

Bydlení, osamělost a jejich dopady na duševní zdraví seniorů

Mgr. Marek Mikulec, Ph.D.

Duševní zdraví ve stáří: výzvy, prevence a podpora

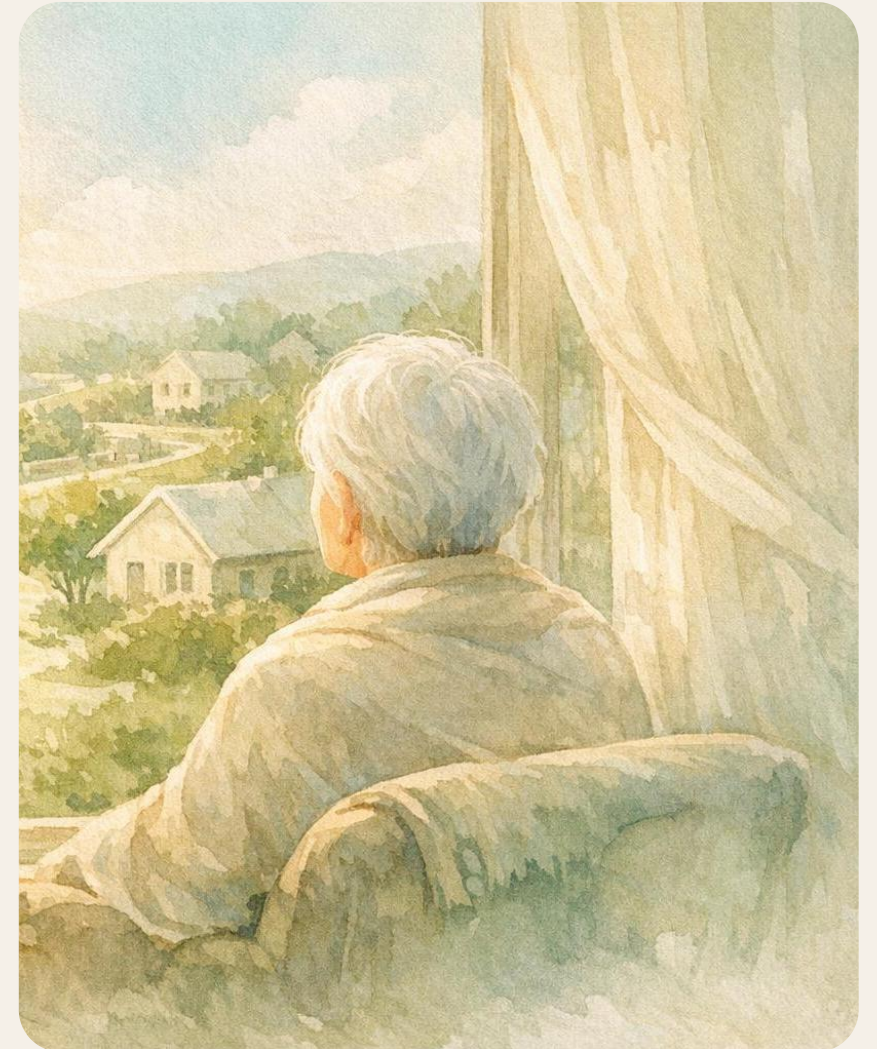
Brno, 12. 05. 2026



Proč mluvit o bydlení na konferenci o duševním zdraví?

- bydlení jako bezpečí a stabilita
- bydlení jako prostor každodennosti
- bydlení jako podmínka sociálních vazeb

- Bydlení není jen sociální determinant zdraví. Je to podmínka, bez níž ostatní intervence selhávají.

