Přijetí stárnutí a stáří pohledem seniorů

Bc. Michaela Blahová

Diplomová práce
2023

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	**Bc. Michaela Blahová**
Osobní číslo:	**H21265**
Studijní program:	**N0111A190013 Sociální pedagogika**
Forma studia:	**Kombinovaná**
Téma práce:	**Přijetí stárnutí a stáří pohledem seniorů**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti aktivního stárnutí, stáří, procesu stárnutí a jeho psychosociálního hlediska přijímání a přijetí.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaného rozhovoru.
Zpracování získaných informací, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2022. Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80--247-1284-0.
PTÁČKOVÁ, Hana, Radek PTÁČEK a kolektiv, 2021. Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci. Praha: Grada. ISBN 978-80--271-4464-8.
RIEMANN, Fritz a Wolfgang KLEESPIES, 2022. Umění stárnout. Praha: PASPARTA. ISBN 978-80-88429-18-0.
SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-8251-5.
ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-262--0644-6.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Anna Petr Šafránková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **10. ledna 2023**
Termín odevzdání diplomové práce: **21. dubna 2023**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 10. ledna 2023

Univerzita Tomáše Bati
Fakulta humanitních studií

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně ....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Cíl diplomové práce má zjistit, jakým způsobem se může podařit přijetí stárnutí a stáří u seniorů, a to ze strany jejich zkušeností, jejich prožívání. I když každý z nich žije svůj jedinečný život, tak senioři mají svou představu, jak tento život žít co nejkvalitněji a nejspokojeněji. S tím z velké míry souvisí právě psychosociální hledisko přijetí daného vývojového stupně, stárnutí a stáří, a zjištění, zdali existují možnosti, které mohou ovlivnit kvalitu stárnutí a stáří, a celkově kvalitu života v pozdním věku. Cílem teoretické části je deskripce a analýza oblastí stárnutí a stáří. Pro zjištění cíle byla použita metoda kvalitativního výzkumu. V praktické části je prezentováno výzkumné šetření, které probíhalo se seniory z různých oblastí, prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Z výsledků vyplývá, že senioři stárnutí a stáří přijímají, velký vliv na spokojené prožívání má zejména zdravotní stav a sociální vazby, zejména příbuzenské vztahy.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, senior, proces stárnutí, psychosociální hledisko přijetí stárnutí, kvalita života, pozdní věk

ABSTRACT

This thesis investigates how seniors can accept aging and old age through their experiences and emotions. Although each individual lives a unique life, seniors have their own ideas about how to live the most quality and satisfying life. The psychosocial aspect of accepting the developmental stage of aging and old age is important for understanding the possibilities that can influence the quality of aging and old age, as well as overall life quality in later years. A qualitative research method was employed, involving semi-structured interviews with seniors from various areas. The practical part of the thesis presents the research investigation. The results indicate that seniors accept aging and old age, with health and social connections, particularly family relationships, having a significant impact on their satisfaction. The theoretical part of the study provides a description and analysis of the field of aging and old age.

Key-words: aging, old age, senior, aging process, psychosocial aspect of acceptance of aging, quality of life, late age

Touto cestou bych ráda vyjádřila velké poděkování vedoucí diplomové práce Mgr. Anně Petr Šafránkové, Ph.D. za odborné vedení a doprovázení mé práce, za konzultace, cenné rady a trpělivost, ale také povzbuzení při výběru tématu, ochotu, čas a celkový přístup, který mi věnovala při zpracování mé závěrečné práce. Poděkování patří seniorům z výzkumu, kteří mě přijali, věnovali čas a otevřeně a upřímně mi odpovídali na otázky při rozhovoru. Velké poděkování patří mému manželovi, dětem, rodičům, sestře a přátelům, kteří mě po celou dobu studia podporovali, povzbuzovali a dodávali sílu k dokončení studia a při vypracování mé závěrečné práce.

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

OBSAH

ÚVOD **10**
I TEORETICKÁ ČÁST **13**
1 POJETÍ STÁRNUTÍ POHLEDEM VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE **14**
1.1 VÝVOJOVÉ STÁDIUM STÁRNUTÍ 14
1.2 STÁRNUTÍ, STÁŘÍ, SENIOR – VYSVĚTLENÍ POJMŮ 15
1.2.1 Stárnutí 15
1.2.2 Stáří 19
1.2.3 Senior 23
2 PROCES STÁRNUTÍ, PŘÍJETÍ STÁRNUTÍ **26**
2.1 KVALITA STÁŘÍ 27
2.2 PŘIJETÍ STÁRNUTÍ 30
3 PSYCHOSOCIÁLNÍ HLEDISKO STÁRNUTÍ **32**
3.1 PSYCHOSOCIÁLNÍ ADAPTACE VE STÁŘÍ 33
3.2 POSTAVENÍ SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI 35
3.3 SOCIOEKONOMICKÉ DOPADY STÁRNUTÍ 38
II PRAKTICKÁ ČÁST **40**
4 PŘIJETÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ POHLEDEM SENIORŮ **41**
4.1 CÍLE VÝZKUMU 41
4.1.1 Cílová skupina, výzkumný vzorek a způsob jeho výběru 41
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY 42
4.3 METODA 43
4.4 ANALÝZA A INTERPRETACE ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ 44
4.4.1 Důraz na vztahy (rodinné zázemí – děti, sourozenci, přátelé, sousedé, kolegové ze zaměstnání) 46
4.4.2 Bydlení (byt, rodinný dům) – preventivní zajištění bezbariérovosti na stáří, mezigenerační bydlení, samota 49
4.4.3 Udržení kondice (psychické, fyzické – kutilství, zahrada, ruční práce, vaření, fyzické cvičení, trénování paměti, zvířata – pes) 51
4.4.4 Vnímání svého zdravotního a psychického stavu (žití přítomností, nevzdávat se, pohybové omezení) 54
4.4.5 Ekonomické zajištění (co chci a potřebuji – mohu si zaplatit, svoboda a sebevědomí) 56
4.4.6 Vzpomínky (pestrý, zajímavý a aktivní život – rodina, profese, koníčky, přátelé) 57
4.4.7 Postoj společnosti ke stárnutí, stáří a starým lidem (neúcta, nebýt na obtíž, zatížení rozpočtu) 59
4.4.8 Příprava na stáří a stárnutí, přijetí stárnutí a stáří, smysl života (zaměření na sebe, péče na stáří, pořádek v životě) 61
4.5 SHNRUTÍ VÝZKUMU 64

ZÁVĚR **67**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **70**
SEZNAM OBRÁZKŮ **72**
SEZNAM TABULEK **73**
SEZNAM PŘÍLOH **74**

ÚVOD

Stárnutí obyvatel je velkým tématem mnoha společností a států. Dle zjištěných statistických údajů ČSÚ ke konci roku 2021 žilo v České republice 2,17 mil. obyvatel od 65 let věku, což činí 20,6 % z celkového počtu obyvatel, tj. cca pětina obyvatel. I když se počet seniorů v roce 2022, i díky větší úmrtnosti, zpomalil, přesto se stále jedná o rostoucí trend. Pomineme nyní ekonomické, socioekonomické a zdravotní důsledky zastoupení podílu seniorů ve společnosti (tyto více rozvedeme v teoretické části diplomové práce). Zaměříme se na hlavní cíl, a to přijetí stárnutí a stáří, jak tento proces vidí a vnímají sami senioři, kteří se nachází v různých etapách seniorského života a rovněž v různém stupni svých schopností a zdravotním stavu.

