



Rada seniorů České republiky, z.s.s.

Dům Radost, nám. W. Churchilla 2, 113 59 Praha 3

Tel: 222 560 136

web: www.rscr.cz E-mail : rscr@rscr.cz

Jak zvýšit věk dožití ve zdraví – prevence je rozhodující

Praha, 15. listopadu 2023 - Zvýšení věku dožití ve zdraví - téma, kterým se Rada seniorů ČR aktivně zabývá a které prostupuje napříč generacemi. Bohužel až v pokročilém věku, ve chvíli, kdy se začínají objevovat první omezení a větší problémy, si člověk uvědomuje, co se pod tímto pojmem ukrývá. **„Většina seniorů si přeje dožít život ve svém prostředí a pokud možno v dobré kondici. Ideálem je, pokud se člověk o sebe dokáže z větší části postarat sám. To plyne z našich průzkumů v seniorské populaci,“** uvádí předsedkyně RS ČR Lenka Desatová a dodává, že proto se Rada seniorů snaží seniorům v tomto směru pomoci. **„Zároveň to bereme jako výzvu jít příkladem mladší generaci.“**

„První konferenci na toto téma jsme uspořádali loni v létě a měla takový ohlas, že na ni letos navazujeme. Je vidět, že zdravé stárnutí je téma, které seniorskou populaci opravdu oslovilo,“ doplňuje místopředsedkyně Rady seniorů ČR Milena Hesová. **„Rada seniorů dlouhodobě pořádá celou paletu aktivizačních programů, ať už na úrovni Krajských rad nebo centrály, jejímž úkolem je šířit příklady dobré praxe, nabízet nové tipy, náměty a samozřejmě i lektory. Snažíme se pokrýt co nejvíce oblastí od pohybu přes vzdělávání až po socializační pobyty, aby si mohl vybrat co nejširší okruh osob. Jsme si vědomi toho, že duševní pohoda má velký vliv i na fyzický stav každého,“** uzavírá Milena Hesová. Na téma senioři a well being promluvila poslankyně KDU-ČSL a předsedkyně Sdružení křesťanských seniorů Nina Nováková: **„Seniory je dobré vnímat z několika úhlů pohledu. Jejich životní příběhy probíhaly na pozadí konkrétních událostí, které ovlivnily jejich životní postoje. Stejně důležité jsou příběhy vlastních rodin. Nelze se proto divit, že to, co je pro jednoho vítaná pomoc, třeba státu, pro jiného je ponižující důkaz toho, že oni sami, či jejich rodiny selhali. Zlepšit well being znamená podpořit seniory v hledání a nacházení smyslu toho, co dělají, i toho, že tady s námi jsou.“**

Pokud s dožitím ve zdraví něco velmi úzce souvisí, pak je to prevence. A k té beze sporu patří i očkování. Očkovací kalendář dětí je více méně většině rodičů znám nebo ho probírá s pediatrem v podstatě automaticky. Bohužel stejně automaticky neřešíme se svým praktickým lékařem

očkovací kalendář dospělých. S ním přítomné seznámil renomovaný odborník prof. MUDr. Roman Chlábek. Kolik stát může ušetřit v následné péči tím, že investuje do prevence, vyčíslila šéfka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková. Zároveň uvedla několik údajů, které pro Českou republiku nejsou nejlepším vysvědčením. Naděje na dožití ve zdraví se u nás totiž snížila. **„Zatímco v roce 2015 byla délka zdravého života u žen v ČR 63,7 let v roce 2021 to bylo 63,4. Ještě výraznější skok jsme zaznamenali u mužů, kdy byla v roce 2015 délka zdravého života 62,4 roku, ale v roce 2021 už jen 60,7. Pro úplnost dodejme, že průměr EU v roce 2021 činil 64,2 roku u žen a 63,1 roku u mužů,“** uvedla MUDr. Macková s tím, že prodloužení počtu let prožitých ve zdraví je jedním z hlavních cílů EU.

V roce 2016 bylo otevřeno výjimečné, ambulantní nestátní geriatricko-psychiatrické AGE CENTRUM v Olomouci, se kterým RS ČR úzce spolupracuje. **Spoluzakladatelka MUDr. Dagmar Malotová, MBA** v každodenní praxi řeší komplexní péči o pacienty, ale i jejich blízké či pečující.

Ing. Lenka Desatová
předsedkyně RS ČR
nám. W. Churchilla 2
130 00 Praha 3 - Žižkov
tel. 222 560 136, 725 309 153
mail: rscr@rscr.cz