

# **Kvalita života seniorů, jejich postavení ve společnosti**

Světlana Hanáková

---

Bakalářská práce  
2013



**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Světlana HANÁKOVÁ**  
Osobní číslo: **H108065**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Kvalita života seniorů, jejich postavení ve společnosti**

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na srovnání života seniorů žijících v rodinách, osamoceně, v domovech pro seniory a pracujících seniorů;
- na hledání odpovědi na otázku, jakým způsobem lze život seniorů zkvalitnit;
- na možnosti sociální pedagogiky při řešení tohoto problému.

Součástí práce bude sociologické šetření (event. drobný sociologický výzkum) zaměřené na porovnání života seniorů žijících v různém sociálním prostředí.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama 1990, ISNB 80-7038-158-2**  
**Mühlpach, P. Gerontopedagogika. Brno: MU 2004, ISNB 80-210-3345-2**  
**Mühlpach, P.(ed.) Schola gerontologica. Brno: MU 2005, ISNB 80-210-3838-1**  
**Pacovský, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum 1990, ISNB 80-201-0076-8**  
**Payne, J. a kol. Kvalita života a zdraví. Praha: Triton 2005, ISNB 80-7254-657-0**  
**Rabušic, L. Česká společnost a senioři. Brno: MU 1997, ISNB 80-210-1729-5**  
**Stuart-Hamilton, I. Psychologie stárnutí. Praha: Portál 1999, ISNB 80-7178-274-2**  
**Další literatura bude obsažena v projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.**

Vedoucí bakalářské práce:

**prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.**

Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

**16. března 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**30. dubna 2013**

V Brně dne 16. března 2012

  
prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.

*vedoucí ústavu*



  
PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.

*vedoucí katedry*



# 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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> 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.



Jméno, příjmení studenta

V Brně 4.5.2012



Podpis

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 nevydělečně 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, opisy 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 vzdělávacího 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**

Bakalářská práce se zabývá problematikou stárnutí a stáří. Záměrem je analyzovat, jakým způsobem se vyvíjí život seniorů v současné společnosti. Teoretická část je věnována uvedení do dané problematiky a charakteristice determinantů životního způsobu. Výzkumná část práce je kvalitativního charakteru a zaměřuje se na porovnání postojů seniorů k vlastnímu životu podle prostředí, ve kterém žijí.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, senior, životní způsob

## **ABSTRACT**

This bachelor's thesis deals with the issues of ageing and old age. The aim is to analyse the life of seniors in today's society. The theoretical part comprises an introduction to the topic and the characterization of major factors determining the lifestyle. The research part is of a qualitative character and aims at the comparison of the seniors' attitude towards their own life depending on the environment they live in.

Keywords: ageing, old, age, senior, lifestyle

## PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucímu bakalářské práce prof. PhDr. Pavlu Mühlpachrovi, Ph.D., za odborné vedení, vstřícný přístup a cenné rady, které mi při psaní práce poskytl.

## PROHLÁŠENÍ

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

## OBSAH

<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>9</b>
<b>1 UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....</b>	<b>10</b>
1.1    DEFINICE .....	11
1.2    STÁŘÍ JAKO JEDNA Z FÁZÍ ŽIVOTA .....	13
1.3    PROCES STÁRNUTÍ.....	15
<b>2 DETERMINANTY ŽIVOTNÍHO ZPŮSOBU .....</b>	<b>17</b>
2.1    RODINNÉ PROSTŘEDÍ .....	18
2.2    ZÁJMY A KONÍČKY .....	19
2.3    VRSTEVNÍCI, PŘÁTELÉ A KAMARÁDI .....	20
2.4    EKONOMICKÉ PODMÍNKY .....	21
2.5    MÉDIA, KULTURA SPOLEČNOSTI.....	23
<b>3 SENIOR A JEHO SPOLEČENSKÉ POSTAVENÍ.....</b>	<b>25</b>
3.1    ROZBOR RODINNÉHO PROSTŘEDÍ A SOCIÁLNÍ PÉČE.....	25
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>31</b>
<b>4 STÁRNUTÍ A ŽIVOT VE STÁŘÍ .....</b>	<b>32</b>
4.1    ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU .....	33
4.2    METODY.....	34
4.3    VÝSLEDKY .....	34
4.4    SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ .....	47
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>50</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>51</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>52</b>

## ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma Kvalita života seniorů, jejich postavení ve společnosti. Každý lidský život se skládá z etapy narození, dětství, dospívání, dospělosti, stárnutí a smrti. Zatímco v období dětství a dospělosti si většinou člověk blíží ke konci života téměř neuvědomuje, s přicházejícím věkem si klade otázky spojené s problematikou stárnutí. Přicházejí obavy z příchodu nemocí, pocitu osamělosti, nemohoucnosti a neposlední řadě strach, zda život bude mít i v seniorském věku takovou náplň a takový smysl, jako tomu bylo doposud. Každý jedinec se pak s tímto dilematem vyrovnává po svém. Velkou roli hraje dosavadní způsob života: zda prožíval svůj život naplněný po pracovní, rodinné stránce, zda měl během produktivního věku nejrůznější zájmy a koníčky. Změny, které se seniorským věkem přicházejí, se týkají jak sociálního postavení, tak i celkového způsobu života, neboť dochází ke změnám jak fyzickým, tak i psychickým.

Toto téma jsem si zvolila nejen pro jeho celospolečenskou aktuálnost, ale také proto, že jsem ve věku, kdy sama ve svém rodinném životě prožívám podobně jako téměř všichni moji vrstevníci situaci, kdy se musím postarat o svoji maminku, která po smrti tatínka žije sama. Zatím díky její dobré zdravotní kondici nemusím řešit dilema, zda o ni budu pečovat sama či zda budu muset uvažovat byt' o dočasném umístění v sociálním zařízení. Ale uvědomuji si, že s narůstajícími zdravotními problémy se tato otázka stává čím dál tím aktuálnější. Maminka žije v domě, který obývají především starší obyvatelé, jejichž děti se již dávno osamostatnily. A bylo pro mě překvapujícím zjištěním, že poměrně hodně jejích přátel a známých dalo přednost strávit podzim svého života nikoliv v prostředí, na které byli léta zvyklí, ale že si sami zvolili pobyt v sociálním zařízení.

Další skupinou, které bych se ve své práci chtěla věnovat, jsou senioři, jež se - přestože dosáhli věku, ve kterém mají již nárok na zasloužený odpočinek - rozhodli pracovat. Sama ve svém zaměstnání mám několik takových kolegů a domnívám se, že stálý kontakt s prostředím, ve kterém se cítí být potřební, je udržuje ve velmi dobré kondici.



## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

*„Stáří je přirozenou, ale poslední etapou ontogenetického vývoje. Stejně jako jiná vývojová stadia má i stáří specifické (biologické) znaky, které jej odlišují od předcházejících životních etap. Stárnutí v úzkém slova smyslu je přechodnou vývojovou periodou mezi dospělostí a stářím. Stárnutí a stáří jsou geneticky nakódovány, řídí se druhově specifických časovým zákonem. Podléhají formativním vlivům prostředí. Strukturální i funkční změny vzniklé při fyziologickém stárnutí a stáří mají převážně regresivní charakter, jsou nevratné, neopakují se.“ (Pacovský, 1990, s. 30)*

Od okamžiku narození provází každého člověka neodvratitelný proces, kterým je stárnutí lidského organismu. Lidský organismus prochází ve svých jednotlivých etapách – dětství, dospělosti a stáří – řadou zákonitých změn. Stáří je však etapou, která sebou přináší jisté obavy. Tyto většinou pramení ze starosti o vlastní zdraví, lidé se obávají nemocí, nemohoucnosti a nesoběstačnosti. V dnešní době je nám díky vyšší úrovni zdravotní péče i díky výrazné změně způsobu života umožněn nejen kvalitnější, ale především delší život. Naše populace tak dosahuje stále vyššího věku. A tak se právě téma populačního stárnutí stalo v posledních letech zvláště diskutovaným. S tímto tématem zákonitě přichází otázka, jakým způsobem lze život seniorů zkvalitnit.

V současnosti se lidský věk stále prodlužuje, dochází ke stárnutí populace. Visí nad námi hrozba socioekonomického a generačního kolapsu společnosti. Významný podíl na nárůstu počtu stárnoucích obyvatel mají zejména vyspělé evropské země, Japonsko a Severní Amerika. (Mühlpachr, 2005, s.7)

Každý člověk má šanci prožít bohatý a plnohodnotný život takovým způsobem, jaký je pro něj přirozený v rámci jeho vlastní životní filozofie. Po staletí se lidstvo zabývalo otázkou vzniku života, stejně tak se zabývá otázkou stárnutí a stáří. Na jedné straně vnímáme seniory jako zdroj moudrosti a zkušenosti, na straně druhé bývají pro část společnosti již zbyteční a nepotřební. Stáří je přirozené období života, není to nemoc, je to zákonitý, postupný, ale nezvratný proces, který spěje k neodvratnému konci. (Laca, in: Mühlpachr, 2011, s. 22)

## 1.1. Definice

**Biologické stáří** je charakterizováno geneticky daným programem, úbytkem funkcí jednotlivých orgánů, které neprobíhá u každého jedince stejným tempem. Je ovlivněno celoživotním působením vnějšího prostředí, předchozím způsobem života a přítomností či nepřítomností nemocí. *„Pokusy o určení biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk konkrétního člověka, se nezdařily a stanovení biologického stáří ani jeho dílčích variant se nevyužívá. Stále tak chybí objektivizace zjevné skutečnosti, že lidé stejného kalendářního věku se významně liší mírou involučních změn a funkční zdatnosti.“* (Mühlpachr, 2011, s. 13)

Změny se ve stáří začínají projevovat v různých částech těla v odlišných obdobích. U každé jednotlivé osoby nastávají určité změny, které se svým rozsahem od sebe navzájem liší podle stavu orgánů, tkání i buněk. Z toho je patrné, že biologické stárnutí neprobíhá u všech jedinců stejným tempem.

**Sociální stáří** je období vymezené zpravidla splněním určitého kritéria, například dosažením důchodového věku (penzionování). Je dáno změnou životních rolí, dosavadního způsobu života i ekonomického zabezpečení. V tomto smyslu je stáří také chápáno jako sociální událost.

Členění – sociální periodizace života:

1. **první věk** (předproduktivní) – období dětství a mládí (charakteristika: vývoj, růst, vzdělání, příprava na profesní dráhu, nabývání znalostí a zkušeností)
2. **druhý věk** (produktivní) – období dospělosti (charakteristika: období životní produktivity pracovní, biologické a sociální)
3. **třetí věk** (postproduktivní) – dochází v něm k poklesu zdatnosti a odpočinku, produktivní přínosnosti
4. **čtvrtý věk** (fáze závislosti) – označení ne příliš vhodné, není pravidlem, že by nesoběstačnost byla nutně zákonitá jako obecně přijímané charakteristiky u předchozích stádií

(Mühlpachr, 2011, s. 14)

### Kalendářní (chronologické) stáří

Kalendářní stáří je dáno datem narození. Jeho výhodou je jednoznačnost a jednoduchost postupu při jeho stanovení.

Dohoda o tzv. „věkové kategorizaci“, kterou přijali gerontologové a kterou doporučili experti Světové zdravotnické organizace, byla na půdě OSN přijata v roce 1980. Vychází z patnáctiletých period lidského života a jako hranici stáří stanovila věk 60 let. (Příhoda, 1974, s. 62):

- **15-29** postpubescence a mečítma
- **30-44** adultium
- **45-59** interevium, střední věk
- **60-74** senescence, počínající, časné stáří
- **75-89** senium, kmetství, vlastní stáří
- **90 a více** patriarchum, dlouhověkost

V poslední době se stále více užívá členění následující (Mühlpachr, 2005, s. 137):

- **65-74** **mladí senioři** (dominuje problematika adaptace - odchod do důchodu, volný čas, aktivity, seberealizace)
- **75-84** **staří senioři** (specifické zdravotní problémy, atypický průběh onemocnění, změna funkční zdatnosti)
- **85 a více** **velmi staří senioři** (zde převládá problém se soběstačností a zabezpečením)

Stáří samo snad však ani přesně definovat nelze. Znamé rčení praví, že jsou staří padesátníci a mladí osmdesátníci. Samozřejmě, že věk ubírá člověku síly, ale pokud se člověk udržuje v přiměřené kondici, může jej prožít plnohodnotně. A další rčení říká, že stáří je jediná možnost, jak žít déle. Snad nejdůležitějším aspektem stáří je zdraví (jak fyzické, jak psychické), a to v takové míře, aby byl člověk soběstačný a nebyl svému okolí na obtíž. To ovšem není každému přáno, a tak velice záleží na tom, jak se člověk postaví ke svému vlastnímu životu ve stáří sám.

## 1.2 Stáří jako jedna z fází života

Tato bakalářská práce se věnuje aspektům kvality života seniorů. Kdybychom nahlédli do různých dokumentů a ideologických osvětových brožur z dob předchozích, samozřejmě bychom se v nich nesetkali s nějakou verbálně vyjádřenou přezíravostí vůči starší generaci, avšak jistá tendence vytěšňovat starší lidi mimo hlavní proud „budoucí šťastné nové společnosti“ se v nich ozývá znovu a znovu. Vezměme termín „důchodce“, ale hlavně zcela cynicky znějící oficiálně používaný výraz „přestárlí občané“.

S věkem obvykle klesá **vitalita a energie**. Dochází tak k celkovému zvolnění psychomotorického tempa. Také se zpomaluje senzomotorická funkční koordinace. Zvolňuje se chůze, umírňují se gesta. Řeč starších lidí bývá zdoluhavější až rozvláčná, mnohá rutinní činnost trvá člověku déle. Na druhé straně jsou ale toto negativa vynahrazena důsledností a vytrvalostí v jednotvárné duševní i tělesné činnosti.

Jedním z typických příznaků stáří je **porucha paměti**. Zejména se jedná o fázi reprodukce a vstřípivosti. Známý je jev, kdy si starý člověk si bez problémů vzpomíná na zážitky z raného dětství, ale událost, která se stala před krátkou chvílí, si nepamatuje. Jedná se o takzvanou poruchu krátkodobé paměti. Obdobné problémy se objevují i ve fázi „reprodukce“, to znamená vybavování si informací z paměti.

Co se **intelligence** týče, její úroveň bývá prakticky vždy zachována až do pozdního věku. Dříve však platil mýtus, že s přibývajícím věkem úroveň IQ klesá. To by se mohlo vysvětlit úkazem, že v důsledku některých poruch se senior nemůže projevit. Tento jev se někdy označuje jako „skrytý intelekt“. (Jedlička, 1991, s. 15) Z mnoha výzkumů též vyplynulo, že stárnutí odolávají ty složky rozumové činnosti, které byly během života posilovány v každodenní interakci. Jedná se především o některé verbální schopnosti, (například rozsah slovní zásoby, náležité chápání významu slov, jejich správné užívání). Nezanedbatelný je také všeobecný přehled, znalost okolního světa a nesčetné poznatky, které si člověk během svého života osvojil.

V jednání a myšlení se začíná projevovat **zkostnatělost** (rigidita). Starý člověk začíná ulpívat na zvycích a tradicích. Myslí a jedná ve známých a vyzkoušených schématech. Jako pozitivum můžeme označit výraznější trpělivost a zvýšenou toleranci k opačným názorům. Objevuje se určitá zdrženlivost a rozvážnost, kterou můžeme chápat jako „skutkovou podstatu tzv. moudrosti stáří“. (Jedlička, 1991, s. 15)

Někteří odborníci uvádějí, že ve stáří dochází k jevu **ochuzení fantazie** a současně k **nechuti řešit aktuální události**. Vyskytuje se snížená nápaditost a vynalézavost. Senior se neumí včas a rychle rozhodnout, takže nejednou působí dojmem bezradnosti. Pomaleji řeší úkoly a hůře se orientuje při řešení krizových situací.

S přibývajícím stářím se zhoršuje **vnímání** (percepce); jako příčinu lze označit změny ve smyslových orgánech, dále pak v nervovém přenosu informací a také v jejich centrálním mozgovém zpracování. Následkem toho nejsou reakce seniora vždy přiměřené daným podmínkám, nejsou tak pohotové, jak by situace vyžadovala. Také se snižuje způsobilost ke splnění náročnějších pracovních úkolů vyžadujících přesnější vnímání a pohotové reagování. Dochází k **vážnoucí komunikaci** s druhými lidmi - může docházet k jevu, jenž se nazývá „psychická nedoslýchavost“, to znamená, že starší člověk potřebuje více času na to, aby porozuměl, o čem se hovoří.

Dochází také ke **snížení koncentrace pozornosti**. Geront musí vynakládat mnohem více úsilí než dříve, aby se soustředil. Toto snížení koncentrace velmi úzce souvisí se zvýšenou únavou.

Je třeba zdůraznit, že **struktura osobnosti** se při fyziologickém stárnutí kvalitativně nemění. Charakteristické osobnostní rysy pouze upadají nebo získávají na své intenzitě. Ve struktuře osobnosti se ale mohou měnit potřeby a hodnoty. Zvláštní důraz je kladen na hodnoty, jako jsou zdraví, klid, jistota a bezpečí. Dále se mění stanovisko k sobě samému (sebehodnocení). Často člověk až pochybuje o vlastní ceně, jindy naopak příliš zdůrazňuje své vlastní úspěchy, bývá pak označován za ješitného. Dochází ke změně postoje k druhým lidem i ke společnosti jakožto celku, mění se kvalita meziosobních vztahů. Stárnoucí lidé se těžko smiřují s intenzivnější závislostí na druhých osobách. Trpí úbytkem společenské prestiže, neuspokojivým uznáním vlastních zásluh, což vyvolává pocity příkoří a často vede až k nepřátelskému postoji vůči ostatním lidem. V citové složce osobnosti nastupuje emoční labilita, která se zpočátku projevuje v hypochondrických sklonech, později v celkovém pesimistickém až negativistickém ladění. Běžný je sklon ke smutku a lítosti, mrzutosti a plačtivosti. Estetické, sociální i etické citění bývá oslabeno - celkově tak dochází k oploštění emotivity. „*Je psychickým zákonem, že se intenzita reakce na každé opakování téhož podnětu snižuje.*“ (Příhoda, 1976, s. 56) Ve vysokém stáří neřídka dochází k výskytu různých psychických poruch, paranoí, depresí, neuróz a suicidií.



