

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Postavení seniorů ve společnosti a možnosti jejich uplatnění

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Renata Oralová

Vypracovala:
Věra Nováčková

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Postavení seniorů ve společnosti a možnosti jejich uplatnění“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická i tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Budišov 15.3.2012

.....
Věra Nováčková

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Renatě Oralové za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Věra Nováčková

Obsah

Úvod	2
Teoretická část	
1. Změny ve stáří	4
1.1 Vymezení pojmu	4
1.2 Změny ve stáří	6
1.3 Bydlení, rodina, vztahy	10
1.4 Charakteristické rysy seniorské populace	13
1.5 Dílčí závěr	15
2. Seniori ve společnosti	16
2.1 Postoj společnosti k seniorům	16
2.2 Potřeby seniorů v dnešní společnosti	19
2.3 Společenský život ve stáří	23
2.4 Ageismus – věková diskriminace	24
2.5 Dílčí závěr	27
3. Možnosti uplatnění seniorů	29
3.1 Vzdělávání seniorů	29
3.2 Možnosti uplatnění	32
3.3 Aktivity seniorů a trávení volného času	34
3.4 Dílčí závěr	36
Praktická část	
4. Výzkum kvality života – domov versus instituce	37
4.1 Výzkumný problém	37
4.2 Příprava výzkumu	38
4.3 Charakteristika výzkumného vzorku	39
4.4 Prezentace výsledků a jejich analýza	42
Závěr	55
Resumé	57
Anotace	58
Seznam použité literatury	59
Seznam příloh	61

Úvod

Stárnutí obyvatelstva je v současné době jeden z celosvětových problémů. Skutečnost, že se stále více prodlužuje střední délka života a že společnost poměrně rychle stárne, nelze přehlížet ani zpochybňovat. Dle dlouhodobějšího sledování struktury obyvatelstva bude podíl starších lidí stále narůstat, přičemž podstatným prvkem se stane především nárůst počtu osob nad sedmdesát let.

Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání se 101 718 v roce 2006) a téměř tři miliony osob starších 65 let.¹

Otázkou zůstává, co tato situace znamená pro nás. Představy lidí se mohou u různých generací značně lišit. Pro starší osoby to může být dobrá zpráva, mladí lidé se k této situaci ve společnosti často staví spíše odmítavě.

„Demografické stárnutí je většinou nesprávně považováno za negativní jev a problematika spojená s demografickým stárnutím je často redukována na problematiku reformy důchodového systému. K zajištění kvality života ve stáří a k využití zkušeností a potenciálu přibývajících počtu starších lidí je však třeba učinit více. Je nezbytné přijmout opatření v řadě oblastí a zejména změnit negativní přístup ke stárnutí populace a ke starším lidem, který je často spojen se stereotypním až ageistickým pohledem na stáří a starší lidi, vzbuzuje obavy narušující mezigenerační soudržnost a vytváří podhoubí věkové diskriminace. Přehlíží přitom nejen potenciál starých lidí, ale také důsledky a možnosti vědeckého, technického a ekonomického rozvoje.“²

Téma bakalářské práce s názvem “Postavení seniorů ve společnosti a možnosti jejich uplatnění” jsem volila zejména z toho důvodu, že stáří se týká každého z nás. Domnívám se, že je důležité vědět, co můžeme od života očekávat a jaké mají staří lidé možnosti. Z mého pohledu je nejdůležitější alespoň částečně změnit přístup ke starým lidem. Jak na trhu práce, tak při poskytování zdravotní péče, sociálních i dalších služeb. Nemělo by být důležité pouze to, zda se senior dožije co nejvyššího věku, ale zejména to, aby byl co nejdéle plnohodnotným článkem společnosti a aby byl jeho život co nejvíce kvalitní.

¹ Kvalita života ve stáří – Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. s. 9.

² Kvalita života ve stáří – Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. s. 10.

Cílem této práce je zejména zaměření se na srovnání životní úrovně seniorů žijících v domácím prostředí a obyvatel sociální instituce – domova pro seniory. Ráda bych se zamyslela nad tím, zda nejsou osoby žijící v domově pro seniory nějakým způsobem diskriminovány a mohou být stejně spokojeni jako jejich spoluobčané stejného věku žijící doma. Současně se chci v této souvislosti zaměřit na to, zda mohou ve svém věku nalézt uspokojující uplatnění.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické a je rozčleněna do čtyř kapitol. V první kapitole vymezuji pojem stárnutí, stáří a veškeré souvislosti s tímto procesem spojené. Druhá kapitola pojednává o postavení seniorů ve společnosti. Popisuji zde postoj společnosti k seniorům, jejich potřeby a společenský život. Současně je důležité se zmínit o negativním postoji k seniorům – ageismu. Třetí kapitola se věnuje možnostem, které senioři mají, aby mohli aktivně a důstojně prožít své stáří. Zmiňuji se zde o možnostech vzdělávání seniorů, jak se mohou v současné době uplatnit a jakým aktivitám se ve volných chvílích lze v jejich pokročilém věku věnovat. V praktické části popisuji problém, kterým se budu zabývat ve svém výzkumu a vymezuji cíl, ke kterému se snažím dojít. Dále jsou zde uvedeny výsledky výzkumu a odpovídající závěry. V závěru bakalářské práce se zamýšlím nad těmito závěry a celkovým hodnocením zmiňovaného problému.

I. Teoretická část

1. Změny ve stáří

Stáří je přirozený vývoj biologických, psychologických i fyzických vlastností a je spojeno s řadou významných změn. Všechny tyto změny se vzájemně prolínají a ovlivňují a proto může být problém jednoznačně vymezit toto období života.

1.1 Vymezení pojmu

Podle určitých hledisek můžeme stáří členit na biologické, sociální a kalendářní. Biologické stáří souvisí především s výskytem různých chorob, které se nejčastěji objevují ve vyšším věku života. Ovšem stanovení biologického stáří se příliš nevyužívá. Sociální stáří souvisí zejména s dosažením určitého věku, se změnami společenských rolí i životního způsobu. V souvislosti se sociálním stářím hovoří Mühlpachr³ o sociální periodizaci života, která zjednodušeně člení lidský život do 3, event. 4 velkých období, tzv. věků.

První věk je označován jako předproduktivní – období dětství a mládí, charakterizované růstem, vývojem, vzděláváním, profesní přípravou, získáváním zkušeností a znalostí.

Druhý věk je produktivní – období dospělosti, životní produktivity biologické (založení rodiny), sociální a především pracovní.

Třetí věk je postproduktivní, což implikuje představu stáří nejen jako období poklesu zdatnosti a odpočinku, ale především jako představu fáze za zenitem a bez produktivní přínosnosti. To je však nebezpečné východisko k podceňování, diskriminování, minimalizaci potřeb. Takové pojetí třetího věku příliš akcentuje pracovní, kolektivně výrobní roli jedince a potlačuje hledisko osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu trvajících až do smrti v nejvyšším stáří.

Čtvrtý věk bývá někdy používán k označení fáze závislosti. Toto označení je nevhodné, vzniká totiž dojem, jako by nesoběstačnost byla stejně zákonitá jako

³ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. s. 21.

obecně přijímaná stádia předchozí. To odporuje konceptu úspěšného stárnutí a představě, že zdravé stáří zůstává až do nejpokročilejšího věku samostatné.

Kalendářní (chronologické) stáří je vymezeno dosažením určitého stanoveného věku. Uplatňuje se také demografické hledisko – čím více seniorů ve společnosti, tím vyšší hranice stáří.

Stáří je poslední etapou života, která bývá označována jako postvývojová. Všechny latentní schopnosti rozvoje byly již realizovány a toto období přináší hlavně pocit naplnění, nadhled a životní moudrost. S tím souvisí zároveň i úbytek energie a proměna osobnosti směřující k jejímu konci.

Vágnerová⁴ člení stáří na období:

- raného stáří (60-75 let)
- pravého stáří (75 a více let)

Rané stáří, resp. třetí věk, je část života, kdy sice dochází k evidentním změnám, ale ty ještě nemusí být tak velké, aby člověku znemožnily aktivní život. Důležitým bodem tohoto období je dosažení integrity v pojetí vlastního života. Senior by se měl snažit přijmout svůj život, takový jaký je a jakým byl. Vyrovnání se s vlastním životem usnadňuje i přijetí smrti jako jeho důsledku. Současně je často ve větší či menší míře zaměřen do minulosti. Jeho postoj je převážně bilancující. Nejde tedy o to něco změnit, ale spíše si uvědomit úspěchy svého žití, dosažené zkušenosti a pozitivní zážitky.

Pravým stářím je označováno období po 75. roce života. Dovršením 80. roku života dosáhne senior tzv. čtvrtého věku. Toto období je spojováno zejména s nárůstem různých problémů, které vznikají v důsledku ubývání tělesných i mentálních schopností. Kvalita života může být ve stáří individuálně rozdílná. Závisí na osobnosti každého člověka, na jeho zkušenostech, ale i na aktuálním psychickém a fyzickém stavu. Současně musí starý člověk zvládat nejrůznější zátěžové situace, mezi něž patří např.

- nemoc a úmrtí partnera či dalších jemu blízkých lidí

⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 299, 398.

- zhoršení zdravotního stavu
- ztráta soukromí (např. hospitalizace v domově pro seniory)

Dle Světové zdravotnické organizace (Skorunková, R.)⁵ je doba stáří členěna na **rané stáří** (60 - 75let), **pravé stáří** neboli pokročilý věk (75 - 90let) a **dlouhověkost** neboli vysoký věk nad 90 let.

Právě dlouhověkost je v dnešní době již stále čtenějším úkazem, přesto ale tvoří dlouhověcí jen nepatrné procento populace. Obvykle bývá tento pokročilý věk vymezen hranicí nad 90 let, někdy bývá uváděno již dosažením 85 let. Zásahu na dlouhověkosti má zejména pokrok v oblasti medicíny a zvyšování životní úrovně.

1.2 Změny ve stáří

S procesem stárnutí je spojena řada změn, které můžeme rozdělit do těchto základních oblastí:

- tělesné změny
- psychické změny
- změny v oblasti socializace

U každého starého člověka je nutno počítat s určitým stupněm omezení v jakékoliv oblasti. Častým problémem však bývá, že staří lidé přičítají své problémy a bolesti samotnému stáří a k lékaři jdou až ve chvíli, kdy už leckdy bývá pozdě a onemocnění se již nachází v pokročilé fázi. Je tedy důležité rozlišovat signály stáří a různých nemocí.

Tělesné změny

„Involuční znaky se dostávají pozvolna. Skutečně staří lidé (75+) již pravidelně vykazují snížení fyzických i psychických sil. Na jejich zevnějšku jsou patrné nepřehlédnutelné změny. Stáří se stalo čitelným ve tváři, v gestech, v chůzi. Vlasy šedivějí, u mužů častěji řídnou. Na tvářích žen přibýly vrásky. Svalstvo ochabuje, jeho pružnost klesá, kůže pigmentuje. Pohyby jsou zpomalené, postava se nachyluje

⁵ SKORUNKOVÁ, R. Úvod do vývojové psychologie. s. 22.

*a zmenšuje. Lidé hovoří o tom, že starý člověk "roste do země".*⁶

To, že se fyziologické změny týkají celého organismu, můžeme pozorovat u jednotlivých systémů, jak uvedly Klevetová a Dlabalová:⁷

Pohybový systém – snižuje se výška těla, ubývá kostní hmoty. Chrupavky tuhnou, vazivo je méně pružné. Ubývá svalové hmoty, dochází tedy k poklesu svalové síly. Zpomaluje se rychlost nervových vzruchů a pohyb starého člověka je tak celkově pomalejší. Kostí se stávají křehčími, což s sebou nese zvýšené riziko úrazu. Páteř se více ohýbá, což způsobuje to, že se člověk postupně více hrbí. Svaly ochabují a klesá jejich pružnost. V cévách se hromadí tukové látky, vápník a postupně dochází k jejich zužování a následné nedokrevnosti některé části organismu.

Kardiopulmonální systém – snižuje se funkce plic a pohyby hrudního koše jsou menší. Srdeční výkonnost se snižuje, takže srdce potřebuje ke své činnosti postupně více energie. Dalším problémem je snížená elasticita tkání u seniorů. Tím, že se tepny zvětšují a prodlužují, klesá jejich pružnost, a tím je narušena regulace krevního tlaku. Infekce dýchacích cest jsou častější. Srdeční chlopně jsou ochablější a nedokážou se adaptovat na zvýšenou zátěž. Proto může být člověk při zvýšené námaze dušný a nechápe proč.

Trávicí systém – množství trávicích šťáv se snižuje, potrava se pomaleji rozkládá a vstřebává. Kapacita a pružnost močového měchýře klesá, stejně tak játra a slinivka jsou méně výkonné. Snížená svalová síla způsobuje pokles tlustého střeva, což se projevuje chronickou zácpou.

Pohlavní orgány a vylučovací systém – dochází k poklesu pohlavní činnosti, u žen končí menstruace, trpí poklesem dělohy, u mužů se snižuje potence a trpí zbytněním prostaty. Klesá schopnost ledvin a síla svalových svěračů. 15-30% lidí starších 60-ti let trpí inkontinencí.

Kožní systém – kůže se ztenčuje a ztrácí svoji pružnost. Zhoršuje se funkce mazových

⁶ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. s. 31.

⁷ KLEVETOVÁ, D., & DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. s. 92.

žláz, a proto je kůže také sušší. Tvoří se vrásky, vlasy šedivější a chlupy postupně houstnou (zvláště na nose, obočí a v ušních boltcích). Objevuje se zvýšená pigmentace (stařecké skvrny) nebo naopak na některých částech těla pigmentace úplně chybí.

Nervový systém – snižuje se počet neuronů. Dochází ke změnám v neuronech, které mají vliv na rychlost vedení vzruchů. Mohou se projevovat poruchy chůze a rovnováhy. Klesá tvorba hormonů a obranného mechanismu. Přibývají poruchy spánku.

Smyslové orgány – dochází ke zhoršování vnímání signálů z okolí, a to prostřednictvím smyslových orgánů. Zhoršuje se jednak zrak, sluch, ale také hmatové a čichové schopnosti. Ubývají i receptory, jež nám umožňují vnímat pohyb a polohu našeho těla, pocity tlaku, síly, tepla a chladu. Starý člověk může mít problémy s odhadem teploty předmětů nebo odhadem vzdálenosti. Dochází tak častěji k úrazům.

Psychické změny

V období stáří se různým způsobem mění i psychické funkce. Doba, kdy se začnou projevovat, se může u každého člověka individuálně lišit. Jedná se o změny, které se nejčastěji dotýkají chování, prožívání, uvažování, různých kognitivních a paměťových funkcí. Ztráta některých těchto funkcí je důsledkem nejen změn v centrální nervové soustavě, ale také ve smyslových orgánech, v činnosti žláz a látkové přeměně. Nejčastěji jsou popisovány psychické změny ve stáří v oblastech:

- psychické činnosti (zhoršují se reflexy, logické uvažování, dedukce apod.)
- emocí (vyskytuje se deprese, často bývá starý člověk výbušnější, dochází k přehnaným reakcím při výskytu sebemenších problémů. V sociálním kontaktu mohou být nejrůznější problémy způsobeny nedoslýchavostí, slabozrakostí, oslabeným čichovým aparátem).
- kognitivních (poruchy myšlení, nedostatek fantazie, neschopnost zapamatování).

Změny v oblasti socializace

„V období stáří dochází k postupné diferencované proměně či redukci různých sociálních dovedností, kterou lze v krajním případě chápat i jako proces desocializace. Tento proces má individuálně specifický průběh a může být nápadnější až v pozdním stáří.“⁸

Senioři mohou prožívat své stáří v rámci různých sociálních skupin:

- nejvýznamnější sociální skupinou je **rodina**, která může zahrnovat nejen soužití s partnerem, ale i s rodinami svých dětí
- další neméně důležitou skupinou jsou **známí a přátelé**, ale mohou to být i lidé, s kterými provozují různé koníčky a tráví volný čas. Důležitými se stávají hlavně v případech, kdy starý člověk již nemá partnera nebo rodinu, se kterou by udržoval pravidelné styky.
- v neposlední řadě se pak jedná o **obyvatele určité instituce** (nemocnice, domov důchodců), v jehož rámci sdílí s ostatními totéž teritorium. I zde se mohou vytvářet hlubší vztahy.

