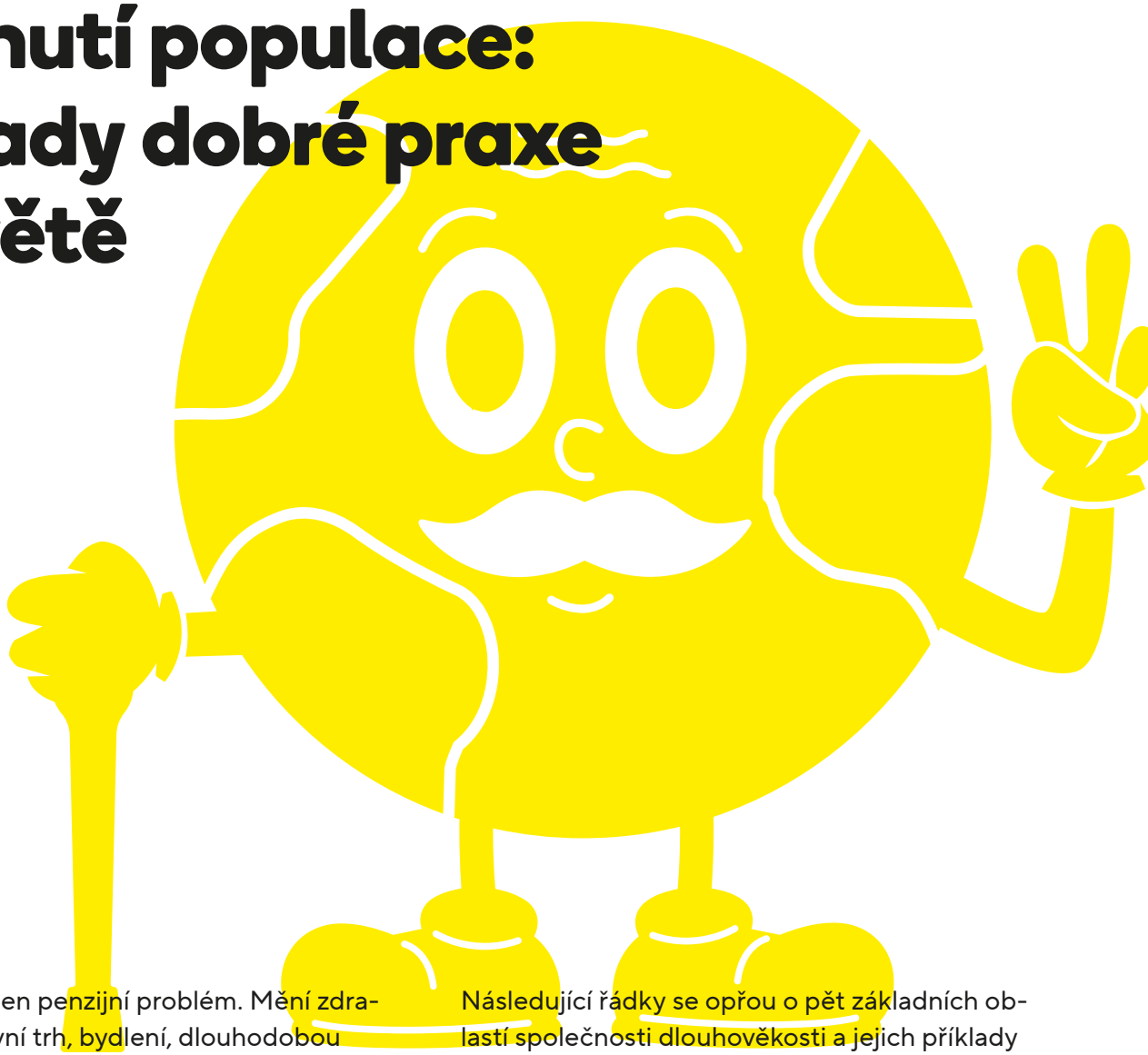
Stárnutí populace: příklady dobré praxe ve světě



Odkaz na celou analýzu

Delší život není jen penzijní problém. Mění zdravotnictví, pracovní trh, bydlení, dlouhodobou péči i osobní finance. Zahraniční dobrá praxe ukazuje, že největší efekt často vzniká tehdy, když systém zasáhne dříve, než nastane krize.