Schopnost **psychické adaptability** celkově klesá. Senioři nevyhledávají změny, těžko se přizpůsobují novému klimatu. Někdy bývají skeptičtí i k novým věcem. Jako příčina bývá označována snížená plasticita nervové soustavy. Bylo experimentálně zjištěno, že u seniorů se obtížněji vytvářejí nové nervové spoje.

Stáří je realitou, se kterou se musí každý jedinec, ať chce či nechce, vyrovnat. Proto se stále zabýváme tím, jak život seniora zkvalitnit. Cílem tohoto snažení je zlepšit kvalitu života na takový stupeň, který by jim pomohl zachovat si co nejdéle zdraví, soběstačnost, vitalitu. Determinantů ovlivňujících kvalitu života je mnoho. U každého jedince je ovšem pojem „kvality života“ prezentován jiným pohledem, a to na základě rozdílnosti zkušeností, potřeb a hodnot, které člověk vyznává. Mohli bychom konstatovat, že na stáří a stárnutí se připravujeme po celý život. Na jejich průběh má pak zejména vliv způsob života, jakým jsme dosud žili. Ten zahrnuje dosavadní styl života, životosprávu, fyzickou i psychickou aktivitu, péči o zdraví, pěstování zálib, udržování sociálních vztahů, účast na společenském životě a tak dále. Záleží na každém z nás, jakým způsobem se postaví k přípravě na své vlastní stáří a jak využije všech dostupných prostředků k dosažení slušného a kvalitního prožití této životní etapy.

Jedním z úkolů této společnosti je zapojení se do osvětové činnosti, která se bude snažit připravit starší generaci na příchod stáří. Ze strany společnosti se jedná zejména o zdravotní a sociální péči, nabídku různých zájmových a kulturních činností, aktivizačních a vzdělávacích programů. Velkou výzvou je trend rozšiřující se nabídky terénních sociálních služeb, které tak podporují setrvání seniorů v jejich domácím prostředí. Lze konstatovat, že přestože se úroveň péče o seniory v posledních letech výrazně zlepšila, nadále pokračuje snaha o zdokonalování, což můžeme postřehnout i z programů, které připravuje vláda České republiky s cílem podpořit důstojné a kvalitní prožití stáří.

### 1.3 Proces stárnutí

Proces stárnutí se odvíjí individuálně u každého jedince v závislosti na duševní a fyzické aktivitě.

**Stárnutí** (senescence) je nezvratný proces, který se vyznačuje chátráním tělesné schránky a snižováním efektivity a účinnosti fungování organismu, hromaděním různých defektů

v organismu a jeho klesající schopností tyto defekty opravovat a nahrazovat odumřelé či vadné buňky novými. Dochází tak k vyšší náchylnosti k různým nemocem.

Další možnou charakteristikou stárnutí je skutečnost, že všichni lidé nestárnou stejně, ale každý jedinec má svůj takzvaný „individuální plán stárnutí.“. Stárnutí postihuje člověka ve všech úrovních jeho bytí, a to jak v psychické a sociální úrovni, tak i v úrovni biologické. Znamená to, že do procesu stárnutí jsou zapojeny všechny roviny lidské osobnosti.

Stárnutí lze jen stěží časově ohraničit. Existuje mnoho teorií, které vysvětlují proces stárnutí, jako například „teorie spotřebování telomer“, „postupná otrava organismu“, „hromadění defektů DNA“ či „působení žláz“.

Zdeněk Helus popisuje ve svém učebním textu *Psychologie pro střední školy* Eriksonovu teorii osmi fází životní cesty člověka. Poslední osmou fází charakterizuje jako převahu integrity nad zoufalstvím. *„Je to téma sklonku života, který však stejně tak jako jiná období může a má aspirovat na životní plnost. Ta je v hledání a nalezení životní integrity: ve vnitřním bohatství zkušeností, nadhledu, uvážlivé moudrosti, velkorysosti – tedy v hodnotách, k nimž starého člověka dovedlo všechno to, co prožil a pochopil, čím byl přetaven a proniknut. Jeho objevená a vyjádřená integrita je velkým bohatstvím pro druhé, kterým z jejich pozic svěřuje plody svého života. Kde se dosažení integrity nezdaří, tam je starý člověk ohrožen stavou zoufalství, protože život končí a úzkost před koncem přehlušuje všechno ostatní.“* (Helus, 1998, s. 117)

Lze konstatovat, že stáří je součástí přirozeného procesu života. Ten začíná narozením (respektive vznikem plodu). Vyznačuje se postupným snižováním výkonnosti tělesných orgánů, které je individuální a záleží na mnoha faktorech, jež tuto redukci ovlivňují: dědičnosti, životních podmínkách, osobní životosprávě. Uvedený proces je specifický, nezvratný, biologický. Kromě biologických změn však dochází i ke změnám v chování člověka. Tyto změny jsou vyvolané jednak stárnutím samotným a jednak okolnostmi a situacemi, které člověk v každodenním životě prožívá. Na jedné straně lze pohlížet na stárnutí jako na všeobecné snížení schopností, období zesílené zranitelnosti a snížené nezávislosti, na straně druhé jako na dobu, kdy člověk dospěl k vrcholu moudrosti a dosažení životního maxima. (Laca, in: Mühlpachr, 2011, s. 25)

## 2 DETERMINANTY ŽIVOTNÍHO ZPŮSOBU

Život každého z nás je ovlivňován bez ohledu na věk mnoha faktory: v jakém se pohybujeme prostředí (ať již rodinném nebo pracovním), jaké máme koníčky a zájmy, zda jsme obklopeni přáteli a známými, v jakých ekonomických podmínkách žijeme. U seniorů pak tyto faktory mají daleko větší vliv na kvalitu jeho života, než je tomu u jedinců v produktivním věku. Vždy však platí principy nezávislosti, seberealizace, důstojnosti.

Životní styl vyjadřuje míru a způsob používání zformovaných norem a životních zvyklostí, stejně jako podíl vlivu osobnostních duševních a fyzických dispozic, návyků, temperamentu, charakteru, osobních potřeb a zájmů. (Balogová, in: Mühlpachr, 2005, s. 160)

Projekt Světové zdravotnické organizace WHOQOL z roku 1997 udává, že na kvalitě životě se podílí šest základních oblastí s různým výčtem indikátorů:

1. **tělesné zdraví** (indikátory: energie, únava, bolest, odpočinek, spánek)
2. **psychický stav** (indikátory: myšlení, paměť, učení, pozornost, vzhled vlastního těla, pozitivní a negativní emoce)
3. **úroveň nezávislosti** (indikátory: aktivity, mobilita, používání zdravotních pomůcek, závislost na lécích)
4. **sociální vztahy** (indikátory: osobní vztahy, intimní vztahy, sociální podpora)
5. **prostředí** (indikátory: prostředí domova, finanční zabezpečení, svoboda, bezpečí, zdraví a sociální péče)
6. **spiritualita** (náboženství, osobní názory)

(Balogová, in: Mühlpachr, 2005, s. 164-165)

Ke zdravému životnímu způsobu patří především zdravé stravování. Rady, které nabádají ke správnému životnímu stylu, nejsou žádnou novinkou a dodnes se tradují i v lidových příslovích. Co mají společného krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovka a obezita? Právě to, že jejich vznik a průběh výrazným způsobem ovlivňuje zdravý životní styl. Pro udržení dobré kondice je nesmírně důležitý pohyb. Pravidelná pohybová aktivita sehrává mimořádně významnou a nezastupitelnou roli při prevenci nejrůznějších onemocnění,

ať již se jedná o onemocnění srdce, cév, nádorová či psychiatrická onemocnění. Také není radno podceňovat varování o škodlivosti kouření a užívání jiných návykových látek. A přidáme-li k tomu optimistický přístup k životu, máme návod na udržení dobré zdravotní kondice.

## 2.1 Rodinné prostředí

Pokud může senior trávit své stáří v rodinném kruhu, je to pro něj to nejkrásnější zakončení života. Ovšem pouze v případě, jedná-li se o milující a vstřícnou rodinu. Pokud je senior vnímán jako plnohodnotný člen rodiny, je do chodu této rodiny přiměřeným způsobem zapojován (je mu například svěřena do péče dílčí starost o vnoučata a podobně), pak senior vnímá svoje postavení v rodině jako smysluplné. Cítí se tak potřebný, užitečný. Lhostejnost a absence citu u vlastních členů rodiny bývá to nejhorší, s čím se musí starý člověk vyrovnávat.

V dřívějších dobách bylo soužití více generací daleko větší nepochybností, přítomnost seniora v rodině byla brána jako samozřejmost. Na tomto místě musím poznamenat, že nemám v úmyslu dřívější vztahy mezi lidmi v aktivním věku a tehdejšími seniory nikterak idealizovat. I tyto vztahy byly často kaleny nemorálním, ba přímo odsouzeníhodným jednáním, avšak pokud k němu docházelo (máme o tom dost důkazů zprostředkovaných například uměleckou literaturou), nešlo o standardní systémové jednání, ale o excesy, třebaže nikoliv výjimečné.

Mátel uvádí, že domácí násilí (*domestic violence*) páchané na seniorech se stává velkým problémem dnešní doby. Definuje ho jakou dlouhodobé zneužívání moci, které se děje v rámci rodinných či partnerských vztahů, často i po jejich rozpadu, obvykle v rámci společného soužití. Toto zahrnuje nejen fyzické formy násilí, ale především formy psychického, sociálního a ekonomického útlatku. Vedle dětí a žen se právě senioři stávají objektem týrání, a to zejména proto, že se nedokážou vzhledem ke svému stáří náležitě bránit. Pro tyto osoby vyššího věku (obvykle se tím míní osoby starší 60 let) se v angličtině používá výraz „*elder abuse*“, což lze přeložit několika výrazy – týrání, zneužívání nebo špatné zacházení se starými lidmi. (Mátel, in: Mühlpachr, 2011, s. 85)

Týrání, zneužívání nebo špatné zacházení se starými lidmi se ale nemusí odehrávat pouze v domácím prostředí, ale také ve zdravotnických zařízeních a nejrůznějších institucích

sociálního typu, jakými jsou zařízení pro seniory (domovy důchodců a domovy pro seniory). (Mátel, in: Mühlpachr, 2011, s. 86)

V dnešní hektické době, kdy potomci seniorů jsou ve většině případů v aktivním produktivním věku, nedovoluje jim především ekonomická situace opustit zaměstnání a věnovat se péči o staré rodiče. Zde by měla být posílena role státu jako garanta pomoci rodině jako takové a rodina by tedy měla být státem v péči o své členy podporována.

## 2.2 Zájmy a koníčky

V lidském životě je jedním ze zlomových okamžiků ukončení pracovní aktivity a odchod do důchodu. Eufemisticky hovoříme o odchodu na zasloužený odpočinek. Pro mnoho aktivních lidí je však představa onoho blížícího se „odpočinku“ spíš stále intenzivnější noční můrou. I když fyzických sil ubývá, je pro ně ona představa „odpočívání“ nepřijatelná. Německý psycholog E. H. Erikson ve své známé koncepci osmi etap lidského života charakterizuje stáří jako střetávání integrity (jakési životní moudrosti) se zoufalstvím z vědomí blížícího se konce. O co se může člověk v seniorském věku opřít, aby zoufalství a beznaděj nepřevážily? Mluvíme-li o kvalitním životě seniorů, nemáme rozhodně na mysli nějakou formu přehlušování racionálně uvědomované reálné fáze životní pouti. Kvalitní a – nebojme se říci – radostná seniorská fáze života rozhodně nezačíná odchodem z aktivního ekonomického života. Pro smysluplný postproduktivní život musí být položeny základy právě v období vrcholné profesní aktivity. Právě zde však se skrývá úskalí: lidé, kteří jsou extrémně vyčerpáni svým povoláním, často nemají (většinou z objektivních časových důvodů) kromě svého zaměstnání žádné jiné aktivity nebo zájmy. Opustí-li pak sféru svého profesního působení, nemohou na nic navázat a jejich život jako by se zastavil nebo ztratil smysl. Umělá snaha nahradit pracovní vypětí pak může působit násilně, nepřírozně, pocit zbytečnosti a neužitečnosti může dokonce prohlubovat. Domnívám se, že z těchto důvodů by měl každý člověk nahlížet na svoji aktuální životní situaci s určitou perspektivou – nebýt ponořen jen do současnosti, ale dokázat vidět alespoň v obrysech svoji předpokládanou budoucnost. I ten nejvytíženější manažer by měl být schopen věnovat část svého času zájmům (koníčkům), s nimiž se dokáže vnitřně ztotožnit. Nejde tedy o formální „lifestylové“ aktivity, které jsou momentálně v příslušné

sociální skupině „in“, ale o skutečné zaujetí pro činnosti, v nichž může perspektivně pokračovat po ukončení ekonomicky aktivního života.

Není účelem zde vyjmenovávat všechny možné zájmy, koníčky a aktivity, jimiž může senior užitečně zaplnit svůj čas. Jejich působení je totiž výrazně individuální – od manuálních činností (kutilství, zahrádkaření) přes cestování, adekvátní sporty až po umělecké zájmy nebo četbu. Ve společnostech s tradicí obecně užitečných komunitních aktivit jsou u seniorů výrazně zastoupeny i drobné veřejně prospěšné činnosti (například ranní dohled u přechodů pro chodce poblíž škol nebo nejrůznější formy charitativních aktivit).

### 2.3 Vrstevníci, přátelé a kamarádi

V životě každého člověka sehrávají mezilidské vztahy nezastupitelnou úlohu. V seniorském věku je tato role ještě výraznější. Pokud je člověk obklopen svými vrstevníky a přáteli, se kterými ho pojí stejné generační vzpomínky a prožitky, je to pro něho bezesporu obrovským přínosem. Samotáři bývají nudní, pesimističtí, vše je jim na obtíž a naopak přítěží jsou pak ostatním i oni sami. Taková volba už v podstatě záleží na individuální povaze každého jednotlivce. Důležité je ani v seniorském věku nerezignovat na společenské vztahy, naopak je stále utužovat, neboť sekávání se s přáteli a vrstevníky přináší právě v tomto věku cenné prožitky. Většina seniorů nese ztrátu svých přátel velmi těžce, zejména jedná-li se o ztrátu nenávratnou (úmrtí).

Respekt institut, o. p. s., zpracoval v rámci operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost výzkum „50+ aktivně“, v němž se věnuje analýze tzv. dobrých praxí. Přestože cílová skupina projektu, na němž se podílely též instituce německé, švédské a řecké, se týká lidí v těsně předdůchodovém věku, dospívají autoři k mnoha cenným závěrům, jež lze brát jako inspiraci pro hledání cest ke zkvalitňování života seniorů v nejrůznějších typech sociálních vztahů. Podnětem k aktivitě, s níž v našich podmínkách zatím nelze najít srovnání, je praxe „pomoc mezi přáteli“, o níž závěrečná zpráva informuje na str. 47-50. Švédské slovo *väntjänst* se užívá „pro vyjádření lokálních struktur vzájemné pomoci ve stáří, jež jsou ve švédských komunitách již tradičně vyvinuty a jsou běžnou praxí“. Nelze pro ně tedy stanovit přesně platná pravidla, která by se tedy dala charakterizovat jako nějaký konzistentní národní program. (Závěrečná zpráva, s. 47)



Jde tedy víceméně o vrstevnické lokální aktivity seniorů, jež zahrnují aktivní trávení volného času, různé zájmové kurzy, společné výlety, ale například také pomoc lidem s pohybovými problémy (doprovod k lékaři a podobně). Ačkoliv jde především o spontánní přátelskou pomoc, nachází většinou podporu (zejména materiální) u lokálních úřadů.

Domnívám se, že získáváním zkušeností a inspirací pro podobné působení v našich podmínkách by se mohla zabývat některá dobrovolnická organizace, aby bylo možné najít soulad mezi nezbytnými administrativně právními pravidly a „spontánní přátelskou“ aktivitou lidí. Tato forma „přátelské“ pomoci je podle mého mínění důležitá pro kvalitu života seniorů (a nejen jich) zejména proto, že překračuje rámec přátelských nebo kamarádských vztahů a vstupuje do toho, čemu sociologové někdy říkají „veřejný prostor“. Dalo by se tudíž říci, že uvedené aktivity zintimňují veřejný prostor, vazby mezi lidmi vznikají z niterné potřeby vzájemných kontaktů a pocitů užitečnosti než z plnění nějakého objektivně formulovaného sociálního programu. Program přátelské pomoci tak může přispět k obnovení někdy až téměř vyhaslých sociálních vztahů, charakterizovaných výrazem „sousedství“, jenž bývá většinou zahrnován pod obecnější označení „mezilidské vztahy“. Sousedství obsahující vůli k přátelské pomoci je podle mého názoru velice důležitý pozitivní faktor pro kvalitní život lidí obecně a seniorů – jako specifické skupiny – zvláště, protože účinně napomáhá eliminovat dopad toho, čeho se člověk v pozdním věku obává nejvíce. V neposlední řadě pak zdravé sousedské soužití může hrát významnou roli při eliminaci takových jevů, jako je domácí násilí páchané na seniorech.

## 2.4 Ekonomické podmínky

Dalším velmi důležitým aspektem, který ovlivňuje kvalitu života seniora, jsou zcela nepochybně ekonomické podmínky, ve kterých žije. Odvíjí se od nich pocit sociálního zázemí, možnosti věnovat se nejrůznějším aktivitám, ať již kulturního, sportovního či vzdělávacího charakteru. Každá z tohoto typu aktivit v sobě nese specifické možnosti rozvoje či zachování schopností a dovedností. Kupříkladu zapojení seniora v Klubu turistů s sebou jistě nese nemalé náklady na sportovní vybavení nebo úhradu cestovních položek. Přináší však celou řadu významných efektů. Na fyzické úrovni je pohyb prospěšný pro pohybový, dýchací, trávicí či oběhový systém. Přínos zaznamená i psychika člověka:

cestování a turistika rozšiřují obzory, podporují touhu poznávat a všimnout si celku i jednotlivostí. Vnímání přírody obohacuje rovněž citový život člověka. V psychosociální oblasti vidíme významný prospěch z prožívání a rozvoje mezilidských vztahů a komunikace. To vše v úhrnu posiluje možnosti a schopnosti čelit obtížím, jímž je senior vystaven.