Seniory můžeme rozdělit na aktivní, ve výborné fyzické kondici, bez jakéhokoliv fyzického nebo psychického omezení, dále bez omezení ekonomického a seniory, které trápí různé zdravotní potíže, jejichž důsledkem jsou omezené pohybové možnosti a jiné zdravotní komplikace. Někteří senioři mohou mít ekonomické problémy, některé naopak trápí samota a osamocení, některé zhoršující se zdravotní stav. Zejména ve vyšším věku, kdy senior může ztratit svého životního partnera a také ostatní přátele, kteří postupně umírají, a k tomu se přidají omezené pohybové schopnosti, se tak senioři dostávají do zcela nových životních situací. Pokud senior žije sám, jejich děti se věnují svým pracovním povinnostem (někdy jejich děti mají nezletilé nebo nezaopatřené děti) anebo někteří senioři děti ani nemají, případně žijí ve větší vzdálenosti nebo dokonce v zahraničí, prožívající dny je nemusí naplňovat spokojeností. My se můžeme v této souvislosti také zamýšlet nad kvalitou života ve vyšším věku. S tím vším však souvisí přijetí pozdního vývojového stupně, a to přijetí stárnutí a stáří, nalezení pozitivních stránek stárnutí a stáří, případně možnosti, které mohou ke spokojenějšímu prožívání stárnutí a stáří seniorům pomoci.

Dané téma se zdá být stěžejním pro budoucnost České republiky, neboť narůstající procentní podíl seniorů přiměl vládu České republiky k prodloužení věku k odchodu do starobního důchodu. Odchod do důchodu se prodloužil, bez rozdílu narozených dětí pro ženy, tak jak se s tím počítalo v minulosti. A již nyní se opět hovoří o možném dalším navýšení věku odchodu do důchodu pro budoucí generace.

V průměru ¼ života strávíme ve starobním důchodu. Tuto etapu života však určitě každý z nás chce prožít co nejlépe a každý z nás má své představy, jak tento čas prožít. Nemůžeme však zastavit stárnutí a stáří a s tím spojené omezení, které život přináší (nejen zdravotní).

Ne vždy se naplní všechna očekávání, a proto je velmi důležité umět přijímat změněné situace a nacházet z nich východiska, které nám mohou zkvalitňovat závěr životní cesty. Téma autorka vybrala z více důvodů. Jedním z nich je mnohaletá osobní zkušenost v sociální službě s cílovou skupinou senioři, dále osobní zkušenost mezigeneračního žití a celkový intenzivní zájem o danou oblast i z pozice nastavování systémů a politik společnosti.

V diplomové práci se zaměřujeme na zjištění, jak dalece jsou schopni senioři přijmout stárnutí a stáří, případně jakým způsobem se může pomoci k přijetí tohoto vývojového stupně. Přijetím změněné životní situace, i za předpokladu zdravotních či jiných omezení, můžeme pozitivně ovlivnit závěr svého života a hlavně předat mladší generaci signál, že i stárnutí a stáří má svůj jedinečný velký význam. Přijetím stárnutí a stáří senioři vysílají do společnosti zprávu, že senioři mají svou nezastupitelnou a důležitou roli, a mohou tak pomoci zvýšit úctu a postavení seniorů ve společnosti.

Práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části se zabýváme pojmy stárnutí, stáří, senior, proces stárnutí, psychosociální hledisko stárnutí, přijetí stárnutí, kvalita života, pozdní věk, demografický vývoj, socioekonomické dopady ve společnosti, postavení seniorů ve společnosti. Teoretickou část jsme doplnili statistickými údaji o poměrovém zastoupení seniorů ve společnosti, prodloužení věku dožití aj.

Na teoretickou část navazuje praktická část, kde se věnujeme danému tématu, a to přijetí stárnutí a stáří pohledem seniorů. Na základě polostrukturovaných rozhovorů zjišťujeme u jednotlivých respondentů jejich pohled na stárnutí a stáří, zejména jak seniorská populace dokáže skutečně přijmout stárnutí a stáří. Hlavním cílem je zjistit, zdali přijetím stárnutí a stáří se nám může zvýšit kvalita a spokojenost prožívání ve vyšším věku. Dílčím cílem je také zjistit, zda mohou senioři přijmout stárnutí a stáří, aniž by se negativně o stáří vyjadřovali. Dalším dílčím cílem je zjistit, co může být příčinou nespokojenosti seniorů ve stáří a posledním, co může pomoci vyrovnaně přijmout další vývojový stupeň, kterým je stárnutí a stáří. Můžeme také zjistit, zdali přijetí stárnutí a stáří může ovlivnit kvalitu a spokojenost života ve vyšším věku.

Pro zjištění výsledků výzkumu použijeme metodu zakotvené teorie prostřednictvím otevřeného kódování. Pro výběr respondentů použijeme dostupný výběr, vždy žena a muž z dané oblasti. Oblasti máme vytipované čtyři: uživatelé pobytové sociální služby, ambulantní sociální služby, terénní sociální služby a aktivních seniorů (pro potřeby této práce tak nazýváme skupinu seniorů, kteří jsou ještě velmi aktivní, částečně pracují, sdružují se, např. členy klubu důchodců). Na základě zpracovaných rozhovorů seniorů z různých

oblastí, tak můžeme zjistit jejich vlastní prožívání života ve vyšším věku a s tím spojené přijetí stárnutí a stáří, které se významně promítá do kvality života.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POJETÍ STÁRNUTÍ POHLEDEM VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

V úvodní kapitole se zaměříme na vysvětlení pojmů stárnutí, stáří, senior, stárnutí z pohledu vývojové psychologie, přijetí stárnutí a stáří, resp. sebepojetím staršího člověka. Dále se budeme zabývat psychosociálními aspekty stárnutí a stáří, socioekonomickými dopady stárnutí, kvalitou stáří, proměnou psychických, kognitivních, emočních a socializačních funkcí, demografickým vývojem ve společnosti (Česká republika, Zlínský kraj) a také postavením seniorů ve společnosti. Vysvětlíme, co znamená ageismus.

1.1 Vývojové stádium stárnutí

Z pohledu psychologie se vývojové stadium stárnutí nachází jako poslední stupeň ve vývoji člověka. Navazuje na předešlý stupeň, a to pozdní dospělost, kterou můžeme označit ve věkovém rozpětí od 40–45 let až do období 65 let. Stárnutí (senium) můžeme označit jako fyziologický proces, kterému se nikdo živý nemůže vyhnout (Přibyl, 2015, s. 9). Již v období pozdní dospělosti dochází k určitým kognitivním, emočním a fyziologickým změnám, které celkově zpomalují schopnosti a dovednosti člověka a v podstatě ho tak již pomalu připravují na stárnutí a stáří. Obecně můžeme říci, že z hlediska společenského je člověk „starý“, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti. S vývojem společnosti však dochází ke značným posunům této hranice. V roce 1800 byl za starého běžně označován člověk čtyřicetiletý, v roce 1900 byl jako kmet vnímán padesátník, v současných průmyslově rozvinutých zemích je pak zpravidla dolní hranice stáří udávána věkem 65 let. Zájem dnešní gerontologie se ovšem již nyní soustřeďuje spíše až na věk od 75 let (Langmeier, 2006, s. 203-204).

Haškovcová uvádí dělení stáří takto (Ptáčková, 2021, s. 14):

- 60–74 let: vyšší věk/rané stáří
- 75–89: stařecký věk neboli senium, vlastní stáří
- 90: dlouhověkost

Erik Erikson vypracoval 8 fází psychosociálního vývoje, přičemž stáří zahrnul do poslední fáze, kterou nazval integrita x zoufalství. Podstatou této fáze je přijetí svého života a jeho pojetí jako celku, tzn. přijetí stáří a stárnutí, ztotožnění se s faktem, že se blíží vrchol života, resp. konec pozemského života, blíží se smrt. S dosaženou moudrostí může člověk bilancovat svůj život, jak ho prožil. Starý člověk potřebuje hodnotit svůj život pozitivně, že něco dokázal, že měl jeho život smysl. Pak může přijmout i jeho konec. V podstatě by

měl starý člověk umět přijmout svůj život i se svou nedokonalostí, že se mu ne vše dobře podařilo. Oproti tomu člověk, který tuto fázi nepřijímá, neztotožňuje se s blížícím se vrcholem, může zažívat zoufalství, ve kterém si uvědomuje, že již není prostor začít život žít jinak, smysluplněji.