Teritorium, ve kterém se život starých lidí odehrává, se ale může postupně zužovat. Tento člověk ztrácí partnera, své známé a blízké vrstevníky a může to vést k pocitu osamělosti, který se stává významným problémem pozdního stáří. Tento pocit může vzniknout v důsledku izolace od společnosti, ale také proměnou okolního světa, který se může jevit starému člověku cizí. Osamělí senioři pak volí různé způsoby zvládnání opuštěnosti:

- značný význam mají **lidé v sousedství**
- dalším důležitým prostředkem je **telefon**
- náhradním společníkem mohou být i různá **zvířata nebo média**

Významným okamžikem každého seniora je i odchod do důchodu. Tato důležitá změna znamená ztrátu profesní role a určitého společenského postavení. Zaměstnání

⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 350.

znamená pro každého člověka určitou ekonomickou nezávislost a odchod do důchodu je naopak jednoznačným signálem přechodu ze středního věku do stáří.

„Vstupom do dôchodku dochádza k obmedzeniu rozsahu činností, k strate doterajšieho programu a k zúženiu styku s ostatnými ľuďmi. Senior začína sústreďovať pozornosť na svoje problémy, pripisuje im veľký význam. Takéto správanie môže viesť k sociálnej izolácii. K izolácii môže viesť aj to, že senior prestáva byť príslušníkom malých sociálnych skupín, ktorých bol doteraz členom.“⁹

1.3 Bydlení, rodina, vztahy

Velice důležitou a podstatnou součástí života každého člověka je to, kde a jakým způsobem bydlí. V mládí a dospělosti je snadné se zařídit podle svých možností, vybudovat si obydlí podle svých potřeb a rozvíjet rodinný život. V průběhu stáří již tolik možností není. Často musí starý člověk přijmout takové řešení, které je pro něj nejpříjemnější, aby mohl spokojeně žít a dožít. Můžeme hovořit o několika možnostech **bydlení** starých lidí:

- osoba žijící s partnerem (předpokládáme, že jsou manželé, děti již odrostly, odešly z domu a senioři se o sebe dovedou samostatně postarat),
- osoba žijící sama (např. po smrti jednoho z partnerů),
- osoba žijící u dětí, popř. jiných příbuzných (senior nemá možnost bydlet sám, nestačí na samostatné bydlení, ať už finančně, ze zdravotních nebo jiných důvodů),
- osoba žijící v domově pro seniory či jiném sociálním zařízení

V případě, že máme seniora v domácí péči, můžeme ji rozdělit na 3 stupně:

První stupeň, tzv. **podpůrná péče** (subsidiary care), potřebuje prakticky každý starý člověk. Jedná se o pomoc v domácnosti, doprovod k lékaři, obstarání záležitostí na úřadech (zaplacení inkasa, objednání různých služeb), nakupování, vyzvedávání léků.

Druhý stupeň pomoci, tzv. **neosobní péče** (impersonal care), souvisí s péčí o domácnost. Jedná se o vaření, uklízení, praní, žehlení, apod. Tato pomoc je již časově

⁹ BALOGOVÁ, B. Seniori. s. 83.

náročnější. Vyžaduje pravidelnost a vytrvalost pečující osoby.

Třetí stupeň je tzv. **osobní péče** (personal care). Jedná se o nejnáročnější stupeň. Pro pečujícího je velmi fyzicky i psychicky náročná. Je spojená jak s pomocí v domácnosti, která je uvedena v prvním a druhém stupni, tak s asistencí a intimní péčí o seniora. Zpravidla zahrnuje pomoc s péčí o vlastní osobu, to je: příprava stravy, porcování a podávání jídla, pomoc při osobní hygieně, pomoc při výkonu fyziologické potřeby, zvedání, přemísťování z lůžka na židli, pomoc při chůzi či přepravě na invalidním vozíku, pomoc s oblékáním, svlékáním, zouváním, obouváním, podáváním léků. Tato forma péče vyžaduje velkou obětavost a značnou odpovědnost.¹⁰

Neméně důležitým faktorem spokojeného stárnutí je vedle bydlení i spokojená **rodina** a fungující vztahy v ní. Každý člověk potřebuje být nějakým způsobem užitečný a nechce mít pocit, že je na světě zbytečně. Jestliže se tedy senior může a chce zapojovat do rodinného chodu a vidí, že ho stále někdo potřebuje, můžeme říct, že uspokojuje své sociální potřeby.

„Orientace na rodinu a výpomoc dětem je u starých lidí součástí nového pojetí úlohy rodiny v životní dráze: rodina je pojímána jako “celoživotní dílo“, jako výsledek životních cílů. Toto terminální pojetí rodiny se pak odráží i v instrumentálním přístupu, jenž se projevuje ve formě výpomoci dospělým dětem. Rodiče pomáhají svým dětem častěji, než je tomu naopak. Proto jsou děti také často spokojeny s tím, že jejich rodiče ještě i v důchodu pracují, jednak získávají prostředky pro tuto výpomoc, jednak jim to dává náplň života, kterou jim ony samy dát nemohou.“¹¹

Postupem času se ovšem tato situace obrací. Rodičům ubývají síly a elán, zhoršuje se jejich zdraví a po určité době sami potřebují pomoc a podporu od svých dětí. Ve výsledku to pak bývají děti, které musí své rodiče pravidelně navštěvovat, popř. si je vzít do vlastní domácnosti. Většina seniorů tento postup očekává, ne vždy se však tohoto gesta dočkají. V dnešní uspěchané době, kdy lidé často nemají čas ani na své děti, si těžko mohou dovolit starat se ještě o starého člověka.

¹⁰ JEŘÁBEK, H., et al. *Rodinná péče o staré lidi*. s. 31.

¹¹ ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. s. 383.

S bydlením a fungováním rodiny velice blízce souvisejí i **vztahy**, ať už máme na mysli vztahy k dětem, vnoučatům, příbuzným, známým, přátelům. Bez dobře fungujících vztahů by žádná sociální skupina nemohla fungovat. A rodina jako malá či větší sociální skupina má na dobře fungujících vztazích postaveny základy. Vztahy všech seniorů mohou být často dosti různorodé a velice často záleží na úhlu pohledu toho či onoho hodnotícího člověka.

Vztahy z pohledu seniorů i jejich okolí mohou být různé:

- s partnerem
- s rodinou a příbuznými
- s přáteli a známými
- s ostatními lidmi

Jsou lidé, kteří dokážou vycházet zadobře s každým, ale také se setkáváme s osobami, které ve všem vidí problém a všechno je podle nich špatně. Určitě se na tom ve velké míře projevuje zdravotní stav, ale také povaha, náhled na život nebo životní zkušenosti.

„Partnerský vztah starších lidí je ovlivněn jak dlouholetým soužitím, tak proměnami vyplývajícími z postupného stárnutí. Vztah mezi staršími manželi bývá stabilizovaný, to znamená, že v něm nedochází k výkyvům, ale přece jen se do určité míry mění, u lidí nad 60 let zpravidla v pozitivním směru. Manželská spokojenost má ve stáří mírně stoupající tendenci, která se odrazí v subjektivním názoru seniorů, tj. v pocitu většího uspokojení ze společného života, ale i v poklesu četnosti konfliktů.“¹²

Vztahy s rodinou se mohou vyvíjet různými směry. V případě, že senior žije sám, popř. se svým partnerem, nejčastěji funguje, že děti své rodiče navštěvují, svěřují jim vnoučata na prázdniny a udržují s nimi stálý kontakt. Dalším modelem je, že starý člověk žije s rodinou a sdílí jednu domácnost. V tomto případě je důležité naučit se umění kompromisu a snaze vyjít si vstříc.

¹² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří* s. 368.

Senioři mají často ale pocit, že jejich problémy mohou pochopit jen jejich vrstevníci, proto důležitou součástí jejich vztahů jsou zákonitě přátelé a známí. „Mezi svými“ se cítí dobře, každý už si prošel lehčími či těžšími zkouškami a vzájemné sdělování obtíží je snadnější. Tato spojenectví bychom se měli snažit pochopit a respektovat. Vždyť nejen mladý člověk chce patřit do nějakého spolku, být součástí nějaké party. I starý člověk chce být respektován, účastnit se různých kulturních akcí, mít pocit sounáležitosti. Také je v tomto ohledu důležité, že s vrstevníky prožíval podobné zážitky v mládí, kdy svět vypadal poněkud jinak, než dnes. Společné vzpomínky přece jen utužují kolektiv.

Pod pojmem vztahy s ostatními lidmi si můžeme představit v podstatě kohokoliv, kdo nějakým způsobem zasahuje do života každého z nás. Jedná se o lékaře, sousedy, zaměstnance různých obchodů a služeb, které senior běžně navštěvuje. I v tomto případě je důležité podotknout, že s těmito lidmi vychází senior takovým způsobem, jaký mu je nejbližší. Jestliže se jedná o příjemného, zdravého člověka, bude se zřejmě chovat tak, jak by sám chtěl, aby se lidé chovali k němu. Jde-li o pesimistického, leckdy nemocného člověka, nemusí se vždy chovat přijatelně pro své okolí. Každý má ovšem svou životní dráhu, proto bychom neměli nikoho soudit do té doby, než ho alespoň trochu poznáme.

1.4 Charakteristické rysy seniorské populace

Stáří s sebou přináší velké množství změn. Člověk se mění jak psychicky, tak fyzicky, a to přináší řadu změn v nejrůznějších oblastech. Můžeme hovořit např. o **změně vnímání**. Staří lidé bývají obecně citlivější na jakékoli změny, které jim každodenní život přináší. Také je patrná změna v paměťových funkcích. Ve stáří dochází ke snížení vstřípivosti a výbavnosti. Avšak senioři mohou trénovat svou paměť pomocí nejrůznějších křížovek a jiných her nebo paměťových cvičení.

Další důležitou oblastí je **ekonomická nezávislost**. Ve většině případech dochází při odchodu do důchodu ke snížení příjmu oproti zaměstnání. Této situaci lze předejít založením si důchodového či jiného přípojištění. Díky tomuto opatření si může senior alespoň částečně zachovat požadovanou životní úroveň.

Můžeme také hovořit o velké **změně v oblasti trávení volného času**. V době, kdy každý chodí do zaměstnání, má méně času na své koníčky i přátele. Když tato povinnost odpadne, najednou má senior mnohem více volného a často neví, co vlastně s ním. Na tuto situaci staří lidé nejsou připraveni a cítí se být zaskočení. Chybí jim

aktivita a hledají tedy jiný smysl života.

Společným rysem ale pro většinu starých lidí bývá **nemoc** a v pokročilejším věku **nesoběstačnost**. Dochází ke zhoršování zraku, sluchu, nastupují nemoci jako je cukrovka, Alzheimerova choroba, problémy s tlakem a další. Přesto však nemůžeme hovořit o starém člověku jako o nemocném člověku.

Důležitým rysem seniorské populace je také její **heterogenost**. Vyjadřuje schopnost jedince přijímat nejrůznější biologické či sociální změny. Mühlpachr¹³ píše, že je to dáno především:

- obecně platnou jedinečností vloh a osobnostních rysů, které se s věkem neztrácejí,
- různou mírou rozvoje těchto vloh během mládí a středního věku,
- interindividuální variabilitou involučních biologických dějů,
- různou mírou chorobných změn,
- událostmi dlouhého života, zkušenostmi a návyky, včetně vzdělání a kariéry
- hodnotovým systémem, životním názorem, aspirací, expektací,
- různým sociálně ekonomickým zázemím včetně majetku, bytových podmínek a bytové situace (osamělost, ovdovění, počet dětí a vztahy s nimi).

Senioři mají tedy celou řadu společných rysů, ale u každého je velice individuální jejich nástup. A ne každý senior musí automaticky všechny splňovat.

Neméně důležitým společným znakem je to, že seniorská populace je ohrožená. K projevům a rizikům ohrožení patří např.

- věková diskriminace, ageismus,
- segregace, vytěsňování, nedobrovolný život vně společnosti,
- generační intolerance (pracovní příležitosti, vedoucí pozice, bydlení),
- předsudky, např. přeceňování nemocnosti
- podceňování léčitelnosti zdravotních obtíží
- maladaptace na stáří a s ním spojenou změnu sociálních rolí (penzionování),
- osamělost, zvláště v souvislosti s ovdověním

¹³ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. s. 37.

- rychlý vývoj společnosti, zastarávání technologických znalostí,
- vyšší nemocnost a při kombinaci a atypickém průběhu chorob ve stáří i vyšší riziko omylu,
- zvýšené riziko ztráty soběstačnosti,
- pokles schopnosti a vůle signalizovat své potřeby a potíže,
- manipulování, ztráta rozhodovacích možností
- zanedbávání a týrání nesoběstačných jedinců.¹⁴

1.5 Dílčí závěr

Stáří je výsledkem procesu stárnutí. Jedná se o postvývojové stádium s mnohými změnami v oblasti tělesné, psychické i sociální. Na druhou stranu je pravdou, že je to také období moudrosti, důležitých životních zkušeností a vědomí prožitých let. Je tedy důležité této etapě věnovat alespoň srovnatelnou pozornost, jako např. mládí, jelikož i toto období může mít přínos pro společnost. A proto je z mého pohledu nejdůležitější alespoň částečně změnit přístup ke starým lidem. Jak na trhu práce, tak při poskytování zdravotní péče, sociálních i dalších služeb. Nemělo by být důležité pouze to, zda se senior dožije co nejvyššího věku, ale zejména to, aby byl co nejdéle plnohodnotným článkem společnosti a aby byl jeho život co nejvíce kvalitní.

Každý z nás k tomuto období života dospěje a je dobré vědět, co nás vlastně čeká. Ať už se jedná o pozitivní věci, radosti stáří a zaslouženého odpočinku, nebo o věci méně příjemné – nemoci, oslabení tělesných, psychických i jiných funkcí. Každý člověk je originál a má své individuální potřeby, přesto se dá říct, že seniorská populace má podobné charakteristické rysy, dle kterých je zřejmé, že se o seniora jedná. Ne vždy je ovšem důležitý věk. Jak se říká, každý je tak starý, jak se cítí!

¹⁴ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. s. 38.

2. Seniori ve společnosti

Postavení seniorů ve společnosti se v mnoha věcech během uplynulých let změnilo. Dnešní senior je mnohem méně vyhledáván pro svoje vědomosti a zkušenosti, spíše se prosazuje kult mládí. Na druhou stranu, staří lidé mají v současné době více času na sebe, své koníčky a zájmy.

2.1 Postoj společnosti k seniorům

Moderní společnost změnila vnímání stáří a starých lidí. Zatímco dříve byli seniori chápáni jako nositelé tradic, vědomostí a znalostí, dnes je tomu jinak. Přejít do nejvyššího stupně vývoje znamenal často vrchol celého životního cyklu, v dnešní společnosti se jedná spíše o sestup z pomyslného vrcholu. V rámci těchto změn se mění i postavení seniorů ve společnosti.

Stárnutí a historie

Na stárnutí a stáří bylo v minulosti pohlíženo zcela jinak než dnes. Obecně lze říct, že dokud bylo málo pravděpodobné dožití vyššího věku, bylo stáří spíše ctěno a pohlíželo se na něj jako na něco výjimečného. Starým lidem byla připisována moudrost a výjimečné schopnosti, díky kterým si jich společnost vážila a vyhledávala je. Ovšem o pojmu "být starý" měli lidé v tehdejších dobách zcela jiné představy. Určitě se nejednalo o osoby ve věku dnešních seniorů. Běžně býval takovým starým člověkem padesátiletý občan. Tato skutečnost měla několik důvodů.

