

---

# Zažité stereotypy o stáří nemusí být vůbec pravda!

---

## **Zažité stereotypy o stáří nemusí být vůbec pravda!**

5. 1. 2012; autor: P. K.; rubrika: Projekty a týmy UK

"Jako psychiatr se věnuji poruchám paměti a problematice starší populace, ale současně jsem si vědoma, že některá onemocnění, např. demence, se výrazně dotýkají i dalších rodinných příslušníků, a tak jsem se dostala k pečujícím," říká nositelka Ceny za rozvoj zdravotně sociální péče MUDr. Tamara Tošnerová. V Evropském roce aktivního stárnutí jsme si s ní povídali o paměti a stáří.



**Nedávné vysoké ocenění ministerstva zdravotnictví jste získala mimo jiné za webové stránky [www.pecujici.cz](http://www.pecujici.cz). Proč jste se rozhodla rozšířit svoji působnost v ambulanci o webové stránky?**

Jako psychiatr se věnuji poruchám paměti a problematice starší populace, ale současně jsem si vědoma, že některá onemocnění, např. demence, se výrazně dotýkají i dalších rodinných příslušníků, a tak jsem se dostala k pečujícím. Na problematiku péče o dlouhodobě nemocné totiž nelze nahlížet bez druhého pohledu – z hlediska pečujících, kteří se o nemocné starají. Proto jsem se při tvorbě webu snažila zohlednit obě cílové skupiny: samotné nemocné a pečující, laické i profesionální. Inspirací při jeho vzniku mi částečně byly některé americké servery, protože v Evropě nemá web [pecujici.cz](http://www.pecujici.cz) mnoho obdob. Dokonce jsem byla pozvaná na konferenci IT do Bruselu, abych projekt prezentovala. Webové stránky jsou striktně zaměřeny na starší populaci a kromě rad týkajících se stáří a zdravotnictví funguje i poradna.

**Máte přehled, kolik lidí si denně hledá na vašich stránkách informace?**

S návštěvností stránek jsem velmi spokojená, protože máme denně kolem sedmi set návštěvníků a několik dotazů do poradny. Počet otázek v poradně je překvapivě hodně závislý na počasí, čím více je deštivo a lezavo, tím více lidí sleduje, surfuje po stránkách. Těší mě, že stránky využívají i lidé ze státních institucí a ministerstva zdravotnictví. Abychom drželi s vývojem krok, v současné době pracujeme na jejich vylepšení tak, aby byly lidštější a přitažlivější.

**Posunem věkové hranice odchodu do penze se lidem prodlužuje aktivní část života. Přestože se do důchodu lidé těší, spojují si s ním většinou negativa.**

Pokud se stáří chápe jako nemocné, chudé, příšerné, tak to jsou zažitá stereotypy o stáří a nemusí být vůbec pravda. Patologická porucha paměti směřující k demenci je samozřejmě problém, ale pokud mluvíme o populaci nad osmdesát let, je pořád 60 procent zdravých a jen 40 procent má problémy. To, že se dožijeme vyššího věku, může například znamenat, že relativně zdraví vystřídáme různá zaměstnání. V minulosti jsem pořádala akce typu „Ještě není pozdě“ a „Nikdy není pozdě“ nebo „Role babiček a dědečků v dnešní společnosti“, které jasně prokázaly, že senioři mohou začít novou profesi a být úspěšní.

S přechodem do důchodu je vhodné se zprovoznit a rozhodnout se pro něco nového nebo pokračovat jiným způsobem ve své profesi. Řada lidí pracuje v důchodu zadarmo, protože je naplňuje, že jsou stále tvořiví. Akce typu univerzity třetího věku jsou důležité, ale jedná se o pasivní účast posluchačů – přijdou, sednou si a poslouchají. Nepovažují za nosné, když lektor hovoří o Machu Picchu – tak je prima na ni vylézt nebo namalovat. Nestačí jen poslouchat, praktický doprovod je potřebnější. Záměr podobných akcí tkví v nahrazení pasivních, převážně encyklopedických znalostí aktivním, všestranně vyváženým poznáváním, probouzení radosti z poznávání po celý život. I když respektujeme, že řadě lidí stačí je být „u toho“ a poslouchat.

**Té dvojici na fotografii za vaším stolem závidím...**

To je další mýtus, že v starším věku nové partnery nehledáme, ale kdepak – zamilovat se můžete kdykoli. Tak jako v jakémkoli jiném věku je to příjemné koření, pokud to postihne vás, a ne partnera. Emočně je to velmi důležité a možná to někdy i napomáhá paměti, protože musíte tříbit logické myšlení. Mám starší klienty, kteří mají mimomanželské vztahy, protože starou lásku můžete objevit kdykoliv.

**Jak to tedy je s pamětí? Máme se memorovat?**

Všichni si myslí, že si nic nepamatují, ale pamatujeme si jen, co „ono“ usoudí – emočně nabyté věci nám v paměti zůstanou a nesouvisí to s tím, co bychom si rozumově přáli. Všichni víme, že máme dobře umět anglicky, ale naše snaha po dvanácté lekci upadá. Je potřeba se pravidelně připravovat, opakovat si slovíčka, psát úkoly. Už proto je pořád plno na věčných začátečnicích a prolomit se to dá špatně. Motivace a určité nadání pomáhají.

Často se stává, že si nemůžete vzpomenout na slovo, ale tak dělejte jako že nic, zamyslete se, opište ho. Pro člověka je situace traumatizující, ale za pět minut to naskočí. Je řada slov, která nenaskočí, a méně frekventovaná slova vypadávají, ale s tím je potřebné se smířit. Nepamatujeme si, co chceme, ale můžeme si třeba vést čitelně, srozumitelně zápisníček a dávat ho na stále stejné místo.

"Přebírat cenu ve Španělském sále nemá chybu. Člověk má sice zprvu přízemní starosti, aby neupadl, nezakopl, aby pobral cenu, květinu a podal ruku ministrovi, ale atmosféra je ohromující," říká MUDr. Tamara Tošnerová, nositelka Ceny za rozvoj zdravotně sociální péče. Ocenění jí ve Španělském sále Pražského hradu předal v prosinci ministr zdravotnictví České republiky doc. MUDr. Leoš Heger, CSc.

**MUDr. Tamara Tošnerová** z Ústavu lékařské etiky 3. LF UK založila v roce 1997 Ambulanci pro poruchy paměti a mezi její nepopulárnější publikace patří příručky, věnující se problematice poruch paměti a sociální patologie: Diskriminace stáří a Jak si vychutnat seniorská léta.