K dosažení integrity můžeme uvést tyto body (Vágnerová, 2007, s. 299-300):

- pravdivost (již není třeba nic předstírat, je třeba přijmout život takový, jaký byl prožitý)
- smíření (je třeba přijmout realitu života)
- nadhled (k prožitému životu a svým zkušenostem)
- kontinuita (jedná se o pochopení vlastního života – život jedince je součástí života společnosti)

1.2 Stárnutí, stáří, senior – vysvětlení pojmů

V této kapitole si vysvětlíme pojmy, kterou úzce souvisí se stárnutím a stářím. Budeme definovat, co si pod stárnutím představujeme, jak vnímáme stáří a koho označujeme za seniora.

1.2.1 Stárnutí

Stárnutí každý může vnímat jinak. Ať se nám to líbí nebo ne, stárneme od narození, neboť stárnutí znamená komplexní, nevratný, dynamický proces, kterým prochází všechny živé organizmy (Přibyl, 2015, s. 9). Proto dítě může označit stárnutí jako růst. Dospívající sdělí, že pro něj stárnutí znamená, že může řídit motocykl a auto a že se stává nezávislým. V dospělém věku vnímání a pochopení stárnutí odsouváme, protože můžeme mít obavy a strach z toho, až budeme stárnout. Staří lidé na podobné dotazy odpovídali takto: „Na věku nezáleží. Stárnutí probíhá pomalu, cítíme ho den ode dne o trošku víc. Objevují se potíže, ale jsem tolik zaměstnaný, že nemám čas na ně myslet.“ V životě nás mohou potkat krizové situace (nehoda, smrt partnera aj.), které nám urychlí stárnutí. Každý člověk vnímá stárnutí jiným pohledem. Starý člověk pro mladou generaci (žáky škol) bude přijímán jako starý člověk, ale pro sousedku, která bude ještě starší než dotyčný starý člověk, to bude mladík. Každý z nás se také jinak cítí, někdo se považuje za starého dříve, zdůrazňuje své potíže a druhý se cítí stále mladý (Pichaud, 1998, s. 21-22).

Existuje celá řada definicí, jak vysvětlit stárnutí (Přibyl, 2015, s. 9-10):

- primární stárnutí (tělesné změny)
- sekundární stárnutí (časté změny ve stáří, které však nemusí nastat)
- terciální stárnutí (náhlé změny, které předchází smrti)

Primární stárnutí, také fyziologické či zdravé, se projevuje přirozeně od 65 let věku, tzv. stařecký fenotyp. Patologické, sekundární, stárnutí se již vyznačuje nemocemi, bývá označováno jako chorobné. Někdy člověk může vypadat starší, než je jeho funkční věk. Posledním stupněm je stárnutí terciární, které je spojováno s umíráním.

Proces stárnutí není u každého jedince totožný, je ovlivněný vnitřními faktory (genetikou, tělesným onemocněním a psychickou zdatností) a vnějšími faktory (fyzikální – prostředí, chemické – kožní, sociální – bydlení, rodina, majetek) (Přibyl, 2015, s. 10).

Nejčastějším měřítkem stárnutí je věk, tj. kolik je člověku let. To však může být zavádějící. Někdo může stárnout předčasně, někdo je naopak zachovalý i ve vyšším věku. Dalším důležitým měřítkem je sociální věk (předpoklad uvážlivého chování, odchod do důchodu). Naopak v některých zemích (původních společnostech) je stáří považováno jako odměna za zbožný život (Stuart-Hamilton, 1999, s. 18-19).

Pro určitou skupinu lidí je stárnutí a stáří určitou životní krizí, např. vypadávání vlasů u mužů, šedivění. Není to však jen o vizuálním pohledu, ale také o tom, jak zvládáme změny, které nás stále v životě potkávají – hledání smyslu života, změna sociální role u úspěšných lidí, zvyšuje se obava a strach. Hledání smyslu prožitého života, zdali bylo v životě zaměření na to, co je podstatné, může vést ke strachu, přes který se chceme přenést, otupit ho. Nezřídka poté lidé propadávají závislostem. Nejvíce bývají ohroženi lidé, kteří zažívali velké úspěchy a nezažívali velké problémy, dále ti, kteří své úspěchy staví na mládí a vlastní přitažlivost. Když si však uvědomí, že nyní již na této hodnotě nemohou stavět, o to více propadají zoufalství. Dochází i partnerským krizím, jednomu z partnerů se může zdát, že toho v životě příliš nestihl, že mu tzv. „ujel vlak“. Zde se ukazuje velkým pomocníkem skutečná sociální aktivita – koníčky, smysluplné naplnění času (Riemann, 2022, s. 39-42).

Světová zdravotnická organizace vychází z konceptu zdravého stárnutí a aktivního stáří. Na zdravé stárnutí se pohlíží z holistického pohledu, jehož klíčem jsou životní zkušenosti se zaměřením na funkčnost a udržení soběstačnosti. Neznamená to, že by člověk nemohl a nebyl nemocný, ale jak zvládá život i s onemocněním a obtížemi, jak je soběstačný

(pohyblivost, udržování vztahů, uspokojování svých potřeb, schopnost se učit i být prospěšným pro ostatní). Důležitá je osobní pohoda a prostředí, ve kterém se jedinec nachází (bydlení, rodinné a společenské vztahy, sociální a zdravotní služby aj.) (Ptáčková, 2021, s. 13-15).

Demografický vývoj nám ukazuje, jak společnost stárne a jaký podíl v dané populaci zastává. Díky kvalitnější zdravotní a sociální péči, lepším pracovním a životním podmínkám se lidé dožívají stále vyššího věku a v populaci se podíl starších lidí zvyšuje.

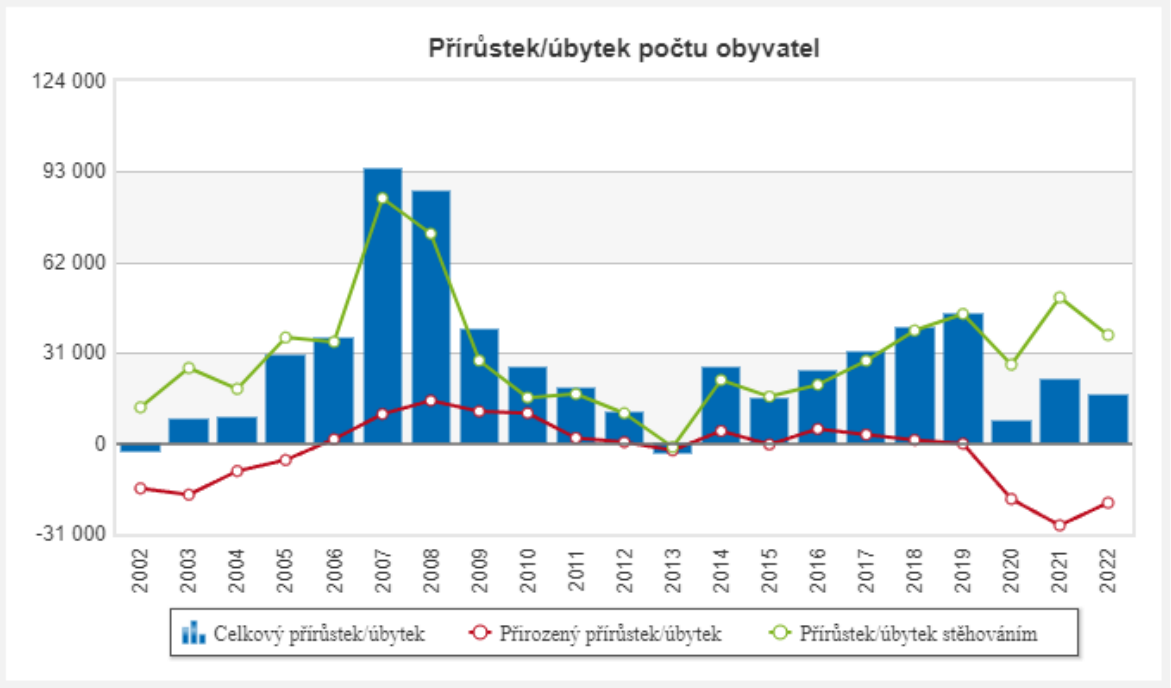
Ke stárnutí se v dávných dobách přistupovalo různě. Až do 17. století se 65 a více let dožívalo pouze 1 % populace. Tento poměr se postupně má zvyšovat, a to v roce 2030 na 20 % (Stuart-Hamilton, 1999, s. 13). Poslední prognózy nám ukazují vývoj přesnější: „seniorská populace se v důsledku stárnutí dlouhodobě rozšiřuje. Tento trend bude pokračovat v celé první polovině 21. století. V roce 2018 bylo ve věkové kategorii 65+ 19,2 % obyvatel (v roce 2019 to bylo 19,9 %), v roce 2025 to bude 22,3 % a v roce 2050 již 29 % (téměř každý třetí).“ (Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025, 2022).

