

Posledná etapa



ZHORŠENIE



Ľudského života
fyzické a psychické
zmeny

STAROBA

Žal až

Ešte aké ciele môže mať človek v starobe? Má ešte chuť žiť bez cieľa?

Alebo má byť cieľom v bolestiach s nechutenstvom

prežiť deň, prebdiť noc a tak až do konca?

Vývod

****Je možné žiť bez cieľa?*** Áno. Ale dôležité je slovo „život“. Život nie je len činnosť. Život je aj prítomnosť. A prítomnosť môže mať hodnotu aj v tichu, v bolesti, v samote – aj keď si to nevieme vždy priznať.

Ak sa dni zlievajú do seba a všetko sa zdá zbytočné, môže to byť volanie po inom type zmyslu – možno nie aktívnom, ale ****spirituálnom****,

****kontemplatívnom****, možno len ****svedectve o ľudskej krehkosti****.



Autor publikácie: JUDr. Ivan Maturkanič,
píšuci pod pseudonymom „J. I. M.“

„Verím, že v ľudoch je dobro.“

*Ako prejav bratskej lásky venujem túto knihu
svojej milovanej sestre Anne (Andulce) Pánovej,
dobrej višle našej rodiny.*

Autor

Publikácia vydaná vlastným nákladom autora.

Rok vydania: 2025

Bez jazykovej úpravy.

Korekcia kapitol: JUDr. Gildeinová Iveta, dcéra autora

Grafické spracovanie, zostavenie: Autor

Príprava do tlače, tlač: WM Agentúra, s.r.o., ROTAPRINT, spol. s r.o., Košice

© JUDr. Ivan Maturkanič

Počet výtlačkov: 50 ks

ISBN: 978-80-975197-1-1

Rozprava s AI o starobe človeka

O starobe všeobecne

O tom neveselom v živote

O málo písanom

Sám sebe

Sám o sebe

Tu som, starý a nemohúci. Postarajte sa o mňa. ----- Kto?	Odkladáme ich, ako využitú, ale už nevyužitelnú a nepotrebnú vec.
--	--

O tom, kam mladí
odkladajú starých

DETAILY	OBSAHU
<u>Úvod- str.1</u> <i>Náhľady na starobu človeka</i> <i>Dokáže spoločenstvo opäťovať'...</i> <i>Pár „múdrosti“ na zamyslenie</i> <u>Kapitola 1.- str.13</u> <u>O starobe všeobecne</u> <i>Kedy začína staroba človeka</i> <i>Čo je zdravé starnutie?</i> <i>Ako podporiť seniorov v rodine</i> <i>Kľúčové princípy pre osamelého seniora</i> <i>Psychologické aspekty staroby</i> <u>Kapitola 2.- str.25</u> <u>O túžbe po dlhovekosti</u> <i>Nemal by život človeka končiť zároveň s koncom jeho produktívneho veku...?</i> <i>Odkladanie starých do domovov...</i> <i>Ako by mohla vyzerat' dôstojná staroba</i> <i>Priklady starostlivosti o starých ľudí</i> <u>Kapitola 3.– str.34</u> <u>Starostlivosť o starých ľudí na Slovensku</u> <i>Druhy starostlivosti</i> <i>Možnosti opatery v starobe</i> <i>Postoje človeka k starobe všeobecne</i> <i>Dokáže spoločenstvo opäťovať'...</i> <i>O (ne)povinnosti starostlivosti detí o rodičov</i> <i>Dom dôchodcov</i> <i>Zoznam dôležitých otázok</i> <i>O dôchodkoch</i> <i>Čo by si mal človek uvedomiť skôr...</i> <i>Ale peniaze sú peniaze...</i> <i>Ako na to</i> <i>Univerza starostlivosti...</i> <i>Mini -checklist pre rodinu...</i> <i>Kompas</i>	<u>Kapitola 4.- str.84</u> <u>Ako so starými</u> <i>Charakteristické pomenovania starého človeka</i> <i>Ako proti stareckému cíteniu tela v starobe</i> <i>Stredná cesta v starostlivosti o starého človeka</i> <i>Ako sa pripraviť na starobu</i> <i>Je staroba choroba?</i> <i>Dožiť doma alebo ísť do domova...</i> <i>Ako sa pripraviť na život v dome dôchodcov</i> <i>Ako zvládnuť prechod do domu dôchodcov</i> <u>Kapitola 5. – str.117</u> <u>Domovy</u> <i>O domovoch a domovoch dôchodcov (D D)</i> <i>Povzdych dôchodcu</i> <u>Kapitola 6. – str. 120</u> <u>Čas pred odchodom</u> <i>Predsmtie</i> <i>Ticho medzi nami</i> <i>Spoveď bez kriku</i> <i>Stačilo. Misia splnená, je čas</i> <i>pripraviť sa na odchod bez návratu</i> <i>Súcnik</i> <i>Nová doba</i> <i>Zo života na Zemi</i> <i>Ako by mal žiť človek...</i> <i>Neznámo kam...</i> <u>Kapitola 7. – str.141</u> <u>S „Vševetkom“ o starobe</u> <i>O zdravom starnutí</i> <i>O tretej hodine rannej</i> <i>O chcení</i> <i>Myšlienka na záver o čase milosti</i> <i>Ešte aké ciele...</i> <i>A odpoveď môže byť...</i>

