
Osamělost ovlivňuje délku života

Aktivity v přírodě ovlivňují duševní zdraví starších lidí

Místo receptu RECETAS: Mezinárodní projekt zkoumá vliv aktivit v přírodě na duševní zdraví starších lidí

Může předepisování společenských aktivit v přírodě omezit pocity osamělosti starších lidí a zlepšit tak kvalitu života v městském prostředí? To bude zjišťovat projekt RECETAS (Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces).

Na mezinárodním výzkumném projektu financovaném z programu [Horizon 2020](#) se podílí 13 organizací pod vedením barcelonské [ISGlobal](#). Jednou z institucí zapojených do projektu je i Fakulta humanitních studií UK, kde se projektu věnuje výzkumný tým pod vedením [doc. Ivy Holmerové](#). Ta na FHS UK založila a vede Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče (CELLO).

Osamělost ovlivňuje délku života

Sociální předepisování je vlastně doporučení a vysvětlení, jak si člověk vlastní aktivitou může pomoci a zlepšit tak vlastní zdraví a pohodu. Vyžaduje větší úsilí než napsání receptu, ale ukazuje se, že je zřejmě i účinnější. Projekt RECETAS bude zkoumat, jak sociální předepisování aktivit v přírodě může zmírnit osamělost, kterou obyvatelé města často zažívají. Ještě před vypuknutím pandemie COVID-19 uvádělo více než 75 milionů Evropanů, že se setkávají s rodinou nebo přáteli nanejvýš jednou za měsíc a 30 milionů z nich uvedlo, že se často cítí osaměle. Výsledky výzkumů ukazují, že osamělost zkracuje délku našeho produktivního života a její negativní dopad na zdraví může být srovnatelný s kouřením či nadváhou. Ale je tu dobrá zpráva: osamělost lze řešit! Příroda v blízkosti velkých měst i v nich samotných může totiž zlepšovat zdraví i sociální interakce. Proto jsou pro města důležité investice do zlepšení přírodního prostředí a vytváření zelené infrastruktury. Potřebujeme zmírnit negativní dopady urbanizace, a to zejména ve složitých dobách, jak ukázala i pandemie COVID-19.

Zmínění tlaku na zdravotnické systémy

V rámci projektu RECETAS vznikne šest studií v šesti městech: Barceloně, Marseille, Praze, Helsinkách, Cuenca (Ekvádor) a Melbourne. Studie přinesou, jak věří výzkumníci, další důkazy, které prokazují vliv psychosociálního působení, jež vychází z přírody a jejích zdrojů. Projekt se rovněž zaměřuje na to, jak prostřednictvím aktivit v přírodě zlepšit zdraví a životní pohodu starších lidí. Tato zdánlivě jednoduchá řešení pak mohou pomoci zmírnit tlak na přetížené zdravotnické systémy. *„Projekt přináší důležité téma zejména do našeho prostředí. Příliš zatím spoléháme na moderní medicínu a málo na vlastní schopnosti při péči o sebe a prevenci. Přitom obojí je pro naše zdraví velmi důležité,“* vysvětluje Iva Holmerová. Jill Litt, výzkumnice z ISGlobal a vedoucí projektu k tomu doplňuje: *„Do projektu zapojíme i veřejnost. Budeme provádět například analýzu sociálních sítí, studii ekonomické proveditelnosti a mnoho dalších aktivit“.*

O projektu:

Pro projekt RECETAS je zásadní interdisciplinární přístup, v němž spojují své síly odborníci z různých oblastí jako je veřejné zdraví, psychologie, antropologie, klinická medicína, inženýrství, ekonomika, obchod, či právo. Projekt RECETAS právě začal a potrvá pět let. Je podpořen grantem ve výši 5 milionů euro v programu Horizon 2020 Evropské unie.

Instituce zapojené do projektu:

- Agence des Villes et Territoires durables en Méditerranée AViTeM (Francie)
- Agència de Salut Pública de Catalunya (Španělsko)
- Aketh Investments Services (Španělsko)
- Assistance Publique Hôpitaux de Marseille (Francie)
- Barcelona Institute for Global Health ISGlobal (Španělsko)
- Fakulta humanitních studií UK (Česká republika)
- Fundació Salut i Entornament UAB (Španělsko)
- Private University for Health Sciences, Medical Informatics and Technology (Rakousko)

- RMIT University (Austrálie)
- University of Cuenca (Ekvádor)
- University of Helsinki (Finsko)
- University of the West of England (Velká Británie)
- Visible Network Labs (USA)

O Centru pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK (CELLO):

Centrum je interdisciplinárním vědeckým a konzultačním pracovištěm při FHS UK. Zabývá se problematikou péče, dlouhověkosti, etiky péče a dis/ability a přispívá k jejich poznávání. Propojuje výzkum s praxí, zapojuje studenty, pečující, pracovníce, pracovníky, klienty a pacienty sociálních a zdravotních služeb. Tým centra se podílí na vzdělávání odborníků v oblasti dlouhodobé péče, geriatric a gerontologie a etiky péče. Přispívá k tvorbě politiky a veřejné diskusi v oblasti sociální a zdravotní péče. CELLO je členem globální sítě výzkumných center Global Alliance of International Longevity Centres, tým centra dlouhodobě spolupracuje s Gerontologickým centrem, Českou alzheimerovskou společností a Alzheimer Europe.

Webové stránky CELLO: <https://cello-ilc.fhs.cuni.cz>

Kontakty

- Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.,
Garant CELLO FHS UK, proděkanka FHS UK, [E: iva.holmerova@fhs.cuni.cz](mailto:iva.holmerova@fhs.cuni.cz)
- Mgr. Michal Jan Karla, Ph.D., Oddělení pro vědu a výzkum FHS UK,
[E: michal.karla@fhs.cuni.cz](mailto:michal.karla@fhs.cuni.cz)
- Mgr. Alžběta Bártová, CELLO FHS UK, [E: alzbeta.bartova@gmail.com](mailto:alzbeta.bartova@gmail.com)
- Filip Poštulka, mediální zástupce FHS UK, M: +420 724 104 295, filip.postulka@fhs.cuni.cz

Text této tiskové zprávy, k němuž vykonává autorská práva Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy, je dostupný pod licenčními podmínkami Creative Commons Uvádějte autora 3.0 Česko. Užití textu na základě zákona tím není nijak omezeno, zúženo či limitováno