

V. Orcígr / L. Vidovičová / M. Šerák / E. Fernandová

# PRAŽŠTÍ SENIOŘI A EXTRÉMNÍ HORKA

**Vzděláním ke zvýšení odolnosti  
zranitelné skupiny aneb  
Zachraň sousedku před vedrem!**

# PRAŽŠTÍ SENIOŘI A EXTRÉMNÍ HORKA

Vzděláním ke zvýšení odolnosti zranitelné skupiny aneb Zachraň sousedku před vedrem!

## **Autoři:**

Václav Orcígr

Lucie Vidovičová

Michal Šerák

Emmanuela Fernandová

Fotografie na titulce  
z anthropocenemagazine.org

**Arnika 2020**

ISBN: 978-80-87651-81-0



Projekt podpořilo hlavní město  
Přaha. Obsah publikace nemusí  
vyjadřovat stanoviska dárce.

# O projektu v kostce

Publikace vychází z projektu „Pražští senioři a heat waves – vzděláním ke zvýšení odolnosti zranitelné skupiny“ podpořeného Hlavním městem Praha v rámci programu na podporu projektů ke zlepšení stavu životního prostředí hl. m. Prahy.

Hlavním cílem projektu bylo posílení schopnosti rezistence ohrožené skupiny seniorů vůči letním vlnám veder v městském prostředí způsobených klimatickou změnou posílením jejich informační gramotnosti a schopnosti peer to peer učení.

## Dílčí kroky projektu:

- Vytvoření modelu ekologické výchovy a vzdělávání pro skupinu seniorů se zaměřením na ochranu a adaptaci na změnu klimatu v kontextu lokální problematiky.
- Realizace informační kampaně zaměřené na dopady klimatické změny ve městech v souvislosti se zranitelnou skupinou seniorů.
- Sběr dat o vnímání a dopadech klimatické změny na zranitelné skupiny formou kvalitativních metod výzkumu a na základě diskuse získaných podnětů k možným opatřením.
- Aktivizace příslušníků zranitelné skupiny seniorů v boji s projevy klimatické změny a podpora jejich kvality života.
- Podpora postupů zapojování veřejnosti do rozhodování o životním prostředí v kontextu posilování občanských dovedností skupin v riziku.

Program vzdělávání přinesl i nová data, která umožnila vzdělávací principy optimalizovat tak, aby reflektovaly konkrétní problémy a potřeby

této skupiny, a braly v úvahu specifika andragogického, resp. geragogického učení. Povaha environmentálního vzdělávání se tak metodicky soustředila na posílení schopnosti samotných seniorů a seniorek dále předávat získané zkušenosti peer to peer formou intrageneračního, vrstevnického učení, tedy formou “senior seniorovi”.

Cílem projektu tak bylo přispět k řešení výzev a požadavků klíčových strategických dokumentů, a to zejména:

- Strategie EU pro přizpůsobení se změně klimatu
- Státní politika životního prostředí 2012–2020
- Strategie vzdělávání pro udržitelný rozvoj 2010–2015
- Strategie přizpůsobení se změně klimatu v podmínkách ČR
- Strategie adaptace hl. m. Prahy na klimatickou změnu
- Strategický plán hlavního města Prahy (projednaný návrh 6/2016)
- Krajská koncepce EVVO HMP 2016–2025
- Cíle udržitelného rozvoje (SDGs)
- Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí na období let 2013–2017 (aktualizované znění)

**Autorský kolektiv projektu:** Václav Orcígr, Lucie Vidovičová

**Na projektu dále spolupracovali:**

Michal Šerák, Emmanuela Fernandová, Martina Valášková, Eva Topinková; Roman Šantúr; Gerontologický Institut, z.ú.; Elpida, z.s.; seniorky a senioři Života 90 a Elpidy; Martin Dolský

Názory a závěry vyjádřené v této publikaci jsou založeny na datech vystalých z projektu a zkušenostech autorů a autorek. V žádném ohledu nevyjadřují oficiální stanoviska spolupracujících nebo konzultujících organizací ani žádných jejich organizačních složek.

# Obsah

Úvod .....	6
Projevy klimatické změny a heat waves ve městech .....	13
Dopady vln veder na stárnoucí organismus: pohled lékaře.....	19
„PEER TO PEER“ učení: pohled andragoga.....	30
Výkyvy počasí v pohledu pražských seniorů a seniorek.....	48
Vedra .....	50
Únava.....	52
Zelené plochy .....	53
Informační zdroje .....	54
Materiální prostředky ochrany.....	55
Pečující a opečovávání.....	56
Senioři jako „zelená generace z nastavení“ .....	58
Aktérství a prostorový ageismus.....	59
Závěr.....	60
Příloha I. Metodika pilotního workshopu.....	63
Příloha II. Informační list pro účastníky ohniskových skupin .....	71
Příloha III: Vzor informovaného souhlasu.....	75
Příloha IV. Kam dál pro informace .....	79
O autorech .....	80

## **Seznam použitých zkratk a pojmů:**

Q&A – otázky a odpovědi (Questions and Answers)

WHO – World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)

ČSÚ – Český statistický úřad

# Úvod

*Lucie Vidovičová, Václav Orcígr*

Senioři patří k nejzranitelnějším skupinám postiženým projevy klimatické změny ve městě. Letní vlny veder, tzv. „heat waves“, mají největší dopad právě na tyto rizikové skupiny. Prognózy Světové zdravotnické organizace uvádí, že do roku 2030 budou vlny veder významným zdrojem nadúmrtnosti v seniorské skupině (WHO 2014). Mezinárodní prognostická studie do roku 2099, zahrnující vstupní data i ze čtyř českých regionů, hovoří o nárůstu mortality v důsledku extrémů počasí až o 28 % v nejpostiženějších regionech světa (Gasparrini et al. 2017). V průběhu krize teplotní vlny ve Francii v roce 2003 jen za dva týdny zemřelo navíc oproti očekávatelnému průměru 15 000 osob, indikátory úmrtnosti se tak zdvojnásobily. Rozložení úmrtí přitom nebylo nahodilé, ale bylo koncentrováno především do městských aglomerací (Poumadère et al. 2005; Ma et al. 2015), což Urban (2016) a jeho spoluautoři potvrzují i v českém kontextu. Individuální fyziologické faktory stáří, jako je zvýšené riziko chronických onemocnění nebo kardiovaskulární choroby, stejně jako sociálně determinovaná rizika osamělosti a sociální exkluze, dále neúměrně zvyšují rizika s vedrem spojených zdravotních komplikací starších osob (Haq et al. 2008). Populace seniorů v Praze přitom, stejně jako v celé České republice, stoupá – odhaduje se, že do roku 2050 se má podíl obyvatel ve věku 65+ v hlavním městě zhruba zdvojnásobit. Odborná diskuze o rozvoji měst v souvislosti s adaptací na projevy klimatické změny a vlny veder se sice o zranitelných skupinách zmiňuje, reálně ovšem zapojení i osvětu seniorů v této otázce spíše přehlíží.

Problematika vln veder je zároveň jen příslovečným vrcholkem levdovce rizik, kterým je seniorská populace v důsledku environmentálních

a klimatických změn vystavena (HelpAge 2015; Filberto et al. 2011). Pokud se doposud někde podařilo počet zdravotních komplikací a úmrtí v důsledku vln veder stabilizovat, bylo to především v důsledku intenzivní práce s cílovou populací a odpovědnými orgány (zdravotní a sociální služby, městská samospráva, městské plánování apod.) v oblasti vzdělávání a prevence, vedoucí k posílení odolnosti (tzv. resilience) a adaptivního chování tváří v tvář environmentálním a klimatickým změnám (Environment and Ageing 2008; Wolf et al 2009; Fouillet et al. 2008). Jak ale shrnují Kovats a Ebi (2006), senioři a seniorky mají vyšší pravděpodobnost, že jim např. preventivní a adaptační možnosti budou méně známé, a/nebo dostupné.

Podle nedávných výzkumů se o problematiku klimatu zajímá asi polovina dospělé populace ČR. I když si většina z dotázaných uvědomuje, že lidská činnost k této změně přispívá, paradoxně jen polovina respondentů očekává, že dopady změny klimatu budou na ČR negativní (Hanzlová 2020). Jedná se tedy o oblast, která je sice ve veřejném diskurzu přítomná, ale povědomí o příčinách a dopadech je v populaci nízké. Strategické dokumenty k adaptaci na změnu klimatu zdůrazňují potřebu ochránit před jejími dopady zranitelné skupiny, jako jsou děti a křehcí senioři, ale realizace strategických cílů s ohledem na zranitelné skupiny je stále nedostatečná, a to přesto, že ke změně tohoto stavu vyzývala zpráva Evropské komise již v roce 2008 (Environment and Ageing 2008). Celá problematika tak má několik velmi úzce propojených částí, úrovní. Podle korpusu současného poznání jsou stále častější, silnější a delší vlny veder důsledkem dopadů klimatické změny, jejímž (spolu)zdrojem je řada lidských činností v nejrůznějších oblastech výroby, výstavby a spotřeby. Vlny veder spoludeterminují kvalitu života skrze výrazný vliv na uživatelský komfort životního prostředí a životního prostoru lidských obydlí. Tváří v tvář této změně pak dochází k vynuce-

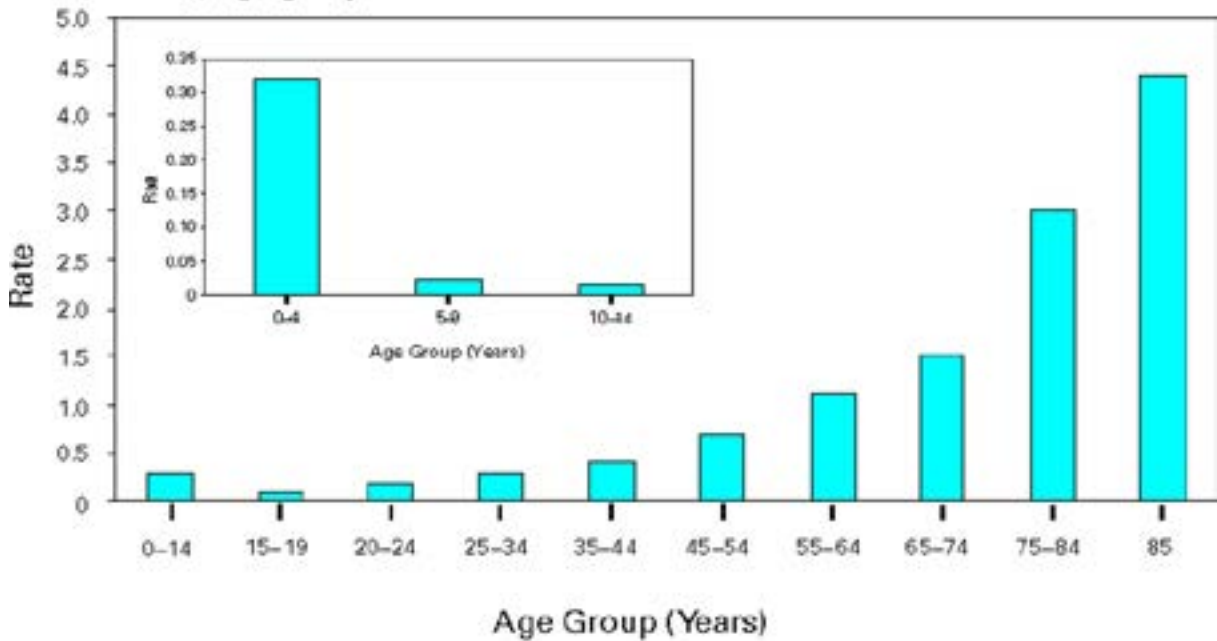
ným změnám individuálních strategií v oblasti chování a každodenních aktivit. Výslednicí je zhoršená kvalita života obyvatel z okruhu zranitelných osob, jejich pečujících, ztráta sociálního a ekonomického potenciálu, zvyšující se náklady na systémy zdravotní péče a nepotřebná úmrtí.

Intervence se musí zaměřit na identifikaci a omezení expozice extrémním vedrům u zranitelných skupin obyvatel. Tento přístup zahrnuje jak mitigaci dopadů klimatické změny, zejm. v urbánním prostředí, tak nové přístupy k architektonickým řešením veřejných prostor, požadavky na nově vznikající obytné objekty a úpravy stávajících, stejně jako edukace samotných dotčených aktérů o tom, jak se nejen co nejefektivněji vyrovnat s probíhajícími vedry, ale také jak přispět k ovlivnění těchto zmíněných procesů výkonem svých občanských práv.

Dokument, který se nyní chystáte číst, je skládačkou různých pohledů na tyto fenomény a je rozdělen do několika částí. V první se Václav Orcígr zabývá obecnějším pohledem na dopady klimatické změny v prostředí měst. Právě zde mohou být senioři nejvíce ohroženi extrémním počasím. Zdravotní rizika dopadů teplotních extrémů na stárnoucí organismus shrnula v navazující části praktická lékařka Emmanuela Fernandová. Andragog Michal Šerák popisuje možnosti vzdělávání formou “peer to peer”, tedy vzájemného předávání získaných zkušeností a vědomostí v generačně, resp. věkově a sociálně blízkých skupinách. A konečně poslední část publikace se věnuje workshopům, které jsme pod vedením socioložky Lucie Vidovičové realizovali v pražských organizacích Život 90 a Elpida, a jejich vybraným výstupům. Publikaci pak doplňujeme i o metodické přílohy, které mohou pomoci zorganizovat podobná šetření i na úrovni městských částí a/nebo dalších měst či komunit v ČR.



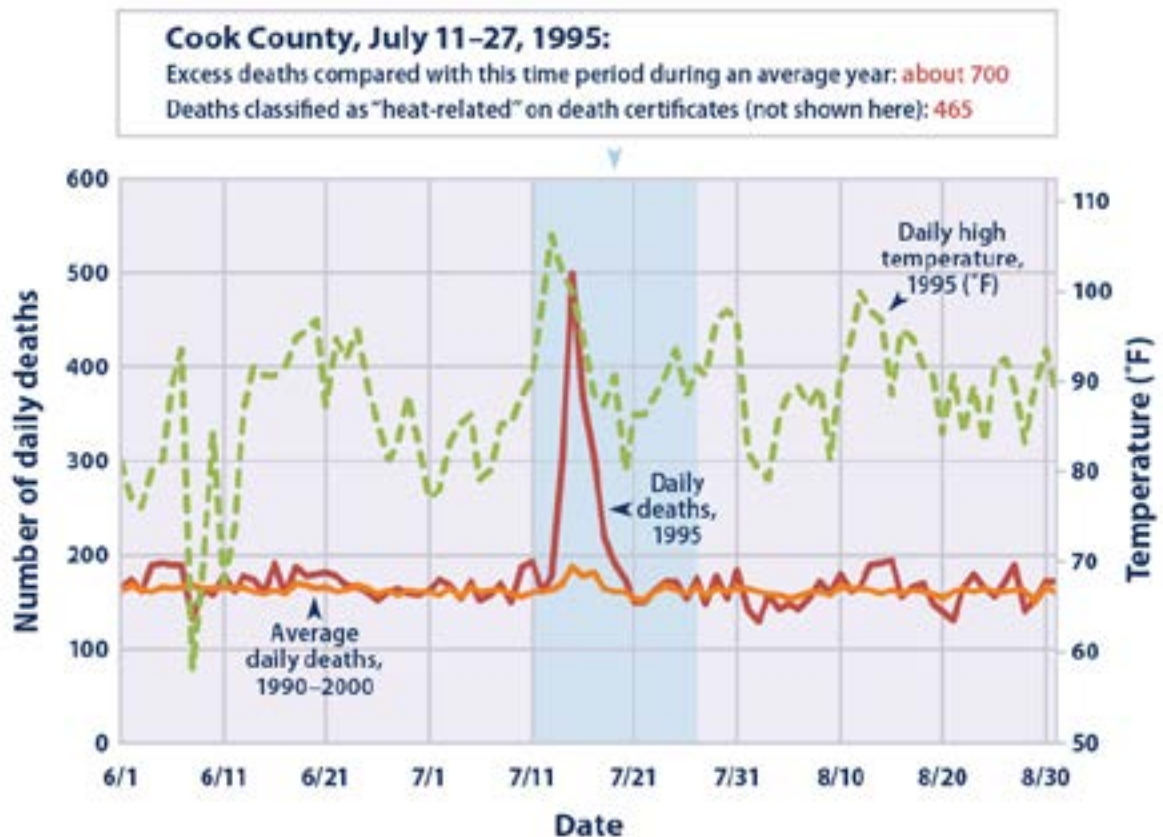
**Info box:** Průměrná míra počtu úmrtí (v přepočtu na 1 milion obyvatel) v souvislosti s velkými vedry v USA za roky 1979 – 1997 podle věkových skupin:



**Zdroj:** <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/figures/m921a3f1.gif>

**Info box:** Přehled zvýšené úmrtnosti během vlny vedra v Chicago, USA v roce 1995 (11. – 27. 7. 1995). Červená linie počet úmrtí za den v roce 1995; oranžová linie průměr denních úmrtí za roky 1990 – 2000; zelená přerušovaná linie = stupně Fahrenheitova stupnice (v grafu stupnice od 10 °C do 43,3 °C).

