



JSME TU, ABY BYLO DOBŘE SENIORŮM  
I TĚM, KDO O NĚ PEČUJÍ

MLUVÍME S RESPEKTEM  
O STÁŘÍ, PÉČI I O LIDECH,  
KTERÝCH SE TÝKÁ

**PŘEŠ**

Příručka pro média, firmy,  
organizace i jednotlivce



# OBSAH

<b>Kdo je Mila? / O nás.....</b>	<b>2</b>
<b>Proč myslet na to, jak mluvíme o stáří a péči.....</b>	<b>3</b>
<b>Jak jsme na tom teď?.....</b>	<b>4</b>
<b>6 principů pro lepší komunikaci o stáří a pečovatelské profesi .....</b>	<b>5</b>
1) Kolik lidí, tolik různých podob stáří. Ukazujme jich co nejvíc.....	6
2) Odolejme pokušení strašit stárnutím populace. Stáří není katastrofa.....	7
3) Už ne bába, staroušci nebo dědeček. Jméno a příjmení v každém věku.....	8
4) Dejme profesionálním pečujícím prostor. Zaslouží si být vidět stejně jako lékaři, hasiči nebo učitelé. ....	9
5) Věnujme pozornost náročnosti a rozmanitosti pečovatelské profese.....	10
6) Dávejte pozor na záběry, fotky a ilustrace lidí, kterých se péče o seniory týká.....	11
<b>Důležitá fakta o péči o seniory a situaci pečujících .....</b>	<b>12</b>
Fakta z oblasti péče o seniory.....	13
Situace pečovatelů podle výzkumu z r. 2022.....	14
Kdo je kdo v sociálních službách pro seniory .....	16
Možnosti v sociálních službách pro seniory .....	16
<b>Kontakty na zařízení pro seniory a jednotlivce .....</b>	<b>17</b>
<b>Zdroje .....</b>	<b>18</b>
<b>Děkujeme všem, kteří nám pomohli .....</b>	<b>18</b>
<b>Podpořte nás.....</b>	<b>20</b>

# KDO JE MILA? / O NÁS

## **Pracujeme na tom, aby bylo dobře seniorům i pečujícím.**

Jsme přesvědčení o tom, že klienti pečovatelských služeb i jejich rodiny mohou být spokojeni jen v případě, že se mají dobře také profesionální pečující.

Chceme zvýšit prestiž pečovatelské profese a zlepšit podmínky pro její výkon. Zároveň rozšiřujeme povědomí veřejnosti o péči, její podstatě a o tom, jak se každý člověk může zapojit do péče o své blízké. Věnujeme se advokační i osvětové činnosti a poskytujeme podporu vedení i řadovým pečujícím v sociálních službách pro seniory. Pracujeme na tom, aby se v práci cítili respektovaní a oceňovaní.

**„Když zařízení pro seniory předávám vlastní mámu, mám na pečující ty nejvyšší nároky. Chci víc, než můžu sama nabídnout, protože já už to nedávám. Naše vysoké nároky na pečující jsou pochopitelné, ale nastavené podmínky pro práci pečujících jim neodpovídají.“**

*– Karolína Puttová, projektová manažerka, Mila*



# PROČ MYSLET NA TO, JAK MLUVÍME O STÁŘÍ A PÉČI

Novináři, organizace, influenceři, firmy, jednotlivci. My všichni někdy mluvíme o seniorech, stáří a péči. Mnoho z nás přitom použije výrazy nebo fotky, které mohou být zraňující, zkreslující, nedůstojné. Tuto příručku věnujeme všem tvůrcům obsahu, kteří chtějí mluvit o stáří, péči, seniorech i profesionálních pečujících a zobrazovat je s jistotou, že jim svým sdělením neublíží, naopak je mohou posílit a dodat jim sebevědomí a respekt.

