

Důstojné stárnutí v domovech pro seniory

Ivana Peterková

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Institut mezioborových studií
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ivana Peterková**
Osobní číslo: **H138087**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Důstojné stárnutí v domovech pro seniory**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. 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 stáří, přirozenou etapu lidského života;
- na stárnutí, změny ve stáří a hierarchii potřeb ve stáří;
- na domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, zákon o sociálních službách;
- na péči o seniory, kvalitu života seniorů v domovech pro seniory v ČR;
- na využití sociálních pobytových služeb pro seniory.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum zaměřený na rozhovory se seniory v pobytových službách.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DVORÁČKOVÁ, D. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada publishing a.s., 2012.

GLOSOVÁ, D. a kol. Bydlení pro seniory. Brno: ERA, 2005.

HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.

MALÍKOVÁ, E. Péče o seniory v pobytových zařízeních. Praha: Grada publishing a.s., 2011.

ONDRUŠKOVÁ, J. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.

Institut mezioborových studií

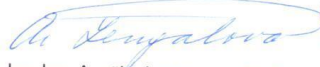
Datum zadání bakalářské práce:

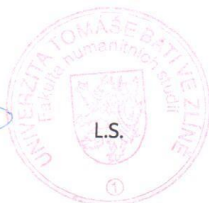
4. prosince 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

29. dubna 2016

Ve Zlíně dne 4. prosince 2015


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu


Prohlašuji, že

- 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;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že 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;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 28. 4. 2016


.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku důstojného stáří v domovech pro seniory, především z pohledu populace seniorů. Abychom správně mohli posuzovat kvalitu a důstojnost života starého člověka, je důležité zamyslet se nad jeho životními osudy, jejich tužbami a přáními. Pochopit a vnímat seniora jako osobnost, pochopit jejich představy o vlastním stáří. Osvojit si schopnost naslouchat starým lidem a respektovat jejich individualitu.

Péče o staré lidi se týká nás všech, rodinných příslušníků či profesionálů v sociálních zařízeních. Stárnoucí a staří lidé potřebují pomoc v každodenním životě, pomoc nabízet jim pozitivní náhled na stáří a provázet je až po závěr jejich života.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, důstojné stáří, kvalita života.

ABSTRACT

(ABSTRACT ENGLISH)

This bachelor thesis deals with the question of growing older with dignity. It focuses mainly on seniors' point of view. To be able to evaluate quality and dignity of their lives, old people must be understood as personalities with their own dreams and wishes. Moreover, we need to acquire ability to listen to old people and respect their individuality. Taking care of old people relates to all of us – either as family members or/and as professionals working in social services. What old people need is help in their everyday lives, positive view of life as such and being accompanied till the very end of their lives.

Key words: old age, growing older, growing older with dignity, quality of life.

Děkuji doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc., za odborné vedené mé práce, vstřícnost při konzultacích, za trpělivost a poskytování cenných rad a připomínek, který mne poskytl při zpracování této bakalářské práce.

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

V Brně dne: 15. 4. 2016

.....

Ivana Peterková

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁŘÍ, PŘIROZENÁ ETAPA LIDSKÉHO ŽIVOTA	11
1.1 URČITÝ POHLED NA STÁŘÍ V MINULOSTI	11
1.2 ODCHOD DO DŮCHODU, NOVÁ SPOLEČENSKÁ ROLE.....	14
1.3 OBDOBÍ SMUTKU	15
1.4 DÍLČÍ ZÁVĚR	16
2 HIERARCHIE POTŘEB VE STÁŘÍ	17
2.1 FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY SENIORŮ	18
2.2 POTŘEBA BEZPEČÍ, JISTOTY	19
2.3 SOUNÁLEŽITOST, NĚKAM PATŘIT, BÝT MILOVÁN.....	20
2.4 SEBEHODNOCENÍ, POTŘEBA AUTONOMIE.....	21
2.5 POTŘEBA SEBEREALIZACE	21
2.6 DÍLČÍ ZÁVĚR	22
3 DOMOVY PRO SENIORY	23
3.1 PÉČE O STARÉ LIDI V HISTORII	23
3.2 PÉČE O SENIORY, MALÁ RETROSPEKTIVA	24
3.3 DOMOVY PRO SENIORY V SOUČASNOSTI.....	24
3.4 POBYTOVÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY	25
3.5 KVALITA ŽIVOTA.....	27
3.6 POSTOJ SPOLEČNOSTI KE STÁŘÍ, AGEISMUS	28
3.7 POSKYTOVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB SENIORŮ.....	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
4 REALIZACE VÝZKUMU, POSOUZENÍ, JAK SENIOŘI HODNOTÍ SVŮJ ŽIVOT, SPOKOJENOST V DOMOVĚ PRO SENIORY, JEJICH POHLED NA STÁŘÍ	32
4.1 CÍL A ÚKOL VÝZKUMU.....	33
4.2 STRATEGIE ŠETŘENÍ	33
5 POBYT V DOMOVĚ PRO SENIORY KOSMONAUTŮ	35
5.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
6.1 VYHODNOCENÍ ROZHOVORŮ, SHRUTÍ.....	54
ZÁVĚR	56
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	58
SEZNAM OBRÁZKŮ	60

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce jsem si zvolila, protože několik let pracuji v Domově pro seniory, problematika seniorů je mne blízká.

Stárnutí člověka se stává fenoménem v dnešní době, roste zájem o člověka jako celek a to bez ohledu na věk. Příběhy starých lidí, které se po dobu mé praxe přede mnou otevírají, odkrývají zcela jiný pohled na stáří, než jak toto období známe. Vidím před sebou stárnoucí či staré lidi, kterým do života nemilosrdně zasáhla nemoc, ztráta svých blízkých. Často to nejsou žádní kladní hrdinové bez chyb, naopak jsou to lidé chybující, váhající. Jsou to lidé, kterým bylo někdy ublíženo, prožívající zklamání od svých blízkých, u kterých by to nikdy nečekali.

Vidím před sebou lidi, i když v pokročilém věku spokojené, aktivní, nezávislé a plné života. Někteří lidé zestárnou v relativně mladém věku, ovšem jiní zase zůstanou duchem mladí a vitální až do vysokého stáří.

Stáří, slovo, které je v mládí opomíjené, a když se najednou ohlásí, člověk bývá zaskočen. Na stáří bychom měli myslet, ale na místě je otázka, kdy začít? Ve dvaceti, třiceti nebo čtyřiceti letech?

Člověk začíná stárnout od okamžiku početí. Znamý psycholog Erik Erikson, který byl částečně ovlivněn Freudem, dělí lidský život na osm stádií. V každé kapitole životního příběhu jsou dva různé póly, k jednomu z nich se člověk přikloní. V osmé a poslední kapitole popisuje období stáří, období, kdy člověk již prožil svůj život. Nyní se člověk ohlíží za svým dosavadním životem, bilancuje. Pokud jedinec svůj život prožil plně, úspěšně a prošel předchozími vývojovými krizemi s pocitem smysluplnosti vlastního života, s uspokojením se dívá zpět. Toto období nazývá Erikson integritou.

Druhým pólem, opakem je zoufalství. Dostaví se v případě, kdy stárnoucí člověk zjišťuje, že nic nevybudoval, nemá se o co opřít. Nespokojenost s životní dráhou, nenaplněnost svých osobních plánů. Zoufalství z toho, že nelze začít znovu a lépe. Chtěl by vrátit čas a udělat mnoho věcí jinak, lépe. Bohužel už to není možné. To vše se promítá do strachu z konce-ze smrti.

A jak je biblicky psáno, snažme se o dobré věci, starejme se o druhé, věrme sobě a světu, milujme se.

Teoretická část mé bakalářské práce je zaměřena na vymezení pojmu stáří, změny ve stáří, hierarchii potřeb seniorů. Stářím přece život nekončí, i když je o něco těžší etapa života. Člověk v seniorském věku má své radosti i starosti, může se strachovat o svou budoucnost, anebo naopak radovat se z každého nového dne.

Stáří přináší řadu změn, většinou z nás jsou vnímány jako ztráty. Týkají se především fyzického vzhledu, duševních schopností, společenského života, nesoběstačností.

Hlavní zásadou spokojeného života seniorů je domácí prostředí. Ovšem péče o seniory je mnohdy náročnější a neobejde se bez pomoci profesionálů a využití sociálních služeb, kde je jí poskytnuta péče sociální, ošetrovatelská i zdravotní.

Cílem mé bakalářské práce je pomocí rozhovorů se seniory v pobytovém zařízení, zjistit, jaký postoj zaujímají ke svému stárnutí.

Zjistit, zda období stárnutí a stáří může být plnohodnotným a pozitivním životním úsekem, kdy člověk svůj věk přijímá s vyrovnaností, užívá si zaslouženého odpočinku, nebrání se změně životního stylu, akceptuje novou situaci. Mládí sice znamená fyzickou sílu, energii, méně zdravotních potíží. Ovšem člověk v pokročilém věku má více sebedůvěry, zkušeností, náhled na věci je vytříbenější, cítí se vyrovnaněji.

Postoj ke stáří, prožívání stáří je individuálně odlišné, každý stárnoucí člověk se s „podzi-
mem svého života“ jinak vyrovnává.

Situaci velmi výstižně vyjadřuje citát „*Každý člověk si přeje dlouhý život, ale nikdo nechce být starý.*“ (Jonathan Swift)

V praktické části představím Domov pro seniory Kosmonautů, s vybranými seniory a seniorkami tohoto domova se poohlédneme zpět za prožitým životem, zda svůj život prožili „na plno“, zda integrita předčí nenaplněnost životních plánů, zda předčí druhý pól zvaný zoufalství. Domnívám se, pokud člověk svůj život prožil plně, s uspokojením, pokud žije s pocitem, že i v tomto věku je potřebný, pak nachází smysl života i ve stáří, stáří je pěkné.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ, PŘIROZENÁ ETAPA LIDSKÉHO ŽIVOTA

Lidský život se prodlužuje a populace stárne, lidský život je konečný. Jaká je životní cesta, co nás čeká ve stáří? Odpovědí je mnoho. Záleží na tom, zda člověk v seniorském věku je tělesně i duševně zdravý a plný chuti do života, nebo žije život, který je spoutaný nemocí. Biologický věk se velmi liší od jedince k jedinci, někdo stárne rychleji, někdo pomaleji. Přirozené, fyziologické stárnutí dává životní cestě lidí podobný ráz. Se stářím přibývají nemoci, které nás stavějí před nejistotu, bezmocnost, bolest.¹ Co dál? Cicero říká:

„Jen tehdy vzbuzuje stáří úctu, když se samo dokáže uhájit, když si dokáže udržet své právo, když se nikomu nezaprodalo, když vládne svému panství až do posledního dechu.“ Tak smýšlí světovládný Řím.²

1.1 Určitý pohled na stáří v minulosti

Když se poohlédneme v časové linii zpět, existují hypotézy, podle nichž se v prehistorických dobách nedožival nikdo stáří. Pravděpodobně pouze jedno procento populace až do sedmnáctého století překročilo 65. rok života. Na čtyři procenta se toto číslo přibližně zvýšilo do devatenáctého století.³

Řadu zajímavých myšlenek nacházíme mezi antickými filozofy. Filozof Aristoteles stárnutí považoval za důsledek ztráty tepla. Platón stáří chválí, neboť vede člověka k opatrnosti, k životní harmonii, prohlubuje jeho moudrost. Starý člověk život umí lépe prožít a má zdravý úsudek. Naopak Sokrates se obává stáří, má strach, že nebude schopen učit a bude zapomínat.

Ve středověku panoval strach ze stáří a stárnutí, středověk pohlížel na ně negativně. V sedmnáctém století své názory na stáří vyjadřovali Jan Amos Komenský či Francis Bacon. Až osvícenství, kdy dochází k rozvoji lékařských věd, rozšiřuje poznatky na stáří.⁴

Začátkem devatenáctého století byl čtyřicátník považován za staršího člověka, koncem tohoto století se začíná formovat geriatric, která je rychle rozvíjí. Druhá polovina dvacáté-

¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7367-124-7. s. 331.

² ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7367-124-7. s. 345.

³ MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: MU, 2005, ISBN 80-210-383-1. s. 7.

⁴ MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: MU, 2005, ISBN 80-210-383-1. s. 11.

ho století přináší rozvoj gerontologie, do popředí zájmů se dostává andragogický pohled na seniorskou populaci. V dnešní době se věková hranice posouvá nahoru, lidský věk se prodlužuje.