### Example: Examining Heat-Related Deaths During the 1995 Chicago Heat Wave



Zdroj: <https://www.epa.gov/sites/production/files/styles/large/public/2016-07/heat-deaths-example-download-2016.png>

## **Použitá literatura:**

Environment and Ageing. Final Report. 2008. European Commission Directorate-General Environment. <http://ec.europa.eu/environment/enveco/others/pdf/ageing.pdf>

Filberto, D., et al. 2011. Older People and Climate Change : Vulnerability and Health Effects. Journal of the American Society on Ageing. <https://www.asaging.org/blog/older-people-and-climate-change-vulnerability-and-health-effects>

Gasparri, A., Guo, Y., Sera, F., Vicedo-Cabrera, A. M., Huber, V., Tong, S., de Sousa Zanotti Stagliorio Coelho, M., Nascimento Saldiva, P. H., Lavigne, E., Matus Correa, P., Valdes Ortega, N., Kan, H., Osorio, S., Kyselý, J., Urban, A., Jaakkola, J. J. K., Rytí, N. R. I., Pascal, M., Goodman, P. G., ... Armstrong, B. (2017). Projections of temperature-related excess mortality under climate change scenarios. The Lancet Planetary Health, 1(9), e360–e367. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(17\)30156-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(17)30156-0)

Haq, G., Witelegg, J., Kohler, M. 2008. Growing Old in a Changing Climate: Meeting the Challenges of an Ageing Population and Climate Change. Stockholm, Sweden: Stockholm Environment Institute. [https://www.researchgate.net/publication/257492649\\_Growing\\_Old\\_in\\_a\\_Changing\\_Climate\\_meeting\\_the\\_challenges\\_of\\_an\\_ageing\\_population\\_and\\_climate\\_change](https://www.researchgate.net/publication/257492649_Growing_Old_in_a_Changing_Climate_meeting_the_challenges_of_an_ageing_population_and_climate_change)

Hanzlová, R. 2020. Postoje české veřejnosti ke změně klimatu na Zemi. Praha: Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. Dostupné z: <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ostatni/vztahy-a-zivotni-postoje/5253-postoje-ceske-verejnosti-ke-zmene-klimatu-na-zemi-cerven-2020>

HelpAge 2015. Climate change in an ageing world. HelpAge position paper. Londýn: HelpAge. ISBN: 978-1-910743-03-4. [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/COP21\\_HelpAge\\_PositionPaper\\_Final\\_0.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/COP21_HelpAge_PositionPaper_Final_0.pdf)

Kovats, R. S., and Ebi, K. L. 2006. "Heatwaves and Public Health in Europe." *European Journal of Public Health* 16(6): 592–9.

Ma, W., Zeng, W., Zhou, M., Wang, L., Rutherford, S., Lin, H., Liu, T., Zhang, Y., Xiao, J., Zhang, Y., Wang, X., Gu, X., & Chu, C. (2015). The short-term effect of heat waves on mortality and its modifiers in China: An analysis from 66 communities. *Environment International*, 75, 103–109. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2014.11.004>

MPSV. 2014. Národní akční plán na podporu pozitivního stárnutí (aktualizace 2014). [https://www.mpsv.cz/files/clanky/20851/NAP\\_31121](https://www.mpsv.cz/files/clanky/20851/NAP_31121)

Poumadère, M., Mays, C., Le Mer, S., Blong, R. 2005. The 2003 Heat Wave in France: Dangerous Climate Change Here and Now. *Risk Analysis* 25(6): 1483 - 1494.

Robine, J.-M., Cheung, S. L. K., Le Roy, S., Van Oyen, H., Griffiths, C., Michel, J.-P., & Herrmann, F. R. (2008). Death toll exceeded 70,000 in Europe during the summer of 2003. *Comptes Rendus Biologies*, 331(2), 171–178. <https://doi.org/10.1016/j.crvi.2007.12.001>

Urban, A. et al . 2016. Spatial Patterns of Heat-Related Cardiovascular Mortality in the Czech Republic. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2016, 13(3), 284; <https://doi.org/10.3390/ijerph13030284>

WHO 2014. Quantitative risk assessment of the effects of climate change on selected causes of death, 2030s and 2050s. Geneva: World Health Organisation. [Apps.who.int/iris/bitstream/10665/134014/1/9789241507691\\_eng.pdf](Apps.who.int/iris/bitstream/10665/134014/1/9789241507691_eng.pdf)

Wolf, J., Neil Adger, I., Abrhamson, V., Raine, R. 2009. Social capital, individual responses to heat waves and climate change adaptation: An empirical study of two UK cities. *Global Environmental Change*, 20(1): 44-52.

# Projevy klimatické změny a heat waves ve městech

*Václav Orcígr*

Vlny veder a extrémní projevy počasí se stávají stále častější realitou postupující klimatické změny. V krajině zanechávají nesmazatelné stopy na úrodě, v korytech řek a potoků, anebo v lesích, které jsou proti novým podnebným vlivům stále méně odolné. Sucho a zároveň vysoká spotřeba vody tenčí zásoby spodních vod, a teplotní extrémny i povodně či hurikány se spolu s dalšími faktory podepisují na novém vymírání druhů fauny i flóry.

Teploty celosvětově stoupají kvůli skleníkovým plynům vypouštěným do ovzduší. Města se na globální produkci těchto látek podílejí zhruba 75 procenty, přičemž spotřebovávají 60 – 80 % energie. Zároveň to jsou ovšem vysoce kumulované oblasti s velkou hustotou zástavby, což má specifický vliv jak na lokální dopady místně produkovaných emisí, tak v globálním kontextu – města jsou zkrátka na jedné straně jednou z největších příčin globálního oteplování, a zároveň nejvíce pociťují jeho dopady.

Schopnost vnímat současnou situaci jako kritickou je oslabována hospodářským blahobytem i reprodukováným diskursem o ekonomickém růstu, který implicitně nese negativní dopady z hlediska životního prostředí, a tedy i zintenzivnění klimatické změny a jejích dopadů. Přesto se minimálně na půdě Evropské unie a Organizace spojených národů (OSN) začíná ukazovat zvýšená pozornost tématu klimatické změny a vyšší důraz na nové mezinárodní závazky, které si kladou za cíl razantně omezit produkci skleníkových plynů. Významným impulsem byla

zpráva Mezivládního panelu pro změnu klimatu (IPCC) při OSN z podzimu 2018<sup>1</sup>, která do hloubky analyzuje možné varianty vývoje globálního oteplování a jeho dopadů v závislosti na celosvětové produkci emisí. Plánem Evropské unie je dosáhnout uhlíkové neutrality v roce 2050, otázkou ovšem je reakce dalších států a mezinárodního společenství.

V prostředí českých měst se jako nejrizikovější oblasti v kontextu dopadů změn klimatu jeví hustě urbanizované oblasti s nízkými schopnostmi zadržování (retence) vody a malým podílem zeleně, která je schopna ochlazovat své okolí. Specificky je v městských prostorech v budoucnu očekáván nárůst počtu dní s extrémními teplotami, a také více prudkých srážek s rizikem lokálních záplav. Ve městech se tvoří tepelné ostrovy, které vznikají akumulací tepla, jež je důsledkem nedostatku stínění, absencí ochlazujících elementů tvořených tzv. zelenou a modrou infrastrukturou (zeleň a vodní plochy), přebujelou motorovou dopravou a dalšími faktory, jako je např. průmysl, technické řešení staveb a ulic apod. Kvůli používání nevhodných materiálů (beton, sklo, kov, tmavé nepropustné povrchy) se přehřívají veřejné prostory i budovy, zhoršují se podmínky pro zeleň, a v neposlední řadě se zvyšuje riziko zdravotních potíží nebo úmrtí u specifických rizikových skupin. Dostatek zeleně ve formě stromů a keřů ve veřejném prostoru, povrchů schopných zadržet vodu (trávníky, lesoparky nebo i polopropustné dlaždice), zelených střech a fasád nebo zelených vnitrobloků, je spolu s dostatkem vodních zdrojů klíčem pro efektivní adaptaci měst na dopady klimatické změny.

Bohužel, skutečná a efektivní adaptace na teplotní extrémy je v českých městech zatím spíše výjimkou, která navíc často zůstává spíše jen předmětem diskuzí namísto efektivní realizace opatření, jak to vidíme např. v kontextu nečinnosti při omezování emisí skleníkových ply-

---

1 <https://www.ipcc.ch/sr15/>

nů, které problém způsobují. Města nadále ovládá motorová doprava, a to především ta individuální automobilová, a nové stavební projekty dále ukusují veřejná prostranství i veřejnou nebo izolační zeleň, která chrání lidská obydlí od prašných a hlučných dopravních tepen. Když se podíváme na příklad Prahy, tak např. nejlukrativnější pražský brownfield v okolí Masarykova nádraží má být zastaven intenzivním projektem Central Business District, který už nyní nepříznivé podmínky ještě zhorší. Tato lokalita je jedním z největších tepelných ostrovů v Praze – na místě je nedostatek zelených ploch a místo protíná severojižní magistrála s desítkami tisíc automobilů denně. Plánovaný způsob využití jednoho z nejrizikovějších míst v Praze z hlediska tepelné akumulace je příznačný a napovídá, že ani oficiálně schválené klimatické závazky měst nemusí vést k odpovědnému rozhodování.

Výzva, kterou klimatická změna pro města představuje, vyžaduje aktivní a odpovědný přístup samospráv i samotných obyvatel. Adaptační i mitigační postupy (postupy snižující nepříznivé dopady i příčiny klimatické změny) mohou občané aktivně vyžadovat, prosazovat a bránit, stejně jako samostatně realizovat např. komunitními zahradami, sousedským kompostováním, nebo realizacemi v rámci budov a společných prostor. Samospráva ovšem musí vytvářet podmínky a motivovat jak občany, tak soukromé investory, kteří v dnešní době představují ústřední aktéry proměny měst, aby rozvoj města byl v souladu s nároky situace, tedy s minimalizací emisí budov, maximalizací adaptačních schopností, a s důrazem na udržitelnou dopravní obslužnost.

Nástroje měst spočívají v určení strategie a její následné implementace formou akčních plánů a prosazení vhodných principů do závazných regulativů a pravidel rozvoje města. Strategie i závazná pravidla je třeba doplňovat systematickou osvětou a vzděláváním, včetně posilová-



ní veřejné diskuse nad dopady klimatické krize včetně tématu ohrožení zranitelných skupin, které mohou nezřídka být skupinami „bez hlasu“, tedy skupinami marginalizovanými, s nedostatečnou funkční nebo informační gramotností, s dekompenzovaným smyslovým nebo tělesným hendikepem apod. Pokud se již městské či národní strategie přijímají, zohledňování potřeb zranitelných skupin, a zejména seniorů, v kontextu extrémních projevů počasí způsobených klimatickou změnou je spíše výjimečné a nedostatečné.

Např. Praha vytvořila Strategii adaptace hl. m. Prahy na změnu klimatu.<sup>2</sup> Vypracoval ji Institut plánování a rozvoje, který zároveň připravuje závazné územně-plánovací podklady pro město včetně územního plánu. Bohužel, ani v současném ani v připravovaném Metropolitním plánu se jinak obsáhlá Strategie adaptace nepropisuje dostatečně, např. s ohledem na ochranu zeleně, koncepci městských transformačních oblastí (brownfieldů), které v současnosti tvoří významné městské tepelné ostrovy, anebo obecně posilování modrozelené infrastruktury skrze nástroje územního plánování. Není ovšem pravda, že by se téma a potřeba adaptace v odborném diskursu či vydaných regulacích města neobjevovala vůbec. Např. územní studie<sup>3</sup> na transformaci největšího pražského brownfieldu v Bubnech na téma adaptace lokality klade velký důraz, nemá ovšem závaznou povahu, a i tak je v řadě ohledů v kontextu adaptace nedokonalá, např. kvůli navrhované vysoké hustotě zástavby, nízkým uličním rozchodům, jež mají vliv na přirozenou ventilaci území, nebo malé rozloze navrhovaného centrálního parku. Ve studii navrhované zelené střechy budou v rámci regulace území figurovat pouze jako doporučení. Jasnější a striktnější důraz na klimatická opatření (a to jak s ohledem na adaptační prvky, tak energetická řešení

---

2 <http://www.iprpraha.cz/adaptacnistrategie>

3 <http://www.iprpraha.cz/bubny>



a mitigační dimenze rozvoje měst) se v současnosti jeví jako nejpotřebnější a jeho absence jako překážka úspěšné implementace adaptačních principů a ochrany města před letními teplotními extrémy.

Arnika se potřebami seniorů ve městě zabývala již ve svém mikro-výzkumu v roce 2018.<sup>4</sup> Ten ukázal, že vybraná skupina má v Praze největší problém s přebujelou automobilovou dopravou a s ní spojeným prachem a hlukem, a také s nedostupností bydlení a nedostatkem služeb. Vybraní respondenti si stěžovali také na pokračující úbytek zelených ploch, přičemž by naopak ocenili rozšíření městských parků a více stromů v ulicích. Náznaky potřeby řešení tepelného ostrova a jeho dopadů na skupinu seniorů jsme tedy pozorovali již před dvěma lety. Tyto závěry jsou plně v souladu i se staršími studii provedenými jak některými dalšími organizacemi v Praze<sup>5</sup>, tak reprezentativním výzkumem Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity ve čtrnácti krajských městech ČR<sup>6</sup>. Městské strategie, a zejména závazné regulační dokumenty a úřední postupy ovšem z těchto analýz vycházejí spíše minoritně, a to i v kontextu ochrany zranitelných skupin před extrémními projevy počasí. Zřejmě největší dosavadní studie potřeb seniorů v kontextu měst, vytvořená Světovou zdravotnickou organizací<sup>7</sup>, stanovuje stěžejní témata a pilíře „měst přátelských seniorům“. Problém tepelného ostrova a heat waves a jeho řešení je zde zastoupen pouze nepřímo, v rámci témat Venkovní prostory a budovy a Komunitní podpora a zdravotní služby. S rostoucími akutními projevy klimatické změny a sílícími dopady na zranitelné skupiny je však třeba širší zahrnutí dopadů heat waves a ex-

---

4 <https://www.zmenyprahy.cz/images/SENIORI/Analyza-CELEK-2.pdf>

5 Viz např. studie organizace Pražské matky „Praha 7 přátelská k seniorům – komunitní mapování“ [http://www.prazskematky.cz/wp-content/uploads/seniori\\_mapovani\\_P7.pdf](http://www.prazskematky.cz/wp-content/uploads/seniori_mapovani_P7.pdf).

6 Vidovičová, L. et al. 2013. Stáří ve městě, město v životě seniorů. Praha: Sociologické nakladatelství.

7 World Health Organization (WHO). Global Age Friendly Cities: A Guide. WHO. 2007.

trémních projevů počásí do odborného diskursu i prostorové praxe, ať už se jedná o městské plánování a rozhodování samosprávy, nebo inovace v oblasti zdravotní péče či speciální programy, které umožní podporu opatření, jež zranitelnost skupiny seniorů budou snižovat. Komplexní opatření modrozelené infrastruktury, energetické šetrnosti a dopravní udržitelnosti ovšem musejí hrát prim, protože i přes zvýšená zdravotní rizika u konkrétních skupin vlny veder pociťují všichni obyvatelé měst. S ohledem na stárnutí městské populace jsou tyto snahy zbrzdit kumulující se negativních efekty klimatických změn významnou investicí do budoucího zdraví populace.

# Dopady vln veder na stárnoucí organismus: pohled lékaře

*Emmanuela Fernandová*

Extrémy počasí budou v tomto století běžnou součástí našeho života. Budou se vyskytovat častěji, s větší intenzitou i délkou trvání. Stárnoucí populace s prodlužující se délkou života je nejzranitelnější skupina v adaptaci na tyto extrémní výkyvy teplot (Perčič et al. 2018). V Evropě se za posledních dvacet let dostává pozornosti čím dál častějším extrémním výkyvům počasí, kdy v létě teploty přesahují až 35 °C. Léto na evropském kontinentě v roce 2003 bylo považováno za nejteplejší od roku 1500 a v tomto období bylo zaznamenáno v 16 zemích Evropy o 70 tisíc mrtvých více než je průměr (Luterbacher et al. 2004; Robin et al. 2008). Podobně horká léta a s nimi související teplotní vlny s významnými dopady na zdraví populace se však od této doby ještě několikrát opakovala (Green et al. 2016).

Jedním z rizikových faktorů zvýšené mortality v těchto extrémních teplotních podmínkách je věk (Åström, Forsberg, Rocklöv 2011). Dle studií se mortalita populace středního věku důsledkem extrémních výkyvů počasí snižuje, nicméně starší jedinci přetrvávají v nejrizikovější skupině (Urban et al. 2020). Fyziologické procesy stárnutí, přidružená chronická onemocnění a nezřídka velké množství užívaných léků jsou jedny z faktorů, které ovlivňují zhoršující se adaptaci na extrémní výkyvy teplot (Sommet et al. 2012). V našich klimatických podmínkách nebývá této

problematice věnována dostatečná pozornost, zcela pak chybí dostatečný důraz na prevenci zdravotních následků těchto extrémních výkyvů teplot.

## Termoregulace

Tělesná teplota u člověka je udržována v jádře organismu, tj. ve vnitřním orgánovém systému jako u každého teplokrevného živočicha – v úzkém rozmezí kolem 37 °C s denním kolísáním  $\pm 0,5$  °C bez ohledu na rozsáhlé výkyvy teploty okolí. Při této teplotě jádra však může teplota končetin být, v důsledku neustálé koordinace tvorby a uvolňování tepla, i například jen 32 °C. Nejvyšších teplot tělo dosahuje odpoledne kolem 17 hodin, naopak nejnižších teplot kolem třetí hodiny ranní, bez ohledu na rytmus spánek-bdění. Centrum termoregulace se nachází v části mozku zvané hypotalamus (Kalvach et al. 2004). Na kůži se nacházejí pomocné termoreceptory, které předávají signál o venkovní teplotě. Lidé se silnější vrstvou podkožního tuku (typicky ženy) vnímají například chlad více, než muži s nižší průměrnou vrstvou podkožního tuku (Why women... 2017).