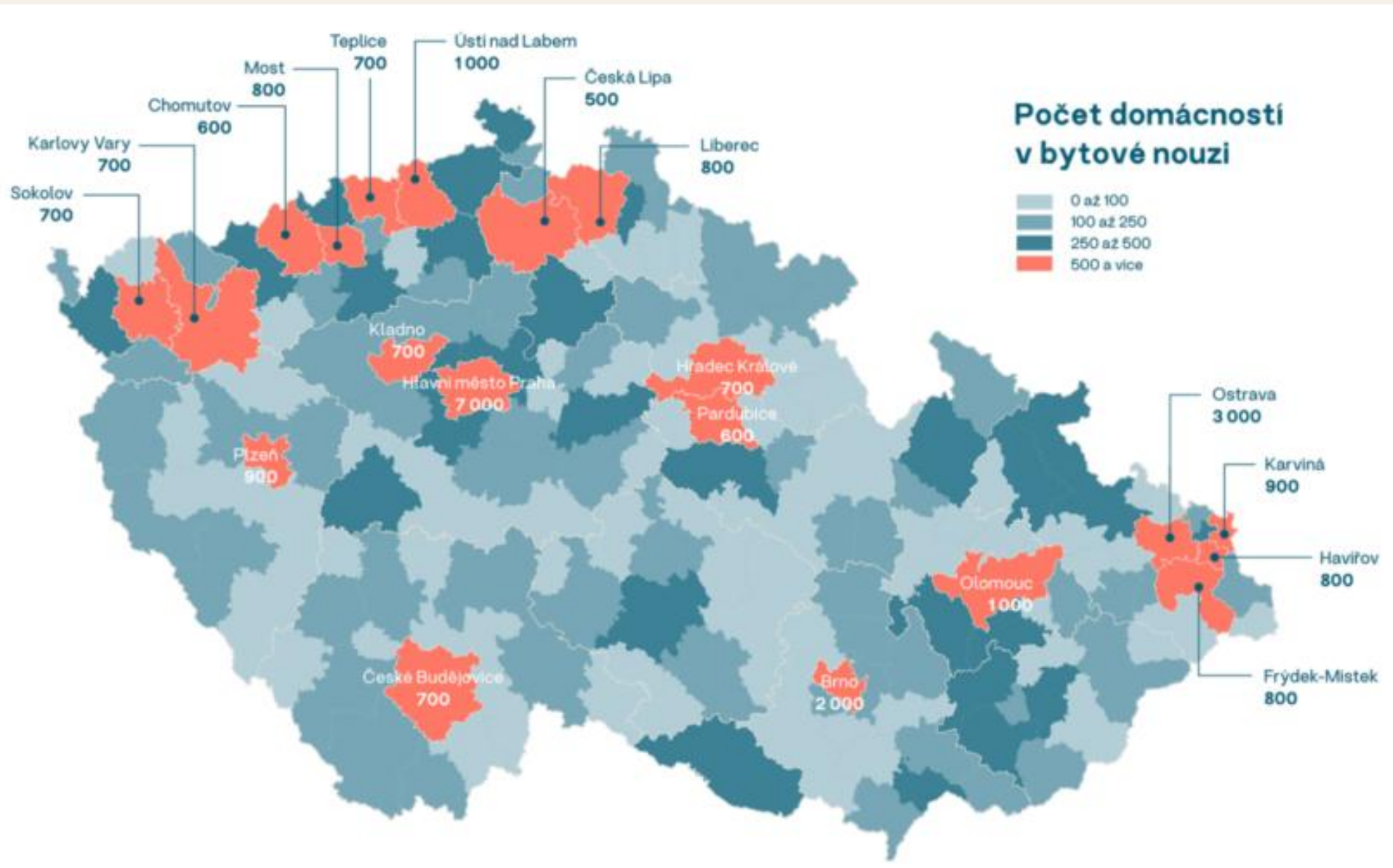


Bytová nejistota není jen ztráta bydlení

- rostoucí náklady na bydlení
- energetická chudoba
- nevyhovující nebo bariérové bydlení
- bydlení bez dostupné podpory
- obavy z budoucí ztráty bydlení



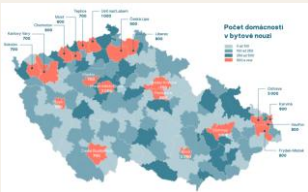
Co ukazují aktuální data z českého prostředí



	Domácností	Osob	Dětí do 18 let	Seniorů ve věku 65 a více let
Bytová nouze	67 500	153 800	61 000	9 000
Ohrožených ztrátou bydlení	210 000	370 000	100 000	70 000
Energetická chudoba	700 000	1 300 000	310 000	360 000
Nadměrné náklady na bydlení	600 000	1 000 000	200 000	230 000

(MMR, RIA, 2025;
SocioFactor, 2025)