„Být starý, stát se starým a "chvíli" žít jako starý, bylo vysoce nepravděpodobné. Vysoká kojenecká úmrtnost umožnila přežít jen nejsilnějším. Naše předky kosily v mládí i v dospělém věku především infekční choroby. Například ve 14. století značně prořídlo obyvatelstvo Evropy v důsledku pandemie obávaného moru neboli černé smrti, později postihla stejný region cholera. Příčinou úmrtí byly také četné úrazy a nemoci, které jsou dnes běžně vyléčitelné. Těžká fyzická práce, problematické hygienické podmínky, chudoba, žádná nebo nedostatečná lékařská péče a další nepříznivé faktory byly příčinou toho, že se umíralo příliš brzy a že se jen 2-4 procenta populace dožívala

vyššího věku.“¹⁵

Kromě úcty k moudrosti a schopnostem bylo také postavení seniorů dáno kontrolou nad finančními zdroji rodiny. Tuto výsadu upevňovaly tradiční zákony o dědictví, kdy většinou starý otec převedl majetek na syna, popř. vnuka.

Postupnou modernizací společnosti dochází ale k tomu, že staří lidé ztrácejí svoje postavení i ekonomickou moc. Dříve oceňované charakteristiky stáří jako je zkušenost a moudrost jsou nahrazeny spíše fyzickou silou, kultem mládeže a snahou vyrovnat se s rychlými změnami a novinkami. Na tento vývoj měla vliv i řada dalších změn: urbanizace, migrace obyvatel, změny v rodinách.

Senior a dnešní společnost

Starší člověk není schopen se přizpůsobit změnám v nových technologiích a bývá penzionován, což je novodobý společenský jev.

„Penzionování je jedna z personálních činností. Zahrnuje zajištění odchodu pracovníků do důchodu. Pracovník může odejít do důchodu v předčasném věku (předčasný důchod), může odejít do řádného důchodu a může takzvaně přesluhovat a odejít do důchodu v pozdějším než důchodovém věku. Organizace může jeho rozhodnutí o načasování ovlivnit pouze částečně.“¹⁶

V rámci penzionování existují dvě politiky:

- a) Politika pevného důchodového věku
- b) Politika pružného důchodového věku

„První politika vychází z toho, že pracovník by měl odejít, jakmile dosáhne důchodového věku. Výhodou je jasný termín odchodu a tím pádem možnost plánovat nástupnictví na dané pracovní pozici.“

Druhá politika umožňuje pracovníkům zůstat i po dosažení důchodového věku. Výhodou je možnost využívat potenciál kvalitních pracovníků, kteří by jinak odešli,

¹⁵ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. s. 33.

¹⁶ <http://managementmania.com/penzionovani>. [26.9.2011]

i nadále.

*Za vhodnější se dnes považuje politika pružného důchodového věku, pokud je hlavním kritériem výkonnost zaměstnance, který si přeje přesluhovat do důchodového věku.*¹⁷

Vstup do sociálního věku, tzn. věku po ukončení výdělečné činnosti (penzionování) přináší různá rizika. Dochází k pocitu osamělosti, ztráty soběstačnosti, poklesu životní úrovně, někdy ageismu. Senior se musí s těmito pocity vyrovnávat, ať už chce, nebo ne. Současná společnost také vede každého k nezávislosti. Skutečností však je, že ve stáří o seniorech často rozhodují jiní (z ekonomických či jiných důvodů) a jeho volby a možnosti se tak mnohonásobně snižují.

*„Pohledy lidí na stáří se v dnešní době velice liší. Někdo o něm uvažuje jako o době, kdy si bude moci odpočnout, věnovat se svým zálibám, dětem, vnoučatům. Naopak větší část populace má o stáří představu, která je poskládána převážně ze samých negativ. Stáří je anticipováno s hrůzou, nemocemi a strádáním, a proto následně také hrůzně vypadá. Staří lidé nejsou ceněni ani milováni. A nejen to. V posledních několika desetiletích došlo odmítání stáří a starých lidí tak daleko, že nepřátelské postoje ve společnosti přerostly v někdy skrývaný, jindy dokonce otevřený boj proti starým lidem.*¹⁸

Na druhou stranu je důležité zmínit, že i **stáří má své výhody**. Starý člověk má již zkušenosti, které má jen díky jejich dlouholetému strádání. Také oplývá řadou znalostí, pochopení nejrůznějších věcí právě díky vlastním zkušenostem, které může předat mladší generaci. Smiřuje se se svým životem, nelituje už svých chyb ani starých křivd, vzpomíná spíše na to dobré a má pochopení pro druhé.

Stále častěji v současné době dochází k tomu, že senioři nemají jen typické seniorské záliby, jako jsou vaření, zahradničení, rybaření, pletení. Naopak jsou schopni aktivně začít nový život, získat nový status. S příchodem důchodového věku začínají novou kariéru, cestují, chodí do různých vzdělávacích kurzů a snaží se předat své zkušenosti mladé generaci.

¹⁷ <http://managementmania.com/penzionovani>. [26.9.2011]

¹⁸ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. s. 34.

To, jakým způsobem se společnost k seniorům chová velkou mírou také ovlivňují média. Ta často vyzdvihují důležitost vnějšího vzhledu a mladistvou svěžest jako současný trend. Kromě toho, že je spíše vyzdvihován kult mládí, se také píše a mluví spíše o negativních zprávách týkajících se seniorů. Většinou se zaměřují na kriminalitu a seniory jako oběti trestných činů. Dále referují o seniorech jako o sociálně slabých společenských složkách a zabývají se ekonomickou závislostí důchodců, jejich nízkým sociálním statutem a některé dokonce zdůrazňují zatěžující vliv seniorů na státní rozpočet.¹⁹

2.2 Potřeby seniorů v dnešní společnosti

Obecně můžeme pojem potřeba definovat jako projev nějakého nedostatku, chybění něčeho. Pro náš organismus je důležité tento pocit odstranit, aby nedošlo k deprivaci. Každý jedinec má individuálně uspořádaný systém motivů, který se v průběhu života mění. A to zejména na základě životních zkušeností a osobnostního vývoje.

Psychologická literatura pojednává o různých vymezeních potřeb a jejich motivů, např. Sigmund Freud veškerou aktivitu vysvětluje pudovými motivy, lékař Alfred Adler považuje za nejvýznamější motiv lidského jednání potřebu dosáhnout úspěchu. Chilský ekonom Manfred Max-Neef pro změnu říká, že potřeby jsou neměnné ve své povaze, mění se pouze způsoby, jakými jsou tyto potřeby naplňovány. Mezi nejznámější ovšem patří teorie potřeb představitele humanistické psychologie Abrahama Maslowa.

„Potřeby se dle Maslowa uspořádávají do jisté míry hierarchicky a objevení se jedné potřeby je obvykle založeno na uspokojení potřeby v hierarchii předcházející. Autor hovoří o hierarchii relativní nadvlády, protože aktuálně neuspokojená potřeba má tendenci v organismu „vládnout“ či dominovat. Chování je pak určováno potřebami neuspokojenými, i když jejich relativní síla slábne s tím, jak se pohybujeme od potřeb „nižších“ k potřebám „vyšším“. Žádná potřeba nemůže být chápána jako izolovaná nebo ohraničená, neboť se vyskytuje v relaci k (alespoň částečnému) uspokojení či neuspokojení ostatních potřeb. Celá motivační teorie přitom nesmí být ztotožňována s teorií chování, protože motivace jsou jen jednou z mnoha determinant chování.

¹⁹ [http://zpravodaj.feminismus.cz/clanek.shtml?x=1697401&als\[nm\]=1692636](http://zpravodaj.feminismus.cz/clanek.shtml?x=1697401&als[nm]=1692636). [30.9.2011]

Chování je sice dle Maslowa téměř vždy motivované, ale zároveň i biologicky, kulturně a situačně determinované.“²⁰

V průběhu stáří se mnohé potřeby mění, biologické i psychické. Mění se jak jejich význam, tak i způsob uspokojování. Stárnoucí člověk již nepotřebuje získávat mnoho nových zkušeností a není ochotný akceptovat nové přicházející změny. Důležitější je pro něj určitá jistota a stabilita. Starší člověk je často nucen zabývat se sám sebou, protože leccos už vyžaduje vynaložení většího úsilí či pomoc někoho jiného. Potřeby starých lidí můžeme členit s ohledem na Maslowovu teorii na:

- potřeby fyziologické
- potřeby citové jistoty a bezpečí
- potřeby sociální
- potřeby uznání
- potřeby seberealizace

Fyziologické potřeby – jedná se o primární potřeby lidského těla, které souvisejí se zajištěním fyzické existence člověka. Neuspokojování jen jediné z nich se může promítnout v celkovém stavu lidského organismu. Mezi tyto potřeby řadíme např. potřebu potravy, vody, spánku, pohybu, tepla, odpočinku, bydlení, světla, prostoru. Jestliže nejsou tyto potřeby uspokojovány, pak dominují a žádné další potřeby již člověka nemotivují. Jakmile jsou fyziologické potřeby uspokojeny, nastupuje další (vyšší) úroveň.

Potřeby citové jistoty a bezpečí – mezi tyto potřeby patří ochrana před tělesným poškozením, nemocí, ekonomickým strádáním, potřeba pořádku a zákona. Tyto potřeby také bývají ve stáří intenzivnější a jejich uspokojení významnější, než bylo dříve. Staří lidé se cítí mnohem více ohrožení, ať už jde o různá onemocnění, strach o jejich bezpečnost nebo např. ovdovění. Jistota a bezpečí má větší hodnotu zejména proto, že senioři si uvědomují ubývání svých sil a schopností. Dochází ke smíření s pocitem závislosti na ostatních, který nemusí být vždy příjemný. Ovšem v případě, že se jedná o pomoc od blízkých lidí ochotných poskytnout svou pomoc, může jít spíše o posílení

²⁰ http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_260.pdf. [16.10.2011]

jistoty. Starší lidé také potřebují mít jistotu, že někam patří, že jsou součástí určitých sociálních skupin. V případě, že tento pocit nemají, uzavírají se do sebe a poté je velmi obtížné s nimi komunikovat a zapojit je zpět do běžného života.

Sociální potřeby – tyto potřeby se vztahují ke společenské povaze lidí a jejich potřebě sdružování a touze po přátelství. Na této úrovni již nejde o potřeby fyzického původu jako v předchozích dvou úrovních. Neuspokojení těchto potřeb může ovlivnit psychické zdraví jedince. Sociální potřeby podle Pichauda, Thareauové:²¹

1) potřeba informovanosti - mít informace o světě, v němž člověk žije, vědět, co se děje ve městě, mít zprávy o blízkých osobách. Bez těchto informací by byl člověk odtržen od dění ve společnosti. To se stává seniorům, kteří nemají možnost být v kontaktu s vnějším světem (nemožnost vycházet z bytu). To vede k uzavírání se do sebe, pocitům opuštěnosti, méněcennosti.

2) potřeba náležet k nějaké skupině - patřit někam (rodina, kamarádi). Pocit, že člověk nikam nepatří, může mít velmi nepříznivý vliv na psychiku a v důsledku i na zdraví jedince.

3) potřeba lásky - milovat někoho. Člověk musí vědět, že tady pro někoho je, že s ním někdo počítá.

4) potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut - možnost s někým komunikovat (verbálně i neverbálně), vyjadřovat svůj názor.

5) potřeba autonomie - být svobodný, rozhodovat se sám za sebe. Starý člověk může být fyzicky závislý na pomoci druhé osoby, ale zároveň je psychicky plně autonomní.

Potřeby uznání – zahrnuje jednak potřebu vědomí významu pro ostatní lidi a zároveň potřebu uznání od ostatních lidí. Dále můžeme hovořit o potřebě dosáhnout úspěchu, sebedůvěry, samostatnosti, pozornosti, pochvaly, pověřování odpovědností. Uspokojení těchto potřeb vede k pocitu sebedůvěry a prestiže.

²¹ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I., *Soužití se staršími lidmi*. s. 102.

Potřeby seberealizace – potřeba člověka plně rozvinout svůj talent a schopnosti. Může také vyjadřovat touhu po nalezení smyslu života. Jedná se zejména o potřebu vědění, porozumění, motivace k vyšším cílům. Ve stáří postupně klesá význam této potřeby nebo se může měnit způsob jejího uspokojování. Potřeba seberealizace souvisí ve stáří i s autonomií, starý člověk si chce udržet určitou svobodu rozhodování o sobě a o svém životě. Důležitým pocitem v rámci seberealizace je pocit užitečnosti, který může životu seniora dávat smysl i v případech, kdy je to zdánlivě nemožné.

K celé životní dráze patří i její konec a z tohoto důvodu bych se ráda zmínila i o potřebách starých lidí v bezprostřední blízkosti smrti. Tyto potřeby se mění, ale mnohé z nich mají určitý význam i za těchto okolností:

Potřeby dle Vágnerové (Vágnerová, 1995, Pichaud a Thareauová, 1998):²²

„Potřeba citové jistoty a bezpečí může být velmi silná. Starý člověk, jemuž ubývají kompetence i energie, má větší tendenci hledat oporu a pomoc. Potřebuje vyjádřit svoje pocity, potvrdit si svůj vztah s blízkými lidmi. Potřebuje, aby mu někdo naslouchal. Senior v těsné blízkosti smrti mívá někdy potřebu ještě něco sdělit, někomu něco dát apod. Někdy má tato potřeba regresivní podobu: takový člověk touží po pohlázení, tělesné blízkosti apod.

***Potřeba stimulace** bývá snížena. Starý a nemocný člověk mnohé podněty ani nevnímá. V tomto stavu dochází k dalšímu zúžení zájmů a redukci schopnosti koncentrace pozornosti.*

*Představa smrti zákonitě zahrnuje perspektivní ztrátu vlastní identity, rozklad těla a zmizení z tohoto světa. Většina starých lidí nemá ze smrti strach, někdy si ji dokonce přejí, ale některé z jejích aspektů mohou prožívat úzkostně. Důležitá je **potřeba zachování sebeúcty**, kterou může saturovat přijatelný způsob jednání se starým a nemocným člověkem, respekt k jeho osobnosti a ohled na jeho, jakkoliv vyjádřená přání.*

***Potřeba otevřené budoucnosti**, přesahu vlastní fyzické existence. Umírající člověk se někdy potřebuje vyjádřit k budoucnosti, která se ho už osobně netýká, ale vztahuje se k jemu blízkým lidem.“*

²² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří.* s. 434.

2.3 Společenský život ve stáří

Společenský život a jeho kvalita v období stáří je ovlivňována řadou věcí. Je závislá na zdraví, životním stylu, psychickém stavu, sociálních kontaktech, rodinném stavu, materiálním zabezpečení, úrovni zdravotní péče, pracovní aktivitě, realizaci zájmů i možnosti vzdělávání.

V současné době se společenskému životu seniorů věnují zejména kluby důchodců. Tyto organizace můžeme nalézt v každém městě, dokonce ve větších obcích. Tato sdružení zakládají nejen sami důchodci, ale i mladí lidé, kteří se starším lidem chtějí věnovat a organizovat pro ně nejrůznější akce. Je celá řada možností, jak trávit volný čas s vrstevníky a obohacovat svůj život o nové zážitky a poznatky. Mezi nejčastější společenské aktivity těchto klubů a jiných seniorských sdružení patří:

- zájezdy do divadel
- přednášky a besedy na různá témata
- přátelská posezení s klienty jiných klubů
- zahraniční zájezdy (poznávací či rekreační)
- návštěvy vernisáží a výstav
- vycházky a nenáročné výlety do přírody
- seznamování se s technikou moderní doby (internet apod.)