Základními termoregulačními mechanismy jsou průtok krve kůží, pocení a svalový třes. Když je tělo v klidu, zajišťují tvorbu tepla především břišní a hrudní orgány, zatímco při tělesné námaze jsou hlavním producentem tepla svaly. Při pocitu chladu dochází ke zvyšování produkce tepla svalovými stahy, které přecházejí až do třesu. Mezi hlavní mechanismy výdeje tepla organismem patří sálání, vedení a proudění. Při přehřívání organismu dochází k regulaci teploty pocením a odpařováním. V tomto případě klesá teplota kůže pod úroveň teploty v okolí. Při teplotě vzduchu nad 36 °C zůstává jedinou účinnou metodou termore-

gulace odpařování. V prostředí, kde je vysoká vlhkost vzduchu, dochází k přehřívání organismu již od teploty vzduchu 34 °C. Ve stáří dochází ke snížení účinnosti a přesnosti termoregulace organismu v důsledku specifických involučních změn (Kalvach et al. 2004). Mezi hlavní involuční změny, které mohou ovlivňovat schopnost vyrovnávat se s velkým teplem v okolním prostředí, řadíme:

- změnu tělesného složení, atrofie svalů;
- zhoršení tepelného čítí;
- poruchy stahování cév;
- atrofii kůže, zánik potních žláz;
- vymizení podkožního tuku jako izolační vrstvy;
- poruchu centra termoregulace důsledkem degenerativních změn mozku.

## Rizikové faktory poruchy termoregulace v horkém prostředí (hypertermie)

Při zvýšené teplotě okolního prostředí, kdy je nutné zvýšit výdej tepla z těla, je klíčové zvýšit průtok krve v kůži, a to dilatací (rozšířením) kožních kapilár. Tyto změny krevního oběhu způsobí zvýšení tepové frekvence. Tento děj tak může negativně ovlivnit zejména starší jedince trpící kardiovaskulárními chorobami a některými dalšími obtížemi. Mezi rizikové faktory zhoršující přehřátí organismu tak řadíme:

- kardiovaskulární choroby,
- neurologické a psychiatrické nemoci,
- endokrinní choroby,

- infekční onemocnění,
- obezitu,
- alkoholismus,
- dehydrataci,
- léky – zejm. diuretika, betablokátory, antipsychotika.

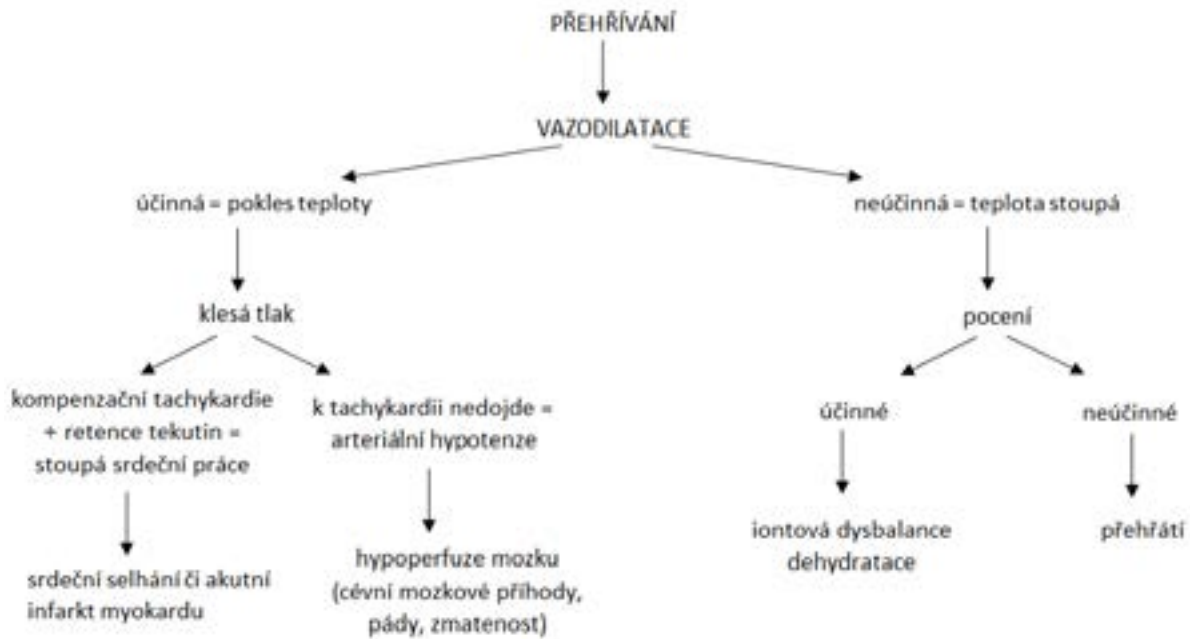
## Jak pracuje tělo při velkých venkovních teplotách?

Přehřívání organismu spustí periferní roztažení cév – vazodilataci. Pokud je tento proces účinný, tělesná teplota klesne, ale zároveň tím dojde též k poklesu krevního tlaku. Tento stav je kompenzován zvýšením srdeční frekvence a zadržením tekutin. Tlak je následně stabilizován, ale zvýšená frekvence a objem krve přetěžují srdce, které může selhávat. Pokud pokles tlaku nevede ke zvýšení tepové frekvence, ale jen k zadržení tekutin, tlak může nadále klesat a způsobit nedokrvení mozku, závrať, zmatenost a pády, v některých případech to může vést až k mozkové příhodě. Když vazodilatace není účinná, tělesná teplota organismu nám neklesne, ale pak reflexně nastupuje pocení. Je-li pocení účinné, dochází k ochlazení organismu a tělesná teplota nám klesá. Při větším objemu vypocené vody může dojít až k dehydrataci organismu a následně i k iontovému rozvratu, pijeme-li jen čistou vodu. V těchto případech je důležité doplňovat také minerály. Protože u starších jedinců dochází v důsledku fyziologických procesů stárnutí k atrofii potních žláz, hrozí tím pádem přehřívání organismu. Ve stáří je pro pocení vyšší práh a tím dochází k nižší potivosti. Tepelné poškození organismu se může manifestovat křečemi z horka, úžehem či úpalem.

Při dlouhém pobytu na slunci bez dostatečné ochrany hlavy vzniká úžeh. Dochází vlastně k přehřátí mozku s následnou bolestí hlavy, slabostí či horečkou. Úpal je tepelné poškození organismu, který není schopen za pomoci termoregulace odvést dostatečné množství tepla ven z těla. U seniorů může být prožitek těchto obtíží a klinický obraz proměnlivý dle intenzity, délky tepelné expozice, stavu oběhového systému a hydratace. Typicky se manifestují kolapsovými stavy, pády, slabostí, únavou, bolestí hlavy, závratěmi či psychickou alterací (Weber et al. 2018). V horkých dnech je důležité předcházet zejména těmto zdravotním komplikacím:

- Čím je geriatrický pacient křehčí a čím labilnější je jeho kardiiovaskulární systém, tím větší by měl být kladen důraz na prevenci před přehřátím a měl by být pravidelně kontrolován jeho celkový stav.
- V horkém počasí je vhodné u těchto jedinců omezovat jak fyzickou aktivitu, tak pobyt ve venkovním prostředí.
- Tělesnou teplotu v horkém počasí můžeme příznivě ovlivnit vzdušným oblečením, klimatizací místnosti a vlažnou koupelí či sprchováním.
- Je důležité zvýšit příjem tekutin a minerálů úměrně k pocení bez přetížení krevního oběhu.

**Obrázek:** Patogeneze dekompenzace zdravotního stavu křehkého geriatrického pacienta v horkém prostředí.



**Zdroj: (Kalvach et al. 2004: 335).**

U geriatrických jedinců léčených pro hypertenzi je důležitá pravidelná kontrola krevního tlaku, tepové frekvence a minerálů v krevním séru a eventuální úprava dávek léku. Vlna extrémních veder může u staršího jedince způsobit oběhové až multiorgánové selhání organismu. Tělesná teplota může dosáhnout až 41 °C. Tato extrémní hypertermie by měla být léčena v nemocničním prostředí za monitorace životních funkcí.



# Porucha termoregulace v chladném prostředí (hypotermie)

Vedle vln veder mezi výkyvy počasí patří i výrazný chlad a tuhé zimy, které představují pro seniory také svébytné riziko (Weber et al. 2018; Gutvirth 2007). Hypotermii neboli podchlazení můžeme definovat jako stav, při kterém klesne tělesná teplota pod 35 °C. Taková teplota bývá často náhodně naměřena při nadměrném vystavení v chladném prostředí. Úmrtnost v důsledku podchlazení dosahuje u seniorů až 50 % případů a zvyšuje se stoupajícím věkem (Guiding... 2012). Problematika hypotermie u seniorů má mnohá úskalí:

- Senioři si neuvědomují pocit chladu, protože se nemusejí třást.
- Křehcí starší lidé se mohou podchlazit i při teplotě okolního vzduchu 22–24 °C.
- Rozvoj podchlazení u seniorů ovlivňuje snížená fyzická aktivita, demence, malnutrice, chronická onemocnění i větší množství užívaných léků.
- Při podchlazení je patrný vyšší sklon k infekcím.

Mezi hlavní rizikové faktory hypotermie řadíme přidružená chronická onemocnění, dehydrataci, podvýživu, svalovou atrofii, poruchu vědomí, demenci a depresi. Dále hrají velkou roli i faktory sociální, jako je osamělost, chudoba či užívané léky a návykové látky jako alkohol a drogy.

Mezi klinické příznaky hypotermie (podchlazení) patří spavost, zpomalené psychomotorické tempo, zmatenost, sklon k srdečním arytmiím a nízkému pulzu. Patrné je stažení svalů a zúžení zornic. U mírných forem podchlazení nemusí být však nic z tohoto patrné.

Fyziologické procesy zvyšující teplo, které se aktivují jako odpověď na chlad, jsou u starších jedinců utlumeny. Mezi ně řadíme zúžení (vazokonstrikci) cév, svalový třes a zvýšený metabolismus orgánů (Koutsavlis, Kosatsky 2003). Léčba podchlazení u geriatrických pacientů by pro časté komplikace měla probíhat v nemocničním prostředí. Zásadou léčby je pomalé ohřívání organismu k předejití srdečních poruch rytmu, dostatečná hydratace a prevence infekčních chorob (Weber et al. 2018).

U starších křehkých jedinců jsou preventivní opatření klíčová k předcházení a rozvoji závažné hypotermie. Tato preventivní opatření jsou:

- Dostatečné vrstvy teplého oblečení, pokrývka hlavy a končetin.
- Udržování stálé pokojové teploty ve vnitřních prostorách nad 18,3 °C.
- Dostatečný příjem kalorií.
- Přiměřený pohyb, cvičení.
- Úprava léků zvyšující riziko hypotermie.

## Závěr

Extrémní výkyvy počasí mají nemalý zdravotní dopad zejména na starší jedince, kteří častěji trpí více nemocemi a určitou křehkostí. Senioři v kritických stavech hypertermie či hypotermie vždy končí na jednotkách intenzivní péče a jejich léčba je vždy náročná a nákladná. Dopady těchto zdravotních komplikací jsou nezdárka fatální. Přitom se často dá těmto patologickým stavům termoregulace předejít důslednou prevencí. Vzhledem k demografickému růstu populace bude tato problematika velkou výzvou jak pro sektor veřejného zdravotnictví a zdravotnický personál, tak pro sociální pracovníky. Významnou roli zde hrají rodinní

příslušníci, kteří se o seniory starají či s nimi žijí. Pro samotného staršího jedince je v rámci prevence dopadu extrémního počasí esenciální udržet si funkční fyzický a mentální stav co nejdéle, předejít institucionalizaci a dodržovat pravidelnou preventivní péči lékařů první linie. A v neposlední řadě je důležité minimalizovat pobyt v extrémním počasí, a pokud k němu dojde, tak je esenciální se dostatečně chránit a dodržovat důslednou hydrataci. Pokud vše, co je zde zmíněno, bude dodrženo, věřím, že se dopady na rizikovou skupinu seniorů podaří minimalizovat.

### **Použitá literatura:**

ÅSTRÖM, Daniel Oudin, Bertil FORSBERG a Joacim ROCKLÖV. Heat wave impact on morbidity and mortality in the elderly population: a review of recent studies. *Maturitas* [online]. 2011, 69(2), 99–105. ISSN 1873-4111. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.03.008>

GREEN, H. K., Andrews, N., Armstrong, B., Bickler, G., & Pebody, R. 2016. Mortality during the 2013 heatwave in England – How did it compare to previous heatwaves? A retrospective observational study. *Environmental Research*, 147, 343–349. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2016.02.028>

GUIDING PRINCIPLES FOR THE CARE OF OLDER ADULTS WITH MULTIMORBIDITY: AN APPROACH FOR CLINICIANS. Guiding principles for the care of older adults with multimorbidity: an approach for clinicians: American Geriatrics Society Expert Panel on the Care of Older Adults with Multimorbidity. *Journal of the American Geriatrics Society* [online]. 2012, 60(10), E1–E25. ISSN 1532-5415. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2012.04188.x>

GUTVIRTH, J. Podchlazení (hypotermie) jako úraz, nemoc a příznak [online]. [vid. 2020-05-14]. *Prakt. Léč.* 2007; 87(9): 549-552. Dostupné z: [https://www.prolekare.cz/casopisy/prakticky-lekar/2007-9/podchlaze-](https://www.prolekare.cz/casopisy/prakticky-lekar/2007-9/podchlaze)

[ni-hypotermie-jako-uraz-nemoc-a-priznak-3707](#)

KALVACH, Z., ZADAK, Z., JIRAK, R. ET AL. 2004. Geriatrie a Gerontologie, Praha, Grada, 2004, s. 541. ISBN 80-247-0548-6. In: *Geriatrie a Gerontologie*. B.m.: Grada, nedatováno. ISBN 80-247-0548-6.

KOUTSAVLIS, Athanasios Tom a Tom KOSATSKY. Environmental-temperature injury in a Canadian metropolis. *Journal of Environmental Health*. 2003, 66(5), 40–45. ISSN 0022-0892.

LUTERBACHER, Jürg, Daniel DIETRICH, Elena XOPLAKI, Martin GROSJEAN a Heinz WANNER. European seasonal and annual temperature variability, trends, and extremes since 1500. *Science (New York, N.Y.)* [online]. 2004, 303(5663), 1499–1503. ISSN 1095-9203. Dostupné z: <https://doi.org/10.1126/science.1093877>

PERCIC, Simona, Andreja KUKEC, Tanja CEGNAR a Ana HOJS. Number of Heat Wave Deaths by Diagnosis, Sex, Age Groups, and Area, in Slovenia, 2015 vs. 2003. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2018, 15(1), 173. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph15010173>

SOMMET, Agnès, Genevieve DURRIEU, Maryse LAPEYRE-MESTRE, Jean-Louis MONTASTRUC a ASSOCIATION OF FRENCH PHARMACOVIGILANCE CENTRES. A comparative study of adverse drug reactions during two heat waves that occurred in France in 2003 and 2006. *Pharmacoepidemiology and Drug Safety* [online]. 2012, 21(3), 285–288. ISSN 1099-1557. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/pds.2307>

URBAN, Aleš, Jan KYSELÝ, Eva PLAVCOVÁ, Hana HANZLÍKOVÁ a Petr ŠTĚPÁNEK. Temporal changes in years of life lost associated with heat waves in the Czech Republic. *The Science of the Total Environment* [online]. 2020, 716, 137093. ISSN 1879-1026. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.137093>

WEBER, Pavel, Hana MELUZÍNOVÁ, Dana PRUDIUS a Katarína BIELAKOVÁ. Poruchy termoregulace a jejich význam ve vyšším věku. *Vnitřní lékařství*, Brno: Facta Medica, 2018, roč. 64, č. 11, s. 1091-1097. ISSN 0042-773X.

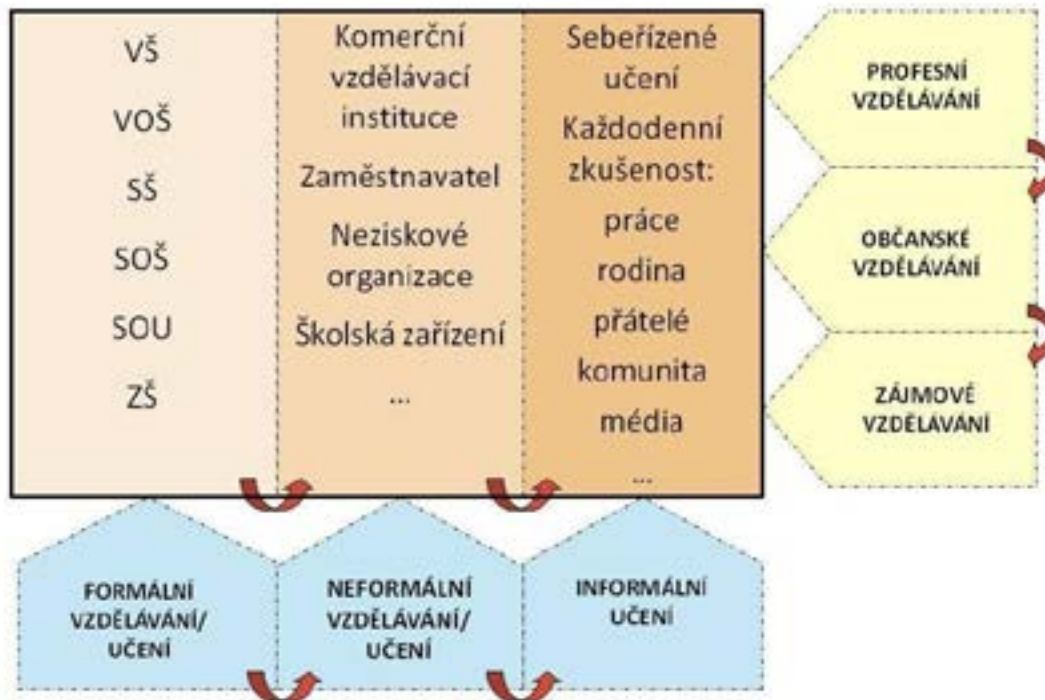
Why women feel the cold more than men. *Bodyandsoul* [online]. 17. srpen 2017 [vid. 2020-05-14]. Dostupné z: <https://www.bodyandsoul.com.au/health/health-news/why-women-feel-the-cold-more-than-men/news-story/912f3237c954d89968900c189177617d#.aifak>

# „PEER TO PEER“ učení: pohled andragoga

*Michal Šerák*

Ve vyspělých zemích se nejpozději od šedesátých let 20. století prosazuje chápání edukace jako kontinuálního procesu, který prostupuje celým životem každého jedince v podobě celoživotního učení. V tomto konceptu jsou veškeré podoby a možnosti učebních aktivit (formální, neformální i informální) chápány jako integrovaný a vnitřně propojený celek. Edukace je v této perspektivě pojímána jako homogenní a koordinovaný systém systematického rozvoje člověka v průběhu celé jeho životní dráhy (včetně období senia), permanentně doprovázející pracovní i soukromý život (Šerák, 2016a, s. 90). Vzdělávání tak stále výrazněji rezignuje na svůj formální charakter a posouvá se směrem k individualnosti a obecné přístupnosti pro široké vrstvy obyvatel.

