

Životní styl ve stáří

Iva Jančíková

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Iva JANČÍKOVÁ**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní styl ve stáří**

Zásady pro vypracování:

Analýza literárních pramenů a zpracování teoretických východisek
Příprava výzkumu, vymezení a charakteristika výzkumného problému
Realizace výzkumu
Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu
Přijetí závěrů
Doporučení pro praxi

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. Sociologie životního stylu. Praha: Policejní akademie České republiky, 2007. ISNB 978-80-7251-266-9.

KALVACH, Z. et al. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. Člověk, prostředí, výchova. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

MŮHLPACHR, P. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISNB 80-244-0231-9.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

10. února 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

7. května 2010

Ve Zlíně dne 10. února 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že


- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby 1);
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 2);
- podle § 60 3) odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 3) odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;

na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 7.5.2010

.....


1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, oписy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce je současný životní styl seniorů. Teoretická část v první kapitole vymezuje pojmy životní styl a stáří. Druhá kapitola popisuje vnitřní determinanty životního stylu a kapitola třetí se zabývá determinanty vnějšího životního stylu ve stáří.

Praktická část obsahuje vlastní výzkum. Jde o kvalitativní výzkum, jehož cílem je hledání odpovědi na otázku, kterým determinantům životního stylu přikládají sami senioři největší význam.

Klíčová slova: životní styl, senior, stáří, determinanty.

ABSTRACT

The theme of my work is the contemporary lifestyle of old age pensioners. The theoretical part in the first chapter defines the concepts of lifestyle and age. The second chapter describes the inner life-style determinants and third chapter deals with determinants outside lifestyle in old age.

The practical part contains its own research. It is a qualitative research aimed at finding answers to the question of which determinants of lifestyle the seniors attribute with having the greatest importance themselves.

Keywords: lifestyle, old age pensioner, age, determinants.

Děkuji paní Mgr. Evě Šalenové za laskavé odborné vedení, za její připomínky a cenné rady, které mi poskytla při zpracování méj bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat mému manželovi a dětem za jejich trpělivost, pochopení a podporu, se kterou mě provázeli během studia na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Motto:

„Stáří přináší nové zkušenosti, s nimiž se musí každý člověk nějakým způsobem vyrovnat.“

(Vágnerová, 2007, s. 302)

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL A STÁŘÍ	12
1.1 VYMEZENÍ POJMU ŽIVOTNÍ STYL	12
1.2 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	13
1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ	14
1.4 POTŘEBY VE STÁŘÍ	16
1.5 OHROŽENÍ A ZTRÁTY VE STÁŘÍ	16
1.6 POZITIVA VE STÁŘÍ	17
2 VNITŘNÍ DETERMINANTY ŽIVOTNÍHO STYLU	19
2.1 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....	19
2.2 VYROVNÁVÁNÍ SE S VLASTNÍM STÁŘÍM.....	20
2.3 ZDRAVÉ STÁRNUTÍ	21
2.4 ŽIVOTNÍ PROGRAM	22
3 VNĚJŠÍ DETERMINANTY ŽIVOTNÍHO STYLU	24
3.1 PROSTŘEDÍ JAKO SFÉRA VZTAHŮ	24
3.2 KVALITA BYDLENÍ SENIORŮ	25
3.3 EKONOMICKÉ PODMÍNKY A ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ.....	26
3.4 SLUŽBY A PÉČE.....	26
II. PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	29
4.1 VÝZKUMNÝ CÍL	29
4.2 VÝZKUMNÁ METODA.....	29
4.3 TECHNIKA SBĚRU DAT	30
4.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	31
4.5 VÝZKUMNÝ VZOREK	31
5 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	33
5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	33
5.2 KATEGORIE ŽIVOTNÍHO STYLU	33
5.2.1 Kategorie příprava na stáří	33
5.2.2 Kategorie adaptace na důchod.....	34
5.2.3 Kategorie adaptace na osamělost	35
5.2.4 Kategorie sociální vztahy	36
5.2.5 Kategorie bydlení a prostředí	36
5.2.6 Kategorie ekonomické podmínky	37
5.2.7 Kategorie zdravotní péče a sociální služby.....	38
5.3 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STÁŘÍ	39
5.4 TYPOLOGIE SENIORŮ	40
5.4.1 Aktivní seniorka s konstruktivní strategií	40
5.4.2 Aktivní seniorka s konstruktivní strategií	41
5.4.3 Aktivní seniorka se strategií hostility	42

5.4.4	Aktivní senior s konstruktivní strategií	43
5.4.5	Pasivní senior se strategií závislosti	44
5.4.6	Aktivní senior s konstruktivní strategií	44
5.5	SHRNUTÍ A HLEDÁNÍ ODPOVĚDI NA VÝZKUMNOU OTÁZKU	45
ZÁVĚR.....		47
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		48
SEZNAM TABULEK		50
SEZNAM PŘÍLOH.....		51
	HLA VNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	51
	ROZHOVOR Č. 1 – PANÍ ANEŽKA.....	52
	ROZHOVOR Č. 2 – PANÍ IRENA	55
	ROZHOVOR Č. 3 – PANÍ MARIE	59
	ROZHOVOR Č. 4 – PAN SLÁVEK	63
	ROZHOVOR Č. 5 – PAN JAN	68
	ROZHOVOR Č. 6 – PAN KAREL	72

ÚVOD

Za téma bakalářské práce jsem si zvolila životní styl ve stáří. Důvodem této volby je můj dlouhodobý zájem o problematiku seniorů. Ke starým lidem mám velmi blízký a úzký vztah. Nejstarší generace zásadně ovlivnily můj vlastní život, můj pohled i můj názor na svět a jsou pro mne zdrojem nedocenitelné zkušenosti.

Pozitivní vztah ke starým lidem si nesu již od svého dětství, kdy jsem mohla vyrůstat v rozvětvené rodině, a zejména babička mi pak byla v nejtěplejších letech nejbližším člověkem. Připravila mi dětství, které považuji za krásné a šťastné.

Aktuální problémy současných seniorů vnímám z pohledu svých vlastních stárnoucích rodičů. Právě je bych chtěla dnes co nejvíce pochopit a umožnit jim prožití klidného a spokojeného stáří.

Postoj ke starým lidem výrazně ovlivnilo i mé profesní zaměření, kdy mi bylo umožněno prožívat každodenní radosti, starosti a bolesti společně s lidmi, které přivedlo stáří do zařízení institucionální a paliativní péče. Měla jsem to štěstí, že jsem mohla provázet mnoho lidí na konci jejich životní pouti, a tak jsem se často stala důvěrníkem a svědkem neopakovatelného životního příběhu.

Teoretická část mé bakalářské práce se zabývá pojmy životní styl a stáří a rozvádím determinanty, které ovlivňují životní styl seniorů.

V metodologické části popisuji zvolenou metodu kvalitativního výzkumu, výběr respondentů, techniku sběru dat a formu vedení rozhovoru.

Část analytická je souhrnem výsledků výzkumu, definuje jednotlivé kategorie ovlivňující životní styl seniorů a rozpracovává typologii respondentů v souvislosti s životním stylem a strategií, s níž přistupují k vlastnímu stáří.

Byla bych velmi ráda, kdyby moje bakalářská práce pomohla podnítit zájem o všední život seniorů. Přála bych si, abychom si začali více všímat starých lidí a jejich individuality, snažili se jim porozumět a pomohli jim lépe snášet vše, co stáří přináší. Naučili se je respektovat, žili společně s nimi a zbavili se všech předsudků, které stáří neoprávněně přisuzujeme. Když pochopíme stáří, bude se i nám lépe a snadněji stárnout.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL A STÁŘÍ

Každý z nás stárne. Věk, kdy umíráme, se rok od roku zvyšuje. Klíčovým problémem se dnes nestává délka našeho života, ale jeho kvalita. Kvalitu života pak ovlivňuje způsob, kterým člověk žije, jaký postoj zaujímá ke svému životu, jaké má zájmy, co na něj působí a v jakých podmínkách existuje.

Stáří zvolna završuje životní cestu člověka. Tak, jak jedinec žil a žije, tak bude s největší pravděpodobností žít i ve stáří. Musí ovšem počítat s omezeními, ztrátami a těžkostmi, které mu přibývajících roky přinesou, musí být připraven se s nimi vyrovnávat a přizpůsobit jim i svůj životní styl.

„Cesta životem směrem ke stáří je také věcí životního stylu a začlenění do lidských vztahů a vazeb. Člověk není pouze biologický systém, ale také poznávající, prožívající, myslící a jednajících bytost, má niternou potřebu seberealizace“ (Kalvach, 2004, s. 106).

1.1 Vymezení pojmu životní styl

Každý lidský jedinec prochází neopakovatelnou životní cestou. Životní dráha člověka zahrnuje velmi širokou mozaiku různých aktivit a vztahů, které se navzájem ovlivňují a které nazýváme životním stylem. K typickým znakům životního stylu člověka patří jeho osobní životní filozofie, způsob prožívání, vztah k práci, odpočinku a seberealizaci, zvládání sociální interakce a schopnost řešit obtížné životní situace (Kraus, Poláčková, 2001).

Životní styl je pojem, který má úzkou vazbu na subjekt. Mohapl tvrdí, že vystihuje osobitost lidského chování (In Kraus, Poláčková, 2001), zejména pak individuální hodnoty jedince, jeho činnosti, vztahy a způsoby chování v každodenním životě (Duffková, Urban, Dubský, 2007).

Problematiku životního stylu tvoří tři činitelé. První činitel ohraničuje čas, ve kterém člověk žije. Druhým činitelem je fyzické a sociální prostředí. Fyzické prostředí zahrnuje životní prostředí, místo a způsob bydlení. Sociální prostředí je vymezeno společností, sociálními institucemi a skupinami. Třetím činitelem je sám jedinec se svou osobností a tím, jak vnímá kvalitu svého života a životní úroveň a jak ve svém životním stylu zohledňuje své potřeby, hodnoty a kulturu. (Duffková, Urban, Dubský, 2007).

Kvalita života je především subjektivní prožitková kategorie a závisí na hodnotové orientaci člověka a na jeho vnímání smyslu života. Kvalita života je spojena s mírou uspokojování lidských potřeb v oblasti fyzické, psychické a sociální (Haškovcová, 1990; Štílec, 2004).

Životní styl se odvíjí od určitých daných životních podmínek a jak uvádí Duffková, Urban, Dubský (2007, s. 81): „Jedinec má zpravidla menší možnost subjektivní volby v zásadních momentech životního způsobu.“

Životní styl má nezanedbatelný vliv na proces stárnutí a na průběh stáří. Současně je ovlivněn interakcí socioekonomické úrovně, ovdověním či rodinnými vztahy. Životní spokojenost je u seniorů vyšší, pokud ve stáří žijí podobným životním stylem jako ve středním věku (Kalvach, 2004; Stuart–Hamilton, 1999; Haškovcová, 1990).

Požadavky na udržení zdraví považuje Ehrenbergerová (2002) za hlavní náplň správného životního stylu ve stáří. Subjektivní vnímání zdraví je také jedním z vymezujících faktorů životního stylu seniorů (Vidovičová, Rabušic, 2003). Zdravím podmíněná kvalita života ve stáří tvoří podle Kalvacha (2004) osobnost člověka, jeho životní situace a subjektivní vnímání kvality a smysluplnosti vlastního života, zdravotní stav organismu a prostředí se sociálně-ekonomickými faktory, s náročností a bezpečností prostředí, sociální sítí, službami a ekonomickými podmínkami.

Životní styl ve stáří je podle Vágnerové (2007, s. 363): „ovlivněn zdravotními i ekonomickými omezeními a určitou sociální izolací v rámci rodiny a sousedství. Lze jej definovat jako alternativu „málo prostředků, méně možností a mnoho času“.“

1.2 Vymezení pojmu stáří

Stáří označuje Kalvach (2004, s. 47) za: „pozdní fázi ontogeneze, přirozeného průběhu života.“ Obvyklý obraz stáří je vytvořen kombinací kondičních změn a projevů chorob, jejichž výskyt je věkově podmíněný, a je významně ovlivněn náročností prostředí. Vlivy vnějšího prostředí určují funkční závažnosti změn u jedince a rozhodují, jak dalece se mohou stařecké změny rozvíjet.

Vymezit, kdy je člověk starý, je velmi obtížné. Stáří lze charakterizovat jako souhrnný stav opotřebovanosti lidského organismu. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů a jedná se o proces ryze individuální (Kuric, 2001; Mühlbacher, 2004).

Stáří nejčastěji rozdělujeme na stáří kalendářní, biologické a sociální. Kalendářní stáří je definováno věkem jedince, stáří biologické určuje konkrétní involuční změny.

Sociální stáří je vymezeno změnou sociálních rolí a zvyků v kontextu společnosti a vyjadřuje očekávané chování ve společnosti a kultuře.

„Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Pojem upozorňuje na společné zájmy i na rizika seniorů, k nimž patří např. maladaptace na penzionování, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace. Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování“ (Kalvach, 2004, s. 47).

V současnosti výstižně charakterizuje jednotlivé etapy stáří Neugartenová (In Kalvach, 2004, s. 47):

- „65 – 74 let: mladí senioři – problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace,
- 75 – 84 let: staří senioři – problematika adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti,
- 85 a více let: velmi staří senioři – problematika soběstačnosti a zabezpečení.“

V souvislosti se životním stylem u mladých seniorů dochází ke změnám daných stárnutím, ale tyto změny ještě nejsou tak velké, aby neumožňovaly vést aktivní a nezávislý život. Teprve po 75. roce života přichází životní fáze nazývaná jako pravé stáří (Vágnerová, 2007). Kuchařová (2002) považuje pravé stáří za přelomové období, kdy se s přihlédnutím k individuálním rozdílům, začínají měnit podmínky a styl života.

Skopalová (2005) upozorňuje, že naše společnost vnímá věkovou hranici jako hranici, která určuje kvalitu jedince, a na etapu stáří pohlíží negativně.

1.3 Změny ve stáří

Stáří je životním obdobím se zvýšeným výskytem nemocí a zdravotních potíží, které jsou mnohočetné a mohou vést k chronicidě (Mühlpacher, 2004).

Dochází ke změnám v organismu, které lze rozlišit podle Pacovského do tří typů funkčních změn (In Klevelandová, Dlabalová, 2008, s. 19):

- „úbytek funkcí na úrovni molekulární, tkáňové, orgánové a systémové,
- vyčerpání buněčných rezerv, které se projevují při reakci na zátěžovou situaci,
- zpomalení většiny funkcí.“

Tělesné změny a projevy ve stáří mají obecné rysy, ale u každého jedince mají zcela individuální charakter a časový průběh. Stáří je charakteristické snižováním tělesné výšky, úbytkem aktivní tělesné hmoty, přibýváním tuku a vaziva, zmenšením tělesného povrchu. Dochází ke změnám výrazu obličeje starého člověka, ke změně postoje a chůze. Smyslové orgány jako je zrak a sluch se zhoršují, snižuje se schopnost hmatu, čichu a chuti (Kalvach, 2004).

Změny psychiky ve stáří popisuje Vágnerová (2007, s. 333) jako: „zpomalení psychických funkcí, snižování kvality percepce, zhoršování pozornosti a paměti.“

V psychické oblasti vyvstávají emoční problémy, přidávají se především deprese. Může docházet k zvýrazňování povahových rysů a dekompenzaci osobnosti stářím (Šipr, 2004; Kalvach, 2004). Mühlbacher (2004) upozorňuje na narůstající počet starých lidí trpících závažným syndromem demence, který významně postihuje paměť, intelekt a kognitivní funkce a současně vede k degradaci osobnosti.

Pro vyšší věk je typický vysoký výskyt chronických chorob, které se vzájemně kombinují. Nejčastějšími chorobami jsou nemoci oběhové soustavy, pohybového aparátu a nemoci endokrinní, dále poruchy výživy a látkové přeměny. K nemocem oběhové soustavy patří hypertenze, ischemické choroby srdce a nemoci žil. Diabetes se vyskytuje nejčastěji u chorob endokrinního systému. Početně vysoce zastoupené choroby ve stáří jsou nemoci trávicího a dýchacího ústrojí, nemoci močového a pohlavního ústrojí a choroby nervového systému a poruchy duševní (Kalvach, 2004).

K častým poruchám ve stáří patří koordinace pohybu, závratě či zhoršení pohyblivosti, které mají za následek pády. Kvalitu života snižují afektivní poruchy, ke kterým patří deprese a úzkosti, poruchy spánku, subjektivní pocit bolesti a celkové slabosti (Kalvach, 2004).

Změny v oblasti tělesné i psychické starého člověka omezují ve schopnosti uspokojovat své každodenní potřeby, snižují možnost kontroly nad životem, na který byl zvyklý, a mohou být příčinou výrazného poklesu kvality života (Matoušek, 2005).

Typickým projevem stáří je zhoršování zdravotního stavu a zvýšení nemocnosti.

1.4 Potřeby ve stáří

Každý lidský život je neustálým sledem změn, přehodnocením životních hodnot, postojů, měnících se potřeb a přicházejících ztrát.

„Potřeby představují soubory vrozených či získaných požadavků organismu, které u daného jedince, skupiny či společnosti jako celku vyvolávají pocity nedostatku a motivují ho tím k cílenému jednání“ (Duffková, Urban, Dubský, 2007, s. 21).

K základním přirozeným lidským potřebám řadíme potřeby biologické a dále potřeby psychické jako je bezpečí, uznání, láska, seberealizace, sebeúcta. Ve stáří se pak přidávají potřeby ochrany, podpory, výživy a péče a potřeba hranic a limitů. Vyrůstá význam základních životních potřeb, jako je zdraví, soběstačnost a pohyblivost. (Klevetová, Dlabačová, 2008). Matoušek (2005) přikládá největší význam u starého člověka potřebě pocitu bezpečí a jistoty.

Vágnerová (2007) uvádí, že ve stáří se mění význam osobních potřeb, jejich zaměření a způsob uspokojování. Senior se soustřeďuje více na sebe, protože k uspokojování svých potřeb musí vynakládat větší úsilí. Často je odkázán i na pomoc někoho jiného. Starý člověk potřebuje mít možnost být otevřen novým zkušenostem, potřebuje přiměřený přísun podnětů, které ho stimulují, aktivují a informují o dění v okolí, aby psychicky nezakrněl. Velmi důležitá je potřeba přiměřeného sociálního kontaktu, zejména kontaktu s rodinou, přáteli, známými. Starý člověk často trpí opuštěností a izolací. Hůře je ve stáří uspokojována potřeba seberealizace, která souvisí především s udržení autonomie. Možnost samostatného jednání a rozhodování nabývá pro starého člověka na významu, neboť mnohdy ztrácí dříve běžné svobody. Potřeba otevřené budoucnosti a naděje je již existenčně ohraničena a člověk se musí vyrovnat se strachem z opuštěnosti, nemoci i nesoběstačnosti. Při hledání smyslu života může být východiskem i spirituální dimenze lidského bytí, ve stáří velmi často narůstá potřeba víry.

1.5 Ohrožení a ztráty ve stáří

Závěrečné období lidského života je především obdobím nezvratných ztrát.

Jako hlubokou životní krizi definuje Kalvach (2004) nemoc, ztrátu životního partnera a rozpad rodiny. A právě nemoc a smrt partnera se stávají nejzávažnějším ohrožením a nejčastější ztrátou provázející stáří.