# JAK JSME NA TOM TEĎ?

**„Známe a propagujeme sto druhů šamponů, ale co dělá sociální služba, to nevědí. Ani ve škole o tom děti neučí. Lidé o této práci nemají povědomí až do doby, kdy ji potřebují pro sebe nebo své blízké.“**

*– ředitelka zařízení pro seniory,  
účastnice kulatého stolu, projekt Jiskříme*

Stáří jako kombinace zdravotních problémů, osamění nebo snížené pohyblivosti. Senioři jako oběti podvodníků nebo lidé, kteří luští křížovky a vykupují zlevněné potraviny. Profesionální péče jako nepříjemná a podřadná práce pro ty, kdo jinde nenašli uplatnění. Tak by se dala shrnout představa o stáří a péči, kterou si uděláme z mnoha fotek a videí, zpráv nebo komentářů v médiích.

**To, jak o lidech mluvíme a jakým způsobem je zobrazujeme, určuje jejich budoucí postavení ve společnosti.**

Představme si sami sebe v kůži staršího člověka, který je zobrazován v posteli, v pyžamu, nečesaný. Představme si sami sebe jako člověka, kterému jsou jen kvůli jeho věku přisuzovány určité vlastnosti a potřeby. Představme si sami sebe jako pečujícího, který pracuje v podmínkách, jež rámuje 12hodinové směny, přesčasy, neadekvátní finanční odměna nebo nezáměr či nedocenení ze strany rodin klientů a společnosti.

Pojďme to změnit. Nabízejme kompletní a důstojný pohled na stáří. Věnujme pozornost pečovatelské profesi i tomu, jak moc potřebná, náročná a důležitá je.



# **6 PRINCIPŮ PRO LEPŠÍ KOMUNIKACI O STÁŘÍ A PEČOVATELSKÉ PROFESI**

# 1)

## KOLIK LIDÍ, TOLIK RŮZNÝCH PODOB STÁŘÍ. UKAZUJME JICH CO NEJVÍC.

Stáří nepatří do škatulek. Přesto existují kliše a stereotypy, které s ním často spojujeme. Stejně jako v dětství nebo během dospělosti jsou i lidé ve vysokém věku různorodou skupinou, kde má každý člověk svůj vlastní příběh, zájmy, starosti i radosti. Ukazujme stáří v různých podobách a zdůrazňujme, že se týká nás všech.

**„Senioři nejsou jen slintající stvoření, jsou to lidi, kteří normálně fungovali, hodně toho dokázali – tak bychom je měli brát a tak bychom s nimi měli mluvit.“**

*– klientka Centra Elpida, účastnice kulatého stolu, projekt Jiskříme*

### ANO:

- Mluvte o stáří s lidmi v produktivním věku, s dětmi, teenagery, lidmi ve vyšším středním věku. Jaké mají plány? Jak pečují o svoje nejbližší? Jaké mají radosti a jaké obavy?
- Dejte lidem ve vysokém věku prostor vyjadřovat se k tématům, která nesouvisí se stářím. Chtějme znát jejich názor na politickou, ekonomickou a společenskou situaci, aktuální témata.

### NE:

- Vyhněte se zobrazování stáří a lidí ve vysokém věku jako jednoduté skupiny s totožnými potřebami. Každý člověk je jedinečný a stejně tak jeho situace.
- Nezobrazujte seniory pouze v zařízeních sociálních služeb. Dejte jim místo toho prostor v různých situacích i prostředích, např. v práci, v domácím prostředí, s rodinou nebo ve veřejných a kulturních institucích.
- Vyvarujte se zobrazování aktivit, u kterých se zájem seniorů předpokládá nebo které působí infantilně. Typicky to bývá v zařízeních pro seniory, např. při pletení, házení s míčem, luštění křížovek, modelování, vybarvování omalovánky atd.
- Neuchylujte se ke stereotypnímu zobrazování starších lidí jako nemocných, nepohyblivých, nekompetentních. Řada starších lidí hraje klíčovou roli ve svojí rodině, v pracovním kolektivu nebo žije aktivním životem, má milostné vztahy, používá technologie. Tyto lidi potřebujeme vidět a vnímat je.