Neuspokojivé ekonomické podmínky mohou být i jedním z faktorů ovlivňujících pocit osamělosti a závislosti na druhých osobách. Tyto pocity pak vedou ke skutečnosti, že se starší lidé vyhýbají kontaktu s druhými lidmi.

Naopak žije-li člověk v uspokojivých ekonomických podmínkách, převládá u něj větší pocit nezávislosti. Vědomí, že není nikterak finančně závislý na svých blízkých či pouze na pomoci státu, mu přináší pocit uspokojení. Jako velmi dobrý příklad nám mohou posloužit turisté z Japonska, často právě seniorského věku, kteří si dobu svého stáří zpestřují právě cestováním a poznáváním nových zemí.

V našich podmínkách hraje historicky v zabezpečení svých handicapovaných členů významnou roli rodina. Dnešní společnost má na jedné straně tendenci v souladu s poukazováním na osobní odpovědnost tuto roli podporovat a upevňovat, na straně druhé je jasné, že je limitována mnoha faktory. V souladu tradičním sociálním cítěním hraje také velkou roli garanta sociální ochrany ohrožených a nemohoucích členů společnosti stát. Tato role je pojímána tak, že stát by měl jednak podpořit v péči o seniora rodinu, a jednak ji doplnit nebo nahradit tam, kde rodinné vazby neexistují nebo jsou nedostačující. (Kuchařová, in: Rabušic, 1997, s. 135)

Demografické výhledy nejsou pro evropské země nijak povzbudivé. Podle studie evropského statistického úřadu (Eurostat) zveřejněné před pěti lety dojde v mnoha zemích k poklesu počtu obyvatel, v některých zemích bude pokles dosti dramatický (v Bulharsku o 28%, v Lotyšsku o 26%, v Litvě o 24%, v Polsku o 18%). Úbytek v České republice bude podle těchto zdrojů představovat něco kolem 800 000 lidí. Mírné narůstání populace zaznamenají spíše původní členské státy EU (s výjimkou Německa, Itálie, Řecka), kde dojde k rovněž poklesu, i když ne k tak dramatickému jako v uvedených nových členských zemích. Největší nárůst počtu obyvatel zaznamená Irsko (+ 53%), a to přirozenou cestou vysoké porodnosti. Všech evropských zemí bez výjimky se však bude týkat jiný problém – stárnutí populace. Důsledkem bude stav, kdy například v Česku bude kolem roku 2060 ve věku nad 65 let třetina obyvatel – oproti současným 15%. Na důchody a zdravotní péči

garantovanou státem tak bude na jednoho důchodce přispívat 1,62 pracovníka v ekonomicky aktivním věku, zatímco dnes je to pět pracujících. Všechny státy naší kulturní oblasti tak stojí před obrovským ekonomickým, ale hlavně politickým úkolem: jak co v největší míře garantovat důstojnou ekonomickou a sociální úroveň života seniorů. Přestože jde, jak již bylo uvedeno, o problém ekonomický a politický, se stejnou naléhavostí se týká sociologie a témat etických.

## 2.5 Média, kultura společnosti

Velmi důležitou roli v životě seniorů sehrávají nejrůznější **masmédia**, která mohou ovlivnit a také ovlivňují pohled společnosti na staré lidi. A naopak – média mohou přispívat ke zkvalitnění života seniorů a také do jisté míry mít vliv na jejich pohled na společnost. Existuje zde totiž bohužel i odvrácená strana – porušování jejich obecných práv, a to jak ze strany státních institucí, tak od nejbližšího okolí. Při řešení těchto problémů by tak média mohla sehrávat daleko významnější pozitivní roli, než je tomu v současnosti. Můžeme si položit i otázku, zda by senioři neměli být chápáni také jako skupinový subjekt specifických lidských práv, jako je třeba Úmluva o právech dítěte z roku 1989.

Média také mohou sehrát a u značné části populace starých lidí sehrávají nemalou roli (ať již pozitivní nebo negativní) jakožto faktor ovlivňující početnou voličskou skupinu. Zatímco mladší člověk nemá problém utvořit si sám svůj vlastní názor, starší člověk snadno uvěří populistické rétorice politiků a jejich strategii oslovení této skupiny bez ohledu na to, jaký je v budoucnosti poměr slibů a skutečných činů, ať už se tak děje u nás nebo v civilizovanějších zemích.

Senioři se často stávají terčem - cílovou skupinou marketingového úsilí prodejců různých věcí, a to jak seriózních, tak bohužel ve většině případů těch manipulativních. Pro tyto lidi jsou důvěřiví a ve většině případů zcela neinformovaní senioři stále narůstající zákaznickou skupinou. Podstatně větším problémem jsou případy, kdy senioři pod zcela záměrným a dobře připraveným nátlakem podepisují smlouvy nejrůznějšího druhu, aniž by si uvědomovali, jaké fatální důsledky může jejich konání mít. A zde by opět mohla významnou roli sehrát média, která by v daleko větší míře na toto nemravné jednání upozorňovala a varovala seniory před následky, které jsou s nákupem výrobků a především

podpisem závazných smluv spojeny. V tomto směru nelze ovšem spoléhat pouze na média. Daleko větší pozornost by si v této souvislosti daná situace zasloužila ze strany zákonodárců, jejichž úkolem by mělo být hledání účinných nástrojů, jak ochránit především seniory, kteří jsou tváří v tvář agresivnímu nátlaku nejrůznějších „prodejců“ bezesporu významně ohroženou skupinou. Dobrou zprávou je, že od příštího roku má dojít k legislativním změnám, které povedou k tomu, že firmy, které pořádají pofiderní prodejní akce, jejichž cílovou skupinou jsou právě bezbranní senioři, budou v daleko větší míře postihováni. Také Česká obchodní inspekce aktuálně připravuje řadu změn, jež by měly vést ke zlepšení situace. Na svých webových stránkách (<http://www.coi.cz/>), jež mají být v brzké době značně zpřehledněny, bude zveřejňovat seznam firem, které amorální obchody provozují, tak aby byly snadno k nalezení. Pro seniory, kteří ve většině případů nebyvají počítačově zdatní, je již nyní vydán informační bulletin, který problém srozumitelně popisuje a varuje před praktikami, jež jsou na akcích uskutečňovány. Platí rovněž, že v pozdnějším věku klesá schopnost člověka zpětně řešit zejména důsledky neetického jednání podomních prodejců či organizátorů „předváděcích“ akcí. Brání jim v tom často pocit studu a v neposlední řadě snížená schopnost zorientovat se ve složitých postupech a pravidlech, které si společnost stanovila.

Ke kvalitě života patří i potřeba bezpečí (viz Maslowova pyramida potřeb v psychologii) – a tady se ve stále větší míře rozvíjejí nejrůznější osvětové programy, které pořádá pro seniory policie. Jako konkrétní příklad by nám mohly posloužit mobily s nouzovým voláním, které jsou seniorům k dispozici pro případ, že se ocitnou v krizové situaci.

Ke kultuře každé vyspělé společnosti by měla péče o seniory neodmyslitelně patřit. V dnešní době již existuje mnoho institucí, které se touto věkovou skupinou zabývají a věnují se jí. Pořádají pro seniory programy nejrůznějších typů, vydávají pro ně časopisy, v našem regionu např. časopis s názvem SeniorPas Novinky, který je financován Jihomoravským krajem a vydává jej Sun Drive Communications, s. r. o. V něm senioři naleznou nejen zábavné čtení, informace z lékařského a kulturního prostředí, ale především kontakty na instituce nejrůznějších typů, které je mohly zajímat. V tomto časopise nalezneme články o akcích, které se konaly, o těch, které se teprve konat budou, a v neposlední řadě také takové, které varují seniory před úskalími, které je mohou v jejich věku potkat.

### 3 SENIOR A JEHO SPOLEČENSKÉ POSTAVENÍ

Naše společnost umožňuje na jedné straně seniorům prožívat kvalitní stáří (lékařská péče na dobré úrovni, sociální dávky a podobně), na druhé straně zde stále více panuje kult mládí. Není zde pěstována úcta ke stáří, ke zkušenostem v takové míře, v jaké by si tato věková skupina zaslouhovala. Snad každý by si měl dokázat uvědomit, že proces stárnutí je daný a nevyhne se nikomu z nás, že čas nám odměňuje všem stejnou měrou. V západních vyspělých zemích bývá samozřejmostí, že do pracovního kolektivu bývá začleněný alespoň jeden senior, zkušený a znalý pracovní problematiky, který se plně a s velkým nasazením věnuje mladším kolegům.

Životní styl seniora je ovlivněn do značné míry stylem, kterým žil doposud. Pokud měl člověk po celý svůj aktivní život koníčky, půjde mu snáze využít volný čas k tomu, aby se jim nadále mohl věnovat, případně je ještě rozvíjet. Nermalou úlohu hraje též kontakt s okolím, možnost popovídat si, podělit se o své starosti i radosti. Kontakt s druhými osobami je řazen na jedno z prvních míst, které ovlivňují život seniora. Zde sehrávají velmi kladnou roli takzvané Univerzity třetího věku, kde si senioři nejen rozšiřují své obzory, ale mají zde možnost dozvědět se něco o tom, co je zajímalo celý život, avšak na co jim v produktivním životě nezbýval čas. V neposlední řadě je nesporným pozitivem, že se zde setkávají s lidmi stejného zaměření, poznávají nové přátele.

#### 3.1 Rozbor rodinného prostředí a sociální péče

Je zcela nesporné, že oba dva způsoby života mají své klady i zápory. Ne každý má sám na vybranou zvolit si dobrovolně, který z druhů mu lépe vyhovuje. Ve většině případů je „výběr“ dán ekonomickou, sociální a v neposlední řadě zdravotní situací člověka.

**Rodinné prostředí** má bezesporu tu výhodu, že senior žije v kruhu svých blízkých, které zná a na které je citově vázán. Soužití se seniorem nebývá jen pouhým vděkem za to, jak se právě on staral o své potomky, uváděl je do života a učil všemu novému. Společné soužití často všem zúčastněným stranám poskytuje nové a hodnotné zkušenosti a přináší mladší generaci i jistou přípravu na život ve vlastním stáří. Střední generace získává příležitost předat určitý model přístupu vlastním dětem. Soužití několika generací přináší svoje výhody v tom, že členové rodiny neztrácejí vzájemný kontakt, vědí o svých

problémech a mohou je také společně řešit, mohou si pomáhat a podporovat se.

Zvláštní kapitolou je život seniora, který žije sám ve své vlastní domácnosti. V případě, že ještě žije s partnerem, je situace snazší. Navzájem se velmi dobře znají (pokud se jedná partnera celoživotního), mohou si pomáhat, dělit se společně o strasti, které sebou stáří přináší. Když senior ovdoví, stává se stav složitějším. Jednak musí zpracovat smutek po zemřelém, jednak dochází k silnému pocitu osamělosti. Nezaměňujme ale pojmy osamělost a samota. Někdy může být člověk, který žije sám, méně osamělý než člověk žijící v rodině, která o komunikaci s ním nestojí a nejeví o jeho potřeby (ať již komunikační či jiného charakteru) zájem.

Pokud má senior děti, které ho mohou navštěvovat a věnovat se mu alespoň v rámci svých možností, pak je možno jistě i bydlení v této podobě brát jako naprosto přirozené a bývá úplně běžné.

Je-li senior zcela soběstačný, lze i tento způsob života považovat za poměrně plnohodnotný. Problémem však bývá postupně se zhoršující zdravotní stav seniora, kdy rodina má obavy o to, že v případě nenadálé příhody nebude mít jejich blízký možnost včas přivolat odpovídající pomoc.

**Život v domovech pro seniory** má zase svůj nesporný klad v péči, která je starým lidem poskytována za předpokladu, že se jedná o kvalitní zařízení, jako je tomu například v domově pro seniory v Brně na sídlišti Lesná.

Toto zařízení poskytuje seniorům služby, které lze všech oblastech označit jako naprosto vyhovující., ať již jde o venkovní prostředí, vnitřní vybavení včetně pokojů či o akce, které jsou pro seniory pravidelně pořádány. A neposlední řadě je třeba ocenit velmi pěkný a vstřícný přístup personálu. Toto zařízení poskytuje i služby pro seniory, kteří nejsou přímo jeho klienty. Senior žijící osamoceně má možnost ve dnech, které si sám zvolí, navštívit tento domov a společně s jeho stálými obyvateli absolvovat různé programy a zúčastnit se aktivit, jako je třeba malování na sklo, vaření, výroba různých předmětů, četba literatury a velmi záslužné „procvičování paměti“, které je prováděno zábavnou formou. V těchto dnech může také s jeho obyvateli poobědvat, a tak se dostává do kontaktu se svými vrstevníky, se kterými ho bezesporu pojí generační zážitky.



Další nespornou výhodou znamená pro seniory lékařská péče, která je pro ně dostupná prakticky v kteroukoliv denní i noční dobu, což sebou nesporně přináší i jistý pocit bezpečí, neboť tak odpadá strach ze situace, kdy může dojít k závažnější zdravotní příhodě. Přítomnost zdravotního personálu je pak dozajista uklidňujícím faktorem i pro rodinné příslušníky, pro které tento problém bývá často zásadní a který je vede k rozhodnutí umístit svého nejbližšího do zařízení tohoto typu.

Uživatelům domova je k dispozici:

- zdravotní služba
- rehabilitace (tělocvik, elektroléčba, vodoléčba,)
- masáže (klasické, relaxační, kloubní, detoxikační, čínské, medové)
- světelná terapie
- aromaterapie
- stimulaci mozkových buněk pomocí lampy Seniorsol
- služby: kadeřnictví a pedikúra

Ostatní aktivity:

Domov nabízí různé společenské a kulturní aktivity, které umožňují seniorům příjemně trávit volný čas:

- ve společenské místnosti je video a promítané filmy jsou vybírány dle zájmu uživatel
- knihovna, kulturní vystoupení, soutěže, zájezdy, přednášky, zábavné akce, karetní kroužek, společenské hry, kuželky
- keramická dílna
- bohoslužby
- canisterapie
- kroužek anglické konverzace

Pro zkvalitnění života seniorů lze využít též služeb psychoterapeuta a psychologa, kteří napomáhají integraci do kulturního a společenského života.

Návštěvy klientů nejsou nijak omezovány, a pokud chtějí trávit se svým blízkým více času a nejsou přímo z Brna, mohou využít možnosti přespání v pokoji pro hosty.

Snahou všech zaměstnanců domova je vytvoření domácího prostředí pro spokojený a důstojný život jeho obyvatel.

Zápornými aspekty pobytu v sociálním zařízení bývají především: ztráta společenských vazeb, ztráta vazeb s rodinou (vzdálenost mezi bydlištěm rodinných příslušníků a domova pro seniory bývá často velká, a proto kontakt bývá nezřídka velmi sporadický), omezené soukromí – na pokoji bývá často ubytováno i několik osob, a tak dochází ke ztrátě soukromí (intimity).

Prioritou domovů pro seniory by nemělo být poskytovat svým obyvatelům pouze zdravotnické a materiálně-technické služby, ale také nejrůznější aktivity osvětové a edukační, které pomáhají integrovat se do kulturního a společenského života.

Határ uvádí některé funkce, které by tato zařízení měla plnit:

1. **preventivní** – edukační aktivity umožňují předcházet různým onemocněním a zpomalují bio-psycho-sociální procesy stárnutí. Též předchází různým sociálním a patologickým projevům v počínání a konání starších lidí.

2. **anticipační** – zabývá se především výhledem do budoucnosti, zejména co se týče vytváření nového životního stylu a změn ve společenském a kulturním životě. Prostřednictvím edukačních aktivit usnadňujeme seniorům adaptační proces měnících se podmínek a životního stylu. Z praxe víme, že téměř každý člověk, má po příchodu do nového prostředí značné adaptační problémy, jejichž zvládnutí mohou společenské aktivity v podstatné míře ovlivnit. Je třeba vynaložit takové úsilí, které by umožňovalo, aby adaptace proběhla lehce, úspěšně a rychle.

3. **rehabilitační** – bezprostředně úzce závisí na regeneraci fyzických a psychických sil a jejich znovuoobnovení. Je nesporné, že mnozí senioři nejednou právě kvůli různým senzomotorickým a somatickým onemocněním rezignují na příští činnost a osobní životní aktivitu. Samotné výchovně vzdělávací programy tak mohou přispět k jejich opětovnému navrácení do aktivního života, neboť v sobě nesou aktivizující energii, díky níž se senior cítí být společensky užitečným.

4. **upevňující** – souvisí se stimulací seniorů, s podporou volnočasových aktivit, s rozvíjením jejich zájmů a potřeb. Senior tak díky volnému času může rozvíjet ty činnosti, na něž během svého aktivního života neměl čas, ale zajímají ho a má pro ně jisté

předpoklady. Po odchodu z profesního života se jim může věnovat a racionálně tak svůj volný čas využít.

5. **vzdělávací** – zaměřuje se na získávání nových vědomostí, zručností a návyků. Pokud člověk nechce rezignovat na dění ve společnosti, je třeba, aby nadále udržoval již nabyté vědomosti, stále se dále vzdělával, učil a udržoval se v psychické kondici tak, aby se mohl zapojit a být rovnocenným partnerem a příkladem pro mladší generaci.

6. **kulturně-kultivační** – souvisí s rozvojem osobnosti člověka v oblasti umělecké i mimoumělecké sféry. Krása, která člověka obklopuje na každém kroku, mu poskytuje kladný citový zážitek, uspokojuje a zušlechťuje jeho osobnost. Umožňuje odreagování se od starostí běžného života. Důležitost rozvoje v této oblasti je tedy zcela nesporná.

