

## Když senioři podpírají několik generací

Pečující senior je stále viditelnějším fenoménem dnešní doby. Babičky a dědečkové ve věku 60 a více let, kteří tu jsou pro své děti, svá vnoučata a často se starají rovněž o vlastní rodiče ve vysokém věku. Tato mezigenerační role, nazývaná sendvičovou generací, je zvláště pro seniory velmi náročná.

*„Narozdíl od sendvičové generace produktivního věku, sendvičový senior se již potýká s problémy týkající se této věkové skupiny,“* vysvětluje Lenka Špaková, koordinátorka projektu Centra pro rodinu a sociální péči (dále CRSP) „Senioři jako sendvičová generace.“

### Senioři jako sendvičová generace?

Pečující senior patří do skupiny osob, která řeší problémy sendvičové generace. Do těch spadá například nedostatek času, vyčerpání, stres a podobně. Dále to jsou problémy neformálně pečujících, což je nedostatek ocenění, riziko sociálního vyloučení, psychických potíží, náročnost péče a další. Zároveň se u těchto lidí objevují problémy spojené s mladším seniorským věkem, jako jsou zdravotní obtíže, pokles fyzické výkonnosti, odchod do důchodu a snížení příjmu. *„Sendvičový senior rovněž řeší otázky spojené s rolí prarodiče a vztahem s vnoučaty, na které jim nezbývá tolik času,“* doplňuje koordinátorka projektu, jehož cílem je pomáhat pečujícím starším 60 let.

### Jak to všechno zvládnout?

Nejdříve je potřeba si přiznat, že je to často problém a že není ostuda to nezvládat. I motto CRSP zní: *„V této životní fázi je všeho moc. Nevědět si rady není známka selhání. Požádat o pomoc je v pořádku.“* Pamatujme na „princip přežití“: při problému musíme nejprve nasadit dýchací masku sobě, teprve poté druhým.

Pokud to jde, je určitě přínosné kontaktovat další příbuzné a pokusit se péči o seniora rozdělit. Domluvit se na tom, jak se všichni mohou na péči podílet – nákupy, vaření, doprovody k lékaři, vyřizování úředních záležitostí, obstarání hygieny, návštěvy, finanční podpora apod. *„Zkrátka pokusit se delegovat úkoly i na další osoby,“* shrnuje Lenka Špaková.

Potom je důležité myslet také na sebe. Což je opravdu obtížné, protože chybí čas i energie. Ale bez toho to zkrátka nejde a riziko, že člověk vyhoří, je vysoké. Proto je potřeba dopřát si čas pro sebe, své koníčky, odpočinek, nabrat energii a sílu.

Vyžaduje-li to situace, nebát se vyhledat odbornou pomoc – poraden, sociálních služeb a jiných organizací. *„Je dobré zvážit, jaký typ pomoci je v dané situaci potřeba, jestli potřebujete pomoc pro sebe, pro seniora, o kterého pečujete nebo například pomoc v domácnosti,“* radí dále koordinátorka projektu.

Je důležité si uvědomit, že se pečující nezříká své role, i když využije pomoci sociálních služeb. Obsah a forma péče se v tomto případě mění, ale péče jako taková by neměla úplně vymizet. Můžeme si to představit v ideálním případě tak, že pečujícímu odpadají právě ty každodenní úkoly a povinnosti, a zbývá více času na to být prostě spolu, povídat si, sdílet apod

[www.crsp.cz](http://www.crsp.cz) • [www.familypoint.cz](http://www.familypoint.cz) • [www.neklidne-deti.cz](http://www.neklidne-deti.cz) • [www.sluzbypestounum.cz](http://www.sluzbypestounum.cz)  
• [www.trojlistek.com](http://www.trojlistek.com) • [www.efektivnirodicovstvi.cz](http://www.efektivnirodicovstvi.cz) • [www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz)

Centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP) v Brně je nezisková organizace, která již od roku 1992 nabízí rodinám volnočasové, vzdělávací a poradenské programy, stejně jako podporu v obtížných životních situacích.

Místo důvěry a podpory, kde lze načerpat inspiraci pro spokojený život, vzdělávat se, efektivně trávit volný čas a prohlubovat vztahy v rodině. Zřizovatelem CRSP je Biskupství brněnské.

### **Ani sendvičová generace není nezníčitelná a má své limity**

Pečující by měl vždy zvážit své vlastní síly. Péče o druhé je náročná. Nese s sebou omezení a nároky nejen na pečujícího, ale na celou rodinu. Ať už se jedná o bydlení, finance, časovou, psychickou a fyzickou zátěž, obtíže spojené s poskytováním zdravotní péče apod. Zjištění, že se o starší rodiče nejsme schopni postarat doma, může být pro všechny rána. A to jak pro seniora, tak pro jeho děti. Ale stává se to a pečující by si neměli nic vyčítat.

---

#### **Kontakt pro více informací:**

Mgr. Lenka Špaková  
odborná pracovnice v rámci problematiky sendvičové generace  
e-mail: [lenka.spakova@crsp.cz](mailto:lenka.spakova@crsp.cz)  
tel.: 542 217 464 (kancelář)  
mobil: +420 604 320 476

---

Aktivity projektu "Senioři jako sendvičová generace" jsou podpořeny z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

[www.crsp.cz](http://www.crsp.cz) • [www.familypoint.cz](http://www.familypoint.cz) • [www.neklidne-deti.cz](http://www.neklidne-deti.cz) • [www.sluzbypestounum.cz](http://www.sluzbypestounum.cz)  
• [www.trojlistek.com](http://www.trojlistek.com) • [www.efektivnirodicovstvi.cz](http://www.efektivnirodicovstvi.cz) • [www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz)

Centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP) v Brně je nezisková organizace, která již od roku 1992 nabízí rodinám volnočasové, vzdělávací a poradenské programy, stejně jako podporu v obtížných životních situacích. Místo důvěry a podpory, kde lze načerpat inspiraci pro spokojený život, vzdělávat se, efektivně trávit volný čas a prohlubovat vztahy v rodině. Zřizovatelem CRSP je Biskupství brněnské.