

Liberecký

11 °C | 4 °C

Počasí v kraji více informací →
pocasi.idnes.cz

liberec.idnes.cz

DNES Liberec, Jablonec nad Nisou, Česká Lípa, Turnov, Semily

„Sex seniorů? V dnešní době to je trochu tabu“

Věk je jenom číslo a nikdo nepatří do starého železa. O tom je přesvědčená provozovatelka domovů pro seniory Anna Ježková. V rozhovoru mluví také o tabuizovaném tématu sexuality seniorů a jejich aktivitě v pokročilém věku.

Ondřej Krotič
redaktor MF DNES



Módní přehlídka Anna Ježková na módní přehlídce seniorů v libereckém Centru RoSa. Patronem přehlídky byl herec Jan Přeučil. Foto: archiv A. Ježkové

LIBEREC Hravost a vitalitu, kterou mohou závidět i mladí předvedli před časem seniory z Centra RoSa, kteří již podruhé vyšli na červený koberec v kostýmech inspirovanými pohádkami Tisíce a jedné noci. Jednou z účinkujících byla i Anna Ježková, majitelka domu pro seniory. Říká, že věk je jen číslo a rozhoduje správné nastavení mysli.

Můžete nastínit svůj životní příběh a proč práce se seniory?

Ovlivnila mě doba mých studií ve Francii, kde jsem se starala brigádově o kvadruplegika. Bylo mu tenkrát 41 let a byl po nehodě na motorce. Měl tracheostomii a byl dvacet let na invalidním vozíku. Přitom byl schopný žít sám v rodinném domě, který byl za městem Bordeaux, a to díky veškerým službám, které byly dostupné a které ke každodennímu životu potřeboval. Byly to služby jak zdravotní, tak sociální, které mohl kombinovat dle svých potřeb, a to nejen v místě svého bydliště, ale mohl si je objednat ve chvíli kdy například cestoval. To mě fascinovalo a ovlivnilo to částečně celý můj další život. Když jsem se vrátila zpátky, měla jsem úplně jiný pohled. Najednou jsem řešila, jak a kam je možné dostat se bez bariér. Koukala jsem na chodníky, které byly překážkou pro vozíčkáře. Potom jsem začala úzce spolupracovat s Červeným křížem. S jeho tehdejšími řediteli jsem objela domovy, které stavěli na Moravě, a to mě inspirovalo se touto problematikou zabývat. Zjišťovat, jak fungují v Česku sociální a zdravotní služby pro lidi, kteří chtějí žít doma, ale potřebují k tomu další servis. A tak jsem se dostala i k seniorům.

Jak dlouho provozujete domovy pro seniory?

Od první myšlenky až po realizaci prvního domu v Praze uběhlo více jak 10 let. Rezidence a Centrum RoSa v Praze se otevřely v roce 2014, ale s přípravami jsme začínali už v roce 2010.

Kolik jich máte?

Teď jsou dva. První v Praze, o kterém jsem už mluvila, tam máme již čekací lhůty. Druhý v Liberci. A už teď vidíme, že to nestačí.

Plánujete další domovy, případně pečovatelské domy?

Koncept propojení bydlení pro seniory se službami a komunitním centrem, se ukazuje jako správná cesta. V plánu je určitě další v Praze a v tuto chvíli jsme nejbližší stavbě

RoSy v Plzni. V každém větším regionálním městě by měla RoSa fungovat, ale hledání správných pozemků a vyřizování potřebných povolení je u nás bohužel dlouhá cesta pro trpělivé. Zatím trpělivost máme.

V čem se odlišujete od ostatních?

RoSa je jiná v tom, že se snažíme, aby seniory, kteří v ní bydlí, byli samostatní co nejdéle, tedy do co nejvyššího věku. Dáváme jim podporu, jakou aktuálně potřebují, ale bydlí ve svých bytech, kde mají svoje věci a nábytek, mají tam třeba i svoje mazlíčky a hlavně soukromí. Ke každému obyvateli pak přistupujeme individuálně a řešíme s ním, co on sám potřebuje. Klienty máme opravdu rozmanité a ukazuje se, že věk je opravdu jenom číslo. I v devadesáti můžete začít skládat básně či hrát divadlo. Důležitá je podpora v každodenních činnostech fyzického charakteru, úklid, pohyb či osobní hygiena, nákupy.

Jaké jsou podle vás nejčastější mýty při práci se seniory?

Měli bychom mluvit o osobách starších věkem, nicméně tak jak jsem napsala, věk je jenom číslo a nevyovídá nic o fyzickém či psychickém stavu daného člověka. Často mentální zkratkou uvažujeme o starších jako o těch, co jsou slabší, zranitelní, ne vždy tomu tak ale je. Jako ve všech věkových skupinách, setkáváme se s lidmi různými.