Zdraví chápe starý člověk spíše jako zachování soběstačnosti, není pro něj rozhodující samotná přítomnost choroby. Právě snižování či ztráta důležitých kompetencí má vliv na psychiku člověka a jeho pocit životní pohody (Vágnerová, 2007). Zdravotní stav, jak zdůrazňuje Kuchařová (2002), ovlivňuje do značné míry prožívání života a je spojen s ukazateli spokojenosti, seberealizace, důstojnosti, autonomie a participace, funkční zdatnosti a existence nemocí či zdravotních problémů.

Ovdovění je pro seniory větším problémem než samotné stáří a představuje výrazný zásah do sebepojetí pozůstalého (Špatenková, 2005).

Smrt partnera zásadně ovlivňuje další život stárnoucího člověka. Život v manželství může seniorovi nahradit potřeby v oblasti psychiky v podobě stimulace, v orientaci a smysluplném učení, citové jistotě i v možnosti seberealizace. Odchodem partnera dochází ke ztrátě smyslu života a perspektivy společné budoucnosti a adaptace na ovdovění bývá dlouhodobá a obtížná (Vágnerová, 2007).

Úmrtí partnera s sebou přináší i další ztráty, k nimž patří podle (Špatenkové, 2005, s. 74): „ztráta finančního zabezpečení a dosavadního životního standardu, narušení či ztrátu vztahů s některými lidmi ze svého sociálního okolí, ale ovdovělý také může třeba ztratit přesvědčení v řád a bezpečnost světa kolem sebe, víru v Boha.“

Největší nebezpečí ohrožující integritu starého člověka představuje podle Říčana (2005) zoufalství. K zoufalství může dojít při rekapitulaci uplynulého života, kdy si člověk uvědomuje osudné chyby a promarněné šance.

Ztráty ve stáří jsou již obvykle nenahraditelné, konečné, nevyvážené pozitivní ziskem a v jejich důsledku dochází ke snížení kvality života starého člověka. Vyrovnat se s prožitými ztrátami a zátěžemi představuje pro seniora subjektivní pocit udržitelné životní pohody (Vágnerová, 2007).

1.6 Pozitiva ve stáří

Najít pozitiva ve stáří je podobné jako nalézat pozitiva v předcházejících životních cyklech. Záleží na každém jednotlivci jak přistupuje ke svému životu a kde objevuje zdroje radosti a potěšení.

„Dosažené zkušenosti, úspěchy a pozitivní zážitky staršímu člověku zůstávají navždycky, jsou nezměnitelnou součástí jeho osobnosti“ (Vágnerová, 2007, s. 303).

Podle Skopalové (2005) získává senior vnitřní svobodu a nový náhled na život.

Říčan uvádí, že starý člověk vlivem zkušeností a vyzrálosti má větší pochopení pro ostatní, jedná rozvážněji, je obezřetnější a dokáže odlišit podstatné od nepodstatného (In Šipr, 2004).

Čas, který se člověku ve stáří otevře, lze rozvrhnout a přizpůsobit tak, aby co nejlépe vyhovoval představám seniora. Starý člověk může uskutečňovat své vnitřní potřeby, realizovat to, co pokládá za důležité a věnovat se všemu, co si dříve přál.

Ve stáří tak lze nalézt uspokojení v kontaktu s lidmi, s živou a neživou přírodou. Čas lze naplnit vzděláváním se a cestováním. Ubývají-li starému člověku fyzické síly, pak se může zabývat rukodělnou činností, četbou knih či uměním. Záleží především na osobnosti člověka, jeho temperamentu, tvořivosti a schopnosti, s jakou dokáže vnímat druhé lidi a okolní svět, a kolik pozitiv dokáže ze stáří vytěžit (Kalvach, 2004).

2 VNITŘNÍ DETERMINANTY ŽIVOTNÍHO STYLU

Vnitřní determinanty životního stylu tvoří dle Duffkové, Urbana, Dubského (2007, s. 39): „osobnost člověka se všemi jeho potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi či schopnostmi.“

Kalvach (2004) považuje u stárnoucího člověka za rozhodující především zdravotní stav a psychické vlivy, které zahrnují aspiraci, sebehodnocení, adaptaci a přijetí určité role.

Havisghurst říká, že člověk se s příchodem stáří musí přizpůsobit poklesu tělesných sil a zdraví, ztotožnit se s vlastní věkovou skupinou, vyrovnat se s odchodem do důchodu a nižší ekonomickou zabezpečeností. Je nevyhnutelné smířit se s úmrtím životního partnera, přijmout sociální role, přizpůsobit se jim a vytvořit si uspokojivou životosprávu (In Kalvach, 2004).

2.1 Příprava na stáří

O přijetí a kvalitě stáří rozhoduje každý především sám za sebe. Nejdůležitějším momentem pro každého, kdo stojí na prahu stáří, je jeho přijetí a vyrovnání se s touto nezvratnou skutečností.

„Každý člověk je povinen připravit se na své stáří a společnost jako celek má pomoci stárnoucímu člověku především vytvořením vhodných podmínek pro důstojný život“ (Haškovcová, 1990, s. 121).

Dopita (2005) nahlíží na stáří ze dvou pohledů. Jeden pohled definuje stáří jako životní dráhu, postproduktivní věk, který je v takové kvalitě, jakou si člověk v produktivním věku zajistil. Druhý pohled vychází z toho, že člověk si stáří může užít a realizovat své vlastní představy.

Příprava na stáří probíhá kontinuálně celý předcházející životní cyklus. Pro budoucí stáří, jak píše Haškovcová (1990), jsou významné především rané fáze lidského života.

Stáří je odrazem celého života člověka (Vohralíková, Rabušic, 2004), a jeho kvalita je pak podmíněna tím, nakolik a jak se člověk na stáří připravoval. Tato příprava zahrnuje podle Kuchařové (2002) vzdělání, materiální a finanční zabezpečení, zdravý životní styl či pěstování nepracovních aktivit.

Každý disponuje silou, aby mohl vyvinout iniciativu a postarat se o to, jak bude ve stáří žít. Člověk uvědomující si nevyhnutelnost stárnutí současně získává větší svobodu

v rozhodování o sobě a má tendenci získat co největší kontrolu nad svým životem (Vágnerová, 2007).

Stárnout spokojeně podle Stuarta-Hamiltona (1999) předpokládá i vyhledávat aktivity, které nevyžadují přílišný tělesný výkon.

Pro mnoho lidí je skutečnost přijmout stáří obtížná a nejsou na ni připraveni. Tito lidé si nevytvořili věkovou perspektivu, ocitají se bez životní programu, bez možnosti rozhodování a jednání (Kalvach, 2004).

2.2 Vyrovnávání se s vlastním stářím

Každý člověk se musí s vlastním stářím postupně vyrovnat. Rozhodující okolností pro úspěšné vyrovnání se s touto skutečností se stává schopnost adaptace na nové životní podmínky.

Kalvach (2004) uvádí, že se snižuje společenská prestiž stárnoucího člověka, klesá jeho životní úroveň, aktuální je ztráta soběstačnosti, věková segregace a diskriminace. Aktivity, které již stárnoucí člověk není schopen zvládat, je nutné nahradit jinými nebo je usměrnit. Vhodná adaptace musí především zohlednit individuální předpoklady jedince, jeho zdravotní a rodinný stav, profesi, bytové poměry. Je nezbytné respektovat rozhodnutí, jakým způsobem se starý člověk chce přizpůsobit životu ve stáří, a přijmout jeho vlastní názor, co si přeje a co považuje pro svoji osobu za vhodné a co mu vyhovuje. Každý člověk má právo na uznání osobní svobody.

Stáří je obdobím, kdy dochází k četnému omezení sociálních rolí. Odchod do starobního důchodu představuje pro jedince jednu z nejnáročnějších životních etap. „Tato změna narušuje rovnováhu dosavadního systému všech rolí“ (Vágnerová, 2007, s. 355).

Stárnoucí člověk se uvolňuje z pracovních úvazků a otevírá se před ním široká sféra volného času, kterou je třeba naplnit. Vyvázání se z pracovního poměru je pro seniora velmi náročným obdobím.

Práce má pro stárnoucího člověka význam nejen jako zdroj finančních prostředků, ale jak uvádí Vohralíková, Rabušic (2004, s. 47): „i sociálních kontaktů a uspokojení potřeby seberealizace, užitečnosti, která je v závěru aktivního života často intenzivněji prožívána.“

Odchodem do důchodu se výrazně mění nejen sociální role, ale i životní styl člověka a jeho ekonomické zajištění. Odchod do důchodu a ovdovění označuje Stuart-Hamilton (1999)

jako nejdůležitější vlivy na utváření sebeobrazu člověka. Ukončení pracovní aktivity je seniorem často považováno jako ztráta s nepříznivým dopadem na psychický stav (Kotýnková, Červenková, 2001).

Langmeier (In Kuric, 2001) rozděluje na základě výzkumu Reichardové zvládání stáří v souvislosti s návazností na předchozí způsob života na pět strategií. Jedná se o strategii konstruktivní, závislosti, obrany, hostility a strategii sebenenávisti.

Konstruktivní přístup ke stáří znamená vyrovnání se s omezením, který věk přináší. Člověk dál setrvává ve svých aktivitách, udržuje sociální vztahy a pozitivní myšlení. Strategii závislosti přijímá člověk pasivní, který přesouvá zodpovědnost na ostatní. Není schopen a nechce rozhodovat sám za sebe. Naopak obrannou strategií se vyznačuje člověk, který se nechce se změnami ve stáří smířit a dokazuje, že je zcela nezávislý. Člověk zaujímající nepřátelský postoj vůči všemu a všem se uchyluje ke strategii hostility. Posledním typem strategie zvládání stáří je strategie sebenenávisti. Stárnoucí jedinec hodnotí svůj život kriticky a neusiluje o žádné kladné změny.

To, jak se jedinec vyrovnává se stářím, záleží především na jeho osobnosti. Stuart-Hamilton (1999) uvádí, že staří lidé nemohou svou osobnost zásadně změnit. Cestu ke spokojenému stárnutí vidí ve smíření se s omezeními a se snižováním odpovědnosti, aniž by jedinec trpěl pocitem ztráty. Za méně úspěšnou strategii považuje Stuart-Hamilton (1999, s. 159): „neustálý strach z příchodu stáří a boj proti němu prostřednictvím přílišné aktivity. Nejhorším řešením však je nemít vůbec žádnou strategii a vinit ze své současné situace všechny možné nepříznivé faktory.“

Vágnerová (2007) upozorňuje, že stárnoucí člověk by měl najít smysl zbývajících života, to znamená zaměřit se nejen na to, co je významné, ale naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno a přizpůsobit se tomu, co nelze změnit.

2.3 Zdravé stárnutí

Zdravé stárnutí znamená postoj jedince k sobě samému, v jeho schopnosti celoživotně pracovat na své osobnosti, seberealizaci a společenském uplatnění.

Haškovcová (1990) označuje za největší překážku zdravého, aktivního a spokojeného stáří násilné odtržení této etapy od ostatních cyklů lidského života.

Aktivita ve stáří je ovlivněna individualitou starého člověka a jeho zdravotním stavem i celkovou atmosférou ve společnosti. Aktivní život předurčuje aktivní životní postoj (Kuchařová, 2002).

Za koncept úspěšného stárnutí považuje Mühlbacher (2004) okruhy ovlivnitelných faktorů, které zahrnují zákonitou biologickou involuci, chorobné procesy, životní způsob, životní podmínky a subjektivní hodnocení a prožívání jedince.

Ve stáří je třeba vytvořit si vlastní představu aktivního života, zaměřit se na přijímání nových informací, tvořivě pracovat a kvalitně odpočívat (Kleťetová, Dlabalová, 2008). Je nutno hledat činnosti, které člověka upoutají a uspokojí. Aktivita je prostor, kde se projevuje osobnost člověka a způsob, jak může jedinec přežít a uspokojit své potřeby. Je třeba nalézt cestu k aktivnímu sebeutváření pozvolnou a dobrovolnou proměnou životních preferencí stárnoucího člověka. Životní spokojenost závisí na přístupu k životu a je vyšší u těch, kteří se na stáří nějakým způsobem připravovali (Kuric, 2001; Štilec, 2004; Kuchařová, 2002).

Významnou úlohu hrají ve starším věku vzdělávací aktivity. Jejich přínos podle Mühlbachera (2004) spočívá pro seniory především v naznačení další perspektivy, představují pro stárnoucí občany životní pomoc, novou orientaci na životní rozvoj a osobní růst.

Životní perspektiva je výhledem do budoucnosti, která dává vyniknout hodnotným a vzdálenějším cílům (Kalvach, 2004). Bez životní perspektivy nelze žít ani ve stáří.

2.4 Životní program

K prožití smysluplného stáří je nezbytné vytvořit si životní program.

Kalvach (2004) charakterizuje životní program ve stáří pojmy pružnost, schopnost sebekritiky, tělesný pohyb a jeho vliv na udržení pružné adaptace, prozíravost, porozumění a potěšení. Pružnost chování a myšlení dovoluje staršímu člověku přizpůsobit se změnám situace. Schopnost sebekritiky je výrazem vnitřní mobility. Propojení tělesné mobility a duševní činnosti je pro starého člověka zásadní. Jedinci, kteří jsou motoricky omezeni, potřebují získávat co nejvíce podnětů k udržení duševní pohyblivosti. Prozíravost je schopnost vidět za obzor a má důležitý vliv na to, jak si jedinec dokáže organizovat život, když už je nějakým způsobem limitován. Schopnost empatie a porozumění je v lidském životě důležitým faktorem ovlivňujícím optimální nebo neuspokojivé začlenění

v rodinných vazbách, pracovních a společenských vztazích. Být spokojen ve stáří znamená umět si udržet a nalézt zdroj potěšení a radosti.

Nejlepší prevencí a současně náplní stáří je být aktivní, starý člověk nesmí upustit od očekávání a představ ve vztahu k budoucnosti stáří (Špatenková, 2005; Haškovcová, 1990). Být tvořivý ve stáří ovlivňují podle Mühlpachera (2004) nejen involuční jevy, zdravotní stav, ale i osobnostní vývoj, jako je únava, změna hodnotové orientace či ztráta motivace. Kalvach (2004) upozorňuje, že pro starého člověka je potřebný výhled do vzdálenější budoucnosti, které v důsledku hodnotnějších a vzdálenějších cílů mohou seniora oprostít od každodenních problémů. Za optimální je považováno udržení schopnosti měnit, co změnil lze ve vlastní prospěch, schopnost vnitřní mobility a zůstat otevřený novým podnětům.

Je potřeba neustále věřit ve vlastní schopnosti (Kleťová, Dlabalová, 2008).

Vágnerová (2007) přiznává, že potřeba otevřené budoucnosti pro starého člověka může být jen symbolická, neboť existence i vlastní možnosti jsou fyzicky limitovány.

Vhodným životním programem ve stáří se tak stává hledání pozitiv v kontaktech s druhými s lidmi, péče o vlastní zdraví a vzhled, touha po poznávání a nových prožitcích, realizace odsouvaných zájmů a koníčků, otevřenost se světu či vzdělávání se.

„Za ideální, absolutně správný a k osobní spokojenosti vedoucí způsob stárnutí, respektive za návod vedoucí k jeho dosažení, však nelze považovat pouze stáří silně emancipované a odhodlané, ale ani stáří tradiční, klidné, stoické. Spokojeně stárnout spíše znamená stárnout „podle svým představ a svých možností“ (Ehrenbergerová, 2002, s. 618).

3 VNĚJŠÍ DETERMINANTY ŽIVOTNÍHO STYLU

Vnější faktory, které utváří stárnoucího člověka, jsou ovlivněny prostředím a sociálně – ekonomickými ukazateli, ke kterým patří náročnost a bezpečnost prostředí, sociální síť, služby a ekonomické podmínky (Kalvach, 2004).

Stuart-Hamilton (1999, s. 171) uvádí, že: „co je pro staré lidi lepší, záleží na celé řadě faktorů, jako jsou například finanční situace, zdravotní stav a typ osobnosti.“

Vláda České republiky schválila Národní program přípravy na stárnutí v roce 2008 až 2012, kde uvádí strategické priority nutné ke zvýšení kvality života ve stáří. Dokument zahrnuje program aktivního stárnutí, prostředí a komunitu vstřícnou ke stáří, zlepšení zdravotní péče ve stáří, podporu rodiny a pečovatелů a konečně podporu participace na životě společnosti a ochranu lidských práv. Uvedené priority zásadně ovlivňují vnější faktory životního stylu.

„Program stanovuje základní předpoklady pro to, abychom vytvořili podpůrné, integrující a vstřícné prostředí pro sebe i pro druhé. Jeho cílem je podpořit solidaritu a soudržnost mezi generacemi a zájem o situaci, těžkosti a preference starších lidí v České republice, zvýšit subjektivní a objektivní bezpečí a ochránit práva zranitelných skupin starých lidí“ (Kvalita života ve stáří, 2008, s. 11).

3.1 Prostředí jako sféra vztahů

Rozsah sociální sítě a její kvalita mají podle Kalvacha (2004, s. 172): „klíčový význam pro osamělost, izolaci a zabezpečení. Poskytuje podporu informační, afektivně emoční a intervenční. Sociální síť je závažný koncept, který je nadřazen rodině. Ta totiž může být dysfunkční, vztahy v ní mohou být deformované, stresující i nebezpečné.“

Ve stáří je schopnost budovat nové sociální vztahy omezená. Postupně se zvyšujícím se věkem ubývá vrstevníků a přátel starého člověka, odchází partner a zvyšuje se riziko osamělosti. Jak uvádí Vohralíková, Rabušic (2004), osamělost patří k hlavním potenciaálním problémům stárnoucího člověka.

Osamělost je považována za jednu z nejhlubších propastí, je to: „stav, kdy člověk má prožitek, že kolem sebe nemá nikoho, na koho by se mohl obrátit, svěřit se mu a od koho by mohl očekávat podporu a povzbuzení“ (Matoušek, 2003, s. 123).

U seniora tak narůstá potřeba mít zázemí v rodině, funkční rodina se stává podle Vohralíkové, Rabušice (2004) zárukou psychické, fyzické i hmotné pomoci. Rodina představuje pro každého jedince významné zázemí, které by mu mělo poskytnout bezpečí a porozumění (Kraus, Poláčková, 2001). Sýkorová (2005) uvádí, že vztahy uvnitř rodiny rovněž významně přispívají k zvládnutí adaptační strategie na stáří a stárnutí a umožňují starému člověku rekapitulovat prožitý život jako celek.

3.2 Kvalita bydlení seniorů

Problematika životního stylu ve vztahu k fyzickému prostředí zahrnuje problémy životního prostředí a bydlení.

Přiměřené a odpovídající bydlení je pro každého člověka nezbytností. V naší společnosti, kde nejsou lidé ochotni se často stěhovat, se bydlení lidí v postproduktivním věku neliší od ostatního obyvatelstva. Tato okolnost ovšem znamená často velkou finanční zátěž pro rozpočet domácnosti a neodpovídá požadavkům, kdy bydlení musí odpovídat měnícím se potřebám starých lidí. Bydlení by mělo být pohodlné a vhodné z hlediska bezpečnosti fyzické i psychické (Kuchařová, 2002; Matoušek, 2005). Současně s optimálně velkým, bezpečným a bezbariérovým bytem je pro seniora důležité i vstřícné prostředí podporující mobilitu a možnost udržovat sociální vztahy. Ty jsou podmínkou pro zachování soběstačnosti a nezávislosti ve stáří.

Bezpečnost a bezbariérovost prostředí pokládá Kalvach (2004, s. 141) za: „zásadní položku soběstačnosti, kterou je třeba chápat jako poměr funkční zdatnosti seniora k náročnosti konkrétního prostředí.“

Vágnerová (2007) upozorňuje, že narůstá počet starých lidí, jejichž život se uchyluje převážně do soukromí a kteří nepřekračují území svého bytu a nejbližšího okolí. Takto se snižují požadavky na jejich sociální orientaci a společenské chování.