Co ukazují aktuální data z českého prostředí



	Domácností	Osob	Děti do 18 let	Seniorů ve věku 65 a více let
Bytová nouze	67 500	153 800	61 000	9 000
Ohrožených ztrátou bydlení	210 000	370 000	100 000	70 000
Energetická chudoba	700 000	1 300 000	310 000	360 000
Nadměrné náklady na bydlení	600 000	1 000 000	200 000	230 000

(MMR, RIA, 2025;
SocioFactor, 2025)

Jak vypadá cesta do bytové nouze ve vyšším věku

- **Ekonomická dráha**
- nízký důchod → růst nákladů → šetření / dluhy → neudržitelnost bydlení
- **Relační dráha**
- ovdovění → osamělost → ztráta každodenní opory → oslabení zvládání situace
- **Zdravotně-funkční dráha**
- zhoršení zdraví → bariéry v bydlení → ztráta soběstačnosti → ohrožení stability bydlení
- Dráhy se vzájemně posilují a vedou ke spirále, ze které je bez intervence těžké vystoupit.

Osamělost jako klíčový mediátor



- **Osamělost** = subjektivně prožívaný nedostatek vztahů a/nebo jejich kvality
- **Samota** = objektivní stav, kdy je člověk sám
- **Evropský kontext:** osamělost je spojena s dopady na duševní i fyzické zdraví a na sociální soudržnost.
- Sociální vztahy jsou zdravotně relevantní faktor: jejich síla souvisí nejen s psychickou pohodou, ale i s mortalitou (Holt-Lustad et al., 2010).

- Bytová nestabilita přerušuje sociální sítě třemi mechanismy:
- **Nucené přestěhování** – přerušení vazeb se sousedy, komunitou, místem
- **Izolace uvnitř nevyhovujícího bydlení** – nevychází se ven (bezbariérovost, stud, zdravotní stav)
- **Stigma** – závislost na rodině nebo institucích snižuje sebedůvěru a ochotu hledat kontakt

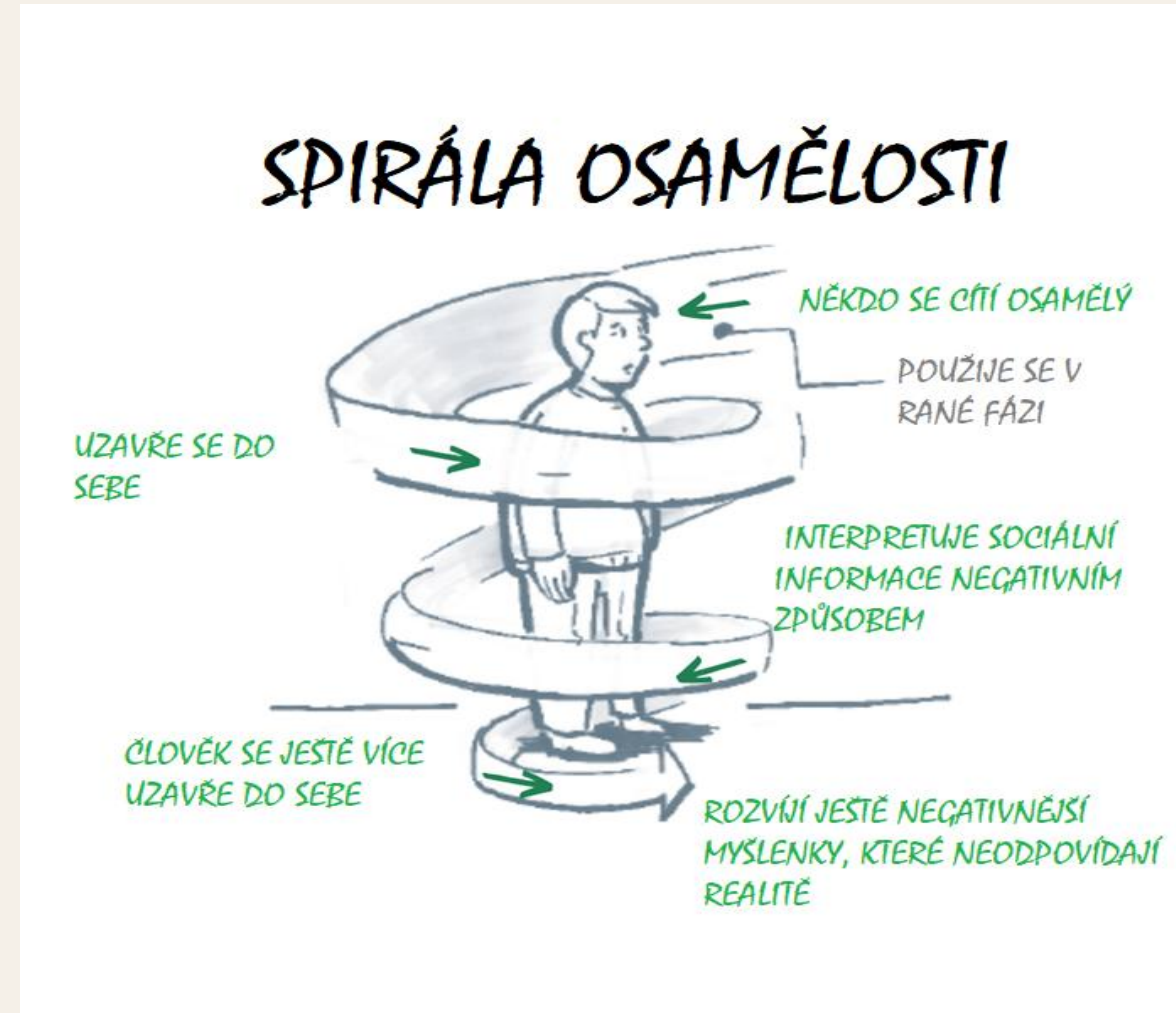
Jednoduchý nástroj pro praxi: De Jong-Gierveld škála