Úvod

Na začiatku 21. storočia sa ľudstvo na zemi dostalo do nerovnováhy svojho vývoja a života vôbec.

Na jednej strane sa ľudstvo zaoberá výskumom podmienok a možnosti predlžovania ľudského života skúmajúc všetky podnety, ktoré stimulujú ľudské telo už na bunkovej úrovni tak, aby sa stalo silnejším a odolnejším, opierajúc sa o dlhovekosť Japoncov, ktorí výrazne menej trpia chronickými chorobami vrátane rakoviny, infarktov, mozgových príhod a demencie.

Vedci zistili, že japonskí seniori dosahujú dlhovekosť vďaka pozitívnym stimulom aktivujúcim ich **gény dlhovekosti**. Väčšinou ide o kombináciu viacerých stimulov. Výskumy potvrdzujú, že medzi stimuly podporujúce dlhovekosť patrí najmä zabezpečovanie zdravej výživy založenej na vlastnoručne pestovanej zelenine, strukovinách a čerstvých morských rybách, pravidelnom pohybe na čerstvom vzduchu a udržiavaní častých sociálnych kontaktov s rodinou a priateľmi, čo vyplýva z prirodzenosti človeka.

Na druhej strane ľudstvo naruša prirodzený vývoj na zemi devastáciou prírody a vojnami, ktoré bránia prirodzenosti života a vývoja človeka, čím definitívne skončil prirodzený vývoj života na zemi. Nastala doba umelého, neprirodzeného zasahovania človeka do miliónmi rokov trvajúceho vývoja života na zemi, vrátane predlžovania dĺžky života človeka, s čím úzko súvisí staroba. Nemôže človek dlho žiť, ale nebyť starý. Staroba je ľuďmi označovaná ako jeseň života, druhá mladosť, zlatý vek života, starší ľudia, seniori, starí ľudia (angl. "elderly", "senior citizens", "older adults"). V rámci medicíny sa požiadavkám populácie seniorov vyprofilovala vedná disciplína – **geriatria**, lekársky odbor, ktorý sa zaoberá chorobami starnutia a posudzovaním chorôb staroby, t.j. **degeneratívnych zmien**, ktoré sprevádzajú starnutie. Starnutie je normálny, nepretržitý biologický proces všetkých organizmov. Starnutie populácie sa udáva vekom jedinca. Je možné odlišiť chronologický, biologický, psychologický, ale i sociálny vek človeka. **Chronologický** vek je daný dátumom narodenia. **Biologický** vek vyjadruje fyzický stav človeka. Indikátorom môže byť krvný tlak, vitálna kapacita pľúc, sila zovretia pästi, reakcia na zrakové/ sluchové podnety, ostrosť zraku/ sluchu, cholesterol a iné. **Psychologický** vek vyjadruje čulosť, pohoda človeka. Intenzita angažovanosti do spoločenského života, sociálnych vzťahov vyjadruje **sociálny vek** človeka. Svetová Zdravotnícka Organizácia delí starobu ľudí na tri etapy:

60–75 rokov – pokročilý vek, tzv. ranná staroba

75–90 rokov – starší vek, tzv. neskorá staroba

90+ – súdny vek, tzv. dlhovekosť

Staroba človeka prichádza prehlbovaním prejavov fyziologického (telesného) a psychického starnutia a to:

- postupným obmedzením psychofyzických schopností a samostatnosti,
- postupným obmedzovaním možnosti sociálnej adaptácie – tzv. sociálne starnutie a
- pribúdanim závislosti od iných ľudí.