**Obr. 1:** Struktura celoživotního učení



**Zdroj: Dvořáková, Šerák, 2016, s. 110**

Ačkoli je v rámci veřejných politik akcentována především ekonomická dimenze dopadů vzdělávání, v rámci veřejných politik je poukazováno rovněž na sociální a kulturní kontexty. Mezi deklarované výstupy zapojení do vzdělávacích aktivit tak patří mimo jiné i tzv. životní kompetence (Faure at al., 1973, s. 4–10). Možnost vzdělávat se v souladu s individuálními zájmy a potřebami v jakékoliv fázi života je zároveň považována za jedno ze základních lidských práv. A je to právě sféra vzdělávání starších dospělých a seniorů, pro kterou je, v porovnání s ostatními segmenty edukace dospělých, typická především dobrovolnost a svobodná volba.

Livečka (1979, s. 143–144) v této souvislosti rozlišuje čtyři základní funkce vzdělávání seniorů:

- Preventivní
- Anticipativní
- Rehabilitační
- Posilovací

S ohledem na naše téma je třeba poukázat především na **preven- tivní funkci**, spojenou s celoživotní a v zásadě nikdy nekončící přípravou na různé aspekty života ve starším věku. Jejím cílem je především udržení kvality života. Forma peer to peer učení, která je hlavním tématem této kapitoly, je rovněž výrazně spjata s cíli **posilovací funkce**, v jejímž kontextu je zdůrazňován význam aktivity účastníka v procesu učení i v komunikaci se svým okolím.

Jsou to právě edukační aktivity, které mohou u starších dospělých a seniorů hrát významnou roli jako nástroj prevence hrozících deficitů, příp. jejich odstranění a kompenzace (Šerák, 2009, s. 189). Pro pozdější etapy života je rovněž typická koncentrace na jednoznačně určený vnitřní smysl každé činnosti. Ten se výrazně projevuje mimo jiné prostřednictvím vzdělávání, skrze něž se jedinec může snažit porozumět současné době a společnosti, případně najít smysl svého života a zvýšit jeho kvalitu.

K pochopení potenciálních výhod a předností peer to peer učení je rovněž nutné poukázat na fakt, že cílová skupina seniorů prochází v posledních letech zásadní proměnou. Klíčovou roli hraje například rostoucí úroveň vzdělání (poukažme v této souvislosti na prokazatelnou souvislost výše vzdělání s ochotou získané znalosti a dovednosti dále rozvíjet)



i funkční gramotnosti (včetně technologické, jazykové, mediální apod.), celková proměna pracovních i životních návyků, jakož i zvýšené požadavky na kvalitu života. Obecně platí, že aktivní a vzdělávající se senioři rozhodně nepředstavují reprezentativní vzorek starší populace a vykazují mnohá specifika. Dlouhodobě menší míru zapojení vykazují především méně vzdělaní jedinci s nižšími příjmy, zásadní roli hraje i zdravotní stav a místo bydliště.

## Bariéry vzdělávání seniorů

Vhodným nastavením procesu vzdělávání, včetně výběru relevantní didaktické metody, lze zajistit kvalitu a efektivitu celé aktivity, dosáhnout spokojenosti účastníků a v neposlední řadě i minimalizovat potenciální bariéry účasti. Tyto bariéry lze obecně dělit (podle Cross, 1981) na:

- **situační:** vyplývají z aktuálního kontextu a životní situace jedince, týkají se např. dopravní obslužnosti a dostupnosti, finanční nebo časové náročnosti apod.;
- **institucionální:** jsou spojeny primárně s poskytovatelskou organizací; může se tedy jednat např. o samotnou programovou nabídku, tj. její obsah a kvalitu, časový harmonogram, mobiliář, administrativní a informační podporu apod.;
- **dispoziční:** vycházejí ze subjektivního pohledu člověka na svůj vzdělávací potenciál, týkají se psychické a fyzické kondice jedince, jeho zdravotního stavu, motivace, sebepojetí, kompetencí aj. Velmi často jsou ovlivněny předchozí zkušeností se vzděláváním.

V odborné literatuře (např. Rubenson, 2011 nebo Desjardins a Rubenson, 2013) se vyskytuje i čtvrtá dimenze, která výše uvedenou kate-

gorizaci doplňuje. Jde o tzv. **informační bariéry** projevující se nedostatkem informací o nabídce a charakteru dostupných vzdělávacích aktivit a neschopností si tyto informace samostatně vyhledat. Patří sem rovněž nakládání s informačními a studijními materiály, kterým jedinec nemusí rozumět a orientovat se v nich, případně k nim získat přístup (pokud jsou např. k dispozici pouze v elektronické podobě). Např. Hartl (1999, s. 111) uvádí jako nejkrizovější aspekt vzdělávání seniorů nepřehledné a nelogicky strukturované materiály, s velkým množstvím čísel a symbolů a z hlediska obsahu zcela nové a pro účastníka dosud neznámé. Jsou to opět alternativní a netradiční modely edukace, včetně peer to peer učení, jejichž použití je vhodné pro oslabení, příp. redukci řady výše uvedených vzdělávacích bariér.

## Specifika učení seniorů

Vzhledem ke specifikům seniorů jakožto cílové skupiny je možné konstatovat, že jsou vzdělávací aktivity určené starším dospělým a seniorům dosud ve velké míře závislé na nabídce a podpoře specializovaných organizací (Šerák, 2016c, s. 12). Při tvorbě vzdělávacích programů pro seniory je rovněž nutné vycházet z často marginalizované různorodosti této (ve skutečnosti výrazně heterogenní) skupiny, neboť mezi staršími dospělými se vyskytuje řada rozdílů jak v psychice a v poznávacích schopnostech, tak ve fyzické oblasti a v tělesné zdatnosti. Ačkoli je nutné na proces stárnutí nahlížet navýsost individualizovaně, lze identifikovat některé aspekty charakteristické právě pro tuto fázi lidského života. Typické je především celkové zpomalení psychomotorického tempa, pokles schopnosti adaptability, utlumení některých paměťových procesů, snižování senzomotorické kapacity a proměna afektivního prožívání (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 64–72; Šerák, 2016c, s. 13).

V souvislosti s výchozím tématem tohoto textu je nutné poukázat i na snižující se schopnost čelit novým a neočekávaným podnětům. Tyto změny souvisejí s fenomény tzv. fluidní a krystalické inteligence, které ve své synergii definují celkovou kapacitu jedince učít se, myslet a řešit problémy. Zatímco **krystalická inteligence** je založena na zkušenostech získaných během života a na schopnostech je využívat, **fluidní inteligence** je vrozená a ovlivněná nadáním jedince. Jde tedy o relativně stálou charakteristiku osobnosti vyjádřenou schopností tvořivě řešit problémy. Platí, že zatímco úroveň fluidní inteligence se s věkem snižuje, u krystalické inteligence můžeme zaznamenat trend zcela opačný (Holmerová, Jurášková, Zikmundová a kol, 2007).

Mladší člověk má proto výraznější předpoklady k úspěšnému řešení nečekaných problémů a nových situací, zatímco starší jedinec je častěji schopen se rychleji zorientovat na základě svých dosavadních zkušeností, znalostí a praxe. Procesem stárnutí postupné oslabování fluidní inteligence proto negativně ovlivňuje schopnost řešit nové a neznámé události, čímž lze vysvětlit inklinaci starších jedinců ke známým a ověřeným modelům řešení a k celkové stereotypizaci úsudku. Nezbytným předpokladem efektivního učení ve starším věku se tak stává vhodné propojení nových informací s vědomostmi a zkušenostmi již v minulosti osvojenými, což umožňuje podnítit zájem účastníků a dynamizovat jejich aktivitu (Okun, 2016, s. 147–149).

Všechny výše uvedené aspekty jsou svou intenzitou velmi individuální, vycházející z genetických předpokladů i z životního stylu každého jedince. Teprve uvědomění si těchto specifik a potenciálních omezení u starších dospělých, společně se znalostí jejich motivace a postojů ke vzdělávání, umožňuje přizpůsobit vzdělávací obsah na míru potřebám a požadavkům účastníků a dosáhnout tím úspěšného a efektivního uče-

ní. Důležitou podmínkou je rovněž vzbuzení a udržení pozornosti účastníků, neboť s věkem může klesat výběrovost a přenos pozornosti. (Hartl, 1999, s. 147–149) Opět je to metoda peer to peer učení, která umožňuje naznačené potenciálně negativní trendy efektivně překonávat.

## Peer to peer učení

Z hlediska andragogiky, příp. gerontagogiky, lze rozlišit tři základní pojetí edukačního procesu charakterizované přístupem vzdělavatele (lektora) k účastníkovi (podle Dvořákové, 2013):

- **přístup informativní:** je vhodný především pro zprostředkování pevně daných vzdělávacích obsahů v podobě teoretických poznatků, objasnění konkrétních pojmů a východisek. Aktivita je v tomto aranžmá převážně na straně lektora, účastníci obvykle zastávají role pasivních příjemců. Mezi metody typické pro tento přístup patří např. přednáška, přednáška s diskusí, instruktáž, demonstrování, prezentace aj.
- **přístup facilitační:** tento přístup sleduje především podporu samostatných aktivit účastníků, přičemž vzdělavatel vystupuje v roli facilitátora, tj. „usnadňovatele“ a iniciátora celého procesu učení. Východiskem a zároveň nezbytnou podmínkou realizace této podoby edukace je dostupnost potřebných vědomostí a zkušeností na straně účastníků. Pro některé obsahy či typy účastníků je tento styl učení vysoce efektivní, pro jiné zcela nevhodný. Určitou bariéru může představovat časová náročnost a rovněž vysoké požadavky na přípravu. Tento přístup bývá obvykle realizován prostřednictvím situačních a projektových metod, případových studií, inscenačních metod a diskusních metod.

- **přístup emancipační:** je zaměřen na rozvoj kritického a nezávislého myšlení a posilování aktivního samostatného uvažování, které není založeno na pasivní percepci nabízených informací, ale na jejich aktivním zpracování. Cílem je naučit se přijímat, prozkoumávat a porozumět informacím, třídít je, analyzovat a komparovat s jinými informacemi, s dosavadními poznatky i s opačnými názory, to vše v odpovídajících souvislostech; zaujmout konkrétní postoje a stanoviska, racionálně je obhájit a přijmout za ně zodpovědnost (Grecmanová, Urbanovská, 2007, s. 14–15). K podpoře kritického myšlení lze využít především diskusní metody. Zásadním předpokladem je aktivní učení, kdy vzdělavatel účastníkům poskytuje zdroje pro samostatnou proaktivní práci, podněcuje jejich zvědavost, rozvíjí jejich tvořivost a učební aktivitu.

Mezi velmi efektivní emancipační přístupy umožňující aktivní zapojení účastníků do edukačního procesu, rychlé pochopení souvislostí a zároveň účinnou redukci řady potenciálních bariér patří i tzv. **peer to peer učení**.

Anglický výraz „peer“ je možné přeložit jako vrstevník, případně někdo postavený na stejnou úroveň. A právě rovnost je výchozím a základním principem peer to peer učení. To bývá také nazýváno jako učení **vzájemné**, přičemž tento český ekvivalent výtečně charakterizuje základní vlastnost tohoto konceptu: sdílení informací a zkušeností mezi účastníky, učení se navzájem. Výchozím předpokladem této metody je, že všichni se mohou učit od všech, jakkoliv a cokoliv. K zachování zmiňovaného principu rovnosti se peer vzdělavatelé velmi často rekrutují z řad dobrovolníků. Jejich úkolem je usnadnění průběhu učení, motivace učícího se jedince, odstraňování překážek a bariér nebo orientace v in-

formačních zdrojích. Důležité je, že veškeré aktivity by měly vždy probíhat v malých skupinách, případně ve dvojicích, neboť větší počet participantů brání efektivní komunikaci a kooperaci.

Programy vzájemného učení představují velmi efektivní způsob, jak šířit a sdílet potřebné informace v rámci celé komunity. Jsou tím velice blízké východiskům tzv. **místně zakotveného učení** (place-based learning), které rovněž klade důraz na aktivní participaci komunitního charakteru. Jeho podstatou je důsledné využívání místně dostupných (přírodních, kulturních, historických a sociopolitických) témat a souvislostí k zahájení a podpoře učení pro udržitelný rozvoj. Tyto místní kontexty nicméně slouží jako základní východiska umožňující porozumět širším souvislostem regionálního i globálního charakteru. Podobně jako u sdíleného učení je i tento model založen na principu aktivního zapojení všech účastníků, má komunitní charakter a umožňuje flexibilní přizpůsobení se aktuálním podmínkám a požadavkům. Nezanedbatelným efektem je i rozvoj komunitních vztahů a prohloubení vztahů ke svému místu. (ŠUŽ, nedatováno) Prostřednictvím těchto programů mohou lidé získat znalosti a dovednosti ke zkvalitnění života svého i komunity jako celku, k obhájení svých potřeb a k získání větší kontroly nad svým životem.

Prvkem typickým pro model vzájemného učení je především již zmíněná vrstevnická dimenze. Ve svých předpokladech vychází z teze, že veškeré rady a doporučení jsou lépe akceptovány, pokud jsou získávány ze strany **vrstevníků**, tj. těch, kteří jsou svým věkem a zkušenostmi podobní příjemcům. Sdělení z jejich strany je pokládáno za důvěryhodnější, srozumitelnější a méně zkreslené. Je však třeba poznamenat, že samotný věk není jediným a dostačujícím předpokladem umožňujícím identifikaci mezi různými jedinci. Svou roli hrají i další aspekty, včetně aktuálních sociálních rolí (např. role prarodiče, důchodce apod.), přísluš-

ností k určité sociální skupině (kulturní, náboženské aj.) nebo vlastních zkušeností, pohlaví, místa bydliště, určitého druhu postižení aj. (Peel, Warburton, 2009, s. 7)

Ideální model implementace této metody je založen na výchozí situaci, kdy školení „lektori“ iniciují diskuse o konkrétních tématech v rámci vlastních sociálních kruhů, sítí a komunit. Klíčovou roli hrají v tomto procesu především seniorští dobrovolníci. V předchozím textu jsme již zmiňovali proměnu současných seniorů řazených do generace tzv. baby boomers, jejíž příslušníci jsou stále aktivnější a společensky angažovanější. Předností a výhodou starších dobrovolníků je, v porovnání s mladšími ročníky, větší množství disponibilního času a dostatek zkušeností. Významnou roli hrají i odlišné potřeby a očekávání. Mnozí chápou své zapojení do dobrovolnické činnosti, včetně peer to peer učení, za způsob, jak být aktivní, angažovaný a zároveň přispívat své komunitě. Obecně rovněž platí, že právě využívání seniorských dobrovolníků je často chápáno jako efektivní alternativa realizace sociálních, kulturních a osvětových aktivit v prostředí nedostatečné finanční podpory či nedostatku kvalifikovaných profesionálních pracovníků. (Peel, Warburton, 2009, s. 9)

Situace, kdy proces učení probíhá mezi rovnocennými partnery, kteří se navíc často již navzájem znají, nastoluje atmosféru odlišnou od tradiční výuky. Lze očekávat redukcí obav a nejistoty na straně účastníků, jakož i vyšší míru empatie a porozumění. Zprostředkovatel informací se v tomto modelu dokáže lépe vcítit do situace ostatních účastníků, jejich pocitů, obav i postojů. Může hovořit jejich jazykem (srozumitelně, s využitím laického slovníku), uvádět vhodné příklady, získat jejich důvěru, neboť je „jedním z nich“, takže se neostýchají zeptat a sami sdílet. Mimochodem – právě zmiňované používání vhodné terminologie je v procesu vzdělávání seniorů zdůrazňováno jako jedna z principiálních

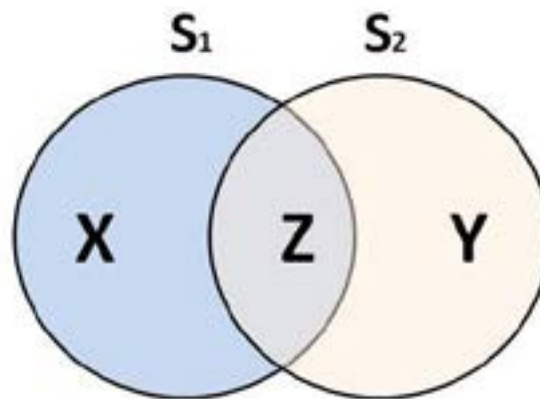
didaktických zásad. Je třeba dbát na takové výrazy, formulace a analogie, které jsou adekvátní účastnické skupině. Nebezpečí představují především odborné a slangové výrazy nebo cizojazyčné fráze, kdy se jako problematická jeví například infiltrace anglické terminologie. (Šerák, 2016b, s. 24)

Na druhou stranu tento přístup předpokládá velké úsilí a samostatnost všech účastníků. Je třeba si uvědomit, že při ideálním průběhu peer to peer učení může docházet k častému střídání rolí mezi „lektorem“ a „studenty“. V pozici toho, který předává své znalosti ostatním, se mohou v krátké době ocitnout všichni účastníci daného setkání, neboť právě společná diskuse a její obohacování o individuální zkušenosti všech participantů umožňuje porovnání různých perspektiv a ve svém výsledku i lepší porozumění.