O stáří, stárnutí a seniorech

Stáří je ono období života, kdy se stále více věcí stává naposledy a stále méně poprvé.

Hluboká lidová moudrost

Život nás všech probíhá v určitých vývojových etapách, od narození do smrti, lidský život je konečný, jedinec stárne již od okamžiku početí. Každá etapa má své zákonitosti, každé vývojové období nám dává určité možnosti nebo nás naopak v něčem limituje. To platí i pro období stáří a stárnutí, které je mnohdy spíše chápáno negativně. Většina lidí si představí při zmínce o stáří osobu nesoběstačnou, bez naděje, optimismu a radosti ze života.⁵

Stáří je především ošklivější vzhled, vrásky, zesláblé tělo. Stárnutí je strach z blížící se smrti. Ovšem stáří přináší i ovoce, které se jmenuje moudrost, tichost, vidět lidi do hloubky, nacházet smysl života a smrti. Staří lidé mají svůj vnitřní svět, ten je bohatý podle jejich vnitřních prožitků.⁶

Pro mnoho lidí stáří znamená volný prostor k realizaci všeho, co v životě doposud nestihli, bývá jedním z nejkrásnějších životních období.

Životní změny ve stáří

Stárnutí je primárně biologickým procesem, je to nezvratný proces, který u každého člověka probíhá jinak. Záleží na individualitě člověka, na jeho zdravotním stavu, životní vitalitě. Ve stáří dochází k určitým změnám, které jsou popisovány ve třech úrovních:

- **tělesné** (změny vzhledu, úbytek svalové hmoty, degenerativní změny smyslů, změny v trávicím a vylučovacím systému, změny sexuální aktivity),
- **psychické** (zhoršení paměti, nedůvěřivost a snížená sebedůvěra, zhoršení úsudku, změny vnímání, emoční labilita),

⁵ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních (sic) zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3. s. 13.

⁶ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3. s. 13-14.

- **sociální** změny (odchod do důchodu, ztráta blízkých lidí a osamělost, stěhování, finanční problémy).⁷

U stárnoucí osoby dochází k úbytku tělesných sil, snižuje se jeho výkonnost, Zvyšuje se potřeba odpočinku, poskytování pomoci. Žebříček životních hodnot se mění, změny se projevují i v emocích a psychickém stavu jedince.⁸

Určitý pohled na život, členění stáří

Život jsou tři fáze:

- **progrese** (dětství, mládí),
- **dospělost** (dlouhé období, které přirovnáváme k rovině),
- **období stáří** (období úpadku).

Poslední životní období členíme (v současné době nejvíce rozšířené)

- **65 - 74 let mladí senioři** (v tomto období dominuje problematika seberealizace aktivit a volného času),
- **75 - 84 let staří senioři** (v tomto období dochází k atypickému průběhu nemocí, změně funkční zdatnosti),
- **85 let a více velmi staří senioři** (období ztráty soběstačnosti a zabezpečení).

Nepatrný zlomek populace (i když jejich počet stoupá díky medicínskému pokroku a zvyšování životní úrovně) tvoří lidé nad 90 let, pokročilý věk označujeme jako **dlouhověkost**.⁹

Pokud stárnutí probírá přirozeně, mluvíme o fyziologickém stárnutí. Jde o zákonitou epochu ontogeneze.

Předčasné stárnutí či nepoměr mezi funkčním a kalendářním věkem označujeme jako patologické stárnutí.

⁷HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4139-0. s. 31.

⁸MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních (sic) zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3. s. 18-19.

⁹MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: MU, 2005, ISBN 80-210-3838-1. s. 18.

Adaptace a reakce na stáří

Každý stárnoucí člověk se s přibývajícím věkem vyrovnává odlišně, ne každý má v sobě sílu a schopnost přijmout omezení, které stáří přináší. Postoj každého jednotlivce je ovlivněn řadou okolností, k nimž patří například:

- prostředí, ve kterém žije, pozice v rodině,
- vzdělání, výchova, vliv společnosti a kultury,
- typ osobnosti, zdravotní stav, emoční inteligence,
- vrozené indispozice.¹⁰

1.2 Odchod do důchodu, nová společenská role

Stáří je doprovázeno nejen úbytkem kompetencí fyzických, psychických a sociálních, ale i řadou proměn, jedná se zejména o proměny

- *v sociálním postavení* (např. ztráta profesní role, v důsledku odchodu do důchodu ztráta sociálního statusu a ekonomických zdrojů),
- *sociálního prostředí* (úmrtí partnera, partnerky, hospitalizace v nemocničních zařízeních, LDN),
- *osobnosti* stárnoucího člověka.

Sociální stárnutí

U starých lidí dochází k celé řadě změn v oblasti sociálních vztahů, ztrácejí řadu sociálních rolí. Odchod do důchodu patří mezi jednu z nejvýznamnějších ztrát sociálních rolí, je hlavní událostí v životě starého člověka, konec jednoho období a začátek období dalšího. Člověk mění svou identitu, ztrácí svou profesí, sociální status, kontakt s lidmi ze zaměstnání.

Odchod do důchodu znamená také změnu ve způsobu trávení volného času. Každý si musí svůj život organizovat sám, zaměstnat se, plně naplnit svůj nový život.¹¹

¹⁰ MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: MU, 2005, ISBN 80-210-3838-1. s. 22.

¹¹ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3. s. 27.

Pokud starý člověk není v důsledku nemoci či stařecké demence vystaven úpadku fyzických či duševních schopností, jsou lidé schopni udržet své sociální kontakty a své schopnosti i do pozdního věku.

Ovšem opačný názor na sociální aktivity lidí ve stáří dle Langmeiera:

„Úspěšné stárnutí podle této teorie spočívá v tom, že starý člověk dobrovolně přijímá sociální neangažovanost a postupně se vzdává dřívějších náročných úkolů a společenských funkcí.“¹²

1.3 Období smutku

Obdobím smutku označujeme proces, kdy se starý člověk musí vyrovnat se životními ztrátami, Člověk, který se setkává se ztrátou, by měl s určitou vyrovnaností situaci zvládnout, začít znovu žít, plně a nově. Zvládnutí tohoto období v životě trvá léta, někdy i celý život.

Jednou z nejtěžších zkoušek, se kterou se musí člověk vyrovnat je bezpochyby úmrtí manžela či manželky nebo úmrtí svých stejně starých vrstevníků. Úmrtí partnera zahrnuje též ztrátu radosti, bezpečí, přítomnosti milované osoby.

Další událostí, která poznamená rodinný život je odchod dětí z domova, změna bydliště nebo odchod starých lidí do zařízení sociální péče. Opustit dům, ve kterém prožili svůj dosavadní život, rozloučit se s minulostí je pro staré lidi vážnou událostí.¹³

Domácí prostředí a každodenní styk se svými nejbližšími má pro starého člověka nenahraditelnou úlohu. Dle vědeckých studií, staří lidé žijící v rodinném prostředí jsou zdravější a šťastnější. Rodina jako nejstarší jednotka lidské společnosti (součástí rodiny je i starý člověk), má v životě staršího člověka důležitou úlohu. Dává jim pocit, že jsou stále potřební a žádání.¹⁴

¹² MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: MU, 2005, ISBN 80-210-3838-1. s. 25.

¹³ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3. s. 30-32.

¹⁴ HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4139-0. s. 47.

1.4 Dílčí závěr

Lidský věk (mládí, ne stáří) se prodlužuje. Statistiky ukazují, že průměrný věk dožití v České republice je 77 let, na Slovensku 75 let. V každé společnosti vždy žili staří lidé, jejich počet roste.

Problematika seniorů dlouhou dobu stála mimo hlavní proud společenského dění. Tato situace se v dnešním vyspělém světě výrazně mění, roste zájem o seniora. Není to pouze zajištění jejich základních životních potřeb, roste zájem o člověka jako celek a to bez ohledu na věk.

Na přelomu druhého a třetího tisíciletí se společnost nezaměřuje pouze na dětskou populaci, ale orientuje se také na populaci dospělých a na populaci seniorů, která hraje v současné době ve společnosti důležitou úlohu. Rozvíjí se andragogika, gerontologie. Stáří má své záporné, ale i kladné stránky, důležitý je správný přístup a optimismus, který není iluzí.

2 HIERARCHIE POTŘEB VE STÁŘÍ

Každý člověk v seniorském věku má svůj životní příběh skládající se z radostných, ale i bolestných událostí. Péče o seniory vychází z chápání člověka jako celistvé bytosti, nesmíme podceňovat v období stáří význam a uspokojování lidských potřeb.

Pyramida lidských potřeb (obr. 1)¹⁵



„Potřeba je projevem nedostatku nebo nadbytku něčeho zcela konkrétního a pro člověka důležitého.“

„Neuspokojená potřeba se projevuje nespokojeností, napětím, nutí jedince k účelovému chování, jehož cílem je uspokojit jeho potřebu.“¹⁶

¹⁵ zdroj: <http://www.szsmb.cz/>

¹⁶ tamtéž

Uspokojení lidských potřeb

„*Hladové břicho uši nemá a slovy utiřit se nedá.*“ (příслови)

Život člověka = neustále uspokojování potřeb. Stejně jako kdokoliv jiný, i senioři potřebují uspokojovat všechny své potřeby. Buď si tyto potřeby zajistí sám, nebo, což je především nejdříve v období dětství, poté v období seniorském, je závislý na pomoci svého okolí, na pomoci druhých.

Je nám známo, že každý člověk má potřeby různého druhu, nelze je vždy všechny uspokojit, nelze je uspokojit najednou. Potřeby je třeba hierarchizovat podle naléhavosti.

Americký psycholog A. H. Maslow v 60. letech minulého století shrnul základní lidské potřeby, sestavil je do pyramidy do pěti kategorií:

- fyziologické potřeby,
- potřeba bezpečí a jistoty,
- sociální potřeby (být milován, patřit někam),
- potřeba ocenění druhými (autonomie),
- potřeba seberealizace.

Lidské potřeby jeden tvoří celek, který spojuje fyzickou, psychickou a sociální stránku člověka, jež jsou od sebe neoddělitelné. Potřeby člověka jsou individuální a individuální je i reakce na jejich neuspokojení. Lidé, kteří mají uspokojené základní potřeby, jsou šťastnější, zdravější a aktivnější, než lidé s potřebami neuspokojenými.

Uspokojování potřeb člověka mohou být ovlivněny nemocí, okolnostmi, za kterých nemoc vzniká, individualitou člověka, mezilidskými vztahy.

2.1 Fyziologické potřeby seniorů

Na prvním, nejdůležitějším stupni Maslowovy pyramidy potřeb jsou zcela základní fyziologické potřeby. Tyto potřeby jsou též nazývány potřebami biologickými.

Mezi ně patří:

- výživa (jídlo, pití),
- spánek, odpočinek,
- pohybové aktivity, odpočinek,
- hygiena,

- zdraví (dýchání, vylučování, tišení bolesti),
- fyzické kontakty (pláč, smích jako fyzická záležitost).

Fyziologické potřeby jsou velmi důležité, pokud nejsou uspokojeny, není možné postoupit k dalším potřebám.¹⁷ Proto je přirozené, že k jejich uspokojení věnujeme nejvíce času. V seniorském období je důležitá výživa, pitný režim, pravidelný spánek, odpočinek. Je nutné dbát na správnou životosprávu, člověk může jíst dosyta a přitom trpět podvýživou, chybí-li kvalitní maso, ovoce, zelenina.

Další prioritou je pečlivě dbát o osobní hygienu a celkovou čistotu prostředí.

2.2 Potřeba bezpečí, jistoty

Pocit bezpečí potřebuje mít každý člověk, s přibývajícím věkem nabírá stále větší váhu. Je nejvýznamnější potřebou seniorů po zajištění stravy a spánku, souvisí se všemi stránkami života osob seniorského věku.