7. **sociálně-psychologická** – je zaměřená na zachování přiměřené kvality v oblasti vztahů sociálních a psychického rozvoje. Přirozenou potřebou člověka je navazovat a upevňovat sociální kontakty a vztahy s druhými lidmi. Pokud má tedy starší člověk uspokojené nejen fyzické, ale v potřebné míře i psychosociální potřeby, lze předpokládat, že může aktivně a spokojeně prožít i podzim svého života.

8. **adaptační** – pomáhá seniorům zvládat proces přizpůsobování se. Bezprostředně úzce souvisí také s funkcí anticipační.

9. **komunikační** – umožňuje vzájemnou komunikaci seniorů nejen v prostředí sociálního zařízení, ale i s ostatním okolím, potažmo s celou společností. Člověk potřebuje stálou komunikaci se svými nejbližšími, přáteli. Komunikace tak slouží nejen k získávání dalších informací, ale také k předávání vlastních zkušeností, které člověk během svého vlastního života získal.

10. **kompenzační** – dovoluje seniorům vynahradit si ty společenské a sociální aktivity, které v minulosti nemohli dělat, ale také je třeba saturovat po odchodu do důchodu ztrátu profesní. Tato funkce úzce souvisí s funkcí upevňující.

11. **aktivizační** – aktivizuje potenciál seniora, přispívá k fyzickému i psychickému zdraví. Vychází z předpokladu, že je nadále žádoucí rozvíjet a zužitkovat obrovský potenciál zkušeností, který v sobě starší lidé skrývají.

12. **relaxační** – je zaměřena na odpočinek, zejména aktivní. Ze zkušeností víme, že aktivní oddech (zdravotní procházky a podobně) velmi dobře působí nejen na tělesnou schránku, ale je velmi důležitý pro pohodu psychickou (odbourává stres a únavu).

13. **mezigeneračně porozumivací** – je zaměřená na zlepšování mezigeneračních vztahů a předcházení nedorozumění a napětí mezi nimi. Prostřednictvím různých edukačních aktivit se starší člověk učí, jak se zachovat v případě, že dochází k názorovým rozporům a mezigeneračním konfliktům.

(Határ, in: Mühlpachr, 2005, s. 182-183)

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 STÁRNUTÍ A ŽIVOT VE STÁŘÍ

Stárnutí a s ním spjaté stáří tvoří výrazný fenomén dnešní doby. Doby, kdy se lidé dožívali nízkého věku, jsou již dávno minulostí. V současném období je nám umožněn o mnoho delší život, a to díky moderní technice a především stále pokročilejším výsledkům vědeckého bádání, a to nejen v oblasti lékařských oborů, i když největší zásluhu na tom bezesporu nese především významně zvýšená kvalita péče ve zdravotní oblasti.

Problematikou stárnutí a stáří se zabývá **gerontologie**. Gerontologie (z řeckých slov *gerón* – stařec a *logos* – věda) je interdisciplinární, integrovaná a komplexní věda, která vychází z biopsychosociální podstaty člověka a z procesů stárnutí. Zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí. Vypracovává také vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o staré občany. Gerontologie není samostatnou vědní disciplínou, ale představuje multidisciplinární souhrn poznatků o stárnutí a stáří (Mühlpachr, 2009, s. 10).

Gerontologie se člení do tří hlavních oblastí:

1. Gerontologie biologická (experimentální): zabývá se příčinami a mechanismy stárnutí živých organismů. Zaměřuje se na genetické aspekty stárnutí a zkoumá také předpoklady dlouhověkosti.
2. Gerontologie klinická neboli geriatrie: jedná se o lékařskou disciplínu zabývající se průběhem fyziologického i patologického stáří. Studuje zvláštnosti zdravotního stavu a chorob ve stáří. Dále zkoumá specifické aspekty jejich výskytu, klinický obraz, průběh, vyšetřování, léčbu i sociální souvislosti, vyšetřování.
3. Gerontologie sociální: zdůrazňuje společenský zájem o oblast stáří: zabývá se vzájemnými vztahy starého jedince a společnosti, vlivy stárnutí populace na společnost a společenskými potřebami seniorů. Jedná se o obsáhlou problematiku, jež zahrnuje psychologické, sociologické, demografické, právní, ekonomické, urbanistické, politologické, pedagogické a další pohledy na život ve stáří. (Mühlpachr, 2009, s. 10-11)

#### 4.1. Základní charakteristika výzkumu

Výzkumný soubor je reprezentován šesti jedinci, tvoří jej čtyři ženy a dva muži. Dotazovaní byli vybíráni tak, aby byli starší 65 let. Samotného výzkumného šetření se zúčastnili senioři ve věkové hranici 70-87 let. První kontakt s respondenty byl navázán prostřednictvím osobního pohovoru. Každý z nich byl informován o účelu, za kterým je výzkum prováděn. Oslovení pak vyslovili svůj souhlas a výzkumu se zúčastnili. Rozhovory byly realizovány bez přítomnosti jiných osob a v rámci zachování anonymity byla pozměněna jejich jména.

Jeden z dotazovaných žije sám ve své vlastní domácnosti, jeden v domácnosti svého potomka. Oba již nepracují. Dva jsou pracující důchodci, z nichž jeden žije ve své vlastní domácnosti a jeden ve společné domácnosti se svým potomkem. Zbývající dva dotazovaní žijí v domově pro seniory. Všichni pocházejí z velkého města. V přehledu je uveden jejich věk, rodinný stav a prostředí, ve kterém žijí:

##### Základní údaje o respondentech:

RESPONDENT	VĚK	RODINNÝ STAV	BYDLENÍ
paní Jana	70	rozvedená	sama, pečuje o děti své dcery
paní Eva	72	vdova	sama
pan Miroslav	79	ženatý	s manželkou
paní Anna	74	vdova	s rodinou své dcery
paní Milada	87	vdova	domov pro seniory
pan Pavel	76	vdovec	domov pro seniory

## 4.2 Metody

Výzkumná část bakalářské práce je kvalitativně prováděna formou rozhovorů zaměřených na srovnání života seniorů žijících v rodinách, osamoceně, v domovech pro seniory a pracujících seniorů a na hledání odpovědi na otázku, jakým způsobem lze život seniorů zkvalitnit.

## 4.3 Výsledky

### Rozhovor č. 1 – paní Jana

Paní Janě je 70 let. Žije ve vlastním bytě, který si před lety koupila do osobního vlastnictví. Je rozvedená, k rozvodu došlo před 31 lety. Po odchodu manžela ze společné domácnosti se již nevdala, ale má přítele. Je vysokoškolsky vzdělaná, celý život pracovala na exponovaném místě. Svoji práci měla velmi ráda a tak nějaký čas pracovala, přestože již byla v důchodu.

Paní Jana má jedinou dceru, která je rozvedená. Ta má z prvního manželství dvě téměř dospělé děti. Po velmi dramatickém rozvodu se znovu provdala za o hodně mladšího muže, se kterým má dvě malé děti, z nichž prvnímu jsou čtyři roky, a druhé se narodilo před půl rokem. Vzhledem k vyššímu věku rodičky nastaly po porodu druhého dítěte u dcery velmi vážné zdravotní komplikace. Prakticky od jeho narození je upoutána na nemocniční lůžko, a tak se paní Jana stará společně se zetěm o její dvě malé děti. Díky své vitalitě a vzhledem k tomu, že se stále těší více než dobrému zdraví, je schopná tuto roli „náhradní matky“ zvládat, i když to samozřejmě není lehká situace.

Před nedávnem zemřela paní Janě maminka, která žila na Slovensku a kterou často a pravidelně přes velkou vzdálenost navštěvovala. Vždy spolu měly velmi pěkný vztah, jenž přetrval až do posledních chvil. Smrt maminky, přestože se dožila vysokého věku, paní Janu hodně zasáhla. Svěřila se mi, že jen péče o vnoučata jí pomáhá alespoň částečně ztrátu jednoho ze svých nejbližších překonat.

Paní Jana pochází ze Slovenska z početnější silně věřící rodiny a velmi skromného, až chudého prostředí. Přesto dokázala (na rozdíl od svých sourozenců) úspěšně vystudovat a po ukončení svých studií na VŠ železniční v Žilině, kde se seznámila se svým budoucím



manželem, se společně přestěhovali do Brna. Změna pro ni nebyla jednoduchá, nejen proto, že se z malé vesnice ocitla ve velkém městě, ale také musela opustit svoji rodinu a přátele. Říkala, že často měla chuť vrátit se zpět, ale pracovní příležitosti na Slovensku nebyly v jejím oboru samozřejmostí. Po delší době, co se přestěhovala do Čech, se jí narodila jediná dcera. A právě tak jako ona měla hezký vztah s matkou, snažila se o to, aby měla stejně pěkný vztah s vytouženým dítětem, což se jí podařilo. Odchod manžela ji pak velmi zasáhl, ale péče o dceru, se kterou zůstala sama, jí donutila, aby se nepoddávala skepsi. Přiznává ale, že trvalo léta, než se s jeho odchodem smířila. Po rozvodu se výrazně nestýkali, manžel se odstěhoval do jiného města, a tak byl kontakt mezi nimi minimální.

Životosprávu se paní Jana snažila vždy dodržovat. Nikdy nekouřila, zajímala se o zdravou výživu. Jejím koníčkem byla a stále je zahrádka, a tak si nedaleko svého bydliště pronajala v zahradní kolonii menší pozemek, kde pěstuje bylinky a zeleninu. Na svoji zahrádku je velmi pyšná a neumí si život bez pobytu na čerstvém vzduchu vůbec představit. Také se v mládí věnovala sportu, a proto si udržuje kondici pravidelným cvičením. S několika kamarádkami navštěvuje pravidelně kurzy jógy a společně také chodí na výlety, které si pečlivě plánují a dlouho dopředu se na ně velmi těší. Jen nyní (vzhledem k péči o vnoučata) se již bohužel nemůže všech akcí zúčastňovat v takové míře, v jaké by si představovala. Mezi její záliby patří i četba, zajímá se o vše nové, pravidelně sleduje publicistické a naučné pořady v televizi. Ráda si zajde do divadla.

Co se týká fyzické soběstačnosti, dokáže se paní Jana o sebe plně postarat. A nejen o sebe. Navštěvuje pravidelně svoji sousedku, která nemá takové štěstí, co se zdravotního stavu týče, a tak jí pomáhá s nákupy a někdy i s úklidem.

Stárnutí bere paní Jana jako přirozenou součást života. Říká, že každý člověk se musí se stárnutím smířit právě tak jako se smrtí. Její velkým vzorem je herečka Květa Fialová, známá svým až sarkastickým přístupem ke stáří. Paní Jana je vyrovnaný člověk. Říká o sobě, že si snaží udržovat optimismus, protože kdyby si měla vše připouštět, tak by svoji situaci zvládala mnohem hůře. Velmi se mi líbil její příměr, že život je jako gramofonová deska, kterou člověk nezná a pouští si ji. Může se stát, že je na nějakém místě poškrábaná, a tak by se mohlo zdát, že už nikdy nebude pěkně hrát, ale pak je najednou poškrábané místo pryč a deska hraje zase moc hezké písničky.

Na otázku, zda si umí představit žít v domově pro seniory, odpověděla, že v každém případě ano, jelikož tam žila i její maminka a byla velmi spokojená. Umístění v zařízení

tohoto typu zvolili proto, že ona sama ani její sourozenci se o ni vzhledem k tomu, že také žijí mimo Slovensko, starat nemohli. Byli tedy rádi, že o ni bylo dobře postaráno a že měla péči na odpovídající úrovni. Proto tento způsob dožití považuje za zcela přirozený. Dodává ale, že ona sami si těžko zvyká nové lidi a na nové prostředí, takže má obavy, že by se jen s obtížemi smiřovala se změnami, které sebou pobyt v domově přináší. Když mi popisovala život maminky v domově, tak nejvíce oceňovala zdravotní péči, která jí tam byla poskytována.

Paní Jana působí velmi příjemným a čilým dojmem. Z rozhovoru s ní plyne, že její život nebyl vždy právě jednoduchý, a proto je obdivuhodné, že přes všechny překážky, které musela překonávat a hlavně nyní překonává, nezatrpkla. Opírá se o svoji víru v Boha. Je nepochybné, že vedle rodiny v jejím životě hraje už jen víra důležitější roli. Rozhovor s paní Janou byl poměrně dlouhý, ale povídání s ní bylo příjemné a poučné.

### **Rozhovor č. 2 – paní Eva**

Paní Evě je 72 let. Má tři děti – syna a dvě dcery. Před deseti lety ovdověla, od té doby žije sama v bytě, který si ještě za života manžela společně koupili do osobního vlastnictví. S manželem žila více než 40 let, byl vysokoškolsky vzdělaný, zatímco paní Eva pracovala jako švadlena. Dosud stáje šije, i když už jen pro své děti, vnoučata, kamarádky a sousedky. Oba dva pocházeli z malých vesnic, do Brna se přestěhovali kvůli manželovu zaměstnání. Do důchodu odešla, když jí bylo 54 let, nikdy nepřesluhovala a ani o tom neuvažovala.

Zdravotně na tom není paní Eva zrovna nejlépe. Prodělala infarkt a tři mozkové příhody. Léčí se na kardiologii, kam pravidelně dochází. Nyní se postupně přidávají další zdravotní obtíže - vysoký cholesterol, snížená funkce štítné žlázy, onemocnění kyčelních kloubů. Kvůli této chorobě mívá značné bolesti, nemůže spát. Bohužel se u ní začínají projevovat příznaky počínající stařecké demence, velmi často zapomíná, hůře chápe. Jejím velkým problémem jsou dealeři, kteří za ní chodí přímo do bytu a našli v ní bohužel ukázkovou oběť svých manipulačních praktik. Paní Eva (jinak velmi šetrná) podlehne téměř vždy dobře promyšlenému nátlaku a za nemalé finanční částky koupí věci, kterých by si v obchodě ani nevšimla a vlastně je vůbec nepohřebuje. Také již podepsala několik smluv, z nichž nejzávažnější bylo podepsání přechodu od Všeobecné zdravotní pojišťovny

k pojišťovně, která se posléze ukázala být velmi pofiderní (neměla uzavřené téměř žádné smlouvy s lékaři jak praktickými, tak odbornými). Jen díky tomu, že se svěřila dětem, které zařídily včasné odstoupení od této změny v zákonné lhůtě, nedostala se do problémů s úhradami za lékařskou péči. Děti paní Evě nesčetněkrát vymlouvaly provádět jakékoli podomní nákupy a podepisovat jakékoli „výhodné“ smlouvy, vysvětlily jí, že ona výhodnost je pouze na straně obchodníků a zprostředkovatelů, ale ona s lítostí přiznala, že pokaždé podlehne. Slova jako „zadarmo“, „sleva“, „vyhrála jste“ na ni působí snad jako magnet.

Vzhledem ke svému zdravotnímu stavu změnila podstatně životosprávu. Nikdy nekouřila ani nepila alkohol, ale co se jídla týče, tak se v minulosti nijak zvlášť zdravou výživou nezabývala a v jídle se neomezovala. Pochází z venkova, kde se pravidelně pořádaly domácí zabíjačky a kde tučná jídla byla považována za samozřejmost. Nyní svůj přístup razantně změnila. Sportovním aktivitám se nevěnovala nikdy, přiznala se mi, že ani neumí plavat. V současnosti na doporučení lékaře absolvuje procházky, kvůli bolestem pohybového aparátu však chodí pouze na kratší vzdálenosti, ale zato pravidelně.

S fyzickou soběstačností nemá paní Jana většinou obtíže. Sama si zajišťuje nákupy, ráda vaří pro sebe i pro své děti, které ji chodí navštěvovat. Jen, když se cítí obzvlášť nedobře, požádá o pomoc děti nebo sousedku. Sama také bez větších problémů zvládá domácí práce, jako je vysávání, praní, žehlení a podobně, i když připouští, že vše jí trvá déle, než tomu bylo doposud. Pokud jí to momentální zdravotní stav dovolí, nečiní ji obtíže i těžší práce, jako je například mytí oken. Ale jak jsem již uvedla, potřebuje na to delší čas a nezvládne to třeba v takovém časovém horizontu, v jakém byla zvyklá.

Obdobně jako u paní Jany je koníčkem paní Evy zahrádka, které se věnuje od jara do podzimu. Říká, že zimní období je pro ni vždy velmi těžké, protože žádné jiné záliby nemá, a tak se opět těší na jaro, až bude moci opět trávit svůj volný čas na zahrádce. O dění (kulturní, polické) se moc nezajímá. Televizi sleduje občas, zajímají ji pořady o vaření a zahrádkaření. Protože dříve hodně a ráda četla, i nyní si s radostí přečte dobrou knížku. Domnívala jsem se, že čte pouze beletrii, ale k mému překvapení čte i takové knihy, o kterých bych si myslela, že nejsou vůbec předmětem jejího zájmu. Dříve se hodně věnovala ručním pracím, ráda pletla a vyšivala. Nyní už nemá takovou trpělivost a také jí už tak dobře neslouží zrak, takže se těmito činnostem nyní věnuje již pouze sporadicky.

Paní Eva nemá problém s představou, že by žila v domově pro seniory. Naopak - na radu své známé si podala již asi před třemi lety do tohoto zřízení přihlášku, protože domov, který si vybrala, je kapacitně velmi omezený a umístění tak nebývá snadné. Říká, že věří, že se o ni děti postarají, ale pocit, že má nějakou „zálohu“, je pro ni zcela zjevně důležitý.

Rodina má pro paní Evu velký význam. Jen je nešťastná z toho, že ani jednomu z jejich dětí se nevyvedlo manželství. Syn nebyl ve svazku šťastný už delší dobu, obě dcery pak téměř ve stejné době krátce po sobě po více než dvacetiletých na pohled vyrovnaných a šťastných manželství opustili partneři kvůli jiným ženám. Paní Evě tak dělají radost alespoň vnoučata, kterých má pět. Některá ještě studují, nejstarší vnučka vyučuje angličtinu. Jen je jí líto, že se s vnoučaty vidá méně často, než by chtěla ona sama.

Byť je paní Eva tišší povahy a zpočátku tak nebyl rozhovor právě jednoduchý, posléze se rozprávěla a odpověděla mi i na otázky, kterým se zpočátku vyhýbala. Rozhovor s ní byl pro mě velmi cenný, protože mi poskytl mnohé náměty pro moji práci.