- **Můžeme osamělost „změřit“?**
- **Proč je užitečná**
- krátká validovaná škála
- pomáhá odlišit intenzitu osamělosti
- může sloužit jako orientační nástroj v sociální práci a poradenství
- **Zkušenost z výzkumu – projekt Restoring dreams to tackle loneliness**
- v nereprezentativním souboru (550 dotazníků v 7 zapojených státech) převažovala střední až velmi těžká osamělost
- ve stejném souboru se ukazovalo, že ve vyšším věku riziko osamělosti narůstá

		Ano	Jak kdy (někdy)	Ne
1.	Vždy je tedy někdo, s kým mohu hovořit o svých každodenních problémech	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Chybí mi, že nemám opravdu blízkého přítele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Zažívám celkový pocit prázdnoty	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Mám spoustu lidí, o které se mohu opřít, když mám problémy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Chybí mi potěšení ze společnosti ostatních	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Svůj okruh přátel a známých považuji za příliš omezený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Existuje mnoho lidí, kterým můžu plně důvěřovat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Mám dostatek lidí, k nimž cítím blízkost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Chybí mi mít kolem sebe lidi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Často se cítím odmítnutý/odmítnutá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Můžu zavolat svým přátelům kdykoli je potřebuji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Když bydlení přestává být oporou

- **Deprese a anxieta:** bytová nejistota je nezávislým prediktorem depresivní symptomatologie u seniorů.
- **Kognitivní úpadek:** chronický stres spojený s bytovou nestabilitou akceleruje kognitivní zhoršení; izolace snižuje kognitivní rezervu.
- **Obousměrný vztah:** duševní onemocnění samo o sobě zvyšuje riziko bytové ztráty – snížená schopnost zvládat administrativu, vztahy, finanční management.