# 2)

## ODOLEJME POKUŠENÍ STRAŠIT STÁRNUTÍM POPULACE. STÁŘÍ NENÍ KATASTROFA.

Stárnutí populace jako hrozba, se kterou se v budoucích letech bude muset utkat současná mladá generace? Narůstající počet seniorů bývá prezentován jako tikající bomba a stáří jako přítěž. Panika se negativně odráží na tom, jak jsou starší lidé vnímáni, a může vést ke strachu a nenávisti. To, že se dožíváme vyššího věku, je přitom důsledkem pokroku a humanity naší společnosti, je to úspěch.

### → DOPORUČENÍ:

- **To chce klid.** Vyhněte se zastrašování a snažte se ve spojitosti se stárnutím společnosti nevyvolávat šok nebo obavy.
- **Ukažte souvislosti.** Vysoký věk je důsledkem pokroku i lidskosti. Stát má možnost některé příčiny stárnutí populace přímo ovlivnit, na to je třeba upozornit.
- **Finanční problémy mají příčiny ve více proměnných, hledejte je.** Aktivně upozorňujte na rezervy státu v oblastech mimo systém důchodů.

### TAKHLE ANO:

- Stárnutí populace je multioborové téma, které nabývá na strategickém významu (Zlínský kraj, kr-zlinsky.cz, 2022)
- Český pracovní trh čelí stárnutí populace, chytré firmy toho využijí (Mendelova univerzita v Brně, mendelu.cz, 2020)
- Jak věda pomáhá řešit stárnutí populace (MŠMT, msmt.cz, 2017)

### TAKHLE NE:

- Populace ubývá a stárne. Buď najdeme řešení, nebo vyhyneme (Seznam Zprávy, seznamzpravy.cz, 2020)
- Demografickým změnám čelí většina světa. Stárnoucí planeta může být časovanou bombou (Český rozhlas, irozhlas.cz, 2023)

# 3)

## UŽ NE BÁBA, STAROUŠCI NEBO DĚDEČEK. JMÉNO A PŘÍJMENÍ V KAŽDÉM VĚKU.

„Mám známou a ta si v zařízení hned na začátku nastavila hranice. Oslovili ji babi a ona se hned ohradila: „Neříkejte mi babi, já nejsem vaše babička.“

– klientka centra Elpida, účastnice kulatého stolu, projekt Jiskříme

**Mluvte o starších lidech tak, abyste je označováním nepostavili mimo společnost jako oddělenou skupinu. I když se tak stává v tom nejlepším úmyslu, nevhodně zvoleným označením můžeme oslabovat identitu lidí, o kterých mluvíme. Člověk, jeho jméno a příjmení, zájem o jeho konkrétní příběh – to je cesta, která bude fungovat v jakémkoli věku.**

### ANO:

- Když o starších lidech mluvíte, používejte jejich jména a příjmení.
- Pokud v souvislosti s tématem mluvíte o seniorech, důchodcích nebo klientech zařízení pro seniory, vyvažujte tyto termíny označením lidí a doplňte situaci, o které chcete mluvit.

#### Příklady:

Lidé, kteří žijí v zařízeních pro seniory.  
Lidé pobírající důchod.  
Lidé nad 65 let.  
Lidé, kteří potřebují profesionální péči.

### NE:

- Nedávejte prostor označením jako babička, dědeček, miláček, zlatíčko, štramák, staroušek ani jakýmkoli dalším zdvořilým. Ani v přímém kontaktu s lidmi tato označení nepoužívejte, pokud si o ně sami neřeknou nebo nejde o vaše příbuzné.
- Pro získání pozornosti, např. v reklamě, nepoužívejte hanlivá označení starších lidí nebo jejich prostředí jako bába, dědek, boomer, senilní, geront, důchodák atd.
- Pozor na zobecňování a nadužívání zájmena oni ve všech jeho tvarech. Svádí k zobecňování a oddělování skupiny od zbytku společnosti.
- Nepřisuzujte stáří automaticky vlastnosti, ať už negativní (nemoc, zranitelnost, nepohyblivost, smutek), nebo pozitivní (čilá, usměvavý, aktivní, vitální, šikovná).