Pro jednotlivce každého věku jsou důležité jeho koníčky a trávení volného času. Malé děti dochází do různě orientovaných kroužků, aby rozvíjely svou osobnost a zjistily, co je baví. Adolescenti pokračují a navazují na své zájmy z mládí a často jimi bývá ovlivněna i jejich budoucnost a kariéra. Dospělí lidé potřebují ve shonu všedních dnů jednoduše vypnout a relaxovat v rámci různých aktivit s přáteli. I senioři tedy musí mít možnost někam docházet, někde se setkávat, realizovat se. Z pohledu sociální pedagogiky se tedy domnívám, že ať už senior pořádá čajové dýchánky doma, nebo dochází do těchto klubů, je to pro něj velký přínos. Obohacuje svoji osobnost o sociální kontakty, nové názory a postoje a posunuje se i ve vyšším věku dál a dál.

2.4 Ageismus – věková diskriminace

Pojem ageismus poprvé použil americký psychiatr Robert Butler v roce 1968 v článku Washington Post v souvislosti se segregační bytovou politikou. Původní a dnes pravděpodobně nejrozšířenější definice ageismu hovoří a stereotypizování a diskriminaci lidí pro jejich stáří. Pojem bývá někdy opisován synonymem věková diskriminace.

V současné době, kdy roste střední délka života v západních civilizacích, je i u nás nutné hovořit o tomto tabuizovaném tématu. Se vznikem kultu mládí vzniká i opačný problém – ageismus. Tento termín zahrnuje nejrůznější předsudky, negativní představy o starých lidech nebo projevy diskriminace. Také se může jednat o stereotypy, což jsou výroky, které se zdají být pravdivými.

V souvislosti s tímto problémem se vyskytují nejčastěji pojmy, které uvedla Tošnerová:²³

„Ageismus – věková diskriminace postihující především staré lidi; může vést k věkové segregaci, vyčleňování ze společnosti; je podporován ekonomicko – sociálními problémy a společenskými představami podceňujícími stáří.

***Předsudek** – kriticky nezhodnocený úsudek (vycházející z myšlenkových stereotypů), který je silně ovlivněný tradicí, osobní zkušeností, respektive emocemi a z něj plynoucí postoj, názor přijatý jedincem (skupinou).*

***Stereotyp** – v psychologii a sociologii ustálený a navyklý vzorec myšlení nebo chování; soubor představ, které mají příslušníci společenské skupiny o sobě (autostereotyp) nebo o jiných (heterostereotyp), sociální stereotyp obsahuje hodnotící, často iracionální soudy, mívá blízko k předsudkům (rasovým, etnickým apod.). Změna individuálního i sociálního stereotypu je nesnadná, je provázána negativními emocemi.*

***Mýtus** – představa o někom nebo o něčem nekriticky přijímaná, uctívaná a zbožňovaná.*

***Diskriminace** – rozlišování poškozující někoho, neuznávající jeho rovnost s jinými, popírání a omezování práv určitých kategorií obyvatelstva nebo určitých států. “*

²³ TOŠNEROVÁ, T. Ageismus – průvodce stereotypy a mýty o stáří. s. 6.

Problém věkové diskriminace se týká každé věkové skupiny, ale v největší míře je pozornost věnována právě seniorům, protože u nich má významnější sociálně – psychologické i ekonomické důsledky než u mladších skupin. Také se předpokládá, že mladší lidé mají lepší možnost se bránit než starší ročníky.

Specifika ageismu

„Ageismus může mít řadu dílčích projevů jako zvýhodňování mladých oproti starým (jeunismus), zvýhodňování dospělých oproti dětem (adultismus), přehnaný egocentrismus dospělých (adultocentrismus), dominantní sociální pozice dospělých oproti nedospělým (adultrokacie), chronocentrismus (přesvědčení, že určitý stav vývoje lidstva je nadřazený předchozím časům). V extrémních podobách může jít o strach z dětí a nemluvnat (pedofobii), obava z mládí (efebiofocii) i strach ze stáří a starých lidí (gerontofobii).“²⁴

Ageismus sebou nese mýty a stereotypy. Na základě těchto stereotypů se např. u mladých očekává, že budou nezodpovědní, nezralí. O starých lidech si pro změnu každý myslí, že jsou pomalí, méně chápaví, závislí. Na základě nejrůznějších pravd a polopravd, které se mezi lidmi šíří, vznikla již celá řada mýtů o seniorech.

Většina lidí se domnívá, že pro starého člověka je důležité ekonomické a materiální zajištění jeho existence, z čehož vyplývá rozšířený **mýtus falešných představ**. Podle tohoto mýtu existuje mezi materiální komfortem a spokojeností přímá úměra, což není vždy pravda.

Mýtus zjednodušené demografie vznikl na základě přesvědčení, že člověk se stává starým v den odchodu do důchodu. V moderní společnosti, kdy může žít člověk smysluplný život i v penzi a pokročilém stáří, jsou tato přesvědčení naprosto chybná.

Další nesprávná představa vzniká z přesvědčení, že každý starý člověk je stejný. Hovoříme o **mýtu homogeneity**. Tady je potřeba zdůraznit, že se jedná o pravý opak. Jak už jsem uváděla výše (viz kapitola Charakteristické rysy seniorské populace), právě senioři jsou charakterističtí svou heterogeností. Každý z nich je tedy individuální, tudíž i jeho potřeby se ve vyšším věku výrazně rozcházejí.

Silně zakořeněný je i **mýtus neúčinného času**, kdy se spousta lidí domnívá, že starý člověk nedělá vlastně vůbec nic, tím pádem je neúčinný a zbytečný.

²⁴ VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. s. 105.

Mezi zajímavé také patří **mýtus o úbytku sexu**, který vyvolává představu asexuálního stáří. V případě, že jsou oba partneři zdraví a stále cítí sexuální potřeby, mohou se věnovat sexu až do pozdního stáří. To je ovšem pro některé lidi zcela nepředstavitelná věc.²⁵

„Vzhledem k tomu, že je ageismus definován jako nová forma nesnášenlivosti, je dobré vymezit některé její charakteristiky ve vztahu k sexismu a rasismu, jako dříve rozpoznávaných forem nesnášenlivosti. Vedle shodných rysů vykazuje ageismus také několik specifík, ty jej od sexismu a rasismu odlišují. Hlavním podstatným rozdílem je skutečnost, že koncepty pohlaví a rasy už jsou dnes brány jako relativně jednoznačné, zatímco koncept stáří je sociálním konstruktem, který se vztahuje k nedefinované skupině lidí bez jasných společných znaků. Věk představuje případný status, v podstatě neovlivnitelný vlastním úsilím jedince. Stárnutí je, stejně tak jako rasa i pohlaví, biologicky podmíněno.“²⁶

Důležité také je, že u sexismu a rasismu je většinou dán určitý okruh lidí, kterých se tyto diskriminace týkají a je to neměnné. U ageismu se může pozice jedince v tomto aktu změnit. Z diskriminujícího se může postupem času stát diskriminovaný. Tato diskriminace se tak týká vlastně každého z nás.

Projevy a zdroje ageismu

Věkovou diskriminaci můžeme pozorovat prakticky všude. Já sama toto mohu potvrdit. Pozorovala jsem např. personalisty při hledání zaměstnání. Ve velké míře byl kladen důraz na mladší věk, nestalo se, že by byl vybrán starší člověk. V tu chvíli mě napadaly otázky typu, co když budu jednou ve stejné pozici. Vzhledem k vládnoucímu kultu mládí a krásy dochází k izolaci některých jedinců, zejména tedy seniorů.

Využití nových technologií a automatizace v nejrůznějších odvětvích výroby také snižuje poptávku po starší pracovní síle. Dovednosti starých lidí tímto zastarávají a nepředávají se mladším generacím. Také hodnoty jako je výkon, rychlost, zodpovědnost, na které je v moderní době kladen důraz, nejsou seniorskému věku příliš nakloněny.

²⁵ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. s. 42-43.

²⁶ VIDOVIČOVÁ, L., *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. s. 101.

Zdroje ageismu můžeme rozdělit do třech základních skupin:

1. individuální – do této kategorie řadíme zejména strach ze smrti a stárnutí jako úpadku, dále frustrace a agrese. Nezřídka se stává, že sám senior přijme určitý stereotyp o stáří. Ageismus je tedy podpořen ve formě sebenaplňujícího se proroctví. V případě, že si senior stále říká, že je pomalý a práce mu nejde, tak jak by chtěl, jeho výkon může opravdu začít upadat. Naplní tím tedy předpověď ostatních, že to tak bude.

2. kulturní – mezi tyto zdroje ageismu patří faktory, jako jsou hodnotové systémy, jazyk (např. pohrdavá jména pro staré osoby), média, humor, umění a literatura.

3. sociální – k těmto zdrojům patří sociálně – ekonomické podmínky, které mohou být přímými původci ageismu nebo významně podporují jeho rozvoj.

Mluvíme-li o vztahu ageismu k vlastnímu sebepojetí, můžeme jej rozčlenit do třech stádií (Traxler in Tošnerová):²⁷

„I. stádium: Jednotlivec je přístupný k přijetí nálepky, která způsobuje ztrátu jeho původní role či referenční skupiny, jedná se například o nálepky důchodce, vdovec.

II. stádium: Upevňuje se závislost na vnějškové nálepce. Je-li nálepka převážně kladná, syndrom ztráty sebeúcty se nevyvíjí. Je-li spíše negativní, rozvíjí se třetí stádium.

III. stádium: Ztráta sebeúcty, kdy je vlastní prožitek stáří charakterizován pohledem společnosti jako nekompetentní. Senior přijímá negativní postoje a rozvíjí se jeho závislá role. Vnímá ztrátu dovedností, označuje sebe jako neadekvátního, nekompetentního, nemocného.“

2.5 Dílčí závěr

V současné době již senioři nemají ve společnosti takové postavení jako tomu bývalo v dřívějších dobách. V předchozích letech bývali ctěni pro svoje zkušenosti a vědomosti. Stávali se uznávanými nositeli tradic. Dnes je vše jinak. Už není pravidlem, aby otec předával své řemeslo dětem, ti ani často nestojí o důležité rady a poučky tzv. "do života", role seniorů se v tomto směru mění. Postupnou modernizací společnosti dochází také k tomu, že staří lidé ztrácejí svoje postavení i ekonomickou

²⁷ TOŠNEROVÁ, T. Ageismus – průvodce stereotypy a mýty o stáří. s. 14.

moc. Dříve oceňované charakteristiky stáří jako je zkušenost a moudrost jsou nahrazeny spíše fyzickou silou, kultem mládeže a snahou vyrovnat se s rychlými změnami a novinkami. Na tento vývoj má vliv i řada dalších změn: urbanizace, migrace obyvatel, změny v rodinách.

Na druhou stranu, dnešní senior má mnohem více času sám na sebe. Má čas a prostor zabývat se sám sebou, uvědomovat si své potřeby a má větší možnost je uspokojit. V rámci společenského života může navštěvovat různé kluby seniorů, které pořádají nejrůznější akce pro potěšení a vyplnění volného času starých lidí.

S postavením seniorů ve společnosti bohužel také souvisí věková diskriminace – ageismus. Ageismus může vést k věkové segregaci, vyčleňování ze společnosti; je podporován ekonomicko – sociálními problémy a společenskými představami podceňujícími stáří. Je jen na okolích, jak se k tomuto problému postaví a bude se mu snažit zabránit.

3. Možnosti uplatnění seniorů

Dnešní senior má mnohem více možností, jak trávit volný čas a jak se uplatnit v moderní společnosti, než tomu bývalo dříve. Může sportovat, vzdělávat se podle svých představ, může navštěvovat různé spolky a kluby seniorů, kde je o zábavu postaráno. Je jen na něm, jak se svým volným časem naloží.

3.1 Vzdělávání seniorů

Výchovou a vzděláváním dospělých se zabývá aplikovaná věda zvaná **andragogika**. Její název vznikl rozšířením pojmu anér, andr-os – muž na dospělé člověk + agogé – výchova. Jako první použil tento název německý učitel Alexandr Knapp v roce 1833, který mluvil o vzdělávání v dospělém věku.

„Slovník vzdělávání dospělých definuje andragogiku jako vědu o výchově, péči a vzdělávání dospělých, respektující všestranně zvláštnosti dospělé populace a zabývající se její personalizací, socializací a enkulturací. V oblasti výchovy a vzdělávání se zabývá zvláštnostmi působení pedagogických zákonitostí na dospělou populaci, definuje osobnost dospělého ve výchovném a vzdělávacím procesu, definuje systém výchovy a vzdělávání dospělé populace, jakož i zvláštnosti ve vztahu k ostatním pedagogickým a společenským vědám.“²⁸

V rámci andragogiky se vyvíjí nová disciplína zvaná **gerontopedagogika**. Jeví se jako nutnost v současné době, v době celoživotního vzdělávání a učení. Zabývá se výchovou a vzděláváním jedinců v postproduktivním věku.

Společenské změny ovlivňují postoj všech generací. Přináší zásadní změnu životních podmínek a možností, pro mnohé změnu zaměstnání, bydlení, pro některé ztrátu sociálních jistot. Vzdělávání seniorům pomáhá hledat nové jistoty a smysl života. Po odchodu do důchodu má člověk nejprve pocit, že si může konečně odpočnout a užívat si nicnedělání, ale později často přichází pocit "prázdná". Jestliže někoho naplňuje jeden z některých jeho koníčků podobně jako původní zaměstnání, tento pocit se většinou nedostaví, ale nemá-li uspokojující zálibu v určité činnosti, může se dostavit pocit neužitečnosti a potřeba dělat něco smysluplného. Úvahy o naplnění "prázdných"

²⁸ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. s. 129.

dnů seniorů byly typické pro 70. léta minulého století. Právě v uvedené dekádě se zrodil kvalitní druhý životní program a velmi rychle se rozšířil po celé Evropě.

„Význam vzdělávacích aktivit tkví v tom, že naznačují stárnoucím a starým občanům novou životní perspektivu. Vzdělávání pro ně představuje životní pomoc v tom, že jim kromě informací a vědění nabízí životní orientaci na rozvoj a osobní růst v etapě života, která byla dříve považována za deficitní. Přehodnocování názorů na úlohu seniorů v současné společnosti dokumentuje názorně i Charta práv a svobod starších lidí. Vypracovaly ji Univerzita v Lovani a Centrum celoživotního vzdělávání na Svobodné univerzitě v Bruselu. Je v ní zdůrazněno, že generace starších není na odpočinku. Spolu s druhými a pro druhé se učí, objevuje, inovuje tak, aby nepředstavovala jenom objekt pro pomoc, ale také zdroje, které lze rozvinout ve službě druhým.“²⁹

Motivací pro vzdělávání z hlediska potřeb seniorů jsou tři okruhy:

- potřeby vzdělávací (držet krok s dobou),
- potřeby sociální (potřeby kontaktu s jinými lidmi),
- potřeby seberealizace (uplatnění se ve společnosti).

Vzdělávání občanů v důchodovém věku je ve světě realizováno v různých formách. V České republice patří mezi nejběžnější formy vzdělávání jedinců v posproduktivním věku:

- Univerzity třetího věku (U3V)
- Akademie třetího věku
- Lidové univerzity
- Kluby třetího věku, Kluby aktivního stáří

Univerzity třetího věku

„Univerzity třetího věku jsou rozdílné. Nabízí zralým a starším lidem výukové

²⁹ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. s. 130.

programy, které jsou zaměřeny na zachování a zlepšení psychologického zdraví, etické a psychologické stránky komunikace, dějiny náboženství, tvůrčí činnosti apod. Po absolvování určitého programu získají účastníci certifikát nebo vysvědčení. Jejich organizační i obsahové zaměření může být zcela rozdílné:

- cyklus přednášek, které univerzita pro seniory pořádá,*
- kromě přednášek mají studující možnost využívat i různá školní zařízení (laboratoře, knihovny), podílejí se dokonce na výzkumných pracích nebo provádějí vlastní výzkum,*
- seniorům, kteří vyhovují akademickým požadavkům se umožňuje účast na normálních studijních programech školy, buď v řádném vysokoškolském studiu nebo ve volnějším režimu – osobní studijní plán, různé distanční formy apod.“³⁰*

Tyto univerzity patří mezi nejnáročnější způsoby vzdělávání pro seniory. Poskytují seniorům vzdělávání na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské úrovni. Účastníci mají obvykle statut mimořádných studentů dané vysoké školy. Při tomto vzdělávání ovšem nejde o profesní přípravu. Jde o vzdělávání, které má pouze charakter osobnostního rozvoje.

