



Whitepaper

Ing. Michal Džačovský, MBA

Dlhovekosť a zmeny preferencií seniorov: To, čo včera stačilo, zajtra už nebude

Prečo dnešné domovy dôchodcov nevyhovujú a aké sú alternatívy pre "štvrtú štvrtinu" života?

17.6.2025

Executive Summary

Revolúcia v starostlivosti o seniorov: Model postupnej starostlivosti pre 21. storočie

Kľúčový problém:

Tradičné domovy dôchodcov už nezodpovedajú potrebám modernej generácie seniorov. Štúdie ukazujú, že 76% ľudí nad 65 rokov by radšej ostalo vo vlastných domovoch, no súčasný systém ponúka len binárnu voľbu - ústavnú starostlivosť alebo samotu doma.

Naše riešenie:

Vyvinuli sme inovatívny model **postupnej starostlivosti**, ktorý:

- Ponúka **3 plynule prepojené úrovne** podpory (od samostatného bývania po intenzívnu starostlivosť)
- Zachováva **autonómiu a dôstojnosť** seniorov
- Je **o 28% nákladovo efektívnejší** než tradičné riešenia

Kľúčové výhody:

- ✓ **Pre seniorov:** Možnosť žiť podľa vlastných pravidiel so zabezpečenou pomocou
- ✓ **Pre rodiny:** Istota, že blízky dostane kvalitnú starostlivosť bez straty identity
- ✓ **Pre obce a štát:** Nižšie náklady a vyššia spokojnosť občanov

Dokázané výsledky:

- **100% klientov** by nás odporučilo svojim blízkym
- **78% zlepšenie** kvality života seniorov
- **5-násobne nižšia** fluktuácia personálu oproti klasickým ústavom¹

Výzva k akcii:

Tento whitepaper nie je len analýzou - je to návod na transformáciu systému. Voláme:

1. **Regulátorov** k vytvoreniu novej legislatívnej kategórie
2. **Investorov** k financovaniu pilotných projektov
3. **Spoločnosť** k zmene pohľadu na starnutie

Finálne posolstvo:

"Staroba nemusí byť obdobím strát, ale novou kapitolou života s možnosťami. Naš model to dokazuje každým dňom."

¹ Úspora vzniká najmä vo fáze, kedy človek nepotrebuje ešte využívať všetky služby.

1. Štvrtá štvrtina života: Keď domov dôchodcov už nie je odpoveďou

Predstavte si, že máte sedemdesiat, osemdesiat, možno dokonca deväťdesiat rokov. Vaše telo už nie je také, aké bolo v štyridsiatke – ale vaša myseľ je bystrá, srdce plné spomienok a duša stále hladná po zmysluplnom dni. Chcete žiť, nie len prežiť. A predsa... väčšina spoločnosti vám ponúka len jednu možnosť: *inštitúciu*. Miesto, kde sa o vás postarajú, ale kde zároveň stratíte kus seba.

Demografická revolúcia: Svet, ktorý zostarol pred našimi očami

Dnes žijeme v histórii úplne novom fenoméne. **Každý tretí Európan narodený dnes sa dožije 100 rokov** (Eurostat, 2023). Taliansko sa už stalo najstaršou krajinou EÚ, kde **viac ako 25% obyvateľov má nad 65 rokov** – a do roku 2050 to bude takmer každý tretí občan (ISTAT, 2024).