## Obrázek 2:

Schéma sdílení  
zkušeností

**Zdroj: Košťálová, Michek,  
Štybnarová, 2012, s. 10**



S<sub>1</sub>, S<sub>2</sub>: sdílející subjekty (účastníci peer to peer učení)  
X: znalosti, jimiž disponuje subjekt S<sub>1</sub>  
Y: znalosti, jimiž disponuje subjekt S<sub>2</sub>  
Z: společné znalosti



„Učení mezi rovnocennými partnery vychází z toho, že lidé ve stejném postavení se mohou učit v tzv. zóně nejbližšího vývoje.“ (Košťálová, © 2011–2020) Tento pojem pochází od známého ruského psychologa Lva Semjonoviče Vygotského, který jím označoval období předcházející nové vývojové etapě jedince, kdy za určité situace, např. díky pomoci druhé osoby, lze této etapy dosáhnout rychleji a snadněji, než by tomu bylo při spontánním vývoji. V procesu peer to peer učení hraje roli především pocit blízkosti, kdy tato druhá osoba je vnímána na podobné úrovni z hlediska postavení i deklarovaných znalostí a zkušeností. Jak konstatuje Košťálová: „...lidé, kteří do takového partnerství vstupují, si vzájemně velmi dobře rozumějí, mají podobné zkušenosti, řeší podobné problémy, mají stejný slovník, neostýchají se zeptat a nemusejí předstírat, že vědí něco, o čem ve skutečnosti nemají ani tušení. Díky společným praktickým zkušenostem i rovnému postavení si navzájem mohou důvěřovat a o to snáze se učit.“ (Košťálová, © 2011–2020)

Neoddělitelným aspektem tohoto typu učení je i vzájemná nápodoba, umožňující lepší propojení získaných vědomostí s vlastním životem. Aktivně vystupující vrstevníci mohou představovat pozitivní vzory sloužící jako model vlastního myšlení a chování. Zároveň může jejich příklad podporovat důvěru ve vlastní schopnosti. Vedlejším efektem této metody je, že vzhledem ke svému průběhu umožňuje i rozvoj komunikačních schopností.

Prostředí vzájemné spolupráce umožňuje individualizovat celý proces učení dle specifických potřeb účastníků a propojit jej s jejich konkrétními zkušenostmi a životními rolemi. Úlohou peer vzdělavatelů může být zvyšovat povědomí participantů o hlavních rizikových faktorech, zvyšovat jejich znalost strategií prevence a vhodného chování apod. Setkání mohou mít atmosféru neformálních rozhovorů s přáteli, sousedy,

vrstevníky. Jako doprovodné prvky aktivity lze využívat i osvětové nebo propagační materiály, které mohou usnadnit porozumění, případně vyvolat požadovanou debatu. Tato setkání mohou mít značně neformální podobu (například posezení nad kávou, odpolední čaje, návštěva výstavy apod.), lze je nicméně svým pojetím i prostředím více přiblížit atmosféře klasického vzdělávání.

Proškolení jedinci navíc mohou sami aktivně a individuálně vyhledávat potenciální zájemce o diskusi i mimo okruh svých blízkých kontaktů. Může se tak dít např. prostřednictvím navštěvování různých společenských akcí, jako jsou výstavy, přednášky aj. Využívání vlastních sociálních sítí rovněž zvyšuje potenciál oslovit sociálně izolované jedince nebo marginalizované skupiny, které jsou pro běžné informační a osvětové nástroje nedostupné.

Nezanedbatelnou výhodou peer to peer učení je vedle zmiňované efektivity i jeho nízká finanční náročnost (pro organizátory i pro účastníky) umožňující snadné zapojení i nízkopříjmových skupin, jakož i předpoklad dlouhodobé udržitelnosti programu. Peer edukátoři účastníky nejen vzdělávají v konkrétním obsahu, ale zároveň dochází k průběžnému rozvoji (záměrnému i nezáměrnému) komunikačních a prezenčních schopností, čímž je nastolen předpoklad další reprodukce tohoto procesu ze strany přítomných. Zároveň se jedná o způsob, jak institucionalizovat programy s omezeným harmonogramem financování.

Využití tohoto přístupu je tak vhodné v situaci, kdy:

- jsou k dispozici minimální nebo dokonce nulové finanční zdroje
- je cílem oslovení co největšího počtu členů komunity v relativně krátkém čase (důležitým faktorem je znalost komunity, jejich specifik, požadavků a komunikačních sítí)

- je třeba oslovit uzavřenou komunitu se specifickými potřebami a vlastnostmi (příchozí zvenčí by nemusel být vnímán jako žádoucí nebo důvěryhodný)
- není k dispozici žádný kvalifikovaný odborník nebo vyškolený pracovník v oblasti připravovaného vzdělávání
- konání tradiční podoby vzdělávání brání přítomnost většího množství edukačních bariér (viz úvod tohoto příspěvku).
- je požadována dlouhodobá udržitelnost nastaveného procesu předávání informací

(CCHD, ©1994–2020)

Stručně je nutné zmínit i některé potenciální problémy, které jsou s využitím modelu sdíleného učení spojeny. Vzhledem k jeho charakteru je často nemožné validně zhodnotit a poměřit jeho výsledky. V situaci, kdy jsou veškeré informace předávány jednou osobou druhé, není vždy možné sledovat dopady této neformální (nebo spíše informální) konverzace v delší časové perspektivě.

Přesto však platí, že i programy peer to peer učení by měly mít nastaveny procesy hodnocení a evaluace, aby bylo možno zdokonalovat a případně i měnit jednotlivé aspekty programu tak, aby vyhovovaly výchozím standardům i měnícím se potřebám cílové skupiny. Sledovanými parametry mohou být např. proměnlivý počet účastníků, doba trvání vzájemných kontaktů, výstupy zúčastněného sledování skutečného průběhu aktivit, deklarovaná spokojenost nebo nespokojenost všech aktérů, měřitelné změny v chování zúčastněných jedinců i v životě celé komunity aj. Hodnocení programu by proto mělo zahrnovat zpětnou vazbu od peer vzdělavatelů, účastníků i všech aktérů zapojených do realizace. Tato zpětná vazba by se měla konat v pravidelných intervalech

a měla by i zahrnovat mechanismus pro začlenění návrhů na zlepšení a vypracování řešení problémů. Obecně platí, že podoba procesu získávání výše uvedených informací by měla být stanovena již na začátku celého programu. (CCHD, ©1994–2020)

Zásadní problém představuje rovněž nedostatek angažovaných a zkušených peer vzdělavatelů. Protože programy vzájemného učení jsou založeny na činnosti dobrovolníků, naprosto zásadním a nezbytným předpokladem úspěšného průběhu je jejich kvalitní proškolení a kontinuální podpora ze strany pořádající organizace. Peer vzdělavatelé sice mohou mnoho potřebných poznatků a návyků získat informálně (tj. neinstitutionalizovaně, z vlastní zkušenosti), přesto se vybudování potřebné kompetenční (např. didaktické, psychologické a komunikační dovednosti) a znalostní základny jeví jako nezbytné. Aktéři připravovaného setkání by proto měli získat dostatečně konkrétní představu o cílech, průběhu a potenciálních obtížích, které mohou nastat. Dobře nastavené iniciační školení jim rovněž může poskytnout nový pohled na vlastní učení a zcela změnit jejich přístup k němu. Kvalita výchozího proškolení edukátorů je tak rozhodujícím faktorem úspěchu celého programu. (CCHD, ©1994–2020)

Mezi další bariéry patří potenciální časová náročnost přípravy celé aktivity. S ohledem na specifika (zdravotní, psychická, rodinná aj.) cílové skupiny je rizikovým faktorem i potenciálně vyšší míra předčasného ukončení vlastní participace. Rozhodně by proto neměly být podceňovány požadavky na pracovníka zodpovědného za výběr a výcvik. (Peel, Warburton, 2009, s. 9)

# Závěr

Z uvedených skutečností lze odvodit, že peer to peer učení představuje vhodný a velice účinný model pro poskytování informací a osvětu starších dospělých a seniorů. Mezi jeho nezpochybnitelné výhody patří především efektivnost v překonávání komunikačních i psychologických bariér, možnost oslovit i marginalizované skupiny nebo separované jedince, udržitelnost a relativně nízká finanční náročnost. Úsilí spojené s nábohem, školením, podporou a udržováním seniorských dobrovolníků by však nemělo být při plánování a nákladech na takové programy podceňováno.

## Použitá literatura:

CCHD. *Establishing a Peer Education Program* [online]. Kansas: Center for Community Health and Development, University of Kansas, ©1994–2020. Dostupné z: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/improving-services/peer-education/main>.

CROSS, Patricia K. *Adults as Learners: increasing participation and facilitating learning*. San Francisco: Jossey-Bass, 1981. ISBN 0-87-589-491-7.

DESJARDINS Richard a Kjell RUBENSON. Participation patterns in adult education: The role of institutions and public policy frameworks in resolving coordination problems. [online]. *European Journal of Education*, 2013, 48(2), s. 262– 280. ISSN 0141-8211 Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/264320023\\_Participation\\_Patterns\\_in\\_Adult\\_Education\\_the\\_role\\_of\\_institutions\\_and\\_public\\_policy\\_frameworks\\_in\\_resolving\\_coordination\\_problems](https://www.researchgate.net/publication/264320023_Participation_Patterns_in_Adult_Education_the_role_of_institutions_and_public_policy_frameworks_in_resolving_coordination_problems).

DVOŘÁKOVÁ, Miroslava. *Technologie vzdělávání II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3581-7.

DVOŘÁKOVÁ, Miroslava a Michal ŠERÁK. *Oblasti celoživotního vzdělá-*

vání a učení. In: DVOŘÁKOVÁ, Miroslava a Michal ŠERÁK. *Andragogika a vzdělávání dospělých: vybrané kapitoly*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, 2016, s. 106–120. ISBN 978-80-7308-694-7.

FAURE, Edgar et al. *Učit se být. Svět výchovy a vzdělání dnes a zítra*. Praha: Ústav školských informací, 1973. ISBN nevedeno.

GRECMANOVÁ, Helena a Eva URBANOVSKÁ. *Aktivizační metody ve výuce, prostředek ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 80-85783-73-8.

HARTL, Pavel. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-841-7.

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURÁŠKOVÁ, Květuše ZIKMUNDOVÁ a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

KOŠŤÁLOVÁ, Hana. *Vzájemné učení* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, © 2011–220. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/ae/aktivita-podporujici-vzajemne-uceni>.

KOŠŤÁLOVÁ, Hana, Stanislav MICHEK a Jana ŠTYBNAROVÁ. Úvod. In: ŠTYBNAROVÁ, Jana a kol. *Vzájemné učení škol v oblasti autoevaluace*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012, s. 9–16. ISBN 978-80-86856-86-5. Dostupné z: [http://www.nuov.cz/uploads/AE/publikace/Vzajemne\\_uceni.pdf](http://www.nuov.cz/uploads/AE/publikace/Vzajemne_uceni.pdf).

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských informací, 1979. ISBN nevedeno.

OKUN, A. Morris. Implications of Geropsychological Research for the Instruction of Older Adults. *Adult Education* [online]. 2016, 27(3), s. 139–155. ISSN 0001-8481. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/249698633\\_Implications\\_of\\_Geropsychological\\_Research\\_for\\_the\\_Instruction\\_of\\_Older\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/249698633_Implications_of_Geropsychological_Research_for_the_Instruction_of_Older_Adults).

PEEL, Nancye M. a Jeni WARBURTON. Using senior volunteers as peer educators: What is the evidence of effectiveness in falls prevention? *Australian Journal on Ageing*, 2009, 28(1), p.7–11. ISSN1741-6612. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2008.00320.x>.

RUBENSON, Kjell. *Adult learning and education* [online]. London: Elsevier, 2011. ISBN 978-0-12381489-0. Dostupné z: [https://www.academia.edu/32372353/\\_Kjell\\_Rubenson\\_Adult\\_Learning\\_and\\_Education\\_BookFi\\_](https://www.academia.edu/32372353/_Kjell_Rubenson_Adult_Learning_and_Education_BookFi_).

ŠERÁK, Michal. Koncept celoživotního učení. In: DVOŘÁKOVÁ, Miroslava a Michal ŠERÁK. *Andragogika a vzdělávání dospělých: vybrané kapitoly*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, 2016a, s. 89–105. ISBN 978-80-7308-694-7.

ŠERÁK, Michal. Dvacet zásad pro lektory a organizátory vzdělávacích aktivit určených seniorům a starším dospělým. In: DROBNÝ, Tomáš a Michal ŠERÁK. *Senioři v muzeu. Metodický materiál*. Brno: Moravské zemské muzeum Brno, 2016b, s. 22–24. ISBN 978-80-7028-484-1. Dostupné z: [http://www.mcmp.cz/fileadmin/user\\_upload/vzdelavani/metodicke\\_texty/MCMP\\_seniori\\_2017\\_web.pdf](http://www.mcmp.cz/fileadmin/user_upload/vzdelavani/metodicke_texty/MCMP_seniori_2017_web.pdf).

ŠERÁK, Michal. Senioři jako cílová skupina dalšího vzdělávání. In: DROBNÝ, Tomáš a Michal ŠERÁK. *Senioři v muzeu. Metodický materiál*. Brno: Moravské zemské muzeum Brno, 2016c, s. 9–16. ISBN 978-80-7028-484-1. Dostupné z: [http://www.mcmp.cz/fileadmin/user\\_upload/vzdelavani/metodicke\\_texty/MCMP\\_seniori\\_2017\\_web.pdf](http://www.mcmp.cz/fileadmin/user_upload/vzdelavani/metodicke_texty/MCMP_seniori_2017_web.pdf).

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠUŽ. Místně zakotvené učení [online]. *Škola pro udržitelný život, nedatováno*. Dostupné z: <http://www.skolaprozivot.cz/Mistne-zakotvene-uceni.html>.



# Výkyvy počasí v pohledu pražských seniorů a seniorek

Lucie Vidovičová

„To je na umření...“

Velká, byť i jen krátkodobá, horka jsou pro lidský organismus zátěžová. Senioři a seniorky, stejně jako jiné populační skupiny vyhledávají strategie, jak se s touto zátěží vyrovnat. Co je v případě seniorské skupiny odlišné, je riziko poklesu potenciálu tyto strategie vyhledávat aktivně a zároveň rostoucí význam dopadu rozsáhlých efektů tohoto jevu na jejich kvalitu života, zdraví a aktivní stárnutí. Pro seniory jsou tak vlny veder významným environmentálním stresorem.

Ne zcela přesná, ale pro naše účely postačující diferenciací seniorské skupiny hovoří o tzv. třetím a čtvrtém věku. Koncept třetího věku odkazuje k prodlouženému aktivnímu životu věku středního, naplněného ekonomicky a sociálně produktivními aktivitami ve společnosti, komunitě a rodině včetně koncentrace na seberozvoj a realizaci dříve nesplněných cílů a životních projektů. Oproti tomu je čtvrtý věk spíše charakterizován jako období zvýšené závislosti na pomoci druhých, zhoršeném zdravotním a funkčním stavu a limitovaných životních šancí.<sup>8</sup> Hranice mezi třetím a čtvrtým věkem není hranicí chronologickou, řada seniorů se nikdy do skupiny „čtvrtého věku“ nedostane, anebo její definiční znaky splňuje jen v nějakém krátkém období před smrtí, a naopak řada lidí zemře i ve vyšším věku, aniž by prožila nějaké období závislosti na péči.

8 K debatě těchto konceptů viz např. Hasmanová Marhánková, J. 2014. Aktivita jako projekt. Praha: Sociologické nakladatelství; a Petrová Kafková, M. 2020. Neviditelní senioři a jejich každodennost: Čtvrtý věk jako stárnutí s disabilitou. Brno: CDK.



Přesto jsou tyto dvě analytické kategorie nápomocny k základní diferenciaci populační skupiny, kterou jsme si zvykli označovat jako seniorská. Každá z těchto skupin bude indikovat jiné životní cíle, potřeby a náplň běžného dne, což ovlivní také míru a intenzitu dopadů extrémních dopadů počasí a zejména velkých veder. Nedokonalost tohoto rozlišení tkví v tom, že nic neříká o dalších důležitých charakteristikách seniorů a senierek, například o kvalitě a hustotě jejich sociálních sítí, finančním zajištění, místu pobytu, kvalitě bydlení a životního prostředí apod. A je zřejmé, že tyto faktory hrají v diferenciaci reakcí a potřeb seniorů tvář v tvář extrémům počasí také svoji významnou roli. Máme tedy co do činění s velmi komplexním předivem faktorů a vlivů, které seniorské vnímání dopadů vln veder budou spoludeterminovat. A některým z těchto vztahů se ve větší míře detailu věnujeme níže.

Tato kapitola se zaměřuje na přehled vybraných pohledů pražských senierek a seniorů na extrémní počasí a jejich dopady. Jak již jsme uvedli výše, v rámci projektu „Pražští senioři a heat waves – vzděláním ke zvýšení odolnosti zranitelné skupiny“ proběhla dvě setkání ohniskových skupin se seniory a seniorkami zapojenými do programu volnočasových center Života90 a Elpida. Workshop „Zachraň sousedku před vedrem!“ obě tato centra nabízela v rámci svých běžných programů přednášek. Pro zachování anonymizace a zjednodušení reportingu v této kapitole nerozlišujeme jednotlivé skupiny ani komunikační partnery a partnerky (respondenty/ky). Pokud zde níže hovoříme o „seniorech“, pak máme na mysli seniory a seniorky participující na ohniskové skupině. Kurzívou pak označujeme přímé citace z ohniskových skupin. Závěry ohniskových skupin nejsou určeny ke zobecnění na populaci seniorů jako celku, ale zachycují časově, tematicky a kontextuálně jedinečnou zkušenost městských, pražských „fit“ seniorů ve třetím věku. Všimáme si nastolených témat, která se odvíjela od zadaných obecných otázek definovaných předem připraveným scénářem a vzájemné interakce mezi členy ohnis-

kové skupiny. Vedle témata si pak všímáme i znalostí, dovedností, akcí a strategií, které senioři v souvislosti s počasím aktivují.