Akademie třetího věku

„Akademie třetího věku pořádají různé činnosti kulturně-osvětového charakteru a především vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni, především charakteru socio-kulturního. Jde většinou o jednorázové nebo krátkodobé akce na aktuální témata nebo akce dle zájmu. Jejich častým organizátorem je Červený kříž.

Na akademii třetího věku může studovat každý, kdo se chce něčemu novému naučit, přestovat a rozvíjet své zájmy, setkávat se s podobně zaměřenými lidmi. Jedná se o tzv. zájmové semestrální studium, určené seniorům, kteří chtějí věnovat svůj volný čas vzdělávání.“³¹

³⁰ <http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>. [27.8.2010]

³¹ <http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>. [27.8.2010]

Lidové univerzity

„Lidové univerzity představují specifickou podobu vzdělávání v postproduktivním věku, která se osvědčila zejména ve skandinávských a v německy mluvících zemích. Starší člověk, který má zájem o studium, absolvuje vzdělávací program spolu s mladými posluchači. Pozitivní je zde zejména vzájemné ovlivňování a sblížování dvou generací: mladé lidi vede k porozumění problémům pokročilého věku, starší generace pak profituje z toho, že její komunikační pole zůstává ve společnosti, která ji akceptuje.“³²

Kluby třetího věku (aktivního stáří)

„Jedná se o dobrovolná seskupení starších občanů s cílem společného trávení volného času. Kluby mohou mít různé odborné zaměření, jejich častou aktivitou jsou i jednorázové vzdělávací akce dle momentálně nepřevažujícího zájmu. Klub třetího věku je určen lidem nejstarší generace, tj. generaci třetího věku. Klub třetího věku není klubem důchodců, ani seniorů, ani starých lidí, kteří mají už svůj život za sebou. Je klubem takovým, aby rozvíjel a umožnil plnohodnotný a bohatý život.“³³

Kluby třetího věku mají podobné poslání jako akademie třetího věku, ale vyznačují se trvalejšími neformálními vztahy, rozvíjením osobních zájmů seniora a uspokojováním potřeby vzájemného kontaktu.

3.2 Možnosti uplatnění

V současné době musí Evropa čelit významným demografickým změnám, které se projevují poklesem počtu a stárnutím obyvatelstva. V České republice se tento proces projevuje mnohem intenzivněji než v ostatních členských zemích Evropské unie. Postupně dramaticky klesá porodnost v naší zemi a současně roste průměrná délka života. Z tohoto důvodu byla k řešení negativních důsledků stárnutí přijata vládou České republiky řada opatření.

Průběžně probíhá naplňování cílů a principů Národního programu přípravy na stárnutí. Zaměstnávání je v něm chápáno jako prostředek aktivizace a plného

³² MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. s. 138.

³³ <http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>. [27.8.2010]

zapojení starších osob a seniorů do společnosti. Z tohoto důvodu je jednou z priorit Národního programu veřejná podpora zaměstnávání a zajištění rovných příležitostí pro starší osoby. Další opatření byla zařazena do Národního akčního plánu zaměstnanosti a do Národního akčního plánu sociálního začleňování.³⁴

V případě **zaměstnávání seniorů** musí být uplatněna jedna z nejvýznamnějších zásad pracovního práva, podle níž je v pracovněprávních vztazích zakázána přímá i nepřímá diskriminace kvůli věku. V zákoníku práce není z tohoto důvodu pojem senior uváděn nebo nějakým způsobem vysvětlen. Jedná se tedy o zaměstnance, kterému již vznikl nárok na starobní důchod, ale nadále pracuje. Platí pro něj ovšem stejné povinnosti, jako pro ostatní zaměstnance. Stále častěji vyhledávaným zaměstnáním je práce z domova. Důležitá je zde důvěra ze strany zaměstnavatele, protože senior není pod stálým dohledem svého nadřízeného a tudíž nemůže být důsledně kontrolován. Tento způsob se uplatňuje většinou v případě, kdy senioři nepracují na pracovištích, ale v domácím prostředí podle pracovní doby, kterou si sami rozvrhnou. Bohužel, ne všichni zaměstnavatelé tuto formu spolupráce podporují.

Jedním z nástrojů, které mohou vést k širšímu pracovnímu uplatnění seniorů, je poskytování příspěvků úřadem práce zaměstnavateli, který zřídí nebo vyhradí po dohodě s úřadem práce pracovní místo. Jedná se o tzv. společensky účelná pracovní místa.

Zákon o zaměstnanosti zvýhodňuje zaměstnavatele, kteří přijmou na vyhrazené pracovní místo - mimo jiné - osoby starší padesáti let. Tyto skupiny uchazečů o zaměstnání mají obtížnější postavení na trhu práce zejména proto, že se déle vyrovnávají s novými pracovními podmínkami vzhledem ke svému věku. Přijme-li zaměstnavatel do zaměstnání některou z těchto osob na vyhrazené místo, může mu úřad práce hradit mzdové náklady na tuto osobu až do doby jednoho roku (do 1. ledna 2006 to bylo jen do šesti měsíců). Znamená to, že by mzdu nebo plat po dobu dvanácti měsíců nehradil tomuto zaměstnanci zaměstnavatel, ale úřad práce.³⁵

„Ačkoli jsou realizovány všechny tyto aktivity pro lepší uplatnění seniorů na trhu práce, realitou zůstává, že český trh práce není připraven na využití nabídky seniorské pracovní síly. Přitom stárnoucí společnost si nemůže dovolit vylučovat starší osoby

³⁴ <http://pravniradce.ihned.cz/c1-40730070-pravni-uprava-pracovnich-podminek-senioru>. [26.2.2010]

³⁵ <http://pravniradce.ihned.cz/c1-40730070-pravni-uprava-pracovnich-podminek-senioru>. [26.2.2010]

*z trhu práce a neposkytovat příležitost těm, kteří chtějí žít aktivně. Předávání dovedností a intelektu se uskutečňuje v rámci mezigeneračních vztahů, ekonomické zapojení seniorů je samozřejmé v rodinách, přináší hodnoty v ekonomice, v kultuře a v komunitě. Využití celoživotních zkušeností seniorů je prospěšné pro činnost státní a veřejné správy. Přehled nabídky nad poptávkou po seniorské pracovní síle je ve velkých městech značný.*³⁶

Nemožnost uplatnění se na trhu práce také často souvisí s dalšími okolnostmi, které málokdy může starý člověk sám ovlivnit. Bydlí-li senior na vesnici, kde není možnost pracovat a do nejbližšího města se z nejrůznějších důvodů nedostane, je pro něj obtížné shánět zaměstnání. Častým omezením je samozřejmě zdravotní stav, který mu neumožňuje vykonávat požadovanou práci. Řada starších lidí má tedy problémy uplatnit se na trhu práce a vyřeší svou problematickou situaci odchodem do tzv. předčasného důchodu. Na druhou stranu by však měli mít možnost dále pracovat všichni, kteří pracovat chtějí a mohou. Zaměstnaní senioři přinášejí na trh práce své zkušenosti a mají vliv na integraci pracovníků různých generací. Jsou ekonomickým přínosem pro společnost i pro sebe. Při vyhledávání pracovních míst orientovaných pro seniory jsem ovšem byla zklamaná, jak jsou ohodnoceny a nutno dodat podhodnoceny. Vysvětlila jsem si to tedy tak, že zaměstnavatel bere v potaz, že zaměstnanec dostává navíc důchod. Také se jednalo často pouze o zaměstnání na poloviční úvazek, což ale nemusí být dle mého názoru vždy na škodu.

3.3 Aktivity seniorů a trávení volného času

Senior má v dnešní době mnohem větší možnosti, jak trávit volný čas, než tomu bývalo dříve. Samozřejmě je důležité, jakému se těší tento člověk zdraví. Ne každý může v pokročilém věku chodit, ne každý má ještě mozkové buňky na vstřebávání nových informací. Je především na každém člověku, jak bude svůj volný čas trávit.

Jak už jsem uváděla v předchozích kapitolách, staří lidé se mohou věnovat více sami sobě. Jestliže se nevěnují vnoučatům a nepomáhají svým dětem, mají volný čas prakticky celý den. A je jen na nich, jak ho vyplní. Ženy se mohou věnovat kuchařskému umění, svým zahrádkám, různým ručním pracem, na které dříve neměly čas. Také není výjimkou, že si ženy v důchodovém věku přivydělávají vařením či

³⁶ www.rscr.cz/prispevky/ukolyrady.pdf. [29.6.2009]

pečením pro své známé. Muži se mohou věnovat kutilství, mohou chodit na ryby, bez toho, že by neustále museli spěchat do zaměstnání. Na vesnicích mají staří lidé stále ještě často hospodářství a tak jim hodně času zabere také starání o jejich zvířata a pěstování krmiva pro ně.

V případě, že nechtějí nechat "zakrnět" mozkové buňky, je seniorům umožněno vzdělávat se podle svých možností. Navštěvují akademie a univerzity třetího věku, lidové univerzity a také kluby aktivního stáří. Velké množství informací také čerpají z denního tisku, popř. knih. V dnešní době jsou již knihovny i ve větších vesnicích, není tedy problém půjčit si knihu podle svých představ. Nejčastějším společníkem ovšem zůstává televize. Ta se svou škálou pořadů má jistě co nabídnout i náročným divákům.

I když bychom sport řadili spíše k mladším lidem, senioři také sportují. Jestliže jim zdraví stále slouží a není pro ně sport bolestivou záležitostí, věnují se rádi tomuto koníčku. Nemusí jít o běh na dlouhou trať, radost může přinést i kratší projížďka na kole nebo procházka přírodou. Důležité v tomto věku je, vybrat si správný druh pohybu.

„Pohyb venku v přírodě je výborným zdrojem aktivního pohybu. Tato aktivita se může provozovat jak skupinově, tak i individuálně. U seniorů, kteří provozují každodenní pohyb v přírodě byla prokázána lepší paměť, schopnost plánování, rychlejší zvládnutí různých činností, lepší pohybová schopnost a dobrý kardiovaskulární systém. Vhodné je procházet se každý den, rychlejším tempem po dobu 30 minut. Pokud senioři nemají vážnější zdravotní problémy, mohou se zúčastnit akcí, které pořádají místní turistické základny. Pro seniory jsou vhodné i sportovní kolektivní hry, jako je fotbal, tenis, volejbal aj.“³⁷

Setkání seniorů na různých kulturních akcích je další z možností, jak trávit volný čas. Jedná se o návštěvy divadel, kin, koncertů nebo výstav, ale i různá posezení organizovaná v místních klubech důchodců. Senioři se setkávají v kolektivu, kde jsou si všichni rovni a mohou probírat podobné problémy související s jejich věkem.

Hlavním úkolem volného času je zlepšit kvalitu života. Každý člověk má určitý hodnotový systém a tomu většinou odpovídá jeho životní styl. Dle životního stylu lze často určit, jakým způsobem bude člověk trávit volný čas. Volnočasové aktivity jsou nedílnou součástí života jedince v celém jeho vývoji, tudíž i v období stárnutí a stáří.

³⁷ WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. s. 190.

3.4 Dílčí závěr

Pro téměř každého z nás je důležité tzv. "zapadnout" do společnosti a odpovídajících sociálních skupin. Aby nedocházelo k sociálnímu vyloučení, popř. diskriminaci, měl by se člověk snažit vzdělávat, v rámci svých možností konat určité zaměstnání s cílem zapojit se do chodu běžného života. Není to však důležité jen pro mladé lidi, ale i pro seniory. I oni si chtějí zvyšovat sebevědomí a znalosti získáváním nových informací, i oni musí mít možnost pracovat, dovoluje-li jim to jejich zdraví.

Společenské změny ovlivňují postoj všech generací. Přináší zásadní změnu životních podmínek a možností, pro mnohé změnu zaměstnání, bydlení, pro některé ztrátu sociálních jistot. Vzdělávání seniorům pomáhá hledat nové jistoty a smysl života. Po odchodu do důchodu má člověk nejprve pocit, že si může konečně odpočnout a užívat si nicnedělání, ale později často přichází pocit "prázdná". Jestliže někoho naplňuje jeden z některých jeho koníčků podobně jako původní zaměstnání, tento pocit se většinou nedostaví, ale nemá-li uspokojující zálibu v určité činnosti, může se dostavit pocit neužitečnosti a potřeba dělat něco smysluplného.

V dnešní době je již velké množství institucí a organizací, které se o tyto záležitosti seniorské populace starají a umožňují jim vychutnat radosti seniorských let. Bylo by zbytečné a neúčelné, aby staří lidé seděli doma jenom proto, že už nestačí na své původní povolání popř. své koníčky, když mohou vykonávat i jiné aktivity.

II. Praktická část

4. Výzkum kvality života – domov versus instituce

Současná společnost se k seniorům a jejich potřebám ne vždy staví kladně. Je ovšem důležité si uvědomit, že každý z nás bude jednou starý a bude potřebovat něčí pomoc. Jednou možností je, že se o nás bude starat rodina, další variantou je zažádat si o umístění do domova pro seniory. V každém případě je důležité vědět, že v případě potřeby se o starého člověka bude mít kdo postarat.

4.1 Výzkumný problém

Dnešní rodiny již většinou nefungují tak, jak tomu bývalo dříve, kdy spolu bydlelo několik generací ve společném domě. Tehdy se našel doma vždy někdo, kdo měl čas i chuť se o seniory starat a věnovat se jim. Dnešní uspěchaná doba, kdy si většina mladých lidí spíše buduje kariéru a zakládání rodiny odkládá na později, nutí rodiče či prarodiče přemýšlet nad tím, zda jejich děti vůbec budou mít čas se o ně starat.

„Drtivá většina seniorů preferuje oddělené bydlení, které má ovšem své výhody i nevýhody. Výhodou je faktická nezávislost, kterou favorizují i senioři. Nevýhody se přihlásí ke slovu, když senioři potřebují pomoc. Střední generace "nestíhá" a vnuci někdy nevědí, jak pomoc realizovat. Důvodem je právě oddělené bydlení, které jim zabraňuje "vidět", jak prarodiče kontinuálně stárnou a jakou poskytují pomoc jejich rodiče.“³⁸ A jestliže si děti čas nenajdou a o rodiče se starat nemohou, nezbyvá nic jiného, než zaměřit svou pozornost na instituce, jako je domov pro seniory.

Kdo nám ovšem zaručí, že se člověk bude mít stejně dobře v domově, jako doma? Jako výzkumný problém se zde jeví postavení seniorů ve společnosti, to, jak se mohou ve svém věku ještě uplatnit, pokud se vůbec mohou nějakým způsobem uplatnit a zda jsou spokojeni s kvalitou svého života.

Cílem této práce je porovnání kvality života seniorů žijících v domácím prostředí a seniorů žijících v institucích. Cílem výzkumu je současně zaměřeni se na pocity seniorů, zda jsou či nejsou spokojeni s tím, jak žijí a zda jsou stále s někým v kontaktu, nedochází-li tedy k sociálnímu vyloučení.

³⁸ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. s. 78

4.2 Příprava výzkumu

Ve své práci jsem zvolila metodu **polostrukturovaného rozhovoru**. Pro vysoký věk respondentů se domnívám, že jiná metoda by nepřinesla požadované výsledky. Současně je známo, že rozhovor slouží ke sběru citlivých dat o člověku a jeho životě.