Česká republika se zařazuje k zemím s větším počtem seniorů než dětí do 15 let věku. V roce 2015 bylo v ČR 18,3 % obyvatel starších 65 let (Zdravotnická ročenka České republiky 2015, 2016).

Naděje dožití se stále prodlužuje, setrvale je vyšší u žen než u mužů. V roce 1990 byla v ČR naděje dožití u žen 75,4 roku, u mužů 67,5 roku. Prognózy ukazují, že nikde na světě nebude průměrný věk dožití nad 90 let. Bude sice přibývat stoletých, ale stále to budou vzácné jevy. Běžně se lidé budou dožívat 85–90 let, v podstatě se většina lidí dožije nad 80 let. (Ptáčková, 2021, s. 17-18).

I když se průměrný věk dožití postupně zvyšuje, přesto v letech 2020–2021 klesl (zemřelo nejvíce lidí v poválečné historii), a to u žen na 80,5 roku a u mužů na 74,1 roku. Pokles je spojený s roky pandemie covid-19. V roce 2022 se průměrná délka dožití opět zvýšila, a to u žen na 80,5 roku a u mužů na 80,5 roku (viz Obrázek 1).

„Pokud jsou tedy staří lidé společnosti „na obtíž“, je to také zásluhou společnosti, která seniory ještě z velké části vyčleňuje (Riemann, 2022, s. 87).



Obrázek 1 – Přírůstek/úbytek počtu obyvatel (Obyvatelstvo, 2023)

Uvádí se, že stárnutí je v současnosti lehčí, než bylo dříve. Mnohem déle se může jedinec aktivně zúčastňovat společenského života. Pomáhá mu k tomu technika, možnosti cestování, služby a aktivity zaměřené přímo na seniory. To vše stárnutí oddaluje, usnadňuje. Zjišťujeme, že se nesmí zapomínat také na vnitřní rozvoj, vnímavost k životu, ke vztahům. Zvládnutí vnitřního prožívání mohou pomoci svépomocné skupiny pod vedením sociálních pracovníků a psychologů nebo psychoterapeutické rozhovory. V rámci prevence by bylo vhodné, aby takové skupiny vznikaly systematicky, které by podporoval stát (Riemann, 2022, s. 86-87).

„Úspěšně stárnout znamená chápat stárnutí jako přirozený fakt života a jednat v souladu s tím, tj. smířit se s omezeními danými zhoršením zdraví a úbytkem sil, překonat pocity ztráty, snížení vlastní hodnoty, neužitečnosti, přijmout snížení odpovědnosti v sociálních rolích i finanční limity dané penzí.“ (Špatenková, 2015, s. 61).

V minulosti šel život pomalejším tempem, zato v současné době zaznamenáváme rychlejší změny, život můžeme vnímat dynamičtěji. Před lety měli starší lidé nad mladými a mladšími převahu, a to z důvodu větších zkušeností, nadhledu i nabytých schopností. Důležitým prvkem, který začal měnit postavení seniorů ve společnosti, byla změna vícegeneračního soužití a dále technický pokrok. Dnes většina seniorů při úbytku sil nebo zhoršení zdravotního stavu končí v domovech pro seniory, kde také umírají nebo umírají

v nemocnicích, ne v rodině. Staří lidé jsou pro mnohé na obtíž. Dobové obrázky nám ukazují typické staré lidi – babička sedí a plete nebo čte v bibli, dědeček kouří dýmku a všichni se laskavě usmívají. V současnosti vidíme starší lidi jako moderní „věčně mladé“ staré lidi. Očekávání toho, jak se má ve stáří vypadat, v podstatě popírá to, jak starý člověk vypadat může. A dnes už neplatí, že starší člověk je větším odborníkem. Naopak při rychlém technickém vývoji zaostává, nestíhá (Riemann, 2022, s. 71-73).

S vývojem medicíny stále více spoléháme na zdravotní péči. Není neobvyklé, že člověk starších 80 let se diví, že jeho vrstevník už zemřel. Ještě přidávají komentář, že lékařům již na starých lidech nezáleží, neposkytli mu dostatečnou pomoc. O co více spoléháme na jinou pomoc, o to méně se snažíme sami. Pro zdravý vnitřní postoj není dobré se příliš zaobírat sám sebou. To vede až k hypochondrii, často bývají navštěvováni lékaři, kteří mnohdy kompenzují pozornost a osamocení. Je třeba si stále uvědomovat, že stárnoucí člověk má pořád co předat mladším. Je však trapné, pokud chce mladým konkurovat. Pokud chceme, aby společnost měla ke starším lidem úctu, musíme se naučit umět zestárnout. Novým úkolem může být vytvoření nového pohledu na stáří. To můžeme jedině tehdy, pokud budeme stárnout přesvědčivě a pravdivě (Riemann, 2022, s. 76-77).

1.2.2 Stáří

V dřívějších dobách se lidé nedožívali tak vysokého věku, a to navíc v dobrém zdravotním stavu. Proto se vlastně nikdo nezabýval tzv. přípravou na stárnutí nebo na stáří. V současnosti však, díky narůstajícímu podílu seniorů ve společnosti, toto téma nabývá na velké důležitosti. Stát a ostatní instituce se snaží tuto problematiku sdělovat veřejnosti.

„Stáří je nutno přijmout jako fakt a zajímat se o možnosti, jak smysluplně a aktivně žít i v seniorském věku. Připravený člověk bude moci i ve stáří své potřeby uspokojivě naplňovat.“

„Na stáří je třeba se připravovat tak prozíravě, jako se zdatný kormidelník už dávno předem chystá postavit přicházející bouři.“ (Přibyl, 2015, s. 22).

„Stářím je označována poslední vývojová etapa lidského života, která končí smrtí.“ (Přibyl, 2015, s. 10).

„WHO rozděluje stáří patnáctiletým cyklem“ (Přibyl, 2015, s. 10-11):

- 60–74 let: stárnutí, rané stáří, senescence
- 75–89 let: vlastní stáří, kmetství, senium

- 90 a více let: dlouhověkost, patriarchium

„Většina autorů se přiklání k níže uvedenému dělení“ (Přibyl, 2015, s. 10-11):

- 65–74 let: mladší senioři (young-old)
- 75–84 let: senioři (old-old)
- 85 a více let: velmi staří senioři (oldes-old, very old-old)

Vágnerová dělí stáří na období raného stáří 60–75 let a období pravého stáří 75 let a více. Stáří vnímáme jako poslední etapu života, přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale na druhou stranu také ztrátu sil a energie a celkovou proměnu osobnosti jedince. V období raného stáří však ještě nemusí být změny zdravotního stavu tak velké, proto v tomto období ještě může starší člověk žít velmi aktivně a nezávisle. Podle Eriksona ve stáří spějeme k dosáhnutí integrity v pojetí vlastního života (Vágnerová, 2007, s. 299).