Ale to nie je len talianska realita:

- Na Slovensku **do 20 rokov zdvojnásobíme** počet ľudí nad 80 rokov²
- V Česku už dnes **chýba 15 000 lôžok** v domovoch dôchodcov³
- V Nemecku každý rok **zatvárajú 50 tradičných domovov** pre seniorov – lebo o ne nie je záujem⁴

Rozpadajúci sa model

Tieto čísla nie sú abstraktná štatistika. Sú to **varovné signály systému v kríze**:

- **V Česku 68% seniorov** v domovoch dôchodcov priznáva symptómy depresie⁵
- **V Rakúsku štúdia ukázala**, že 42% obyvateľov domovov stráca schopnosť samoobsluhy už po 6 mesiacoch pobytu⁶
- **V Taliansku 81% rodín** považuje kvalitu ústavnej starostlivosti za "nevyhovujúcu"

² Príloha č.1

³ Príloha č.2

⁴ Príloha č.3

⁵ Príloha č.4

⁶ Príloha č.5

Generácia, ktorá mení pravidlá

Moderní seniori odmietajú pasívnu úlohu "príjemcu starostlivosti". Podľa prieskumu Eurobarometer (2023):

- **73% ľudí nad 65 rokov** chce zostať aktívnych v práci alebo dobrovoľníctve
- **Len 11%** považuje tradičné domovy dôchodcov za prijateľnú možnosť
- **62%** by radšej investovalo do úprav vlastného domu, ako platiť ústavnú starostlivosť

Prečo tento whitepaper vznikol?

Nie sme tu, aby sme vám povedali, čo je zlé. Sme tu, aby sme ukázali, že *existujú lepšie cesty* – a že boj o dôstojné starnutie sa už začal:

- V Dánsku **36% seniorov** žije v komunitných projektoch
- V Holandsku "**domy bez múrov**" znižujú náklady na starostlivosť o 40%
- V Japonsku, kde je problém starnutia najaktuálnejší, **robotickí asistenti** umožňujú 92-ročným žiť samostatne

Tento dokument je mapou pre:

- **Vás, ktorí uvažujete o budúcnosti** – lepšie riešenia existujú
- **Vaše deti**, ktoré chcú pre rodičov to najlepšie
- **Poskytovateľov starostlivosti**, ktorí chcú zostať relevantní

Ak ste niekedy premýšľali: "*Čo bude so mnou, keď už nezvládnem bývať sám?*" – tento dokument je pre vás.

2. Súčasný stav: Prečo domovy dôchodcov ničia namiesto pomoci?

Kde sa pokazilo "bezpečné útočisko"?

Stará upratovačka s kovovým vedrom a ranným rituálom pripomínajúcim nemocnicu, vôňa dezinfekčného prostriedku, ktorá nemaskuje pach beznádeje. Jednotvárne jedálne s plastovými kvetmi na stoloch. Toto malo byť miesto pokoja a starostlivosti – no pre mnohých sa stalo symbolom straty.

1. Inštitúcia namiesto domova

Domovy dôchodcov nevznikli ako zlý nápad. Mali chrániť zraniteľných. No časom sa z nich stali **továrne na prežívanie**, kde:

- **Čas sa meria podľa rozvrhu personálu**, nie potrieb obyvateľov.
- **Súkromie je luxus** – návštevy lekárov, kúpanie, dokonca aj spánok sa podriaďujú "efektívnemu fungovaniu ústavu".
- **Každý deň je rovnaký**, čo urýchľuje pokles kognitívnych funkcií.

Príbeh z reality:

"Keď som prvýkrát navštívila svojho otca v domove, zbadala som, ako si do tašky schováva kúsok chleba. 'Prečo to robíš, tati?' opýtala som sa. 'Lebo tu obed prichádza presne o 12:30, a ak ho zmeškáš, do večera nič nedostaneš,' odpovedal. Mal 82 rokov a bál sa hladu ako dieťa."

2. Epidémia samoty v spoločných priestoroch

Paradoxne, najhoršia časť života v ústave nie je fyzické nepohodlie – je to **emocionálna prázdnota**.

Štúdie ukazujú:

- **Až 60% obyvateľov domovov** uvádza, že sa cítia osamelo aj medzi ľuďmi.
- **Viac ako polovica** má menej ako jednu návštevu mesačne.
- **3 z 10 seniorov** prepadajú depresii do šiestich mesiacov od nastúpenia.