# 4)

## DEJME PROFESIONÁLNÍM PEČUJÍCÍM PROSTOR. ZASLOUŽÍ SI BÝT VIDĚT STEJNĚ JAKO LÉKAŘI, HASIČI NEBO UČITELÉ.

„Slyšíte o učitelích, zdravotnících, ale kdo mluví veřejně o nás?“

– *profesionální pečující, účastnice kulatého stolu, projekt Jiskříme*

**Kdo není v médiích, jako by neexistoval. Platí to i o profesionálních pečujících. Pokud se zeptáme malých dětí, co v práci dělá hasič, lékařka nebo učitel, nespletou se. Jak je možné, že o pečovateliích a pečovatelkách toho lidé vědí tak málo, když péči profesionálů jednou bude potřebovat téměř každý z nás? Pojďme to změnit.**

„Bylo krásné, když nám jedno květinářství poslalo květiny. Bylo vidět, že si naši práce někdo váží, to nás opravdu všechny nakoplo.“

– *profesionální pečující, účastnice kulatého stolu, projekt Jiskříme*

### → DOPORUČENÍ:

- Dejte profesionálním pečujícím prostor. Motivujte je, aby sdíleli své příběhy. Dejte jim možnost podělit se o to, co je v oboru trápí nebo co by potřebovali.
- Pokud můžete, nechte alespoň občas profesionální pečující mluvit hned na začátku reportáže nebo článku.
- Motivujte vedení zařízení k tomu, aby pečujícím přítomnost v médiích umožnila a podpořila je při přípravě. Zviditelnění profese pomůže i náborem nových lidí, kterých je nedostatek.
- Zobrazujte pečující s ohledem na diverzitu v oboru. Pokud můžete, zobrazujte muže i ženy v široké věkové škále.
- Dbejte na terminologii a ujistěte se, s kým nebo o kom z oblasti péče mluvíte. O seniory pečují profesionální pečující, tedy pracovníci v sociálních službách, sociální pracovníci, aktivizační pracovníci nebo vedoucí péče. Zdravotníci poskytují zdravotní péči a ošetřují klienty. Pro lepší orientaci v systému sociální péče pro seniory můžete použít tabulku níže.

# 5)

## VĚNUJME POZORNOST NÁROČNOSTI A ROZMANITOSTI PEČOVATELSKÉ PROFESE.

Pečující jako anděl, který vydrží všechno a zaslouží si obdiv, nebo ten, kdo jen přebaluje staré lidi a odvádí nekvalifikovanou práci, kterou nechce dělat snad vůbec nikdo. Tak by se dala popsat představa mnoha lidí o pečovatelské profesi. Setkáváme se s ní denně nejen na sociálních sítích, ale i v běžném hovoru. Profesionální pečující jsou přitom kvalifikovaní lidé, kteří si zaslouží uznání, odpovídající odměnu i to, abychom si uměli udělat obrázek o náplni a důležitosti jejich psychicky i fyzicky výjimečně náročné profese. Ta vyžaduje mnoho znalostí a dovedností a lidé se v ní nepřestávají dál vzdělávat.

**„Je těžké vysvětlit lidem, co dělám. Začnu a vidím, že ten člověk se nechytá. Většinou řekne: To bych dělat nemoh'. Ta profese je často vnímaná jako něco strašného.“**

*– účastnice kulatého stolu s pečovatelkami, projekt Jiskříme*

### ANO:

- Dejte v médiích prostor pečujícím z přímé péče i jejich výjimečným znalostem a dovednostem, nechte je mluvit o klientech a jejich individuálních potřebách nebo metodách práce.
- Věnujte pozornost vyjadřování profesionálních pečujících. I s nejlepšími úmysly tito lidé mnohdy používají nevhodné výrazy jako staroušci, babička, štramák apod. I tyto profese se mnohdy teprve učí vhodnému používání respektující terminologie. Záběr je, při vzájemném pochopení, většinou možné natočit znovu a lépe.
- Zobrazujte pečující jako kompetentní profesionály a profesionálky, kteří rozumí svojí práci a mají k ní potřebnou kvalifikaci.
- Zaměřte se na psychologickou rovinu péče. Ptejte se na zážitky, dejte prostor respektu, který pečující prokazují svým klientům v běžném hovoru: oslovení, individuální přání, sdílení společného času.
- S respektem a úctou k soukromí zobrazovaných ukažte fyzickou náročnost práce, např. pomoc se sebeobsluhou.

