

Informační servis

Senioři a násilí

V souvislosti se seniory a plnohodnotností jejich života se často mluví například o nízkých důchodech nebo takzvaných šmejděch – prodejcích, kteří dříve narozeným osobám vnucují nevýhodné nabídky. O násilí na seniorech je slyšet mnohem méně, přestože se jedná o jeden z nejpalčivějších problémů, s nimiž se potýkají.

V půlce června jsme si připomněli Den boje proti násilí na seniorech, a tak je vhodná doba se u tohoto tématu zastavit. Pravda je, že věk dožití se v České republice, stejně jako v ostatních zemích vyspělého světa, rok od roku zvyšuje. Jak je to ale s jeho kvalitou? O přímé úměře v tomto ohledu jistě hovořit nelze. Zatímco dnes lidé žijí zhruba o deset až patnáct let déle než v době před padesáti lety, kvalita jejich života se ke stáru nelepší. Zvláště pak ve městech, kde senioři žijí v bytech často sami, izolovaní a třeba i bez několikadenního kontaktu s okolním světem.

Jednoduché to nemají ale ani penzisté, kteří sami nežijí. Stará se o ně většinou buď někdo z rodiny, nebo personál v ústavech. Právě rodina a ústavy přitom můžou být „živnou půdou“ pro páchaní násilí na starých lidech. To probíhá obvykle skrytě a dlouhodobě, může mít různé podoby a někdy končí tragicky – pokusem seniora o sebevraždu.

Starý člověk se totiž za na něm páchané násilí zejména ze strany příbuzných (často vlastních dětí), zpravidla stydí. Jediné východisko, které v nastalé situaci vidí, je dobrovolný odchod ze života.

Od nadávek k fackám

Časté je fyzické násilí, k němuž patří například bití, odpírání jídla nebo omezování pohybu, i psychické násilí, tedy ponižování, izolace od okolního světa či verbální urážky. Dalším druhem násilí páchaného na seniorech je násilí finanční, kdy si například někdo z rodiny přisvojuje důchod nebo seniora pod nátlakem donutí změnit závěť. Výjimkou není ani násilí sexuální, páchané rovněž členy vlastní rodiny.

Každý senior, který se stane obětí násilí, by si měl uvědomit, že by neměl fyzické, psychické ani jiné týrání tolerovat a snášet. Pokud však už taková situace nastane, měl by co nejdříve vyhledat odbornou pomoc u lékaře, právníka či psychologa, kteří mu pomůžou zastavit další projevy týrání. Jak již ale bylo uvedeno, drtivá většina obětí z řad seniorů se za to, že je týrána, stydí a tiše trpí. Podle odborníků najde odvahu k oznámení páchaného násilí pouze zhruba deset procent obětí.

Kromě samotného násilí na seniorech je tak velkým problémem hlavně fakt, že většina obětí tají, že je jim ubližováno, mají strach z potrestání, a tak jim ani nemůže být nabídnuta odborná pomoc...



© Sanjawa / Adobe Stock

Rozhovor

Na násilí na seniorech i možnosti pomoci jsme se ptali **PhDr. Zdeňky Papežové**, lektorky Asociace Záchraný kruh, z.s..

Existují různé formy násilí na seniorech?

Formy domácího násilí fyzického, psychického, sexuálního, sociálního a ekonomického jsou všechny protiprávní a nebezpečné. Fyzické a sexuální útoky po sobě zanechávají stopy a důkazy, ostatní jsou skryté a hůře prokazatelné. Týraná osoba má újmu hlavně psychickou s možnými dalšími následky, včetně pokusu o sebevraždu.

Jak lze zabránit psychickému a fyzickému násilí ze strany rodiny?

Zabránit tomu v podstatě nelze. Děje se to převážně za zavřenými dveřmi. Pomoci lze hlavně osvětou seniorů tak, aby znali formy domácího násilí a způsoby, jak se bránit. Prevence v této oblasti je podstatná.

Pomoci mohou sousedé, přátelé, kamarádi, kteří o problému vědí. Modřin a zranění si může všimnout také ošetřující lékař či členové klubů seniorů. Zde je však problém spočívající v tom, že se týraná osoba začne lidí stranit, za svůj stav se stydí a obává se „ostudy“.

Jak vůbec senior pozná, že chování jeho rodinných příslušníků už je možné považovat za násilné? Existují nějaké hranice?

Domácí násilí je latentní jev. Týraná osoba má obavu, že pokud se bude bránit nebo



Poradny a linky pro seniory

Rada seniorů provozuje po celé České republice deset bezplatných poraden pro seniory. V jednotlivých krajích působí takzvané krajské Rady seniorů, kam lze zavolat anebo po předchozí domluvě dorazit i na osobní konzultace. Veškeré informace a kontakty jsou k nalezení na www.radasenioru.cz.