Pojem „pocit bezpečí“ můžeme rozdělit do tří oblastí:

- **potřeba ekonomického zabezpečení, jistoty** „*jsem zajištěn proti nouzi*“ (vědomí člověka, že má dostatek peněz na základní lidské potřeby, péči a pomoc, chybí-li lidem tento pocit, mohou žít s pocitem úzkosti a strachu z budoucnosti),
- **potřeba fyzického bezpečí** „*nejsem ohrožován na životě, rizika jsou minimalizována*“ (staří lidé se hůře pohybují, často mívají obavy z pádů, pomohou jim kompenzační pomůcky). Ovšem ve většině případů není potřeba síla, nýbrž pocit bezpečí,
- **potřeba psychického bezpečí** „*nemám strach, jsem orientovaný v čase, prostoru*“ (pro seniory je důležité mít pocit jistoty, nemít strach a žít v bezpečném prostředí. K pocitu bezpečí přispívají i časové orientační body dne.¹⁸

¹⁷ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3. s. 36-37.

¹⁸ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3. s. 38.

2.3 Sounáležitost, někam patřit, být milován

Sociální nebo také můžeme říct společenské potřeby, tvoří třetí stupeň v hierarchii potřeb podle Maslowa. Je nám známo, že člověk je bytostí společenskou a nemůže žít dlouho sám, potřebuje kontakt s lidmi, komunikaci, mít někoho blízkého na koho se může obrátit.

Sociální potřeby reprezentují především citové vztahy, např. přátelství, partnerský vztah, potřeba lásky, potřeba milovat a být milován, často vystupuje do popředí u opuštěných nebo osamocených lidí. Mezi sociální potřeby můžeme zahrnout i potřebu náležet k nějaké skupině, (ať už jde o rodinu, skupinu přátel, klubů...), potřebu informovanosti, být v kontaktu s vnějším světem, mít zprávy o blízkých lidech.¹⁹

Volný čas seniorů

Toto období lidského života, období odchodu do důchodu představuje dostatek volného času. Volný čas by měli vyplnit smysluplnou aktivitou, aby předešli pocitu zbytečnosti nebo dokonce ztráty smyslu života. Stáří přece neznamena nicnedělání!!

Někteří se aktivně věnují sobě, svým zájmům a zálibám. Společenské aktivity seniorů znamenají menší izolovanost, lepší atmosféru v rodině a přispívají dobrému duševnímu zdraví. Na duševní podporu seniorů má vliv zdravý životní styl a kvalita života. Jeden ze základních elementů přispívající ke kvalitě života a ke zdraví je pohybová aktivita.²⁰

Senioři ve svém volném čase se mohou dále věnovat nejrůznějším koníčkům podle jejich zájmů, četbou knih, sledováním televize, poslechem rádia, posezením s přáteli. Rovněž je ideálním prostorem pro využívání volného času v rámci dalšího celoživotního vzdělávání na Univerzitě 3. věku. Ta pomáhá získat nadhled a zlepšit kvalitu života seniorů. Schopnost učení a tvořivosti ve stáří nezaniká!

Potřeba kontaktu

Na potřebu žít aktivní život a smysluplně využít volný čas přímo navazuje potřeba mít sociální či společenské kontakty, někam patřit. Důležitou roli při uspokojení této potřeby hraje rodina (za tímto slovem se samozřejmě skrývají všichni členové rodiny) a nejbližší sociální okolí. Roste význam partnera, jelikož právě on je zdrojem bezpečí a jistoty. Senio-

¹⁹ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál. 1998, ISBN 80-7178-184-3. s. 39.

²⁰ MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: MU, 2005, ISBN 80-210-3838-1. s. 123.

ři preferují především kontakty se známými a blízkými lidmi, s lidmi stejného věku. Právě oni mohou mít podobnou životní historii, podobné zkušenosti a lépe pochopí problémy seniora.²¹ Přesto však i senioři, kteří preferovali pravidelný kontakt s rodinou, poukazovali na důležitost seniorských organizací a klubů. Činnost těchto spolků hraje pro osamělé seniory primární roli. S okolním světem může být člověk spojen i díky telefonu, společníkem starých lidí bývá často i televize.

Samota ve mně vypěstovala nesmírný pocit vděčnosti za všechna přátelská gesta,“ sděluje jedna vdova, „telefonický rozhovor, dopis-to vše mi udělá nesmírnou radost.“²²

2.4 Sebehodnocení, potřeba autonomie

Autonomie je definována jako rozhodovat sama za sebe, v tom, že říkáme „já“.

Autonomie znamená být svobodný, nezávislý, součástí autonomie je potřeba vážnosti a uznání, ocenění druhými, pocit užitečnosti, potřeba otevřené budoucnosti-naděje.

2.5 Potřeba seberealizace

Člověk ve svém životě touží po seberealizaci, dát a nalézt svému životu smysl. Touží uplatnit svoje schopnosti, touží o rozvoj své vlastní činnosti, má potřebu stimulace správnými podněty, plánovat činnost v denním rytmu.

Zelenou v životě má ovšem krása a mládí, starší generace má nízké sebevědomí a s tím související malá schopnost se prosadit. Pro společnost je hodnocena poslední životní etapa ekonomicky neproduktivní. Často dochází k opomíjení potřeb, nároků a práv seniora, nerespektování jeho lidské důstojnosti.

Rozšířené mýty o stáří:

- staří lidé jsou ekonomická zátěž, nemají, čím by mohli přispět společnosti,
- stáří je nemoc, je nežádoucí,

²¹ DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. IMS Brno, 2012, ISBN 978-80-87182-29-1. s. 149.

²² PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3. s. 79.

- staří lidé jsou jako děti, jsou všichni stejní,
- staří lidé již nic nepotřebují.

Stáří je důležitá životní etapa. „*Vědět, jak zestárnout, to je mistrovské dílo moudrosti a jedna z nejdůležitějších kapitol velkého umění žít!*“ (H. Amiel)

2.6 Dílčí závěr

Život člověka je neustále uspokojování potřeb s různou hodnotou. Některé potřeby jsou nutností (potřeba spánku, pití, jídla...). Uspokojenými potřebami se nezabýváme, jejich uspokojování je automatické. Pokud uspokojíme základní potřeby, nutné k přežití, jsme schopni uspokojovat potřeby vyšší (např. potřebu seberealizace, uznání, blízkosti).

Potřeby přispívají člověku k orientaci v prostředí a k adaptaci na změny a také pomáhají člověku prostředí měnit a to díky seberealizace.

Jiné životní potřeby jsou životními cíli, přáním, tužbami a člověk jim věnuje mnoho pozornosti a sil. Zdravý člověk si své cíle a potřeby uspokojuje sám. Nemocí je ovšem narušena vnitřní rovnováha organismu, ale i rovnováha se zevním prostředím. Vyvstanou nové potřeby, další se zaktualizují, proto je jedním z cílů sociální práce umět vyhledat a uspokojovat potřeby nemocných nebo sociálně vyloučených.

3 DOMOVY PRO SENIORY

Domovy pro seniory jsou typickým pobytovým zařízením, poskytují osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku a osobám vyžadujícím pomoc druhé osoby ubytování, stravování, pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu (hygienu, aktivizační programy, pomoc při uplatňování práv apod.). Domovy pro seniory se stávají skutečným domovem, „*otevřely se světu a svět byl vpuštěn do nich.*“²³

3.1 Péče o staré lidi v historii

V dávných časech byla péče o seniory především praktikována v rámci rodiny. Pokud rodina chyběla nebo nemohla pečovat, staří lidé živořili v nedůstojných podmínkách, posléze umírali hladem, podchlazením, nemocemi. Stejný osud měli tito lidé i v Čechách a na Moravě. Od středověku se u nás rodí organizovaná péče o chudinu, staré a nemocné. Vznikají středověké špitály (útulky pro pocestné, tuláky, chudinu, nemocné), klášterní nemocnice (nemocní přicházeli převážně ze šlechtických rodin, ovšem ošetřující se věnovali náboženským úkonům). Do třetice byly vybudovány nemocnice pro malomocné (jejich úkolem bylo v době epidemií separovat nemocné osoby od ostatních).²⁴

Na konci devatenáctého století obce a města začaly budovat pastoušky, chudobince, starobince, příslušná zařízení se starala o ty, kteří to potřebovali. Obrat k lepší sociální péči nastal v souvislosti se vznikem samostatného československého státu, byly založeny tzv. Masarykovy domovy v Praze. Vítány byly i přínosné aktivity dobrovolných organizací jako byl Československý červený kříž, Diakonie, Charita.²⁵

Po druhé světové válce dochází k rozvoji zdravotní péče a sociálních jistot starých lidí. Provoz sociálních ústavů dotoval stát, senioři byli umísťováni do státních domovů důchodců, výběr ústavu, kde měl být senior umístěn, nepřicházel v úvahu. Poskytovaná péče nebyla realizována podle příslušných zásad, klient se musel přizpůsobit režimu v zařízení, práva seniorů byla často porušována.²⁶

²³ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990, ISBN 80-7038-158-2. s. 236.

²⁴ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990, ISBN 80-7038-158-2. s. 185-186.

²⁵ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990, ISBN 80-7038-2. s. 195-201.

²⁶ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních (sic) zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3. s. 29-30.

3.2 Péče o seniory, malá retrospektiva

V posledních letech se situace v oblasti poskytování sociálních služeb změnila k lepšímu. Dříve staří a nemocní lidé byli izolováni v sociálních a zdravotnických ústavech. Společnost se tvářila, že je vše v pořádku a že mezi námi žijí jen zdraví a schopní jedinci a zavírala oči před starými a umírajícími lidmi.²⁷

Obvyklým výhradním způsobem řešení nesoběstačnosti seniorů bylo jejich umístění ve státních domovech důchodců. Často byl řešen i problém bydlení, do domovů důchodců odcházeli lidé schopni samostatného života, lidé zcela soběstační. Senior se musel podřít režimu zařízení, nikdo se nezajímal o jeho návyky, poslední léta života trávili ve vícelůžkových pokojích. Po zbývajících dny jejich života byly doprovázeny pocitem křivdy, zklamání, ponížení.

Provoz těchto zařízení dotoval stát, o seniory pečovaly zdravotní sestry, které trpěly syndromem vyhoření a profesionální deformací, poskytovaná péče nebyla realizována podle zásad ošetrovatelského procesu.

Tento nefunkční model, stojící na vratkých základech nemohl trvat dlouho. Situace v České republice se změnila v roce 1989, výraznější proměny doznala až po vstupu v platnost zákona č. 108/2006., o sociálních službách. Transformace se týkala celé sociální oblasti, odpovědnost za sociální služby přešla na obce, kraje. Více jak 85% pobytových zařízení v naší republice není zřizováno státem, nýbrž kraji nebo obcemi.

Zákon o sociálních službách nabyl účinnosti od 1. ledna 2007, hlavním posláním je chránit práva a zájmy lidí, Velký důraz je kladen na zachování lidských práv a individuální potřeby klienta.²⁸

3.3 Domovy pro seniory v současnosti

V sociální oblasti po roce 1989 dochází tedy k podstatným změnám, domovy důchodců jsou přejmenovány na domovy pro seniory, ústavy sociální péče zřizují kraje nebo obce.

²⁷ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních (sic) zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3, s. 29.

²⁸ HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4139-0, s. 65-66.

Péči o seniory lze rozdělit do tří úrovní:

- péče o seniora v rodině,
- sociální péče o seniora v ambulantních podmínkách,
- ústavní péče o seniora.²⁹

K ústavní péči řadíme:

- **domovy pro seniory** - jsou typickým pobytovým zařízením pro seniory s celoročním provozem. Zde je poskytována služba osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku. Vyžaduje pravidelnou pomoc druhé osoby v kompletní péči,
- **domovy se zvláštním režimem** - častým problémem v současnosti je, kam umístit seniory, kteří trpí demencí či duševním onemocněním. Zákon 108/2006 Sb. umožňuje zřizování domovů se zvláštním režimem, které jsou pobytovým zařízením pro seniory s celoročním provozem. Klienti mají sníženou soběstačnost z důvodu duševního onemocnění, onemocnění Alzheimerovou demencí, ostatními typy demence. Jejich posláním je poskytnutí podpory a pomoci seniorům, kteří nemohou žít v přirozeném prostředí a vyžadují pravidelnou pomoc druhé osoby. Podpora pomoc vychází z individuálně určených potřeb jednotlivých seniorů, respektuje a zachovává jejich důstojnost a jejich základní práva.³⁰

3.4 Pobytové sociální služby

Budoucnost má především směřovat k tomu, aby starý člověk zůstal ve svém domácím prostředí. Ovšem desítky knížek o rodině zahrnují především nukleární rodinu rodičů a dětí. A prarodiče? Kde je ta babička, kterou si vysnila Božena Němcová ve svém známém díle?