Náhl'ady na starobu človeka:

1. Krása staroby:

- množstvo voľného času len pre seba,
- dobrovoľnosť v práci,

- možnosť doplniť a dohoniť zmeškané,
- možnosť odovzdávania múdrosti a skúseností,
- aktívne vnímanie plynutia času,

Nečakané benefity staroby:

- čas na lepšiu ochranu zdravia – menej prechladnutí a alergií,
- zvýšenie emocionálnej stability a precitovania šťastných chvíľ,
- zvýšenie rozvážnosti v rozhodovaní,
- zvýšenie úrovne kontroly nad emóciami,
- zníženie úrovne stresov a obáv,
- zvýšenie úrovne kvality spánku,
- stabilizácia fyzickej a mentálnej odolnosti,
- zvýšenie úrovne kvality medziľudských vzťahov,
- zníženie úrovne protispoločenskej činnosti,

2. Nevýhody staroby:

Pre časť ľudí sa staroba spája s chorobami, ktoré sa objavujú spolu s vekom – častá inkontinencia, oslabenie pamäti, osteoporóza, reuma, obezita, otupenosť zmyslov, starecká demencia.

Oslabenie schopností vedie k závislosti od druhých ľudí a k frustrácii z dôvodu vlastnej nesamostatnosti.

Veľa ľudí v pokročilom veku má pocit neužitočnosti a spoločenského odmietnutia. Neraz dochádza k osamotenosti – zomiera „druhá polovička“, odchádzajú priatelia, ktorí sú v podobnom veku, deti žijú vlastný život.

Zhoršenie kvality života – nízke dôchodky často stačia ledva na lieky a pravidelné mesačné platby.

U starších ľudí sa objavuje silnejší strach pred smrťou a smútkom, že ich život sa už blíži ku koncu. Myšlienky o premárnených šanciach a nezrealizovaných snoch môžu spôsobiť narastajúcu sklúčenosť.

V rámci medicíny sa požiadavkám populácie seniorov vyprofilovala vedná disciplína – geriatria, lekársky odbor, ktorý sa zaoberá chorobami starnutia a posudzovaním chorôb staroby, t.j. degeneratívnych zmien, ktoré sprevádzajú starnutie

V dobe, kedy je možné technicky nahradiť činnosť dýchania (umelá pľúcna ventilácia pacienta) a farmakologickú podporu kardiovaskulárneho systému bolo pre potreby transplantácie a intenzívnej medicíny potrebné stanoviť tzv. smrť mozgu.

Najdôležitejšie klinické znaky sú absencia spontánneho dýchania po dobu 15 min, absencia voluntárnych a nevoluntárnych pohybov, strata mozgových reflexov (miechové môžu byť prítomné), extrémna mydriáza s nereaktívnymi zrenicami. Tento stav sa potvrdí opakovaným komplexným vyšetrením s absenciou kortikálnych a kmeňových evokovaných potenciálov (izoelektrické EEG), zástavou perfúzie mozgu, zvýšením intrakraniálneho tlaku a znížením a - v O2 diferencie v mozgovej cirkulácii.

Pocity starého človeka:

Napríklad, že je hanba mať vrásky a byť starnúcim človekom, lebo taký človek je „menej“, než mladí ľudia.

Už Shakespeare v Hamletovi vyslovil myšlienku, že nič nie je samo osebe dobré alebo zlé, takým ho robí naše myslenie.