Senioři v nouzi či krizi se mohou obracet i na několik dalších linek, například Linku pomoci seniorům a potřebným (tel. **800 160 166**) zřizovanou Magistrátem hlavního města Prahy; linka funguje nonstop a zdarma. Další možností je Linka pro seniory – Seniořem s radostí (tel. **792 308 798**), která je v provozu rovněž nonstop a zdarma. Senioři se mohou obracet například i na Senior telefon (tel. **800 157 157**), provozovaný rovněž nonstop a zdarma, nebo Linku seniorů (tel. **800 200 007**), která je v provozu každý den od 8 do 20 hodin, zavolání je opět zdarma.

Uvedené linky slouží nejen pro psychickou pomoc a podporu seniorů. Mohou jim například pomoci i při zajišťování praktických záležitostí, tedy zprostředkovat třeba donášku léků, nákupu či vyvenčení psa.

řešit útoky, agresor přitvrdí. Pokud se děje domácí násilí, začíná vždy pozvolna a opakovaně, agresor své útoky postupně stupňuje. Týraná osoba je zprvu zmatená, fáze útoků střídají klidná období.

Agrese se však opakuje a útoky nabývají na intenzitě. Jen 10 % týraných osob najde vnitřní odvahu věc oznámit policii, většinou v obavě o svůj život nebo o život dětí. Případy, kdy agresor svůj útok přežene a oběť přijde o život nebo spáchá sebevraždu, nejsou bohužel výjimkou.

Kde v takových případech najdou senioři pomoc?

Pro některé seniory je počítat technikou, které nerozumí a neumí s ní zacházet. Mobilní telefon je pro ně přístupnější – senioři mohou zavolat na různé linky bezpečí nebo důvěry, jako je

například bezplatná nonstop linka Bílého kruhu bezpečí **116 006**. Nonstop lze také volat linku důvěry Elpida **800 200 007** – ta je rovněž zdarma. V mnoha velkých městech existují Intervenční centra, na něž se můžou senioři obracet, a pomoc lze hledat i na Lince bezpečí **116 111**.

Pokud se obávají hledat anonymní telefonickou pomoc, mohou se obrátit na svého ošetřujícího lékaře, který jim určitě poradí a pomůže, stejně jako pracovníci Intervenčního centra. Policie je také vhodným pomocníkem a poradcem. ■

Nepodceňujte přátelství

Nejlepším způsobem, jak páchání násilí na seniorech řešit, je prevence, tedy vedení kvalitního, plnohodnotného života se sociálními vazbami na vrstevníky,

přátele či sousedy.

Podle šéfa Rady seniorů Jiřího Pernese, který dTestu poskytl rozhovor o českých seniorech v obecnější rovině, kvalitní život ve zdraví současného Čecha končí někde kolem dvašedesáti let. Vezmeme-li v potaz, že průměrná doba dožití je aktuálně kolem 76 let u mužů a 82 let u žen, vyjde nám, že průměrný český muž žije zhruba posledních 14 let neplnohodnotně, průměrná žena pak takto přežívá dokonce 20 let. Není bez zajímavosti, že podle Pernese je průměrná doba života prožitá ve zdraví v současné době zhruba stejná jako v roce 1962.

Rozhovor

O finanční situaci českých penzistů i o nejčastějších potížích, s nimiž se potýkají, si přečtete v rozhovoru s šéfem Rady seniorů Jiřím Pernesem.

V České republice máme sice vysoký věk dožití, jaká je ale kvalita života seniorů?

Ano, doba dožití se prodlužuje, ale o kvalitě prožitého života více vypovídá ukazatel délky života prožitého ve zdraví. A ten je pro českou populaci podle Světové zdravotnické organizace v průměru 62 roky. Průměrný počet let prožitých ve zdraví byl v ČR v roce 2010 stejný jako v roce 1962! Kvalitu života člověka utváří ale více aspektů. Například příjmy,



© Sabinevanerp / Pixabay

dostupnost bydlení, kvalita a dostupnost zdravotní péče, sociálních služeb a tak dále.

Co je v souvislosti se starší generací v současnosti největší problém?