Rodina je nejstarší jednotkou lidského společenství a právě součástí této jednotky by měl být starý člověk. Rodina představuje zázemí a jistotu, v případě nesoběstačnosti seniora záruku pomoci fyzické i psychické. Možnost bytí s rodinou přináší člověku v seniorském

²⁹ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2009, ISBN 978-80-210-5029-7. s. 104.

³⁰ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3. s. 34.

věku dožít se delšího věku. Pro starší lidi právě rodina hraje významnou úlohu v životě, dává jim pocit potřebnosti a žádanosti. Domácí prostředí má nenahraditelnou úlohu, každý starý člověk je rád, když ví, že ho někdo potřebuje, na koho se může spolehnout. Nitro seniora je mnohem zranitelnější, jeho zdraví slábne a narůstá závislost na pomoci druhých. Tak, jak člověk v mládí hledá svou identitu, starý člověk hledá si své místo v nových podmínkách svého života.

Součástí společnosti jsou ovšem i staří lidé, o které se nemá kdo postarat, v těchto případech je nutná pomoc ze strany státu i nestátních subjektů. V některých případech se setkáváme s tím, že rodinní příslušníci přistoupí na variantu umístění nejstaršího člena rodiny do zařízení sociální péče bez možnosti péče v přirozeném domácím prostředí.³¹

Moderní společnost je stále náročnější, především pokud jde o pracovní výkon, vzdělání, moderní rodina je méně schopna pečovat o své členy potřebující péči, bez které se nemohou již obejít. Služby pobytových zařízení využívají senioři, kteří nejsou natolik soběstační, nemohou žít ve svém původním a přirozeném prostředí a péče rodinných příslušníků chybí nebo je nedostatečná.³² Chybějící péči či zázemí, bez kterých se nemůže starý člověk obejít, poskytují zařízení-ústavy sociálních péče.

Ústavní pobyt je vážným zásahem do osudu člověka, člověka, který začíná svou životní dráhu pobyt v zařízení sociální péče. Například již pro některé děti je pobyt v porodnici začátkem pobytů v ústavech, pokračující kojeneckým ústavem, poté dětským domovem. Tak jako dětství, tak i stáří znamená ztrátu úzkých vazeb na rodinu a prostředí.³³

Jaká je tedy realita? Nyní tvoří starší lidé přibližně 15 % populace, v roce 2030 se bude jednat o 30% populace!

³¹ HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4139-0. s. 46-50.

³² DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4138-3. s. 80.

³³ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2009, ISBN 978-80-210-5029-7. s. 102.

Potřeba pomáhat v České republice populaci starší 65 let:

- soběstační s pomocí rodiny a nejbližší komunity 80 - 90%
- potřeba pomoci v domácnosti 13%
- potřeba domácí péče 7- 8%
- potřeba ústavní péče 2- 3%³⁴

3.5 Kvalita života

Úvahami o kvalitě života, štěstí, původu lidského blaha se už zabývali významné osobnosti v antické filozofii. V současné společnosti tedy zájem o kvalitu lidského života a lidského blaha není žádnou novinkou.³⁵

Každý z nás si uvědomuje, že dříve či později bude jednou starý, stáří čeká na nás na všechny. Málokdo z nás se však na toto období připravuje předem. Stáří popíráme, nikdo nechce být starý.

V běžném životě se setkáváme s pojmem kvantita, tím máme na mysli délku života, je uváděna počtem let.

Pokud mluvíme o kvalitě života, musíme mít na paměti hodnotu života a kvalita života znamená této hodnoty naplnění.³⁶

Úspěchy v osobním životě, v práci, životní styl, který jedinec prožívá v produktivním věku, ale také zdravotní problémy ovlivňující kvalitu života.³⁷

Pro seniora je především kvalita života důležitá jako stupeň spokojenosti se životem. Pokud hodnotí prožití života kladně, smysluplně, pak kvalita jeho života je na vysoké úrovni.³⁸

³⁴ TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vydání. Praha: Computer Press, 2009, ISBN 978-80-251-2104-7. s. 13.

³⁵ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4138-3. s. 26.

³⁶ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4138-3. s. 59.

³⁷ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4138-3. s. 26.

³⁸ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4138-3. s. 56-58.

Kvalita života je především subjektivní prožitková kategorie.

Kvalitu života, především v seniorském věku podmiňuje zdraví. Prodlužování věku je vítané, pokud je spojeno s kvalitou života.

Index kvality života podmiňuje 6 oblastí:

1. *sebe přijetí* (souznění s vlastní minulostí),
2. *pozitivní vztahy* (na kom mi záleží),
3. *autonomie-sebeurčení* (právo na vlastní názor a právo vyjadřovat se),
4. *zvládání životního prostředí* (mít přehled a cítit se bezpečně v aktuálně sdíleném prostoru),
5. *smysl života* (rekapitulace dosavadního života),
6. *osobní rozvoj* – poslední úsek osobního zrání.

Ke kvalitě života patří i to, k čemu člověk směřuje a čemu říká smysl života. Hledání smyslu života se může projevat tím, že člověk plánuje své cíle a snaží se k těmto cílům dospět. Pokud se člověku daří jeho osobní plány realizovat, je spokojen a naplňuje svůj smysl života. Míra spokojenosti má vztah k pojetí kvality života.³⁹

3.6 Postoj společnosti ke stáří, ageismus

„Stáří se nevysmívej, vždy k němu směřuješ.“ (Mendros z Athén, 341-292 př. n. l.)⁴⁰

Termín ageismus pochází z anglického slova age, což znamená stáří, věk. Hartl definuje ageismus jako znevýhodňování, diskriminaci osob na základě jejich věku. Vyřazování starších lidí z vedoucích pozic (nejsou schopni kvalifikovaně rozhodovat), vyřazování z různých činností, které vyžadují odpovědnost, resp. staří lidé nestačí na spoustu věcí, tak můžeme definovat ageismus.

³⁹ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4138-3. s. 66.

⁴⁰ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních (sic) zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3. s. 34.

Společnost dává přednost kouzlu mládí, její fyzické kráse, je obdivovaná vitalita, ale zapomíná se na moudrost, pokoru a uznání. Jedná se o předpojatost proti věkové skupině, diskriminaci seniorů s předsudky pomalý, rigidní, ale také nemocný, zbytečný.⁴¹

Řada pracovních pozic je limitována věkem, hodnotový systém v naší společnosti se výrazně změnil, převažují hodnoty povrchní, pomíjivé nad morálními zásadami a principy. Měli bychom mít na paměti, že stárnoucí společnost by si neměla dovolit vyloučit staré osoby z trhu práce a dát příležitost těm, kteří chtějí aktivně žít a pracovat.

3.7 Poskytování sociálních služeb seniorům

Sociální služby poskytují pouze poskytovatelé sociálních služeb, kteří jsou registrovaní. Kvalita poskytovaných sociálních služeb je garantována registrací, dále je zajišťována pomocí standardů kvality sociálních služeb. Ty svými kritérii určují povinnosti vůči klientům a povinnosti poskytovatelů při poskytování sociální služby. Chrání zájmy a práva, ochrana práv se prolíná všemi standardy.

Služby jsou v domovech klientům poskytovány na základě individuálního plánu, který je společně s klientem vytvořen. Klient se stává díky individuálnímu plánování a standardům kvality partnerem pečujících a zároveň spolutvůrcem poskytované služby, není již pasivním příjemcem. Rovněž může vyjádřit, jakou má představu o poskytované službě a splnění jeho očekávání.

Cílem služeb, které domovy pro seniory klientovi poskytují, je pomáhat mu a podporovat ho v udržení soběstačnosti a samostatnosti, aby byl co nejméně závislý na pomoci druhé osoby. Podporována je rovněž aktivita, osobní zapojení klientů. Udržováním soběstačnosti je zajištěna lidská důstojnost, pocit vlastní hodnoty a ceny.⁴²

⁴¹TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vydání. Praha: Comuter Press, 2009, ISBN 978-80-251-2104-7, s. 22.

⁴²MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních (sic) zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3, s. 33.

Jednotlivé životní etapy mají svoje specifika, přijetí klienta do domova pro seniory znamená zahájení nové životní etapy. Každý se však s touto změnou vyrovnává jinak.

Důležitým úkolem v pobytovém zařízení je vytvoření takových podmínek, které usnadní adaptaci seniora na nový způsob života a na nové prostředí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 REALIZACE VÝZKUMU, POSOUZENÍ, JAK SENIOŘI HODNOTÍ SVŮJ ŽIVOT, SPOKOJENOST V DOMOVĚ PRO SENIORY, JEJICH POHLED NA STÁŘÍ

Člověk má vědět, co bude dělat, až nebude moci dělat to, co dělá doposud.

Nial Ferguson

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na seniorskou populaci, její charakteristiku, péči o seniory. Každá populace stárne, se seniory se setkávám v osobním i profesním životě. Sami jimi jednou budeme.

Důstojné stáří je v současné době často diskutované téma, oblast týkající se nejen seniorů žijících v domácím prostředí, ale i seniorů ve zdravotnických a sociálních zařízeních. Ne každý z nás má sílu a schopnost přibývajících léta přijmout se všemi neduhy, které stáří přináší. Postoj ke stáří je individuální, závisí na mnoha okolnostech, jak se s ním stárnoucí člověk vyrovná.

V dnešní moderní společnosti se prodlužuje věk lidského života, ovšem na místě je otázka, jaká je kvalita života ve stáří? Jaké jsou pohledy seniorů na jejich stáří a jaké jsou vlastně jejich pocity, zda cítí, že stárnou důstojně?

Za důležité též považuji zjišťovat faktory, které mají vliv na stárnutí a kvalitu života ve stáří.

Tak, jak česká populace stárne, narůstá počet osob, které nejsou schopni se o sebe postarat vlastními silami. Otázka poskytování ústavní péče nabývá stále na významu.

Svou bakalářskou práci jsem se rozhodla zaměřit na zmapování názorů seniorů, jak senioři hodnotí svůj dosavadní prožitý život, zda jejich život byl prožitý smysluplně, či prožitý život nesplnil jejich očekávání. Zaměřila jsem se na získání informací, proč dali přednost pobytu v ústavním zařízení, co očekávají od pobytu v domově pro seniory, zda žijí s pocitem, že stárnou důstojně.

4.1 Cíl a úkol výzkumu

V praxi vidíme, že vztahy jednotlivců, zaujímání jejich postojů ke svému stárnutí mohou být velmi pestré, rozmanité. Setkáváme se s mnoha projevy v chování, častým jevem je skutečnost, že jednotlivci zaujímají svůj postoj ke stáří, podle toho, jak a kdo se uměl v průběhu svého života vyrovnávat se situacemi, které musel zvládnout, musel se s nimi v průběhu života vypořádat.

Cílem výzkumného šetření je pomoci rozhovorů s respondenty shromáždit potřebné informace k lepšímu pochopení situace seniorů, zjistit, jaká je spokojenost s jeho životem.

Cílem šetření je zjistit pozitiva a negativa péče o seniora v domově pro seniory, jaké postoje zaujímají seniori k problematice důstojného stáří.

4.2 Strategie šetření

Jako metodu šetření jsem si zvolila kvalitativní výzkum, jelikož se studie zabývá názory, vnímáním starých lidí. Ke sběru dat jsem využila kvalitativního nestandardizovaného dotazování pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Tento typ rozhovoru je volnější, flexibilnější. Předem byl stanoven soubor otázek, konkrétní otázky, které se zdály respondentům nevhodné, mohly být vynechány, naopak jiné mohly být přidány.

Vzorek respondentů jsem vybírala z okruhu klientů Domova pro seniory Kosmonautů, domova, kde pracuji.

Konkrétně jsem se zaměřila na soběstačné a schopné klienty tohoto zařízení. Kritérii pro výběr byla schopnost spolupracovat a samozřejmostí byla též orientace časem, místem i osobou.

Rozhovory byly uskutečněny individuálně, s vybranými seniory a seniorkami. Kladené otázky byly jasné, srozumitelné, respondentům byla dána možnost použít vlastní slova, vyjádřit svůj vlastní názor a pocit.

Předem jsem si určila oblast, které jsem se chtěla dotknout, rozhovory se většinou týkaly jejich zamyšlení nad dosavadním prožitým životem.

V průběhu našeho rozhovoru jsem zjišťovala jejich spokojenost v domově pro seniory, pohled na poslední životní etapu, zamyšlení nad tím, zda stárnou důstojně.