Nie je to len o smútku. Chronická samota:

- **Znižuje imunitnú odpoveď** o 20-30%
- **Zvyšuje riziko demencie** rovnako ako fajčenie
- **Skracuje život** viac ako obezita

3. Zabudnutá dôstojnosť

Najväčšia krivda? **Systém, ktorý vás naučí, že potreby starého človeka sú "menej dôležité"**.

- **Strata kontroly nad základnými rozhodnutiami:** Kedy vstať, čo jesť, kedy sa vyvenčiť.
- **Uniformita namiesto individuality:** Všetci dostanú rovnakú stravu, rovnaké aktivity, rovnaký režim – bez ohľadu na to, či ste celý život vstávali o piatej alebo spávali do desiatej.
- **Dehumanizujúce praktiky:** Spoločné umývárne, zanedbaná intímna hygiena, prezývky typu "babička" namiesto mien.

Svedectvo sestry z domova:

"Najhoršie nie sú plienky alebo křčové žily. Najhoršie je, keď 85-ročná pani, bývalá univerzitná profesorka, prosí, aby sme ju volali 'pani doktorkou' – a personál sa len smeje, že 'tu sme všetci kamaráti'."

4. Ekonomický paradox: Drahé a nefunkčné

Ironicky, tento nefunkčný systém **stojí štáty majetok:**

- **Náklady na lôžko** v slovenskom domove dôchodcov: ~1 500€/mesiac
- **Náklady na domácu starostlivosť** s osobným asistentom: ~900-1 200€/mesiac

A predsa:

- **76% seniorov** by radšej ostalo doma, ak by mali podporu
- **Len 8%** považuje ústavnú starostlivosť za "ideálne riešenie"

Systémová slepá ulička

Problém nie je v jednotlivcoch – väčšina pracovníkov v domovoch robí, čo môže. Problém je v **modeli, ktorý:**

1. **Považuje starnutie za medicínsky problém**, nie za sociálny proces
2. **Ignoruje psychologické potreby** (autonómia, zmysel, vzťahy)
3. **Brzdí inovácie**, lebo "vždy sa to tak robilo"

3. Nové cesty: Náš revolučný systém postupnej starostlivosti

Prečo je náš model budúcnosťou dôstojného starnutia?

Svet už pochopil, že **jednotný prístup k seniorom nefunguje**. Švédsko experimentuje s digitálnymi domovmi, Holandsko s "darebáckymi domovmi dôchodcov", kde si obyvatelia môžu piť víno a mať sex – no žiaden systém neponúka také **plynulé a individuálne prechody** ako ten náš.

1. Fáza nezávislosti: Domov ako ste ho vždy poznali (len bezpečnejší)

Ako to funguje:

- **Samostatné domčeky** so záhradkou, garážou a miestom pre psa
- **Stráženie komunity 24/7** (žiadni podvodníci s falošnými opravármi)
- **Slobodný výber služieb** – od jednorazového upratovania po pravidelné varenie či pranie

Prečo je to lepšie ako konkurencia?

- **Dánsky co-housing**: Musíte sa prispôbiť kolektívu
- **Americké 55+ komunity**: Žiadna podpora služieb, len uzavretá komunita
- **Náš model**: Máte úplnú slobodu – ale pomoc je na dosah

Príklad zo života:

"Pán Milan (72) si necháva auto, lebo každý utorok vozí vnúčatá na hokej. V piatok mu chodí kaderníčka, v sobotu upratovačka. V nedeľu vari sám – jeho legendárny paprikáš."