Problémů je více. České důchody jsou podfinancovány. Na penze odvádíme 7,5 % hrubého domácího produktu (HDP), evropský průměr je cca 12,5 % HDP a jsou také země s 15 až 16 % HDP. V tomto ukazateli je 21 evropských zemí před námi. Měřeno podle parity kupní síly (množství zboží a služeb, které si za svoji penzi může důchodce koupit, pozn. red.) je 19 z 28 evropských zemí před námi a měřeno obecným náhradovým poměrem (průměrná starobní penze k průměrné mzdě v národním hospodářství, pozn.

red.) je před námi 16 z 28 evropských zemí.

Velkým tématem je též finanční dostupnost nájemního bydlení osamocených senierek a seniorů v Praze, Brně a v dalších krajských městech, lékové interakce a tak dále.

Rada seniorů ČR již pět let upozorňuje na vysokou dynamiku růstu mezigenerační nespravedlnosti, za kterou považujeme rychlejší růst mezd oproti růstu starobních penzí. Od roku 2014 poklesl obecný náhradový poměr ze skromných 43 % na 38,8 % v roce 2018. Po nejvyšším navýšení penzí v roce 2019 za posledních 23 let se permanentní pětiletý pokles sice zastavil na hodnotě 39,4 %, jde ale stále o nejnižší hodnotu sociálního postavení českých

starobních důchodců za posledních 31 let.

Čeští důchodci si z materiálního hlediska obvykle nemohou dovolit tolik, co například jejich němečtí vrstevníci. Vnímáte nedostatek financí jako jeden z problémů důchodového věku?

Určitě. Průměrná starobní penze sólo činila k 31. lednu 2020 v České republice 14 378 Kč a nedosahovalo na ni 51,87 % důchodců. Nejnižší penze sólo, tedy do 8 000 Kč, pobíralo k 31. lednu letošního roku 46 803 starobních důchodců. Střední penze, tedy od 8 000 Kč do 13 000 Kč, dostávalo 547 166 důchodců. Vyšší penze, tedy od 13 000 Kč do 18 000 Kč, pobíralo 1 039 602

důchodců. A nejvyšší penze, tedy nad 18 000 Kč, přijímalo 186 744 starobních důchodců.

Jak se díváte na „odkládání“ seniorů do léčeben dlouhodobě nemocných (LDN)? Máte představu, kolik procent českých seniorů je na sklonku života v LDN umístěno?

Jde o rodinné vztahy, o odpovědnost dětí k jejich rodičům; osobně bych ale nechtěl v LDN dlouho přežívat. Tím nechci kritizovat samotnou existenci LDN, protože ze zdravotního hlediska jsou tato zařízení jistě nezbytná. Ohledně počtu lidí v LDN nemám přesná data; odhaduji, že jde o několik desítek tisíc osob.

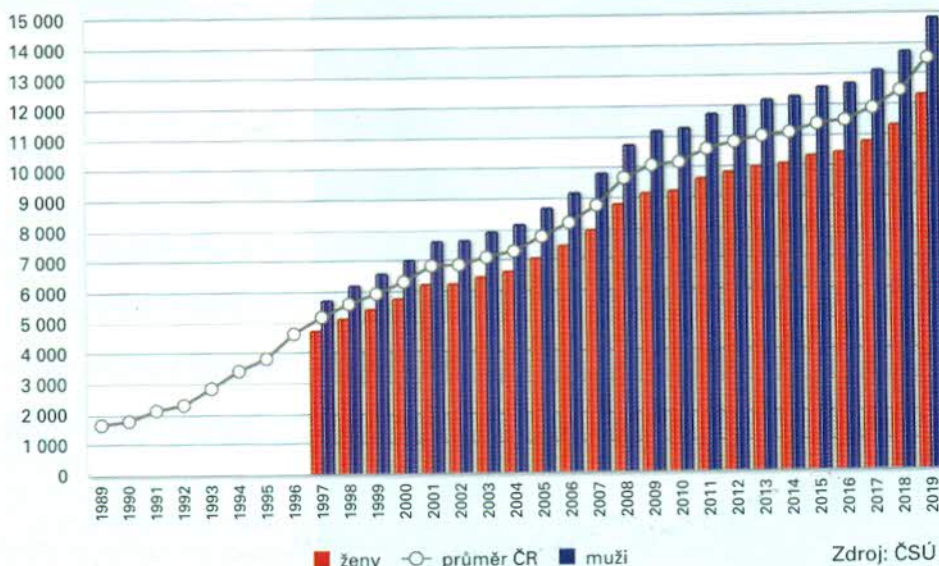
Pokud si chce člověk vzít nemocného seniora domů, jak mu má přizpůsobit prostředí a režim, aby se starší člověk cítil jako doma, a ne jako přítěž?

Vše záleží na rodinných vztazích, na intenzitě kontaktů mezi rodiči a dětmi, u více-generačních rodin je soužití více generací přirozené.