„Výzkum, jehož výsledky jsou základním zdrojem nových poznatků každého vědního oboru, se v oblasti společenských věd potýká s řadou problémů vyplývajících ze složitosti zkoumaných jevů, ze vzájemné závislosti a propojenosti jednotlivých faktorů, které na člověka působí, a obtížnosti toto všechno objektivně zachytit. Centrem pozornosti je v každém případě člověk, lidé, a proto je třeba reflektovat humanistický přístup ke zkoumání, který je již svým základním založením blízký právě takovým oborům, jako je sociální pedagogika nebo sociální práce.“³⁹

Metoda rozhovoru je nejužívanější metodou pro získávání informací od dotazovaných osob. Při rozhovoru se dotazujeme poznávaných osob na informace, které nám mohou pomoci hlouběji poznat jejich osobnost. Rozhovor slouží především tam, kde chceme poznat ty stránky osobnosti, jako jsou vnitřní prožitky osob, její názory, potřeby, motivy, zájmy, postoje, osobní zkušenosti.⁴⁰

„Základem je kladení otázek, které mohou být uzavřené (respondent volí z nabízených variant), otevřené (volné odpovědi), nebo polouzavřené (poslední z variant dává možnost doplnit volnou odpověď). Rozhovor jako výzkumná metoda se od běžného rozhovoru odlišuje tím, že je dopředu připraven. Buď jsou zformulovány všechny otázky (řízený strukturovaný rozhovor), nebo alespoň základní osnova vedení rozhovoru (volný rozhovor). Velmi záleží na navázání kontaktu a vytvoření atmosféry důvěry. Pro všechny respondenty musejí být v průběhu rozhovoru zajištěny stejné podmínky. Z rozhovoru je pořizován záznam (písemný, nahrávka).“⁴¹

„Polostrukturovaný rozhovor je jedna z nejrozšířenějších forem rozhovoru. Zahrnuje širokou škálu rozhovorů mezi zcela strukturovanými a zcela nestrukturovanými rozhovory. Pro tazatele obsahuje závazné schéma, které specifikuje okruhy a témata pokládaných otázek. Obvykle je možné měnit znění otázek a pořadí jednotlivých okruhů

³⁹ KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. s. 27

⁴⁰ VÍZDAL, F. *Sociální psychologie I*. s. 22.

⁴¹ KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. s. 33-34.

*podle situace. Tzv. jádro rozhovoru tvoří minimum otázek a témat, které je nutno probrat. Vhodné je použít následné upřesňování a vysvětlování odpovědí.*⁴²

4.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Rozhovory (znění položených otázek viz Příloha) jsem vedla celkem s osmi respondenty, a to se čtyřmi osobami žijícími doma se svými dětmi, popř. sami, jsou-li soběstační a se čtyřmi osobami žijícími v domově pro seniory. Pro zachování jejich anonymity je budu označovat slovem pan a paní a budou označeni písmeny A až H. Po úvodní přátelské rozmluvě a navození důvěrné atmosféry jsem zjišťovala nejprve osobní data, informace o jejich předchozím aktivním životě a nynějším zdravotním stavu. *„V úvode je dôležité vedieť nadivazať rozhovor. Ide o umenie otvoriť rozhovor, „prelomíť ľad“. Od tejto časti závisí i celý priebeh a výsledok rozhovoru. Pozitívnu úlohu zohráva osobné predstavenie sa, uvedenie niektorých podrobností z vlastných skúseností. Vlastný rozhovor treba nadviazať vtedy, ak sa vytvorí vhodná atmosféra.*⁴³

Poté jsem přistoupila k otázkám, které souvisely přímo z výzkumem. Nejprve jsem kladla otázky společné pro obě skupiny respondentů, po vyslechnutí odpovědí jsem následně připojila další otázky zaměřené na život v domácím prostředí a v domově pro seniory. V odpovědích jsem se snažila najít odlišnosti.

Při rozhovorech s klienty domova pro seniory jsem si dělala převážně písemné poznámky. Při otázce na použití diktafonu se tvářili vyděšeně a obávala jsem se, že by to pro ně byla velká bariéra při komunikaci. Osobám, které žijí v domácím prostředí, diktafon nevadil, ovšem pozorovala jsem na jednotlivých lidech, že se snaží nad odpověďmi moc přemýšlet, aby neřekli něco špatně, tudíž jsem i v těchto případech od diktafonu ustoupila.

Cílová skupina pro výzkum vedený v rámci bakalářské práce byli muži a ženy v seniorském věku žijící buď v domácím prostředí, nebo v instituci pro seniory. Zvolila jsem skupinu spíše starších seniorů, protože se domnívám, že zejména u nich je možno pozorovat, zda se mohou ještě vůbec nějakým způsobem uplatnit. Současně se u nich vyskytují ve zvýšené míře různé zdravotní problémy a s tím souvisí to, zda jsou schopni

⁴² http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fss/ps06/psy112/Vaculik__M.__Jezek__S.__Wortner__V.__2006__-_Zakladni_pojmy_z_metodologie.pdf [20.11.2011]

⁴³ BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. s. 67.

se o sebe postarat sami nebo zda potřebují něčí pomoc. Kromě jedné výjimky se tedy věk dotazovaných osob pohyboval od sedmdesáti let výše.

Jak jsem již zmínila výše, dotazovaných osob bylo celkem osm, rozdělených na dvě skupiny. Čtyři osoby žijící v domácím prostředí (tři ženy a jeden muž) a čtyři osoby žijící v domově pro seniory (rovněž tři ženy a jeden muž).

Stručné představení respondentů

a) Senioři žijící doma

Paní A: je vdova, má 78 let, s manželem vychovala šest dětí – čtyři syny a dvě dcery. Dříve pracovala v jednotném zemědělském družstvu, nejprve v rostlinné výrobě, později v živočišné výrobě jako dojička v kravíně. Celý život žije na vesnici. Nyní bydlí sama v domě, který je ovšem spojen dvorem s rodinným domem syna, tudíž v případě pomoci je vždy někdo na blízku. Prostory, které má paní k dispozici jsou velké, ona však tráví čas nejčastěji v kuchyni, kde současně i spí. Po zdravotní stránce je na tom stále relativně dobře, mívá často zánět žil na nohou, poslední dobou ji bolí ruce, kromě těžké práce si téměř vše udělá sama, s ostatními věcmi ji pomáhají syn s manželkou a vnuci. Když potřebuje do města, poprosí syna, v rámci vesnice se pohybuje nejčastěji na kole.

Paní B: je vdova, má 87 let, s manželem vychovala šest dětí – čtyři dcery a dva syny. Pracovala v zemědělství, v živočišné výrobě jako dojička v kravíně. Celý život žije na vesnici. Bydlí v rodinném domě svého syna, kde má k dispozici jeden pokoj, kuchyň a sociální zařízení. Paní špatně slyší a hůře vidí, protože ji trápí šedý zákal. Protože je silnější postavy, chodí o hůlce, aby ulehčila kloubům. Před několika lety jí byla diagnostikována cukrovka. Po hygienické stránce se o sebe postará, o vaření a další potřebné věci se stará syn s manželkou. K doktorovi a do kostela ji syn zaveze, ven chodí už jen posedět na zápraží, dál se sama neodváží.

Pan C: je ženatý, má 73 let, s manželkou (paní D) vychoval tři děti – dvě dcery a jednoho syna. Celý život pracuje v zemědělství a lesnictví. Je v důchodu, stále si ovšem přivydělává prací v lese. Žije na vesnici v rodinném domě s manželkou, vedle má postavený dům syn, mají společný dvůr a hospodářství, o které se společnými silami

starají. Před sedmi lety u něj byla diagnostikována rakovina žaludku a slinivky břišní. Po absolvování chemoterapií a asi tří operací, po kterých mu zůstala třetina žaludku, se cítí v současné době relativně zdrav. Do města, kostela a na návštěvy je schopen dopravit se sám, popř. řídí manželka.

Paní D: je vdaná, má 67 let, s manželem (panem C) vychovala tři děti – dvě dcery a jednoho syna. Celý život žije s manželem na vesnici, pracovala v zemědělství jako dojička v kravíně. Když byla možnost, chodila si přivydělávat do kravína i v důchodu, po jeho zrušení se stará hlavně o hospodářství a zahradu. Před pěti lety prodělala těžkou formu boreliózy, kdy jí dočasně ochrnula levá polovina těla, do dnešního dne pociťuje občasné pocity necitlivosti v obličeji a ruce. Také prodělala postupně operaci obou kolen. V současné době se cítí dobře, zatím je schopná se postarat téměř o vše, ať už v domácnosti, nebo venku. Těžkou práci za ni odvede manžel či syn s rodinou.

b) Senioři žijící v instituci

paní E: je vdova, má 79 let, s manželem vychovala tři děti – dva syny a dceru, původně pracovala ve strojírenství. Dříve bydlela ve městě. Paní je po mrtvici, nejprve byla hospitalizována v Jihlavě, poté v Moravských Budějovicích, následně byla umístěna na vlastní žádost do Domova pro seniory ve Velkém Meziříčí. Nemůže chodit, nejvíce času proleží. Potřebuje tedy pomoc od personálu téměř ve všech směrech. Má k dispozici pokoj se sociálním zařízením.

Paní F: je vdova, má 84 let, s manželem vychovala tři děti – dva syny a dceru. Dříve pracovala jako kontrolorka jakosti výrobků. Celý život bydlela ve městě, jinam by ani nechtěla. Paní chodí o hůlce, také je po operaci ruky, stěžuje si na její občasnou bolest nebo necitlivost. Je ubytována na samostatném pokoji se sociálním zařízením. Do Domova pro seniory se dostala na vlastní žádost, poté co její snacha prodělala mrtvici a doma se starají i částečně o ni, nechtěla být další příteží.

Pan G: je rozvedený, má 75 let, s bývalou manželkou vychoval dva syny. Před odchodem do důchodu se živil jako elektrikář. Po těžkém úrazu je ochrnutý na obě nohy, pohybuje se tedy na vozíčku. Do Domova pro seniory se dostal po ochrnutí rovnou z nemocnice, a to z toho důvodu, že by se o něj neměl kdo postarat. Bydlí

na samostatném pokoji se sociálním zařízením.

Paní H: je vdova, má 90 let, s manželem vychovala dvě děti. Celý život žila na samotě v rodinném domě, kde se v průběhu celého života věnovala hospodářství. Chov různých hospodářských zvířat ji a její rodinu současně živil. Do Domova pro seniory se dostala poté, co si zlomila nohu a nebyla schopná se o sebe postarat. Původně se mělo jednat o jeden rok, následně měla jít k dceři, nakonec tu ovšem zůstala. Z původního ročního pobytu se tak stalo nyní sedm let. Bydlí na samostatném pokoji se sociálním zařízením.

4.4 Prezentace výsledků a jejich analýza

Při celkovém vyhodnocování dat jsem dospěla k několika názorům. Pro člověka je velice důležité, jakým způsobem a stylem prožije celý svůj život. Od toho se pak odvíjí i jeho stáří. Jestliže bude proplouvat životem snadno a nebudou mu kladeny přes cestu složité překážky, tak ani od procesu stáří neočekává něco hrozného. Člověk jej bere tak, jak přichází. Naopak po složité cestě životem lidé na stáří pohlížejí jako na období, kdy už vše končí a nic hezkého je nečeká.

Na základě svého výzkumu se domnívám, že je pro seniora nejdůležitější, že se o něj má kdo postarat, příp. že se o sebe dokáže postarat, že nezůstal sám. Nejhorší, co pro starého člověka může být, je samota. Ukázalo se to vyjma jedné výjimky u všech respondentů, při otázkách na návštěvy rodiny, blízkých a přátel se každý rozzářil a měl radost z toho, že může říct, že nezůstal sám, že ho neustále někdo navštěvuje. Ať už se jednalo o domov pro seniory či vlastní domov.

Současně musím poukázat na rozdílný pohled těchto dvou skupin na jejich přání. Senioři žijící doma při otázce na jejich přání shodně odpovídali zdraví, zatímco od některých z domova pro seniory jsem se dopracovala k odpovědi, že by raději zemřeli. V tomto spatřuji hlavní rozdíl, je to jakási rezignace na život. Otázkou je, jakým způsobem a jestli by se vůbec dal změnit jejich pohled na životní osud. K tomuto pohledu se samozřejmě váže i názor na to, zda by člověk žijící doma chtěl být umístěn do domova pro seniory, ve všech případech jsem se dozvěděla, že jedině, když by to jinak nešlo.

Pokládané otázky jsem pro přehlednější zpracování rozčlenila do třech okruhů:

I. Domov versus instituce? Pocity a vztahy seniorů

II. Volný čas seniorů

III. Prání a uplatnění seniorů

K jednotlivým okruhům jsem následně vypracovala odpovídající dílčí závěry.

I. Domov versus instituce? Pocity a vztahy seniorů

a) senioři žijící doma

„Paní A, jste doma spokojená?“

Odpověď **paní A:** „*Ano, jistě. Ale je mě tady hrozná zima, to víte, máme kamenné barák, než se to tady vytopí, dlouho to trvá. V létě je to lepší, ale v zimě kolikrát ležím radši dlouho pod peřinou, než je tady teplo. Přes zimu ani nespím v ložnici, radši si lehnu tady v kuchyni u kamen, teplo tady vydrží déle. Ale líbí se mi tady, k domu se mi váže spousta vzpomínek, ať už těch lepších, nebo i těch horších.*“

„A není Vám doma někdy smutno?“

Odpověď **paní A:** „*Někdy jo, manžel zemřel.. počkejte, už to bude jedenáct let a občas mi připadá, že je tady hrozný prázdno. Víte, on s ním nebyl lehký život, měl špatný plíce, taky se občas napil, ale i tak jsem ho měla ráda. I když, kdybych se vdala tenkrát za spolužáka, co se o mě ucházel, třeba to mohl být jiný život, že jo? No, ale když je mi smutno, zaženu to prací nebo ráda poslouchám rádio Proglas. Tam byste se dozvěděla věci, to vám povím.*“

„Šla byste někdy dobrovolně do domova pro seniory?“

Odpověď **paní A:** „*To je otázka! V mládí jsem tam skoro tři roky pracovala a tehdy jsem si říkala, že až budu stará, dobrovolně si podám žádost. Líbilo se mi, jak jsme se o ty lidi starali, bylo tam hezké prostředí. Ale teď, když už opravdu stará jsem, nešla bych nikam, chci být radši doma! Určitě bych si tam nezvykla..*“

„Ještě mi prosím řekněte, navštěvuje Vás někdo, nebo vy někoho?“

Odpověď **paní A:** „*Já už nikoho v poslední době, ale za mnou pořád někdo chodí. Syn se snachou jsou tady skoro každý den, alespoň se přijdou zeptat, jestli něco nepotřebuji. Jinak mám spousta vnoučat, občas u mě přespávají o víkendu, když chtějí vyrazit*“

na nějakou tancovačku. To je tady potom veselo. No a o poutích a svátcích za mnou jezdí děti s vnučatama, už mám i čtyři pravnuky, pátý je na cestě. Jsem ráda, že se za mnou podívají.“

„Paní B, jste doma spokojená?“

Odpověď **paní B:** „*Ano. Děti se o mě postarají, mám všechno, co potřebuji, co víc si člověk může přát?“*

„A není Vám doma někdy smutno?“

Odpověď **paní B:** „*A tak, to víte, že se mi někdy zasteskne.. po dědovi, jeden syn už mi zemřel, člověk má pořád na koho vzpomínat, ale tak to má asi být.“*

„Šla byste někdy dobrovolně do domova pro seniory?“

Odpověď **paní B:** „*Když by to nešlo jinak, tak asi ano. Ale při počtu mých dětí jsem vždycky doufala, že se o mě aspoň jeden z nich postará. Takhle vidím vyrůstat vnuky i vnučky, bojím se, že tam by za mnou tak často nechodili.“*