### NE:

- Neživte dobrý úmysl lidí, kteří chtějí podhodnocené pečující utěšit alespoň tím, že je nazývají anděly nebo lidmi, kterým je tato profese předurčena nadpřirozenými silami.
- Neredukujte ve svých sděleních péči pouze na pomoc s hygienou, sebeobsluhou nebo jiné technické úkony. K profesionální péči patří, stejně důležitá je však také komunikace s klienty, empatie, respektující přístup i fakt, že jsou to právě pečující, kteří znají tyto lidi nejlépe.

# 6)

## DÁVEJTE POZOR NA ZÁBĚRY, FOTKY A ILUSTRACE LIDÍ, KTERÝCH SE PÉČE O SENIORY TÝKÁ.

Obraz hraje v komunikaci klíčovou roli. Prostřednictvím obrazu si vytváříme představu o realitě, vytváříme soudy, získáváme podstatnou část předávaných informací. Vizuální stránka informací je jejich vůbec nejvýraznější složkou, i proto je tak moc zásadní, jak k ní v průběhu vytváření obsahu přistoupíme.

### → DOPORUČENÍ:

- Klienty, kteří potřebují profesionální péči, zobrazujte vždy s důrazem na jejich důstojnost. Pokuste se zařídít, aby byli lidé na kameře nebo fotkách upravení, učešaní a vhodně oblečení.
- Respektujte soukromí klientů. Nepořizujte záznamy lidí, kteří potřebují péči, bez jejich svolení. Pokud klient nemůže svolení udělit sám, domluvte se s jeho rodinou a souhlas čtějte od ní, případně pro svůj záměr vyberte jiného klienta.
- Pokud potřebujete zaznamenat intimnější procedury, dbejte, aby identita člověka nebyla v žádném případě rozpoznatelná, a to ani na základě přítomnosti ostatních rodinných příslušníků.
- Zároveň se však vyvarujte pouhého zobrazování částí lidského těla, raději postprodukčně zajistěte, aby obličej nebyl rozpoznatelný.
- Pokud s tím souhlasí a nejde o intimní záběry, zobrazujte profesionální pečující i jejich klienty včetně obličejů. Posílíte tím jejich identitu a důležitost každého z nich.
- Snažte se naopak vyvarovat redukováných záběrů profesionálních pečujících, které zobrazují jen části jejich těla, typicky ruce nebo záda. Takové zobrazování působí dehumanizujícím dojmem a navozuje pocit, že jednotlivé pečující lze snadno nahradit.
- Motivujte pečující, aby se ve sděleních vyjadřovali spisovně a odborně.
- Motivujte pečující, aby během vyjádření na kameru nosili uniformu, jmenovku a byli vhodně upravení.
- Při záběrech prostředí, ve kterém žijí klienti sociálních služeb, se zkuste zaměřit na detaily, které dokládají autentické životní příběhy jednotlivých lidí, např. pohlednice, hrnky, brýle, knihy, rukopisy, sponky do vlasů, oblečení atd.
- Pokud máte tu možnost, zobrazujte detaily, které publikum ujistí o tom, že zařízení pro seniory, přestože mají institucionální charakter, jsou zároveň domovy lidí, kteří v nich žijí. Ukažte např. návštěvy rodiny, zachyťte klepání na dveře před samotným vstupem ke klientovi nebo klientce či respektující rozhovor pečujícího s člověkem, o kterého se stará.





# **DŮLEŽITÁ FAKTA O PÉČI O SENIORY A SITUACI PEČUJÍCÍCH**

## FAKTA Z OBLASTI PÉČE O SENIORY



### ZA 30 LET BUDOU LIDÉ STARŠÍ 65 LET TVOŘIT TŘETINU POPULACE

Průměrná délka dožití se bude zvyšovat. Ve věkové skupině nad 80 let očekáváme nárůst o víc než 500 000 osob.