Lze seniorům nějak pomoci nacházet náplň a smysl života, které často se zhoršujícím se zdravím a s odchody vrstevníků ztrácejí?

Určitě, záleží na každém z nás. Propadat skepsi je nebezpečné. Rada seniorů navštěvuje univerzity třetího věku a další edukační a vzdělávací programy, aktivně pracuje v klubech seniorů, jezdí na zájezdy, turistické pochody a sportovní

+
Průměrná výše starobního důchodu v České republice
(stav v prosinci příslušného roku)





© No-longer-here / Pixabay

hry. Dopravu máme téměř zdarma. A v současnosti již také většina seniorů aktivně využívá techniku, tedy internet, Skype a tak dále.

Pandemie koronaviru prohloubila u osamocené žijících seniorů odříznutí od společnosti. Jaké možnosti mají starší osoby, které postrádají kontakt s okolím? Je situace odlišná ve městech a na venkově?
Ano, izolace je těžká a také trvá dlouho. Bez sociálních kontaktů s nejbližšími,

na které jste zvyklí, je devastující. Část z nás situaci snáší dobře, část může propadat skepsi a to má svoje psychologické a zdravotní důsledky. Většina seniorů je v kontaktu s dětmi a vnoučaty pouze on-line, ale jsou i tací, kteří převzali starost o vnoučata, když byly zavřeny školky a školy. Máte pravdu, situace ve městech a na vesnici je naprosto odlišná. Ve městech senioři žijí samostatně, na vesnicích zpravidla ve vícegneračních rodinách.

Jak obecně lze zlepšovat kvalitu života ve stáří i kvalitu léčebné péče?

Rada seniorů ČR dlouhodobě požaduje pro seniorskou populaci dostupnost moderní léčby, zamezení lékové interakce a také bezplatné očkování proti klíšťové encefalitidě. Bezplatné očkování proti pneumokokovým infekcím se již podařilo prosadit. ✕



© geralt / Pixabay



Senioři a zvířata

Je prokázáno, že pouhou přítomností a kontaktem zvířata zlepšují psychický stav jejich majitelů a zmírňují také pocit osamění. Podle studií prováděných ve Velké Británii hra s domácími zvířaty působí blahodárně i na fyzické zdraví „páníčků“, přispívá totiž například ke snížení krevního tlaku. Pokud si senior pořídí domácí zvíře, znovu omládne, protože přebírá zodpovědnost za další živou bytost tak jako v mládí, kdy se staral o své děti.

Senior zvažující pořízení domácího mazlíčka by však měl myslet nejen na benefity, které mu život s ním přinese, ale i na možná rizika. Bude péči o zvíře zvládat? Psi například vyžadují poměrně náročnou péči. Bude senior schopný několikrát denně chodit na procházky, a to za každého počasí, brzy ráno i pozdě večer? Bude o zvíře, a to nejen psa, ale i kočku, či další, postaráno, když senior bude muset například na více dnů do nemocnice? Důležité je také zvážit finanční situaci osoby toužící po domácím mazlíčkovi; ta, jak víme, nebývá u důchodců zrovna nejlepší.

Pokud zůstaneme u výše zmíněného psa, výdaje spojené s jeho chovem neznamenají jen krmení

či pamlsky, ale také roční poplatek příslušnému městskému úřadu (pro osoby starší 65 let činí poplatek za psa nejvýše 200 Kč za rok), výdaje za očkování a další zdravotnickou péči u veterináře a tak dále. Dalším faktorem, který by senior neměl při pořizování zvířete opominout, je velikost bytu či domu, kde bydlí. Různá plemena mají různé potřeby a nároky na množství pohybu, což je okolnost, k níž je vhodné při výběru přihlídnout. Je pravděpodobné, že i když třeba v době pořizování čtyřnožce člověk žádnými vážnými zdravotními potížemi netrpí, během několika příštích let se situace může změnit...

Za vhodnou a na péči méně náročnou alternativu psa lze považovat třeba zakrslého králíčka, který je přítulný a rád se nechá hladit. I o něj ale musí být postaráno v době, kdy se o něj majitel z jakéhokoliv důvodu (hospitalizace, lázně atd.) nemůže starat, není ale nutné s ním několikrát denně chodit ven. Pohladit se dá tak jako pes; i když u psa zase může být za velké plus brána socializace, kterou s sebou nutnost jeho pravidelného venčení nese. Ať už se senior rozhodne pro jakékoliv zvíře, udělá jistě dobře, neboť kromě péče o jinou živou bytost mu do života vnese i jistý řád a rutinu.