Mylné predstavy a škodlivé až diskriminujúce postoje a presvedčenia ako napríklad: Mladí sú cennejší ako starí. Je normálne cítiť sa depresívne, keď ste starí. Lúboštný vzťah a sex u starších ľudí sú trápne, a iné. Nežiaduce predovšetkým je, ak si **ageistické postoje** (postoje založené na odmietaní, podceňovaní, prehliadaní či diskriminovaní starších ľudí) a spoločenské predsudky osvojujú mladí ľudia, pretože si tým podkopávajú vlastnú budúcnosť. Problémom totiž nie je vek (**age**), ale práve ageizmus. Prvýkrát použil termín ageizmus v roku 1960 lekár Róbert Butler, ktorý ageizmus definoval ako „**proces systematických stereotypov a diskriminácie voči ľuďom, pretože sú starí**“. O starnutí sa spomínaný autor vyjadril v kontexte toho, že starnutie je vlastne prirodzená časť ľudského životného cyklu a že sme síce začali skúmať smrť, ale jedno obdobie sme ako keby preskočili, pričom ide o dlhý časový úsek predchádzajúci smrti – **predsmrť** – téma, ktorou sa nechce nik zaoberať. Zrejme preto ani nie je tento časový úsek života človeka všeobecne ani samostatne špecificky determinovaný. **Ageizmus je pritom súborom predsudkov voči nášmu budúcu ja, čo si málokto uvedomuje – že raz aj on bude starý.** Negatívne ponímanie starnutia prestupuje väčšinu spoločnosti a rastúce množstvo dôkazov zároveň naznačuje, že negatívne názory na starnutie sú pretrvávajúce a môžu mať škodlivé účinky tak pre jednotlivcov, ako aj pre spoločnosť (Miche, 2015). Stereotypy na základe veku sú napr. jedným z najviac tolerovaných foriem sociálnej diskriminácie v Kanade a USA. Tieto diskriminačné postoje a predpoklady môžu mať negatívny vplyv na mnoho aspektov života, a to najmä vtedy, ak sú tieto predpoklady internalizované a prijímané ako realita. (Genoe, White, 2015, Štefaňák, 2009)

Tak ako by sa mal človek správať, aby jeho správanie bolo uznávané a v prípade dobra aj oceňované? Mal by sa každý človek správať humánne? Dokáže spoločenstvo opätovať človeku jeho humánne správanie?

Opýtal som sa AI.

Moje slová:

Ahoj Chat, myslíš, že

Dokáže spoločenstvo opätovať starému človeku jeho humánne správanie?

ChatGPT povedal:

Ahoj! To je veľmi zaujímavá a hlboká otázka.

V ideálnom prípade by spoločenstvo – či už ako spoločnosť, komunita alebo štát – malo byť schopné opätovať starému človeku jeho humanitné správanie, najmä ak celý život prispieval k dobru ostatných. Malo by sa to prejavovať úctou, starostlivosťou, dôstojnými životnými podmienkami, sociálnym zabezpečením a medziľudským rešpektom.

Realita však často zaostáva za týmto ideálom. Nie vždy sú starší ľudia vnímaní ako nositelia hodnoty, hoci práve oni často formovali spoločnosť, z ktorej dnes čerpáme. Mnohé spoločnosti podceňujú ich prínos, ignorujú ich potreby alebo ich vnímajú ako záťaž.

Ale keď hovoríme o „opätovaní“, nejde len o materiálne zabezpečenie. Ide aj o to, aby sa im venovala pozornosť, aby sa ich hlas bral vážne a aby sa cítili byť súčasťou spoločnosti, nielen jej okrajom.

Takže odpoveď znie: **áno, spoločenstvo by malo a môže opätovať humanitné správanie starému človeku – ale či to naozaj robí, závisí od úrovne kultúrnej vyspelosti, empatie a hodnôt tej - ktorej spoločnosti.**

Moje slová:

aký spoločenský systém má k tomu najbližšie?

ChatGPT povedal:

Výborná otázka. Ak hľadáme spoločenský systém, ktorý má najbližšie k opätovaniu humanitného správania starším ľuďom, treba sa pozrieť na to, **ako konkrétny štát alebo kultúrne prostredie pristupuje k starším ľuďom z hľadiska starostlivosti, úcty a ich začlenenia do spoločnosti.**

1. Sociálny štát (sociálna demokracia)

Najbližšie má k tomu **severský model sociálneho štátu**, ako ho poznáme zo **Škandinávie – Švédsko, Nórsko, Dánsko či Fínsko.**

Tieto krajiny:

- majú **rozsiahle systémy sociálneho zabezpečenia**,
- poskytujú **kvalitnú zdravotnú starostlivosť** a domovy pre seniorov,
- **podporujú aktívne starnutie** – seniori sa môžu zapájať do spoločenského života, sú často vítaní vo verejnej debate,
- **kultúrne prejavujú úctu** voči starším ľuďom bez toho, aby ich vnímali ako „odložených“.