2. Fáza ľahkej pomoci: Byt so zachovanou autonómiou

Ked' už záhrada či auto vadí, nie osobná dôstojnosť:

- **Prechod do hlavnej budovy** rovnakého areálu
- **Vlastná kuchyňa**, ale možnosť objednať si obed
- **Zachované návštevy** – deti môžu prísť kedykoľvek
- **Zvieratá povolené** (ak sa staráte sami)

Výhody oproti klasickým domovom:

- **Rakúsky "Servicenwohnen"**: Drahé, bez možnosti variť
- **Britské "sheltered housing"**: Cítite sa ako v hoteli
- **Náš model**: Stále ste doma – len s pomocou

Príklad zo života:

"Paní Zora (81) už nechce kosiť trávnik, ale svoju mačku Lízu by za nič nedala. Presunula sa do bytu, kde si sama varí raňajky, ale obed si necháva donášať. Každý večer chodí na kávu k bývalým susedom do ich domčeka."

3. Fáza intenzívnejšej starostlivosti: Full-service penzión s dôstojnosťou

Pre tých, čo potrebujú viac pomoci:

- **Súkromné izby** s vlastným nábytkom
- **Strava podľa životných zvyklostí** (aj babičkine recepty)
- **Pravidelné aktivity** – od spomienkovej terapie po vinársky klub

Prečo to nie je "klasický domov dôchodcov"?

- **Švajčiarsky luxusné domovy:** Platí sa aj za nevyužité služby
- **Španielske rezidencie:** Personál rozhoduje za vás
- **Náš model:** Vyberáte si, čo chcete – nie čo vám diktujú

Príklad zo života:

"Pán Ján (89) už potrebuje pomoc pri pohybe, no každý štvrtok vedie vinársky klub. Jeho izba je plná fotiek z ciest a zdravotné sestry ho volajú 'pán profesor' – ako kedysi jeho študenti."

Prečo je náš systém lepší?

A. Žiadne násilné prerušenia vzťahov

- Susedia z prvej fázy navštevujú kamarátov v tretej
- Personál pozná životné príbehy

B. Finančná transparentnosť

- Platíte len za to, čo reálne využívate
- Žiadne skryté poplatky ako v USA

C. Psychologický benefit

- **Pocit kontroly** = spomalenie demencie (štúdia WHO, 2019)⁷
- **Zachovaná identita** – nie ste číslo na izbe

⁷ Príloha č.6

4. Prekážky a výzvy: Čo bráni zmene k lepšiemu?

"Systém sa mení pomalšie ako potreby seniorov"

Aj ten najlepší model naráža na realitu. Naše **riešenie postupnej starostlivosti** má mimoriadny potenciál – no jeho masové zavedenie brzdia tri hlavné prekážky:

1. Regulačný gordický uzol

Problém:

- **Zákony poznajú len dve možnosti:** "Domov dôchodcov" alebo "domáca starostlivosť".
- **Hybridné modely** ako náš spadajú do legislatívnej šedej zóny.

Konkrétne príklady:

- Na Slovensku **chýba kategória "komunitné asistované bývanie"** – čo bráni dotáciám.
- V Česku zákon **priamo zakazuje chovať zvieratá** v zariadeniach sociálnych služieb.

2. Finančný paradox: "Lacnejšie je držať ľudí v ústavoch"

Šokujúca realita:

- Štát **prepláca lôžko v domove dôchodcov 1 500€/mesiac**, no **domácu asistenciu** limituje na 300€.
- Poistenci **nemôžu použiť príspevok na preventívne služby** – len keď je neskoro.

Medzinárodné porovnanie:

- **Švédsko:** Vládny program "Äldreboende" **prepláca 65% nájmu** za komunitné bývanie.⁸
- **Rakúsko:** Daňové úľavy pre rodiny, ktoré **upravia dom pre seniora**.⁹

3. Mentálna bariéra: "Starí ľudia patria do ústavu"

Prečo sa bojíme zmien?

⁸ Príloha č.7

⁹ Príloha č.8

- **Seniori:** "Nechcem byť bremenom" → radšej trpia v tichosti.
- **Rodiny:** "Čo by povedali susedia?" → hanba z externých opatrovateľov.
- **Lekári:** Automaticky odporúčajú domovy – **nevedia o alternatívach.**

Ako prelomiť status quo?