Zdá se vám, že je péče o seniory dostatečná?

A přesně tato otázka ukazuje na to, že automaticky uvažujeme o tom, že pokud mluvíme o seniorech, mluvíme o péči o ně. Není už jenom tato otázka částečně zavádějící? (úsměv) Ale chápu, kam míříte, demografie a její dopady na ekonomiku obecně, je celosvětové téma, a to zejména v zemích rozvinutých. Japonsko je tomu krásným příkladem. Musíme začít každý u sebe, u způsobu, jakým stárneme. V České republice, stejně jako v jiných státech Evropy, bude v roce 2050 ve městech žít více jak 25 procent populace ve věku nad 65 let, a to se bude přinášet mnoho změn, které bychom měli začít připravovat už nyní, a to jak ve strategických plánech rozvoje měst, tak v přípravě společnosti na to, že ekonomicky nemůžeme unést náklady spojené s veškerou péčí. Bude třeba většího zapojení dobrovolníků, rodin a motivace nás všech k tomu, abychom mysleli na průběh stárnutí a připravili se.

Kde je potřeba přidat?

Všude. Mluvit o daném tématu. Nečítat se něj jako na tabu, hledat inspiraci v zahraničí. Snažit se podporovat aktivitu kolem a dlouhodobě vztahy a vazby, které nám pak mohou v případě potřeby pomoci. Dříve to byla rodina a často je i nyní, která je tím prvním, na koho se obrácíme v momentě, kdy potřebujeme.

Můžete to být systém dobrovolnických spolků, komunitních podpor. Bude dobře, pokud budeme připravovat variant mnoho, aby si každý mohl vybrat to, co mu bude vyhovovat.

Je chválné, že seniory chcete zabavit. Jaké programy pro ně vymyslíte a jak často a jaký je ohlas?

Ti, kteří k nám jdou bydlet, vědí, že je u nás centrum otevřené všem generacím. Jsou to lidé nastavení tak, že nechtějí jen sedět a dívat se z okna. Centrum jim nabízí řadu možností od kurzů na počítače, přes různé cvičení, tance, kreativní věci, přednášky, ale také mezigenerační setkávání, kdy oni mohou něco předat dětem a ty naopak jim. Zatímco v pražské RoSe máme divadlo, v liberecké RoSe chtějí seniory fitko, tak ho mají a chodí cvičit. Důležité je také zmínit, že do Centra RoSa chodí i lidé z venku, kteří přímo u nás nebydlí.

Zmínili jste se, že seniory ve velkém používají moderní technologie a nějak nezaostávají za těmi mladšími. Můžete to rozvést?

Ano, mladší seniory už jsou běžně na internetu, používají sociální sítě. Ukázal to covid, kdy se nemohli setkávat, ale vedli čiré diskuse přes Facebook. V Liberci máme také jednu dámu, která doučuje děti češtinu online. Má několik

žáků. Většina našich obyvatel používá chytrý telefon, komunikují mezi sebou, s přáteli i rodinou. Nicméně jak mohou být technologie pojitkem, samozřejmě pro mnohé jsou také bariérou. Je tedy stále třeba pracovat a nabízet kurzy, kde je možné postupně se dozdělat. Co je důležité, mít chuť se vlastně celý život něco učit.

Teď budeme trochu pikantnější, ale domnívám se, že je potřeba prolomit ledu. Sex a sexualita seniorů je ve společnosti přehlížené a silně tabuizované téma. Co si o tom myslíte?

Láska kvete v každém věku. Máte pravdu, je to trochu tabu, ale být by nemělo. Když jsem s myšlenkou RoSy seznamovala mé známé ve Francii, on je psycholog v domově pro seniory, ona byla ředitelkou, tak mi řekli a viš co jediné budeš řešit? Sex a alkohol.

Domníváte se, že v tomto případě na věku nezáleží?

Ano, měli jsme pár, který se seznámil, když jim bylo přes 80 let, tedy zase, věk je jenom číslo. Měli každý svůj byt, aby měli klid, ale mnoho času trávili spolu a láska to byla jako trám.

Dalo by se tedy říct, že i v pozdním věku je běžné, že navazují důvěrné vztahy třeba v domovech pro seniory?

Ano, máme stejnou zkušenost. V Liberci nám bydlí přímo páry, manželé, nicméně máme i páry, které se seznámily přímo v RoSe.

Jak k tomu přistupuje personál? Nezasahujeme do soukromí našich klientů. Plně respektujeme jejich svobodu a rozhodnutí a snažíme se být diskrétní.

Dříve byl rozšířený nešvar, že děti nebo příbuzní strčili seniory do ústavu nebo do domova, a ještě si jednou za měsíc přišli pro jeho důchod. Jak je to dnes?