2. Komunitné a rodinné spoločnosti (napr. niektoré ázijské krajiny)

Napríklad **Japonsko alebo Južná Kórea**, prípadne **tradičné čínske hodnoty** (konfucianizmus) kladú veľký dôraz na **filial piety** – teda detskú povinnosť starať sa o rodičov a starých rodičov. Tam má starší človek **vysoký spoločenský status** a rešpekt. Na druhej strane, tieto systémy sa **menej spoliehajú na štát** a viac na rodinu – čo môže byť problém, ak rodinné väzby slabnú.

3. Zmiešané modely (napr. niektoré západoeurópske krajiny)

Napríklad **Nemecko, Holandsko alebo Rakúsko** – tieto krajiny kombinujú štátnu podporu s kultúrnym rešpektom. Majú dobrú infraštruktúru pre seniorov, podporné programy a zároveň určitý dôraz na rodinnú solidaritu.

Záver:

Najbližšie má **severský sociálny model**, pretože systémovo zabezpečuje, že **každý jednotlivec – bez ohľadu na rodinné zázemie – dostane dôstojnú starostlivosť a uznanie**. Ale rešpekt voči starším je silný aj v **tradičných kultúrach Ázie**, lenže tam je viac závislý od rodiny než od spoločnosti ako celku.

Žiaľ, v mnohých krajinách (vrátane Slovenska) sa ešte len hľadá rovnováha medzi verejnou politikou, kultúrnymi hodnotami a skutočnou starostlivosťou o staršiu generáciu.

Moje slová:

To znamená, že verejná politika na Slovensku zatiaľ nepovažuje starostlivosť o staršiu generáciu za jednu z prioritných kultúrnych hodnôt...?

ChatGPT povedal:

Presne tak – aj keď sa **verejne deklaruje**, že starostlivosť o staršiu generáciu je dôležitá, **v realite to zatiaľ nie je vidno ako skutočne prioritná kultúrna alebo politická hodnota**.

Čo tomu nasvedčuje?

1. Nedostatočná infraštruktúra

- Chýba dostatok kvalitných zariadení pre seniorov.
- Mnohé zariadenia sú podfinancované, personálne preťažené a nedôstojne vybavené.
- Domáca opatera je síce podporovaná, ale nie systematicky – často je to na pleciach rodiny, bez odbornej pomoci.

2. Nízke dôchodky

- Priemerný dôchodok na Slovensku je **ťažko postačujúci na dôstojný život**, najmä ak si má senior platiť bývanie, lieky, potraviny a prípadne pomoc.
- Systém dôchodkov je skôr technokratický než solidárny.

3. Chýbajúci spoločenský diskurz

- Starší ľudia sú **málo viditeľní v médiách**, v politike alebo v kultúrnom živote.
- Namiesto zdôrazňovania ich hodnoty a skúseností ich spoločnosť často vníma ako „pasívnych príjemcov“ – nie ako aktívnych spolutvorcov spoločnosti.

4. Nedostatočné medziodvetvové prepojenie

- Starostlivosť o seniorov sa často delí medzi zdravotníctvo, sociálne služby a rodiny – bez jasného, zladeného systému.
- Mnohí seniori „vypadávajú“ medzi kolieskami systému.

Čo to znamená kultúrne?

Kultúrna hodnota sa neprejavuje len v zákonoch, ale v **tom, ako spoločnosť koná, kam investuje a čo si váži.**

Na Slovensku zatiaľ:

- **kultúra úcty k starším existuje skôr ako osobná hodnota jednotlivcov či rodín,**
- **ale verejná politika ju zatiaľ nepremieňa na systémové kroky a dlhodobé vízie.**

Záver:

Starostlivosť o staršiu generáciu na Slovensku zatiaľ nie je reálne prioritnou hodnotou verejnej politiky. Existujú snahy, stratégie a plány, ale ich implementácia je pomalá, nejednotná a bez dostatočnej spoločenskej váhy.