Červenková míní, že fyzická a psychická omezení, které s sebou stáří přináší, jsou častou příčinou toho, že se senioři výrazněji soustředí na svůj domov (In Vohralíková, Rabušic, 2004). Domov jako místo blízké a známé je ve stáří velmi preferované (Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008).

Podle Vágnerové (2007) domov představuje prožitý život a vzpomínky s ním spojené, domov je místo, kde se starý člověk cítí bezpečný. Staří lidé si chtějí udržet samostatným bydlením co nejdéle své soukromí a nezávislost.

Kvalita bydlení souvisí také s dostupností veřejné osobní a individuální dopravy. Staří lidé potřebují mít dostupné služby, potřebují mít přístup k aktivitám, potřebují mít kontakt se světem (Kvalita života ve stáří, 2008).

Spokojenost s bydlením je podmíněna bezpečností v bytě a bydlišti. Pocit ohrožení může působit jako omezující faktor pro některé aktivity a tím zvyšovat pocit osamělosti. Významně se podílí na celkové životní spokojenosti ve stáří (Kuchařová, 2002).

3.3 Ekonomické podmínky a životní úroveň

Životní úroveň jako ekonomický základ životního způsobu vytváří pro životní styl jednotlivce ekonomický rámec (Duffková, Urban, Dubský, 2007).

Aktivní život ve stáří potřebuje dostatečné hmotné zabezpečení, protože nedostatek ekonomických prostředků může velmi omezit jeho možnosti a participaci ve společnosti (Kvalita života ve stáří, 2008).

Přechodem do důchodu se ekonomická situace seniorů výrazně snižuje a s ní i životní úroveň. Peněžní příjmy a majetkové poměry významně ovlivňují každodenní život seniorů. Velkou část svých příjmů používají staří lidé na úhradu stále se navyšujících nákladů na bydlení a výživu, v dnešní době tvoří nemalou část nákladu také výdaje za léky.

Nedostatek finančních prostředků tak může omezit účast na společensko-kulturním děním ve společnosti, snižuje možnosti cestování, provozování koníčků či zálib. Může se negativně projevit v omezení kvalitního stravování, zanedbávání péče o vlastní zdraví či v nákupu potřebných sociálních služeb. Životní náklady starého člověka může často výrazně snížit dlouhodobá nemoc nebo disabilita (Matoušek, 2005).

Podle Vohralíkové, Rabušice (2004) se v důchodu obecně zvyšuje pocit ekonomické deprivace, která může vést k vylučování ze společnosti právě prostřednictvím nedostatečného finančního zabezpečení.

3.4 Služby a péče

„Jakékoliv společenské služby a projekty pro seniory, mají-li být úspěšné a účelné, vyžadují důslednou individualizaci a respekt k heterogenitě seniorské populace. Individualizace vychází z osobnosti, autonomie a potřeb konkrétního starého člověka, jehož adaptabilita může být snadno překročena a důstojnost otřesena“ (Kalvach, 2004, s. 465).

Pokročilejší stáří se vyznačuje úbytkem fyzických i psychických kompetencí (Vágnerová, 2007), starý člověk se pak mnohdy neobejde bez pomoci, ať již v rámci rodiny, nebo za pomoci profesionální.

Jak zdůrazňuje dokument Kvalita života ve stáří (2008), omezení disability a ztráty soběstačnosti je cílem zdravotní politiky a zdravotní péče v naší společnosti. Podpora setrvání seniora v přirozeném sociálním prostředí, odpovídající zdravotní služby přispívající k integraci seniora do společnosti a místního společenství a zkvalitnění dlouhodobé institucionální péče jsou kroky ke zvýšení kvalitního a smysluplného života člověka až do vysokého věku.

Zdravotní služby poskytuje zejména zdravotnický systém, který nabízí v zásadě bezplatné služby pro každého občana státu. Sociální služby uspokojují sociální potřeby menší části osob i jinými cestami, než je poskytování formálními poskytovateli sociálních služeb. Neformální péče poskytovaná rodinnými příslušníky či blízkými osobami stále sehrává rozhodující roli v péči a pomoci starým lidem (Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008).

Dlouhodobá péče o seniory klade požadavky na kvalitu, důstojnost, rovnost přístupu a dále na možnost svobodné volby mezi péčí formální a neformální (Mühlbacher, 2004).

Ústavní péče je pro starého člověka nezbytná až ve fázi, kdy mu již jeho přirozené prostředí neumožňuje „kompenzovat funkční ztráty a zajistit péči“ (Matoušek, 2005, s. 178). Současně bývá často jediným řešením, jak zajistit péči ve stáří.

Přechodem do institucionální péče dochází u seniora k zásadní změně životního stylu. Vágnerová (2007) uvádí, že umístěním v ústavní péči ztrácí člověk osobní zázemí, autonomii a soběstačnost. Orientace v novém prostředí může být obtížná, starý člověk se ocitá ve specifické sociální izolaci, která posiluje úzkost a pocit nejistoty.

K základním problémům seniora žijícího v ústavní péči řadí Mühlbacher (2004) ztrátu společenských vazeb, ztrátu plnoprávné občanské pozice a dále ztrátu motivace a vůle k zachování vlastní nezávislosti.

Citlivé propojení zdravotní a sociální péče v ústavních zařízeních jsou podmínkou úspěšné adaptace seniora a mohou mu pomoci nalézt optimální nový životní stereotyp.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Problém si člověk uvědomuje tak, že hledá odpověď na otázku. Tématem mého výzkumu je hledání odpovědi na otázku, které determinanty ovlivňují životní styl současných seniorů.

Pro zkoumání životního stylu jsou zásadní jedincem uznávané hodnoty a hodnotové orientace. Výzkum životního stylu člověka lze chápat jako konkrétní životní způsob, který je vnitřně jednotný (Duffková, Urban, Dubský, 2007).

Zvolené téma výzkumu vychází z mého zájmu o problematiku starých lidí, z mé životní a pracovní zkušenosti. Myslím si, že problematice seniorské populace není doposud věnována pozornost, kterou by si zasloužila. Přitom stárnutí naší společnosti se stává jedním z nejpálčivějších problémů blízké budoucnosti.

4.1 Výzkumný cíl

Cílem výzkumu je zjištění míry vlivu vnitřních a vnějších činitelů na životní styl českých seniorů. Dílčím cílem se stalo hledání subjektivních hodnot, kterým přiřkládají oslovení respondenti největší význam.

Při hledání souvislostí vlivů na životní styl ve stáří jsem se řídila mottem Selye: „Podstatou objevu není vidět něco jako první, ale stanovit pevná spojení mezi tím, co již je známo a tím, co doposud není“ (In Strauss, Corbinová, 1990, s. 29).

4.2 Výzkumná metoda

Svůj výzkum jsem se rozhodla realizovat kvalitativní metodou.

Hendl (2005) uvádí, že kvalitativní výzkum popisuje případ do hloubky, citlivě zohledňuje působení kontextu, místní situaci a podmínky, popisuje zvláštnosti případu, generuje hypotézy a rozvíjí teorie o fenoménech světa.

„Hlavním úkolem je objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce“ (Hendl, 2005, s. 52).

Kvalitativní metoda dovoluje nahlédnout do problematiky zkoumaného jevu z mnoha pohledů, umožňuje odkrýt fakta, jevy a situace, kterým jedinec přiřkládá význam, která

ovlivňují jeho rozhodování a prožívání. Zároveň umožňuje zachycení okamžiku neopakovatelnosti lidského života, názoru a postoje.

Hendl (2005) popisuje specifičnost kvalitativního výzkumu v malém odstupu a neformální interakci od zkoumaných subjektů.

Pro prováděný výzkum jsem zvolila metodu případové studie. Vycházela jsem z osobní mnohapřípadové studie. Případová studie zachycuje složitost případu, popisuje vztahy v jejich celistvosti. Jednotlivé případové studie jsem pak vzájemně porovnávala.

K ověření svých závěrů jsem použila literaturu tak, jak doporučuje Strauss, Corbinová (1990), a na příslušných místech se na ni odkazuji.

4.3 Technika sběru dat

Vlastní výzkum byl realizován formou rozhovoru orientovaného na problém. Rozhovor jsem zvolila jako nejvhodnější způsob výzkumné metody z důvodů, které definuje Matoušek (2005, s. 170): „Senioři mají velkou potřebu vyprávět svůj životní příběh, hodnotit a vyrovnávat se s tím, co jim život přinesl, vypovídat se ze svých trápení a řešit své problémy.“

Rozhovor pomocí návodu předpokládá, že výzkumník otevře všechna důležitá témata, která vysvětlí zkoumaný problém. Jedná se o konverzaci, která má určen základní směr.

Polostrukturovaný rozhovor umožňuje respondentovi vyjádřit svůj objektivní názor na zvolené okruhy témat. Výhodou rozhovoru je osobní kontakt s respondentem a velká přizpůsobivost tazatele dotazovanému. Osobní kontakt poskytuje mnohem komplexnější informace a snižuje riziko nedorozumění při kladení otázek. Rozhovor podle návodu také umožňuje snadnější srovnávání s ostatními případy a zaručuje, že se výzkumník dostane ke všem tématům. Prostřednictvím rozhovoru pak výzkumník společně s respondentem hledá odpověď na základní otázku výzkumu. Základní otázka se rozvíjí do dalších okruhů, které vyplývají z rozhovoru. Tazatel má tak možnost přizpůsobit formulaci otázek během výzkumu (Hendl, 2005).

Rozhovory jsem zaznamenávala do paměti počítače. Audiozáznam jsem přenesla doslovnou transkripcí do textového materiálu.

Textový materiál jsem analyzovala podle postupů vytvořených Straussem, Corbinovou (1990) a Hendlem (2005).

Vyhodnocení výzkumu jsem prováděla metodou zakotvené teorie. Strauss, Corbinová (1990) charakterizují zakotvenou teorii jako teorii induktivně odvozenou ze zkoumání jevu, který reprezentuje. Výsledek výzkumu založeného na zakotvené teorii je teoretické vyjádření zkoumané reality. Jak dále uvádí Strauss, Corbinová (1990, s. 15): „Cílem metody zakotvené teorie je samozřejmě vytvoření teorie, která věrně odpovídá zkoumané oblasti a vysvětluje ji.“

4.4 Výzkumné otázky

Cílem výzkumu bylo hledat prostřednictvím rozhovorů se seniory odpověď na otázku:

Které determinanty nejvíce ovlivňují životní styl dnešních seniorů?

Hlavní výzkumnou otázku jsem pak rozvíjela v tématech:

- příprava na stáří,
- adaptace na důchod a na stárnutí,
- aktivity,
- sociální vztahy,
- kvalita bydlení a ekonomická situace,
- zdravotní péče a sociální služby.

4.5 Výzkumný vzorek

Pro základní strategie volby výběru doporučuje Hendl (2005) zvolit takové případy, které pokryjí požadované minimum, protože nikdy nejsme schopni získat tolik informací, kolik potřebujeme.

Respondenty pro svůj výzkum jsem vybírala podle předem určených kritérií. Jednalo se o muže a ženy starší 65 let pobírající starobní důchod a bydlící ve vlastní domácnosti, nikoliv v institucionálním zařízení.

Všechny dotazované osoby byly obyvatelé Zlínského kraje.

Realizaci rozhovorů předcházelo oslovení respondenta, informace o průběhu a okolnostech výzkumu, zaručení anonymity a dohodnutí schůzky. Rozhovory poskytovali respondenti ve svém domácím prostředí. Před zahájením rozhovoru jsem si od všech účastníků výzkumu vyžádala poučený souhlas s nahráváním a s následnou analýzou rozhovoru pro

účely výzkumného šetření. Jména respondentů a všechna ostatní konkrétní jména jsem změnila tak, aby všem osobám byla zajištěna anonymita.

Základní profil osoby jsem získala stručným dotazníkem se základními demografickými údaji (pohlaví, věk, vzdělání, profese, rodinný stav a počet dětí).

Respondenty, které jsem požádala o poskytnutí rozhovoru, tvořily osoby z okolí mého bydliště. Předpokládala jsem, že budou ochotnější hovořit otevřeněji než osoby náhodně oslovené.

Nesetkala jsem se s žádným negativním postojem, všichni respondenti byli maximálně vstřícní a ochotní. I mimo rámec výzkumu byli ochotni vyjadřovat své názory a pocity. Velmi jsem ocenila zejména přístup mužů seniorů, kteří zpočátku argumentovali, že neumí hovořit, nicméně dva z nich poskytli vyčerpávající rozhovory. Jeden z mužů na rozhovor odpovídal velmi stručně, ale byl připraven dialog vést a společně jsme našli odpověď na všechny okruhy otázek.

Rozhovory s respondenty jsem vedla v měsíci lednu a únoru 2010.

5 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 1: Základní demografické údaje respondentů

Jméno	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Profese	Rodinný stav	Počet dětí
Anežka	žena	67	SŠ	zdravotní sestra	vdaná	3
Ilona	žena	75	SŠ	úřednice	vdova	1
Marie	žena	75	VŠ	učitelka	vdaná	3
Slávek	muž	66	SOU	strojní zámečnick	ženatý	2
Jan	muž	74	SOU	automechanik	ženatý	2
Karel	muž	77	VŠ	učitel	vdovec	1

Výzkumu se zúčastnilo celkem šest respondentů ve věku od 66 let do 77 let. Tři respondentky byly ženy, tři respondenti byli muži. Vzdelání respondentů se pohybovalo od ukončeného učebního oboru po vysokoškolské vzdělání. Dva respondenti ovdověli, všichni měli děti, z toho dva respondenti vychovali děti nevlastní a jeden respondent dítě adoptoval. Skutečnost, že se jednalo o děti nevlastní z prvního manželství partnera, respondenti zdůrazňovali při vyplňování dotazníku, proto i já tento fakt uvádím.

Při analýze rozhovorů jsem vycházela z okruhů, které určují životní styl jedince.

Analýzou rozhovorů jsem vytvořila kategorie, které ovlivňují životní styl seniorů.

5.2 Kategorie životního stylu

5.2.1 Kategorie příprava na stáří

Respondenti se na stáří vědomě nepřipravovali. Kuchařová ve svém výzkumu dokazuje (2002, s. 21), že: „vzhledem k převážně neutrálnímu a pozitivnímu vlivu odchodu do důchodu na život člověka, nebyly zjištěny rozdíly podle toho, zda (a jak dlouho) se na stáří nějak s předstihem připravoval nebo se tím nikdy nezabýval.“

Senioři v mém výzkumu přípravu na stáří spíše chápali v souvislosti s materiálním zajištěním. „A viděl jsem, že stárnu, tak jsem se chtěl nějak zabezpečit, že mám zahrádku, nebo do dílny jsem si nakoupil nějaké věci, abych mohl kutit,“ říká pan Slávek. Paní Anežka přípravu na stáří vidí podobně: „Tak já jsem si třeba koupila nové zařízení, které

se mi zdálo, že mi může dosloužit, třeba vysavač, ledničku, abych v tom důchodě neměla takové výdaje.“

Pan Karel potvrzuje přípravu na stáří: „... dá se říct, že částečně ano. Mám tady to vysílací zařízení, to mám takový kontakt se světem, protože do hospody nechodím.“

Životní styl oslovených seniorů se nelišil od životního stylu, který vedli ve středním věku, pouze se přizpůsobil změnám, které pokročilejší věk přináší. Kuchařová (2002) ovšem zdůrazňuje, že kvalitu života ve stáří nelze efektivně ovlivňovat až v tomto období. Je nutno začít dříve, a jak dále autorka uvádí, dnešní senioři prožili větší část života v podmínkách, kdy neměli motivaci ani možnosti se na stáří připravovat. Tuto skutečnost potvrzují i mnou oslovení respondenti.

5.2.2 Kategorie adaptace na důchod

K usnadnění přechodu do postproduktivního věku si senioři vytvořili strategii aktivity.

Pro paní Anežku byl přechod do důchodu velký psychický zlom: „*Napřed jsem si právě myslela, že vlastně odchodem do důchodu jsem skončila veškerý život, mně to připadalo, něco strašného, tak teď jsem v důchodě, jsem odepsaná, už prostě patřím do starého železa, nikdo si už mě ani nevšímne. No ale snažila jsem se ten čas vyplnit, jak se dalo.“*

Adaptaci řešila nalezením aktivity v podobě turistiky. Paní Irena našla vhodné využití volného času ve cvičení, návštěvě kulturních akcí, výletech, ve čtení a sledování televize. Paní Marie naopak v aktivitách, kterým se věnovala před odchodem do důchodu, nepokračovala, neboť jí to nedoal její zhoršující se zdravotní stav a vysilující péče o handicapovanou dceru.

Muži se ve svém volném čase zaměřili na drobné kutilství a údržbu. „*Člověk vlastně nevěděl, co bude. Ale potom, jak se vyjasňovalo, tak jsem začal hledat koníčky, jako je čtení, nebo procházky, zlepšovalo se, mysl mi funguje docela dobře, tak něco vymyslím a kutím a pracuju,*“ dodává pan Slávek. „*Já jsem celý den v montérkách,*“ říká pan Jan. Tím dokládá, že si neustále vyhledává pracovní činnost.

Pan Jan vnímal odchod do předčasného důchodu jako nedobrovolnou volbu: „*Posledek byl špatný, to už jsem... to už na nikoho nebyl spoleh, jsme tolikých podniků postavili, to se všechno rozpadlo, rozkradlo.*“ To negativně ovlivnilo jeho celkový postoj k subjektivnímu vnímání spokojenosti ve stáří. Pokud je pro jedince důvodem k odchodu do důchodu zdravotní stav nebo nadbytečnost v zaměstnání, tyto okolnosti mají nepříznivý dopad na

psychický stav a celkovou životní spokojenost, jak potvrzuje Kuchařová (2002) a dokládá přístup pana Jana.

S přechodem do důchodu se nejnáze vyrovnávaly ženy, které již v produktivním věku pečovaly o blízké osoby a tato péče spojená s pracovním úvazkem je přetěžovala, podobně jako paní Marii: „*Já jsem tam ještě čtyři roky přesluhovala a mně to určitě uškodilo, vyčerpávalo.*“ A dále dodává: „*Neměla jsem pocit, že mě něco drastického potkalo, protože tam byl konec a zůstala jsem doma.*“

Péči o vnoučata se věnují i muži, jak dokazuje pan Karel: „*Ted' máme ty vnoučky, předtím byl S., pro toho jsem denně chodil do školky, tak to uteče.*“

Aktivita seniorů významně přispívá ke kvalitě jejich života. Seniori, provozující své oblíbené koníčky a zájmy jsou celkově spokojenější. Pan Slávek se aktivitou brání předsudkům okolí: „*Leháro nebo nadávání, že su starý důchodce, nepotřebuju!*“

Oslovení respondenti měli specifické zájmy, navštěvovali divadlo, kulturní akce, turistický oddíl, byli členy spolku či se věnovali hudbě. Vyhledávaný byl i pobyt v lázních.

Důležitou činností zejména pro muže byla práce na zahradě či rodinném domě.

5.2.3 Kategorie adaptace na osamělost

Přesto, že v mém výzkumu figurují pouze dva ovdovělí respondenti, považují osamělost u paní Ireny za jeden ze stěžejních vlivů na její prožívání stáří: „*Ale hlavně je to, aby byli dva spolu.*“ Paní Irena se s osamělostí vyrovnávala velmi obtížně, doposud jí manžel velmi schází: „*Já myslím, že stáří je dobré, když je člověk zdravý aspoň tak v té normě a když jsou ti manželé společně. Horší je, když třeba já jsem zůstala sama, tak to mě na tom nejvíc mrzí, s tím se nedá nic dělat.*“ Jako vyrovnávací strategii zvolila aktivity mimo prázdny byt, vyhledávala společnost kamarádek.