### **Rozhovor č. 3 – pan Miroslav**

Panu Miroslavovi je 79 let. Žije společně s manželkou v menším, ale luxusním bytě, který si koupili asi před čtyřmi lety poté, co se byli nuceni vystěhovat z bytu, ve kterém společně prožili celý život. S touto změnou se těžko vyrovnával. Oba manželé jsou vysokoškolsky vzdělaní, pracovali ve vedoucích funkcích. Manželka již nyní nepracuje, zatímco pan Miroslav stále ještě ano, i když už ne na postu vedoucího a jen na částečný úvazek. Věnuje se vědecké práci, právě tak, jako jeho jediný syn a snacha.

Pan Miroslav vypadá jako docela zdravý člověk. S pohyblivostí nemá téměř žádné obtíže. Jen chodí poměrně pomalu, což jsem původně přičítala nějakému zdravotnímu problému. Ukázalo se však, že styl chůze je znakem jednoho z jeho povahových rysů. Pan Miroslav je flegmatik, nic ho nevyvádí z míry. Rozvláčně i hovoří, z žádného problému nedělá „vědu“. Když mi popisoval něco, co ho velice rozčílilo, mluvil o tom velmi pokojně, což mě zpočátku trochu zaráželo. Jeho životní filozofií je, že vše se dá vyřešit v klidu, žádné rozčilování a přemíra emocí. Stres se mu tedy na dálku vyhýbá. Pan Miroslav má rád procházky, když ještě bydlel v původním bytě, pravidelně chodil do práce i z práce pěšky. Říká, že ho to velmi uklidňovalo, po cestě si přemýšlel a třídil myšlenky. Teď bydlí

v podstatě v těsné blízkosti svého zaměstnání a procházky, na něž byl po celý život zvyklý, mu tak schází, takže mnohdy obejde i několik bloků, než dorazí domů. Pan Miroslav také po celý život hodně sportoval, jezdil na kole, plaval, hrál tenis, lyžoval. Všechny tyto aktivity (kromě lyžování, na které si již netroufá) pěstuje dodnes v takové míře, jaká je úměrná jeho věku. S manželkou také vždy rádi cestovali a tento koníček je pro ně v dnešní době, kdy je možnost cestování prakticky neomezená, doslova drogou. Několikrát do roka si vyjedou na dovolenou (nyní často s vnukem), vzhledem k jejich vitalitě volí spíše aktivní způsob jejího trávení. Milují hory a horské túry, pokud jedou k moři, netráví pobyt na jednom místě, ale zpříjemňují si ho nejrůznějšími výlety.

Pro pana Miroslava je fakt, že stále ještě pracuje, zcela stěžejní. Vůbec si nedovede představit, že by seděl doma a nic nedělal. Přestože pracuje jen na zkrácený úvazek, v práci tráví stejně dlouhý čas, jako tomu bylo v minulosti. Naplňuje ho pocit potřebnosti, rád předává své bohaté zkušenosti mladším. Zúčastňuje se všech přednášek a konferencí, neustále si rozšiřuje své obzory, zajímá se o novinky ze svého oboru. Ve vědecké knihovně je jedním z nejaktivnějších „klientů“.

Rodina je i pro pana Miroslava velmi důležitá. Je rád, že jeho jediný syn kráčí v jeho stopách. Společně se snachou pracují všichni ve stejném oboru a dokonce na stejném pracovišti, takže s úsměvem říká, že rodinné oslavy se často spíše podobají malé konferenci. Má jednoho vnuka, kterého, pokud mu čas dovolí, rád hlídá, i když tuto milou povinnost zastává především jeho manželka.

O tom, že by jednou měl dožít svůj život v domově pro seniory, pan Miroslav vůbec nepřemýšlel. Čistě teoreticky pak ale připustil, že by mu to nevadilo. Za situace, že by byl sám a nesoběstačný, by asi tuto možnost přivítal. Říká, že má několik kamarádů, kteří v zařízení tohoto typu žijí, a nevzpomněl si na nic negativního z jejich vyprávění. Oceňuje především lékařskou péči, která je jim poskytována, a domnívá se, že kontakt s jinými obyvateli domova také není nijak problematický. Vzhledem k povaze pana Miroslava, který, jak sám říká, vyjde s každým, považují v jeho případě tento názor za zcela přiměřený. I když i on sám připouští, že ne pro každého může být takový každodenní kontakt vždy příjemný, obzvláště potkají-li se tam lidé zcela odlišných nátur.

Dodržovat správnou a zdravou životosprávu je pro pana Miroslava naprostou samozřejmostí. Oceňuje, že v práci má možnost si vedle standardního stravování vybrat i alternativu „zdravých krabiček“. Od té doby, co tato možnost byla zavedena, vybírá

si z nabídky této firmy. S mírně sarkastickým úsměvem dodává, že „řízek je řízek“, ale v rámci zdravé výživy volí tuto variantu. I doma se společně s manželkou stravují poměrně zdravě, i když si také dopřejí i dobrou českou kuchyni. Říká, že si myslí, že nic se nemá přehánět, jeho motto je: „zlatá střední cesta“. Naprosto vylučuje, že by se stal vegetariánem nebo veganem, považuje to za nepřirozené.

Velkou roli hraje pro pana Miroslava vedle rodiny také přátelství. Setkávání s přáteli ho naplňuje dobrými pocity, sám rád vypráví historky ze života, ale je i dobrým posluchačem. Jak sám říká, rád si s kamarády posedí nad sklenkou dobrého moravského vína. Alkoholu se nevyhýbá, ale stejně jako tomu bylo u stravování, dodává, že nic se nesmí přehánět. Pan Miroslav býval v mládí poměrně vášnivým kuřákem, ale zanechal toho již před mnoha lety. Říká ale, že sám sebe nepovažuje za nekuřáka, ale dočasně nekouřícího kuřáka.

Vzhledem k tomu, že pan Miroslav pracuje ve vědeckém prostředí, nečiní mu žádný problém používat moderní techniku. Je velký kamarád jak s počítačem, tak i s ostatními přístroji technického charakteru. Bez mobilu ji už svůj život ani nedokáže představit.

Přestože věkově byl pan Miroslav jedním z nejstarších mnou dotazovaných, vyzařuje z něj největší elán a je stále naplněný životní energií. Svůj volný dokáže smysluplně a naplno a využít. O svých zážitcích umí poutavě vyprávět. Pan Miroslav je důkazem toho, že život ve stáří může být naprosto plnohodnotný.

#### **Rozhovor č. 4 - paní Anna**

Paní Anně je 74 let. Před osmnácti lety ovdověla. Tuto skutečnost velmi těžce nesla, neboť měli s manželem velmi pěkný vztah a společně se těšili, až si budou užívat zaslouženého odpočinku na chalupě. Po jeho náhlém a nečekaném skonu se paní Anně zcela změnil život. Byla na manžela velmi fixovaná a svým způsobem i závislá, protože to byl právě on, kdo zajišťoval veškeré provozní záležitosti, týkající se domácnosti, zatímco paní Anna se věnovala péči o tři děti, které spolu měli. Paní Anna je ale nesmírně vitální člověk, a tak si například v poměrně vyšším věku udělala řidičský průkaz, aby mohla dál jezdit na chalupu, která je dosti vzdálená od místa bydliště.

Donedávna bydlela paní Anna sama ve třípokojovém bytě nedaleko svého zaměstnání. Nyní se přestěhovala k rodině své dcery do rodinného domku a byt přenechala jednomu z vnoučat. Má dvě dcery a syna, devět vnoučat a dvě pravnoučata. Všichni žijí také ve stejném městě.

Celý život pracovala paní Anna v administrativě a i poté, co dosáhla důchodového věku, byla stále zaměstnaná. Přijala místo v podniku, kde po dlouhá léta pracovala, jako nákupčí. Paní Anna tak vykonávala práci, o níž se domnívám, že je poměrná náročná, a to nejen kvůli potřebě jisté fyzické zdatnosti (často musela manipulovat se zbožím rozsáhlých rozměrů), ale také se musela naučit zacházet s počítačovým programem, který je nezbytný k vedení účetnictví, evidenci a zpracování objednávek. Na této pracovní pozici byl také samozřejmostí požadavek, aby pracovník vlastnil řidičský průkaz a zajišťoval některé nákupy nikoli formou dovozu firmou, ale dle potřeby byl schopný zajistit nákup zboží přímo v prodejně a dopravit si jej sám. Obdivovala jsem paní Annu, že i v tomto věku byla schopná se přizpůsobit novým pracovním podmínkám a zvládat je takovým způsobem, jakým je zvládla ona. Teprve nyní odešla do důchodu s příslibem, že pokud bude třeba, ráda v práci vypomůže třeba brigádně.

Nyní se věnuje péči o svá vnoučata, která pro ni byla vždy na prvním místě. I době, kdy ještě pracovala, jim věnovala veškerý volný čas. Dcera, u níž nyní paní Anna žije, má totiž pět dětí (z nichž jedno je adoptované), a tak, jak sama říká, se opravdu ani nyní nenudí.

Na moji otázku týkající se jejího zdravotního stavu odpovídá paní Anna, že si myslí, že je v podstatě šťastný člověk, protože netrpí žádnými závažnými chorobami. Již léta bojuje pouze s častými infekty horních cest dýchacích, které bývají velmi nepříjemné a vlekoucí se. Jinak říká, že má v podstatě takové nemoci jako všichni ostatní. Paní Anna je silně věřící člověk, a tak je přesvědčená, že zdraví má jako dar od Pána Boha.

Životosprávu se snaží dodržovat v přiměřené míře. Nekouří, alkohol konzumuje příležitostně (na oslavách). Snaží udržet se v co nejlepší psychické a především fyzické kondici, a tak si zejména dopřává pravidelný pohyb. Každý den doprovází jedno z vnoučat do školy, která je poměrně vzdálená od místa bydliště, a tak má každodenní procházku zajištěnou. Někdy má předsevzetí, že bude i pravidelně cvičit, a tak se i přihlásila do kondičního cvičení pro seniory, ale záhy to vždy vzdá. Co se týče stravování, nemá paní Anna žádný zvláštní postoj ke zdravé výživě. Jí vše, i když se snaží o konzumaci v omezeném množství. Možná právě proto má paní Anna na svůj věk opravdu velmi dobrou

a pěknou postavu. Na tomto místě se mohu zmínit i o tom, že celkově mě její vzhled zaujal. Byla opravdu velmi elegantní, upravená a bylo vidět, že svůj vzhled poměrně hodně dbá, čímž mě doslova fascinovala. Když jsem se tohoto tématu dotkla, odpověděla mi, že co se postavy týče, že je to asi genetické, protože její maminka byla podobné tělesné konstituce. To, že na svůj vzhled dbá, přičítá tomu, že byla tak dlouho zaměstnaná a v práci si nemohla dovolit působit špatným dojmem.

Po smrti manžela se paní Anna již nikdy nevdala a ani neměla žádného přítele. Překvapilo mě to, ale dostalo se mi odpovědi, že ona sama cíleně nikoho dalšího nehledala a osud jí nedopřál setkat se s někým, kdo by se dokázal vyrovnat jejímu manželovi. Zaměstnání a péče o vnoučata jí tak vyplnila veškerý její volný čas.

Paní Anna nemá žádný úplně vyhraněný zájem, ráda čte, sleduje televizi, zajímá se i o politické a kulturní dění ve společnosti. Dává přednost publicistickým, soutěžním a naučným pořadům, třeba o cestování, zvířatech. Seriály nijak výrazně nesleduje, říká, že život sám přináší tolik reálných situací, že ji ani nebaví dívat se na smyšlené, bezduché a často až nadsazené příběhy. Ale apriorně sledování těchto seriálů neodsuzuje, domnívá se, že mnoha osamělým lidem může to, že se na ně dívají, přinášet zábavu a jistý druh uspokojení. Ona sama má také pár oblíbených, jako například „M.A.S.H.“ nebo „To je vražda, napsala“.

Paní Anna je zcela soběstačná. Dokáže se o sebe postarat nejen o sebe, ale i svoji rodinu. Také si umí vše sama vyřídit. Nějaké významnější fyzické omezení tedy prozatím vůbec nepozoruje.

Své stárnutí a stáří chápe paní Anna přirozenou věc a říká, že Bůh nám život dal a že nám ho i vezme. Již jsem se zmínila, že paní Anna je silně věřící a její víra ji pomáhá zvládat vše trošku specifickým způsobem. Bála se odchodu ze zaměstnání, ale nyní v něm spatřuje výhodu v tom, že tráví více času s rodinou. Domnívá se, že díky společnému soužití se udržuje i v dobré psychické kondici. Péče o vnoučata jí nedovolí zabývat se nedůležitými otázkami, stále pro ně vymýšlí různé programy a snaží se jim nenásilnou formou předávat své životní zkušenosti. Měla jsem možnost se s jedním z vnoučat osobně seznámit a musím konstatovat, že na babičku nedá (stejně jako prý všichni ostatní členové rodiny) dopustit. Líbilo se mi, když vnuk říkal, že babička je prostě poklad a že je jako knihy od Boženy Němcové a v žertu dodal, že jí schází snad už jen ten kapsář.



Paní Anna je naprosto pohodový člověk, občas se dostane do stresu, který ale zvládá. Z nemocí a stařecké nemohoucnosti má obavy jako snad každý, ale věří, že v rodinném kruhu se jí všechny strasti stáří podaří zvládnout. Ona sama dochovala maminku, která zemřela před dvěma lety, a je vidět, že v této rodině je přístup ke stáří a starým lidem opravdu dobrý. O tom, že by žila v domově pro seniory, vůbec neuvažuje a domnívám se, že je obklopena takovou rodinou, která je soudržná a je v jejích silách se o svého nejbližšího bez problémů postarat

Paní Anna společenský a kulturní člověk. Každý měsíc si dopřeje návštěvu divadla, většinou s vnoučaty nebo v doprovodu některé z přítelkyň, jichž má poměrně hodně. Pokud jí čas dovolí, ráda se zúčastní i jiných akcí, naposledy se kamarádkami vypravila na módní přehlídku. S kamarádkami tráví i dovolenou, pobyt v zahraničí je moc neláká, zato si našly zálibu v lázních České republiky. Zmiňuje se, že společně uvažují o navštěvování Univerzity třetího věku. Domnívají se, že by jim to přineslo nejen hodně zkušeností, ale především nové zážitky.

Paní Anna má v sobě dar, kterým se ne každý může pochlubit. Vyzařuje z ní obrovská životní energie a entuziasmus. Také ona dokáže žít naplno a smysluplně využít svůj volný čas. Rozhovor s ní byl pro mě velkým přínosem a lze konstatovat, že se pro mě stala i vzorem.

### **Rozhovor č. 5 – paní Milada**

Paní Miladě je 87 let. Do důchodu odešla v 60 letech. Mnoho let pečovala o svého nemocného manžela, který jí po dlouhé těžké nemoci zemřel. Po jeho smrti se již znovu nevdala. Má jednoho syna a dvě vnoučata. Šestým rokem žije v domově pro seniory.

Paní Miladu trápí vysoký krevní tlak, ale především trpí onemocněním vážnějšího charakteru, a to anginou pectoris. Její zdravotní stav záleží hodně na počasí, stěžuje si, že při každé změně má větší potíže. Také ji sužují silné bolesti hlavy a dolních končetin. Její pohyb je značně omezený, chodí jen velmi ztěžka.

Dodržovat odpovídající životosprávu je pro paní Miladu zcela namístě. Lékař jí doporučil dietu, která je jí v domově poskytována. Paní Milada dříve ráda a hodně jedla, v jídle

se nijak neomezovala, a tak jí dieta příliš nevyhovuje, ale je jí jasné, že je pro ni naprosto nezbytná.

O plné soběstačnosti nelze v případě paní Milady hovořit. Omezený pohyb je pro paní Miladu velkým handicapem. Přesto se v rámci svých možností snaží chodit alespoň na krátké procházky do parku. Domnívá se, že nejhorší je zůstat ležet a přestat se pohybovat. Někdy jí s hygienou pomáhají pracovnice domova, někdy je schopná zvládnout tuto činnost sama.

Paní Milada není příliš veselý člověk a už vůbec ne optimista. Při našem rozhovoru se jen málokdy usmála. Povídání o stáří jí ale nečinilo žádné potíže. Svě stáří vnímá jako zcela přirozenou věc, která čeká každého z nás. Myslí si, že je nekonfliktní bytost, a tak se dobře snáší s paní Věrou, se kterou společně obývá dle mého názoru útulný pokoj. Samozřejmě, že se neshodnou vždy, ale docela dobře si rozumí. Ztráta soukromí byla zpočátku pro paní Miladu docela velkým problémem, brzy si však zvykla a naopak si neumí představit, že by obývala samostatný pokoj. Obě ženy si navzájem vypomohou, pokud je třeba.

V psychické pohodě se paní Milada udržuje díky krátkým procházkám. A také se, pokud to její momentální zdravotní stav dovoluje, zúčastňuje všech programů, které jsou v domově pořádány. Velmi ráda má přednášky a dále pak předčítání, které pořádají v domově rámci nejrůznějších společenských činností, jež umožňují seniorům příjemně trávit volný čas. Dalších aktivit, jako jsou výlety a zájezdy, se nyní už moc nezúčastňuje, což jí dost mrzí, protože pokud na tom byla lépe, vždy tyto akce ráda absolvovala. Využívá ale nabídku rehabilitací, po kterých se cítí velmi dobře (elektroléčba, vodoléčba, tělocvik). Také si pochvaluje služby, jako jsou pedikúra a kadeřnictví.

Bez své rodiny si život nedokáže paní Milada ani představit. Poté, co jí zemřel, žila se svým synem a jeho rodinou a byla docela spokojená. Přestože měli poměrně dobré vztahy, jejich pracovní vytížení a zhoršující se zdravotní stav paní Milady, je přiměl, že se společně rozhodli řešit situaci umístěním do domova pro seniory. Po poradě s ošetřující lékařkou si vybrali takový, který jim byl doporučen jako velmi dobrý. Rodina navštěvuje paní Miladu pravidelně, svátky tráví společně v rodinném kruhu.