Riešenie 1: Pilotné projekty s mestami

- **Košice** testujú prvý "seniorský campus" s 3 úrovňami starostlivosti.
- **Bratislava** jedná o **daňových úľavách** pre developerov takéhoto bývania.

Riešenie 2: Vzdelávanie cez príbehy

- **Kanadský trik:** Kamery v domovoch dôchodcov → dokument "**Chodte sa pozrieť, kde skončíte**" zmenil verejnú mienku.
- **Nemecká kampaň:** Bývalí obyvatelia ústavov rozprávajú svoj príbeh v školách.

Riešenie 3: Tlak poisťovní

- **Viedenská poisťovňa** znížila príspevky klientom v ústavoch o 15% – **motivácia pre domácu starostlivosť.**

5. Odporúčania: Integrácia nášho modelu do systému starostlivosti

Ako implementovať revolučný prístup postupnej starostlivosti?

Na základe úspešných medzinárodných príkladov a našich vlastných skúseností navrhujeme konkrétne kroky pre harmonickú integráciu nášho modelu do existujúceho systému. Tieto odporúčania sú praktickým návodom pre všetky zúčastnené strany.

1. Pre štát a regulátorne orgány

a) Legislatívna reforma

- Špeciálna kategória "**postupnej starostlivosti**" v zákone o sociálnych službách
- Zjednodušené povolenia pre **modulové areály** kombinujúce samostatné byty a služobné priestory
- Úprava hygienických noriem pre **malé komunitné jednotky** (5-15 osôb)

Náš prínos:

Ponúkame odbornú pomoc pri tvorbe vzorového znenia legislatívy, ktoré už testujeme v našom pilotnom projekte.

b) Inovatívne financovanie

- **Voucherový systém** - senior si vyberá služby naprieč poskytovateľmi
- **Daňové úľavy** pre developerov stavajúcich podľa nášho modelu
- **Príspevky na úpravu domácnosti** namiesto príspevkov na ústavnú starostlivosť

Náš model v praxi:

V súčasnosti plánujeme partnerstvo so zdravotnou poisťovňou na programe "Zostaň doma dlhšie", kde klienti dostávajú 20% vyšší príspevok za využívanie našich komunitných služieb.

2. Pre poskytovateľov sociálnych služieb

a) Transformácia existujúcich kapacít

- Prestavba tradičných domovov na **modulový systém** podľa nášho vzoru
- Školenie personálu v **princípoch individuálnej starostlivosti**
- Vytvorenie **mobilných tímov** pre podporu klientov v komunitách

Naša ponuka:

Poskytujeme konzultačný balík "Transformácia za 100 dní" vrátane školenia personálu a návrhu priestorových úprav.

b) *Sieťovanie služieb*

- Vytvorenie **partnerstiev medzi komunitami** pre zdieľanie zdrojov
- Spoločný nákup služieb (strava, údržba) pre **zníženie nákladov**

3. Pre samosprávy a obce

a) *Územný rozvoj*

- Vyčlenenie pozemkov pre **seniorské clustre** v územných plánoch
- **Dopravná dostupnosť** k našim areálom
- Spoločné projekty **intergeneračných centier**

Naša skúsenosť:

V spolupráci s mestom Šaštín-Stráže sme vytvorili prvý integrovaný areál, ktorý kombinuje náš model s obecným komunitným centrom.

b) *Komunitné plánovanie*

- Pravidelné **gul'até stoly so seniormi** o ich potrebách
- **Informačné kampane** o alternatívach k ústavnej starostlivosti

4. Pre seniorov a ich rodiny

a) *Včasnú rozhodovanie*

- Možnosť **rezervácie miesta** v našom systéme už od 60 rokov – kúpou doživotného práva užívania
- Kúpou jedného z našich domčekov pre seniorov
- **Testovacie pobyty** v rôznych úrovniach starostlivosti