Období po 75 roku označuje Vágnerová jako pravé stáří. Nad 80 let se počet přátel snižuje, neboť úmrtnost v tomto věku se velmi zvyšuje. Také se snižuje adaptace na změny, proto někteří jedinci těžce zvládají i přechod do institucionální péče. Kvalita života ve stáří, psychický a zdravotní stav starších lidí je velmi individuální. Největší zátěžovou situací ve stáří se jeví úmrtí partnera, které následně přináší osamocení, zejména když se k tomu přidruží nemoci (Vágnerová, 2007, s. 398-399).

Stáří můžeme označit docela jasně horní hranicí, která je vymezena smrtí. Jevy a prožívání života ve stáří u každého jedince přichází individuálně a postupně. Stáří tvoří souhrn těchto procesů. Společnost se stále vyvíjí a každá generace prožívá stáří jiným způsobem. Před 100 lety se senioři dožívali mnohem nižšího věku, přibližně o třicet let méně než současní senioři. V současnosti se klade velký důraz na vnější vzhled člověka, a to nejen u mladých lidí. Proto i starší lidé podstupují různé upravující zákroky svého těla. O co více se klade důraz na vnější vzhled, o to méně na vnitřní kvalitu člověka. Stárnutí, zvyšující se počet seniorů, v podstatě zaskočilo evropské státy, které se dostatečně nepřipravily na daný demografický vývoj. Z toho pramení některé výroky o společenské zátěži seniorů, narůstající výdaje jednotlivých států na důchody. Nemůžeme se však dívat na stáří jenom pohledem ekonomickým, ale je třeba vnímat stáří v kontextu vývoje života, člověka a civilizace (Sak, 2012, s. 14-16).

Stáří můžeme vnímat jako vrchol života, můžeme mluvit o přidané hodnotě člověka, která se orientuje na duchovní vývoj – duchovní zrání.

Dle výzkumu o seniorech ve stárnoucí společnosti v ČR můžeme uvést, jak respondenti charakterizovali moudrost (viz Obrázek 2) (Sak, 2012, s. 23-24).

Otázka: „Co je to moudrost, jak byste ji charakterizoval(a)? Jaké vlastnosti, dovednosti, kompetence a charakteristiky tvoří to, co vnímáte jako moudrost?“

	15–60 %	61 % a více
Zkušenosti	24	22
Znalosti, vědomosti	11	14
Vzdělanost	12	13
Inteligentní, chytrý, rozumný	21	21
Všeobecný rozhled, přehled, všestrannost	11	8
Sečtělost	3	3
Poradí si se vším, vždy si ví rady	10	8
Poradí druhým, předává rady a zkušenosti	16	17
Nadhled	8	6
Dovednosti, zručnost, šikovnost	4	6
Věk/stáří – získá se věkem, nabytá životem	5	6
Empatie	5	8
Vyrovnanost, rozvážnost, klid, tolerance	11	15
Rozhodnost	2	3
Skromnost	2	3
Chování, jednání, komunikace	6	6
Životní názory, postoje	6	3
Umění naslouchat jiným	5	4
Kladný vztah k lidem – slušný, laskavý, hodný, čestný, poctivý, spravedlivý, spolehlivý, vstřícný, přátelský	13	20
Charisma	2	1
Optimista	1	1
Cílevědomost	1	0
Učit/poučit se z chyb	1	0
Ostatní	2	2
Neuvedl/neví	10	9
Celkem	194	201

Obrázek 2 - Charakteristika moudrosti (Sak, 2012, s. 24)

Podle Komenského je stáří poslední etapa věku, která sousedí se smrtí. I stáří však považuje za školu, kdy se mají dodržovat kázně, pravidla, předpisy a učení, a k tomu je třeba mít dobré učitele. Stáří také považoval za vrchol životních skutků. Stáří je považováno za nejslabší vývojový stupeň, a proto potřebuje podporu a oporu.

V rámci školy stáří rozdělil Komenský na tři třídy (Komenský, 1992, s. 135-136):

I. třída – ti, kteří se stávají starými a plní své úkoly

II. třída – ti, kteří již dokončují své úkoly

III. třída – ti, kteří již čekají na smrt

Stáří přináší svobodu, možnost věnovat se svým koníčkům, jako např. Univerzita třetího věku, péče o vnoučata nebo chov králíků. Starší člověk již necítí tlak na výkon nebo úspěch v práci, je však více zaměřen do minulosti, do které se vrací poměrně často se svými vzpomínkami. Rád o nich vypráví, jsou to zážitky, které jsou jeho vlastní a ty mu zůstanou. Jeho postoj je více méně bilancující (Vágnerová, 2007, s. 302-303).

Předchozí sociální role a postavení jsou nedílnou součástí identity, i když často na symbolické úrovni. Starší člověk, v jakémsi pudu sebezáchovy, často hovoří o svých předchozích úspěších, klade důraz na své pozitivní vlastnosti a kompetence. Starší člověk potřebuje vědět, kam patří. Proto na první místo klade rodinu a domov. Má potřebu bezpečí a svého nezastupitelného místa ve společenské skupině. Jeho sebepojetí výrazně ovlivňuje jeho zdravotní stav. Starší lidé ve společnosti nemají příliš výsadní postavení. Hovoříme zde o ageismu, který vyjadřuje nízkou hodnotu a nekompetentnost stáří. Společnost od starých lidí již nic pozitivního neočekává. Z ageismu vychází i jakési izolování seniorů, aby nepřekáželi (Vágnerová, 2007, s. 306-309). O ageismu poprvé hovořil americký psychiatr Robert Butler 1968, a to ve spojení se segregační bytovou politikou. V globálním překladu znamená věkově podmíněná diskriminace. Ve společnosti se rozšířil kult mládí a fyzické krásy, tzn. jsou více přijímání ti „živí – mladí“. V důsledku toho se rozšířil strach ze stáří a strach ze smrti. Toto téma, velmi posílené médii, dostává seniory do stavu, kdy ztrácí sebedůvěru, začínají se s tímto názorem ztotožňovat a o smrti se raději vůbec nemluví (Přibyl, 2015, s. 27-28). Tím se také zvyšuje propast mezi mládím a stářím. „Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje, aby se o stáří mluvilo. Tento obranný postoj likviduje šance poprat se s problematikou stáří a vnitřně ji zpracovat.“ (Haškovcová, 2010, s. 9).

Stále se snažíme nalézt hodnotu stáří, vysvětlit sebepojetí, přijetí stárnutí a stáří. Ten, kdo dokáže přijmout stárnutí a stáří, přijímá sám sebe takového, jaký je, a dává tím svému životu smysl a hloubku. Podle Junga ti mladí lidé, kteří měli strach ze života, pak také mají strach ze smrti. To ukazuje, jak je důležité umět přijímat každou fázi a část života,

který žijeme. Také se naučit umět zpracovat překážky, ztráty a bolesti, které nás v životě potkávají.

Ve stáří se nejvíce projevuje pohybové omezení, nemoc pohybového ústrojí, které způsobují sociální izolace, které následně mohou způsobit deprese. To vše způsobuje to, že se starší lidé více uzavírají ve svém bytě, snižují se tak sociální kontakty (Vágnerová, 2007, s. 405).

Neprávem opomíjenou hodnotou stáří jsou ctnosti. Mezi první, a možná nejdůležitější, můžeme uvést uvážlivost, která nás vede k větší tolerantnosti a respektu k ostatním. Ve stáří se může stát, že se zahledíme převážně na sebe, podlehneme egoismu nebo naopak objevíme novou schopnost lásky, kdy se nebudeme brát příliš vážně. Velkou ctností stáří se uvádí schopnost transcendence, kdy upozadíme sebe a otevřeme se novým možnostem, nelpíme již na tom, co můžeme ztratit, a proto nás to nebude bolet, nebudeme to cítit jako ztrátu. Můžeme být vděčni za to, co ještě máme a umíme to hlouběji prožívat. Poslední uváděnou ctností je skromnost, které jsme dosáhli svou zralostí a oproštění od touhy vlastnit. Proto velmi záleží na tom, jak stáří prožíváme a vnímáme, poté se můžeme cítit smysluplněji a naplněně (Riemann, 2022, s. 117-120).