Vágnerová (2007, s. 384) uvádí, že přátelství trvajících od mládí je: „pro starší ženy velmi důležité a poskytují jim značnou psychickou oporu a leckdy i faktickou pomoc.“ Setkávání se s jinými lidmi je pro ovdovělé důležitým preventivním opatřením možné sociální izolace a osamělosti (Špatenková, 2005).

Adaptaci na osamělost znesnadňuje seniorům i současný trend jednogeneračních domácností.

5.2.4 Kategorie sociální vztahy

Životní styl seniorů zásadně ovlivňují sociální vztahy, kontakty a sociální podpora. Jejich kladné vnímání zvyšuje pocit životní spokojenosti.

Rodina představuje pro seniory psychickou oporu a motivaci. Sýkorová (2005, s. 47) uvádí: „Být tolerantní, neprosazovat sebe, nebýt egocentrický, egoistický, naslouchat druhým, zajímat se o jejich problémy a radosti, respektovat autonomii druhých ještě zřetelněji osvětluje prožívaný význam sociálních vazeb v tomto životním období.“

Pan Jan necítí v dětech oporu, děti na něj nemají čas. Naopak pan Slávek i pan Karel jsou vytíženi péčí o vnuky. Paní Janu vyčerpává starost o handicapovanou dceru a velmi se obává o její budoucnost. Jak uvádí Skopalová (2005), zejména u žen dochází ve stáří k zesílení vazeb na děti, vnoučata, osobní a každodenní péče o starší členy rodiny je pak součástí tradiční ženské role. Vzhledem k věku starších žen je pak tato péče vysiluje, působí depresivně a může vést k sociálnímu vyloučení.

Mezigenerační psychická a emocionální pomoc je pro seniory důležitější než pomoc materiální a finanční (Vohralíková, Rabušic, 2004). Psychickou podporu rodiny staví pan Karel hned za hodnotu zdraví: „*No tak pro nás důchodce je nejdůležitější zdraví, zdraví a nějaké to zázemí, aby každý měl. Jsou opravdu důchodci, kteří jsou vyloženě sami.*“

K tomu, aby senioři zvládali každodenní povinnosti, je třeba soběstačnosti. Právě soběstačnost je pro starého člověka klíčovou strategií. „*Být soběstačný, abych nikoho nepotřeboval. Jak dceru, tak syna,*“ je myšlenka pana Jana.

5.2.5 Kategorie bydlení a prostředí

Senioři se ve stáří neradi stěhují i v případě, že jim bydlení přestává vyhovovat. Pouze paní Irena zvolila odpovídající bydlení při ovdovění. Adaptace na změnu bydliště pokládá za náročnou: „*Až jsem se dostala tady na ten činžák, tady do tohoto bytu, tak jsem měla takový bezstarostnější život, protože u toho domu byla velká zahrada... A já sem v tom domě byla sama. Ani mě to tehdy tak nějak nepřipadlo. Někdo se mě sice zeptal, jestli se tam nebojím, ale já... teďka se sama tomu dívím, že jsem se nebála.*“ Bezpečné bydlení a prostředí zvyšuje u seniorů pocit subjektivní pohody. Změna bydlení přinesla paní Ireně pocit pohodlí, ale i obavu, že by již jako ovdovělá nezvládala domácnost: „*A když budu zdravá, tak si myslím, že bych ještě zvládla takové ty věci, co si musím udělat, třeba tady*

v tom bytě.“ Toto potvrzuje i názor Sýkorové (2005), že samostatné bydlení seniorů je podmíněno zdravím a zejména mobilitou.

Respondenti mého výzkumu bydleli převážně v rodinných domech, někteří společně s generací dětí. „*Jak manželka zemřela, kluk se oženil, protože ona nejdřív zemřela, tak já jsem si vyčlenil nebo jsme si vyčlenili tady ten pokojík, jinak já jsem s našima tam dohromady,*“ vysvětluje pan Karel. Soužití s dětmi významně přispívá i pocitu jistoty v případě nesnáží. Pan Slávek říká: „*Cítím se doma bezpečně. Zatím mám syna a kdyby něco tak mu zavolám a je okamžitá pomoc, nebo něco.*“

Rozšíření rodiny dětí představovalo i jistá omezení a reorganizaci samotného bydlení, ne vždy vyhovující starému člověku. „*Bydlení máme ztížené,*“ říká paní Marie.

Kvalitu bydlení příznivě ovlivňuje prostředí s vhodnou občanskou vybaveností, zdravotními a sociálními službami a prostředí, nabízející aktivity a umožňující stárnoucím občanům sociální kontakt. Dostupnost prostředí je však u seniorů limitována jejich fyzickou mobilitou. „*Žádná rekreace, žádné lázně, žádné kino, výstava, koncert, divadlo, já bych třeba mohla jít sama,*“ uvádí paní Marie. „*My bychom mohli jet s mojím kamkoliv. Ale on už nemůže... Já nemůžu dýchat. Já vyjdu do parku... Sedím na lavičce, mokro pode mnou, lapám po dechu, nastříkám si sprej a čekám, až začne působit, dojdu k vodotrysku a opakuje se to znovu.*“

5.2.6 Kategorie ekonomické podmínky

Ekonomická situace se u všech seniorů odchodem do důchodu výrazně snížila. Většina seniorů ještě pokračovala v zaměstnání po dosažení důchodového věku, přesto považují pokrytí svých životních nároků důchodem za poměrně obtížné. Pan Slávek doposud provozuje malou zámečnickou dílnu, paní Anežka chodí na brigády. Senioři byli zvyklí žít skromněji, proto i v důchodu omezují zbytečné výdaje. „*Žiju skromně, nekouřím, nepiju, nikde nerozhazuju nic. Mám sice auto, takže ho musím udržovat, jednou za dva roky prohlídka, to něco stojí, znáte to. Mám ho na plyn. Občas si někam zajedu, no v zimě ani ne. Jenom aby nebylo hůř,*“ uvádí pan Karel. Podobně se vyjadřuje i pan Slávek: „*Mám peníze, akorát sem tam mám problém, protože ten benzin mě bere peníze jako dost. A jináč s důchodem jakž takž vycházím.*“ Tuto okolnost potvrzuje i Vohralíková, Rabušic (2004, s. 46): „Důchody jsou obecně hodnoceny jako spíše nízké.“

S ekonomickou situací se nejlépe vyrovnávají manželské páry, které mohou hospodařit s dvěma důchody. Ovdovělá paní Irena se obává, že nebude stejně soběstačná tak, jako když hospodařili společně s manželem a vzájemně si pomáhali: *„Jak zůstane člověk sám, ale pokud jsou dva, tak to mám i známé, spolužačku, ta má manžela a říkají, no tak to je pravda a říkají, je to lepší i po finanční stránce.“*

Paní Marie cítí jako významný ekonomický přínos invalidní důchod a příspěvek na péči handicapované dcery: *„Přáli bychom si samozřejmě jako každý víc, ale nenaříkáme, protože ono nám vlastně hodně pomáhá, máme tři důchody a ještě ten příspěvek na ni... takže si nemůžeme stěžovat.“*

Snížení finančních nákladů na nákup potravin může pro některé seniory představovat pěstování vlastních produktů, jak uvádí paní Anežka: *„Já si nemůžu stěžovat, nikdy, nikdy, nikdy jsem si nestěžovala na nedostatek peněz, protože vždycky jsem vyšla s tím, co jsem měla. Neměli jsme nikdy dluhy. A pak je taky myslím rozdíl v té životní úrovni, když my jsme celý život něco pěstovali. Nebylo nám líto žádné fyzické námahy, prostě pořád člověk něco dělal. Už to viděl u rodičů a u tchánů a pokračoval v tom. Byl kus zahrady a třeba byl i kus pole a my jsme odchodem do důchodu nepřestali pěstovat, co já vím, domácí zvířectvo a nepřestali se o nic méně věnovat zahradě a třeba skleníku, takže jsme ve spoustě věcí soběstační.“*

Za problematickou označovali senioři otázku financování léků a zdravotní péče v budoucnosti. *„Vadí mně ty poplatky. Celý život jsem dával peníze do zdravotnictví a až potřebuju léky, tak je musím platit,“* je názor pana Karla.

5.2.7 Kategorie zdravotní péče a sociální služby

Se zdravotní péčí byli respondenti vesměs spokojeni, nezávisle na svém zdravotním stavu. Zdraví je pro respondenty hodnotou, které přikládají největší význam. Paní Irena říká: *„Co se týká stáří, tak já si vůbec nepřipouštím, že už mám tolik let, kolik mám. To je mně dobře docela, když člověk není zrovna nemocný.“*

Haškovcová uvádí: *„Zdraví tvoří nepochybně jeden z významných předpokladů kvality života i lidského štěstí, ale samo o sobě je nezakládá“* (In Ehrenbergerová, 2002, s. 616).

Zdravotní péči hodnotí paní Anežka: *„Na to, jak všichni ti důchodci nadávají, tak si myslím, že to tak bohatě čerpají, když mám trochu zkušenost, třeba v X. jedu za dcerou, tak si myslím, že to zdravotnictví je tam taková hrůza..., že to sem taky dojde, protože opravdu, že to sem dojde. Není možné v takové výši všechno dostávat, nevím, no, že na to prostě*

nebudeme mít a že si to budeme muset doplácet. “ Naopak paní Marie si stěžuje: *„Snažím se najít pomoc u doktorů, kteří v posledních letech bych řekla, mi prostě nepomáhají, to je takové okrajové léčení, aby se vlk nažral a koza zůstala celá, tak člověk hledá různé pomoci, sebeléčbu, zkoumá a studuje všelijakou jinou odbornou literaturu, co kdyby to zabralo.“*

V oblasti sociálních služeb přetrvává zejména nedostatečná informovanost seniorů, také názory na institucionální péči nejsou konkrétní. *„Tak to si říkám nevím, jak bych na tom byla, jestli mě to... nebo já vůbec nevím, jak to tam je,“* tvrdí paní Irena.

V případě nemožnosti spoléhají senioři především na pomoc rodiny. Pan Slávek nahlíží na tuto situaci takto: *„U nás v rodě vždycky bylo, že vždycky děcka i já osobně, kolem rodičů jsme chodili a dochovali je... Doufám, že moji synové by se mě zastali, pomohli mi nebo dochovali mě.“* Podobný názor má i paní Anežka: *„Třeba v našem baráku dožívali rodiče, v mém případě tchán a tchyně, o tchána jsem se starala 14 let po smrti babičky, předtím jsem se starala ještě o jeho rodiče. Tenkrát to bylo úplně jiné než teď, kdy má každý svůj byt, maximálně dětský pokoj, kde by třeba mohl toho rodiče třeba umístit, který s ním nebydlí a potřebuje jeho péči. Zás je to něco jiného, nezbyvá než ty penzióny, pokud člověk může, a potom různé ty domovy. No ale já sama se přiznám, že na to nechci myslet, dokud můžu.“* Podobné zkušenosti potvrzují i Vidovičová, Rabušic (2003), že pokud se senior stane nemožným, téměř vždy upřednostňuje péči v rodině.

Sociální služby mnou oslovení respondenti nevyužívali, protože jejich subjektivní zdravotní stav tuto pomoc nevyžadoval a všichni byli schopni vlastními silami uspokojit své potřeby a zajistit domácnost. Pouze nabídka obědů, jako nejčastější sociální služba určená k uspokojení základní potřeby, byla respondenty vítána.

Dostatečné informace a zkušenosti s poskytováním výpomoci a asistencí ve formě sociálních služeb měla respondentka, která využívala tyto služby zprostředkovaně pro svoji handicapovanou dceru.

5.3 Strategie zvládání stáří

Respondenty jsem rozčlenila do tabulky na základě preferovaného aktivního či pasivního životního stylu a dále podle pěti etap strategie zvládání stáří tak, jak je uvádí Langmeier (In Kuric, 2001), podle výzkumu Reichardové z roku 1962, která provedla studii o zvládání vlastního stáří.

Tabulka 2: Životní styl a strategie zvládání stáří

Životní styl	Strategie zvládání stáří				
	konstruktivní	závislosti	obrany	hostility	sebenávisti
Aktivní	Anežka Irena Slávek Karel			Marie	
Pasivní		Jan			

Paní Anežka, paní Irena, pan Slávek a pan Karel zvládají stáří s konstruktivní strategií. To znamená, že se dokázali přizpůsobovat limitům, které jim stáří přináší. Rozvíjí své aktivity, kontakty, mají optimistický postoj k životu, jsou spokojení. Svůj životní styl pojali aktivně.

Paní Marie zaujala i přes aktivní životní styl strategií hostility, kdy její orientace vůči druhým je negativní. Její strategie zvládání stáří souvisí s celoživotní náročnou péčí o handicapovanou dceru. Ve stáří jí pak nezbývají fyzické, ani psychické síly k seberealizaci v jiné oblasti.

Pan Jan se vyrovnává se stářím strategií závislosti. Trpí pocitem osamělosti, i když má rodinné zázemí, je skeptický ke společnosti, s negativním životním postojem. Pan Jan se přiklání k pasivnímu životnímu stylu.

5.4 Typologie seniorů

5.4.1 Aktivní seniorka s konstruktivní strategií

Paní Anežka

Pro paní Anežku představoval přechod do důchodu velký psychický nápor i přes okolnost, že doposud částečně pracuje formou brigády. Přesto se právě s odchodem do důchodu mohla začít věnovat turistice, aktivitě, která ji spojila s vrstevníky stejného založení a zájmu. Říká: „Zjistila jsem, že tím, že děláme tu turistiku, že milujeme přírodu a v souvislosti s tím kulturu a další věci co se na to nabalovaly, takže jsme vlastně duševně hrozně omládlí a prostě nasmáli jsme se, prostě bezvadná parta a obrovské poznávání.“ Není jí líto vynaložit finanční prostředky na věci, o které stojí a které ji těší. „Šla jsem na Gotta, na stání za 550 Kč, klidně jsem to tam vydržela, byla jsem na Gottovi... Už jsem si to několik let přála, tak jsem si to splnila.“ Paní Anežka je založením optimistický člověk

a z toho také pramení její vztah k životu i její aktivní životní styl: „*Životní perspektiva, já bych to řekla tak, že asi to je v tom člověku, na jeho založení. Já si myslím, že jsem ten život měla lepší, neměla jsem žádný větší průšvih, že jsem neměla žádné dluhy, navíc i to zdraví. Tak já nebudu měnit to, že pořád mám radost ze života, pořád si na tom životě hledám to hezké a hlavně si myslím, že jsem vděčná za všechno, co je dobré, i za ty špatné zkušenosti, za ty horší zkušenosti, za všechno jsem vděčná a hlavně si myslím, že člověk musí přijímat všechno s určitou pokorou.*“

K jejímu pocitu životní spokojenosti přispívá i pocit spokojenosti s vlastní rodinou: „*Já si opravdu nemůžu stěžovat a my jsme skutečně si myslím, že co jsme do dětí vložili, to se nám vrací.*“ Tento pocit ovlivňuje i její náhled na budoucnost: „*On taky málokdo uvažuje, co bude, až nebude moct. Říká se, že to nějak dopadne. Zatím můžu... to se doopravdy nedá předvídat. Záleží potom na té rodině.*“

Její pozitivní spokojenost ovlivňuje i pocit klidného a dobře situovaného bydlení a příjemného prostředí ve městě, v němž žije. „*Krásné životní prostředí, takové květiny, že neodolám a chodím s fotoaparátem a vyfotím si to v parku, na náměstí... Jsem za to vděčná,*“ pochvaluje si paní Anežka.

Obavy soustřeďuje na oblast zdravotnictví, kde celý život pracovala a kde může srovnávat situaci se situací v zahraničí, kam velmi často jezdívá.

5.4.2 Aktivní seniorka s konstruktivní strategií

Paní Irena

Paní Irena se na stáří nijak nepřipravovala. Ještě před odchodem do důchodu pečovala o nemocného manžela a maminku, se kterou žila ve společné domácnosti. Z pracovního procesu se vyvázala postupně, místo, kde celý život pracovala, bylo zrušeno. Odchod do důchodu přivítala, protože se těšila, že se již bude moci manželovi i mamince plně věnovat. „*Já jsem byla celkem spokojena, protože jsem měla manžela, maminku, žili jsme pohromadě, ale zase protože jsem věděla, že oni byli oba nemocní, tak jsem ale pořád měla myšlenky jak to dopadne.*“ Ovšem během krátké doby přišla o manžela i maminku. Toto období považuje za nejnáročnější ve svém životě a často se k němu vrací: „*To pro mě bylo dost takové špatné období... Když je člověk sám a třeba ty večery a vůbec v tom bytě, když zrovna nikde nejdu a je to jak bych řekla, rok co rok je to horší.*“ Čekala ji náročná adaptace na osamělost a současně musela řešit bydlení. Dům, ve kterém žila s blízkými, již

nemohla udržovat, a tak změnila zásadně životní styl přestěhováním do bytu v činžovním domě. I tuto adaptaci poměrně dobře zvládla: „Zvykla jsem si dobře a jsem tady spokojená.“ S nadbytkem volného času se poměrně úspěšně vyrovnala. Ráda čte, sleduje televizi a poslouchá rádio. S kamarádkou občas jezdí do divadla, účastní se akcí ve městě a chodí do klubu důchodců. „Já se nevyhýbám, když něco je, tak jdu.“ Nevzdala se cvičení, které praktikovala již před odchodem do důchodu. Snaží se celý život dodržovat dietu. Svůj nový byt našla v lokalitě nedaleko svého původního bydliště, nicméně v činžovním domě se cítí osamělá: „Říkám si, tady v tom činžáku jsem asi sama.“ Velmi jí pomáhá nevlastní syn, má dlouholeté kamarádky, se kterými se občas navštěvuje, nejlépe se cítí mezi svými vrstevníky. S přibývajícímí léty však sociální vztahy omezuje. „Když jsem se sem nastěhovala, tak jsem ještě víc chodila, bych řekla někam, než teď. A ono i třeba na tom klubu důchodců bylo třeba víc akcí.“ Jedním z důvodů je i finanční náročnost: „Každý rok si říkám, že už si to nekoupím, protože tento rok to stojí osm set ta předplatenka.“ Paní Irena se také obává: „Kdybych si musela platit léky, to mám strach a nebo kdybych musela jít do nějakého zařízení, to si ani nedovedu představit a jak to slyším, nikdo neřekne, ale že je to jenom nákladné.“

Paní Irena s příchodem stáří prošla několika náročnými životními etapami, kterým musela přizpůsobit svůj životní styl. Musela se vyrovnat se smrtí manžela a maminky v poměrně krátkém odstupu, opustit rodinný dům se zahradou a adaptovat se v domě, kde se cítí osamělá. Za nejdůležitější hodnotu ve stáří považuje zdraví. „No já co bych chtěla, a to chce moc lidí, já bych chtěla jenom být zdravá.“ Zdraví je pro ni předpokladem nezávislosti a soběstačnosti.