Naša inovácia:

Ponúkame unikátny program "Víkend na skúšku", kde si senior môže vyskúšať život v komunite.

b) *Finančné plánovanie*

- Konzultácie o **optimalizácii nákladov** na starostlivosť
- Možnosť **spolufinancovania** cez družstevný model

6. Záver: Budúcnosť starostlivosti, ktorá rešpektuje život

Nie sme nútení opakovať chyby minulosti

Počas posledných desaťročí sme bez pochybností akceptovali, že staroba musí byť spojená so stratou kontroly, dôstojnosti a radosti. Tento whitepaper však dokazuje, že existuje alternatíva. Náš model **postupnej starostlivosti** nie je len teoretickým konceptom – je to živý systém, ktorý už dnes mení životy stovkám seniorov a ich rodinám.

Čo sme dokázali?

1. **Prekonali sme mýty**
 - o Ukázali sme, že seniori nechcú pasivitu, ale **možnosť výberu**
 - o Dokázali sme, že dôstojná starostlivosť nemusí byť luxus, ale štandard
2. **Vytvorili sme funkčný model**
 - o **3 úrovne starostlivosti**, ktoré reagujú na meniace sa potreby
 - o **Osobné príbehy** klientov potvrdzujú, že systém funguje
3. **Navrhli sme cestu pre systémovú zmenu**
 - o Konkrétne odporúčania pre zákonodarcov, poskytovateľov a komunity
 - o Ekonomické argumenty, ktoré presvedčia aj najväčších skeptikov

Výzva do budúcnosti

Stojíme na prahu revolúcie v starostlivosti o seniorov. Ale aby sa naša vízia stala realitou pre všetkých, potrebujeme:

- **Odvahu porušiť status quo** od politikov a regulátorov
- **Investície** od tých, ktorí chápu, že kvalitná starostlivosť je dobrý biznis
- **Zmenu myslenia** v celej spoločnosti

Posledné slová patria našim klientom

Ako povedala pani Alžbeta, jedna z prvých účastníčok nášho programu:

"Nechcem, aby moje vnúčatá pamätali babičku v ústave. Chcem, aby vedeli, že som do posledného dňa žila svoj život – podľa svojich pravidiel."

Toto je budúcnosť, ktorú môžeme stvoriť spoločne. Nie je to len otázka sociálnej politiky – je to test našej ľudskosti.

7. Referencie a prílohy

Zoznam použitej literatúry:

- Zoznam štúdií, legislatívy, odborných článkov.
 1. <https://www.postoj.sk/128212/na-prelome-storoci-bude-mat-kazdy-siedmy-slovak-viac-ako-80-rokov#:~:text=Pyram%C3%ADda%20pr%C3%ADde%20o%20%C5%A1picat%C3%BD%20hrot.%20Opa%C4%8Dn%C3%BD%20v%C3%BDvoj,a%20v%20roku%202100%20viac%20ako%20650%2Dtis%C3%AD>
 2. <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/domaci/nedostatek-mist-v-domovech-pro-senior-y-ma-vyresit-novela-ministerstvo-planuje-zlepsit-terenni-peci-9102>
 3. <https://qz.com/603445/in-germany-retirees-have-found-a-novel-way-to-avoid-being-alone>
 4. <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2006/04/01.pdf>
 5. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26892618.2023.2210129#abstract>
 6. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/312180/9789241550543-eng.pdf>
 7. <https://www.norden.org/en/info-norden/housing-allowance-sweden>
 8. <https://www.sozialministerium.gv.at/en/Topics/Care/Services-Social-Services.html#:~:text=Mobile%20and%20outpatient%20support%20and%20nursing%20services,care%20at%20home%20or%20%E2%80%9Cmeal%20on%20wheels%E2%80%9D>