Uváděli jsme, že stáří je obdobím uvážlivosti. Rogers uvádí, že stáří je věkem klidu a vyrovnání, ale zároveň uvádí, že je to i zavádějící. Podle něho je on sám ve svém starším věku větším objektivnějším pozorovatelem než dříve, ale se silnější citovou odezvou. Je také přístupnější a otevřenější k novým myšlenkám a pohledům (Rogers, 1998, s. 81-82).

1.2.3 Senior

Pojem „senior“ není v odborné literatuře ani legislativně jednoznačně ukotven. Obecně můžeme říct, že se jedná o starého člověka, případně toho, kdo pobírá starobní důchod. Není to však přesné.

„Slovník cizích slov pojem „senior“ vymezuje mimo jiné jako příslušník starší věkové kategorie“ (Linhart, 2002, s. 336). Marie Vágnerová (Vágnerová, 2007, s. 229) situuje starší dospělost do období 50–60 let a o raném stáří hovoří od 60 do 75 let. Michal Šerák (Šerák, 2009, s. 183) píše, že ještě v nedávné době byl tento pojem všeobecně používán pro osoby starší 60 let, v poslední době se ovšem hranice posouvá až na 65 let.“ (Špatenková, 2015, s. 47).

Označení „senior“ bývá považován za neutrální a považuje za něj staršího člověka v celém období sénia. Označení „senior“ nahradil dříve používané slovo důchodce (Špatenková, 2015, s. 48).

Důchodcem se člověk stane dnem, kdy odchází ze svého pracovního místa a začne pobírat starobní důchod. Tímto krokem se starší člověk dostává do tzv. sociálního stáří. Pobírání jakéhosi jistého měsíčního příjmu, tzv. důchod, bylo zavedeno v polovině 20. století. Před zavedením pravidelného měsíčního příjmu v důchodu lidé pracovali, dokud mohli. Zavedením důchodového věku nastavilo mechanismus regulování pracovního trhu (uvolnění pracovního místa mladším). Z důvodu, že společnost, nejen v České republice, stárne, se přistupuje ke zvyšování hranice pro odchod do starobního důchodu. Zvyšuje se také naděje dožití (Špatenková, 2015, s. 50).

K vysvětlení pojmu senior můžeme také použít definici, podle které se jedná o příslušníka starší věkové kategorie. Ještě nedávno byl považován za seniora člověk od 60 let věku, nyní se považuje za seniora jedinec starší 65 let. Haškovcová doporučuje označovat „starší občané“. Někteří starší jedinci jsou dotčeni, pokud jsou označeni za seniory, i když se toto slovo používá neutrálně, jako např v personální komunikaci – senior manager. Oslovení senior nahradil dříve užívané slovo důchodce. Někteří lidé, kteří již pobírají starobní důchod, nechtějí být označování za staré, protože se na to necítí (Riemann, 2022, s. 100-101).

Současní senioři chtějí prožívat svůj život naplno, věnovat se svým koníčkům, rodině, sportují. Již dávno neplatí, že si pod pojmem seniora představíme babičku nebo dědečka sedícího v parku na lavičce, a to ještě v oblečení, které by představovalo starého člověka. Nynější starší lidé se chtějí oblékat moderně, sportují. Senioři by však měli být ekonomicky nezávislí a měla by se jim věnovat přiměřená péče a také je zapojit do celoživotního vzdělávání, neboť program celoživotního vzdělávání starších lidí se velmi osvědčil. Jako první instituce pro vzdělávání seniorů vznikla ve Francii v roce 1973 a rychle se poté rozšířila na všechny univerzity. K uspokojení seberealizace, rozšíření sociálních kontaktů a navýšení finančních zdrojů, stále více seniorů využívá zapojení do pracovního procesu. Firmy s oblibou seniory zaměstnávají, neboť jim nemusí nabízet tak vysoké platové ohodnocení. Obecně můžeme říct, že se stále více starších lidé zapojuje do společenského, kulturního i pracovního života (Hubinková, 2008, s. 90-92).

Seniorskou populaci můžeme rozčlenit podle funkční zdatnosti (Přibyl, 2015, s. 14):

- elitní (velmi zdatní fyzicky i psychicky i ve vysokém věku)

- zdatní (fit) - jsou také ještě v dobré fyzické a psychické kondici, stále jsou velmi aktivní (sport i pracovní aktivity)
- nezávislí (independent) - stále ještě zvládají být soběstační, ale již jim ubývá sil, využívají rekondiční programy
- křehcí (frail) - zde již zaznamenáváme proměnlivý zdravotní i funkční stav (již využívají pomoc např. pečovatelské služby)
- závislí (dependent) - tito lidé již potřebují velkou míru podpory a dlouhodobé péče (zdravotní a sociální pomoc)
- zcela závislí (totally dependent) - většinou senioři již zcela imobilní nebo pokročilým stupněm demence (trvalá pomoc zdravotní a sociální péče)
- umírající – ti, již jsou většinou v péči paliativní

Největším kritériem pro vnímání seniorského věku je fyzický stav jedince (Přibyl, 2015, s. 14).

Vzdělávání na univerzitách třetího věku bývá popisováno, jako smysluplné trávení volného času starších lidí. Jsou nastaveny podmínky pro přihlášení ke studiu. Protože se však zvyšuje věk pro nárok na starobní důchod a na stáří je třeba se postupně připravovat, měly by podmínky a přístupy k přijetí k celoživotnímu vzdělávání na tyto změny reagovat (Špatenková, 2015, s. 52).

Podle Špatenkové a Smékalové: „Starší lidé by měli mít stejně jako všichni ostatní právo být vnímáni jako originální, jedinečné a neopakovatelné bytosti na základě svých schopností a potřeb bez ohledu na svůj věk, pohlaví, barvu pleti, zdravotní postižení či jiné charakteristiky.“ (Špatenková, 2015, s. 52-53).

Po 85. roce bývá tato životní etapa nazývána tzv. čtvrtý věk, kdy jsou senioři označování křehcí a zranitelní. Nyní nastává období, kdy je požadováno více pomoci (poradenství, aktivizace, stimulace, trénování paměti, ošetřovatelská edukace apod.) (Špatenková, 2015, s. 53).

2 PROCES STÁRNUTÍ, PŘÍJETÍ STÁRNUTÍ

Nyní se zaměříme na vysvětlení stárnutí, které můžeme chápat jako přirozený jev, jenž se dotýká všech živých organismů. Pokud proces není předčasně ukončený, potká každého člověka. Podle Pacovského postupně dochází ke změnám schopností člověka ve stáří, které se postupně oslabují. Některé se však nemusí změnit, např. slovní zásoba, některé se i zlepšují, např. trpělivost i větší pochopení pro chování druhých lidí. Stárnutí u jednotlivců ovlivňuje zejména genetika a prostředí, také životní styl, aktivita člověka, umění reagovat na životní změny a přijetí těchto změn, a to právě i stárnutí a stáří (Špatenková, 2015, s. 59).

„Úspěšné stárnutí by mělo být chápáno jako přizpůsobování se permanentně se měnícímu postavení a/nebo oslabení bez zbytečného narušení integrity stárnoucí osobnosti a/nebo trápení. V souvislosti se ztrátou původních sociálních rolí a zdrojů, například při odchodu do starobního důchodu, vyžaduje proces adaptace na stárnutí a stáří neutuchající snahu o nahrazení ztracených sociálních kontaktů jinými kontakty a vztahy, akceptování omezení a nalézání nových způsobů fungování, které vedou k pocitu smysluplného a naplněného života (Hasmanová Marhánková, 2013).“ (Špatenková, 2015, s. 61).