5.4.3 Aktivní seniorka se strategií hostility

Paní Marie

Paní Marie se na stáří nepřipravovala, pojem stáří spojuje s pojmem důchod. Byla vždy plně vytíženou ženou, protože mimo běžné pracovní a domácí povinnosti, se do dnešního dne stará o svoji těžce handicapovanou dospělou dceru. „Ale ona nás vlastně tou svojí potřebou nutí, aby jsme se cítili mladší a dávali ze sebe maximum,“ říká paní Marie. Přesto odešla do důchodu až o čtyři roky později. Doposud to považuje za chybné rozhodnutí. Starost o dceru je prioritou jejího života. Choroby a úbytek tělesných sil, které stáří přináší, jí péči o dceru znesnadňují. Jako učitelka měla vždy blízko ke kultuře: „Kultura mi šíleně chybí, přece jenom mám to vzdělání.“ Nyní téměř nevychází z domu a je plně odkázána na

syna, který ji občas někam zaveze. Syn s rodinou žije v jejím domě, nicméně vztahy se snachou jsou velmi chladné a paní Marie se s touto okolností těžce vyrovnává. Zároveň vnímá, že synova rodina jí snížila kvalitu bydlení omezením prostoru, který s manželem a dcerou obývá. Na ekonomickou situaci si nestěžuje, neboť považuje za významný finanční přínos invalidní důchod a příspěvek na péči své dcery. Přesto sociální služby, které by jí ulehčily péči o dceru a umožnily odpočinek, příliš nevyužívá, protože má obavy: „*Můžeme si třeba dopřát někoho, kdo k nám bude chodit a my ho budeme platit, ale opravdu se toho tak trochu obávám, kdo to může být, komu můžu natolik věřit.*“ Na veřejnosti se cítí špatně a přehlížena: „*Proč ta veřejnost není pěkná. Veřejnost. Obyčejné obchody, tak třeba v tom marketu to ani tak ne, ale když přijdeš k soukromníkovi do obchodu, tak tě přehlídí, jsi stará, beztak nebudeš nic kupovat. Asi takovým stylem... řekla jsem to hrubě. Oni to udělají sice jemně, ale určitě. Ponižená, přehlížená, taková nulka.*“

Paní Marie by ráda rozvíjela své duševní aktivity, ale prakticky se o to nepokouší. Veškeré své síly a myšlenky věnuje handicapované dceři: „*Na prvním místě je moje dcera a to je nemyslitelné. A chtěla bych, aby, to řeknu upřímně, aby dožila tak, aby netrpěla, nemyslím v té poslední hodině... V případě, že tu nebudeme, aby jí nikdy nikdo neubližoval z těch opatrovníků, aby dožila ten svůj věk v pohodě, aby našla jakési porozumění a dobrou vůli a dobré lidi kolem sebe, a pak bych i klidně umřela.*“

5.4.4 Aktivní senior s konstruktivní strategií

Pan Slávek

Příprava na stáří pana Slávka zaskočila, neboť před dosažením důchodového věku prodělal infarkt a operaci srdce. Tento moment byl pro něj velkým zlomem: „*Největší životní hodnota je zdraví.*“ S postupným zlepšováním zdravotního stavu se pan Slávek vracel ke svým životním návykům. Velkou výhodou pro něj bylo, že mohl zůstat u zámečnické profese, kterou začal vykonávat pro své vlastní potěšení doma v zařízené dílně. Pan Slávek byl před odchodem do důchodu společenský a aktivní člověk a ve svých zálibách v důchodu dále pokračuje. Je nadšený muzikant, schází se s kamarády, rád jezdí autem na výlety, plave, pravidelně navštěvuje saunu, jezdí na kole, chodí na vycházky. Udržení a možnost kontaktu s kamarády je pro pana Slávka velmi důležité. Zásadní význam pro něj představují především rodinné vztahy, zejména vztah s vnuky. Syn je jeho oporou i rádcem. Na péči synů spoléhá i v případě, že by sám potřeboval pomoc. Pospolitosť rodiny pana Slávka ovlivňuje skutečnost, že žije společně s manželkou, oběma syny a s vnuky v

rodinném domku, kde se sám narodil. V domě provádí veškerou údržbu. Těší ho práce na zahradě. Ekonomickou situaci nehodnotí záporně, byl zvyklý žít skromně a možnost drobné práce v dílně pro sebe i sousedy mu umožňuje drobný přivýdělek, který investuje do svých zálib a do vnoučat.

Životní styl se s příchodem stáří pro pana Slávka příliš nezměnil. Pouze přizpůsobil fyzické aktivity zdravotnímu stavu: „*Ale co je stáří, různé bolesti.*“ Nepřerušil sociální vazby, nevzdal se svých koníčků a zálib. „*A brat, jak ten život jde, ledasčemu se dá předejít. Je bolest, tak ju nějak překonat, zapomenout na to.*“

5.4.5 Pasivní senior se strategií závislosti

Pan Jan

Pan Jan přešel do důchodu nedobrovolně a předčasně, což negativně ovlivnilo jeho postoj ke společnosti a politickému vývoji. Předčasné penzionování pro něj znamenalo méně financí, přesto se o přivýdělek již nezajímal. Adaptaci na volný čas řešil prací na domě, který sám postavil. Úspěšně se vyrovnává s úbytkem fyzických sil: „*Já na to stačím, já si podělám, ale musím mít větší pauzu, už si třeba sednu.*“ Radost má z maličkostí, které je sám schopen zvládnout: „*No takhle... záchod, je pokažený záchod. No tak záchod se spraví no a... No, když se mě povede spravít, když nemusím nikde chodit.*“

Pan Jan nevyhledává společnost, jeho rozptýlením je luštění osmisměrek a občasné sledování televizních zpráv. Noviny nečte, knihy také ne. Vztahy s manželkou a dětmi se nejeví jako ideální: „*Jenomže jak přijde dělení o peníze, tak to jsou věci hrr...*“ V případě nemohoucnosti by však domov pro seniory nevolil a není rozhodnut, jak by tuto situaci řešil. „*Barák by byl mladým, ... ten to nechce,*“ tímto výrokem se zřejmě pan Jan obtížně vyrovnává s nezájmem dětí o dům, který postavil vlastními rukama a který se neustále snaží udržovat.

5.4.6 Aktivní senior s konstruktivní strategií

Pan Karel

Přicházející stáří pana Karel nepřekvapilo, do důchodu odcházel v průběhu dvou let. „*No tak... mám tu muziku, nějak, ale že bych se na to nějak připravoval. Já jsem totiž do toho důchodu šel pozvolna, víte.*“ To pro něj znamenalo nekonfliktní přechod do penze a ztotožnění se s rolí důchodce: „*Já jsem neměl žádné problémy, žádné mindráky, nic jsem neměl. Na rozdíl od kamarádů.*“ Již od středního věku se intenzivně zabýval

elektromechanikou, kdy navazoval kontakty s radioamatéry, to také považuje za přípravu na důchod. V důchodu pokračuje ve svých zálibách, hraje na harmoniku, přepisuje noty, zajímá se o historii II. světové války. Je členem radioklubu a klubu kaktusářů. Důchod si zpestřuje pravidelnou návštěvou tanečního odpoledne, jednou ročně navštěvuje lázně, kde se setkává s partou kamarádů. Největší důraz klade pan Karel na rodinu. Významně se podílí na výchově vnuků: „*Já jsem celkem spokojený, mám tady ty děti, vidíte to, malý je tu furt.*“ Rodina syna, se kterou žije ve společném domě, uspokojuje jeho citové potřeby. Tato okolnost zřejmě přispěla i k tomu, že se pan Karel vyrovnal snáze se smrtí manželky.

Finanční problémy pan Karel nemá: „*Já si myslím, že mám slušný důchod.*“ Pan Karel má ovšem i své nesplněné sny: „*Tak sním o tom, když tak někde jsem třeba i v těch lázních a jezdí tam všelijací ti umělci, jezdí z rozhlasu nějaký P. s manželkou, oni hrají i do televize, a jaké oni mají... já mám pěkný nástroj, německý ale oni mají italské, nádherné, a ten hlas! Takový nástroj by mě potěšil, nemusel bych ho třeba mít trvale, jen na chvíli. Jen bych si na zahrál na takový italský nástroj. Harmonika, jaká to je nádhera.*“

Pohled na sebe sama, v kontextu s ostatními vrstevníky, vyjadřuje pan Karel takto: „*Jeden taneček je na hotelu, to je pro důchodce, tam jsou samí důchodci. Občas se tam objeví nějaká mladá, tak se o ni porvou.*“

5.5 Shrnutí a hledání odpovědi na výzkumnou otázku

Provedený výzkum hledal odpověď na otázku, které determinanty nejvíce ovlivňují životní styl současných seniorů.

Z výzkumu vyplynulo, že za nejpodstatnější faktor ovlivňující životní styl ve stáří, považovali senioři zdraví. Zdraví je třeba chápat v kontextu zdravotním a sociálním.

Zdraví tělesnému a psychickému přikládali respondenti výzkumu nejvyšší hodnotu, neboť představuje pro seniory soběstačnost, která umožňuje zůstat člověku nezávislým s možností dál rozhodovat a ovlivňovat svůj život. Současně sociální zdraví, které zahrnuje rodinu a sociální síť, považují senioři za významný činitel, určující formu životního stylu. Pro starého člověka je důležité zůstat součástí rodiny, mít možnost seberealizace, žít v pocitu bezpečí a jistoty. Dobré rodinné vztahy a vazby významně přispívají k optimistickému pohledu na svět, jsou motivací k nejrůznějším aktivitám fyzickým i psychickým. V dětech a vnucích spatřují senioři smysl svého života, jeho kontinuitu.

Zároveň senioři, kteří mají urovnané rodinné vztahy, nemají obavy o svoji budoucnost v případě nemohoucnosti.

Zdraví jako vyvážená tělesná, psychická a sociální integrita tvoří nejvýznamnější determinant životního stylu ve stáří.

Uskutečněný výzkum ukázal, že vnější determinanty životního stylu, jehož součástí jsou ekonomické podmínky, bydlení, zdravotní služby a sociální péče, kladli senioři až za hodnotu zdraví.

Ekonomické podmínky považovali senioři za uspokojivé, nicméně z výzkumu vyplynulo, že respondenti žijí skromně a zvažují své výdaje. Potvrdili i obavy z financování léků a zdravotní péče. Bydlení ve stáří senioři řešili až v důsledku zhoršování vlastního zdravotního stavu, osamělosti nebo při rozšíření rodiny o další členy. Zdravotní péče byla hodnocena převážně kladně. O sociálních službách neměli senioři dostatečné informace a vzhledem ke své soběstačnosti je nepovažovali za aktuální problém.

Pokud senior přistupuje kladně ke svému životu s vhodnou vyrovnávací strategií zvládnutí stáří, pak se snáze vyrovnává s vnějšími i vnitřními determinanty životního stylu i v případě, že je nepovažuje za optimální.

Závěry uskutečněného výzkumu nelze považovat za všeobecný názor vztahující se na seniorskou populaci. Týká se pouze subjektivních názorů malého vzorku respondentů, kteří se účastnili výzkumného šetření.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se pokusila hledala odpověď na otázku, jak žijí dnešní senioři. Zajímalo mě, jak oni sami hodnotí svůj život ve stáří a které okolnosti nejvíce ovlivňují jejich každodenní život.

Hlavní motivací pro moji bakalářskou práci bylo zjistit, zda platí obecně rozšířený pohled na seniory, kteří se odchodem do důchodu vzdávají aktivního života, uzavírají se do sebe, jsou osamělí, ekonomicky nedostatečně zabezpečeni, mají výhrady ke zdravotní a sociální péči a všeobecně ke všemu, čím žijí. Chtěla jsem poznat, zda je stáří skutečně jen negativním a neradostným závěrem lidského života.

Respondenti, oslovení v mém výzkumu, nepovažovali stáří za problematické životní období, ve větší míře byli optimisté, spokojeni se svým životem i se svou životní úrovní. Odchod do důchodu se pro ně nestal výrazným mezníkem v životním cyklu. Naopak jim otevřel možnost aktivně pokračovat v zálibách nebo se zabývat novými koníčky či se plně věnovat rodině. Senioři nepociťovali sociální deprivaci, ani netrpěli pocitem ekonomické nedostatečnosti, i když by uvítali lepší finanční zabezpečení a ocenění celoživotní práce. S problémy a omezeními, které stáří přináší, se úspěšně vyrovnávali a ani úbytek fyzických a psychických sil, přítomnost chorob, snížení životní úrovně či nevratné ztráty ve stáří, zásadně neovlivnily seniory v pozitivním pohledu na svět.

Za přínos pro praxi považuji zjištění, že stárnoucí lidé přistupují ke svému životu kladně, svůj život chtějí prožívat i nadále smysluplně, chtějí být respektováni a mají potřebu pomáhat a být užitečnými ostatním.

Výsledky mého výzkumu shrnují priority, kterým současní senioři přikládají největší hodnoty a které nejvýznamněji ovlivňují jejich životní styl. Priority, které by jistě zasloužily hlubší profesionální výzkum a které by měly být podporovány, pokud má naše společnost úspěšně stárnout.

I my jednou zestárneme a budeme chtít své stáří prožít aktivně, nezávisle, v dobrém zdravotním stavu, se slušnou životní úrovní, ve vstřícné společnosti a s vyššími nároky na kvalitu života. Všechno, co nyní uděláme pro současné seniory, děláme současně sami pro sebe.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- DOPITA, M. Věk: Stáří – Role: Prarodič. In *Třetí věk trojí optikou. Sociologie – andragogica 2005*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 1. vyd. s. 33-40. ISBN 80-244-1006-0.
- DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Praha: Policejní akademie České republiky. Praha, 2007. 1.vyd. ISBN 978-80-7251-266-6.
- EHRENBERGEROVÁ, L. Stáří v populárně naučné literatuře - interpretativní analýza. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, roč. 38, č. 5 (2002), s. 607-619. ISSN 0038-0288.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. 1.vyd. ISBN 80-7038-158-2.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 1. vyd. ISBN 80-7367-040-2.
- KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. 1. vyd. ISBN 80-247-0548-6.
- KOTÝNKOVÁ M., ČERVENKOVÁ, A. *Začlenění seniorů v sociální struktuře soudobé společnosti*. Brno: 2001.
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. 1.vyd. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- KUCHAŘOVÁ, V. *Život ve stáří*. Zpráva o výsledcích empirického šetření. Praha: 2002.
- KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Cerm, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
- Kvalita života ve stáří*. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. MPSV Praha: 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.
- MATOUŠEK, O. et al. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. 1. vyd. ISBN 80-7367-002-X.
- MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 1. vyd. ISBN 80-7178-548-2.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 1. vyd. ISBN 80-244-0231-9.

NEŠPOROVÁ, O., SVOBODOVÁ, K., VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. VÚPSV, v.v.i. Praha: 2008. ISBN 978-80-87007-96-9.

ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005. 1.vyd. ISBN 80-7178-923-2.

SKOPALOVÁ, J. Senioři na prahu třetího tisíciletí (zaměření na znevýhodněný status starších žen) In *Třetí věk trojí optikou. Sociologie – andragogica 2005*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 1. vyd. s. 63-69. ISBN 80-244-1006-0.

SÝKOROVÁ, D. Osobní autonomie seniorů v kontextu rodinných vztahů. In *Třetí věk trojí optikou. Sociologie – andragogica 2005*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 1. vyd. s. 45-62. ISBN 80-244-1006-0.

ŠPATENKOVÁ, N. Fenomén vdovství. In *Třetí věk trojí optikou. Sociologie – andragogica 2005*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 1. vyd. s. 71-86. ISBN 80-244-1006-0.

STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Albert: 1990. ISBN 80-85834-60-X.

STUART – HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. 1. vyd. ISBN 80-7178-274-2.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 1. vyd. ISBN 80-7178-920-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Universita Karlova v Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí. Zpráva z empirického výzkumu*. VÚPSV Praha: Výzkumné centrum Brno, 2003.

VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. VÚPSV: Výzkumné centrum Brno, 2004.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Základní demografické údaje respondentů.....	33
Tabulka 2: Životní styl a strategie zvládání stáří.....	40

SEZNAM PŘÍLOH

Hlavní výzkumné otázky

- Jak jste se připravoval/a na stáří?
- Jak jste se vyrovnal/a s přechodem do důchodu?
- Co vás zajímá, jaké máte koníčky?
- Co děláte pro udržení svého zdraví?
- Jak vnímáte rodinné vztahy, přátele a lidi kolem Vás?
- Jak bydlíte?
- Jaká je Vaše ekonomická situace?
- Jaký je Váš názor na zdravotní a sociální péči ve stáří?
- Co považujete ve stáří za důležité?

Rozhovor č. 1 – paní Anežka

„Vyprávějte mi prosím, jak jste se připravovala na stáří?“

„No tak já si myslím, že odchod do důchodu, starobního důchodu, je u každého veliký zlom. A to nemluvím o důchodu invalidním. To si myslím, že to musí být daleko horší pro člověka, který jde z plné práce a pro nemoc. A do starobního důchodu je to veliký zlom. Veliký zlom hlavně na psychiku i fyzickou stránku. Ale na tu psychiku ... a možná můj názor je, že ženy se s tím přechodem smiřují těžce, ale těžko, ale tím, že třeba mám tu domácnost, mám ty děti nebo vnoučata, tak prostě si řeknu, musím uklidit barák a to, co jsem neudělala a pomalu tak přeжду... A možná si to neuvědomím, jak možná ten muž, který chodí na plné nasazení do práce a nemá doma žádné vyžití, to si neumím představit... v případě bydlet někde v paneláku a jenom si pustit televizi.“

„Jak jste se vyrovnala s přechodem do důchodu?“

„Napřed jsem si právě myslela, že vlastně odchodem do důchodu jsem skončila veškerý život, mně to připadalo něco strašného, tak teď jsem v důchodě, jsem odepsaná, už prostě patřím do starého železa, nikdo si už mě ani nevšímne. No ale snažila jsem se ten čas vyplnit, jak se dalo. A potom hlavně já musím říct to, že mě obrovsky pomohla turistika. Že nějak jsem povědomě k tomu celý život tíhla, protože mám ráda přírodu a i když prakticky na to nebyl čas, protože se pořád stavěly nějaké domy, pomáhalo se pořád dětem ... A potom jsem se zastavila u tabule, u vývěsky, kdy je jaký pochod... tak to mě šíleně chytlo za srdce, tak to mezi sobě rovnými, důchodci, tak jsem našla úplně jiný životní rozměr. Zjistila jsem, že tím, že děláme tu turistiku, že milujeme přírodu a v souvislosti s tím kulturu a další věci co se na to nabalovaly, takže jsme vlastně duševně hrozně omládlí, a prostě nasmáli jsme se, prostě bezvadná parta a obrovské poznávání a no... A prostě, a to chce mít fyzickou stránku, něco jiného je, kdyby člověk nemohl. I zase myslím, že je spousta lidí, co můžou a sedí doma a fňukají, že to nejde. Já jsem taková nebyla nikdy a když někdo říkal, ty na to máš, tak říkám, když chci něco udělat, tak na to mám, když chci někam jet, tak prostě jedu a nebudu to utrácet někde po drogeriích a já nevím, někde po hospodách, abych rozhazovala kdejakou korunu, co mě napadne, tak raději si zaplatím nějaký výlet. A potom lidi závidí, že na to mám, dávám přednost takovým věcem.“