Prevence: kde a jak intervenovat

Úroveň 1 – Včasná identifikace rizika

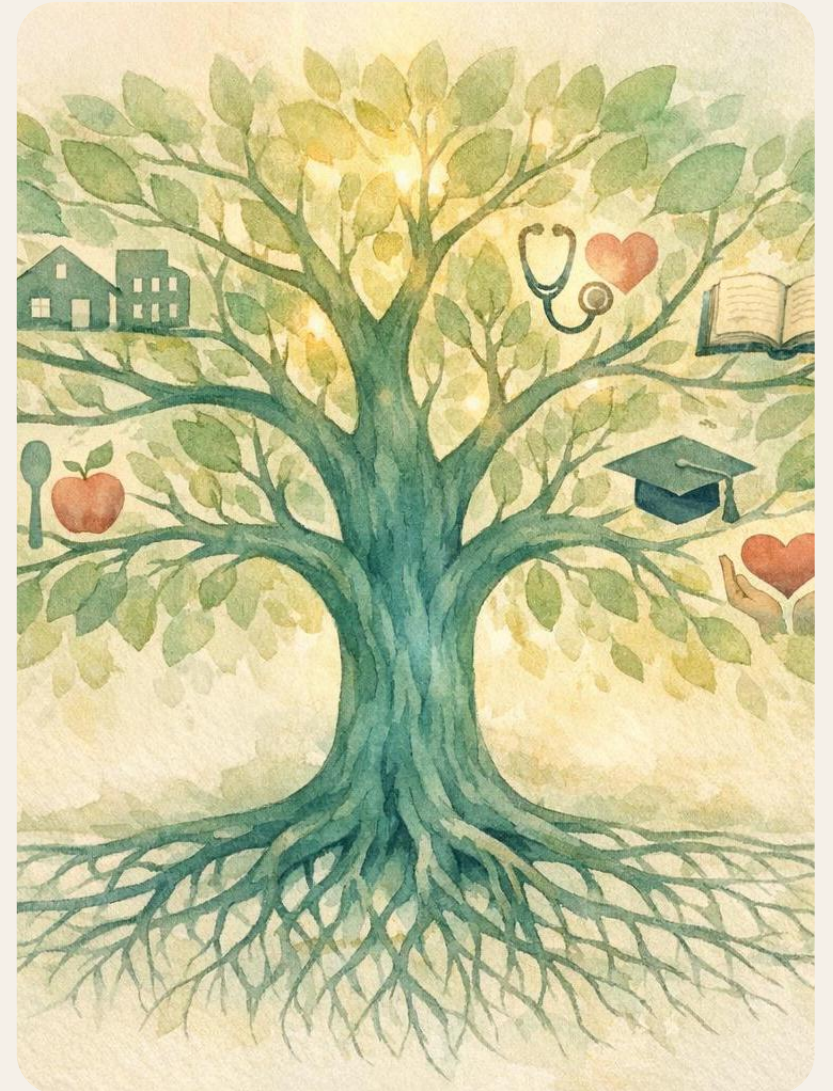
- terénní sociální práce jako nástroj aktivního vyhledávání
- praktičtí lékaři jako první kontaktní místo
- screening bytové nestability jako součást sociálního šetření

Úroveň 2 – Stabilizace bydlení

- dluhové poradenství a prevence ztráty bydlení
- dostupné nájemní bydlení s podporou
- podpora při správě domácnosti

Úroveň 3 – Posilování sociálních sítí

- komunitní programy pro seniory v bytové nejistotě
- mezigenerační programy jako nástroj boje proti osamělosti
- peer podpora a dobrovolnické sítě



Co funguje a co systémově chybí

Co česká praxe má:

- Terénní sociální práce (nerovnoměrně rozvinutá)
- Poradenské služby (Socio Info Point, dluhové poradny)
- Zákon o sociálních službách jako rámec
- Rostoucí zájem obcí o téma dostupného bydlení
- Zákon o podpoře bydlení (KMB, mají být podpůrná bytová opatření, asistence)

Co systémově chybí:

- Housing First přístup adaptovaný na seniory
- Integrace sociální a zdravotní péče v oblasti bydlení
- Spolehlivý monitoring a data o bytové nouzi seniorů
- Meziresortní koordinace (bydlení, zdraví, sociální péče)
- Dostatečná nabídka dostupného nájemního bydlení s podporou
- Aplikace zákona o podpoře bydlení (riziko novelizací)

Závěr: prevence začíná dříve než krizí

- Bytová nejistota je rizikový faktor duševního zdraví seniorů – a lze ho identifikovat včas.
- Osamělost je klíčovým mediátorem tohoto vztahu. Lze ji adresovat na komunitní úrovni.
- Lokální aktéři mají kapacitu intervenovat – potřebují k tomu data, spolupráci a systémový rámec.



MUNI
FSS

Děkuji Vám za pozornost

Mgr. Marek Mikulec, Ph.D.

Tel.: 727 986 509

Mail: mikulec@fss.muni.cz