Uvědomila jsem si, že výsledky šetření by mohly být ovlivněny spolubydlíci, proto jsme zvolily společenskou místnost, kde jsme byli sami, respondentům byl dán prostor pro vyjádření jejich postojů k dané problematice.

Všichni respondenti byli seznámeni se zachováním anonymity, před započítáním každého rozhovoru byl dán souhlas respondenta s pořízením písemného záznamu.

Výzkumné rozhovory byly s ohledem na citlivost a takt zaznamenány pouze v písemné podobě.

Všem osloveným respondentům bylo vysvětleno, že výzkumná data budou použita pouze pro tuto práci.

Pro potřeby výzkumu byli jako respondenti zvoleni senioři, jejichž domovem je sociální zařízení pro seniory. Jedna seniorka je umístěna na přechodném pobytu a je žadatelkou o umístění do domova pro seniory. Jedna z vybraných seniorek popsala svůj životní příběh v básni, žila a zemřela ve svých 96 letech v domově pro seniory. Zbývající část respondentů jsou klienty Domova pro seniory na ulici Kosmonautů. Z celkového počtu osmi seniorů bylo šest seniorek a dva senioři. Jejich průměrný věk byl 80 let.

Výzkum byl prováděn v Domově pro seniory Kosmonautů, Brno, v období leden-březen 2016.

5 POBYT V DOMOVĚ PRO SENIROY KOSMONAUTŮ

V této části představuji Domov pro seniory Brno, ulice Kosmonautů, poslání a cíle domova. Domov pro seniory (dříve domov důchodců) je příspěvkovou organizací, zřízenou Statutárním městem Brno. Podle nové koncepce v poskytování sociálních služeb, která je definována v zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb., náš domov poskytuje:

Domov se zvláštním režimem poskytuje pobytové služby občanům, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu, nebo jim byl přiznán plný invalidní důchod od 50 let výše, kteří z důvodu onemocnění mají sníženou soběstačnost, se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí. Z důvodu těchto onemocnění jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhé osoby.

Domov je umístěn v panelovém domě v sídlištní zástavbě Brno - Starý Lískovec.

Jedná se o standardní pětipodlažní panelový dům, ve kterém jsou provedeny úpravy splňující nároky na provoz domova-vybudování zvláštního bezbariérového vstupu do budovy i do jednotlivých místností, přístavba atrií apod.

Okolí objektu je upraveno jako oddychová zóna pro klienty, zde je altán, lavičky, provedeny sadbové úpravy, které zpříjemňují venkovní posezení. Domov má svoji prádelnu, údržbu, není zde stravovací provoz, strava se dováží z nedalekého domova pro seniory. Celodenní strava je v rozsahu snídaně, oběd, svačina, večeře, je zde zajištěna možnost dietního stravování.

V blízkosti domova je městská hromadná doprava, nákupní středisko, pošta, lékárna.

Kapacita domova je 119 lůžek, 80 žen a 39 mužů.

Posláním Domova pro seniory Kosmonautů je poskytovat pobytové služby a sociálně zdravotní péči seniorům, kteří vzhledem ke svému věku, změnám zdravotního stavu a snížené soběstačnosti potřebují pomoc druhé osoby, nemohou žít ve svém přirozeném prostředí. Služba je plánovaná individuálně, což umožňuje seniorům rozhodovat o dalším způsobu jejich života. Je poskytována taková míra podpory, která zachovává a rozvíjí klientovy schopnosti a snižuje závislost na poskytované službě.

Součástí poslání je podpora přirozené vazby na rodinu, přátele, místní komunitu, aby klient nebyl sociálně izolován a vytržen z přirozeného prostředí. Rodina je pro pracovníky důležitým zdrojem informací pro zkvalitnění péče. Poslání sociálních služeb poskytovaných

domovem je pomoci umožnit seniorům žít běžným způsobem života při zajištění co nejvyšší kvality a důstojnosti jejich života.

Domov pro seniory se snaží vytvářet podmínky pro to, aby klienti mohli prožít své stáří důstojně, klidně a bezpečně.

Cílem domova je:

- zajistit klientům hodné podmínky pro prožití důstojného stáří v prostředí podobnému domácímu, ve kterém se mohou cítit dobře a bezpečně,
- zavést fungující systém individuálního plánování osobních cílů klienta. Funkční cíle mají přímou návaznost na osobní cíle klienta,
- vytvářet nabídku aktivizačních činností, které budou napomáhat k zachování dosavadních schopností dovedností a soběstačnosti klienta po co nejdelší dobu.

5.1 Výzkumné otázky

S klienty výše uvedeného domova, kteří byli do vzorku vybráni náhodným výběrem, byly provedeny rozhovory. Cílem bylo zjistit jejich názory a náměty.

Demografické údaje o respondentovi-věk, rodinný stav, celoživotní zaměstnání, délka pobytu v sociálním zařízení.

Pro praktickou část bakalářské práce jsem zvolila metodu rozhovoru sestávající se ze šesti otázek:

1. *Poohlédnutí za prožitým životem, myslíte, že jste život prožil/a s pocitem smysluplnosti či nenaplněnosti svých osobních plánů?*
2. *Proč jste dal/a přednost pobytu v ústavním zařízení před pobytem v domácím prostředí?*
3. *Jste v domově pro seniory spokojený/á, jste v kontaktu s rodinou?*
4. *Jaký je Váš pohled na stáří?*
5. *Co děláte pro to, aby Váš život byl co nejdéle aktivní?*
6. *Co si představujete pod pojmem důstojné stáří?*

6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Prezentace rozhovorů s vybranými seniory a seniorkami Domova pro seniory Kosmonautů.

Rozhovor 1

Pan K., věk 95 let, vdovec, pracoval celý život jako učitel na základní škole v severních Čechách, v domově pro seniory žije pět let.

Pan K. vzpomíná na svůj život a odpovídá na otázku, ***jak jste prožil svůj život?***

„Narodil jsem se v roce 1921 v malé obci na vysočině jako sedmé dítě v rodině zemědělce. Vychodil jsem dvoutřídní školu a pak měšťanku v Jihlavě, dojížděl jsem denně vlakem. Poté jsem absolvoval zkoušku na učitelský ústav ve Znojmě. Toto území bylo zajato Němci, studium jsem dokončil v Moravských Budějovicích maturitní zkouškou v roce 1940. Na podzim v roce 1942 jsem byl odvelen na práci do Německa, poté do Francie, kde jsme pod firmou Eigen stavěli betonové budovy pro vrchní velení německé armády. Po půl roce jsme byli převeleni do Německa, kde jsme budovali podzemní kryt v Hagenu. Pracovali jsme jedenáct hodin denně, denní i noční směny, jídlo jsme dostávali pouze jednou denně, polévku a krajíček chleba. Ke konci války jsme se rozhodli dostat domů. Cesta byla svízelná, čtyři dny jsme nespali a nejedli, dostali jsme se do rodné vlasti.

Po válce jsem šel na vojnu trvající sedm měsíců, pak jsem se rozhodl odejít z vysočiny do pohraničí, na sever do hornického prostředí do města Teplice. Zde jsem se seznámil se svou dívkou, na jaře 1947 jsme se vzali, narodila se nám dcera. Naše manželství bylo spokojené, založené na vzájemné důvěře a toleranci.

Život mne přinesl spoustu překážek, přesto můj život hodnotím jako smysluplně prožitý. Jednou mě zaujal citát od Artura Charlese Clarka „Jestli najdeš v životě cestu bez překážek, určitě nikam nevede.“

Odpověď na otázku, ***proč jsem dal přednost pobytu v ústavním zařízení,*** odpovídá: *„Po úmrtí manželky jsem se odstěhoval za dcerou do Brna a bydlel jsem s ní a její rodinou ve společné domácnosti. V brněnských novinách jsem se dočetl o domovech pro seniory. Nechtěl jsem zůstat s mladými, vnučka čekala miminko. Nikdo mě nenutil, mé rozhodnutí bylo*

dobrovolné. Po telefonátu na sociální odbor jsem si vyřídil žádost do Domova pro seniory Kosmonautů, po půl roce jsem pozván k ubytování do tohoto domova.“

Na dotaz, ***jaká je jeho spokojenost s pobytem v domově pro seniory, jste v kontaktu s rodinou***, říká: „*Věděl jsem, co přináší pobyt v domově pro seniory. V domově žiji již pátým rokem a jsem zde velmi spokojen, nic mne tady nechybí. Žiji ve společnosti svých vrstevníků, sestřičky mne pomáhají. Prozatím jsem soběstačný a jsem šťastný za každé nové ráno.*

Dcera s vnučkou a pravnučkou bydlí v Brně a pravidelně dvakrát týdně mě navštěvují. Když jsou svátky, berou si mě k sobě domů. Víím, že zde je můj domov, mám zde své pohodlí a vše, co potřebuji.“

Na otázku týkající se ***pohledu respondenta na stáří*** uvádí: „*Člověk to musí brát, tak, jak to je a nepřipouštět si těžkosti. Stáří je konečná stanice života, je třeba, aby se člověk něčím zabýval, aby vyplnil každý den nějakou aktivitou, zaměstnáním, aby neměl chmurné myšlenky, aby mu nebyla dlouhá chvíle. Lepší na nic nemyslet, ať to dopadne, jak chce. Tajenka arabského přísloví říká-je nesmysl se bát něčeho, co stejně jednou přijde.“*

Co děláte, aby Váš život byl co nejdéle aktivní, sděluje: „*Je mě 95let, ale stále se snažím zapojovat do veškerých aktivit domova. Dříve jsem rád tancoval, miloval jsem tanec až do svých 70 let. S manželkou jsme rádi cestovali, chodili do divadla. Ted' z důvodu mého věku a zdravotního stavu mám jiné aktivity. Pravidelně se svými spolubydlícími hraji karty-žolika, trénuji si paměť. Odpoledne čtu nebo sleduji sportovní pořady v televizi. Za příznivého počasí jdu na krátkou procházku, sednu si na lavičku a sleduji život kolem sebe. Je tak krásný, obzvlášť na jaře, když se začne vše probouzet ze zimního spánku.“*

Pod ***pojmem důstojného stáří*** si představuje: „*Myslím, že především úctu ke starým lidem, dobré vztahy s rodinou, vztahy ke svým blízkým, mezilidské vztahy. Za důležité považuji, aby byl člověk zdravý. Člověk by si měl každý den najít nějakou malou radost a nic v životě nevzdávat.“*

Rozhovor 2

Paní J., věk 90 let, vdova, pracovala jako kadeřnice v Brně, v současné době bydlí na přechodném pobytu, je čekatelkou na umístění do domova pro seniory Kosmonautů.

S paní J., jsem se setkala v rámci sociálního šetření. Po našem představení jsem cítila mezi námi vzájemné sympatie, souhlasila s rozhovorem, o který jsem jí požádala. Náš rozhovor probíhal ve společenské místnosti na přechodném pobytu ulice Horova.

Paní J., na otázku, ***jak jste prožila svůj život***, odpovídá: „*Můj život byl jako na houpačce, jednou dole, jednou nahoře, v mém životě se střídal smutek s radostí, prostě vždy nesvítl sluníčko, v životě se objeví i mraky.*“ Ve svém životním příběhu mluvila o své dceři, která zemřela v 28 letech na leukémii. „*Bylo to pro mě velmi těžké období, dcera zemřela krátce po narození druhého syna. Slíbila jsem jí, že vychovám její syny, své vnuky. Pracovala jsem jako kadeřnice a plně jsem se věnovala výchově svých vnuků. Ted' ve stáří si promítám svůj život jako film, vzpomínám na první krůčky vnuků, jejich první odřené kolínka. První den ve škole, první lásky a zklamání.*

Svůj život jsem zcela určitě prožila smysluplně, vždyť jsem vychovala syna, dceru a dva vnuky. Jsem optimista, celý život jsem se snažila pomáhat, být užitečná, rozdávat úsměv a kladnou energii lidem kolem sebe, lidem, které jsem měla ráda a bylo na ně spolehnutí.