## Vedra

*Čím jsme starší, trošku hůř snášíme ta vedra. Já jsem s tím nikdy neměl problém. Byl jsem třeba i v teplých krajinách, kolem rovníku a tak, a žena, i když je o pět let mladší, tak měla spíš problém než já a to, ale, teď už vidím taky.*

*Já snesu zimu, ta mi je naopak příjemná, i v zimě mi nevadí, ale horko mi teda vadí no, to nemám ráda. Před horkem není kam utéct. Před zimou se člověk může oblíknout, může jít do místnosti, může jít do obchodu, když je na ulici, kamkoliv, ale před horkem nikam neutečete.*

*Dlouhotrvající vedra. Sálající slunce. Málo stínu, málo osvěžení. Bývaj takový dny, třeba i týden v létě, že jo, kdy člověk teda opravdu trpí. Zvlášť ve městě.*

Seniorky a senioři, kteří přijali pozvání na ohniskovou skupinovou debatu, byli již předem obeznámeni s jejím klíčovým tématem – vedra a výkyvy počasí. Tematizování tohoto problému tak bylo otevřené, nesolicitovali jsme definice nebo obsah porozumění, participanty/ky se pouze vztahovali k vlastnímu pojetí a zkušenosti s tímto fenoménem. Většina zúčastněných chápala vedra jako problém, od focus group čekali také nějaká doporučení. Jen několik málo zúčastněných konstatovalo, že mají problém spíš opačný, že jim je stále zima, větší tepla jim vyhovují a na samotnou FG pak přišli spíše za vzděláním a sociálním kontaktem. Konkrétně jedna z žen, která opakovaně deklarovala, že vedro pro ni problém není,<sup>9</sup> a spíš ji otravují zapnuté klimatizace, byla ale zároveň vedena jasným

<sup>9</sup> Z výroku této účastnice „Jako horko mi to taky někdy trochu vadí, hlavně když mám mokrá záda z toho nebo tak, že teda je to. Ale tak to tu chvíli no...“ lze spíše odvodit, že má vyšší práh snášivosti

zájmem o ekologickou problematiku, občanskou a sousedskou problematiku a širší souvislosti celého tématu. Ostatní, jak již bylo konstatováno, vnímali vedra jako problém, který se zhoršuje v čase, nebo se cyklicky vrací (hovořilo se horkých létech za jejich mládí), a který má zásadní dopad na jejich pocit zdraví a životní pohody, jako omezující faktor, vůči kterému musí vyvíjet aktivní strategie na úrovni individuálního chování a úprav jejich bezprostředního životního prostoru („stěhování se do severních pokojů na léto“, stavební úpravy, instalace žaluzií, klimatizací; využívání průvanu, větráků; odjezd na chatu v příjemnějším prostředí). Problémem těchto strategií je jejich relativní náročnost, obvykle s jejich instalací je nutná výpomoc, jsou někdy i finančně náročné (diskutovány byly například zatemňující fólie, které má dcera jedné z účastnic, ale které byly pro diskutující shledány velmi drahé (pozn. aniž byla skutečná cena známa)). Jako velký přínos byly rozpoznány stavební úpravy typu zateplení panelových domů, tedy nanesení izolační vrstvy na svrchní plášť domů, které výrazně zlepšily tepelné podmínky uvnitř bytů v letních i zimních měsících.

*Pro nás udělali hodně to, že zateplili ty paneláky. Takzvaně zateplili, ale tím pádem prostě se nerozhavý ty stěny, ty panely a je to tam vo takových pět stupňů určitě snesitelnější. To zateplení, to byla taková akce, já nevím, jestli se to dělá ještě dneska. Dneska se to spíš dělá kvůli energii, že jo, aby... to. No, ale nám to udělali jako kvůli tomu vedru, který tam bylo nesnesitelný. Takže, jsme rádi, že jsme chytli tu vlnu. A v zimě je to taky dobrý, protože já třeba netopim já už jsem asi pět let netopila vůbec.*

---

vyšších teplot, než že by jí vůbec nevadily. Svým postojem se v průběhu FG častěji vyhraňovala jako ta, která si nerada stěžuje, nebo je bolestivá. Má aktivní životní styl, byla ve zjevně lepší tělesné a zdravotní kondici, než některé další účastnice a účastníci, i když ne nutně mladší (věk jsme nezjišťovali), což pro ni představovalo „komparativní výhodu“ ve vyrovnání se s vedry. Pro naše závěry je zase cenné, že téma výkyvů počasí je i pro tyto skupiny seniorů a senierek významné, byť jej vnímají a/nebo zpracovávají jinak, než někteří jejich vrstevníci a vrstevnice.

# Únava

Kromě již dříve detailně diskutovaných zdravotních komplikací, které mohou být až fatální,<sup>10</sup> je vedro spojováno i s blíže nespecifikovatelnou únavou. Únava v tomto případě není zdravotní diagnózou, kterou by bylo možné nějakým způsobem „léčit“, svěřit lékaři k intervenci, ale spíše je stavem, který okupuje celé tělo. Únava je také přímo spojená s omezením aktivního životního stylu, protože limituje penzum, selekci a intenzitu aktivit, kterým je možné se věnovat.

*Jako únava. Prostě celková únava mě z toho vedra je. Celkově. Nemůžu říct, že by mě bolely klouby nebo že bych – já nevím – omdlívala, ale prostě je to na mě těžký prostě*

*Říkám, že jsou velký vedra a mě to teda jako unavuje. Jinak jako ráda chodím na turistiku všude, ujdu i 10 i více kilometrů, ale v těchle vedrech doopravdy si radši někam sednu s knížkou třeba na lavičku pod strom, ale jako mě unavujou ty vedra už. Posledních takovejch 10 let už jo. Je mi 75, takže jako už...*

*Jsem unavená z vedra, tak se tomu přizpůsobím nějakým způsobem, ale že bych chodila po doktorech kvůli tomu... tak špatně mi není teda jako. To zase říct nemůžu.*

*Já taky jsem na tom špatně, no. To už hodně dlouho. Nesnáším... jako včera jsem vůbec nešla ven a myslela jsem si, že půjdu chvíli večer a musela jsem se vrátit domů. Bylo strašný dusno a prostě, je to špatný. Hodně špatně to snáším.*

---

<sup>10</sup> Povšimněme si, že i v běžné mluvě je často velmi horké počasí spojováno přímo se smrtí či umíráním. Jedná se o provolání jako „to je na zhebnutí“, „to je na umření“ apod.

## Zelené plochy

Na úrovni městských environmentálních řešení dominovaly v ohniskových diskusích zelené plochy, specificky parky.

*Třeba jdu ráno se v sedm hodit projít do parku na chvíli, abych dala tělo do pohybu a večer už to nejde, protože to je všecko vyhřátý.*

*Já bych řekla k tě parkům. Já třeba chodím hodně na trhy na Kubánské náměstí, tak je příjemnej park. Jsou tam stromy, je tam několik laviček, a neomylně jsou ty lavičky jsou (smích) na tom slunci, že jo. Což mě teda nedává logiku, protože nejvíc se to využívá v létě... Starší lidi tam sedávají hlavně – ale i mladý – a tam je jedna lavička pod stromem, vo kterou je rvačka, na tu se tam stojí fronta. (smích ostatních)*

*Ž1: Ty velký parky. Já bydlím u tý Grébovky, tak tam v tý Grébovce to jde. Ž2: Mě Stromovka a Petřín. Ž3: Šárka, Šárka třeba. ... Žena 4: Všechny tyhle větší parky. Ž5: To je zase moc kopcovitý, ta Šárka. Ž6: Krčskej les. Krčský les. Ž7: Nebo Hvězda. Ž8: Nebo Krčský les. Ten je výbornej, tam jsou i hospůdky, tam si můžete sednout. (smích) Odpočinout... Ž9: A jít domu namazanej.*

Parky tak jsou vnímané jako zelené plochy s estetickou kvalitou a důležitými sociálními funkcemi (lavičky jako místo odpočinku, potkávání, mezigenerační výměny). V Praze je seniorky a senioři hodnotili jako relativně dobře dostupné městskou hromadnou dopravou, i když „pro někoho to je moc daleko na dojezd“. Společně se zelenými plochami byly velmi pozitivně hodnocena i mlžítka a vodní rozprašovače v ulicích a parcích. Předmětem debaty se ale staly kropící vozy v ulicích z důvodu

toho, že využívají pitnou nikoliv užitkovou vodu, což je vnímáno plýtvání přírodními zdroji. Tato, a jí podobné, debaty mezi účastníky podtrhávaly komplexitu, s jakou senioři a seniorky v naší FG o problému přemýšlí, bez sobeckosti jednorázových či „jednogeneračních“ řešení.

## Informační zdroje

V rámci fokusní skupiny jsme se zaměřili i na obvyklé informační zdroje vázané specificky na počasí a případně na zvládnání jeho výkyvů, které účastníci nejhojněji využívají. Nejčastěji jimi byla jmenována televize, konkrétně program ČT1.

FG tak potvrdili význam klasických informačních kanálů, resp. jejich dominantní roli v přijímání informací. Zároveň jsou tyto doplňovány mozaikou dalších zdrojů, včetně těch elektronických. Účastníci ale také uváděli, že se o tématu baví s kamarády a se sousedy, ovšem spíše v kontextu počasí obecně. Vedra jako „globální problém planety“ obvykle nejsou v neformálních konverzacích tematizována. Zacílení workshopů na peer to peer učení se tak ukázalo jako správnou strategií, kde je možné tuto „informační mozaiku“ dále posílit, zejm. vybavením kvalitními zdroji informací.

Zajímavé bylo, že jedna účastnice se o problematice individuálního zvládnání vedra dříve bavila i se svou praktickou lékařkou, což tedy byla za obě skupiny zkušenost ojedinělá.<sup>11</sup> Agenda praktických lékařů je již v současnosti velmi obsáhlá a jejich kapacity velmi omezené. Přesto by mělo být zváženo, zda téma zdravotních dopadů veder a výkyvů poča-

---

11 My jsme tuto zkušenost de facto pro účastníky a účastnice FG suplovali v rámci samotného workshopu a návazných individuálních konzultací, pokud o ně senioři projevíli zájem během přestávky.

sí by se nemělo stát prominentnější i v rámci preventivních programů a explicitním faktorem v podpoře řešení širokého spektra zdravotních problémům, s kterými se na praktické lékaře senioři obracejí.

## Materiální prostředky ochrany

Součástí strategií vyrovnávání se s vlnami veder byly i nejrůznější strategie využívání prostředků ochrany před sluncem. Témata „materiality stáří“ jsou nyní teprve akademicky otvírána, ale i v našich FG se objevilo několik zajímavých příkladů vztahování se k předmětům jako významným spojencům v tomto boji.

*Potom, samozřejmě, když pracuju nebo něco dělám na počítači, tak mám na USBčko, takovej ten malej větráček a vedle nohy jsem měla ještě velkej větráček, pak jsem měla ještě, mám jeden velikánskej v posteli, u postele, v ložnici. (smích) A teď jsme si právě koupili, na stůl samozřejmě, ale to vám tn vzduch jenom rozhání, to je jenom efekt pocitu, takže jsme si koupili před čtyřma rukama takovou kyksnu, kysnu. Prostě přes bazar, že jo, protože člověk, nemůže se dovolit tu velkou normálně, ale... za nějaký čtyry a půl tisíce, a čtyři roky si jí objímám a miluju jí. (smích)*

*Respondentka A: Jako myslíte, jak se uchránit před vedrem? Tazatelka: Uhum. (souhlasně) Respondentka A: To jsou životní zkušenosti... Respondentka M: A selskej rozum. Vemu deštník. Ať si myslí každej, že jsem frajerka blbá, ale mě je to úplně jedno. (smích) Tazatelka: Deštníky místo slunečníku. Takhle? Respondentka M: Ano. Protože slunečníky... Mám jenom jeden a to si musím šetřit. ...Respondent C: Na stáří. (ironicky) Respondentka M: Na stáří... (smích) (ostatní smích)*

*Respondentka X: Vějíř. Respondentka Y: Vějíř musíme, ano... Respondentka M: ...Pak mám ruční takovou ještě malou potvoru do autobusu. (smích) Respondentka A: Ta je úžasná. Respondentka M: ...k nezaplacení... Respondentka A: ...prodávají je v bižu... Respondentka M: ...Bohužel je dělají teď tak nekvalitní, že nevydrží ani jednu sezónu. (smích) Respondentka A: Přesně.*

*Já mám v každé místnosti kytky a myslím si že to hodně jako dělá, ochlazuje ten vzduch a je to příjemnější no... ten kyslík a tak.*

## Pečující a opečovávaní

Řada seniorů a seniorek spadá do skupiny aktivních a relativně zdravých osob, pro které výkyvy počasí představují obtíž, ale mají dostatek sil a různých formě kapitálu, aby zapojili/y adekvátní strategie pro vyrovnání se s vyvstalým problémem. Jinou skupinou jsou senioři a seniorky, kteří jsou závislí na pomoci a podpoře od okolí, zejména z důvodu jejich zhoršeného fyzického a/nebo mentálního stavu. V těchto případech hrají klíčovou roli pro zvládnání veder a velkých zim jejich pečující. Položili jsme v projektu ad hoc dotaz ve skupině neformálních pečujících na sociální síti na to, jak zvládají výkyvy počasí, a z odpovědí, které pečující sdíleli vyplynulo, že velkou výzvou je sladění různých individuálních preferencí a limitovaná schopnost opečovávaných přidržovat se pokynů pečujících ve smyslu zabezpečení prostředí před dopady výkyvů počasí.



## Info box:



**Zdroj: Facebook. Pozn.: Dotaz byl položen mimo letní období.**

Tyto zkušenosti mohou mít víceré zdroje. Pečující a opečovávaný mohou patřit do jiné věkové a generační skupiny, mohou mít jiné pojetí teplotního komfortu, a jsou ve vztahu závislosti. Nejedná se přitom jen o závislost opečovávaného na pečujícím, ale životní pohoda a komfort pečujícího se také odvíjí od (dílčích) úspěchů (náročné) péče a z ní ply-

noucí spokojenosti opečovávaného. Individuální nastavení pocitů tepla a zimy, opakovaně konstatované při všech našich data generujících událostech, mohou být na pozadí pečovatelské situace zdrojem (mezigeneračního) konfliktu. Vnímání subjektivního pocitu, kdy je dost teplo („u mamky je přetopeno“, zatímco seniorka vnímá stejnou situaci jako tepelnou pohodu; hodnota 23 stupňů už by měla stačit...) může zkomplikovat prostorově koncentrované soužití, zejm. pokud neexistuje možnost obývat a adekvátně vytápět/chladit místnosti samostatně. Ani to však není pro pečující všespásné řešení, protože z povahy vztahu musí s opečovávaným sdílet jeden prostor, ve kterém je péče, někdy i několik hodin denně, poskytována.

## Senioři jako „zelená generace z nastavení“

Jedním z diskutovaných problémů původu ohřívání země, který senioři do debaty také iniciativně vnesli, byl problém skleníkových plynů a metanu z produkce hospodářských zvířat. Bylo však zároveň konstatováno, že dnešní (a zejm. starší) senioři patří ke generaci, ve které nadspotřeba nebyla typickým životním stylem, jak už je to možné začínat vysledovat.

*To je spíš výchovou. My jsme jedli maso v sobotu, neděli. Dneska se jí maso a k tomu ta příloha je prostě minimální. To prostě není ono.*

Příklad spotřeby masa odkazuje k obecně „zelenějšímu“ stylu seniorské generace, charakterizované jednak objektivně snižujícími se potřebami (např. vázanými na podporu ekonomické aktivity) i subjektivním pocitem, že toho „zase tolik nepotřebují“ a nespotřebovávají.<sup>12</sup>

---

12 Relativně nižší penetrace ICT v seniorské populaci, nižší technologická gramotnost a nižší využívání internetu, může být, vzhledem k ekologické zátěži, kterou technologie mají, v jistém slova smyslu také počítány jako seniorské „zelenější“ chování.

Tento diskurz může být do určité míry relativizován energetickou náročností péče (např. zvýšená spotřeba zdravotnického materiálu, u kterého nejsou udržitelná řešení doposud tematizována), nebo třeba i konvergencí původně skromných životních stylů, které si senioři osvojili jako děti, k „moderním“ životním stylům současnosti zejm. u mladších seniorů. Empiricky na to poukazuje např. relativně malý rozdíl ve spotřebě právě masa podle věkových skupin zjišťovaný ČSÚ.

## Aktérství a prostorový ageismus

Vidovičová et al. (2013) ve svém výzkumu kvality života ve městech konstatovaly, že právě na příkladu životního prostředí ve městech je možné ilustrovat pole zájmu seniorů a oblast, ve které aplikují své občanství a aktérství. Senioři jsou, z různých příčin, zainteresováni na podobě svého susedství a aktivně vstupují do jednání a vyjednávání s relevantními aktéry na úrovni městských samospráv, odborů životního prostředí magistrátů apod. Jsou motivováni nejen tím, že se jich (ne) kvalita prostředí intenzivně dotýká (tráví v něm relativně více času, než jiné věkové skupiny), mají pro tyto aktivity dostatečný sociální kapitál, kompetence a časovou disponibilitu. Nezřídka jsou ale tyto aktivity „příjmovou akcí“, kdy senioři o venkovní prostředí pečují i bez domluvy s příslušnými úřady, nebo dokonce někdy jim navzdory.