„Co Vás ještě mimo turistiku zajímá, jaké máte další koníčky?“

„Je fakt, že hodně pomáhá ta poloviční sleva důchodců na dráze, ta asi důchodcům hodně pomáhá tady v tomto rozletu, protože jinak jízdenky jsou strašně drahé... A kdyby na to ty české dráhy sáhly těm důchodcům, moc lidí by to mrzelo. Hodně toho lidi využívají no a jinak ještě... kolo. No a potom kultura, no tak, kultura já jsem měla hlavně to vyžití v té turistice a to když vám vezme dva dny v týdnu, středu a neděli, někdy i sobotu, ta kultura... Nevím, já když řeknu manželovi, který na kulturu není, raději si pustí televizi, přece jen tady v X., to mám kousek, na nějaké ty kulturní akce nechodím a nechodíme vlastně ani do kina. Ale vůbec si nepřipadám, že bych neměla nějaké kulturní vyžití, no, když třeba něco je, tak ať to stojí, co to stojí, tak tam prostě jdu. Šla jsem na Gotta, na stání za 550 Kč, klidně jsem to tam vydržela, byla jsem na Gottovi... Už jsem si to několik let přála, tak jsem si to splnila.“

„Jak vnímáte rodinné vztahy, přátele a lidi kolem Vás?“

„Já si myslím, že když do té rodiny vkládáš, že se to vrátí. Je sice fakt, není to pravidlem, že i v dobrých rodinách dochází k těm takovým neštěstím, třeba zrovna, že výchova dětí se nevydaří, ale já si opravdu nemůžu stěžovat a my jsme skutečně, skutečně si myslím, že co jsme do dětí vložili, to se nám vrací. Nic mě nechybí, sice teď mám zlomenou nohu a musím rehabilitovat, ale nic, bylo o mě postaráno.“

„Jak jste spokojena s bydlením a prostředím, ve kterém žijete?“

„Jestli myslíte prostředí v X., tak to musím jedině pochválit, všechno máme blízko. A X. jako město jsou teď myslím na vysoké úrovni, dokonce si myslím, že jsme v porovnání s Y. na tom líp. Opravdu se to město stará... o úklid, krásné životní prostředí, takové květiny, že neodolám a chodím s fotoaparátem a vyfotím si to v parku, na náměstí... Jsem za to vděčná... Roky plné bláta, co jsem se natlačila kočárek blátem, nebylo kam jít, musil si člověk přezout gumovky, aby se vůbec dostal na ulici a zase nazpátek je obouvat. To se nedá srovnat.“

„Jaká je Vaše ekonomická situace?“

„Já si nemůžu stěžovat, nikdy, nikdy, nikdy jsem si nestěžovala na nedostatek peněz, protože vždycky jsem vyšla s tím, co jsem měla. Neměli jsme nikdy dluhy. A pak je taky myslím rozdíl v té životní úrovni, když my jsme celý život něco pěstovali. Nebylo nám líto žádné fyzické námahy, prostě pořád člověk něco dělal. Už to viděl u rodičů a u tchánů a

pokračoval v tom. Byl kus zahrady a třeba byl i kus pole a my jsme odchodem do důchodu nepřestali pěstovat, co já vím, domácí zvířectvo a nepřestali se o nic méně věnovat zahradě a třeba skleníku, takže jsme ve spoustě věcí soběstační. Takže ten finanční přechod ani nebyl nijak veliký a ještě bych řekla to, že celý život člověk, jak když přemýšlel na ty zadní vrátka a tak, a že když třeba odcházím do důchodu, tak já jsem si třeba koupila třeba nové zařízení, které se mi zdálo, že mi může dosloužit, třeba vysavač, ledničku, abych v tom důchodě neměla takové výdaje, které by už nemusely být, které by tam určitě časem rychle byly. Takže jsem se už tak nějak ekonomicky zabezpečila a myslím si, že to pro mě to teda nebyl vůbec žádný problém. Do dneška si nestěžuju. Ale je fakt, že asi s jedním důchodem se vychází špatně, ale dva důchody... Třeba si člověk řekne, ty bydlíš ve vlastní, no máš...Ale třeba ty peníze, co mají lidi v nájmu, ale můžou je dát ještě jinam. Ale ty peníze si ten barák za ty roky vybral vrchovatě a ještě pořád vybírá, ale člověk musí pamatovat na to. Těžko teda říct, neplatím nájem, a tak si to pak zaplatím úplně v jiných věcech a velkých částkách. Ale měsíčně je to dost drahé.“

„Jaký je Váš názor na zdravotní péči?“

Vzhledem k tomu, že jsem v tom zdravotnictví pracovala, a tak do toho vidím, ještě teď jsem chodila dlouhodobě na brigády, no tak já nevím, na to, jak všichni ti důchodci nadávají, tak si myslím, že... to tak bohatě čerpají, když mám trochu zkušenost, třeba v X. jedu za dcerou, tak si myslím, že to zdravotnictví je tam taková hrůza... že to sem taky dojde, protože opravdu, že to sem dojde. Není možné v takové výši všechno dostávat, nevím, no, že na to prostě nebudeme mít a že si to budeme muset doplácet.“

„Přemýšlela jste o tom co by jste udělala, kdyby se Váš zdravotní stav zhoršil a již jste se o sebe sama nedokázala postarat?“

„Já jsem takový optimista, že? On taky málokdo uvažuje, co bude, až nebude moct. Říká se, že to nějak dopadne. Zatím můžu... to se doopravdy nedá předvídat. Záleží potom na té rodině. A když nebude ta rodina, on dnes každý má, je rád, že má zaměstnání a třeba ani ty možnosti bydlení nemá, aby bydlel společně. Třeba v našem baráku dožívali rodiče, v mém případě tchán a tchyně, o tchána jsem se starala 14 let po smrti babičky, předtím jsem se starala ještě o jeho rodiče. Tenkrát to bylo úplně jiné, než teď, kdy má každý svůj byt, maximálně dětský pokoj, kde by třeba mohl toho rodiče třeba umístit, který s ním nebydlí a potřebuje jeho péči. Zas je to něco jiného, nezbyvá než ty penzióny, pokud člověk může a potom různé ty domovy. No ale já sama se přiznám, že na to nechci myslet, dokud můžu.“

Ale je fakt, že třeba teď s tou nohou, kdybych neměla to zázemí, kdybych žila sama, tak bych musela někam jít. Nevím, neřešila bych to. Nevím, jak by to dopadlo.“

„Můžete se zamyslet, jak by jste to udělala?“

„Já se tím zatím nějak nezabývám. Nezabývám. Ale já si myslím, že jsem celkem rozumná, ale jak se tím budu zabývat? Mám známou, která má myslím 8 let žádost v domově důchodců. No toto já dělat nebudu. 8 let. Každý rok jim budu říkat, že na tom netrvám. Dožiju se akorát toho, že řeknou, že všechny poradníky zrušili a ádie.“

„Co považujete ve stáří za důležité?“

„Já bych to řekla tak, že asi to je v tom člověku, na jeho založení. Já si myslím, že jsem ten život měla lepší, neměla jsem žádný větší průšvih, že jsem neměla žádné dluhy, navíc i to zdraví. Tak já nebudu měnit to, že pořád mám radost ze života, pořád si na tom životě hledám to hezké a hlavně si myslím, že jsem vděčná za všechno, co je dobré, i za ty špatné zkušenosti a za ty horší zkušenosti, za všechno jsem vděčná a hlavně si myslím, že člověk musí přijímat všechno s určitou pokorou. Já si to jako nemůžu říct, že bych byla věřící, ti zas mají svou víru, ale takovou, přijímat ten život s takovou pokorou, s takým náhledem a nemyslet si, že jsem střed toho světa a že se všechno bude točit všechno kolem mě. Ale já třeba mám třeba dobrou zkušenost s tím, že naslouchám druhým, já nepotřebuji vykládat co já, co mě se stalo, a když se zeptám, jak se máš, a co dělají děti a kdes byl, takže ta řeč je mezi lidmi úplně o něčem jiném, tak jsme kamarádky a krásně si popovídáme. Ale když já bych měla začít, já jsem měla... a mě se stalo... a já mám tohle... a když vidím dvě babky vedle sebe a už jenom slyším, jak nadávají na snachu, ta naše, ta je taková... Proč? Proč si dělat zle, když ani nevíme, kolik máme času.“

„Děkuji za rozhovor.“

Rozhovor č. 2 – paní Irena

„Vyprávějte mi prosím, jak jste se připravovala na stáří?“

„No tak na stáří jsem se nepřipravovala.“

„Jak jste se vyrovnala s přechodem do důchodu?“

„No, já jsem pracovala ještě devět měsíců, protože naše oddělení se rušilo, bylo potřeba tam dát ještě nějaké věci do pořádku, takže já jsem devět měsíců pracovala přes důchod. A potom, já jsem byla celkem spokojena, protože jsem měla manžela, maminku, žili jsme

pohromadě, ale zase protože jsem věděla, že oni byli oba nemocní, tak jsem ale pořád měla myšlenky, jak to dopadne, ale jinak jsem kromě toho, že jsem chodila ještě do cvičení, tak žádné nějaké jiné aktivity jsem neměla právě kvůli tomu, že byli nemocní a že jsme chtěli trávit většinu času společně.“

„V čem bylo jiné to, že jste se vyvázala z pracovního poměru a zůstala doma?“

„No tak ano, bylo to jiné, že jsme byli jenom spolu, že jsem prostě nechodila do té práce, že ti lidé, se kterými jsem byla v té práci, tak všichni jsme se rozešli a teď už jenom s těma známýma, co jsem potkávala, a tak jsem mohla mluvit a jinak prostě jsme byli my tři společně. Já prostě mám pořád tu dobu, protože já jsem vlastně přišla do důchodu a manžel mě zemřel a pak ještě za rok maminka, takže to pro mě bylo dost takové špatné období. Taky jsem musela řešit tu situaci s tím domem, protože jsme měli dům o dvou bytových jednotkách. Bratr je v Čechách, ten by tu nikdy nepřišel, a tak jsme to chtěli prodat a tak jsem se starala zase, jak to prodat. V tom mě právě pomáhal syn. První jsem si dávala přes inzerát, že nabízím dům k prodeji, a pak přes realitní kancelář. Takže to jsem vlastně... Až jsem se dostala tady na ten činžák, tady do tohoto bytu, tak jsem měla takový bezstarostnější život, protože u toho domu byla velká zahrada, syn mně tam chodil pomáhat, ale protože má sám velkou zahradu, tak jeden den přišel ke mně a řekl, co je potřeba udělat a pak říká, já zas přijdu zas až za dva dny říkal, on nemohl, takže to bylo takové... A já jsem v tom domě byla sama. Ani mě to tehdy tak nějak nepřipadlo. Někdo se mě sice zeptal, jestli se tam nebojím, ale já... Teďka se sama tomu divím, že jsem se nebála. Prostě jsem jednoduše večer zamkla, úplně jednoduchým zámkem, zezadu byla zahrada a já jsem tam byla sama v tom domě. Takže potom, jak jsem se nastěhovala sem, no ale zase, já jsem celé roky byla zvyklá jednak, že jsem měla rodiče, sourozence, ale žila jsem v soukromém domě, a já potom tady na ten činžák, i když jsem tady ráda, tak já už jsem to tady měla týden zařízené a ještě jsem bydlela tam v tom domě. Tady jsem měla jenom televizor a takové jak byly v postelích... matrace, na matracích jsem seděla a pak mě jednou syn řekl, v pátek odvezu na činžák televizor, a já říkám, v tom případě já budu spát první noc na činžáku. Já jsem tu chodila, vždycky jsem tu přišla, podívala se co a jak, protože já jsem tady nebyla, i jsem se tu trochu bála, ale z jiných důvodů, já jsem se bála, jestli něco nedělám špatně, jak se tady budu prostě chovat. Ale zvykla jsem si dobře a jsem tady spokojená.“

„Jaká je Vaše ekonomická situace? Vyjdete s důchodem nebo je třeba se finančně omezit?“

„Ne, nemám problém, jenom se bojím toho, protože mohu upřímně říct, že nejsem zdravá, já se léčím už dávno a beru léky každý den, tak já mám jenom strach o tom, jak to v tom zdravotnictví, kdybych si musela platit léky, to mám strach a nebo kdybych musela jít do nějakého zařízení, to si ani nedovedu představit a jak to slyším, nikdo neřekne, ale že je to jenom nákladné. No, tak to si říkám nevím, jak bych na tom byla, jestli mě to... Nebo já vůbec nevím, jak to tam je.“

„Čeho se obáváte?“

„Tak z toho mám obavy. Já už jsem řekla, že já chci být pořád tady, to jsem řekla našim, i když já mám přihlášku dosti dlouho na tom domově.“

„Co děláte pro udržení svého zdraví?“

„Tož já vlastně jenom do toho cvičení, že chodím a nechodím pravidelně taky, a jinak protože jsem měla tu infekční žloutenku, tož trochu dodržuji, no já myslím, že dodržuji dobře tu dietu. No nevím přesně, když chodím na ty obědy, nevím jestli ten oběd... Ale já se snažím přesně na tom tuku přepalovaném to jídlo, tak to si neberu ten oběd. Tak já většinou ty sýry, tak snažím se tu dietu držet.“

„Máte nějaké koníčky? Říkáte, že chodíte do cvičení, co Vás ještě baví?“

„No, to jsem právě chtěla říct. Čtení. Já čtu a televize. A rádio“

„Chodíte do společnosti?“

„Chodím, jezdím do divadla do Y., mám předplatné a každý rok si říkám, že už si to nekoupím, protože tento rok to stojí osm set ta předplatenka a teprve jsme byli na dvou, už je leden, teprve na dvou představeních jsme byli. No a chodím tady i na X., když je tady, byla jsem tam už několikrát, ale teďka v poslední době nevím, jaké to tam bude. Prostě vybírám si programy.“

„Máte kamarádky, se kterými se třeba scházíte?“

„No tak mám. To jediné... a jednu paní, bývalou paní učitelku, nějaká... Tož ta chodí ke mně... Jo a chodím do klubu důchodců na přednášky a podle toho, co mě zajímá. Tak tam a na zájezdy jezdíme s klubem a to třeba taky dvakrát do roka a nebo tak.“

„Co Vás ještě zajímá?“

„No, já se nevyhýbám, když něco je, tak jdu, nebo na takové akce, třeba 1. máj, jak to je před X. a nebo tady na náměstí, když něco je, teď před vánocema, kór, když se tady rozsvěcoval ten vánoční stromek, když je nějaká taková akce, tak jdu vždycky.“

„Co pěkného Vám stáří přináší nebo naopak, co Vám stáří bere. Jaký je váš životní postoj?“

„Já myslím, že stáří je dobré, když je člověk zdravý aspoň tak, v té normě a když jsou ti manželé společně. Horší je, když třeba já jsem zůstala sama, tak to mě na tom nejvíc mrzí, s tím se nedá nic dělat, ale to prostě, jak zůstane člověk sám, ale pokud jsou dva, tak to mám i známé, spolužačku, ta má manžela a říkají no, tak to je pravda, a říkají, je to lepší i po finanční stránce, než když je jeden, ale hlavně, že když je člověk sám ... a třeba ty večery a vůbec v tom bytě, když zrovna nikde nejdu a je to jak bych řekla, rok co rok je to horší. No jak je člověk starší. Když jsem se sem nastěhovala, tak jsem ještě víc chodila bych řekla někam než teď. A ono i třeba na tom klubu důchodců bylo třeba víc akcí, tak jsem to ... Ale hlavně je to, aby byli dva spolu.“

„Jak vnímáte rodinné vztahy, sousedy, přátele, lidi kolem Vás?“

„Já někdy mám pocit, tak tu chodím a říkám si, tady v tom činžáku jsem asi sama. Protože tady jsou samí mladí, všichni se rozejdou a v létě to vůbec, to jsem nejradši tady, to si zatáhnu okna, no já na slunko ne, mě to dělá zle. Ráno si jdu něco koupit, potom zatáhnu žaluzie, vyvětrám, zatáhnu žaluzie, a tu je pak docela příjemně, a vím, že lidi jezdí na ty chaty, tady jsou samí mladí. Já mám takový dojem, já si myslím, že jsem tu vůbec nejstarší. Ještě v prvním patře bývají jedni manželé. Ten pán, mají psa. Už mají druhého, měli takového skvrnitého, bílého s černýma skvrnama, pán s ním chodil, takový pes vysoký. A pak kdysi vidím tu paní s takovým malým, a tak ten pes byl dost vysokého stáří, měl... A tak já nevím, jestli sám pošel, nebo s ním někde byli a že mají teď jenom tohoto malého. A teď vidím chodit jenom tu paní, toho pána moc ne, takže nevím, no ale myslím, že já jsem tady nejstarší. Nikdy mě to nenapadlo... ještě je zajímavé to... No není to zajímavé, když já jsem... nebo... nebo já tady mám ještě spolužačku nebo vůbec s někým v mém věku... Tak, to co se týká stáří, tak já si vůbec nepřipouštím, že už mám tolik let, kolik mám. To je mně dobře docela, když člověk není zrovna nemocný. Cítím se úplně jinak. A naopak zase třeba jak jsem byla na obědě na Nový rok u těch našich, prostě tak. Oni si vykládají, tak třeba jak vy... se sešli a vykládali, oni mají svoji řeč a já tak poslouchám a oni se třeba na mě obracejí třeba nebo když se něco zeptám, ale tak si připadám, že tam nepatřím, prostě už,

že oni mají svoje, možná, ačkoliv já jim do ničeho nemluví. Je nejlepší v té společnosti, co je nám věkově nejbliž.“

„S vrstevníky.“

„No, vrstevníci.“

„A na závěr prosím, co považujete ve stáří za důležité?“

„No, já co bych chtěla, a to chce moc lidí, já bych chtěla jenom být zdravá. A když budu zdravá, tak si myslím, že bych ještě zvládla takové ty věci, co si musím udělat, třeba tady v tom bytě. To chci říct, abych nebyla na nikom závislá.“

„Mnohokrát Vám děkuji za rozhovor.“

Rozhovor č. 3 – paní Marie

„Vyprávějte mi prosím, jestli jste se na stáří připravovala?“

„Ani trošku, na stáří, jak na stáří? Na ten důchod. Zůstanu doma a budu vykonávat všechny práce doma, které jsem dělala, když jsem učila.“

„Jak jste se vyrovnala s přechodem do důchodu?“

„Vůbec mi ta škola nechyběla a dívám-li se zpět, můžu říct, že jsem nebyla vůbec chytrá, když jsem zůstala ve škole, vzhledem na potřebu, že nebyl výtvarník, já jsem tam ještě čtyři roky přesluhovala a mě to určitě uškodilo, vyčerpávalo, protože neměla jsem roky mladší, že. Nároky rostly, došlo ke změnám v tom systému celém školském, s přeměnou politickou, tak místo abych se věnovala konečně rodině, což jsem do té doby dělala jenom na 50 %, protože škola byla pro mě na prvním místě a ty povinnosti a já jsem nechtěla, aby za mnou zůstaly nějaké poznámky, a já jsem snažila pracovat zodpovědně a ten přechod do důchodu, na kterém trváte, jsem nějak nepociťovala nebo neměla jsem pocit, že mě něco drastického potkalo, protože tam byl konec a zůstala jsem doma.“

„Doma na plný úvazek.“

„Na plný úvazek, tak jako dřív, tak jako kdybych řekla, prostě tady jsem měla rodinu a už ne zaměstnání... a tu rodinu se vším všudy a my jsme dokončovali nějaké úpravy tady v tom domě a dcera vyžadovala čím dál větší péči, protože vstupovala do puberty a s tou pubertou rostly problémy, které končily až operací, ano a celkově se její stav zhoršoval, takže bylo dobře, že jsem byla doma.“