V současné době mám ještě jedno velké trápení, jelikož mladší vnuk mě přestal navštěvovat, neznám důvod jeho chování. Často v noci nespím a myslím na něho.“

Proč dáváte přednost pobytu v ústavním zařízení? „*Bydlím sama v malém bytěčku, je mne 90 let, můj zdravotní stav se rok od roku zhoršuje, potřebuji pomoc sestřiček. Špatně vidím, trpím akutní bronchitidou. Víím, že syn není schopen mně zajistit potřebnou péči, myslím, že mé rozhodnutí je správné.*“

Jaká je spokojenost v domově pro seniory? Respondentka prozatím není umístěna v domově pro seniory. Odpovídá: „*Jsem člověk nenáročný, jsem ráda ve společnosti, nechci zůstat doma, smutnit a naříkat. V posledních dvou letech jsem bydlela na přechodných pobytech, byla jsem spokojena, věřím, že tomu tak bude i v domově.*“

Jaký je pohled na stáří? „Věk nic neznamena, stárnutí probíhá pomalu. Občas se objeví nějaké zdravotní potíže, ale snažím se být stále nějak zaměstnaná a nemít čas na ně myslet. V životě přijdou události, jako je smrt nejbližšího, nehoda, nemoc, ale i v těchto situacích existují prostředky, jak se tomu postavit, bránit, naplnit svůj volný čas, zaměstnat se. Záleží i na psychickém a zdravotním stavu každého z nás, dva lidé stejného věku se nemusí cítit stejně. Jeden se může neustále zabývat svými potížemi a cítit se starý, druhý si naopak nepřipouští žádné potíže a cítí se stále mladý. Myslím si, že na věku nezáleží, záleží na tom, jak se každý jedinec k této životní etapě postaví, zda pozitivně, s pocitem potřeby, s pocitem předávání svých zkušeností mladší generaci.“

Co děláte, aby byl Váš život byl co nejdéle aktivní? „Chodím na procházky a cvičím. A také ráda odpočívám. Myslím, že především staří lidé, kteří celý život pracovali, si za slouží odpočinek. Proč bychom měli být stále aktivní a nějak se zaměstnávali? Nic nedělat, relaxovat, odpočinout si, to přece patří také k životu. U orientálních civilizací přece nehybnost má velký význam, představuje vnitřní klid, reflexi a pokoj. I v naší evropské civilizaci je zdůrazňován význam určité tělesné pasivity. Ta je důležitá a nezbytná pro vnitřní život člověka.“

Na otázku, **co si představujete pod pojmem důstojného stáří**, odpovídá: „Člověk je pojmán jako svobodná, jedinečná bytost, bytost mající konkrétní místo v životě, člověk s vlastní historií. Člověk, jako bytost s někým a něčím spojená. Každý člověk je svým pečovatelem, stará se sám o sebe, a když starost o sebe nemůže zvládnout, žádá o pomoc ostatní. Důstojné stáří znamená zůstat starému člověku možnost, aby se sám rozhodoval, jeho názory byly brány vážně. Možnost vykonávat určité činnosti i za tu cenu, že výsledky jsou méně dobré.“

Já osobně mám v životě jedno velké přání, setkání se svým druhým vnukem, kterého jsem vychovala. Chtěla bych urovnat vztah mezi mnou a jím, protože si myslím, že vztahy mezi nejbližšími a pocity dávání a přijímání lásky jsou v životě nejdůležitější. Peníze ani majetek nejsou v životě důležité, za nejdůležitější považuji dobré mezilidské vztahy.“

Rozhovor 3

Paní Z., věk 76 let, rozvedená, pracovala jako dělnice ve Zbrojovce, v domově pro seniory žije jeden rok.

Paní Z., vzpomíná na svoji minulost, k otázce, ***jak prožila svůj život***, odpovídá: „*Můj život byl šťastný a spokojený. Dvacet roků jsem byla svobodná, dvacet roků vdaná, potom jsem se rozvedla. Po rozvodu jsem žila sama v malém rodinném domku, život byl bezstarostný. Věnovala jsem se cizím dětem v předdůchodovém i důchodovém věku. Veškerý svůj volný čas jsem trávila s dětmi, hrála jsem si s nimi, zpívala, jejich maminky byly spokojené a měly mě rády.*

Vyučila jsem se v Zetoru a celý život jsem pracovala jako dělnice ve Zbrojovce (38 let). Mám jednu dceru, pravidelně mě navštěvuje, vztahy mezi námi byly a jsou dobré. Minulý týden se mne narodila pravnučka Eliška, jsem prababičkou. Holčička je zdravá a já jsem šťastná. Určitě můj život byl prožitý smysluplně, můj život určitě ještě nekončí, mám před sebou ještě spoustu plánů.“

Proč jste dala přednost pobytu v ústavním zařízení, respondentka odpovídá: „*Do 75 let jsem byla zdravá a soběstačná, žila jsem sama v domečku, byla jsem spokojená, nic mne nechybělo. Dcera mě navštěvovala, pomáhala s velkým úklidem, nákupy apod. Pak přišly nemoci, dostala jsem mrtvičku, ztratila řeč. Byla jsem hospitalizována v nemocnici, v léčebně dlouhodobě nemocných, sestřička v léčebně mě naučila mluvit, zpívat. Ošetřující lékařka naznala, že nemohu být sama, potřebuji péči a dohled. Situaci jsem řešila s dcerou, dcera je zaměstnaná, obě jsme věděly, že bydlení u ní není možné, bydlí v bytě bez výtahu, nezvládla bych chůzi po schodech.*

Dcera mne nabídla umístění do domova pro seniory, souhlasila jsem. S pomocí ošetřující lékařky jsme vyřídily umístění do domova.“

Na dotaz, ***jaká je spokojenost s pobytem v domově pro seniory, jste v kontaktu s rodinou***, sděluje: „*V domově na ulici Kosmonautů jsem jeden rok, před nástupem jsem měla obavy a strach, šla jsem do neznáma.*

Hned první den pobytu v domově ze mě veškeré obavy spadly. Moc se mne zde líbí, je tady o mě vzorně postaráno.

Nemusím se starat o nákupy, jídlo, léky, praní prádla. Sestřičky jsou moc hodné, vykoupu mě, to bych sama doma již nezvládla. Jsem ve společnosti svých vrstevníků, každý den se scházím s babičkami, ráda si s nimi povídám, ráda zpívám. Zpívání bylo mým potěšením po celý život, zpívala jsem od malička, od rána do večera.

Dcera s vnukem mě pravidelně navštěvují, těším se, až uvidím svoji před nedávnem narozenou pravnučku.“

Jaký je Váš pohled na stáří? „*Pokud jsem byla mladá, neuvědomovala jsem si, že jednou přijde stáří. Nebude to už to krásné mládí, bude to něco jiného. Dnes vím, že stáří je tady, přišlo, tak rychle, život protekl mezi prsty jako voda. Se stárím se člověk musí smířit, nedá se nic dělat. Člověk se může narodit, ale zemřít musí. Tak to v životě je a nebude to jiné. Dokážu stáří přijmout se všemi neduhy, a pokud se člověk dívá na svět s úsměvem a optimismem i stáří dokáže být moc pěkné.“*

Co děláte, aby Váš život byl co nejdéle aktivní? „*Na pokoji jsme tři babičky, dobře se mně s nimi bydlí, rády si spolu povídáme a tak nám ubývá čas. Po snídani chodím do společenské místnosti, kde nám sestřičky nabídnou různý program. Čteme, povídáme si, hraje různé hry. Máme zde i kuchyňku, pečeme buchty a cukroví, automat na kávu, denně si dávám jedno kafičko. Každý týden se zde promítá kino, filmy s doby našeho mládí, se známými českými herci. Jsem společenská, zúčastňuji se všech aktivit domova. Těším se na jaro, na procházky do zdejší zahrady.“*

Pod pojmem důstojného stáří si představuje: „*Abych nebyla nikomu na obtíž, toho se bojím nejvíce. Aby se člověk mohl o sebe postarat v mezích svých možností, mohl se setkávat se svými přáteli, rodinou, věnovat se svým koníčkům. Mít pocit, že je stále něčím a někomu potřebný, mít pocit, že ho má někdo rád, jeho rodina, jeho nejbližší. O svém stáří moc nepřemýšlím, jsem šťastná a spokojená, tak jak jsem byla před třiceti, dvaceti, deseti lety. Stárneme stejným způsobem, jakým jsme žili. Pokud jsme byli celý život optimističtí*

a energičtí, není důvod, proč bychom se měli na stáří měnit. Pokud byl člověk celý život pesimista, i ve stáří zůstává negativně, pesimisticky naladěn.

A také mám další smysl života, moji právě narozenou pravnučku. Těším se na ni, až jí uvidím, pochovám. A právě o tomto je život, těšit se stále na něco, ať je mě dvacet nebo sedmdesát let. Žiji s pocitem, že jsem stále někomu potřebná.“

Rozhovor 4

Paní A., věk 58 let, svobodná, pracovala jako pomocná síla v kuchyni, v domově pro seniory je žije osm let.

***Jak jste prožila svůj dosavadní život,** dlouho přemýšlela nad touto otázkou, následně odpovídá: „Nemám pěkné vzpomínky na svůj prožitý život. Můj život byl smutný, plný zklamání. Bydlela jsem se svým druhem, s dcerou a synem v podnájmu v Brně. Po náhlém úmrtí druha mne byla dána výpověď z nájemní smlouvy. V té době jsem ani svým mentálně postiženým dětem nezajišťovala potřebnou péči, na návrh orgánu sociální péče byly dcera i syn umístěny v Domě Naděje ve Zlíně. Za zanedbání povinné péče o nezletilé děti jsem byla odsouzena, ocitla jsem se ve výkonu trestu na dobu 20 měsíců. Po propuštění na svobodu jsem prodělala mozkovou příhodu s postižením levostranných končetin. Byla jsem hospitalizována v nemocnici, následně v léčebně dlouhodobě nemocných. Ze zdravotních důvodů jsem nebyla schopna pracovat, sociální pracovnice mne vyřídila invalidní důchod a umístění v Azylovém domě, ale můj zdravotní stav vyžadoval péči, kterou Azylový dům nebyl schopen zajistit.*

Se svým prožitým životem nejsem spokojena, mnoho věcí bych chtěla změnit, napravit, vrátit zpět. Přála bych si, aby mě dcera a syn pravidelně navštěvovali, bohužel nechtějí. Já je chápu, nebyla jsem dobrou matkou, je mě to líto.“

***Proč jsem dala přednost pobytu v ústavním zařízení?** Respondentka odpovídá: „V této nelehké době mne nezbyvala jiná možnost. Můj zdravotní stav nedovoloval pobyt v Azylovém domě, neměla jsem nikoho, kdo by se o mě postaral. Umístění v domově byla moje jediná možnost, těšila jsem se, že budu mít střechu nad hlavou, jídlo, potřebnou péči. Zároveň jsem byla plná obav, zda v mém věku (50 let) budu přijata mezi seniory tohoto domova.“*

Na otázku, ***jste spokojena s pobytem v domově pro seniory, jste v kontaktu s rodinou,*** odpovídá. „*jak jsem již uvedla, před nástupem do domova jsem měla obavy, zda z důvodu svého věku budu přijata mezi mnohem starší babičky a dědečky, zda domov splní mé představy. V domově pro seniory žiji již osm let, jsem zde spokojená, mám vše, co potřebuji*

k životu. Někdy bývám nespokojená s jídlem, bohužel mám i malý důchod a z finančních důvodů si nemohu nic koupit na přilepšenou.

Nemám žádné příbuzné, nemám návštěvy. Před třemi lety jsem se prostřednictvím sociální pracovnice našeho domova a paní vychovatelky z Domova Naděje ve Zlíně setkala po deseti letech se svými dětmi. Bohužel další návštěva nebyla uskutečněna.“

Jaký je Váš pohled na stáří? „Život je složitý a spletitý, v mládí, v dospělosti i ve stáří. Každá životní etapa přináší své klady i zápory.“

Co děláte, aby Váš život byl co nejdéle aktivní? „Chtěla bych být více aktivní v pohybu, ale bohužel můj zdravotní stav mne to nedovoluje. Ráda sleduji televizní programy, především seriály a kriminální příběhy. Čtu a luštím křížovky, trénuji svou paměť. Se spolubydlicí na pokoji vycházím dobře, povídáme si spolu o životě.“

Pod pojmem důstojného stáří si představuje: „Každý člověk, ať mladý či starý, chudý či bohatý má svou důstojnost. Lidskou důstojnost nemůžeme ztratit. I starý člověk, který je omezen svou pohyblivostí, ubývá mu tělesných sil, opouští ho rozum, jeho důstojnost musí být zachována.“

Rozhovor 5

Pani D., věk 89 let, vdova, vyučena jako švadlena, v domově pro seniory žije pět let.