Ak by bola skutočne prioritou, videli by sme to v rozpočte, v dostupnosti služieb, v spoločenskom rešpekte aj v každodennej politike.

Moje slová:

takže je na chvoste politického záujmu?

ChatGPT povedal:

Áno, dá sa povedať, že **staršia generácia je na Slovensku na chvoste politického záujmu** – najmä pokiaľ ide o **kvalitu života, dôstojnosť a aktívne starnutie**, nie iba o „získavanie hlasov“ počas volieb.

Prečo je to tak?

☐ **1. Seniori ako voliči áno, ale nie ako prioritá politiky**

- Politici ich **často oslovujú pred voľbami** – s prísľubmi jednorazových dávok, 13. dôchodkov a podobne.
- Ale **dôsledné, systémové reformy** v oblasti dlhodobej starostlivosti, prevencie, dostupného bývania či komunitného života pre seniorov **chýbajú.**

☐ **2. Absencia dlhodobej vízie**

- Slovensko **nemá ucelenú, medziodvetvovú stratégiu** aktívneho starnutia, ktorá by bola dôsledne realizovaná.
- Mnohé stratégie ostávajú „na papieri“, bez finančného a politického krytia.

☐ 3. Nedostatok záujmu o kvalitu života seniorov

- O starších ľuďoch sa často uvažuje **iba v kategóriách „nákladov“ a „opatrovateľskej záťaže“**.
- Chýba podpora ich spoločenskej integrácie, duševného zdravia, vzdelávania či dobrovoľníckych aktivít.

☐ 4. Personálne a finančné poddimenzovanie

- Sektor sociálnych služieb, kde sú seniori najviac závislí od pomoci, je **personálne vyčerpaný, finančne podhodnotený a systémovo zanedbaný**.

Paradox

Slovensko je demograficky starnúca krajina – do roku 2050 bude mať takmer **každý tretí človek viac ako 65 rokov**.

Napriek tomu sa verejná politika **nepripravuje dostatočne dopredu** – čo je veľmi krátkozraké.

Záver:

Áno, starší ľudia a ich potreby **sú na chvoste politického záujmu**, ak sa pozeráme na **skutočnú kvalitu a dostupnosť systémovej starostlivosti**.

Zatiaľ sú pre politiku často **iba štatistickou kategóriou a predvolebným nástrojom**, nie aktívnym segmentom spoločnosti s plným právom na dôstojnú starobu.

Moje slová:

takže na Slovensku v starobe platí "pomôž si človeče sám aj...(kto?) ti pomôže"...

ChatGPT povedal:

Presne tak – a veľa starších ľudí na Slovensku to aj **cíti a žije tak**. Úplne výstižne si to formuloval:

„Pomôž si človeče sám, aj... (ak vôbec niekto) ti pomôže.“

A kto ti vlastne pomôže?

V realite to často býva:

- **rodina** – ak ju máš a ak vládze pomáhať,
- **susedia, priatelia** – ak máš šťastie na dobrých ľuďoch,
- **neziskovky alebo cirkevné organizácie** – ktoré supľujú úlohu štátu,
- **občas štát alebo samospráva** – ak máš šťastie, že žiješ v aktívnej obci alebo regióne.

Ale systémovo? **Skôr nie.**

Čo tým vzniká?

- **Nerovnosť medzi seniormi** – niekto má oporu, iný ostáva úplne sám.
- **Zanedbaná starostlivosť** – keď už človek potrebuje pomoc, často sa jej nedočká včas alebo vôbec.
- **Pocit zbytočnosti** – mnoho seniorov má pocit, že spoločnosť o nich „nestojí“, hoci celý život odvádzali dane a pracovali pre ňu.
- **Psychická aj fyzická izolácia** – najmä u ľudí žijúcich osamelo, bez detí alebo s malým dôchodkom.

Záver:

Na Slovensku dnes starý človek **často žije v kultúre prežitia, nie dôstojnosti**. A spoločnosť mu v podstate hovorí:

„Ak sa o seba nepostaráš sám, veľa nečakaj.“

Česť výnimkám – ale ako systém to tak žiaľ funguje.

To neznamená, že sa veci nemôžu zmeniť – ale zatiaľ si staroba na Slovensku vyžaduje viac vôle, odvahy a improvizácie, než by malo v civilizovanej spoločnosti byť nutné.