### OSOB S DEMENCÍ PŘIBÝVÁ

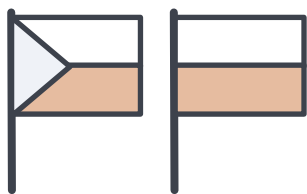
Očekává se nárůst počtu osob trpících nějakou formou demence. Dnes se tato nemoc týká přibližně 160 000 lidí, v roce 2050 to může být až dvojnásobek.



### ZŮSTAT DOMA, VE SVÉM PŘIROZENÉM PROSTŘEDÍ, SI PŘEJE 8 Z 10 SENIORŮ

Poptávka po pobytových službách však roste, při stávajícím vývoji bude nutné najít další desetisíce pracovníků pro oblast sociálních služeb.

Odhaduje se, že převis poptávky po pobytových službách nad jejich nabídkou se reálně pohybuje kolem 1/3 z celkového počtu žádostí.



### DOMA NEJVÍCE PEČUJÍ ČEŠI A POLÁCI

Česká republika je spolu s Polskem zemí s nejvyšším podílem neformální péče v Evropě, tzn. že většinu péče o seniory (více než 80 %) zajišťují rodinní příslušníci.



### ŽENY V HLAVNÍ ROLI

Péči, především tu intenzivní, každodenní, zajišťují zpravidla ženy ve věku 50 až 70 let. Politika státu, mediální obraz i očekávání společnosti tuto tzv. refamilializaci péče o seniory podporují a preferují.

# SITUACE PEČOVATELŮ PODLE VÝZKUMU Z R. 2022

## VYČERPÁVAJÍCÍ PRÁCE NA SMĚNY

- **Téměř polovina** profesionálních pečujících (48 %) **se stará během směny o 5–9 klientů**. Drtivá většina pečujících pracuje na plný úvazek (94 %).
- **89 %** pečujících uvedlo, že **během měsíce musí zaskočit za kolegyni** (vzít směny navíc).
- **33 %** pečujících **odslouží měsíčně víc než 19**, zpravidla **12hodinových směn**.

## NEDOSTATEČNÉ OHODNOCENÍ

- **Víc než třetina** profesionálních pečujících (37 %) **vyjde s penězi „jen tak tak“**. Téměř polovina z nich by nečekaný výdaj ve výši 20 000 Kč musela částečně nebo zcela pokrýt půjčkou.

## ŠIROKÁ A NÁROČNÁ NÁPLŇ PRÁCE

- Profesionální pečující se v práci denně věnují **podávání stravy, hygieně, oblékání, úpravě lůžka, fyzické manipulaci s imobilními klienty a administrativě**, dále komunikují s klienty v těžkých a krizových situacích, komunikují s rodinnými příslušníky a zajišťují denní program. Několikrát do měsíce řeší profesionální pečující také **náročné situace, jako je úmrtí nebo zhoršení stavu klientů**.

## POCIT NEDOCENĚNÍ

- **79 %** pečujících si už pomyslelo, že jejich **práce je nedocenená**. Třicet procent z nich nemá pocit, že si příbuzní lidí, o které se starají, váží jejich práce.