Na otázku, ***jak jste prožila svůj život***, odpovídá: „*V životě jsem byla šťastná, neměla jsem problémy. Měla jsem hodného manžela, byl o devět let starší a žil pouze pro rodinu. Rodina byla pro něho nejdůležitější, miloval své děti. Bydleli jsme v Moravském Krumlově, oba pracovali v kravíně. Po narození třetího potomka jsme se odstěhovali do Brna, manžel zde dostal lépe placenou práci, já jsem dělala domovnici. Život velmi rychle utekl, děti najednou dospěly, manžel po těžké nemoci zemřel.*

Při poohlédnutí zpět, myslím, že můj život jsem prožila smysluplně. Porodila jsem tři zdravé děti, s manželem jsem je dobře vychovala, nyní ve stáří mne vše vrací svojí láskou. Dcera a synové, i když již dospělé, jsou pro mě nejdůležitějším smyslem života.“

Proč jste dala přednost ústavnímu zařízení? „*Bydlela jsem sama, děti pracovaly a já jsem se ze dne na den rozhodla pro domov pro seniory. Kdyby se se mnou něco stalo, co potom? Začala jsem přemýšlet nad touto otázkou a uvědomila si, že nechci být dětem na obtíž.“*

Jak jste spokojena s pobytem v domově pro seniory, jste v kontaktu s rodinou? „*Jsem zde spokojena, jediným problémem je moje spolubydlící, nerozumíme si a často se hádáme. Sestřičky mne slíbily, až bude možnost, přestěhují mě.“*

Dcera mě pravidelně dvakrát týdně navštěvuje a volá, přesně v 18 hodin každý den. Starší syn chodí pravidelně v úterý, mladší o víkendu.“

Jaký je Váš pohled na stáří, respondentka odpovídá: „*Stáří je přirozená etapa života každého člověka, stáří je jediná spravedlivost na světě. Je na nás samotných, jak prožijeme poslední léta svého života, stárím přece život nekončí, důležité je něco dělat, každý den se na něco těšit. Samozřejmě bych se nezlobila, kdybych měla o deset let méně, už se mne blíží devadesátka, ale i přesto se cítím velmi dobře. Důležité je, aby člověk žil stále s optimismem a s pocitem potřebnosti a užitečnosti, pak se necítí tak starý.“*

Co děláte, aby Váš život byl co nejdéle aktivní? „Jsem soběstačná, zdravotní mne slouží, nohy chodí a hlava ještě myslí. Přála bych si, aby mne to vydrželo co nejdéle, nechtěla bych být sestřičkám na obtíž, mají tolik práce. Pomáhám jedné babičce, vodím jí do jídelny, netrefí tam. Po jídle sbírám nádobí a utírám stolky v jídelně. Cítím se být stále potřebná, užitečná, to mě hřeje u srdce. Pocit potřebnosti je velmi důležitý, především v našem věku. Moji další zálibou je pletení košíků pro potřeby domova.“

Co si představujete pod pojmem důstojné stáří? „Mít možnost zajistit si základní životní potřeby sám, nebýt nikomu na obtíž. Stáří je spojeno s výskytem zdravotních problémů, s výskytem nemocí, proto za nejdůležitější považuji zdraví a zachování soběstačnosti. Vidím tady v domově babičky a dědečky, kteří jsou zcela odkázáni na péči ošetřujícího personálu.“

Rozhovor 6

Paní J., věk 88 let, vdova, pracovala celý život jako matrikářka, v domově pro seniory žije jeden rok.

Na otázku, ***jak jste prožila svůj život***, respondentka odpovídá: *„Měla jsem pěkně prožitý život, v dětství a v dospívání díky mým rodičům, v dospělosti díky mému manželovi, ve stáří díky mému synovi.*

Moji rodiče neměli žádné bohatství, maminka pracovala jako švadlena, tatínek byl knihař, odborník na kožené vazby. Maminka vše vynahrazovala pilí a láskou, ke mně, k mému bratřovi, pomáhala všem lidem v okolí. Pomáhala lidem vždy, kdy bylo potřeba, pomáhala pohlazením, vlídným slovem, měla zlaté ruce i srdce. I když je tolik let po smrti, stále na ní vzpomínám, s láskou a úctou. Byla mým životním vzorem.

Po ukončení dívčí školy jsem pracovala jako matrikářka, zde jsem se seznámila s mým manželem. V manželství se nám narodil syn, vystudoval právnickou fakultu, celý život nám dělal radost.

Můj život byl zcela jistě prožitý na plno, kdybych se znovu narodila, nic bych v mém životě neměnila. Vždy, když večer ulehnu do postele, myšlenkami jsem u svých rodičů a manžela, které bohužel již nežijí. Myšlenkami jsem i mého milovaného syna.“

Proč jste dala přednost ústavnímu zařízení? *„Do svých 86 let jsem byla zcela soběstačná, bydlela jsem sama, syn se snachou za mnou pravidelně docházeli. Pak přišla nemoc, po operaci jsem začala zapomínat. Zapomínala jsem užívat léky, moje paměť se den ze dne zhoršovala. Byla jsem z toho nešťastná, po domluvě se synem a paní doktorkou z oboru psychiatrie jsem se rozhodla pro pobyt v domově pro seniory. No, a teď jsem tady. Už jeden rok. Užívám léky pod dohledem, můj zdravotní stav se zlepšil, cítím se skvěle.“*

Jak jste spokojena s pobytem v domově pro seniory, jste v kontaktu s rodinou? *„Ano jsem zde spokojená, je to můj nový domov, neměnila bych.*

Rodina mě pravidelně navštěvuje, především můj syn, přijede autem a jdeme spolu do restaurace na oběd. V úterý dopoledne mě pravidelně navštěvuje moje dlouholetá přítelkyně. Občas se za babičkou přijedou podívat vnoučata. “

Jaký je Váš pohled na stáří? „Stáří vidím očima mé maminky. Ta měla ráda všechny lidi kolem sebe, milovali jí a ona milovala je. Sousedé za ní chodili, maminka vždy pomohla, třeba jen vlídným slovem. Když se řekne slovo stáří, vybavím si moji maminku. Vždy jsem chtěla být jako ona a myslím, že jsem. Ráda pomohu, ráda poradím, usměji se, snažím se předávat pozitivní energii na své spolubydlící, mám ráda lidi kolem sebe. “

Co děláte, aby Váš život byl co nejdéle aktivní? „Pracovala jsem na matrice, byla to práce, kdy jsem byla stále v kontaktu s lidmi. Chtěla jsem vždy dobře vypadat, dbala jsem na svou postavu. Celý život jsem cvičila a to jsem si přinesla do stáří. Každé ráno cvičím na lůžku, pravidelně chodím na procházky, jsem stále v pohybu. Cvičím i paměť, luštím křížovky, čtu a sleduji dokumentární pořady a dění ve světě. “

Co si představujete pod pojmem důstojné stáří? „Člověka občas něco zabolí, ale to patří ke stáří, nefňukám. Každý musí žít tak, aby si ho děti, rodina i ve stáří vážila a nenechala ho na pospas. Mít lidi rád, snažit se jim pomoci, když je potřeba, snažit se je pochopit. Oni Vám to zcela určitě vrátí. Aby bylo stáří důstojné, je třeba zachovat co nejvyšší soběstačnost, podporovat aktivitu a pohyb, jako jednu ze základních činností lidského života. Za důležité též považuji udržení sociálního kontaktu a smysluplně trávit svůj volný čas, kterého je v důchodovém věku veliké množství. “

Rozhovor 7

Pan A., PhDr., věk 65 let, svobodný, invalidní důchodce, v domově pro seniory žije dva a půl roku.

Na první otázku, ***jak jste prožil svůj život***, respondent po dlouhém zamyšlení odpovídá: *„Nerad mluvím o svém životě, narodil jsem se se zdravotním postižením, s postižením dolních končetin. Můj život byl prožitý na invalidním vozíku, nyní pět let na lůžku v sociálních zařízeních. Trpěl jsem depresemi, mnohokrát jsem uvažovat o sebevraždě, ale bál jsem se, že se to nepovede. Užívám pravidelně antidepresiva.*

Narodil jsem se v Bratislavě, jak jsem již uvedl se zdravotním postižením. V této době raná péče nebyla na takové úrovni, jak nyní, moji rodiče můj zdravotní stav neřešili. Svůj hendikep jsem chtěl alespoň kompenzovat studiem filozofické a psychologické literatury. Po vystudování střední školy mým přáním bylo studium archeologie, ovšem ze zdravotních důvodů to nebylo možné. Vystudoval jsem filozofickou fakultu, obor archivnictví, chtěl jsem se zabývat starými písemnostmi, učil jsem se latinu a němčinu. Po ukončení studia jsem se přestěhoval do domu pro tělesně postižené v Brně. Věnoval jsem se překladem historických knížek. Z důvodu mého postižení jsem se neoženil, nemám děti. Mými společníky během života byly knihy, v posledních letech angorská kočka.

Můj život nebyl a není plnohodnotný, vím, že příčinou je můj zdravotní stav. Nemám rád lidi, vždy jsem jim záviděl jejich zdraví, jejich nohy, které mohou chodit, běhat. Během studií jsem se setkal i se šikanou, mé onemocnění mě provázelo celý život. Špatně jsem se zapojoval do společnosti. Nyní mám několik kamarádů, mají stejné postižení jako já.

Moje volba mezi životem a smrtí by byla smrt.“

Proč jste dal přednost ústavnímu zařízení, jste v kontaktu s rodinou? Jeho odpověď zní: *„Před pěti lety jsem prodělal tři vážné operace, návrat domů nebyl možný. Po dlouhé hospitalizaci v nemocnici jsem byl převezen do léčebny dlouhodobě nemocných v Mostišti. Během hospitalizace mě moje sestra se sociální pracovníci vyřídily umístění do domova pro seniory. Neměl jsem jinou volbu, jediným pozitivem bylo umístění v domově sociálních služeb v blízkosti bydliště, kde jsem prožil svoji dospělost. Mým tajným přáním byl návrat*

do domácího prostředí, kde bych žil s pomocí osobní asistence. Bohužel, mé finanční prostředky mne to nedovolují.“

Jste spokojen s pobytem v domově pro seniory, jste v kontaktu s rodinou? „Spokojen nejsem, nelíbí se mne tady. Připadá mne, že personál trpí syndromem vyhoření. Před nedávnou dobou nastoupil jeden pečovatel, toho mám rád, je lidský.“

Rodiče mne zemřeli, mám pouze sestru žijící na Slovensku, přijede za mnou třikrát do roka. Občas mě navštíví kamarád na invalidním vozíku, s kterým jsem se seznámil v průběhu hospitalizace v nemocnici.“

Na otázku, ***jaký je Váš pohled na stáří***, respondent sděluje: „Nad stářím jsem prozatím neuvažoval. Už pět let ležím v nemocničních a ústavních zařízeních, každý den je stejný a každý den bude stejný, v 65 letech nebo v 80 letech.“

Co děláte, aby Váš život byl aktivní? „Před nedávnem jsem si koupil notebook, dostal jsem k lůžku přisuvný stolek, pracuji na počítači. Pan pečovatel mne pouští vážnou hudbu, miluji Bacha a Vivaldiho. Promítá mne starší české filmy, veselohry, komedie. Rád čtu, především filozofické a psychologické knížky.“

Jako filozof, který citát Vás nejvíce oslovil? „*Od Fromma - Mít nebo být!*“

Co si představujete pod pojmem důstojné stáří? „Tady důstojné stáří není, připadám si jako věc. Nemám dobrý pocit. Možná, kdybych byl zdravý, mohl bych o důstojném stáří uvažovat. Nevím, co bych k tomu více řekl.“

Rozhovor 8

Paní M., 96 let, vdova, pracovala v zemědělství, v domově pro seniory žila šest let.

Rozhovor je nahrazen básní stařenky. Paní zemřela před dvěma měsíci v domově pro seniory v 96 letech. Napsala báseň, ve které popisuje svůj životní příběh. Personál domova tuto báseň našel mezi jejími věcmi, tak se jim líbila, že ji opsali a poté báseň putovala po celém domově a dál.

Báseň stařenky:

„Poslyšte, sestro, když na mě hledíte,

řekněte, koho před sebou vidíte.