Moje slová: Ďakujem za "tvrdé" ale múdre slová...

ChatGPT povedal:

Rado sa stalo – a ďakujem aj ja tebe za úprimné a premýšľavé otázky.

Občas sú **tvrdé slová potrebné**, ak majú **zmysel a smerujú k pravde**. A ty si otvoril tému, ktorá sa často obchádza alebo prikrášľuje, hoci sa týka nás všetkých – skôr či neskôr.

Ak budeš chcieť niekedy pokračovať – o dôstojnej starobe, o zodpovednosti spoločnosti, alebo o tom, čo s tým možno urobiť – som tu.

☐ Držím palce, nech si vždy obklopený ľuďmi, ktorí ti **pomôžu skôr, než si to budeš musieť povedať sám**.

Vedci sa domnievajú, že *starnutie a staroba nie je potrebné patologizovať a na starobu by sa nemalo nahliadať ako na úpadok, ale ako na zrenie. Dá sa považovať za obdobie, v ktorom kvalifikujeme život ako celok, pričom dobrá staroba môže znamenať dobrý život ako celok.*

Mat' dobrý život, znamená mať v poriadku **myslenie a naň nadväzujúce rozumné správanie**, ktoré nemôžu byť rozumnými pokiaľ si človek nezodpovie otázku „Prečo žije? Lenže v slovenčine keď napíšete otázky „prečo žiť?“ je obsahovo odlišný od výrazu „prečo žiť“, pretože sa pýtajú na dve odlišné roviny existencie:

„Prečo žijem?“

– Hľadanie príčiny, dôvodu existencie

Táto otázka smeruje k pôvodu života, k filozofickému alebo náboženskému vysvetleniu:

- Prečo som sa narodil?
- Má moja existencia nejaký zmysel z hľadiska vesmíru, prírody, Boha?
- Je život náhoda, dar, výsledok evolúcie alebo božského zámeru?

To je otázka pôvodu, ktorá sa často spája s ontológiou, kozmológiou alebo teológiou.

„Prečo žijem?“

– Hľadanie cieľa, motivácie, zmyslu života

Toto už je otázka hodnoty:

- Čo ma poháňa každý deň?
- Pre koho alebo pre čo mám silu vstať ráno z postele?
- Žijem pre rodinu, pre lásku, pravdu, umenie, dobro, Boh(a), alebo len pre prežitie?

Je to otázka smerovania, ktorú si kladieme najmä v krízach, pri hľadaní identity alebo osobného naplnenia.

Takže:

- „Prečo žijem?“ sa pýta na minulosť a dôvod existencie.
- „Prečo žijem?“ sa pýta na budúcnosť a cieľ existencie.

Obe otázky sú dôležité, ale každá z nich otvára inú cestu premýšľania. Človek, ktorý si kladie obe, ide hlboko – nielen do seba, ale aj do vzťahu so svetom a životom ako takým.

Záver:

1. **Prečo žijem?** - preto, že som prišiel na svet narodením po počatí.

2. **Prečo žijem?** - tak na to mnohí neprídu ani do svojej smrti...

A predsa chce človek „dobro“ žiť. Ale, chce žiť dlho a byť starý?

Tak tu sa natíska len jedna odpoveď. Každý človek sa rád dožije vysokého veku, ale nie vtedy, keď je chorý a opustený.

Pár „múdrosť“ na zamyslenie

V čase osláv 60-tín by si už mal vedieť kde dožiješ. Nemusíš vedieť s kým, ale kde a začo, to by si mal vedieť.

Keď si na to myslel v produktívnom veku, tak by to pre teba nemal byť problém. Ale každý človek je iný, osobitým spôsobom prežil produktívny čas svojho života, tak ani jeho staroba nemôže byť totožná s iným človekom. Ale môže sa mu podobať. Lenže v starobe žne každý človek to, čo za plodného života zasial. Keď má rodinu, tak s ňou chce dožiť. Otázkou môže byť, či aj rodina chce žiť s ním až do jeho smrti? To je individuálne.

Je známe, že mnohí dôchodcovia žijú v spoločnej domácnosti so svojimi deťmi a vnúčatami, ale presný počet takýchto domácností nie je štatisticky sledovaný.