## KDO JE KDO V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH PRO SENIORY

- **Vedoucí pracovník/ice** vede pečovatelské týmy a zodpovídá za způsob, jakým jsou jednotlivé služby poskytované.
- **Sociální pracovník/ice** je prvním kontaktem klienta nebo rodiny s potřebou profesionální péče. Poskytuje sociální poradenství a představuje podmínky a fungování sociálních služeb. Stará se o individuální plány klientů tak, aby péče v maximální možné míře respektovala individuální potřeby a přání klientů.
- **Pracovník/ice v sociálních službách** nebo také pečovatel/ka, pracovník/ice přímé obslužné péče. Tráví s klienty nejvíce času a klienty proto dobře zná, dodává podklady pro individuální plánování péče, které pak naplňuje v praxi. Stará se o fyzickou i psychickou pohodu klientů. Pomáhá s osobní hygienou, oblékáním, stravováním. Doprovází klienty na cestách mimo zařízení, například za lékaři.
- **Aktivizační pracovník/ice** pro klienty připravuje volnočasový program s cílem zachování soběstačnosti klientů, kterého se mohou, ale nemusí účastnit, např. kulturní činnosti, diskuze s hosty, tréninky paměti, společenské hry apod.
- **Zdravotní sestra** v sociálních službách zajišťuje zdravotnickou péči, jako je podávání léků, převazy apod. Podle zákona není možné sociální a zdravotní profese zaměňovat, každá z nich má vlastní okruh zodpovědnosti.
- **Technicko hospodářští pracovníci/ice** jsou lidé, kteří mají na starost úklid, vaření, údržbu, čisté prádlo, obsluhu recepce a mnoho dalšího.

## MOŽNOSTI V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH PRO SENIORY

- **Terénní služby:** Např. pečovatelská služba, služba osobní asistence. Poskytují péči klientům v domácích podmínkách. Na základě domluvy zajistí takovou péči, kterou klient a jeho rodina potřebuje, např. polohování, podávání stravy, hygiena, pomoc s nákupem či zajištěním chodu domácnosti, pomoc s péčí o vlastní osobu atd.
  - **Ambulantní služby:** Např. denní stacionáře, centra denních služeb. Klienti do nich pouze dochází, v podvečer se vrací domů. Během dne mají zajištěnou stravu i denní program, případně dílčí pomoc s hygienou
  - **Odlehčovací služby pro seniory:** Umožňují dočasný pobyt klientů, kteří potřebují profesionální péči, na dobu jeden den až tři měsíce. Jsou podporou pro pečující rodiny v situaci, kdy si rodina potřebuje od péče odpočinout.
- Pobytové služby:**
- **Domovy pro seniory:** Poskytují pobytové služby lidem, kteří mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku. Jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiného člověka.
  - **Domovy se zvláštním režimem:** Poskytují pobytové služby lidem, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách a také lidem s různými typy demence. Situace těchto lidí vyžaduje pravidelnou pomoc jiného člověka.
  - **Dům s pečovatelskou službou:** Někdy také dům s byty zvláštního určení. Jedná se o byty pro seniory s možností využít pečovatelské služby.

# KONTAKTY NA ZAŘÍZENÍ PRO SENIORY A JEDNOTLIVCE

## POBYTOVÉ SLUŽBY

**Barbora Drástová**  
vedoucí domova  
Senlife Mělník  
733 158 181  
barbora.drastova@senlife.cz

**Kateřina Kapičková**  
ředitelka organizace  
Sociální služby města Mimoň, příspěvková  
organizace  
702 253 394, reditel@ddmimon.cz

**Daniel Rychlík**  
ředitel  
Nový domov Karviná  
724 923 429, d.rychlik@ndkarvina.cz

**Michaela Žáčková**  
ředitelka  
Sociální služby Praha 9, z.ú.  
723 968 949, zackova@sssp Praha9.cz

## TERÉNNÍ I POBYTOVÉ SLUŽBY

**Martina Pojarová**  
ředitelka  
Pečovatelské centrum Praha 7  
773 550 759, pojarova.m@pcp7.cz

## TERÉNNÍ SLUŽBY

**Linda Obrtelová**  
ředitelka  
Ústav sociálních služeb v Praze 4, příspěv. org.  
777 252 505, linda.obrtelova@uss4.cz

**Lucie Trnková**  
ředitelka  
Pečovatelská služba Prahy 6  
736 489 021, trnkova@psp6.cz

## ZDROJE

Centre for Ageing Better, CHALLENGING AGEISM: a GUIDE TO TALKING ABOUT AGEING AND OLDER AGE, 2021