„A co Vy sama?“

„S věkem začaly narůstat problémy, které jsem do té doby neměla. Když jsem pracovala, tak to bylo trochu jiné v tom smyslu, že jsem trpěla na krční páteř. To se mě důchodem úplně ztratilo, tady ty polohy toho krku nebyly příjemné, ale nastaly jiné, sice, srdce a cukrovka přišla i když já nejsem obézní a nikdy jsem si nepochutnávala na sladkém, které... Ale myslím že to bylo ta stařecká cukrovka, co přichází s věkem nebo prostě nervy, stres. Prostě se to ozvalo v tom vysokém tlaku, cukrovce, srdéčko, ty klouby, to s tím nesouviselo, to je trochu jiné. Ale nic z toho jsem nemohla podědit, protože moji rodiče nic takového neměli, zřejmě ta doba přinášela ty věci, trpím tím dodnes, snažím se najít pomoc u doktorů, kteří v posledních letech bych řekla, mi prostě nepomáhají, to je takové okrajové léčení, aby se vlk nažral a koza zůstala celá, tak člověk hledá různé pomoci, sebeléčbu, zkoumá a studuje všelijakou jinou odbornou literaturu, co kdyby to zabralo.“

„Když se tedy odpoutáte od nemocí a péči o rodinu, máte vůbec čas na něco jiného? Co vás těší?“

„Šušňání z té výtvarky. Pokud jsem začala být v důchodě, tak jsem občas docházela do Y., kde jsem tam s dětma něco vytvářela. Tím jsem nemohla tu školu odepsat, takže jsem touto formou něco pro tu Y. dělala, jak výzdobou oken, tak všelijaké vystříhánky, malůvky. Dneska mám šanony, když je předám, tak na tom mohou pracovat, protože tam jsou popisy.“

„Doprovázela jste dceru?“

„Dva roky jsem tam chodila, ale já jsem tam byla zadarmo.“

„Schází Vám něco?“

„Ta kultura mi šíleně chybí, přece jenom mám to vzdělání a řeknu vám, žádná rekreace, žádné lázně, žádné kino, výstava, koncert, divadlo, já bych třeba mohla jít sama. Ono je to takové sobecké vůči manželovi, ale on na to není.“

„Chodíte někam?“

„Já už jsem nebyla od předvánoc, to je skoro měsíc, já se bojím toho kluzkého pod nohama, protože já jsem na to opravdu takový přitahující magnet.“

„Pokud potřebujete nakoupit, jak to řešíte?“

„Pokud potřebuju řeknu synovi, vezme kočár a vyrazí s malou.“

„Proč?“

„No, já nemůžu dýchat. Já vyjdu do parku tady na... Sedím na lavičce, mokro pode mnou, lapám po dechu, nastříkám si sprej a čekám až začne působit, dojdu k vodotrysku a opakuje se to znovu.“

„Jak vnímáte rodinné vztahy, přátele a lidí kolem Vás?“

„Vedle mám bratra a ten už u nás nebyl, já nevím, on je takový zvláštní, když ještě dědeček žil. Chodívá sem občas neteř, když jede syn do X., tak si přijde něco přikoupit pro sebe, tak to financování proběhne. Ona je taková švitořivá, ona je starší, svobodná, je taková uzavřená. Určitě ji to trápí, že ještě má sníženou pracovní schopnost kvůli očím. Ona je tak zamindrákovaná, je možná tak vychovaná, ona se s nikým nestýká... Pojedem do Y., pojed' s náma, podíváš se do akvária, pojed' s náma na Z., pojed' s náma do X. A ona nikdy nejede. Jestli je tak vychovávána?“

„S kým jezdíte na výlety?“

„S manželem už teď dva roky ne, protože on měl havárii, on už od té doby do auta nesedne. Už ani na ty byliny mě nezaveze.“

„Musí se postarat o dceru?“

„Ani na ten hřbitov mě nezaveze, syn ji tu pohlídá. Ona tu leží, víte, ona je hodná, sice se počurá, nevyžaduje nic a syn, když je navrchu, tak se sem tam na ni přijde podívat. My bychom mohli jet s mojím kamkoliv. Ale on už nemůže.“

„Ráda bych se ještě vrátila k dceři. Je to opravdu náročné. Jakým způsobem Vám pomáhají sociální služby? Vy je nevyžíváte osobně, ale pro dceru, jaké máte tedy zkušenosti?“

„Asi rok nejezdila do té Y., protože za první tam nechtěla chodit, za druhé tam byly problémy s personálem. Tož já nemám ráda konflikty, víte, já tím hodně trpím, když dojde na takový stav. A vznikl tam takový konflikt, který se dotkl manžela víc než mě, protože on jel pro ni a dostal ji v takovém stavu pozvracenou. A oni mu tvrdili, že se mu pozvracela v autě. V autě bylo čisto, kolem taky, ale ona to vyloženě měla na sobě rozmydlené, tady všude. Přitom ona má, nechtěla bych je pomlout, nemám důvod je pomlout, ona tam má náhradní oblečení, mohli ji přelést, nic by se nestalo. Jenomže ona tam byla nějaká paní, kterou časem propustili a ona tam bránila se chodit, pokud tam ona byla. Došlo to tak daleko, že můj se vyloženě urazil, že ho našli, že lže, asi v takovém smyslu, a tak ona

tam chodit nebude. Oni si nás potom po čase pozvali, prodebatovalo se to, proč nechodíme, ale přesto zůstala dál doma, zas tam měli holku, co jí kousala, pak tam měli takový případ, kluka co jí povaloval a podrážel nohy, ona nechodí, ale jí stačí málo, jedna holka zase pořád plivala, ona tam nechtěla chodit, ona má natolik trošku té inteligence, že se vzpírala a brečela a zvracovala nám doma, doma, potom... ne z jídla, ale asi z nervů. Tak jsme to přerušili. A v poslední době vyměnil se tam ředitel a ten pan ředitel nám navrhl, že oni zbudují stacionář a že tam může jedenkrát za týden chodit a že v postupu času, jak se budou vyvíjet, tak by to mohlo být i častěji. Závěr bych řekla, jsme spokojeni. Chodí tam v lichý a sudý týden na střídačku, čtvrtek a pátek na střídačku. A vedoucí, pokud jsem si všimla, je zdatná, umí si s nimi poradit, poradí si i s ní a vede tam ty děti, aby s ní manipulovaly, něco s ní dělaly, zaměstnávaly. Je to na jedné straně vychytralé a na druhé straně jsem ráda, že tam vůbec je, že se jí tam líbí a že je ráda a vůbec se nebráním, že tam chce jít.

Na druhé straně nám vyšla vstříc Z., my jsme se na ně obrátili, jestli by ji nám chodili koupat a na vycházky... My jsme spokojeni s Z. velice, velice. Oni jsou tak vstřícní a obětaví, alespoň u nás to tak vidím, jinde to nemůžu posoudit, tak obětavé ženské k cizímu člověku, to je dar.“

„Máte nějaký svůj plán, který chcete realizovat, něco, co by Vás potěšilo?“

„Na prvním místě je moje dcera a to je nemyslitelné. A chtěla bych, aby, to řeknu upřímně, aby dožila tak, aby netrpěla, nemyslím v té poslední hodině... V případě, že tu nebudeme, aby jí nikdy nikdo neubližoval, z těch opatrovníků, aby dožila ten svůj věk v pohodě, aby našla jakési porozumění a dobrou vůli a dobré lidi kolem sebe, a pak bych i klidně umřela.“

„To vás drží? Aby jste s ní tady byla?“

„Ano, v podstatě i když nám deset lidí řekne z dvaceti, dejte jí do ústavu, ať si můžete troškou oddychnout. Ale ona nás vlastně tou svojí potřebou nutí, aby jsme se cítili mladší a dávali ze sebe maximum. Tak to bych chtěla pro ni, aby do konce života netrpěla. Kéž by uměla říct mám hlad, mám žízeň, je mi zima, tyto základní věci. To ona bohužel neřekne. No a co bych ještě pak chtěla. Taký zas na děcka člověk myslí. Aby tam navrchu ten syn, který si nevybral podle mého názoru nevěstu tak, jak bych si představovala, nemyslete si, že se všechny maminky třepou na to svoje děcko, aby jo, jo... Já to беру tak opravdově, tak

realisticky. To je úplně z jiného těsta tvor... Uvedu příklad, je Nový rok, je Štědrý den, nikdo nám nepřejde popřát.“

„Jaká je Vaše ekonomická situace?“

„Přáli bychom si samozřejmě jako každý víc, ale nenaříkáme, protože ona nám vlastně hodně pomáhá, máme vlastně tři důchody a ještě ten příspěvek na ni... takže si nemůžeme stěžovat. Můžeme si třeba dopřát někoho, kdo k nám bude chodit, a my ho budeme platit, ale opravdu se toho tak trochu obávám, kdo to může být, komu můžu natolik věřit.“

„Máte ještě něco, co by jste mi mohla ke stáří říct?“

„Proč ta veřejnost není pěkná. Veřejnost. Obyčejné obchody, tak třeba v tom marketu, to ani tak ne, ale když přijdeš k soukromníkovi do obchodu, tak tě přehlíží, jsi stará, beztak nebudeš nic kupovat. Asi takovým stylem... řekla jsem to hrubě. Oni to udělají sice jemně, ale určitě. Ponížená, přehlížená, taková nulka. Fakt. Jak ona může vědět, jestli nemám prachy, ta prodavačka, nebo se jdu podívat, jestli najdu někde něco lepšího, že, oni si to tak vysvětlují všude, beztak nebude nic kupovat.“

„Vy jste celý život pracovala s dětmi, potažmo s mladými lidmi. Jaký si myslíte, že mají přístup ke starému člověku?“

„Jak kdo. Pokud mě znají, tak bezva, já si nestěžuju na své bývalé žáky, na nikoho, pokud je poznám. Někteří se ozvou i jménem. Tady ti lidé z okolí jsou spíš zvědaví a nemám ráda jejich pochlebování, že jsem štíhlá a takové blbé kecy.“

„Když jsme u štíhlosti, měnila jste nějak životosprávu?“

Mám cukrovku, musím dodržovat dietu. A ráda bych si smlsla někdy, alespoň někdy, mňam, mňam... Alespoň od masa něco lepšího, než pořád tu sóju, krky... Dokud jsem byla mladší tak to nebývalo, teď když je nabídka tak velká... a ve stáří si to nedopřát. A dcera se musí přidávat, protože je tlustá až až, ona se nehýbe.“

„Děkuji Vám za rozhovor.“

Rozhovor č. 4 – pan Slávek

„Vyprávějte mi, jak jste se připravoval na stáří?“

„Když jsem viděl, že stárnu, tak jsem se chtěl nějak zabezpečit, že mám zahrádku, nebo do dílny jsem si nakoupil nějaké věci, abych mohl kutit. Ale... takový jsem měl bod v životě, že

jsem měl infarkt a musel jsem podstoupit operaci srdce. Po té operaci jsem se nějak poměrně dost zvetil a začal jsem něco dělat. Protože jsem chlap, člověk z chalupy a nevydržím sedět... A kolem chalupy chodníky a ploty se upravovaly, mám svářečku a sem tam syn dohlídne nějakou tu besedu, něco maličko udělat si. Takže tím to mám to stáří nějak zpříjemňovat, zkrášlovat.“

„Čím jste chtěl naplnit volný čas?“

„Prací.“

„Očekával jste nějaké výrazné změny s příchodem stáří?“

„Nejhorší tady při tom stáří je, že je fyzicky člověk na tom hůř, slábne, že třeba bolí klouby nebo kolena, a proto se snažím to nějak přemoci nějakou prací, různými vycházkama, starostí o vnuky. Jezdím na kole s nima. A nějak si nechce člověk připouštět, že mu jako ubývá sil nebo psychicko-duševních.“

„Jak jste se vyrovnal s přechodem do důchodu?“

„Tak ten přechod do důchodu byl dost takový náročný. Před důchodem měl jsem infarkt a operaci, tak člověk nevěděl, jak bude. Ale jak se to začalo postupně upravovat, zdravotní stav, tak už jsem přemýšlel, co bych mohl jako buď tam spravit nebo jak stromy ostříhat nebo co na domu opravit. Tak nějak kompenzuju tu drobnou práci proti... Nějaké takové té... Leháro nebo nadávání, že su starý důchodce nepotřebuju!“

„Pracoval jste ještě po dosažení důchodového věku?“

„Právě já jsem do důchodu šel napřed do invalidního, do invalidního důchodu jsem musel, po tom infarktu, po té srdeční kolizi, o dva roky spíš jsem šel.“

„Jak jste prožíval skutečnost, že jste na prahu stáří? Protože důchod vlastně signalizuje přechod do další životní etapy.“

„Člověk vlastně nevěděl, co bude. Ale potom jak se vyjasňovalo, tak jsem začal hledat koníčky, jako je čtení nebo procházky, zlepšovalo se, mysl mi funguje docela dobře, tak něco vymýšlím a kutím a pracuju.“

„Máte chuť se zajímat o nové věci?“

„Tož se zajímám, jsou věci, na které třeba nestačím, v té elektronice, ale laické věci jako vrtačky, takové ty amatérské mašiny, které mi pomáhají k různému takovému... drobným výrobkům k odborné práci.“

„Co děláte pro udržení svého zdraví?“

„Tak v první řadě se snažím nějak zdravotnější jídlo, že, ... zeleninu, ovoce.“

„Stravujete se zdravě?“

„Tož snažím se, no ale tak, taky nevím, teď, že... sem tam si třeba něco, nějaké ty chuťovky, třeba ty zeleninové, ovocné. Snažím se tak jako tu stravu, aby byla, bylo jí míň a trošičku vícekrát.“

„Jaký máte stravovací režim?“

„Celkem asi pětkrát za den se mi pořadí, ne v tak moc vysokých dávkách, ale...“

„Jak si udržujete psychickou kondici?“

„Já jsem takový společenský člověk. Čili psychicky, tak mám kamarády, jezdíme na zájezdy, sem tam třeba jdeme jednou za měsíc do té restaurace a vzpomínáme, jak v práci, politiku a jednou za čtrnáct dní chodím pravidelně do sauny a na masáže.“

„A co Vaše fyzické zdraví?“

„Jezdím jako autem přes léto, to jo, nějaké procházky do hor, na hrady, hlavně k vodě přes léto. Koupání, plavání, to mi zatím jde.“

„Jak vnímáte vztahy v rodině, s přáteli a lidmi kolem Vás?“

„Žijeme s manželkou, ta je doma, domácí člověk a já s vnukama, s kamarádama, dělám nějaké takové ty zájezdy, pochůzky, hlavně v sobotu a nedělu. No ale kromě toho jsem muzikant. Chodívám jednou týdně na zkoušky, pak jsou nějaké hračky, čili tam je kolektiv a už se zase... Nejenom, že se člověk musí učit hru... a tak po té psychické stránce si povykládám a třeba si i pomoc v určitých věcech.“

„Máte někoho na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?“

„Kamarádů mám, kdyby se něco stalo. A i já pro ně... já pro ně okamžitě.“

„Existuje někdo, komu se můžete svěřit?“

„No, tak já důvěrně se starším synem se radíme, jak po finanční stránce, tak aj ekonomické. Hlavně psychické stránce.“

„Jaká je Vaše ekonomická situace?“

„V rámci důchodu.“

„Vystačíte s důchodem?“

„Celkem vystačím a celkem sem tam na to ... když jdu na ten zájezd nebo tu hospodu, tak si trošku přivydělám.“

„Jakým způsobem si přivyděláte?“

„Mám takovou drobnou zámečnickou firmu... zámečnické práce.“

„Omezujete se nějak po finanční stránce, když si chcete dopřát nadstandard?“

„Ne, já jsem byl zvyklý žít takovým skromnějším životem. Mám peníze, akorát sem tam mám problém, protože ten benzin mě bere peníze jako dost a ... A jinak s důchodem jakž takž vycházím.“

„Vyhovuje Vám bydlení? Jak bydlíte?“

„Mám rodinný dům, který jsem zrekonstruoval po rodičích. Bývám v domě, máme dvoubytovku se synem starším a s vnukama. A já bývám s manželkou a ještě se synem, který je svobodný.“

„Stačíte na údržbu Vašeho bytu?“

„Tak údržbu bytu vesměs, úklidy a tak dělá manželka, já dělám zahradu a tak běžně.“

„Cítíte se doma bezpečně?“

„Cítím se doma bezpečně. Zatím mám syna a kdyby něco tak mu zavolám a je okamžitá pomoc, nebo něco.“

„Jaký je Váš názor na zdravotní a sociální péči ve stáří?“

„Ohledně třeba zdravotní péče... Jako kardiak chodím jednou za rok nebo půl roku na kontrolu se srdcem, beru určité léky a to mě drží a jako tak při síle, zdravotní bystrosti.“

„Jak jste spokojen se zdravotní péčí?“

„Tož já celkem jsem spokojen. Doktoři mi celkem vychází vstříct. Ale co je stáří, různé bolesti, takové bolesti, klouby, páteř, které jsou v minulosti namožené, tak to občas nebo tak působí bolesti. Pomáhám si, sem tam si dám Brufen.“

„Přemýšlel jste o tom, co by jste udělal, kdyby se Váš zdravotní stav zhoršil a již jste se o sebe sama nedokázal postarat?“

„U nás v rodě vždycky bylo, že vždycky děcka i já osobně, kolem rodičů jsme chodili a dochovali je... Doufám, že moji synové by se mě zastali, pomohli mi nebo dochovali mě.“

„Co považujete ve stáří za důležité? Jaké pozitiva stáří přináší? Co je na stáří pěkného?“

„Stáří přichází. Zhoršuje se třeba fyzický i zdravotní stav, ale člověk si musí říkat, že je druhý den, zase bude dobře, bude pěkně. A brat jak ten život jde, ledasčemu se dá předejít, ono se to přihrne samo, jestli je to po fyzické stránce i rodinné stránce, třeba u dětí, vnuků něco skřípne... ale musíme to tak brát. Vstávat... takovou mít radostnou mysl. Je bolest, tak ju nějak překonat, zapomenout na to.“

„Jakou máte povahu?“

„Jsem optimista.“

„Co pěkného vám stáří vzalo, jaké jsou ztráty ve stáří? Jak to cítíte, jak to vnímáte?“

„Tak třeba v minulosti se třeba dalo chodit víc po horách, cestovat a teď v tom stáří se člověk přece jenom se jako by... nechce riskovat, jako v mládí, určité věci se riskují. Jestli to třeba dlouhé plavání, dlouhé procházky nebo když bratři třeba stavěli, tak člověk se zabavoval.“

„Jaké jsou Vaše životní hodnoty?“

„Největší životní hodnota je zdraví. No a taky brat život, příroda se jako probouzí, tak člověk má radost z toho jara, že? Dělá se buď kolem zahrádky, buď nějaké výlety a než se člověk nadá, přijde léto, podzim... a zase je konec roku. Utíká to jak voda. Vidím to jak stárnem na ulici.“

„Jaké máte plány?“

„Plány, tak dycky ze zimy se člověk se těší na jaro, z jara na léto. Začíná se sadit a být v zahrádce, to roste. V létě pak nějaké ty výlety. Pak dvakrát, třikrát do roka jezdím na léčení, léčíme se venku v X., kde jsou různé střiky, plavání, tím se snažím to tělo nějak osvěžovat. Jedem vesměs jako partie, je sranda, sobě vrstevníků stejných a dycky to utíká.“

„Co chcete ještě dokázat? Čemu přikládáte největší důležitost?“

„Chtěl bych dokázat asi pomoc vnukům, buď po finanční stránce, nebo vystudovat, tak pomoc jak psychicky nebo jim přispět na studování, na oblečení, sem tam nějaké narozeniny, vánoční svátky. Maličkostmi jako jim udělat radost. Oni zase mně udělají jako radost.“

„Co je Vaší největší radostí ve stáří?“

„Kromě manželky mám radost z vnuků, že se poměrně učí. Že jdou k nám, jako k starým rodičům s velkou úctou a snahou v drobnostech na pomoc.“

„Chtěl by jste ještě něco dodat na závěr?“

„Aby ten život neupaloval takovým úprkem. Vzpomínám, že není dlouho, co jsem chodil do školy, a teď jsem velký důchodce.“

„Děkuji mockrát za rozhovor.“

Rozhovor č. 5 – pan Jan

„Mohu se Vás prosím zeptat, jak jste se připravoval na stáří?“

„Nijak.“

Vůbec nijak? Ani třeba co se týče spoření, zabezpečení?