Povaha člověka se ve stáří ukazuje v celém svém obraze. Vlastnosti člověka ve stáří se více odkrývají, např. kdo byl hádavý, ve stáří se stává těžce snášenlivým, více se zviditelňují negativní vlastnosti, naopak lidé, kteří byli v životě přijímání pozitivně, ve stáří vystupují příjemně a mile. Často se však soustředíme na negativní vlastnosti. V minulosti lidé pozorovali spíše fyzické změny ve stáří, měli jiné priority. V podstatě se starali o přežití jak své, tak svých dětí, každý den měli naplněný prací, a to od rána do večera (Haškovcová, 2010, s. 141-142).

„Podle definice Světové zdravotnické organizace je stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.“ (Haškovcová, 2010, s. 20). Stařecký věk se u však u jedinců přisuzuje podle toho, jak je stáří na člověku viditelné.

Nejčastější členění druhé poloviny života zní:

- 45–59 let (střední nebo zralý věk)
- 60–74 let (vyšší věk nebo rané stáří)

- 75–89 let (stařecký věk nebo senium, vlastní stáří)
- 90 let a výše (dlouhověkost)

Na základě toho mluvíme o mladých seniorech (60–74 let) a od 75 let mluvíme o skutečném stáří. Obecně, i napříč státy, se ustálilo označení senior od 65 let věku (Haškovcová, 2010, s. 20).

Mladí senioři se často věnují volnočasovým aktivitám, cestují a i jinak jsou aktivní. U starých seniorů se již často vyskytují zdravotní potíže, nemoci a osamělost, mnohdy se necítí již příliš dobře.

Nahlédnutím do minulosti zjistíme, že dříve se velmi často užívaly označení stařena, stařec, bába, dědek. V odborné literatuře 70. let minulého století se užívalo označení geron nebo geront nebo také přestárlí občané. Posléze se objevovaly názvy jako dříve narození občané. Evropská komise nyní navrhuje označení „zkušenější“ nebo „věkově pokročilý občan“. Otázkou je užití v češtině, kde se spíše navrhuje prostě „starší občan“. Strohé věkové označení je taktéž považováno za neutrální (Haškovcová, 2010, s. 21-22).

„Stáří je období, kdy by člověk měl sklízet plody své práce, užívat si zaslouženého odpočinku.“ Takto se vyjádřilo v průzkumu 88 % seniorů a 82 % ostatních občanů. Dalším, ale menšinovým, názorem je, že „senioři jsou finanční přítěží společnosti“ Tento názor však 60 % lidí odmítá.

Pětina obyvatel se domnívá, že „naše společnost poskytuje seniorům za hodnoty, které ve svém aktivním životě vytvořili důchod, který jim umožňuje důstojný, plnohodnotný a aktivní život ve stáří.“ Ale 57 % seniorů a 48 % ostatní populace se s tímto názorem neztotožňují (Sak, 2012, s. 162).

Současná generace sedmdesátníků a osmdesátníků, která také bývá označována jako předválečná generace, zažila zásadní změny ve společenském systému – únor 1948, události roku 1968, listopadový převrat 1989.

2.1 Kvalita stáří

V dané kapitole se zaměříme na kvalitu stáří a stárnutí, která ovlivňuje proces úspěšného stárnutí. Koukolík uvádí, že stárnutí je jednosměrný proces, který směřuje od minulosti do budoucnosti. I když se stárnutí neubrání, je možné stárnout úspěšně, Nezáleží na věku úspěšného stárnutí, někomu může být 65 let, někomu i hodně přes 90 let. Úspěšně stárnoucí senior lze poznat podle tělesné a duševní kondice, dle sítě sociálních vztahů, podle nálady

a hlavně zdraví. Koukolík uvádí, že úspěšný senior je pohyblivý, také třeba pracuje na zahrádce, cvičí, je aktivní duševně. Není to senior, který by seděl u televize, ale raději čte knihy a hraje náročné společenské hry, např. šachy. Vyznačují se dobrou náladou a vděčností za každý den. Někteří dosáhli vlastního přesahu – transcendence, kdy se jedná o vlastní spiritualitu, bez ohledu víry nebo náboženství. Tito senior bývají zdraví, nejsou tlustí, nemají tzv. klasické nemoci (cukrovka, ischemická choroba srdeční, zhoubné nádory apod). Tito senioři jsou dokonale orientovaní ve veřejném dění a sečtělí (Koukolík, 2014, s. 12).

Jednotliví lidí nestárnou stejně a nelze obecně konstatovat, že ve stáří ubývá psychických sil. Každý z nás má jinou životní dráhu, svou individuální cestu. Zajímavé je, že mnohé vlastnosti či naše projevy jednoduše odkazujeme na proces stárnutí, ale přitom se jedná o individuální osobnost každého z nás. Proto vysvětlení životní historie každého jedince, zvláště seniora, ukazuje mnohé. Je prokázáno, že předešlá prožitá etapa, ovlivňuje etapu současnou a následující v životě člověka. „Říkává se, že stáří karikuje povahu.“ Často můžeme pozorovat u starších lidí, že se jejich typické vlastnosti více projevují. Např. kdo se rád hádal a hašteřil, ve stáří kveruluje ještě více. Je s podivem, že si více všímáme negativních vlastností a povahových rysů. Ty jsou zřejmě více viditelné. Mohli bychom se poučit a porozumět procesu stárnutí z historie, avšak tyto poznatky nejsou zaznamenány. Především proto, že dříve se lidé především starali o to, jak přežít. Jejich naplněním dne byla práce od rána do večera, aby uživili sebe a své děti. Proto si lidé všímali spíše fyzických změn stárnutí. Výjimky však existují, např. Aristoteles ve svém díle Rétorika věnoval část povaze starých lidí a jejich vztahu k mladým, ale také zmiňoval city, duševní stav a okolnosti jejich života. Aristoteles takto popisuje mládí, konstatuje, že „mladí jsou vznětliví, prchliví, náchylní k výbuchu a hněvu, nesnesou podceňování, bouří se … jsou ctižádostiví, milují vítězství.“ Naopak „lidé starší, kteří překročili mužný věk, mají povahu, jež je většinou opakem povahy mládí. Naděje mládí byly buď vyplněny, nebo častěji zmarněny. Staří lidé mnoho viděli, zažili zklamání, dopustili se chyb. To vše se podepsalo na jejich povaze. Bývají nestálí, netvrdí nic s jistotou a s příliš slabým zápalem se všeho chápou.“ Podle Aristotela jsou mladí soucitní z lidskosti a staří pro svou slabost (Haškovcová, 2010, s. 140 - 143).

Podle Cicera „moudré a spokojené stáří může člověk prožít jen tehdy, když pro ně také něco sám udělá.“ (Haškovcová, 2010, s. 144).

Stárnutím a stáří se začali odborníci zabývat až ve 20. století. Bylo zaznamenáno, že s věkem prokazatelně klesá vitalita, dochází k celkovému zpomalení, zhoršuje se zrak a sluch.

Se stářím je spojováno také zhoršování paměti, ale to není přesné. Paměť máme krátkodobou, dlouhodobou, profesní a specifickou. S pamětí lze pracovat, a to tzv. trénováním paměti. První týden Trénování paměti v České republice se konal v roce 1996 při příležitosti Světového dne mozku. Od roku 2005 se koná Národní den paměti pravidelně. Příklady trénování paměti, které nám pomohou udržovat paměť pružnou a v relativně dobré kondici, jsou např. křížovky, scrabble, paměťová cvičení, ale i tzv. mozkový jogging (Haškovcová, 2010, s. 146-147). Jak výše popisujeme, se stárnutím a stářím klesá psychická i fyzická soběstačnost. To vede ke zvýšení závislosti na pomoci od druhých. To však současní senioři těžce nesou, mnozí považují za „nedůstojné a ponižující" poprosit o pomoc, nechat si pomoci. Nechtějí být druhým na obtíž. Jako nejvyšší hodnotu považují senioři absolutní soběstačnost. Můžeme si vzpomenout na mnohé konkrétní případy např. Z městské hromadné dopravy, kdy chce mladší člověk uvolnit místo staršímu a odpovědí je mu: „to není potřeba, nejsem ještě tak starý." Tím vlastně popíráme i zdvořilost a galantnost, kterou tímto v negativním slova smyslu ukazujeme mladé generaci (Haškovcová, 2010, s. 150-151).