*Jako je to neštěstí. Ministr Životního prostředí vyhlásil program „Milion Stromů pro záchraně životního prostředí“ a mám smutnou zkušenost s Prahou 10. ...Prosimvás, vono se akorát splní, že se zasadí stromy. Mě se podařilo, že se zlikvidovalo 11 uschlých stromů a zasadilo se pouze 5. A kdyby to občané nezalivaly, jako já zalévám 3 stromy a vedle sused zalívá ty další 2, tak by uschly. V tý ulici K dubečku bylo každý rok vysázeno zhruba*

*20 stromů a každý rok to uschne. Protože se splnila povinnost, stromy byly zasázený. Ale jsme na přednášce klimatický změn, já nebudu chodit 300 metrů v 80 letech s konví, abych ty stromy zalil. Už se o to nikdo nestará. Jsou to vyhozený peníze, tak. ... Dalo mi to hroznou práci, aby se uschle stromy pořezaly loni. Já jsem dokonce tu alej chtěl zaplatit, jako jo... chtěli jsme... Kdybysme je nezalívali – a mě to dělá hrozný problém přejít přes příkop... ..s konví tak – to je jen taková – promiňte – je to k tématu.*

Příběh účastníka FG odráží tuto odhodlanost, stejně jako v čase narůstající omezení v důsledku ubývajících fyzických sil. Narůstající diskrepance mezi vůlí a mocí věci změnit a ovlivnit, sám upravit, zachránit, přispívají k pocitu odcizení a nutnosti vyvázání se z rolí. Přímou tak spolutvarují zkušenost stárnutí. Z druhé strany to může být samo nastavení prostředí, které je vyššímu věku nepřátelské, bariérami brání plné inkluzi osob ve vyšším věku a/nebo svojí symbolickou hodnotou nepodporují např. posilování mezigeneračních vztahů (př. striktně věkově segregovaná venkovní hřiště). V takovém případě hovoříme o prostorovém ageismu. Neblahé dopady výkyvů počasí k takovým projevům můžeme řadit taky.

## Závěr

Workshopy sledovaly tyto čtyři cíle: získat pilotní data o vnímání letních veder a dalších výkyvů počasí mezi seniorskou populací, poskytnout expertní vědění o příčinách a negativních dopadech teplotních podmínek ve městech z pohledu ekologa; dále poskytnout komplexní rozbor zdravotních rizik v důsledku extrémů počasí a nabídnout možnosti preventivních opatření z pohledu lékařské vědy a konečně posílit informační gramotnost dotčené populace a podpořit intragenerační učení a občanskou angažovanost mezi seniory a seniorkami v komunitě. V předchozích kapitolách jsme představili některé ze vstupů, které byly

seniorkám a seniorům nabídnuty v rámci informačních bloků workshopu. V této kapitole jsme se naopak zaměřili na to, jakým způsobem tyto koncepty vnímají samotní senioři. Jak oni a ony sami vnímají problém „heat waves“, jak tyto dopadají na jejich každodennost a jaké strategie vyrovnání se s tímto problémem volí. Pro workshopy jsme zvolili podnadpis „Zachraň sousedku před vedrem!“ abychom symbolicky vyjádřili, že se jedná o sdílený problém, který je preventabilní, komunitní a v rámci kterého je možné vyvinout nějakou akci, která může vést k faktické i symbolické ochraně života a jeho kvality. Podtitul měl vyjadřovat apel, vyjadřující, že sami senioři a seniorky mohou být aktéry/ agenty potřebné změny. A samotné ohniskové skupiny/focus group realizovaná v rámci workshopů tyto cíle podpořily. I ony se staly prostorem pro sdílení strategií obrany a inspirativní praxe. Senioři a seniorky získaly ujištění, že se jedná o problém, v kterém nejsou sami, přestože samotné vnímání toho, co je už „moc velké vedro“ je považováno za individuální. K souznění došlo i při výčtu míst, které jsou z pohledu zvládání veder vnímána jako věku-přátelská, jako jsou parky a zelené plochy s vodními prvky. Pro starší seniory je ovšem výzvou jejich dostupnost. V letních měsících se, i přes např. klimatizované tramvaje nebo příjemné teplotní podmínky v metru, stává využití MHD specifickou výzvou. Na druhé straně pomyslné škály je pak centrum města s jeho vyhřátými ulicemi a asfaltem, kterému se senioři v letních měsících snaží zcela vyhýbat.

*„Myslela jsem si, jak nám budou říkat, že máme hodně pít“*, charakterizovala jedna z účastnic příjemné překvapení z obsahu workshopu. Svým výrokem nás upozornila, že pro řadu účastníků bylo představení širšího konceptu neobvyklým, neotřelým pohledem. Nejsou zvyklí uvažovat o vedrech v kontextu teplotních ostrovů, špatné architektonické úpravy veřejných prostranství apod. Častěji vlny veder a výkyvy počasí vnímají jako individuální problém, kterému se musí přizpůsobit. Chybí

zde emancipační přístup, že prostředí má sloužit lidem, že má být obyvatelné a věkově přátelské.

Řada seniorů je dlouhodobými obyvateli měst a vyrůstají s městem i místem. Jsou tedy zvyklí na jeho neustálé proměny. Těmto změnám pak také přizpůsobují adaptační strategie. Některé změny však mohou být příliš překotné, náhlé, neobvyklé až nezvladatelné, resp. pro jejich zvládnutí musí být k dispozici více rezervní kapacity, než je v danou chvíli k dispozici, resilience může být oslabena. Vlny veder jsou právě těmito typy změn. Omračující, vysilující, překotné, nezvladatelné, ležící mimo dosah vlivu jedince. V tomto smyslu jsou tak zásahem do aktivního a zdravého stárnutí, které jsou řadou národních i mezinárodních „policy“ aktérů vnímány jako klíčové úkoly pro 21.století. Pilotní focus groups poukázaly na věkově-specifické vnímání globálních problémů. Závěry nejsou v mnoha ohledech nijak revoluční nebo neočekávatelné, jsou ale cenné, protože přinášejí hlas těch, kterých se tento problém bytostně týká, a přitom jsou jejich potřeby nezřídka zanedbávány. I když je důležité vnímat seniory jako plně aktérskou skupinu, vzhledem k jejich generačnímu nastavení, dává smysl pozvat seniory a seniorky k plánovaným řešením „jako první“, ve smyslu „reach out“, otevřeného pozvání, podané ruky a upřímného zájmu o jejich úhel pohledu.

# Příloha I. Metodika pilotního workshopu

*Lucie Vidovičová*

Workshop „Zachraň sousedku před vedrem!“ byl pilotně realizován v červnu a červenci 2020 v prostorách Života 90 (ve spolupráci s Gerontologickým Institutem, z.ú.) a Centra Elpida, vždy od 10,00 do 13,00 hodin.

## **Použité materiály:**

- tabule na zapisování případných otázek vyvstanuvších z diskuse
- silnější fix
- jmenovky (např. větší samolepící obdélníky)
- informovaný souhlas
- propisky, bloky pro účastníky
- počítač s projekcí
- ukazovátka / prezentér (případně bezdrátovou myš, v závislosti na možnostech prostoru)
- pokud máme důvod a svolení účastníků nahrávat: diktafon s dostatkem paměti pro nahrávání několika hodin záznamu, záložní nahrávací zařízení, náhradní baterie
- informační letáky
- symbolické věcné nebo finanční odměny pro zúčastněné

## **Pilotovaný časový rozvrh:**

- Příprava sálu, materiálů pro účastníky, občerstvení (60 min před avizovaným začátkem)
- Zahájení workshopu moderátorem – jmenovky, cíle workshopu a jeho program v bodech (15 min)
- Řízená skupinová (ohnisková) debata (focus group) (45 min)

- První blok „Vedra a klimatická změna ve městě“ (20 min + 10 min Q&A)
- Druhý blok „Dopady veder na zdraví ve vyšším věku“ (20 min+ 20 min Q&A)
- Přestávka na občerstvení (15 min)
- Třetí blok „Principy vrstevnického učení“ (20 min + 5 min Q&A)
- Ukončení workshopu (10 min)

### **Pilotovaný scénář ohniskové skupiny:**

Metoda focus group (ohniskových skupin), patří k technikám takzvaného kvalitativního výzkumu, tedy výzkumu zaměřeného na generování nového poznání, spíše než na ověřování předem definovaných hypotéz, očekávání. Oproti anketám či dotazníkům má tato metoda relativně volnější formu, scénář slouží spíše jen jako jakýsi itinerář témat, ke kterým se snažíme získat hlubší porozumění, přičemž informace čerpáme z dynamické interakce mezi účastníky debaty. Otázky tedy mohou být kladeny i jiným než doslovným způsobem, není nutné dodržet dané pořadí nebo položit všechny otázky ze seznamu. Zároveň je ale účelné mít scénář připravený jako vymezení tematického rámce, který chceme s účastníky pokrýt.

Více k této metodě například: MORGAN, David L. *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 2001. ISBN 80-85834-77-4

Jako data generující událost je dobré celou diskusi nahrávat na záznamové zařízení s dostatečnou citlivostí vůči rozptýlenému zvuku, případně udělat i videonahrávku. S tímto postupem musí všichni zúčastnění souhlasit, což stvrzují svým podpisem na formuláři informovaného souhlasu (vzor viz Příloha III.). Paralelně se doporučuje, aby si členové



týmu dělali poznámky ohledně dynamiky skupiny a vyvstanuvších klíčových témat. Nahrávku je možné později přepsat, anonymizovat v ní všechna osobní data, tedy zejména jména, místopisné a jiné názvy a další osobní data a dále zpracovávat.

### **Rámcový scénář vedení ohniskové skupiny:**

- Co je podle vás extrémní počasí? Co si pod tím pojmem představíte?
- Jak na vás působí počasí? Jste citliví na jeho změny, projevy?
- Co pro Vás představuje největší potíže? Co vám nevadí, co vás neobtěžuje?
- (Pokud o někoho pečujete, jak to vnímají vámi opečovávaní?)
- Řešili jste zdravotní potíže v důsledku veder?
- Jaké strategie volíte? Máte nějaké vychytávky?
- Upravili jste si nějak byt?
- A co konkrétně Praha v létě? Kam chodíte a kam se naopak vůbec jít nedá?
- Co hromadná doprava, obchody?
- Kde hledáte informace o této problematice?
- Už jste se o tomto tématu s někým dříve bavili? S kým? Je počasí téma mezi vašimi přáteli? V rozhovorech s vaším lékařem?
- Kdo by podle Vás měl mít zodpovědnost za řešení těchto potíží?
- Jak vnímáte možnost intervenovat do rozhodovacích procesů na úrovni městské samosprávy, úřadech městských částí apod.?

## Praktické tipy:

Účastníkům a účastnicím semináře navrhneme oslovování křestními jmény při zachování vykání. Křestní jména zapíšeme na jmenovky velkým a zřetelným písmem. Jako první označíme sebe a další členy organizačního týmu. Umožňuje to jak moderujícímu, tak účastníkům navzájem lépe reagovat na již vyřčené a kultivuje diskusi („Jak už říkala paní Eva“ vs. „Jak tadydle říkala ta paní v modrém svetru“).

Pro přípravu promítané prezentace je mimo obvyklých příprav nutné vzít v úvahu, že budeme oslovovat seniorní publikum. K posluchačům stojíme, pokud možno, vždy čelem a mluvíme „k nim“. Otáčení se na promítané podklady výrazně zhoršuje možnost porozumění pro osoby s vadami sluchu, které kromě slyšeného slova potřebují i odezírat ze rtů. Někteří senioři vady sluchu neavizují, nebo s nimi „nechtějí obtěžovat“, a raději rezignují na porozumění celému sdělení. Obecně je tedy lepší dbát na správnou výslovnost, příjemně položený hlas (ve vyšším věku se může ztrácet schopnost slyšet vysoké tóny) a přiměřenou rychlost promluvy. Pokud tyto věci nemáte nacvičené, domluvte se s členem/kou týmu, aby vás jako řečníka domluveným posunkem upozornil/a, pokud například mluvíte příliš rychle, potichu apod. V tomto smyslu jsou problematické i ochranné roušky, v případě nutnosti zvážíme použití průhledného ochranného štítu.

Pokud to prostor umožňuje, volíme uspořádání židlí do kruhu, moderátor i členové týmu by se měli stát součástí skupiny. Sezení „v zádech“ lidí v kruhu může posilovat dojem, že jsou účastníci pozorováni. Ne všechny prostory ale takové uspořádání umožňují. Za všech okolností však dbáme na podporu příjemné a otevřené atmosféry.

Není nutné se vyhýbat cizím slovům a obecně méně známým konceptům, naopak, i to je součástí učení a zvyšování informační gramotnosti posluchačů. Každý takový pojem, příp. koncept, je však potřeba vhodně definovat, vysvětlit, přeložit do běžné češtiny. Měli bychom si uvědomit, že i v našem oboru naprosto běžný pojem, může být pro osobu z jiného oboru zcela neznámý, mohou se vyskytovat nová slova (neologismy), nebo může být pojem nedobře zažitý, v jeho definici laici chybují apod. V našem kontextu to jsou např. pojmy jako mitigace; retence; zelená a modrá infrastruktura; browfield; termoregulace, multimorbidita, peer to peer apod.

Oproti běžnému stereotypu, že stáří je obdobím volného času, seniorky a senioři mají nezřídka poměrně plný kalendář. Řada z nich ještě pracuje, pečuje o osobu blízkou a/nebo se intenzivně věnuje dalšímu seberozvoji a rozvoji svých přátelských vztahů. Dodržení avizovaného časového harmonogramu je proto zlaté pravidlo. Určitá podskupina účastníků bude muset odejít i dříve, než je avizovaný konec, nebo těsně po něm. Je dobré s tím počítat, pokud plánujeme například nějaké administrativní úkony provádět až těsně před ukončením nebo po ukončení hlavního programu.

Účastníkům v průběhu workshopu nabízíme občerstvení. S ohledem na možnost vyššího rizika výskytu diabetu II. stupně v seniorské populaci, nabízíme takový výběr občerstvení, aby nebyly zastoupeny pouze sladké varianty. Volíme zejména takové možnosti, které je možné si vychutnat i se zubní náhradou, např. ovoce nabídneme nakrájené, nebo dáme k dispozici nůž na úpravu nabízených pochutin.

Všechny tištěné materiály připravujeme tak, aby byly dobře čitelné a srozumitelné. Připravíme si více výtisků, pokud chceme, aby si informační materiály účastníci vzali domů a nabídli je také svým známým.

Senioři a seniorky mohou nezdědka pocházet z jiných „sociálních bublin“, než jsou ty naše. To s sebou může nést i velkou variabilitu názorů a postojů. Ve skupině musíme vytvořit bezpečné prostředí, kde bude možné všechny tyto názory vyjádřit a zároveň jim poskytnout pevné hranice. Vyslovené názory nehodnotíme, ale můžeme nabídnout určitou alternativu ke zvážení. Nesmíme však dovolit, aby názorový konflikt mezi účastníky okupoval dynamiku skupiny. Můžeme nabídnout, že se k tématu započaté diskuse vrátíme po ukončení hlavního programu, případně konstatujeme, že se názory na tuto věc různí a zřejmě se nám v tuto chvíli nepodaří najít nějaký rozumný kompromis. V našich zkušenostech z různých skupin se objevovali např. názory popírající klimatickou změnu, nebo její zdroje z lidské aktivity, jinde ale třeba i postoje explicitně rasistické nebo spadající do oblasti tzv. fake news a hoax (např. očkování způsobuje autismus, COVID je produktem světových elit apod.). Pokud s takovými reakcemi jako moderátor nepočítáme, mohou nás zaskočit a vyvolat podprahovou, nevhodnou reakci, jako je např. vztek, pohrdání, výsměch (i potutelné pousmání se „no jo, zas jeden takovej...“), výslech („odkud to máte?“). Reakce moderátora by měly, pokud možno zůstat neutrální a věcné, prostředí ohniskové skupiny není místem, kde tato témata máme řešit. V ideálním případě vrátíme pozornost k zadané otázce. Výjimkou jsou útočné komentáře, kdy moderátor musí vyslat jasný signál, že skupina je bezpečným prostorem pro všechny, v duchu biblického přísloví „vše je dovoleno, ale ne vše prospívá“.

Zcela jiným, případem je, kdy si senior nebo seniorky přijdou povídat o „svých tématech“, může se objevit i snaha sdílet celý svůj životní příběh, bez kontextu a vztahu k tématu diskuse. Pokud nám to časové možnosti dovolí, necháme účastníka odvyprávět jednu ucelenou entitu (větu, krátký příběh), ale pak empaticky do vyprávění vstoupíme, poděkujeme a znovu upozorníme na účel setkání. Skupina tyto „zdržovače“

nezřídká nese nelibě a má potřebu je „utnout“ vlastními poznámkami a připomínkami. Moderátor/ka v takových případech musí vybalancovat pohodlí pro všechny a asertivně udržet vedení skupiny. Je to opačný případ, než když skupina diskutuje o vlastním tématu setkání, kdy je role moderátora upozaděna a diskusi je necháván volný průběh, protože nová nosná témata se objevují přirozeně v reakci účastníků diskuse jeden na druhého. Tyto aspekty jsou považovány za výhodu skupinových ohniskových diskusí vůči rozhovorům individuálním. S těmi účastníci diskuse mají své zkušenosti v běžném životě, skupinový tematický rozhovor je zároveň i učící situací, kdy jsme vystavováni rozdílným názorům a individualitám ostatních lidí. Do popředí zde vystupuje heterogenita seniorské populace, rozdílnost zkušeností a praxí, stejně jako jsou objevovány konsenzuální body a generační zkušenosti.

I přes uvedené neuralgické body, je velmi pravděpodobné, že při správné přípravě bude celá zkušenost workshopu nesmírně pozitivní a obohacující pro všechny zúčastněné. Účastníci do workshopu vstupují motivováni, ať již touhou po novém poznání a vědění, setkání s ostatními účastníky, potřebou se vypovídat nebo prostě i jen obyčejnou zvědavostí jako přirozeným lidským pudem. Velmi se osvědčila pilotovaná kompozice celého workshopu jako prostoru pro sdílení vlastních názorů a prožitků s možností definovat své nejistoty a otázky, na které potom dostávají fundovanou odpověď. Spolehlivým tmelem je přirozený a laskavý humor.