Paní Milada říká, že ve svém věku jí dělá nemalé potíže přizpůsobovat se nové době. Tím na mysli obzvláště techniku. Naučila se zacházet s nejjednodušším typem mobilu, který jí pořídil syn. Dokáže zavolat a přijmout hovor, psaní SMS zpráv jí už činí potíže. Pokud

je nablízku třeba paní Věra, obrátí se na ni. Ve svém věku se již nesnaží příliš dále vzdělávat. Paměť si trénuje luštěním křížovek. Důležité jsou pro paní Miladu také vzpomínky. Nejvíce vzpomíná na svého zesnulého muže a na život, který spolu vedli, pokud byl syn ještě malý.

I když paní Milada, jak sama říká, nemá mnoho přátel, hraje i přátelství v jejím životě důležitou roli. Z minulosti má pouze dvě věrné kamarádky, které ji také navštěvují. Na jejich návštěvy se vždy těší, společně si zavzpomínají a sdělí si novinky z místa, kde dříve všechny tři bydlely. A tak paní Milada neztrácí kontakt se svým okolím. V domově má také lidi, kteří jsou jí blízcí, ale o těch říká, že to nejsou kamarádi, pouze známí.

Největší její zálibou bývaly ruční práce, zejména pletení. Tomuto koníčku se ale paní Milada už vůbec nevěnuje. Plány do budoucna už žádné nemá. Doufá jen, že se její zdraví nebude nadále zhoršovat příliš rychlým tempem, a dodává, že jiní lidé v jejím okolí jsou na tom mnohem hůře.

Rozhovor s paní Miladou probíhal bez větších problémů, byl spíše poklidný. Paní Milada odpověděla na všechny mé otázky, ale příliš se nerozpovídala, neprojevovala žádné výraznější emoce, což zcela zjevně odpovídá její povaze. Rozpovídala se pouze, hovořila-li o svém zesnulém manželovi a o svém synovi.

### **Rozhovor č. 6 – Pan Pavel**

Panu Pavlovi je 76 let. V domově žije teprve druhým rokem. Je vdovec, po smrti manželky znovu oženil, ale druhé manželství záhy skončilo rozvodem. Měl tři děti, ale nejstarší syn tragicky zahynul při autonehodě, když mu bylo 35 let. Má tedy dvě děti a pět vnoučat. V minulosti pracoval u ČSD jako dispečer.

Na první pohled je již vidět, že pan Pavel se hůře pohybuje, používá i zdravotní pomůcky (berle). Již léta totiž trpí revmatickou artritidou. Klouby ho bolí tak, že často nemůže spát a ráno i těžko vstává. Vedle toho se léčí s vysokým krevním tlakem a má problémy se zrakem a s prostatou. V minulosti prodělal pan Pavel rakovinu štítné žlázy. Na tuto dobu

nerad vzpomíná a v podstatě o ní nechtěl hovořit. Měla jsem pocit, že ho zejména trápí možnost recidivy. Denně užívá celkem nezanedbatelné množství léků.

S životosprávou pana Pavla to je v podstatě stejné jako u paní Milady. Dodržuje (ačkoliv neprojevuje příliš velké nadšení) dietu nařízenou lékařem, což je vzhledem k jeho zdravotnímu stavu zcela nezbytné. Sportu či nějaké pravidelné fyzické činnosti se vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nevěnuje vůbec. Pan Pavel říká, že nikdy výrazně nesportoval, občas si vyjel na kole, v zimě na běžkách, ale sport sledoval pouze pasivně velmi rád v televizi. Byl a zůstal především velkým hokejovým fanouškem.

Co trápí pana Pavla snad nejvíce, je značně omezená soběstačnost. Má pocit, že pomáhá-li mu někdo například s hygienou, že je na něm závislý, a to mu zcela zjevně vadí. Věří sice, že tomu tak nebude napořád, ale velké iluze si tomto směru nedělá.

Životem samotným se pan Pavel nějak zvlášť nezabývá a nemá potřebu jej nijak řešit. Příchod stáří bere jako naprosto samozřejmou věc. Říká, že je to jediná spravedlnost na světě, zestárne prostě každý, někdo rychleji, někdo pomaleji a záleží pouze na každém jedinci, jak se s tím smíří a vyrovná. Zcela očividně ho mrzí, že právě on na tom není zdravotně zrovna nejlépe. Domnívá se, že pokud by nebyl tak nemocný, mohl by si stáří docela poklidně užívat.

Pan Pavel nemá příliš rád technické vymoženosti. Kvůli potížím se zrakem (byl již dvakrát operován) nemá ani velkou chuť zajímat se o počítače. Za zcela nebytnou záležitost ovšem považuje mobilní telefon, nedělalo mu žádné potíže naučit se s ním zacházet. Říká, že v dnešní době je to naprostá nutnost, je to zcela přirozené spojení se světem. Děti mu velmi často volají a on je rád, že se s nimi může slyšet v době, kdy ho nemohou přijít navštívit.

Sám sebe vidí pan Pavel jako spíše optimistického člověka. Domnívá se, že se snaží být za každých okolností vyrovnaný a zachovat klid. Když ho něco nebo někdo rozčílí, nedokáže se dlouho zlobit.

Rodina hraje v životě pana Pavla nemalou roli, ale nezdálo se mi, že by byl na dětech a jejich návštěvám závislý tak, jak by se na první pohled mohlo jevit. I když především jeho dcery společně s vnoučaty hrají v jeho životě samozřejmě důležitou roli, měla jsem pocit, že nejvíce fixovaný je na vnučkách po zemřelém synovi. O něm se rozpovídal

v podstatě nejvíce, docela podrobně mi vyprávěl, jak se nehoda stala, a bylo vidět, že i mnohá léta, která od tragické události uplynula, nezmírnila jeho bolest. Vnučky ho prý navštěvují poměrně často a několikrát zdůraznil, jak moc se na svého otce podobají. Ale i z návštěv svých dcer a dalších vnoučat má vždy radost, jsou jeho oporou. Když něco potřebuje, ví, že se na ně může vždy spolehnout.

Co se týká jeho kamarádů a přátel, udržuje pan Pavel nadále přátelské vztahy se svými kamarády, především z bývalého zaměstnání i bydliště. Dříve se s nimi sice stýkal častěji, rádi si společně zašli do hospůdky a popovídali si. Nyní se již nevidají tak často, ale zejména ti, jak sám říká, „skalní“ ho navštěvují a pokud je to možné, vypraví se i on sám za nimi. To ovšem bývá sporadické a záleží na tom, jak se pan Pavel cítí.

Volného času nemíval pan Pavel nikdy na rozdávání. Když ještě chodil do zaměstnání, nezbývalo mu na koníčky příliš času. Věnoval se spíše dětem, zejména synovi, protože si přál, aby krácel v rodinných stopách. Protože z práce chodíval často až pozdě k večeru, na své vlastní koníčky neměl příliš mnoho času. Práce hrála v životě pana Pavla také velkou roli, měl ji velmi rád. Pan Pavel si s chutí zavzpomínal na to, v jakém dobrém kolektivu pracoval. Do důchodu se příliš netěšil, ale na druhé straně si myslí, že vše má svůj čas a že si spravedlivý odpočinek zasloužil.

Život v domově si pan Pavel vcelku pochvaluje. Zpočátku si neuměl představit soužití s tolika lidmi stejného věku, ale protože je poměrně komunikativní, zvykl si vcelku brzy a našel si zde i nové kamarády, s nimiž tráví většinu volného času. Společně sledují televizi a zúčastňují se akcí, které jsou jim nabízeny a jsou pro ně připravovány. Pan Pavel si nemůže vynachválit dostupnou lékařskou péči a rehabilitační programy.

Pan Pavel je jeví jako milý a vstřícný člověk. Rozhovor s ním byl podnětný a nečinilo mu potíže odpovídat na mé otázky, vyjma období, kdy bojoval s rakovinou.

### 4.3 Shrnutí výsledků

Bakalářská práce byla orientována na problematiku života seniorů v dnešní společnosti. Byla zaměřena na srovnání života seniorů žijících ve společné domácnosti s rodinnými příslušníky, žijících osamoceně, pracujících důchodců a těch, kteří žijí v sociálním zařízení. Jejím cílem bylo také zjistit, jak osobnost seniorů s narůstajícím věkem mění a jak

stárnoucí lidé sami chápou změny v oblasti psychické, fyzické i sociální. Výzkumného šetření se zúčastnili senioři ve věkovém rozmezí 70-87 let. Rozhovory byly realizovány vesměs v prostředí, ve kterém žijí a na které jsou sami zvyklí. Dotazovaní byli příjemní, sympatičtí lidé, většinou hovořili o veškerých poměrně otevřeně, i když se mi několikrát stalo, že respondent nechtěl z osobních důvodů odpověď nějak detailněji rozvádět. Bylo zcela zjevné, že je respondentovi nemilé dané téma rozebírat.

Nejlépe se mi hovořilo s paní Annou, která mě zaujala svoji vitalitou, vstřícností a upřímností. Ale snad každý odhalil své „bolavé“ místo, někdy pak dával dotazovaný najevo značné emoce. Největší emoční vypětí jsem pozorovala u paní Milady, když hovořila o svém zemřelém manželovi, a u pana Pavla, když se rozhovořil o svém tragicky zesnulém synovi. Bylo tak zřejmé, že rodinné vazby hrají pro všechny dotazované nejdůležitější roli. Pro pana Pavla, který na tom byl ze všech dotazovaných nejhůře po zdravotní stránce, bylo také nepříjemné vracet se do minulosti a vzpomínat na vážné zdravotní obtíže, kterými prošel. Bylo tedy poměrně těžké odhadnout, na co se lze bez obav dotázat, a co je jim naopak nemilé. Stalo se mi také častokrát, že respondenti zabíhali do podrobností. Když jsem se například dotazovala na koníčky, měly zejména ženy tendenci mi svoje výrobky ukazovat nebo si alespoň chtěly o své zálibě povídat, zejména o zahrádkaření. Bylo nesnadné jim vysvětlit, že toto není předmětem mého zkoumání, a taktně je nasměrovat zpátky k původní otázce. Přes počáteční nedůvěru některých dotazovaných se domnívám, že všichni respondenti byli v podstatě rádi, že si mohli popovídat o svých starostech a radostech. Zajímavé bylo, že většina z nich měla obavy o svoji anonymitu a zejména o to, aby jejich příběhy nebyly nikde zveřejňovány (například v tisku). Výzkumné šetření přineslo následující informace.

Pohyb má pro člověka v každém věku obrovský význam. A obzvláště pak ve stáří pociťuje člověk omezený pohyb jako velký handicap. Většina z dotazovaných si toto naprosto neomylně uvědomovala a víceméně všichni se v rámci svých možností o nějakou formu pohybu snažili. Bylo zřejmé, že si jsou vědomi toho, že pravidelný pohyb napomáhá k udržování lidského těla i myslí v dobré formě. V rozhovorech odpovídala většina respondentů, že po zdravotní stránce řadí možnost pohybu na první místo. Pro člověka, který je společenský, má omezený pohyb negativní dopad tedy nejen na celkové zdraví, ale především na oblast společenských kontaktů.

Psychika seniora je charakterizována emocionální proměnlivostí. Intenzita tohoto prožívání je u každého člověka individuální a závisí na více faktorech. Není pravdou, že u seniorů nutně musí převládat negativní pocity, jako jsou pesimismus, smutek, pocit osamělosti, lhostejnost k aktuálnímu společenskému dění. Mnohem těžší pro ně bývá vyrovnat se se zvraty, které jim přináší život ve stáří. Přesto se většina respondentů snaží myslet pozitivně a nepříznivé věci si nepřipouštět. Žádnými většími pocity lítosti a smutku respondenti ale netrpí. Ve většině případů uvádějí, že si snaží v životě udělat radost, téměř všichni za zdroj své radosti uvádějí kontakty s dětmi a vnoučaty. Také většina z nich si pěstuje nějaké koníčky. Senioři se hodně zajímají, co se děje v jejich nejbližším okolí i ve společnosti, kterou však obvykle mívají tendenci hodnotit spíše negativně a kriticky ji srovnávat s dřívějšími časy. Vzhledem k jejich věku to však není nijak překvapivé, každý člověk má tendenci pokládat svoje mládí za dobu, kterou považuje za „lepší časy“.

Osamělost bývá zmiňována jako sociální aspekt provázející život lidí ve stáří. Staří lidé si často stěžují, že bývají společensky izolováni. Na druhé straně jim ale samota jako taková nevadí. Již v teoretické části jsem uvedla, že existuje rozdíl mezi pojmy osamělost a samota. Zatímco pojem samota bývá ztotožňován s pojmem „mít svůj klid“, pojem osamění je vnímán jako opuštěnost. Rozhodně z rozhovorů nevyplývalo, že by senioři upřednostňovali samotu před kontaktem s okolním světem.

Co se týče srovnání života seniorů žijících ve společné domácnosti s rodinnými příslušníky, žijících osamoceně, pracujících důchodců a těch, kteří žijí v sociálních zařízeních, jsem dospěla k závěru, že pokud je člověk obklopený rodinou, ať již přímo ve formě společného bydlení nebo se tito rodinní příslušníci o něj v rámci svých možností starají a zajímají se o něj, i když již žije sám nebo v sociálním zařízení, je pro něj život v podstatě snesitelnější. Neviděla jsem žádné významné rozdíly mezi všemi těmito skupinami. Ti, kteří žijí v domově pro seniory, nemají s tímto způsobem života téměř žádný problém. Překvapivě mi také takřka všichni dotazovaní, kteří žijí v rodinném prostředí, odpověděli, že si tento způsob představit dokáží a nevidí v něm žádný zásadní problém.

Výzkumné výsledky by mohly do budoucna posloužit jako podklad ke zpracování dalšího výzkumného šetření, které by vedlo k hlubší analýze daného problému.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku stárnutí a stáří. Záměrem je analyzovat, jakým způsobem žijí senioři v dnešní společnosti.

V teoretické části je cílem popsat problematiku života seniorů v dnešní společnosti, srovnání se životem v dobách minulých a zamyslet se nad vývojem společnosti a přístupu k této skupině obyvatel. Empirická část je zaměřena na srovnání života seniorů žijících ve společné domácnosti s rodinnými příslušníky, žijících osamocně a těch, kteří žijí v sociálních zařízeních.

Hodnoty života nelze měřit jen úrovní materiálního dostatku a servisu zajišťovaného z veřejných zdrojů orgány státu, ale možná ještě více hodnotami, které každý jedinec generuje svým jednáním a postoji, účastí na životě mimo hranice rodiny, zapojením do sociálních vazeb, které nesouvisí s příbuzenskými vztahy, a podílem na atmosféře společnosti především na komunitní úrovni.

Ačkoliv se moje práce pokouší mapovat kvalitu života současných seniorů, jsem si vědoma toho, že poznatky musí být hlavně východiskem nebo varováním pro období, jež velice rychle přichází. Materiální stránky kvality života lze načas ovlivnit i cílenými vnějšími zásahy, skutečná kvalita zakotvená v hodnotách nevznikne žádným jednorázovým, třeba i sebeušlechtlejším rozhodnutím.

V situaci našeho státu i ostatních postkomunistických zemích bude nutno vynaložit mnohem větší úsilí, než jaké je nezbytné ve společnostech s méně narušenými vnitřními neformálními vazbami, udržovaných v menších komunitách lokálních, profesních, zájmových nebo „stavovských“. Tyto země totiž nezažily tak razantní pečovatelský vstup státu do sféry, v níž dominuje soukromá odpovědnost, neformální solidarita nebo morálně „vynucovaná“ spolupráce.

Stát, který (třebaže mnohdy nebo zpočátku alespoň částečně) chtěl institucionalizovat maximum společenských vztahů, který se domníval, že regulací předejde kolizím, dosáhl naopak toho, že přirozené neformální pojivo zvětralo a vydrolilo se. Institucionální nástroje, které je měly nahradit, mohly tak alespoň částečně suplovat materiální stránku těchto vztahů, nikdy však onu kvalitu vnitřní, lidskou, etickou. A právě deficit oněch neformálních lidských vztahů, založených na etických hodnotách a morálních tradicích, nejvíce v rozklížené společnosti pociťují její nejzranitelnější: děti, handicapovaní, nemocní a staří.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama 1990, ISBN 80-7038-158-2
- [2] Helus, Z. Psychologie pro střední školy, Praha: Fortuna 1998
- [3] Kalvach, Z. Úvod do gerontologie a geriatrie. Praha: Karolinum 1997, ISBN 80-7174-366-0
- [4] Křivohlavý, J. Psychologie nemoci. Praha: Grada 2002, ISBN 80-247-0179-0
- [5] Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál 2003, ISBN 80-7178-774
- [6] Mühlpachr, P. Gerontopedagogika. Brno: MU 2009, ISBN 80-210-5029-7
- [7] Mühlpachr, P.(ed.) Schola gerontologica. Brno: MU 2005, ISBN 80-210-3838-1
- [8] Mühlpach, P. Senioři z pohledu sociální pedagogiky. Brno: IMS 2011, ISBN 80-87182-21-5
- [9] Pacovský, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum 1990, ISBN 80-201-0076-8
- [10] Payne, J. a kol. Kvalita života a zdraví. Praha: Triton 2005, ISBN 80-7254-657-0
- [11] Příhoda, V. Ontogeneze lidské psychiky. IV. díl. Praha: SPN 1974
- [12] Rabušic, L. Česká společnost a senioři. Brno: MU 1997, ISBN 80-210-1729-5
- [13] Říčan, P. Cesta životem. Praha: Portál 2004, ISBN 80-7178-829-5
- [14] Stuart-Hamilton, I. Psychologie stárnutí. Praha: Portál 1999, ISBN 80-7178-274-2
- [15] Vágnerová, M. Vývojová psychologie: II., Dospělost a stáří. Praha: Karolinum 2007, ISBN 978-80-246-1318-5

## INTERNETOVÉ ZDROJE

[http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plus\\_aktivne\\_zaverecne\\_studie.pdf](http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plus_aktivne_zaverecne_studie.pdf)

<http://www.penize.cz/svetova-ekonomika/43929-v-cesku-budou-zit-tri-milony-duchodcu>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

- 1. Podpora zaměstnanosti a využití volného času seniorů – lidí v předdůchodovém věku, ve věku 50+ (zkráceně 50+ Aktivně)**
- 2. Univerzita třetího věku**
- 3. Webové stránky pro seniory**
- 4. Titulní strana časopisu „Senior Pas Novinky“**

**PŘÍLOHA P I: PODPORA ZAMĚSTNANOSTI A VYUŽITÍ VOLNÉHO  
ČASU SENIORŮ– LIDÍ V PŘEDDŮCHODOVÉM VĚKU, VE VĚKU  
50+ (ZKRÁCENĚ 50+ AKTIVNĚ)**

# **Podpora zaměstnanosti a využití volného času seniorů – lidí v předdůchodovém věku, ve věku 50+ (zkráceně 50+ Aktivně)**

<http://www.respektinstitut.cz/o-nas/>

## **Závěrečná studie – celý text (přes 250 stran):**

[http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plus\\_aktivne\\_zaverecne\\_studie.pdf](http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plus_aktivne_zaverecne_studie.pdf)

## **Text studie, část: Rozcestník služeb, které po padesátce:**

[http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plusAktivne\\_web\\_rozcestnik.pdf](http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plusAktivne_web_rozcestnik.pdf)

Cílem projektu **Podpora zaměstnanosti a využití volného času seniorů – lidí v předdůchodovém věku, ve věku 50+ (zkráceně 50+ Aktivně)** je přispět prostřednictvím přenosu nejlepší praxe a výměnou zahraniční zkušenosti k prodloužení ekonomické aktivity a sociální integrace obyvatel a podpořit tak soulad pracovního a soukromého života v předdůchodovém a důchodovém věku. Tento projekt je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.



evropský  
sociální  
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

## Závěrečná studie 50+ Aktivně

7. 11. 2010

Představujeme Vám závěrečnou studii (publikace v plném znění ke stažení [zde](#)), která vznikla v rámci projektu 50+ Aktivně („Podpora zaměstnanosti a využití volného času seniorů – lidí v předdůchodovém a důchodovém věku, ve věku 50+“). Tento projekt realizuje Respekt Institut, o.p.s., ve spolupráci se zahraničními experty z Německa, Švédska a Řecka. Cílem projektu je identifikovat potřeby a zájmy seniorů v České republice a prostřednictvím přenosu dobrých praxí ze zahraničí přispět k lepšímu využití aktivního potenciálu této cílové skupiny včetně zapojení na trh práce. Projekt je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.