„Takže na nedostatek návštěv si určitě nestěžujete?“

Odpověď **paní B:** „*Jéé, to vůbec ne. Každou chvíli se za mnou přijede někdo podívat. Děti, vnučata, pravnoučata. Horší je to s těma, co bydlí na druhé straně republiky, ale i ti přijedou aspoň o svátcích. Ze všech mám vždycky velkou radost. Kolikrát ty nejmenší už ani nepoznám, čas tak rychle běží..“*

„Pane C, jste doma spokojený?“

Odpověď **pana C:** „*Ano, vždycky se mi tady líbilo, takže určitě.“*

„A není Vám tady někdy smutno, úzko?“

Odpověď **pana C:** „*Když bych tady byl sám, tak by se mi určitě zastesklo. Ale že je tady se mnou maminka (říká tak své manželce, pozn.), tak určitě ne. Občas si rád dám slivovičku nebo víno a někdy z večera, když už ležíme v ložnici a mám žízeň nebo chuť, tak se jdu do komory napít. Maminka je hned v pozoru a žene mě zpátky do postele. Bez ní by tady bylo smutno! Když byla v nemocnici s těma kolenama, musel jsem si sám vařit a starat se o domácnost. No, zvládl bych to, ale nebavilo by mě to tady samotnýho.“*

„Dobrovolně do domova pro seniory byste tedy nešel?“

Odpověď **pana C:** „*V krajním případě ano, ale opravdu jen kdyby to nešlo jinak. Potřebuji k životu práci a tam bych asi do lesa chodit nemohl. A dokud tady budeme spolu, tak se o sebe nějak určitě dokážeme postarat.“*

„Navštěvuje Vás někdo, nebo třeba vy někoho?“

Odpověď **pana C:** „*To je oboustranné. Za náma jezdí děti i vnoučata, když je příležitost, jedeme i my k nim. Také jsem před nějakými deseti lety oživil kontakty kamarádů z vojny, takže se navštěvuji i s nimi. Často jezdíme na návštěvy i k mým nebo manželčiny sourozencům. Kdybych chtěl stihnout pojezdít všechny, musel by mít tejdenn osm dní.*“

„Paní D, jste doma spokojená?“

Odpověď **paní D:** „*Ano, jsem, na této vesnici jsem vyrůstala celý život, jen jsem se po svatbě přestěhovala do jiného domu, nechtěla bych bydlet jinde.*“

„Není Vám doma někdy smutno?“

Odpověď **paní D:** „*Není, sama tady jsem málokdy. Když je doma děda, tak není ani na smutek čas, zaměstná sebe i mě. Když už na mě přijdou chmury, tak si lehnu tady v kuchyni na gauč a zaspím to, to je nejlepší lék na smutek, to bych doporučila všem!*“

„Šla byste někdy dobrovolně do domova pro seniory?“

Odpověď **paní D:** „*No, pokud by se o mě nikdo nepostaral, tak co by se dalo dělat. Ale dobrovolně určitě ne. Na jednu stranu bych nechtěla být nikomu na obtíž, na druhou stranu si myslím, že když bydlí syn s rodinou vedle, tak to snad nějak zvládnem všichni.*“

„Navštěvuje Vás někdo, Vy někoho?“

Odpověď **paní D:** „*S manželem pořád někam jezdíme. Dokud to jde, tak budeme jezdit i dál. Navštěvujeme děti, sourozence, kamarády. Oni nás taky samozřejmě. Taky chodím často na návštěvy ke kamarádkám tady ve vsi. Navštěvuji i o dost starší paní, než jsem já, něco dobrého třeba upeču a mám radost, když ony mají radost. Skoro každé den za mnou chodí vnučky, protože bydlí hned vedle, takže o návštěvy nemáme nouzi a to je dobře.*“

b) senioři žijící v instituci

„Paní E, můžete mi prosím říci, zda se Vám zde líbí?“

Odpověď **paní E:** „*Ano, jsem zde spokojená. Víím, že se o mě má kdo postarat a to je nejdůležitější v mém případě.*“

„A není Vám zde někdy smutno?“

Odpověď **paní E:** „*To vííte, že občas ano, ale nic s tím nenadělám. Řeknu si, že bych na tom mohla být ještě hůř a musím se spokojit s tím, jak to je. Je to škoda, že nemůžu*

chodit, určitě bych byla veselejší, takhle jen ležím nebo sedím, když mi sestřičky pomůžou.“

„Stýkáte se se svou rodinou nebo navštěvuje Vás tady někdo?“

Odpověď **paní E:** „*Jezdí za mnou každý týden rodina, většinou děti, někdy i vnoučata. Hodně z mých kamarádek a kamarádů už nežije, nebo by se sem v jejich věku nedostali, takže s těma už se nevidám. Ale často na ně vzpomínám.“*

„Jakým způsobem jste se sem dostala?“

Odpověď **paní E:** „*Na vlastní žádost. Po mrtvičce jsem totiž ochrnula na obě nohy a nechtěla jsem být pro nikoho přítěží. Děti jsou často v práci a neměl by se o mě kdo postarat. Ta cesta byla ale zdlouhavá, prvně jsem byla v nemocnici v Jihlavě, pak v Moravských Budějovicích v Léčebně dlouhodobě nemocných a až pak jsem byla umístěna sem.“*

„Paní F, líbí se Vám zde?“

Odpověď **paní F:** „*Ano, mám tady svůj pokoj, jsou tady hodné sestřičky. Nic mi tady nechybí.“*

„A není Vám tady někdy smutno?“

Odpověď **paní F:** „*A tak, někdy to na mě přijde. Hlavně je mi smutno po synovi. On vystudoval práva, víte. A byl hrozně šikovnej, rodinu měl, dobře vydělával. Jednou šel do práce, našli ho tam ležet a byl konec. Bylo mu teprve necelých padesát let, je to nespravedlnost! A to si tak říkám, jak je možný, že já tady ještě jsem a on už ne.. Ale smutek zaháním čtením. Nebo se podívám na svoje pravnoučátka a hned je mi veseleji.“*
(Paní mi ukazovala vystavené fotky na policičce a obrázky, které jí pravnoučky nakreslily).

„Takže návštěvy za Vámi určitě chodí, že?“

Odpověď **paní F:** „*Chodí za mnou rodina, hlavně dcera s dětmi. Druhý syn má méně času, protože snacha je po mrtvici, tak se musí starat hlavně o ni. Ale taky za mnou zajde, to bych mu křivdila. Největší radost mám z pravnouček, už jsou tři. Třeba taky bude ještě pravnouček, ale když nebude, tak nebude. Je to moje radost.“*

„Jakým způsobem jste se sem dostala?“

Odpověď **paní F:** „*Na vlastní žádost. Nejprve se o mě měl starat syn, ale po mrtvici snachy už měl i tak dost starostí. A dcera má malý byt, akorát tak pro její rodinu. Tak jsem se to všem snažila ulehčit touto cestou.“*

„Pane G, líbí se Vám zde?“

Odpověď **pana G:** „*Ano, co se dá jinýho dělat.*“

„Není Vám tady někdy smutno?“

Odpověď **pana G:** „*Smutno ne, беру život tak, jak je. Jediný, z čeho je mi smutno, je ten můj vozíček. Ale s tím vlastně souvisí i moje umístění tady. Takže asi tak no.*“

„A jakým způsobem jste se sem dostal?“

Odpověď **pana G:** „*Přímo z nemocnice. Po tom, co jsem ochrнул, jsem věděl, že se o mě nikdo nepostará. Děti na mě nemají čas, s manželkou jsme se rozvedli, už je to delší čas.*“

„A na návštěvy si čas udělají? Nebo navštěvuje Vás tady někdo?“

Odpověď **pana G:** „*Hrozně málo, když se nad tím zamyslím, tak možná jednou za rok. Prostě na mě nemají čas.*“

„Paní H, líbí se Vám zde?“

Odpověď **paní H:** „*Ano. Na jednu stranu.. Pro lidi, kteří nikoho nemají, je to dobrodinní, ale nejrady bych byla zdravá a doma.*“

„Není Vám tady někdy třeba smutno?“

Odpověď **paní H:** „*Je. Stýská se mi po domově, ale tak nějak vím, že už se tam nevrátím, tak se na to snažím nemyslet.*“

„Jakým způsobem jste se sem dostala?“

Odpověď **paní H:** „*Na vlastní žádost. Uklouzla jsem na dvoře a zlomila jsem si nohu. Po odchodu z nemocnice bych se o sebe nedokázala sama postarat. Bydlím na samotě, neměla bych si jak dojet na nákup, uvařit si, uklidit. Děti jsou celý den v práci a neměly by na mě čas. Tak jsem tuhle situaci vyřešila žádostí do domova. Prvně to mělo být jen asi na rok, než začnu zase chodit, dcera si mě měla vzít k sobě. Nakonec jsme se ale domluvily, že zůstanu tady. Už je to sedm let.*“

„A navštěvuje Vás tady někdo?“

Odpověď **paní H:** „*Ano, stále za mnou jezdí na návštěvy rodina a budete se divit, i sousedé. Bydlela jsem sice na samotě, tak to nejsou sousedé v pravém slova smyslu, ale známí z nejbližší vesnice. Jsem za to moc ráda.*“

I. Dílčí závěr

Při vyhodnocování okruhu otázek, které se týkají rozhodnutí, zda volit domácí prostředí či domov pro seniory, jsou výsledky téměř totožné. Senioři žijící doma by zvolili odchod do instituce jedině v krajním případě, když by nebyla jiná možnost. Nabízí se zde otázka, proč? Jedním z důvodů může být, že se takto stráveného stáří obávají, spíše si ale myslím, že ani neví, co by je tam čekalo. Domnívám se, že i v dnešní době moderní techniky jsou staří lidé málo obeznámeni s tím, jak to může v takovém domově pro seniory vypadat. Mají pocit, že jde spíše o dům s mnoha pokoji, kde lidé „čekají na smrt.“

Naopak, senioři žijící v domově pro seniory vědí, že jsou zde hlavně proto, že by se o sebe nemohli postarat sami, jsou tedy rádi, že do této instituce mohli být umístěni. Je pro ně důležité, že nebudou pro nikoho přítěží a hlavně, že nezůstanou sami.

Krom jedné výjimky – pana G, si nikdo nestěžoval na nedostatek návštěv nebo kontaktů s rodinou. Nespatřuji zde tedy rozdíl v tom, zda je senior doma nebo v instituci. U všech byla vidět radost, když mi vykládali, že je má stále kdo navštívit. Zrovna tak jsem nenalezla rozdíl v tom, zda by některá skupina respondentů nějak více citově strádala. Každý senior během života zákonitě přijde buď o partnera či kamarády a blízké, je mu po nich tedy smutno. Není to ovšem dané tím, kde žije, spíše tím, jak je citově založený.

II. Volný čas seniorů

a) senioři žijící doma

„Paní A, řekněte mi prosím, jak trávíte volný čas?“

Odpověď **paní A:** „*Tak je potřeba každý den trochu poklidit. Dále musím nachystat potravu zvířectvu – králíkům, slepicím, psovi. Každý den si vařím, někdy to odbydu, že si navařím na více dní, ale to není zas tak často. Taky si během dne často čtu nebo poslouchám Proglas. V létě chodím hodně na bylinky.*“

„Máte možnost navštívit nějaké kulturní akce? Jaké?“

Odpověď **paní A:** „*Jedinou kulturní akcí je pro mě kostel. Tam chodím, co nejčastěji to jde. Tam by měli chodit všichni.*“

„Paní B, jak trávíte svůj volný čas, co děláte celý den?“

Odpověď **paní B:** „*Často si čtu, poslouchám rádio. Když je venku hezky, tak si sednu na zápraží na sluníčko nebo vyjdu za humna a popovídám si se sousedkou, ona tam sedává na lavičce.*“

„Jezdíte ještě někam za kulturou, máte tu možnost?“

Odpověď **paní B:** „*Když je možnost, tak mě děti vezmou do kostela. Jinak už nikam nechodím, jsem na takový věci už stará, špatně chodím, vidím, slyším, nemělo by to pro mě cenu.*“

„Pane C, jak trávíte svůj volný čas během dne?“

Odpověď **pana C:** „*Věškerý volný čas trávím prací v lese. Občas si zajdu na pivo. Když je sezona hub, tak sbírám často a rád houby. Někdy třeba celý den, pak to všechno dovezu manželce domů a ona má práci na celý večer. Když nejsem v lese, tak dělám doma oplocenky nebo kutím něco v dílně.*“

„A jezdíte někam za kulturou?“

Odpověď **pana C:** „*Tak někdy si zajdu na to pivečko, buď sám nebo s manželkou. Když je hezky, tak se jezdím dívat na fotbal. Jinak jezdíme na chovatelské výstavy. Teď na jaře manželka zamluvila zájezd na muzikál, tak pojedeme do Prahy.*“

„Paní D, jak trávíte svůj volný čas během dne?“

Odpověď **paní D:** „*Ráno nakrmím zvířata – prase, králíky, slepice, kočky a psa. Někdy*

to dělá syn, záleží, jak se domluvíme. Každý den vařím, takže to máte práci na dopoledne. Odpoledne trávím čas na zahradě. Když je škaredé počasí, tak ráda luštím křížovky. Taky chodím sbírat byliny, dělám si z nich čaje. Často mě zaměstná taky manžel, jezdím mu pomáhat do lesa, nebo s ním sbírám oplocenky.“

„A jaké kulturní akce máte možnost navštívit?“

Odpověď **paní D:** *„Někdy si zajedeme s manželem na oběd a pivo do restaurace. Také jezdíme na chovatelské výstavy. Několikrát jsem byla v lázních. Loni na podzim jsem se domluvila se sestrou a vyrazily jsme s klubem důchodců na poznávací zájezd do Itálie. Letos na jaře pojedeme na muzikál do Prahy, na to se moc těším.“*

b) senioři žijící v instituci

„Paní E, jak trávíte svůj volný čas?“

Odpověď **paní E:** *„Nejčastěji si čtu, takové ty vesnické romány třeba od Karolíny Světlé. Jinak mě sestřička odváží na vozíčku na denní místnost, kde děláme různé ruční práce. Třeba vyrábíme něco keramického, o vánocích děláme cukroví, na velikonoce vyrábíme velikonoční ozdoby, někdo skládá třeba puzzle nebo hraje karty.“*

„A máte tady možnost navštívit nějaké kulturní akce?“

Odpověď **paní E:** *„Kultura chodí sem za námi. Chodí nám hrát divadlo, buď dospělí lidé, jednou za čtvrt roku i děti. Konají se zde přednášky, koncerty, pro pohybující se lidi se pořádají i výlety.“*

„Paní F, jak trávíte volný čas během dne?“

Odpověď **paní F:** *„Hodně čtu, v posteli dlouho nevydržím. Jinak se chodí na denní místnost, kde děláme, co koho baví. Když přijde rodina a je hezky, jdeme se projít ven. Také někdy chodím na dvůr, hlavně když svítí sluníčko.“*

„Máte možnost navštívit nějaké kulturní akce?“

Odpověď **paní F:** *„Ano, chodíme tady na divadlo, co pro nás pořádají. Taky se tu konají koncerty a různé přednášky.“*

„Pane G, jak trávíte svůj volný čas během dne?“

Odpověď **pana G:** *„Jezdím na denní místnost, kde dělá každý, co ho baví. Nebo čím ho sestřička zaměstná. Já si tam dám vždycky s chlapama kafe a pak dělám, co je potřeba. V létě bývám často na dvoře.“*

„A máte možnost navštěvovat nějaké kulturní akce?“

Odpověď **pana G:** „*Ano, často se tu pro nás hraje divadlo. Bývá to asi dvakrát do měsíce, ale třeba okolo Vánoc těch představení bývá mnohem víc, klidně i osm za měsíc. To už se vám pak kolikrát ani nechce. Ale je to lepší, než se nudit.*“

„Paní H, jak trávíte svůj volný čas?“

Odpověď **paní H:** „*Hodně čtu. Nejvíce knížky od Světlé nebo od Javořické. Jinak býváme na denní místnosti, kde něco vyrábíme.*“

„A máte možnost navštívit nějaké kulturní akce?“

Odpověď **paní H:** „*Ano, různé divadelní spolky nám sem chodí hrát divadlo. Taky chodíme na koncerty. Často bývají přednášky nebo různé besídky. Také se jezdí na výlety. Já už jsem dost stará, ale dříve jsem taky jezdila. Naposled jsem byla ve Westernovém městečku.*“

II. Dílčí závěr

Je zcela zřejmé, že v případě trávení volného času a případných aktivitách vždy záleží na věku a na aktuálním zdravotním stavu. V případě manželského páru můžeme pozorovat, že jsou velice aktivní, jak po pracovní stránce, tak po té společenské, kulturní. Domnívám se, že je to ale hlavně tím, že mají s kým na tyto akce jezdit, mají jeden druhého. V případě všech ostatních osob jde hlavně o to, že je člověk odkázán na někoho jiného.