Řadu dalších tipů, jak vést skupiny nebo diskutovat o kontroverzních tématech lze získat např. ve výukových materiálech a kurzech vybraných vzdělávacích organizací (např. <https://www.nazemi.cz/cs/semi-nare>), případně v učebnicích andragogiky a geragogiky.

## **Rekapitulace:**

- prezentující mluví vždy čelem k účastníkům
- na slajdech není moc textu ani obrázků; používáme kontrastní barvy
- striktně se držíme ohlášeného časového harmonogramu
- dbáme na to, aby se zapojili všichni, kteří se zapojit chtějí
- občerstvení nabízí i slané/neslazené varianty + „aby se to dobře kousalo“
- formou informovaného souhlasu a ústně účastníky informujeme o formách a zabezpečení jejich osobních dat

## Příloha II. Informační list pro účastníky ohniskových skupin

Na léto se obvykle těšíme – teplé počasí ovšem může představovat zdravotní riziko.

Co nám během vln veder může hrozit?

Dehydratace (ztráta tekutin) a přehřátí

Obojí může způsobit zdravotní problémy nebo významně zkomplikovat některá onemocnění. Ochrana před vedrem je tedy důležitou součástí zdravotní prevence!

### **Jak se můžete chránit před vedrem a extrémním počasím?**

Tipy pro pobyt venku:

Nebudte příliš dlouho venku mezi 11. a 15. hodinou, kdy jsou teploty nejvyšší. Snažte se vyhnout přímému slunci. Komplikace z veder mohou nastoupit velmi rychle a bez předchozího varování.

Mějte při sobě vždy alespoň malou láhev vody a ideálně i vzdušnou pokrývku hlavy. Noste světlé a lehké oblečení.

Místa s dostatkem zeleně jsou významně chladnější – na podvečerní procházku proto vyrazte do parku nebo k vodě a zdržujte se ve stínu i v pozdějších hodinách.

Sledujte předpověď počasí a méně důležité cesty odložte na dobu, kdy pominou rizika tropických teplot, přivalových dešťů apod.

Pečujte o pokožku – opalovací krém s vysokým faktorem ochrany (UV faktor 30+) aplikujte ještě před odchodem z domu a pokud se na slunci musíte zdržet déle než 30 min, krém aplikujte znovu (např. ve formě spreje). Pamatujte, že UV záření je přítomné i když je “pod mrakem”. Opalovací krémy se s časem kazí, kupujte si proto raději jen malá balení.

Poradte se s optikem ohledně kvalitních (lze i dioptrických) slunečních brýlí.

### **Tipy na doma:**

Snažte se nespouštět dovnitř příliš slunce – pomoci mohou např. zatemňovací závěsy, rolety, nebo alespoň tmavá deka (pozor na pády při jejich instalaci), využijte je hlavně v místnostech, kde netrávíte tolik času a nevadí vám šero.

Pokud je uvnitř chladněji než venku, nechte okna zavřená, větrejte brzy ráno a v podvečer.

Pokud je to možné, zdržujte se v přízemí či suterénu – teplý vzduch stoupá vzhůru, níže tedy bývá chladněji.

Vlhký hadřík nebo lehké opláchnutí krku vás ochladí lépe, než elektrický větrák. Studenou vodu můžete dát i do rozprašovače (jako je třeba na květiny). V noci pomůže led dobře zabalený do nepropustného sáčku a ručníku, v posteli bude fungovat jako ohřívací láhev “naruby” (ochladí vás).

Zeleň vás ochladí i doma - pořídte si květináče s živými rostlinami. Pokud se vám nedaří doma vytvořit příjemné prostředí, informujte se o ve-



řejných budovách, které jsou ochlazovány, a kde by bylo možné strávit nějaký čas, např. knihovny, muzea, apod.

Většinu léků je potřeba uchovávat v teplotách pod 25 °C, ve velkém horku je proto lepší skladovat je v ledničce ve spodní přihrádce, pokud si nebudete jistí, zavolejte si o radu do lékárny.

Pokud užíváte léky, které odvodňují organismus, poraďte se telefonicky s lékařem, jaké množství tekutin je pro vás ve velkých vedrech vhodné. Ani časté nutkání chodit na toaletu by vás od dostatečného pitného režimu nemělo odradit!

Dbejte na zvýšený příjem tekutin a pravidelně jezte, nejlépe lehká jídla (např. studené zeleninové polévky), ovoce a zeleninu (např. melouny, okurky, dýně).

Sledujte svoji pokožku, zejména mateřská znaménka a pihy; změnu barvy, tvaru či krvácení bezodkladně konzultujte se svým lékařem. Stejnou péči a dostatek čerstvé vody dopřejte i domácím mazlíčkům. Buďte pozorní! K příznakům dehydratace patří zmatení, křeče, tmavá moč nebo pocit slabosti. Dehydratovaní můžete být i bez toho, že byste měli pocit žízně!

Příznakem přehřátí může být bolest hlavy, nevolnost, závratě, nebo nepravidelný puls. Pokud se necítíte dobře, lehněte si a odpočívejte v chladné místnosti, vypijte hodně vody a ochlaďte si i tělo zvenku studenou vodou. Může pomoci třeba rozprašovač nebo vlhký hadřík za krk a na čelo. Přehřátí může vést k úpalu, ten může mít další velmi závažné projevy, proto jeho příznaky nepodceňujte.

Pokud víte, že se blíží horké období, které byste mohli těžko zvládat, domluvte se s někým, aby pravidelně kontroloval, že jste v pořádku. Pokud žijete osamoceně můžete využít i některou z dobrovolnických služeb. Stejně tak i vy můžete pomoci někomu dalšímu. Sdílejte tyto tipy a pomozte ochránit své blízké a přátele před vedrem!

Arnika – Centrum pro podporu občanů se dlouhodobě věnuje pomoci veřejnosti v otázkách životního prostředí. Sledujeme, jakým způsobem se rozvíjí Praha a jak je zajištěno, že obyvatelé budou moci ovlivnit její podobu. Posledních pět let se zabýváme také rostoucími dopady klimatické změny na města a způsoby, jak je před letními vedry a extrémním počasím zapojit. O našich aktivitách se dozvíte třeba na webu [www.arnika.org/praha](http://www.arnika.org/praha), kde se můžete přihlásit třeba k odběru newsletteru a podívat se na naše další aktivity.

# Příloha III: Vzor informovaného souhlasu

## INFORMACE O VÝZKUMU

Výzkumný projekt:

„Pražští senioři a heat waves - vzděláním ke zvýšení odolnosti zranitelné skupiny“

Řešitel projektu: Václav Orcígr, Arnika - Centrum pro podporu občanů

Kontakt na řešitele: telefon: +420 607 156 980  
e-mail: vaclav.orcigr@arnika.org

Doba řešení projektu: 1. 10. 2019 – 31. 12. 2020

Beseda, jíž se účastníte, je součástí sociologického výzkumu a soustředí se na vnímání dopadů klimatické změny a obranu před extrémními projevy počasí ve vyšším věku. Zajímají nás především Vaše názory a zkušenosti. Cílem výzkumu je zjistit, jak lidé ve svém běžném životě vnímají problematiku letních veder ve městech, která místa v městském prostředí jsou pro ně neproblematičtější a jaké strategie využívají pro zvládnání letních veder. Cílem projektu je, mimo jiného, vytvořit doporučení pro Magistrát hlavního města Prahy a další zainteresované aktéry, jak problém velkého tepla zvládat a zpříjemnit život ve městě všem jeho obyvatelům.

Za tímto účelem se účastníte skupinové diskuze (tzv. focus group) vedené a moderované naším výzkumným týmem, kde budete moci společně s dalšími účastníky popsat své zkušenosti s velmi teplými dny a vzájemně je diskutovat. Rozhovor potrvá cca 45 - 60 minut a bude na

něj navazovat přednáška odborníka na dané téma. Vaše názory jsou pro nás velmi cenné. Abychom je však mohli pro účely tohoto projektu využít, potřebujeme Váš souhlas s následujícím:

- Skupinový rozhovor, jehož se účastníte, bude nahráván na diktafon.
- Z nahrávky bude vytvořen přepis, který bude plně anonymizován (budou změněna všechna osobní a místní jména). Žádný z Vašich výroků nebo názorů nebude přímo spojován s Vaší osobou.
- Tyto nahrávky budou uloženy na interním úložišti dat organizace Arnika a budou chráněny heslem. Z nahrávky bude do 1 měsíce vytvořen přepis. Přepis vytvoří osoba spolupracující na DPP za tímto účelem, která podepíše prohlášení o mlčenlivosti, a svou kopii nahrávky po přepsání zničí. Nahrávky budou nejpozději k datu ukončení projektu smazány, v projektu budeme nadále zpracovávat pouze anonymní textové údaje.
- Krátké citace z přepisu mohou být využity v publikacích z výzkumu. Anonymizovaný text bude archivován a může být využit pro další akademickou práci.
- Účast na tomto výzkumu je zcela dobrovolná, máte právo účast až do skončení skupinového rozhovoru přerušit, a to odchodem bez udání důvodu a bez rizika jakýchkoliv sankcí.

Máte-li jakýkoliv dotaz k průběhu rozhovoru nebo ke zpracování a využití nahrávky či přepisu, neostýchejte se nás, prosím, kdykoliv zeptat. Můžete rovněž kontaktovat řešitele uvedeného v záhlaví.

Za Vaši spolupráci předem děkujeme!

Za řešitelský tým: Mgr. Václav Orcígr

## Souhlas s účastí ve výzkumném projektu a se zpracováním osobních údajů

Prohlašuji, že jsem četl/a celý výše uvedený text Informace o výzkumu „Pražští senioři a heat waves – vzděláním ke zvýšení odolnosti zranitelné skupiny“ (strana 1 až 2 tohoto dokumentu) a porozuměl/a jsem jeho smyslu.

Jako účastník/účastnice skupinového rozhovoru souhlasím s účastí ve výzkumu a poskytnutím osobních údajů v rozsahu základních adresních a popisných údajů. Rozumím, že mohu souhlas odmítnout, případně svobodně a bez udání důvodů z účasti odstoupit.

Byl/a jsem informován/a, že

- mám právo požadovat přístup k osobním údajům týkajícím se mé osoby, jejich opravu nebo výmaz, popřípadě omezení zpracování,
- mám právo vznést námitku proti zpracování osobních údajů týkajících se mé osoby,
- mám právo podat stížnost dozorovému orgánu (Úřad pro ochranu osobních údajů) v případě, že se domnívám, že zpracování osobních údajů probíhá v rozporu s právními předpisy,
- získaná anonymizovaná data mohou být předána dalším subjektům, výhradně však za účelem vědeckého výzkumu a výuky;
- mám právo tento souhlas se zpracováním osobních údajů kdykoli odvolat, aniž by mi za to hrozila jakákoliv sankce či znevýhodnění, a to odchodem z místnosti konání, případně písemným oznámením kontaktní osobě správce osobních údajů; zákonnost zpracování údajů před odvoláním souhlasu tím není dotčena.

Kontaktní osoba správce osobních údajů:

Jméno: Václav Orcígr

Adresa pracoviště: Dělnická 13, Praha 7, 170 00

Telefon: +420 607 156 980

email: vaclav.orcigr@arnika.org

Na základě výše uvedených informací uděluji tímto Arnice - Centru pro podporu občanů (jako správci a zpracovateli osobních údajů) souhlas s uvedeným zpracováním osobních údajů za účelem vědeckého výzkumu a to po dobu trvání projektu.

Jméno a příjmení účastníka/účastnice (HŮLKOVÝM PÍSMEM):

.....

Podpis: .....

V Praze, dne: .....2020.

Pozn.: Informovaný souhlas byl vyhotoven ve 2 kopiích, z nichž jedna zůstává pro řešitele a jedna pro účastníka/účastnici výzkumu.

## Příloha IV. Kam dál pro informace

World Health Organization. **Heat-health action plans guidance**. Copenhagen, Denmark: World Health Organization; 2008. Available at [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/95919/E91347.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/95919/E91347.pdf).

US Environmental Protection Agency. **Excessive heat events guidebook**. Washington, DC: US Environmental Protection Agency; 2006. Available at [http://www.epa.gov/hiri/about/pdf/EHEguide\\_final.pdf](http://www.epa.gov/hiri/about/pdf/EHEguide_final.pdf)

Vaidyanathan A, Malilay J, Schramm P, Saha S. **Heat-Related Deaths — United States, 2004–2018**. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020;69:729–734. DOI: [http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6924a1external icon](http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6924a1external%20icon).

**Heatwave: how to cope in hot weather:** <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/heatwave-how-to-cope-in-hot-weather/>

**6 Ways to Keep Your Home Cool: Cost-effective and easy measures you can take now and in the future:** <https://www.aarp.org/home-family/your-home/info-2017/tips-cooling-home-summer-heat-wave-fd.html>

**AARP Roadmap to Livability Collection: Book 2: Community Listening Session Workbook:** <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/livable-communities/livable-documents/documents-2018/Book-2-Roadmap-To-Livability-Listening-21318-lr.pdf>

## O autorech workshopů

### **Mgr. Václav Orcígr**

Výkonný koordinátor projektu. Na Masarykově univerzitě v Brně vystudoval sociologii, v jejímž studiu nyní pokračuje postgraduálně na Fakultě sociálních věd UK, kde působí i pedagogicky. Své odborné zaměření na koncepci práva na město a studium neoliberálního rozvoje měst kombinuje s prací v týmu územního rozvoje Prahy, ve kterém působí od svého nástupu do Arniky v roce 2015. V průběhu roku 2017 koordinoval projekty na Ukrajině. Coby koordinátor se podílel na projektech Arniky zaměřených na stárnutí ve městě.

### **Mgr. Lucie Vidovičová, PhD.**

Metodička výzkumu a odborných výstupů, socioložka. Dlouhodobě se věnuje sociologii a sociální politice věku, stárnutí, rodiny a generací. Podílí se na výzkumných projektech pro národní i mezinárodní instituce a pracuje jako konzultant na řadě pro-seniorských implementačních projektů. Působí na Fakultě sociálních studií MU a ve Výzkumném ústavu práce a sociálních věcí, v.v.i. Od roku 2018 je viceprezidentkou výboru Sociologie stárnutí Mezinárodní sociologické asociace (ISA RC11). Je autorkou několika monografií a řady statí v odborných časopisech. Je také vedoucí autorkou publikace Stárnutí ve městě, město v životě seniorů (SLON 2013) a spravuje web [www.ageismus.cz](http://www.ageismus.cz).

### **MUDr. Emmanuela Fernandová, PhD.**

Pracuje v brněnské Ordinaci Kampus a Canadian Medical jako praktická lékařka a dále jako vedoucí lékařka závodního oddělení FN Brno. V letech 2011-2013 působila jako sekundární lékařka na Klinice interní, geriatrické a praktického lékařství LF MU a FN Brno. Na lékařské fakultě



Masarykovy univerzity působí jako odborná asistentka, věnuje se zejména výuce praktického lékařství. Ve vědecké a publikační aktivitě se zaměřuje na problematiku multimorbiditu v seniorské populaci. Je členkou Společnosti všeobecného lékařství České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (SVL ČLS JEP) a dále je členkou výkonné rady sdružení Mladých praktických lékařů, kde jako koordinátorka zahraničních stáží zastupuje ČR v evropském sdružení mladých praktických lékařů – The Vasco da Gamma Movement (VdGM).

### **PhDr. Michal Šerák, Ph.D.**

Vysokoškolský pedagog, vědecký pracovník a lektor. Vystudoval Katedru andragogiky a personálního řízení Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kde působí jako odborný asistent. Mezi oblasti jeho odborného zájmu patří především vzdělávání seniorů a starších dospělých, preseniorská edukace, age management, zájmové a občanské vzdělávání dospělých, politika vzdělávání dospělých a historie andragogiky. Je autorem nebo spoluautorem řady publikací, jakými jsou například *Zájmové vzdělávání dospělých* (2009), *Celoživotní učení a sociální politika: vazby a přesahy* (2012) nebo *Andragogika a vzdělávání dospělých: vybrané kapitoly* (2016). Působí rovněž jako editor mezinárodní vědecké edice Czech- Polish-Slovak Studies in Andragogy and Social Gerontology.

### **Prof. MUDr. Eva Topinková, CSc.**

Od roku 2001 je přednostkou Geriatrické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze a od r. 1997 vedoucí Subkatedry geriatry IPVZ. Na 1.LF UK zavedla výuku geriatry do magisterského studia lékařství a řady bakalářských studijních programů, iniciovala a je předsedkyní OR postgraduálního doktorského studia Gerontologie, předsedkyní specializační oborové rady geriatry 1.LF UK. Je vědeckou sekretářkou ČGGS, past-prezidentkou klinické sekce IAGG-ER a Akademické rady EUGMS a dalších mezinárod-

ních organizací (interRAI, UEMS, SIOG). Je řešitelkou a koordinátorkou řady mezinárodních výzkumných projektů oblasti epidemiologie, disability, klinických a sociálních aspektů geriatrické péče. Prof. Topinková je autorkou a spoluautorkou více než 20 monografií a vysokoškolských učebnic a více než 450 odborných a vědeckých publikací.

**ARNIKA – Centrum pro podporu občanů** se věnuje problematice územního plánu Prahy systematicky od roku 2008. Vedle Centra pro podporu občanů sdružení Arnika se této problematice systematicky nevěnuje žádná jiná nevládní organizace. Přestože tématu rozvoje Prahy se věnuje řada organizací, žádná s výjimkou Arniky nesleduje systematicky územní plán. V posledních letech se organizace zaměřuje na problematiku projevů klimatické změny v prostředí měst a zapojování aktivních komunit seniorů do rozhodování o životním prostředí. Pravidelně pořádá vzdělávací akce pro veřejnost a komunální politiky. Centrum spolupracuje se širokou skupinou odborníků, se kterou mj. připravovala připomínky Metropolitního plánu, posléze využité řadou aktivních občanů. Ve své činnosti prosazuje účast veřejnost na rozhodování, disponuje širokou sítí kontaktů na místní spolky a aktivní občany.