Ach ano, je to ta ubohá stařena,

s divnýma očima a napůl šílená.

Odpověď nedá vám, jídlo jí padá,

nevnímá, když po ní něco se žádá,

o světě neví, jen přiděluje práci,

boty a punčochy naporád ztrácí.

Někdy je svéhlavá, jindy se umí chovat,

už potřebuje však krmít a přebalovat.

Tohle to vidíte? Tohle si myslíte?

Sestřičko, vždyť o mně vůbec nic nevíte.

Budu Vám vyprávět, kým vším jsem bývala,

než jsem se bezmocná až sem k Vám dostala.

Miláčkem rodičů, děvčátkem, tak sotva deset let

s bratry a sestrami slád život jako med.

Šestnáctiletou kráskou, plující v oblacích,

dychtivou prvních lásek a pořád samý smích.

V dvaceti nevěstou se srdcem bušícím,

co skládala svůj slib za bílou kyticí.

*A když mi bylo pár let po dvaceti,
já chtěla šťastný domov pro své děti.
Pak přešla třicítka a pouta lásky dětí,
jak rostly, už mohli jsme uzlovat po paměti.
A je mi čtyřicet, synové odchází,
jenom můj věrný muž pořád mě provází.
Padesátka přišla, ale s ní další malí,
co u mě na klíně, jak ti první si hráli.
Však začala doba zlá, můj manžel zesnul v Pánu,
mám z budoucnosti strach, někdo mi zavřel bránu.
Život jde dál, mé děti mají vrásky
a já jen vzpomínám na ně a na dny lásky.
Příroda krutá je, i když byl život krásný,
na stará kolena nadělá z nás všech blázny.
Tělo mi neslouží, s grácií je už amen,
kde srdce tlouklo dřív, dnes cítím jenom kámen.
Však uprostřed zkázy té mladičká dívka žije
a srdce jí, byť hořce tam uvnitř pořád bije.
Vzpomíná na radost, na žal, co rozechvívá,
vždyť pořád miluje a nepřestala být živá.
Málo bylo těch let a netáhla se líně,
já smířila se s tím, že všechno jednou mine.
Otevřete oči, sestřičko, teď, když všechno víte,
neuvidíte seschlou stařenu....., teď už – mě uvidíte!“*

Všem osloveným respondentům děkuji za spolupráci, čas, důvěru a vstřícnost.

6.1 Vyhodnocení rozhovorů, shrnutí

Stanovené cíle mé bakalářské práce směřovaly na názor seniorů žijících v domově pro seniory na důstojné stáří, spokojenost s pobytem v domově pro seniory, spokojenost s jejich dosavadně prožitým životem, jejich pohled na stáří.

Informace byly získávány formou rozhovorů s respondenty Domova pro seniory Kosmonautů. Při šetření jsem byla překvapena, s jakou ochotou odpovídali, o rozhovor měli velký zájem, především při vzpomínkách na svůj prožitý život. Pozitivní byla skutečnost, že v tomto zařízení pracuji několik let, staří lidé mě znají a mají ve mne důvěru.

V průběhu rozhovorů jsme se vrátili s klienty domova několik roků zpět, se zájmem vzpomínali na své mládí, první lásky, životního partnera, své děti. Někteří z klientů se pochlubili i s albem fotografií.

Převážná část respondentů na otázku číslo 1, ***jak jste prožili svůj život***, vidí život prožitý smysluplně, s naplněností života. Jejich život byl spokojený, ženy vidí smysl svého života především v narození a ve výchově dětí.

Jeden klient byl zcela negativní, nespokojen s prožitým životem, svůj život vidí jako zoufalství, nenaplnění jeho přání a tužeb. Příčinou je jeho zdravotní postižení již od narození.

Jedna klientka by chtěla vrátit svůj život zpět, věnovat se výchově své dcery a syna, je si vědoma, že ve výchově zklamala, výchovu zanedbala. Nyní si to uvědomuje, bohužel čas nelze vrátit zpět. Z její strany je snaha vztahy mezi dětmi urovnat.

K otázce číslo 2, ***proč jste dali přednost pobytu v ústavním zařízení*** před pobytem v domácím prostředí, respondenti odpověděli, že jejich volba byla dobrovolná. Důvodem převážně byl jejich zdravotní stav, potřeba péče a dohledu, který jim rodina nebyla schopna zajistit. Dalším důvodem byla obava, aby nebyli svým nejbližším na obtíž. Jeden respondent toužil po pobytu v domácím prostředí s osobním asistentem, z finančních důvodů to bohužel není reálné. Stále žije v naději, že jeho zdravotní stav bude do budoucna uspokojivý a bude schopen návratu domů.

K otázce číslo 3, ***jste spokojení s pobytem v domově pro seniory, jste v kontaktu s rodinou***, převážná část klientů je spokojena. Chválí si pomoc sestřiček, především v úkonech, které by doma sami již nezvládli. Jedna klientka není spokojena se svou spolubydlící, ale do budoucna bude situace vyřešena přestěhováním, druhá klientka si občas stěžuje na stra-

vu. Jeden klient je zcela nespokojený, uváděl, že personál trpí syndromem vyhoření a nechová se ke klientům důstojně a lidsky.

Jste v kontaktu s rodinou, klienti odpověděli, že v kontaktu s rodinou či příbuznými jsou, návštěvy jsou nepravidelné i pravidelné. Jedna klientka z dotazovaných nemá žádné návštěvy, ale rozvíjí snahu o další setkání se svými dětmi, které jsou umístěny v ústavním zařízení. Nápomocní jí jsou vychovatelé jejích dětí a sociální pracovnice domova pro seniory.

Otázka číslo 4 zněla: ***pohled seniorů na stáří***. Převážná část respondentů odpovídala, že stáří patří k životu, berou jí jako přirozenou etapu života. Za důležité považují se stále zaměstnat nějakou aktivitou, ať už knížkou, zpěvem, pletením košíků, nemyslet na chmurné myšlenky a být stále naplněni optimismem. Mít nějaký cíl a stále se na něco těšit. Jeden z dotazovaných klientů vidí život s pesimismem, i stáří bere negativně. Jedna klientka pod slovem stáří myslela na svou maminku, která byla jejím životním vzorem.

Co děláte, aby Váš život byl stále aktivní? Otázka číslo 5, na kterou respondenti odpovídali, že aktivita se odvíjí dle jejich zdravotního stavu. Dotazovaní klienti se snažili především trénovat paměť, proto se věnují četbě knížek, luští křížovky, hrají karty, poslouchají hudbu. Zúčastňují se nabízených aktivit pořádané domovem. Pokud jim to dovolí fyzická kondice, chodí na procházky, jedna klientka pravidelně ráno cvičí.

Na otázku číslo 6, ***co si představujete pod pojmem důstojné stáří***, převážná část respondentů odpověděla, aby byla zachována jejich soběstačnost, aby byli schopni si zajistit základní životní potřeby sami. Za prioritu považují nebýt nikomu na obtíž a nebýt zcela odkázáni na pomoc druhé osoby. K tomu je potřeba zdraví, podpora aktivity a pobytu. Za důležité považovali i udržení sociálního kontaktu, mít dobré vztahy s rodinou, setkávat se s nimi, setkávat se se svými blízkými. Mít pocit, že ho má někdo rád, že i v poslední životní etapě jsou stále potřební. Důležité je mít velkou dávku optimismu, každý den si udělat nějakou radost, každý den se na něco těšit. Jeden oslovený klient odpověděl, že důstojné stáří není, nechtěl se k dané otázce vyjadřovat.

ZÁVĚR

Téma mé bakalářské práce zní důstojné stárnutí v Domovech pro seniory.

Cílem mé práce bylo zjistit, jaký postoj mají sami staří lidé k procesu stárnutí. Jak vnímají toto období? Je skutečně tak děsivé, jak ho vnímáme my, mladší lidé?

Společnost si stárnutí nechce připustit, jako by neexistovalo. Dokonce se hovoří o ageismu, což je odpor ke stáří. Diskriminace stáří. Společnost propaguje pouze kult mládí. Výkonost, pružnost, energii.

Zapomínáme ovšem, že jediná spravedlnost na světě je právě stárnutí. Stárneme všichni a nikdo čas nezastaví. Je jasné, jak my se budeme nyní chovat ke starším lidem, budou se jednou chovat i oni k nám. Toto je třeba brát v úvahu.

Domnívám se, že oba tábory, mladí i staří lidé budou spokojeni, když si budou vzájemně prospěšní. Starší lidé mají hodně času, mnoho moudrých myšlenek a mohou předávat své zkušenosti při výchově dětí. Mladí lidé zase mohou pomoci seniorům zaopatřením nákupu, úklidem domácnosti, s hygienou.

Můj výzkum potvrdil, že většina respondentů nechápe své stáří jako něco děsivého. Berou to jako věk přirozenou, které se není možné bránit. Vědí, že by to bylo stejné, jako se bránit odrůstání z dětských střevíčků. Je to utopie. Dle jejich odpovědí je nutno stáří přijmout, akceptovat, nebránit se životu. K životu patří mládí i stáří, tak jako narození a smrt.

Hodně respondentů mne odpovídalo, že mají silnou potřebu být k užitku, být stále prospěšní. Mít nějaký smysl života. Většina ho vidí právě v generativitě. Chtějí pomáhat mladým, chtějí pohlídat vnoučata, chtějí předávat své zkušenosti, chtějí i ve stáří pomáhat. Záleží na tom jejich spokojenost. Mějme my mladší toto na vědomí. Dejme našim seniorům pocit sounáležitosti.

Jen na nás záleží. Nedopust'me, aby se propadli do druhého pólu generativity, do zoufalství a beznaděje. Do pocitu „nikdo o mě nestojí a teď mohu ze světa odejít.“

Většina respondentů uvedla, že jejich stáří je pěkné právě proto, že jsou potřební pro společnost. Mají ještě smysl a před sebou nějaký cíl.

Domnívám se, že vše je to o mezilidských vztazích, které jsou nejdůležitější na světě. Všichni respondenti si přáli hezké vztahy se svými nejbližšími, se svou rodinou. Všichni mají snahu urovnat spory, dříve než bude pozdě.

Myslím, že staří lidé o svém stáří nepřemýšlí. Berou to jako každou etapu života a v každém období je důležité, jak se k sobě lidé chovají. Proto apeluji na dobré lidské vztahy.

Moje práce potvrdila, že důstojné stáří existuje, pokud jsou staří lidé zdraví, mají základní potřeby a mají pocit lásky. Láska je potřebná u všech lidí, mladých i starých.

Většina respondentů oceňuje služby v domově pro seniory a je spokojená. Jeden respondent byl negativní. Všechny něco bolí, ale nestěžují si, protože bolesti ke stáří patří.

Důstojné stáří existuje a život je krásný v každé životní etapě.

Pamatujte na úctu k sobě, úctu k druhým a odpovědnost za vaše konání.

Dalajláma

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy:

- DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. IMS Brno, 2012, 152 s. ISBN 978-80-87182-29-1.
- DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů domovech pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-802-4741-383.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vydání. Praha: Panorama, 2012, 416 s. ISBN 80-7038-158-2.
- HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2013, 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- KALVACH, Z. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních (sic) zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007, 123 s. ISBN 978-80-7367-331-4.
- MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: MU, 2005, 314 s. ISBN 80-210-383-1.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vydání. Brno: MU, 2009, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- ONDRUŠKOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha. Karolinum, 2011, 168 s. ISBN 978-80-87182-21-5.
- PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-7178-184-3.
- POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2010, 158 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
- RABUŠIC, L. *Česká společnost a senioři*. Brno: MU, 1997, 187 s. ISBN 80-952-98-02-58.
- RUIZ, M. *Čtyři dohody*. Praha: Pragma, 2001, 134 s. ISBN 80-7205-826-6.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
- TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vydání. Praha: Computer Press, 2009, 212 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

Odborné časopisy:

Projekt: „Podpora celoživotního vzdělávání pracovníků poskytovatelů sociálních služeb v Jihomoravském kraji“

Sociální služby-odborný časopis, měsíčník vydávaný Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR. ISSN 1803-7348.

Internetové zdroje:

Střední zdravotnická a Vyšší odborná škola zdravotnická Mladá Boleslav [online]. Mladá Boleslav, 2010 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.szymb.cz/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Pyramida lidských potřeb