U nás tohle vlastně nesledujeme, pro nás je důležitější chránit soukromí našich klientů. Možná máme i to štěstí, že rodiny našich klientů fungují lépe než to, co popisujete.

Seniory jsou v dobré kondici

To, že sexualita seniorů je skutečně tabu vnímá i terapeutka a adiktoložka Markéta Bolková. Může za to podle ní hned několik důvodů. „Předně období socialismu, ve kterém většina dnešních seniorů vyrostla a paradoxně i média, která této problematice nevěnují pozornost,“ říká Bolková.

Sledování pornografického materiálu je podle ní záležitostí hlavně mladší generace a také chybí osvěta, která by v otázce sexuality seniorům pomáhala.



„V naší společnosti se o sexu obecně otevřeně moc nemluví. Procházíme postupným procesem, kdy se to mění, což můžeme pozorovat například u změny výuky sexuální výchovy,“ vysvětluje Bolková. „Nicméně je sex stále většinou spojován s mládím a plodností, což následně vede k závěru, že seniory nemají sexuální život. Důležité je si také uvědomit, že starší generace vyrůstala v době

socialismu, kdy nebyl moc prostor k otevřeným diskusím o sexualitě.“

K tabuizovanému sexuálnímu životu seniorů přispívají podle ní i média, jelikož tuto problematiku přehlíží. „Zvyšuje se věk dožití a zároveň se mění i kvalita života ve stáří. Dostáváme se do doby, kdy se potkáváme s aktivním stářím, kterého je dosáhnuto mimo jiné pokroky v medicíně a novým lékům. Seniory jsou díky tomu v dobré fyzické i sexuální kondici,“ uzavírá Bolková. (okr)

Česká Lípa

Opravy částečně uzavřou městský stadion

Kvůli opravám se ode dneška uzavře fotbalové hřiště a atletický areál na Městském stadionu v České Lípě. Sportovní kluby budou podle mluvčí města informovat o svém fungování na svých informačních kanálech. „Stadion nebude uzavřen celý, tenisové kurty, hřiště s umělou trávou, hřiště na basketbal i workoutové hřiště zůstanou přístupné,“ upozornila mluvčí Kristýna Kňákal Brožová. Rekonstrukci provede firma Swietelsky stavební, která s nabídkovou cenou 46,9 milionu korun získala veřejnou zakázku. (lav)

Liberec

Město ovládne umělá inteligence

Liberec ovládne umělá inteligence, Dny AI se v krajském městě uskuteční od 14. do 25. října. Nabídnou přednášky a workshopy určené nejen odborníkům a studentům, ale i veřejnosti včetně rodin s dětmi. Koordinátorem akce je Liberecký podnikatelský inkubátor - Lipo.ink. Do programu se kromě inkubátoru zapojí krajská vědecká knihovna, technická univerzita nebo science centrum iQLandia. Dny AI pořádá Česká národní AI platforma a uskuteční se ve více než 20 městech po celé zemi. Významná část programu se věnuje praxi a konkrétním příkladům využití umělé inteligence napříč obory lidské činnosti a v různých kontextech. (ČTK)

Městské lázně zaujaly filmaře, Blade Runner omezí dopravu

JABLONEC NAD NISOU V dystopické Los Angeles se na několik dní promění jablonecké městské lázně a jejich okolí. Filmaři tu od dnešního dne natáčejí seriál Blade Runner 2099, který navazuje na slavné filmy Ridleyho Scotta a Denise Villeneuvea. Jablonečané se musí připravit na dopravní komplikace.

„Seriál pod taktovkou Amazonu má rozpočet 43 milionů dolarů,“ potvrdil informacím náměstek primátora Petr Roubíček a upozornil, že Jablonec musí počítat s dopravními komplikacemi. Čtyři dny bude uzavřena ulice Budovatelů kolem lázní a také ulice U Stadionu, a to od křižovatky s Pražskou ulicí. Zato linková doprava bude jezdit dle jízdního řádu.

Natáčení futuristického seriálu, jehož výkonným producentem je právě Ridley Scott, vypuklo už v červenci v Praze. Produkce bude pokračovat až do prosince. Hlavní role ztvární Hunter Schafer známá ze seriálu Euforie a Michelle Yeoh. Ta patřila už v 80. letech mezi největší asijské hvězdy akčních filmů. Svoji pověst potvrdila v roce 1997 jako Bond girl ve snímku Zitrtek nikdy neumírá po boku Pierce Brosnana. V roce 2023 pak dokonce získala Oscara za hlavní ženskou roli ve snímku Všichni, všude, na jedinou. Stala se tak vůbec první Asiátkou, která si toto prestižní ocenění odnesla.

Dvaadesátiletá Yeoh pocházející z Malajsie se angažuje i ve sportu. Před rokem se stala členkou Mezinárodního olympijského výboru. – Jan Pešek