Zaměřím-li se na srovnání obou dotazovaných skupin, řekla bych, že právě pro svůj vyšší věk tráví tito lidé čas podobným způsobem. Je sice pravdou, že klienti domova pro seniory nemají tolik možností, jak trávit čas během dne, na druhou stranu po kulturní stránce jsou na tom velice dobře. Starý člověk žijící v domácím prostředí zcela jistě nevyrazí sám na koncert či výstavu, pokud mu někdo nepomůže. Klient domova pro seniory má tuto možnost, aniž by musel cokoli sám organizovat.

Po celkovém zhodnocení tohoto okruhu otázek jsem došla k závěru, že obě skupiny seniorů by mohli být po této stránce spokojeni. Život takto starých lidí je už spíše rutinnou, a jestliže si jednoduše navyknou na určitý řád jednotlivých dnů, nemají pocit, že by jim nějaké aktivity chyběly. Dle mého názoru je tedy důležité hlavně to, aby měli senioři klid a pohodlí a aby jim bylo v rámci možností umožněno dělat to, co mají rádi.

III. Přání a uplatnění seniorů

a) senioři žijící doma

„Paní A, co byste si nejvíce přála?“

Odpověď **paní A:** „Zdraví a aby byl klid a mír. Taky bych chtěla, aby byli vnoučata sezdání v kostele a aby jejich děti byly pokřtěny.“

„Myslíte si, že se můžete ve svém věku ještě nějak uplatnit?“

Odpověď **paní A:** „Sama pro sebe určitě, ale jinak už ne. Na to už jsem moc stará.“

Paní B, co byste si nejvíce přála?“

Odpověď **paní B:** „Co si v mém věku můžu ještě přát? Zdraví pro celou rodinu a mír.“

„Myslíte si, že se ještě můžete ve svém věku nějakým způsobem uplatnit?“

Odpověď **paní B:** „Dám jíst slepicím, kočkám, na to ještě stačím, jinak už asi ne.“

„Pane C, co byste si nejvíce přál?“

Odpověď **pana C:** „Já myslím, že všechno mám, jen to zdraví aby mi sloužilo.“

„Myslíte si, že se ještě můžete ve svém věku nějakým způsobem uplatnit?“

Odpověď **pana C:** „Určitě. Uplatnění nacházím ve své práci v lese. Kácím stromy, dělám oplocenky, sázím nové stromky. Přivydělávám si tak k důchodu a můžu tak aspoň přilepšit dětem a vnoučatům, to taky není k zahazení.“

„Paní D, co byste si nejvíce přála?“

Odpověď **paní D:** „Abych tady ještě nějaký ten rok byla. Aby byly děti a vnoučata zdraví. Peníze nejsou všechno, ale je pravda, že kdybych něco někdy vyhrála, určitě bych věděla, jak s tím naložit.“

„Myslíte si, že se ještě můžete ve svém věku nějakým způsobem uplatnit?“

Odpověď **paní D:** „Jistě. Budu hlídat pravnoučátka, až budou. Pomáhám manželovi v lese, starám se o domácnost. Už se těším, až půjdem sázet mladé stromky do lesa.“

b) senioři žijící v instituci

„Paní E, co byste si nejvíce přála?“

Odpověď **paní E:** „Chodit, to bych si přála nejvíce ze všeho.“

„Myslíte si, že se ještě můžete ve svém věku nějakým způsobem uplatnit?“

Odpověď **paní E:** „*Myslím, že už ne. Kdybych chodila, tak snad, ale takhle už ne.*“

„Paní F, co byste si nejvíce přála?“

Odpověď **paní F:** „*Já vám ani nevím. Já už můžu akorát zemřít. No ale tak to zdraví, štěstí, radost, pohodu.*“

„Myslíte si, že se ještě můžete ve svém věku nějakým způsobem uplatnit?“

Odpověď **paní F:** „*Už asi ne. Nic mě nenapadá.*“

„Pane G, co byste si nejvíce přál?“

Odpověď **pana G:** „*Zdravé nohy.*“

„Myslíte si, že se ještě můžete ve svém věku nějakým způsobem uplatnit?“

Odpověď **pana G:** „*Kdybych chodil, tak určitě. Na tom vozíčku už toho moc dělat nemůžu.*“

„Paní H, co byste si nejvíce přála?“

Odpověď **paní H:** „*Já? Nic, v mém věku už tak nějak na ničem nezáleží. Já už můžu jenom umřít.*“

„Myslíte si, že se ještě můžete ve svém věku nějakým způsobem uplatnit?“

Odpověď **paní H:** „*Už ne, na to už jsem moc stará, abych ještě něco dělala.*“

III. Dílčí závěr

Mohu říct, že z celého výzkumu mě nejvíce zajímala právě otázka, která se týkala přání seniorů. Chtěla jsem vědět, zda může být pro staré lidi kromě zdraví ještě něco natolik důležitého, že by si to přáli ze všeho nejvíce. Jak se nám zde ukázalo, zdraví, ať už jejich nebo rodiny, je opravdu nejdůležitější prioritou. Rozdíl jsem ovšem našla v pohledu seniorů žijících doma a seniorů žijících v instituci v tom, že paní F a paní H už se zmínily o smrti. Domnívám se, že by na to mohlo mít vliv právě to, že jsou ubytovány v domově pro seniory. Doma se přece jen většinou staří lidé starají alespoň o kočku či psa, mají tedy stále pro koho žít, jsou pro někoho potřební. V instituci mají staří lidé pohled na život a smrt trochu odlišný.

V otázce uplatnění je dle mého důležitý věk a zejména aktuální zdravotní stav jedince, jak už jsem zmiňovala v předchozím okruhu otázek. Opět to můžeme pozorovat

v odpovědích obou manželů, tedy osob C a D. Starší senioři jsou hlavně rádi, že se dokážou postarat alespoň o své základní potřeby. Dle mého názoru je tedy uplatnění seniorů velice individuální záležitost a záleží na každém, na co si ve svém věku ještě troufne a čeho je schopen.

Závěr

V bakalářské práci jsem se věnovala procesu stárnutí, seniorům a tomu, jaké mají možnosti v současné společnosti. V teoretické části se snažím vymezit pojem stárnutí a změny s tímto procesem spojené. Současně jsem zde nastínila postavení seniorů ve společnosti a možnosti jejich uplatnění. V praktické části jsem se zaměřila na vlastní výzkum.

Cílem bakalářské práce bylo zejména zjistit, jakým způsobem vnímají stáří lidé, kteří bydlí v domácím prostředí a lidé žijící v zařízení pro seniory. Výzkum byl zaměřen na zjištění, zda některá z těchto dvou skupin osob citově nestrádá, nepocituje osamělost, do jaké míry se může věnovat svým koníčkům a zálibám a v neposlední řadě to, zda by vůbec zvolili instituci pro seniory jako svůj domov. Je důležité ovšem zmínit, že téma mé bakalářské práce je velice rozsáhlé, nemůže tedy pojmut veškerou problematiku seniorské populace. Závěry, ke kterým jsem došla tedy nemůžou být zobecnitelné na celou populaci, vypovídají hlavně o vybraném vzorku respondentů.

Při výzkumu v rámci bakalářské práce jsem použila metodu polostrukturovaného rozhovoru. Pro vysoký věk respondentů se tato metoda jeví jako nejefektivnější způsob, jak zjistit požadované informace. Rozhovory jsem vedla celkem s osmi respondenty, a to se čtyřmi osobami žijícími doma a se čtyřmi osobami žijícími v domově pro seniory. Pokládané otázky jsem při zpracování rozdělila do třech okruhů (I. Domov versus instituce? Pocity a vztahy seniorů, II. Volný čas seniorů, III. Přání a uplatnění seniorů), u kterých jsem následně vypracovala jednotlivé závěry.

Je pravdou, že odborníci spíše doporučují prožívat stáří v domácím prostředí. Ovšem když zhodnotíme veškeré informace pramenící z tohoto výzkumu, život v domově pro seniory má také spoustu výhod. Nabídka aktivit je bohatá, senioři nemusí řešit dopravu ani jiné problémy, které se mohou vyskytnout. Současně je senior stále mezi svými vrstevníky, nutí ho to k neustálé komunikaci, nedochází k izolaci a vyčleňování ze společnosti. Došla jsem tedy k jednoznačnému závěru, že ať už žije starý člověk v domácím prostředí nebo v domově pro seniory, nestrádá. Oba zvolené způsoby trávení stáří mají své výhody i nevýhody a je spíše důležité přihlížet k momentálním potřebám jednotlivého seniora. Nevyzdvihuji tedy jednu z těchto možností jako tu nejlepší, protože vždy záleží na individuálním jedinci.

Stárnutí se týká nás všech. I my budeme jednou odkázáni na pomoc odborníků

z řad profesí, kam patří i sociální pedagogika. Sociální pedagogika je aplikované odvětví pedagogiky zabývající se působením na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny mládeže a dospělých. Mezi sociálně znevýhodněné můžeme zařadit i seniory. Cílem tohoto odvětví tedy je vytvořit optimální podmínky pro život starých lidí a v případě potřeby jim nabídnout pomocnou ruku.

Resumé

Bakalářská práce je zaměřena na srovnání kvality života seniorů žijících v domácím prostředí a obyvatel domova pro seniory. Vychází z odborné literatury a zjištěných informací o dané problematice.

Bakalářská práce je rozčleněna do dvou částí – teoretické a praktické a je členěna do čtyř kapitol.

V první kapitole vymezují pojem stárnutí, stáří a veškeré souvislosti s tímto procesem spojené. Druhá kapitola pojednává o postavení seniorů ve společnosti. Popisují zde postoj společnosti k seniorům, jejich potřeby a společenský život. Současně je důležité se zmínit o negativním postoji k seniorům – ageismu. Třetí kapitola se věnuje možnostem, které senioři mají, aby mohli aktivně a důstojně prožít své stáří. Zmiňují se zde o možnostech vzdělávání seniorů, jak se mohou v současné době uplatnit a jakým aktivitám se ve volných chvílích lze v jejich pokročilém věku věnovat.

Čtvrtá kapitola se věnuje výzkumu. V praktické části popisují problém, kterým se budu zabývat ve svém výzkumu a vymezují cíl, ke kterému se snažím dojít. Dále jsou zde uvedeny výsledky výzkumu a odpovídající závěry. V závěru bakalářské práce se zamýšlím nad těmito závěry a celkovým hodnocením zmiňovaného problému.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá kvalitou života ve stáří. Teoretická část popisuje charakteristiku stárnutí a stáří, věnuje se změnám ve stáří a charakteristickým rysům starých lidí. Věnuje se možnostem, které senioři mají, jak se k nim staví společnost, jaké mají potřeby, je zde zmíněn i ageismus. Současně je zde uvedeno, jakým způsobem se mohou senioři vzdělávat, uplatnit a jak mohou trávit volný čas.

Praktická část je zaměřena na otázku kvality života seniorů žijících v domácím prostředí a seniorů žijících v domově pro seniory z pohledu samotných seniorů. Výzkum je zaměřen především na srovnání názorů těchto dvou skupin.

Klíčová slova

Senior, stárnutí, stáří, společnost, domov pro seniory, ageismus, kvalita života, uplatnění seniorů, aktivity seniorů.

Annotation

This bachelor thesis deals with the quality of life in old age. The theoretical part describes the characteristics of ageing process and old age, it is devoted to the changes in old age and the characteristic features of old people. It deals with the possibilities which senior citizens have, what attitude the society takes towards them, what needs they have, ageism is mentioned here as well. It is also mentioned how seniors can learn, succeed and how they can spend their leisure time.

The practical part is focused on the quality of life of senior citizens living in the home environment and elderly living in retirement houses from the perspective of older people themselves. The research is focused especially on comparison of the views of these two groups.

Key words

Senior citizen, ageing process, old age, society, retirement house, ageism, quality of life, finding the use of senior citizens, activities of senior citizens.

Seznam použité literatury

ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. Vyd. 1. Praha: Panorama, 1989. 440 s. ISBN 80-7038-044-6.

BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Vyd. 3. Public promotion, s. r. o., 2008. 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3.

BALOGOVÁ, B. *Seniori*. Vyd. 3. Prešov: Pavol Šidelský – Akcent print, 2009. 157 s. ISBN 978-80-89295-18-0.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

JEŘÁBEK, H., et al. *Rodinná péče o staré lidi*. 1. vyd. Praha: UK FSV CESES, 2005. 99 s. ISSN 1801-1519.

KLEVETOVÁ, D., & DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

Kvalita života ve stáří – Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Vyd. 1. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí. 2008. 55 s. ISBN 978-80-86878-65-2.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 204 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I., *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. 69 s. ISBN 978-80-704-956-4.

TOŠNEROVÁ, T. *Ageismus – průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti. 2002. 45 s. ISBN 80-238-9506-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Dotisk 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VIDOVIČOVÁ, L., *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Mezinárodní politologický ústav Masarykovy univerzity, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

VÍZDAL, F. *Sociální psychologie I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010. 140 s.

WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál, 2005. 208 s. ISBN 80-7178-970-4.

Internetové zdroje

Dostupný z <<http://pravniradce.ihned.cz>>. [26.2.2010].

Dostupný z <www.rscr.cz/prispevky/ukolyrady.pdf> [29.6.2009].

Dostupný z <<http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>> [27.8.2010].

Dostupný z <<http://managementmania.com/index.php/component/content/article/42-ostatni/843-penzionovani>> [26.9.2011].

Dostupný z

<[http://zpravodaj.feminismus.cz/clanek.shtml?x=1697401&als\[nm\]=1692636](http://zpravodaj.feminismus.cz/clanek.shtml?x=1697401&als[nm]=1692636)> [30.9.2011].

Dostupný z <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_260.pdf> [16.10.2011].

Dostupný z

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fss/ps06/psy112/Vaculik__M.__Jezek__S.__Wortner__V.__2006__-_Zakladni_pojmy_z_metodologie.pdf>. [20.11.2011].

Seznam příloh

Příloha č.1

Scénář kladených otázek

Otázky pro seniory žijící v domácím prostředí:

1. Jak trávíte volný čas?
2. Máte možnost navštívit nějaké kulturní akce? Jaké?
3. Jste doma spokojená/ý?
4. Navštěvuje Vás někdo, vy někoho?
5. Není Vám někdy smutno, úzko?
6. Šla/šel byste někdy dobrovolně do domova pro seniory?
7. Co byste si nejvíce přál/a?
8. Máte pocit, že se ve svém věku ještě můžete nějakým způsobem uplatnit?

Otázky pro seniory žijící v domově pro seniory:

1. Jak trávíte volný čas?
2. Máte možnost navštívit nějaké kulturní akce? Jaké?
3. Líbí se Vám zde?
4. Jaké vztahy panují mezi spolubydlícími, personálem a Vámi?
5. Navštěvuje Vás někdo, vy někoho?
6. Jakým způsobem jste se sem dostal/a?
7. Není Vám někdy smutno, úzko?
8. Co byste si přál/a?
9. Máte pocit, že se ve svém věku můžete ještě nějakým způsobem uplatnit?