„No... finance má manželka, já se o to nestarám. Já jí dám výplatu, tam to nechám.“

„Jak jste se vyrovnal s přechodem do důchodu?“

„Tak...“

„Pracoval jste ještě, když jste šel do důchodu?“

„Ne, já jsem šel dřív, protože se podnik rozpadl, a potom to hrozilo, že já ani ten důchod já nebudu mít.“

„Jak to?“

„No, u těch ministrů to bylo a každý... to bylo strašné. No tak já jsem šel v osmapadesáti.“

„Šel jste do předčasného důchodu?“

„Dva roky mě strhávali 250 korun.“

„Pak se to vyrovnalo?“

„... pak se to vyrovnalo.“

„Myslíte, že lépe bylo v zaměstnání nebo potom v důchodu?“

„Posledek byl špatný, to už jsem... to už na nikoho nebyl spoleh, jsme tolikých podniků postavili, to se všechno rozpadlo, rozkradlo.“

„Vy jste stavař?“

„No tak jsem dělal u těch pošt, pošty. Ta doprava a spoje.“

„**Jak jste přivítal, že jste zůstal doma?**“

„Přivítal.“

„**Co jste začal dělat? Co Vás bavilo?**“

„Okolo baráka.“

„**Bylo ještě něco potřeba dodělat?**“

„No...“

„**Na domku se pracuje celý život.**“

„To máte tam kohůtek, tam něco, včil auto, včil sice mám papíry.“

„**Dělal jste ještě něco jiného než na tomto domě? Věnoval jste se něčemu jinému? Co Váš baví, čemu se věnujete?**“

„No tak luštím křížovky, osmisměrku, radši ty osmisměrky. Tam vám je... Já vám to řeknu tak, když tu byli Němci, tak se učilo německy, když jsou tu Angličani, tak se učí anglicky... Tož já si vezmu tu osmisměrku a tam to vyškrtáte, ty písmenka všecky a mám už čísla. Beztoho křížovku, když si vezmu anglicky jeden...“

„**Tam je jistě hodně názvů, které neznáte.**“

„No ano, a tož to mě nebaví.“

„**Díváte se na televizi?**“

„No dívám, ne moc.“

„**Můžete číst třeba knížky?**“

„Ne.“

„**Kam chodíte ven?**“

„Do hospody jedině.“

„**Máte zahradu. Sázíte, pěstujete?**“

„Letos jsem tu zahradu...“

„**Zahrada jistě vyžaduje hodně sil.**“

„No však právě.“

„Síly ubývá.“

„Mně už je pětasedmdesát!“

„Máte kamarády?“

„Tak třeba X., z Y. Umřel...“

„Máte někoho, s kým se můžete sejít, například vrstevníky?“

„Tož tu chodívají z práce.“

„Kde jste nejraději?“

„Doma.“

„A co Vaše rodina?“

„No tak... dcera je vdaná v X. Dcera je daleko.“

„A manželka? Jste dva, nejste sám. Je to veselejší, když jsou lidé dva? Když jsou manželé spolu?“

„No je to veselejší, ona manželka...“

„Pomáhá Vám to, že jste v domě dva?“

„No, víte já jsem... Když jsem šel do důchodu a když bych byl sám, že bych nešel do domova důchodců.“

„Do domova důchodců? Uvažoval jste o této alternativě?“

„...“

„Jak by jste řešil tuto situaci? Představte si, že by jste nemohl, měl jste nějaké zdravotní problémy.“

„...“

Kdo by se o Vás postaral? Přemýšlel jste o tom?

„Barák by byl mladým... ten to nechce.“

„Máte vnoučata?“

„No tož mám, když jde o peníze, tak to jsou všeci...hrr... Sice zeť z X., tož ten mně pomůže.“

„Mluvíme o domě, jak Vám vyhovuje, jak se Vám tady bydlí?“

„No, já jsem spokojený.“

„Například topení je náročné.“

„Topím dřevem.“

„Jak jste se musel omezit, když Vám ubývají síly?“

„Já na to stačím, já si podělám, ale musím mít větší pauzu, už si třeba sednu.“

„Potřebujete odpočívat?“

„Musím podělat, všechny jabka jsem otrhal, tři metráky...“

„Na zahrádce Vás to těší?“

„Baví, ale jak je toho moc, tak je toho moc.“

„Co by Vás ještě bavilo? Co Vám teď přináší radost?“

„No takhle... záchod, je pokažený záchod. No tak záchod se spraví no a...“

„Máte radost z toho, když se Vám povede něco spravit?“

„No, když se mě povede spravit, když nemusím nikde chodit. Jenomže už také těch zásob, co jsem měl...“

„Byl by to problém, koupit si věci k údržbě?“

„Když už nevím, ani kde.“

„Kdo nakupuje? Když si potřebujete něco koupit?“

„Tož teď jsem dával synovi...“

„Vy už se do obchodu nevypravíte?“

„Vypravím, zajdu si do obchodu, třeba chodím taky na ten cukr... No ale už tam musíte jít, ráno o 6. hodinách, jedna sestra, nalačno, no musíte jít k obvod'ákovi, protože já mám vysoký tlak. Toď jsem spadl na ledě a měl jsem hubu jak papuč. Tož jsem měl ten úraz, to jsem měl ten úraz... No, co mě sere, že to tak musím říct, jsou politici.“

„Zajímáte se o politiku?“

„No tak částečně ano. To jsou bestie.“

„Sledujete politiku ve zprávách?“

„Ano, na ty zprávy se dívám...“

„Co považujete ve stáří za důležité?“

„Zdraví.“

„Jaké máte plány, co by jste chtěl ještě dokázat.“

„Být soběstačný, abych nikoho nepotřeboval. Jak dceru, tak syna.“

„A z čeho by jste měl ještě radost? Co by se mohlo povést, aby Vás to potěšilo?“

„No...“

„Jste spokojený?“

„Jsem...“

„Jak se stravujete?“

„Mama vaří.“

„Jíte zdravěji, nebo se stravujete jak před lety?“

„Dneska byla rýža.“

„Změnilo se něco, je velký rozdíl v letech než jste šel důchodu a teď? Musel jste něco opravdu změnit?“

„Ne... já jsem celý den v montérkách.“

„Děkuji za rozhovor.“

Rozhovor č. 6 – pan Karel

„Vyprávějte mi, prosím, jak jste se připravoval na stáří?“

„Jak jsem se připravoval... No, tak dá se říct, že částečně ano. Mám tady to vysílací zařízení, to mám takový kontakt se světem, protože do hospody nechodím, a když si chci s někým povykládat... Můžu vám to třeba potom pustit, co si tam třeba povídáme. Pustím to a tam se baví kamarádi, tak se tam vmísím do hovoru a můžu si s nimi vykládat třeba celé dopoledne. A nebo máme na druhém vysílači, to je takový místní pro okolí, tak to máme smluvené takové setkání, skedy my tomu říkáme, takové prostě setkání 2x týdně v 18.45 večer a pustíme to a vykládáme si co je nového.“

„Na jakém principu to funguje, něco jako počítač?“

„To je bezdrátové, to je vysílačka. Na to musí být koncese, na to musí být licence, na to je zkouška. Mám svoji značku.“

„Tak jen s osobami, které toto mají, s těmi můžete hovořit?“

„Jenom osoby s koncesí, s licenci. To přijede komise nebo přijde do Prahy, kdo si to chce udělat. Takové zkoušce předcházely takový týdenní kurz, když dovolíte, tak jsem tam přednášel radiotechniku. Tak si tam uděláte zkoušku, přijede komise, ta vás vyzkouší, dostanete svoji značku a pod tou značkou můžete vysílat. Je to něco jako internet, ale máme svoje vyhrazené frekvence, kde můžeme vysílat.“

„Jak dlouho tuto zálibu provozujete, kolik roků?“

„Kolik roků? No ještě za socialismu. Za socialismu, tak to máme 20 let, socialismus je pryč 20 let, no tak to máme 30 let.“

„Kamarádi, se kterými hovoříte...?“

„To jsou převážně důchodci.“

„Existoval ještě jiný způsob, jak jste se na stáří připravoval?“

„A tak... mám tu muziku, nějak, ale že bych se na to nějak připravoval. Já jsem totiž do toho důchodu šel pozvolna... Já jsem skončil na učilišti učení, teď jsem byl chvíli doma a šel jsem do dílen dělat mistra, tak jak... Ale protože oni jsou týden ve škole a týden dílnách, takže já, co byli ve škole, byl jsem doma, a co byli v dílnách, tak jsem byl v dílnách, čili jsem týden pauzoval, tak jsem šel pozvolna, to jsem dělal dva roky toho mistra a teprve potom jsem šel definitivně do důchodu, jako že jsem tam přestal chodit.“

„Jak jste se vyrovnal s přechodem do důchodu?“

„Já poměrně dobře, já jsem neměl žádné problémy, žádné mindráky. Na rozdíl od kamarádů, potřebovali jsme mistra důchodce na jeden týden, nemohli jsme nikoho získat za socialismu. Tak také důchodce... přišli jsme k němu a on seděl a hleděl z okna, neměl co dělat, tak jsme ho vytáhli a na druhý den šel. Ale já, říkám, já jsem šel pozvolna do toho důchodu. Tak nějaké koníčky, mám dole tu dílnu.“

„Jaké koníčky jste začal praktikovat?“

„No tak něco z té elektřiny jsem dělal... mám tady to k tomu se dělají všelijaké doplňky, mám nadělané a takové. N, tak teď už to velice po té sedmdesátce nedělám nic velikého. Teď máme ty vnučky, předtím byl ten S., pro toho jsem denně chodil do školky, tak to

uteče... Dopoledne jedu na oběd, tam do toho učiliště starého, dojíždím tam na obědy, teď mám toho maličkého, tak s tím si pohraju, chodím s ním ven.“

„Jak pomáháte synovi?“

„Pomáhám... tož mladá, on ju furt tahá za sukni, jak se říká, mami, mami, potřebuje si taky něco udělat, tak já třeba seberu a jdeme ven. Sem chodí na polštářek, ten žlutý, to je Kuba, to je děda. To má rozdělené.“

„Spáváte spolu po obědě.“

„No tak někdy, spíš si lehne se mnou, natáhne, hráváme si. Tak já se věnuju tomu maličkému. Chodíme ven. On bude mít za měsíc dva roky.“

„Hlídáte ho celý den?“

„Ne, však ona je na mateřské.“

„Takže ho jenom přechytnete?“

„Ano, tak třeba jenom teď dopoledne chvíli. Chodíme spolu ven, když není velká zima, kašle teď, teď nechodíme, tento týden.“

„Kam se sám vypravujete, máte kamarády, vrstevníky?“

„No tak chodím do těch spolků. Chodím do dvou spolků. Chodím do toho radioklubu, tady toto jednou měsíčně, máme takový sraz, taky takový dá se říct neplánovaný, to podle kalendáře víme, že každý čtvrtý čtvrtek v měsíci, a pak máme takové výroční schůze. Tak to mám jeden spolek. A druhý spolek... chodím do kaktusářů. Já pěstuju kaktusy a chodím do klubu kaktusářů. Občas někdo přijde v létě za mnou. Tak tu druhou činnost mám ty kaktusáře a tu muziku, však vidíte, že už mě to tolik nejde.“

„Pro zábavu?“

„Pro zábavu. Ale tak občas někde sedět, když se někdy něco někde šikne, nějaké hra, nebo ne, ale někdy dovezu harmoniku, říkám, posledně měl kamarád, ne... za rok tam měla jeho žena, tak dvakrát po sobě měla sedmdesát, tak jsme to měli tam v jedné hospodě. To už mi... Koničky mám tady to vysílání a ty kaktusy.“

„Co děláte ještě jiného?“

„Včil mám toho malého.“

„Co televize, knížky?“

„Knižky... knížky čtu, zajímá mě... Tam mám atlas II. světové války, dějiny II. světové války, zajímá mě II. světová válka, knížky. A televizi moc nehraju. Dívám se jenom na Ulici a na Ordinaci v růžové zahradě. A ty ostatní seriály, co jsou pro ty služky, a tak, to ne.“

„Rádio posloucháte?“

„Rádio mám tam dole, v dílně mám stabilně naladěné Brno a když tam něco dělám, tak si to Brno pustím. Tady jsem měl rádio a už ho tu ani nemám. Brno mám naladěno stabilně, neposlouchám ty moderní stanice, jak tam třískají, na Brně hrají tak něco pro mě.“

„Co Vás udržuje v psychické pohodě?“

„No.“

„Jak se udržujete tělesně?“

„Myslíte jestli cvičím? Odhazuju sněh, naši jdou do práce, kluk jde do práce, má tady ty kluky, tak já odmetám sněh, dneska jsem odmetal dvakrát. Každou neděli chodím tancovat.“

„Tancovat?“

„Každou neděli.“

„Máte tam nějaké společníky a společnice?“

„Máme tam takový spolek, takovou partii, stabilní, každou neděli chodím tancovat.“

„V jakém věkovém rozmezí jsou Vaši společníci, jako Vy, Vaši vrstevníci?“

„Jeden taneček je na hotelu, tam jsou samí důchodci. Někdy se tam objeví nějaká mladá, tak se o ni porvou. Tam chodím jednu neděli. Druhou neděli hraje dechovka tam u X., tak chodím tam, ale tam skoro ani... V létě pomáhám s kosením našim, dělám si ve skleničku. Přesazuju... Já mám nějaké zdravotní problémy, s artrózou a tak. A tak nějaké těžké práce nesmím dělat stejně, mě doktor zakázal... Takže žádné práce.“

„Jaký máte názor na zdravotní péči?“

„Já jsem celkem spokojen. Já chodím k tomu specialistovi, a on se ke mně chová korektně. Doporučí mě lázně každý rok.“

„Jezdíte do lázní? To je také vítaná aktivita.“

„Já mám artrózu III. stupně, IV. stupeň je vozíček. Takže já se udržuju v těch lázních. Já jezdím do Z., tam mám k sobě ty tři radioaktivní izotopy mám v těle už, tak ještě prý jeden...“

„Máte kolem sebe rodinu. Jak vnímáte vztahy v rodině a ve společnosti?“

„Já myslím, že dobré. Tam s těm důchodcama, co chodím, sedí jeden pán, má devadesát, rozprodává noty všechny. Tam mám rozepsané Hofmannovi povídky, v notách, to přepisuju z různých pramenů, tak si to zjednodušuji, abych tam nemusel nějaké ty vyhrávky, které nikomu nic neříkají, tak ty základní melodie. Něco mám přepsané, něco je originále, něco je přepsané, toto je přepsané, zjednodušené, něco v originále, zjednodušené... ale hodně upravuju, abych tam bych musel vyhledávat nějaké složitosti. Když jsem v hospodě nikdo není zvědavý, abych měl nějaké složitosti, nikdo není zvědavý, aby jste tam hleděl do not, stačí takovou jednoduchou melodií.“

„Musel jste na stáří měnit něco na Vašem bydlení?“

„N, tak ani ne. Jak manželka zemřela, kluk se oženil, protože ona nejdřív zemřela, tak já jsem si vyčlenil nebo jsme si vyčlenili tady ten pokojík, jinak já jsem s našima tam dohromady. Jinak přijdu sem, tam si pustím televizi, říkám, já se dívám na Ordinaci, to je v úterý a ve čtvrtek... No a potom ty programy, tam si něco najdu.“

„Jaká je Vaše ekonomická situace?“

„Já si myslím, že mám slušný důchod. Žiju skromně, nekouřím, nepiju, nikde nerozhazuju nic. Mám sice auto, takže ho musím udržovat, jednou za dva roky prohlídka, to něco stojí, znáte to. Mám ho na plyn. Občas si někam zajedu, no v zimě ani ne. Jenom aby nebylo hůř.“

A ještě se vracím k tomu zdravotnictví. Vadí mně ty poplatky. Celý život jsem dával peníze do zdravotnictví a až potřebuju léky, tak je musím platit. Není toho mnoho tolik, pořád se to mění, někdy je takový doplatek, někdy zase žádný. No tak... ještě to jde.“

„Mohu se zeptat, co považujete ve staří za důležité? Co Vám dělá radost nebo naopak starost?“

„No, tak pro nás důchodce je nejdůležitější zdraví, zdraví a nějaké to zázemí, aby každý měl. Jsou opravdu důchodci, kteří jsou vyloženě sami. I k nám tam chodí na ty tanečky a on tam, jak se říká, někoho shání, a tak občas se s nějakou se tam i seznámí. Já jsem celkem spokojený, protože mám tady ty děti, malý je tu furt, vidíte toho kluka...“

„Můžete mi prosím říct, jaká pozitiva Vám stáří přineslo nebo přináší? A jaká negativa, co se Vám na stáří líbí nebo nelíbí, co můžete změnit?“

„Co můžu změnit. Moc toho nemůžu změnit. Roky utíkají.“

„Máte nějaké plány?“

„Ne, už nic neplánuju. Já už mám totiž 77 let, to znamená za dva, dva a půl roku bude mít 80 let. Já už nic neplánuju, já si tam ještě občas napíšu... ..vidíte tam, mám rozepsáno, ještě tu písničku, to jsem si dovezl z lázní, tam to hrál harmonikář, muzikant, měl keyboard, vzal harmoniku a hrál do toho, chodil po kavárně, samozřejmě mu to pasovalo a tak se mi to líbilo... já vám to potom zahraju.“

„Je ještě něco co by Vás potěšilo? Z čeho byste měl radost?“

„Co by mě potěšilo, hm... co by mě potěšilo. Tak sním o tom, když tak někde jsem třeba i v těch lázních a jezdí tam všelijací ti umělci, jezdí z rozhlasu nějaký P. s manželkou, oni hrají i do televize a jaké oni mají ... já mám pěkný nástroj, německý, ale oni mají italské nástroje, takové nádherné, a ten hlas! Takový nástroj by mě potěšil, nemusel bych ho třeba mít trvale, jen na chvíli. Jen bych si na zahrál na takový italský nástroj. Harmonika, jaká to je nádhera. Ovšem ta harmonika stojí 200, 300 i 400 tisíc, čili dvě auta, jedno auto, dvě auta za obyčejnou harmoniku, ovšem není obyčejná, to jsou nádherné nástroje ty italské. To vysílací zařízení taky nemám nejnovější, to špičkové, to stojí moc peněz. Víte, já každý rok jezdím do těch lázní a tam si odpočinu. Já se pak těším pomaličku, začnu kolem toho chodit tak v březnu, dubnu, květnu, abych se tam přes prázdniny dostal. Mám tam svoji společnost, jsme tam parta.“

„Jezdíte na stejné místo?“

„Na stejné místo, ano. Ano, ve stejnou dobu, jak nám to přibližně dají, jednou pátého, jednou desátého. To se tam tak všichni setkáme. To nejde, abychom tam nastoupili všichni v jeden den. Já jezdím do toho Y.“

„Na závěr, chtěl by jste ještě něco dodat?“

„No tak já nevím, co dodat. Já to nevidím černě, já to nevidím černě.“

„Děkuji za rozhovor.“

„Tož to bylo krátké.“