Stárnutí populace je proces, který přináší řadu otázek a témat k diskusím týkajícím se nejrůznějších aspektů života stále rostoucí skupiny starších lidí. Otázky životní situace a kvality života populace ve věku nad 50 let se tak zařazují do hledáčku výzkumníků a výzkumných center, které také zpracovávají doporučení využitelná pro tvorbu politik zaměřených na udržitelnost stárnoucí společnosti. Tvorba politik „udržitelného stáří“, hledání možností efektivního využití aktivního potenciálu seniorů, by měla vycházet z pochopení klíčových faktorů a aspektů života této skupiny. V některých zemích Evropské unie, na příklad v Německu a Dánsku, je koncept aktivního stáří již dnes součástí veřejné politiky. V dalších zemích, mezi které patří i Česká republika, je stáří stále spíše považováno za synonymum odchodu do důchodu nebo odpočinku.

Skutečnost, že se dnes lidé dožívají vyššího věku a zároveň se dožívají i vyššího věku prožitého ve zdraví, bezpochyby představuje jeden z hlavních úspěchů moderní společnosti. Zároveň však stárnutí celé populace vytváří potřebu měnit způsob organizace práce, stejně tak jako systémy sociální péče. Evropským trendem v přístupu k řešení této nově vzniklé situace je zvyšování věku odchodu do důchodu, které je předmětem konceptu „produktivního stárnutí“, kdy právě zvyšování věku odchodu do důchodu v debatě o sociálních opatřeních týkajících se stárnutí populace převládá, a to napříč státy a systémy sociální péče.

Alternativním přístupem je koncept tzv. „aktivního stárnutí“- využití aktivního potenciálu seniorů ve společenských aktivitách a na trhu práce. Přednosti tohoto přístupu ukazuje mimo jiné i evropský výzkumný projekt ActivAge. Výstupy projektu prokazují, že řešení navržená v rámci konceptu „produktivního stárnutí“ jsou jednak krátkozraká a současně neopodstatněná. Je sice nezbytné prodloužit produktivní období života, zároveň je však třeba řešit rozsáhlé problémy, se kterými se lidé po dosažení padesáti let potýkají při snaze nalézt práci. Starší lidé by neměli být považováni za skupinu populace, o kterou se musí zbytek společnosti postarat, ale mělo by se k nim přistupovat jako k aktivním občanům, kteří přinášejí zkušenost, moudrost a vyrovnanost, kteří mohou mladší generaci nabídnout oporu a porozumění. V návaznosti

na to je také nutné vytvářet podpůrné služby na trhu práce, ve zdravotnické péči i ve společenských aktivitách.

Předkládaná zpráva si klade za cíl přispět k odpovědím na některé důležité otázky související s hledáním účinných metod a forem aktivního stárnutí v ČR. První část publikace nabízí konkrétní příklady dobrých praxí využití aktivního potenciálu seniorů v zahraničí a ČR. Příklady dobrých praxí jsou rozděleny podle zaměření na: podporu zaměstnávání seniorů, dobrovolnické programy pro 50+ a volnočasové a vzdělávací aktivity.

Tato část přináší nejen zajímavý přehled programů zaměřených na zapojení seniorů do aktivního pracovního a společenského života, ale také stručně informuje o hlavních aspektech politiky aktivního stárnutí ve Švédsku, Německu a Řecku. Doufáme, že doplnění předkládaných poznatků názory expertů o možnostech přenosu dobré praxe do českého prostředí bude pro čtenáře zajímavé a přínosné.

Druhá část publikace je věnována prezentaci výsledků rozsáhlého sociologického výzkumu, který byl proveden v rámci výše zmíněného projektu. S kombinací kvalitativních a kvantitativních dat byly zkoumány různé aspekty života seniorů, situace na trhu práce ve vztahu k této cílové skupině a také možnosti využití volného času seniorů důchodového věku, včetně zapojení do dobrovolnických aktivit či do dalšího vzdělávání. Výsledky výzkumu přispěly nejen k identifikaci hlavních potřeb a zájmů občanů ve věku 50+ v ČR, ale také umožnily získat informace o tom, jak sami senioři vnímají svoji situaci ve společnosti i na trhu práce a jak hodnotí současné možnosti využití svého času. Výsledky realizovaného výzkumu mohou být také využity pro tvorbu nových a efektivnějších nástrojů podpory zaměstnanosti a další aktivizace lidí ve věku nad 50 let.

V rámci předkládané zprávy autorský tým představil výstupy rozsáhlého sociologického výzkumu na téma senioři a aktivní stáří v ČR, příklady konkrétních realizovaných aktivit, které přispěly k lepšímu porozumění problémů seniorů a podpořily plánování a realizaci inovativních programů pro seniory v ČR. Doufáme, že tento výstup přispěje k realizaci politiky aktivizace potenciálu lidí nad 50 let a přispěje tak k hledání efektivnějších nástrojů k její realizaci.

Publikace v plném znění ke stažení [zde](#).



kde nás najdete

Respekt institut, o.p.s.

IČ: 26465302

DIČ: CZ26465302

Dobrovského 25

170 55 Praha 7

[institut@respekt.cz](mailto:institut@respekt.cz)

+420 773 119 994



## **PŘÍLOHA P II: UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU**

# Univerzita třetího věku

**Univerzita třetího věku** (U3V) je koncepce celoživotního vzdělávání pro zájemce v každém věku. Speciální vzdělávací program pro seniory má původ ve Francii.

V českém prostředí došlo k založení první univerzity třetího věku v roce 1986 v Olomouci. První akademická však vznikla na 1. lékařské fakultě UK v Praze a naplno se tento trend rozvinul po roce 2000. V současnosti tuto možnost nabízí většina českých veřejných vysokých škol. Na každý kraj vychází minimálně jedna univerzita třetího věku, takže možnost studovat i v pozdějším věku mají skutečně všichni. Další univerzity navíc vznikají i v rámci vyšších odborných škol a fakult, které jsou pobočkami velkých vysokých škol v menších městech.

## Podstata

Podstatou univerzity třetího věku je:

- přihlásit se může každý (přednost mají ti, kterým byl přiznán nárok na starobní důchod)
- platí se zápisné (řádově stovky korun za semestr)
- požadavkem je dokončené středoškolské vzdělání (v některých případech stačí základní škola)
- absolvent nezíská klasický akademický titul, ale osvědčení o absolvování konkrétního kurzu

Nabídka dalšího vzdělávání lidí v postproduktivním věku je zaměřena na rozšiřování znalostí i možnost seberealizace v oblasti společenských a přírodních oborů, kultury, vědy a techniky. Ke studiu na univerzitě třetího věku se mohou přihlásit lidé, kteří nikdy vysokou školu nestudovali, i absolventi, kteří chtějí pokračovat v dalším rozvoji.

Univerzita třetího věku má také výrazný socializační dopad. Slouží jako smysluplná výplň volného času seniorů. Lidé toužící po dalším vzdělávání se na kurzech setkávají se svými vrstevníky, se kterými mohou sdílet nové poznatky, zkušenosti a zážitky.

## Externí odkazy

Univerzita třetího věku: Zůstaňte na dosah novým informacím Kategorie Vzdělávání

<http://clanky.vzdelani.cz/univerzita-tretiho-veku-zustate-na-dosah-novym-informacim-a4864>

asociace univ3v

<http://www.tretivek.cz/201204/univerzity-tretiho-veku/>



# Univerzity třetího věku

Publikováno: 26.04.12

V současné době lidé po ukončení aktivního pracovního věku odchází do důchodu, často však v mnohem lepší fyzickém i psychickém stavu, než tomu bylo dříve. Senioři se mohou konečně naplno věnovat svým koníčkům, ale mají i zájem pokračovat v aktivní činnosti a zachovat své spojení se společenským životem. Mnoho univerzit a vysokých škol na celém světě organizuje speciální kurzy pro seniory. Obvyklý název pro tuto oblast celoživotního vzdělávání je univerzita třetího věku (U3V).

V posledních dvaceti letech roste popularita přednášek a studijních programů tohoto typu. Realizátory seniorského vzdělávání u nás sdružuje Asociace univerzit třetího věku v České republice. Její role je velmi důležitá, neboť na jednotlivých univerzitách třetího věku rozvíjí různé didaktické způsoby výuky a prostřednictvím Asociace si mohou jednotliví členové sdělovat zkušenosti.

## **Historie vzdělávání seniorů**

Od středověku plnily vrcholné vzdělávací instituce a univerzity roli výchovy profesních odborníků a vědeckého výzkumu. Asi v polovině 20. století přibyla ještě služba veřejnosti. Univerzity již nebyly zaměřeny jen na mladé lidi kolem dvaceti let. Službu veřejnosti můžeme chápat jako různé činnosti, počínaje snahou o zlepšení kulturní, morální a etické úrovně společnosti, přes zvýšení obecné vzdělanosti až po aplikace moderních technologií. Jednou z možností zmíněných aktivit se staly univerzity třetího věku, které si vytyčily dva hlavní cíle, a to zlepšení kvality života seniorů a jejich vzdělávání.

S první výukou na univerzitní úrovni, specificky určenou pro seniory, začal prof. Pierre Vellas v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse ve Francii. Pojem „univerzita třetího věku“ použil Vellas v roce 1973. Univerzity třetího věku v čase svého vzniku představovaly symbol nového, aktivního, cílevědomého a informovaného přístupu seniora k svému životu.

V roce 1975 vznikla AIUTA, Mezinárodní sdružení univerzit třetího věku, a v roce 1981 sdružovala již na 170 členských institucí. V lednu 2011 byl zvolen prezidentem AIUTA Francois Vellas, syn Pierra Vellase. AIUTA pořádá každoročně bohatě navštěvované mezinárodní konference.

## **Vzdělávání seniorů v zahraničí**

Na zahraničních vysokých školách můžeme sledovat různé přístupy k seniorskému vzdělávání. Značně rozdílný přístup nalezneme ve Francii, Británii, Rakousku a Německu.

Např. v Rakousku senioři usedají do lavic společně se studenty řádného studia – a měli by také řádně skládat zkoušky. Pokud by tak činili, po uzavření studia by nabyli odpovídající vysokoškolskou kvalifikaci. Většinou však zkoušky neskládají a studují si jen tak pro radost. Nejvíce seniorských posluchačů najdeme na univerzitách ve Vídni, Innsbrucku a v Grazu.

Kromě klasické, prezenční výuky se ve světě nabízí i distanční forma kurzů pro seniory. V roce 1998 se v Austrálii rozběhla aktivita „U3A Online“. Zájemci, kteří nemohou z důvodu zdravotních či velké vzdálenosti navštěvovat regulární výuku U3V, mají k dispozici kurzy zpracované v elektronické podobě.

Od roku 2009 je spuštěna virtuální výuka U3A. Podstatou nejsou strukturované on-line kurzy, ale neformální studium sdružující pomocí internetu navzájem vzdálené účastníky, v principu odkudkoli ve světě.

### **Vzdělávání seniorů na území České republiky**

Seniorské vzdělávání má v České republice mnohem delší historii než univerzity třetího věku. Dokladem toho je vzdělávání seniorské populace v rámci Československého červeného kříže či Klubu aktivního stáří. Doložené činnosti Klubu aktivního stáří (KLAS) sahají do roku 1978. Zaměřoval se především na kurzy věnující se problematice zdraví, ale i kultuře, tradicím a historii. Československý červený kříž zřizoval akademie třetího věku, které velmi často spolupracovaly s univerzitami či vysokými školami. V roce 1983 byla v Přerově založena první česká akademie třetího věku, jejímž zřizovatelem se stalo Okresní kulturní středisko. Spoluorganizátorem se stal Československý červený kříž, jehož prostřednictvím se organizované vzdělávání seniorů rychle rozšířilo. Československý červený kříž přispěl i k zakládání univerzit třetího věku, sám měl na starosti organizační stránku a odbornou zajišťovala univerzita.

Univerzity třetího věku probíhaly v Olomouci při Univerzitě Palackého a v Praze při Univerzitě Karlově. V roce 1988 byl v plánu vznik Univerzity třetího věku v Hradci Králové. Mezi tématy převládala problematika zdravotní a zdravotně-sociální. Často byly probírány i otázky ekologické, lokální i celkové historie, lidové zvyky, tradice a umění. Při vzniku prvních českých akademií a univerzit třetího věku posloužila jako bezprostřední příklad Univerzita třetího věku ve Varšavě. Některé univerzity třetího věku byly založeny až po roce 2000. Dodnes se dodržuje zásada, že aktivity zaměřené na vzdělávání seniorů se nazývají „univerzitami třetího věku“ tehdy, když jsou organizovány vysokými školami, a je-li pořadatelem jiná organizace, hovoří se o „akademii třetího věku“.

### **Studium na univerzitách třetího věku**

Obsah studia na U3V často koresponduje s obsahovým zaměřením mateřské vysoké školy, jejím odborným, intelektuálním a prostorově-technickým potenciálem. Nabídka kurzů zahrnuje téměř všechny vědní obory od humanitních, přírodovědných až po technické. Metody a formy vyučování jsou samozřejmě přizpůsobeny seniorům.

Podmínky pro přijímání ke vzdělávání v U3V jsou různé a stanovují si je vysoké školy individuálně. Většinou platí pravidlo, že vzdělávání v U3V je možné, pokud dotčený senior dosáhne alespoň věku potřebného pro přiznání starobního důchodu. Není to však pravidlem a některé univerzity třetího věku přijímají posluchače i daleko mladší. Délka vzdělávání je také individuální a pohybuje se kolem tří až čtyř let. Vzdělávání v U3V bývá většinou zakončeno slavnostním aktem (promocí), na němž absolventi obdrží osvědčení, certifikát.

Za U3V se v drtivé většině případů platí. Cena za vzdělávání v rámci U3V (registrační poplatek, kurzovné, zápisné, vložné) je různá a pohybuje se obecně v řádu několika set

korun za semestr. Cena zaplacená seniory na většině škol k provozu nestačí, a proto jsou vzdělávací aktivity často financovány i z jiných zdrojů.

Zdroj: ADAMEC, P.; KRYŠTOF D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno, 2011.

<http://au3v.vutbr.cz/index.php>

**Asociace Univerzit Třetího Věku (AU3V)** je občanské sdružení institucí, které nabízejí a provozují vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání, určené občanům české republiky v důchodovém věku.

**AU3V** byla založena v r. 1993 z iniciativy několika dobrovolníků, kteří na svých mateřských univerzitách vzděláváním seniorů zabývali a současně sledovali tuto problematiku v evropském i světovém měřítku. Vzdělávání seniorů patří mezi prestižní úkoly moderních univerzit a vyspělé státy i univerzity si to uvědomují. Proto **AU3V** dostala do vínku dva hlavní úkoly: zabezpečit vzájemnou informovanost svých členů a postarat se o mezinárodní kontakty **AU3V** s vedoucími evropskými organizacemi. Zejména se to týkalo organizací AIUTA (Internation Association of the Universities of the Third Age), EFOS (European Federation of Older Students) a evropské informační sítě pro **U3V**, vedené univerzitou v Ulmu. Všem, kteří se zasloužili o to, že **AU3V** má dobré kontakty s partnery v zahraničí a svým více než 40 členům může poskytovat informační servis, patří velký dík.

AU3V je neziskové sdružení zájemců o vzdělávání seniorů na univerzitní úrovni. AU3V má v současné době 35 aktivních členů. Činnost AU3V řídí předsednictvo, které bylo zvoleno na Valném shromáždění AU3V dne 30. 1. 2013 ve složení:

<b>Předseda:</b>	Doc. Ing. Pavel Máchal, CSc.
<b>Tajemník:</b>	Lenka Shromáždilová
<b>Členové:</b>	ThDr. Mgr. Pavel Helan, Th.D. Ing. Jan Jarolímek, Ph.D. doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc. Ing. Božena Mannová, Ph.D. prof. Ing. Roman Prokop, CSc. doc. PhDr. Jana Šemberová, CSc. doc. RNDr. Martin Šolc, CSc. prof. Ing. Petr Vavřín, DrSc.