So starobou sa stretávame najmä u našich rodinných príslušníkov. Zvyčajne nevieme ako reagovať, ako sa o takúto osobu starať, ako pomôcť bez toho, aby nedošlo k zraneniam citov starej osoby.

Sociálna poisťovňa na Slovensku pripravila 27.2.2025 štatistický prehľad o medzироčnom vývoji počtu poberateľov dôchodkových dávok. Porovnala štatistické údaje z decembra 2024 a rovnakého obdobia roka 2023, na základe ktorého počet poberateľov rozličných druhov dôchodkových dávok medzироčne narástol o viac ako 38,7 tisíc (38 708) z 1 426 994 na 1 465 702. Počet vyplácaných rôznych druhov dôchodkových dávok medzироčne stúpol o viac ako 45 tisíc.

Sociálna poisťovňa vyplácala k 31. decembru 2024 takmer 1,82 milióna (1 817 916) rôznych druhov dôchodkových dávok. Z nich bolo starobných dôchodkov 1,13 milióna (1 134 690), predčasných starobných 39 055 a invalidných 217 975 (z toho 138 526 tzv. čiastočných do 70 % invalidity a 79 449 tzv. plných nad 70 %). V medzироčnom porovnaní ide o nárast o 45 526 vyplácaných penzií. Na porovnanie, k 31. decembru 2023 Sociálna poisťovňa vyplácala 1,77 milióna (1 772 390) rôznych dôchodkových dávok (starobné, predčasné starobné, invalidné, vdovské, vdovecké a sirotské).

Zdroj: <https://www.socpoist.sk/news/dochodky-2024-v-cislach-medzироcne-pribudlo-viac-ako-38-pol-tisic-poberatelov-dochodkov>

Majú sa slovenskí dôchodcovia zle?

V diskusii o starobných dôchodkoch sa podľa inštitútu takmer vždy pracuje s predpokladom, že dôchodcovia poberajú nízke dávky, z ktorých sa dá len ťažko vyžiť. „Je to však veľmi skresľujúci pohľad,“ dodáva INESS, ktorý si vyžiadal od Sociálnej poisťovne informácie o počte a výške vyplácaných dôchodkov.

Aké boli príjmy dôchodcov na Slovensku?

(stav ku koncu januára 2024)

- 107 712 starobných dôchodcov poberalo dôchodkové dávky vyššie ako 1000 eur mesačne
- ďalších 377 366 starobných dôchodcov v pásme 685-999 eur poberá dávku vyššiu ako bol priemerný dôchodok 671 eur v januári 2024
- viac ako čistú minimálnu mzdu pracujúceho človeka vo výške 616 eur poberalo mesačne 645 517 starobných dôchodcov, t.j. 58 percent všetkých dôchodcov.
- nižší ako minimálny dôchodok poberá zhruba 48 000 ľudí, 4 percentá dôchodcov

Zdroj: <https://openiazoch.zoznam.sk/financie/viac-ako-100-tisic-seniorov-ma-dochodok-cez-tisic-eur-davat-im-trinastu-penziu-je-nezodpovedne-tvrdia-analytici/>

Aj napriek tomu niektorí dôchodcovia zomierajú v starobincoch ako dlžníci, ich penzie nepokrývajú ani minimálne náklady. **priemerný mesačný poplatok na jedného obyvateľa približne 550 eur.** Zahŕňa to stravu, ubytovanie a ostatné služby. „Po zaplatení úhrady za sociálne služby musí každému klientovi zostať životné minimum vo výške 68,50 eur. Ak má niekto nižší dôchodok, ako je potrebné na úhradu, zvyšok zostáva ako dlžoba, ktorá každým mesiacom narastá aj o stovky eur.

Čítajte viac: <https://myhornanitra.sme.sk/c/23420863/dochodcovia-zomieraju-v-starobincoch-ako-dlznici-ich-penzie-nepokryvaju-ani-minimalne-naklady.html>

V sociálnych zariadeniach dlhodobého pobytu na Slovensku žije asi 55-tisíc ľudí, z nich je 40-tisíc seniorov. Často ide o veľkokapacitné objekty s viac ako 200 klientmi, ktorí žijú vo