Následující řádky se opřou o pět základních oblastí společnosti dlouhověkosti a jejich příklady dobré praxe. Podrobnější informace naleznete v kompletní analýze, která se skrývá pod QR kódem výše.

Co se opakuje napříč příklady?

1. **Komunitní prevence**
2. **Vzdělávání a změna kariéry už ve středním věku**
3. **Prostředí podporující samostatnost**
4. **Propojení zdravotní, sociální a bytové podpory**
5. **Finanční příprava, která začíná dávno před penzí**

10,3 %

obyvatel světa bylo v roce 2024 ve věku 65+

1 ze 6

lidí na světě bude už v roce 2030 ve věku 60+

426 milionů

lidí ve věku 80+ má být na světě v roce 2050

1 Žít déle ve zdraví

Japonsko — Kayoi-no-ba
Nízkoprahová komunitní místa pořádají pravidelná setkání s pohybem a společenskými aktivitami. Účastník není „pacient“, ale člen místní komunity. Výzkum z roku 2025 u téměř 3 900 lidí 65+ zjistil po roce nižší výskyt „křehkosti“ mezi účastníky než mezi lidmi, kteří se nezapojovali.

Pro Česko: Využít obce, knihovny, komunitní centra, sportovní kluby a seniorské organizace. Rozhodující je pravidelnost a aktivní oslovování lidí, kteří by jinak zůstali doma.

2 Pracovat déle, ale jinak

Singapur — SkillsFuture Level-Up
Program pro občany od 40 let nabízí dodatečný kredit na vzdělávání, vysoké dotace kurzovného a u vybraného delšího studia i příspěvek nahrazující část ztraceného pracovního příjmu. Od března 2026 se podpora rozšířila také na vybrané formy částečného studia.

Pro Česko: Spojit peníze na rekvalifikaci s náhradou části příjmu a kariérním poradenstvím. Bariérou není jen cena kurzu, ale i možnost si na vzdělávání skutečně uvolnit čas.

3 Bydlet a žít samostatně co nejdéle

Singapur — Kampung Admiralty
„Vertikální vesnice“ kombinuje byty s prvky univerzálního designu, zdravotnické zařízení, centrum aktivního stárnutí, obchody, stravování, veřejný prostor, zahradu i zařízení pro děti. Součástí je také denní a domácí péče.

Pro Česko: Plánovat bezbariérové bydlení, ordinace, obchod, dopravu a komunitní prostor jako jeden celek. Například při rekonstrukcích sídlišť, brownfieldů a center menších měst.

4 Přestavět péči a služby

Spojené státy — CAPABLE
Starší člověk si stanoví vlastní praktické cíle a pracuje s ním zdravotní sestra, ergoterapeut a pracovník, který může provést drobné úpravy domácnosti. Výzkum shrnutý Johns Hopkins University spojuje program se zlepšením sebeobsluhy a nižším využíváním některých nákladných zdravotních služeb. Potenciální úspory mohou být různě vysoké.

Pro Česko: Propojit domácí zdravotní péči, ergoterapii, sociální práci a financování jednoduchých úprav bytu. Bydlení je součástí zdravotního stavu.

5 Lépe financovat delší život

Spojené království — Automatic Enrolment
Způsobilé zaměstnance zaměstnavatel automaticky zařazuje do zaměstnaneckého penzijního systému. Kdo nechce spořit, musí aktivně vystoupit. Vládní analýzy ukazují, že systém přivedl do soukromého penzijního spoření miliony zaměstnanců, i když pokračuje debata o dostatečnosti dnešních příspěvků.

Pro Česko: Změna výchozího nastavení může omezit pasivitu a odkládání. Sama ale neřeší problém lidí, kteří kvůli nízkému příjmu nemají z čeho spořit.