Místem sekretariátu **AU3V** je **Centrum VUT**, Antonínská 1, 601 90 Brno.

Valné shromáždění stanovilo pro následující období tyto hlavní úkoly:

- zajistit institucionální podporu aktivit U3V v rámci rozpočtu MŠMT
- dále rozvíjet mezinárodní kontakty **AU3V**
- podporovat a iniciovat aktivity českých vysokých škol v oblasti vzdělávání seniorů jako vysoce potřebnou a společensky prospěšnou činnost

<http://au3v.vutbr.cz/zpravy.php>

## **Univerzita třetího věku jako součást celoživotního učení**

Jana Šemberová

Diskuse, které se nejčastěji vedou o stárnutí, mají převážně demografickou či ekonomickou dimenzi. Populační stárnutí je však fenoménem širším, zejména pak lidským a sociálním. V konečném svém důsledku se dotýká každodennosti 1,86 miliónů současných seniorů, 2,75 miliónů těch, kteří jimi budou v roce 2020, a také všech ostatních.

Skutečnost, že se stále širší skupiny lidí dožívají díky obecným vědomostem o zdraví a schopnostem současné lékařské vědy vyššího věku, je obrovským triumfem lidskosti a skvělou známkou demokracie, neboť znamená, že mizí sociální nerovnost v umírání a před smrtí jsme si všichni rovni. Přestává již býti vyvolených. Kupodivu tento veskrze pozitivní fenomén má i svou „druhou“ stránku. Je vnímán jako problém, v jehož pozadí, stojí otázka, kdo zaplatí zdravotní a sociální zabezpečení. Silící trendy osočování a vylučování druhých z účasti na všeobecné pospolitosti, jež naši současnou společnost charakterizují, ohrožují základní empatie, solidaritu, tušení hodnot soudržnosti jedinců a skupin, hledání cest sblížení, jakožto obohacení se navzájem.

Zdravotní stav (dobré zdraví), sociální kontakty a přiměřené finanční zdroje považují senioři za nejvýznamnější životní hodnoty. Spokojenost, resp. míra spokojenosti s možnostmi, kterými v životě disponují a které považují za relevantní (biologickou involuci, choroby, sociální statut aj.) a těmi, které mají pod kontrolou a podléhají jejich volbě (jako výběr přátel, způsob trávení volného času aj.), vypovídá o kvalitě jejich života. Důstojné místo v hierarchii hodnot přisuzují sebeutváření, vzdělávání a sebevýchově, hledání optimální životní cesty v situacích rozhodování a volby. Senioři, kteří usedají do univerzitních lavic, aby se zapojili do programu celoživotního vzdělávání, představují dnes již nepřehlédnutelnou vitální skupinu s obrovskou sociální potencí. Reálně jinou, než ji vidí ti, kdo do této skupiny nepatří.

Koncepce celoživotního učení, formulovaná paralelně mezinárodními organizacemi UNESCO (1996), OECD (1996, 1998) a Evropskou unií (1995, 1997) mění tradiční pojetí vzdělávání. Přesahuje školní učení, časově omezené na určitý věk a určité instituce, nabízí možnosti k vzdělávání z nejrůznějších zdrojů. Zahrnuje veškeré učení a poznávací aktivity člověka v průběhu jeho života.

Specifickou úlohu v celoživotním učení plní univerzity třetího věku. Jsou spjaty s vysokými školami a otevřeny širší veřejnosti a jejím vzdělávacím potřebám. Poskytují všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské, univerzitní úrovni lidem

vyššího věku. Obsah vzdělávání (kurikulum projektované v ucelených programech), formy a prostředky edukace podřizují poznávacím, duchovním a sociálním cílům a záměrům univerzity třetího věku. Zohledňují zdravotní stav seniorů, mentální úroveň i životní situace, nabízejí jim alternativní možnosti i přístupy ke vzdělávání. Průběžné i závěrečné hodnocení, evaluace edukačních výstupů a projektových úkolů je jejich nedílnou součástí.

Nabídka vzdělávacích programů a oborů univerzity třetího věku na českých vysokých školách (21) s více než čtyřmi tisíci seniory je rozmanitá a značně diferencovaná. Zahrnuje jak „osvědčené“ cykly populárně naučných fakultativních přednášek a doprovodných akcí pro „volný“ čas, tak i ucelené vzdělávací programy (nejčastěji dvou až tříleté), inovační kurzy (počítačové, cizojazyčné, kurzy na podporu fyzické a psychické kondice aj.) a projekty na podporu učení v seniorském věku a v mezinárodních týmech (Socrates-Grundtvig). Profil a vnitřní organizaci, včetně podílu jednotlivých fakult vysoké školy na její tvorbě a realizaci dokládají kurikulární dokumenty.

Historie českých univerzit třetího věku začíná v roce 1986. Jejich vznik byl spojen s Československým červeným křížem a Československou gerontologickou společností, ústředním tématem vzdělávání se stalo zdraví a jeho prevence. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta představila první ucelený zdravotně sociální obor *Péče o člověka a jeho zdraví* v roce 1992. V roce 2000 předložila projektový záměr univerzity třetího věku pro vstup do evropského projektu „Self-organised Learning in Later Life, A Socrates-Grundtvig project with six European partners“ a nově koncipovaný program *Péče o člověka ve zdraví, nemoci a tísní* obohatila v jeho speciální části o dva výběrové moduly (1,2). Přijala téma Životní styl a životní prostory v Evropě, dříve a nyní a definovala po dohodě s partnerskými studijními skupinami seniorů výzkumné úkoly. Sestavila tři „podpurné“ tematické bloky.

První blok otevřel téma přirozeného a sociálního světa a místa, které v něm zaujímáme. Jde o svět našeho prožívání a základního vztahování k světu, který objevujeme a uchopujeme postupně v průběhu každodenního života. Ve světě každodennosti se odvíjejí naše vztahy, včetně vztahů k poznání a k obrazu světa, jak ho podává věda. K přirozenému světu patří náš domov (rodinný, místní, krajový, národní, evropský), místo důvěrné obeznámenosti a úběžný bod našeho zakotvení, čas osobního prožívání a naladění (Patočka 1970, 1992). Hledání identity znamená hledání místa ve světě, ať už jde o člověka, národ nebo společenství žijící na určitém místě a hledající svůj vztah k okolním společenstvím, vůči nimž se identifikuje svou rozhraničeností a porozuměním sobě. Usilovat o identitu znamená porozumět sobě i porozumět smyslu světa, ve kterém žijeme (Pešková 1984).

Žijeme v Evropě, dokonce v jejím středu, jsme obklopeni evropskou kulturou. Evropa je jedním z atributů našeho života. Má své zdánlivě stabilní a historií prověřené stránky (společné dědictví, hodnoty a tradice), stejně jako stránky proměnlivé (životní styl, historické mutace). Pochopení obecných duchovních hodnot společných všem evropským národům je cestou k hledání podstaty evropanství i k evropskému sjednocování (Lehmanová 1996).

Problematika každodennosti z pohledu filozofie, psychologie, sociologie a chápání Evropy jako komplexu času, prostoru a kultury a jejich souvislostí (Palouš 1998, Popper 1998, Shennan 1994) byla specifikována ve speciální části programu přednáškami výběrové řady „*Člověk a jeho svět*“ (člověk v rodině; člověk, jídlo a chléb; člověk a stůl; proměny usednutí ke stolu; člověk, dům a byt; bydlení, uzavřené, otevřené a veřejné prostory), „*Architektonika*“ (umělecko-historický a stavebně historický rozbor městských objektů a domů, urbanistická řešení městských čtvrtí) a

“Architektura“ (bydlení, byty"ušité" pro uživatele), dále semináře, cvičení a exkurze v bloku „Knihovní fondy“ ,“ Archivní prameny a jejich využití“.

Druhý tematický blok byl výzkumný. Otevřel problematiku empirického výzkumu společenských jevů, charakterizoval hlavní etapy, zmínil týmový výzkum jako vyšší formu výzkumu založeného na dělbě práce, kdy každý člen týmu přispívá společnému dílu nezastupitelným příspěvkem. Upozornil na úskalí společenských věd, na složitost jevů a vzájemnou závislost proměnných, které na člověka a jeho prostředí působí a které lze jen obtížně zachytit prostředky, jimiž disponuje. Poznatky o kvantitativním a kvalitativním výzkumu, o výzkumných metodách a technikách (dotazník, etnografické interview, výzkum životního příběhu) vybraných s ohledem na jejich využití v hlavním projektovém úkolu a informace, jak údaje získat, zpracovat, vyhodnotit a následně interpretovat, prezentoval v tzv. minimu z metodologie výzkumu.

Třetí tematický blok byl věnován komunikaci, komunikování technickými prostředky, komunikování požadavků, nároků i vzájemného porozumění a tolerance. Komunikativní rozměr člověka v pozdějším věku, schopnost a dovednost komunikovat napomáhá orientaci, předcházení střetům, hledání a nalézání konsensu v dění současného světa. Vlastní výuka informatiky a výpočetní techniky (základní a výběrová), probíhala ve dvou semestrálních kurzech paralelně se vzdělávacími a výzkumnými aktivitami seniorů. Směřovala k osvojení počítačové dovednosti a „funkční“ gramotnosti, schopnosti aktivně zacházet s informacemi – získávat je, kdykoliv je to zapotřebí, adekvátně je komunikovat a účelně využívat. Kooperační program soustavně poskytoval informace o postupu práce a řešení úkolů, o studijních skupinách i každém účastníku a jeho podílu na zvládnutí společného evropského úkolu. Vlivné učební prostředí otevřelo možnosti k rychlé komunikaci a tvořivému zpracování výsledků, umožnilo i přímý interaktivní dialog (e-mail, domácí a ústřední internetové stránky SoLiLL, Chat).

„Učící se skupiny společně a přes Internet“ využily efektivně i čas k prezentaci výsledků. Ulmská konference (European Workshop „Learning together over the Internet“, 15.-18. 2001, ZAWiW, University of Ulm, Germany) představila projekt SoLiLL – Self-organised Learning Later in Life, studijní skupiny starších lidí z šesti evropských univerzit a klíčové oblasti jejich studijního a výzkumného zájmu „ Kultura chleba. Chléb v proměnách času, místa a kultury“ a „Kultura bydlení. Bydlení ve stáří a v historickém centru města“. Dvacet sedm příspěvků přednesených na konferenci, tři plenární zasedání, workshopy a panelové diskuse předčily očekávání všech účastníků , kteří se vzděláváním dospělých a starších lidí profesně a zájmově zabývají. Národní konference, zejména v Ulmu (2000, 2001) a Vicenze (Itálie, 2001) a závěrečná na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích (2002) vytvořily prostor k setkávání, komunikaci a prezentaci jedinečných prací. Vytvořily prostor i čas k neformálním aktivitám. Otevřely vzdělávání a univerzity směrem k městu, regionu a Evropě. Jejím aktérům přinesly nejen poznatky, ale i nové prožitky, nové zkušenosti a nový dialog.

Otevřené vzdělávání náleží k celoživotnímu vzdělávání, je prostředkem, nástrojem a mostem spojujícím všechny jeho formy, projevy a momenty učení. Výběrovým skupinám starších lidí, kteří jsou schopni akceptovat vysokou školu s jejími výraznými atributy a jsou otevření učení a vzdělávání, dává šance k seberealizaci. Učí je komunikovat, klást „světu“ otázky, nově se projevovat a využívat vlastní životní zkušenosti. Ukazuje jim cestu k duševní pohodě a ke zdraví. Tím nastává ona harmonizace člověka a světa. Vzdělávání se svou dimenzí časovosti se stává celoživotní programem překračujícím meze institucí, programů a metod, kterými je ohraničila staletí.

**tamtéž jako příloha:**

## **Univerzita třetího věku v mém životě**

Miloslav Kohout

Univerzitu třetího věku jsem začal studovat v životním seniu, v sedmdesáti šesti letech. Oslovil mě studijní program Péče o člověka a jeho zdraví na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, nadchly mě přednášky z medicínských oborů, filozofie, psychologie a sociologie.

Studoval jsem pilně a s plnou vážností. Pročetl jsem více než sedmdesát knih z nejrůznějších vědních oborů, vypracoval řadu seminárních prací a stanovisek k řadě společenskovědních témat. Především jsem ale sám sobě dokázal, že mám ještě dost životního potenciálu a vůle, abych studium se ctí zvládl.

Pozvánka k účasti na výzkumu studentů seniorů z šesti evropských zemí a univerzit třetího věku „zavinila“, že jsem svou osmdesátku oslavil ještě jako student. S radostí jsem ji přijal, stejně tak učinilo i dvacet šest dalších studentů. Lákalo nás téma, ale i metoda „učení výzkumem“.

Ponořili jsme se do studia tématu „Životní styly a životní prostory v Evropě, dříve a dnes“, vyslechli jsme řadu zajímavých přednášek a za dějinami každodennosti a hmotné kultury jsme vyšli do archivů, knihoven, rozhlasu, muzeí a národopisných spolků, ale i do úřadů státní a veřejné správy, za památkáři, ekonomy, správci majetku a také za vlastníky drobných historických nemovitostí.

Studovali jsme dějiny chleba, tradice, zvyky a obyčeje s ním spojené, v literárních pramenech a kulturních odkazech jsme šli po stopách národních dějin. Putovali jsme virtuálně po Evropě, abychom pochopili provázanost národních a evropských kulturních hodnot, hledali jsme vše, co nás spojuje i odlišuje.

Proniknout do tajů výzkumné práce a připravit se na terénní výzkum však znamenalo usednout k počítačům do učebny a cílevědomě se přeměňovat v počítačově gramotné lidi. Mnoho úsilí bylo třeba vynaložit ke zvládnutí „myši“, e-mailu, Internetu a dalších virtuálních vymožeností. Díky stylu výuky a osobní zkušenosti tutora seniora s výukou dospělých a starších lidí a znalostí úskalí, které přináší věk, strach z techniky a obavy o zdárný výsledek, jsme nakonec se ctí obstáli. Naše studijní skupiny byly připraveny komunikovat s partnery přes Internet.

Dokázali jsme zrealizovat tři výzkumné záměry a zpracovat údaje z dotazníkového šetření 427 respondentů do studie „Chléb v proměnách času, místa a kultury“.

Zaskočení radostí z výsledků „lopotné“ terénní práce jsme se pustili do dalšího bádání. Přijali jsme námět francouzských a holandských kolegů seniorů a návrh na zpracování programu „Revitalizace národních památek v historickém centru města“ a projektu „Bydlení ve stáří“. Přijali jsme úkoly i s tím, že výsledky budou zhodnoceny a porovnány s ostatními. Chtěli jsme v soutěži dobře obstát. Podařilo se.

A co říci na závěr? Studium univerzity třetího věku s programem SoLiLL (Self-organised Learning in Later Life, 2000-2002) splnilo naše očekávání. Přidalo nám „život k létům“, obohatilo nás o nové poznatky a zkušenosti, nabídlo nové kontakty a umožnilo virtuální setkávání se zajímavými lidmi.

Díky za všechny šance, které jsme beze zbytku využili. Díky za každý krásný den.

## **PŘÍLOHA P III: WEBOVÉ STRÁNKY PRO SENIORY**



# WEBOVÉ STRÁNKY PRO SENIORY:

[www.svetsenioru.cz](http://www.svetsenioru.cz)

## **Katalog www stránek:**

### **Bydlení a domácnost**

[Stavba a oprava domu](#), [Úpravy bytu](#)

### **Pomůcky**

[Jazyky a slovníky](#), [Slovníky cizích slov](#)

### **Zdraví**

[Farmaceutické společnosti](#), [Lázně](#), [Nemoci](#), [Nemocnice](#), [Péče o tělo](#), [Zdravotnická zařízení](#), [Zdravotnické pomůcky](#)

### **Koníčky, hobby a volný čas**

[Cestování a výlety](#), [Knihy](#), [Kultura a kulturní akce](#), [Kutilství](#), [Rekreace](#), [Televize a televizní pořady](#), [Ubytování](#), [Vaření a recepty](#), [Víkendové pobyty](#), [Zahrada](#)

### **Peníze a finance**

[Banky a bankovní služby](#), [Daně](#), [Důchodová kalkulačka](#), [Důchody a penze](#), [Pojištění](#), [Spoření a investice](#)

### **Lidé okolo nás**

[Celebrity a bulvár](#), [Diskuzní weby](#), [Rodina a rodinný život](#), [Seznamky seniorů](#), [Vztahy](#)

### **Sociální služby**

[Domovy pro seniory](#), [Domovy s pečovatelskou službou](#)

### **Weby pro seniory**

[Občanská sdružení pro seniory](#), [Weby o seniorech a pro seniory](#)

[www.seniorum.cz](http://www.seniorum.cz)

[www.sedesatka.cz](http://www.sedesatka.cz)

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

[www.seniortip.cz](http://www.seniortip.cz)

<http://www.seniorporadna.cz/>

**PŘÍLOHA P IV: TITULNÍ STRÁNKA ČASOPISU „SENIOR PAS“**

# SeniorPas

ČASOPIS PROJEKTU SENIOR PAS  
KATALOG POSKYTOVATELŮ SLEV

Březen 2013 | www.seniropasy.cz  
Neprodejné

## Novinky

Foto: © Jef Krpáček



Zdeněk JUNÁK

*Svůj věk poznám hlavně  
po ránu*

**KATALOG**  
nových poskytovatelů slev pro seniory

**TÉMA:** Oslavy  
Svátku seniorů  
byly úspěšné

**NOVINKY:**  
Představuje se nový  
zástupce kraje

**ŽENY 50+:**  
Plnohodnotný život  
i ve starším věku

**SENIORI,  
NEDEJTE SE:**  
Skutečný příběh

Koordinátor  
projektu SENIOR PAS



Projekt SENIOR PAS je financován  
Jihomoravským krajem



Jihomoravský kraj