Fojtů, M.: SENIOŘI NEMŮŽOU ZA VAŠE POSRANÝ ŽIVOTY, ŘÍKÁ SOCIOLOŽKA, Finmag.cz, 2020

Fojtů, M. (2020). Senioři nemůžou za vaše posraný životy, říká socioložka. Finmag.cz [online, cit. 2023-03-22]. Dostupné z: <https://finmag.penize.cz/penize/413258-seniori-nemou-za-vase-posrany-zivoty-rika-sociolozka>

Giovagnoniová, R., Hron, D., Mlejnková, K., Nekolová, M., Sluková, A., Šnajdrová, Z.: ANALÝZA STÁVAJÍCÍ SITUACE V OBLASTI VZDĚLÁVÁNÍ PRACOVNÍKŮ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH V ČR, Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2019

Loos, E., Ivan, L.: VISUAL AGEISM IN THE MEDIA, Contemporary Perspectives on Ageism, Utrecht University, 2018

Sedláková R.: OBRAZ SENIORŮ A STÁŘÍ V ČESKÝCH MÉDIÍCH ANEB PŘÍSPÍVAJÍ MEDIÁLNÍ OBSAHY K VYTVÁŘENÍ VĚKOVĚ INKLUZIVNÍ SPOLEČNOSTI? FF UPOL, Olomouc, 2018

Vaňková Dvořáková, M.: JAK ZLEPŠIT PODMÍNKY PRO VÝKON PEČOVATELSKÉ PROFESE V POBYTOVÝCH ZAŘÍZENÍCH, Jsme MILA, z.s., 2022

Vidovičová, L., Honelová, M.: A CASE STUDY OF AGEISM IN POLITICAL DEBATES: ARE SOCIAL MEDIA A LATENT SOURCE OF GENERATIONAL HATRED?, Slovenský národopis, 2018.

Vidovičová, L.: PODLÉHÁ ČESKÁ VEŘEJNOST PANICE Z DEMOGRAFIE?, Sňatek a rodina: zájem soukromý nebo veřejný?, Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta, katedra demografie a geodemografie, 2006

Vidovičová, L.: STEREOTYPY O STÁŘÍ NA DRUHOU? LAICKÉ, EXPERTNÍ A PREVALENTNÍ DISKURZY STÁRNUTÍ V ČESKÉM KONTEXTU, Sociální práce, 2018

Vidovičová, L.: MÝTY KOLEM STÁRNUTÍ BRÁNÍ EFEKTIVNÍM ZÁSAHŮM, MUNI, 2020

## DĚKUJEME VŠEM, KTEŘÍ NÁM POMOHLI

- Všem účastnicím a účastníkům kulatých stolů Jiskříme za možnost nahlédnout do života pečujících i seniorů a fungování zařízení pro seniory a za příležitost pochopit jejich situaci.
- Agentuře MindBridge za spolupráci na výzkumu, který měl za cíl zjistit, kdo jsou čeští pečovatelé, jaké mají rodinné a finanční zázemí, co jejich práce obnáší a jaké k ní mají postoje.
- Lucii Vidovičové a Jakubovi Mackovi za odborné konzultace.
- Noře Fridrichové, Lee Surovcové, Noře Grundové, Silvii Lauder a Ireně Jirků za možnost pochopit potřeby médií a novinářů.
- Našim partnerům za možnost pokračovat v úkolech, které jsme si předsevzali.



## PODPOŘTE NÁS

Jestli se vám líbí, co děláme, a chcete, abychom pokračovali v osvětě, přímé práci v zařízeních pro seniory i v advokační činnosti s cílem zlepšit podmínky profesionálních pečujících i seniorů, podpořte nás na **Darujme.cz**. Děkujeme!



Manuál napsala: Petra Wattelle  
Produkce manuálu: Blanka Opekarová  
Graficky upravil: Vilém Černý  
Použité fotografie pro organizaci Jsme MILA, z. s. nafotil Radek Šviderský a jsou volně ke stažení na [www.mila.je/fotobanka](http://www.mila.je/fotobanka).

2023



Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Ježíškova vnoúčata.



Jsme MILA, z. s.  
Wüchterlova 362/11, 160 00 Praha 6  
IČO: 075 43 654 • DIČ: CZ075 43 654  
[www.mila.je](http://www.mila.je)