„Ve společnosti přežívá obraz stárnoucího a starého člověka s důrazem na rigiditu myšlení a jednání, poruchy koncentrace pozornosti a paměti a ulpívání na zvycích a zvyklostech." (Haškovcová, 2010, s. 156). Prožívání stárnutí a stáří, zejména jeho kvalitu, můžeme ovlivnit tím, že se zaměříme na „pozitiva stáří, kterými jsou především trpělivost, rozvaha, životní nadhled, větší stálost v názorech a vztazích a odpovědnější přístup k svěřeným úkolům." Můžeme mluvit o moudrosti stáří, kde se nejedná pouze o životní zkušenosti, ale také o jakousi suverenitu v uvažování. Podle průzkumů a výsledků studií „není intelektuální úroveň seniorů výrazně poškozena a může dokonce vzrůstat". I to může být určitým pilířem kvality stárnutí a stáří (Haškovcová, 2010, s. 156). Za nejdůležitější ctnost stáří můžeme považovat uvážlivost, díky níž jsme schopni být více tolerantní k ostatním i nám samotným. S tím můžeme spojit druhou ctnost, kterou je nové pojetí lásky, které můžeme rozvinout do egoismu, sebelásky a narcismu, anebo naopak se nebudeme brát tak vážně a sebe upozadíme. Tyto ctnosti nás vedou k transcendenci, tzn. do vlastního přesahu nad sebou samým, neřešíme příliš sebe, přeneseme se do nadosobní roviny, „prožití transcendence patří zřejmě k těm nejkrásnějším hodnotám stáří". Opakem může být posedlost sebou samým, lpění na vlastním jáství, to však může být právě důvodem nespokojeného prožívání stáří, a tím i zhoršení kvality stáří. Pokud „se smíříme s pomíjivostí – memento mori", můžeme stáří prožívat s vděčností za to, co ještě máme. Opakem může být strach z odloučení

a ze ztráty, z toho, že musíme opustit to, co známe. Pokud se k výše uvedeným ctnostem přidá skromnost, oprostíme se od touhy vlastnit, pak můžeme stáří prožívat smysluplně (Riemann, 2022, s. 118-121).

Pro kvalitu života je nezbytné zajistit existenciální potřeby (psychosociální potřeby), které se prolínají s duchovními potřebami (zdraví, soběstačnost, sociální a ekonomické jistoty, bezpečí, pomoc, bydlení, informace, klid a mír, potřeba struktury a řádu). Ve stáří se často objevují poruchy soběstačnosti, zaznamenáváme ekonomické a sociální nejistoty, do toho vstupuje omezený příjem, různě zkreslené informace, často zaměřené na seniory, mění se podmínky pro bydlení, bezpečí a celkovou pomoc seniorům. Přitom starý člověk má velkou potřebu důvěřovat svým blízkým, má rád své prostředí, své zvyklosti, svůj denní řád, přizpůsobování změnám je pro seniory komplikované a vyhýbají se jim. Pokud toto není zajištěno, může docházet k frustraci (Přibyl, 2015, s. 53-54).

2.2 Přijetí stárnutí

V dané práci se zabýváme tím, jakým způsobem lidé ve vyšším věku přijímají procesy stárnutí a stáří. S tím souvisí to, jak se v životě cítí, jak prožívají každý den. Někteří senioři jsou více méně spokojeni, ale to také může znamenat, že se jen smířili, že ví, že se již mnoho změnit nemůže, což můžeme chápat jako emoční moudrost. Starší lidé kladou velký důraz na vztahy k rodině, k ostatním lidem, svým známým a přátelům. Nastává však doba, kdy se postupně snižuje počet lidských vazeb, zejména z důvodu omezené pohyblivosti. V interakci se staršími lidmi můžeme pozorovat sníženou schopnost ovládat vlastní jednání. To vše má za důsledek omezení jak vztahů, tak i koníčků a zálib (Vágnerová, 2007, s. 411-412).

Starší senioři se potřebují cítit bezpečně, pocit ohrožení vnímají více a jsou citlivější na nárůst násilí a bezohlednosti ve společnosti. Jak bylo již výše uvedeno, velký důraz dávají na vztahy ke svým nejbližším, a to do té míry, že někdy vzniká i větší závislost. Na druhou stranu potřebují vnímat i díl svého vlastního rozhodování. Při menší míře uznání mohou starší lidé poutat pozornost, a to i zvláštními činy (např. schovávání věcí) (Vágnerová, 2007, s. 413-414).

Samostatnou kapitolou bychom mohli uvést adaptaci na umístění do instituce, zejména pokud se jedná o tzv. nedobrovolný odchod. Ale i když se jedná o dobrovolné umístění, ve stáří se senioři adaptují obtížněji (Vágnerová, 2007, s. 422-424).

Zde můžeme také zmínit význam víry. Potřeba duchovní oblasti ve stáří se často zvyšuje, podle Junga může tak významně ovlivňovat prožívání stáří, pomoci k tomu, abychom se tak nezabývali sami sebou, ale dospěli k vyrovnání se svým životem na konci své cesty, tzv. přesahu (Vágnerová, 2007, s. 428).

Na závěr je vhodné se zmínit o smrti, která se v současnosti tabuizuje. Podle Junga můžeme prožít život v závěru smysluplně tehdy, pokud přijmeme vlastní smrtelnost, která je výsledkem zralosti a integrity ve stáří.

3 PSYCHOSOCIÁLNÍ HLEDISKO STÁRNUTÍ

Zamýšlíme se nad otázkou smysluplnosti žití. Zřejmě většina lidí si klade v životě otázku: „Kdo jsem? - Pro co stojí žít? - Jaký je účel našeho života?“ Podle Rekera je hledání smysluplnosti života a jeho nalézání hlavním procesem lidského žití (Křivohlavý, 2006, s. 103). Můžeme zde mluvit o hodnotách, způsobu života (Křivohlavý, 2006, s. 106).

Zdroje smysluplnosti podle Rekera a Wonga je možné rozdělit do tří rovin (Křivohlavý, 2006, s. 70):

- soběstředné cíle a zdroje smysluplnosti (egocentrické)
- individuální cíle (sebevzdělání, práce na sobě)
- transcendentální cíle (přesahující)

Ebersol požádal určitý počet osob o sdělení, co je jejich hlavním smyslem života. Odpovědi rozdělil do následujících skupin:

1. Vztahy mezi lidmi (rodina, přátelé)

2. Služby (pomáhat druhým)

3. Víra – přesvědčení

4. Zisk (mít co nejvíce peněz)

5. Osobní růst a zrání osobnosti (studium)

6. Zdraví (předcházet nemocem)

7. Práce (nejen na živobytí, ale také aby bavila)

8. Potěšení (spokojenost, radost ze života)

9. Zbytek (nezařaditelné).

Jako hlavní smysl můžeme považovat vztahy mezi lidmi, které bývají uváděny na prvním místě. Zajímavostí bylo i porovnání víry, kdy u mladších dospělých byla uváděna častěji nežli u starších. Naopak u zdraví to bylo opačně. U nejstarších lidí (nad 80 let) byla uváděna víra častěji, než potěšení (Křivohlavý, 2006, s. 59). Z výše uvedeného jsou prioritou smyslu života vztahy. Tak jak rodiče ovlivňují formování svých dětí, tak i děti mají vliv na prožívání života u svých rodičů a prarodičů, z čehož pramení, že podstatou je budování stabilních

rodinných vztahů. Je vhodné, aby i vnoučata byla součástí péče o prarodiče. Pozitivním vývojem je to, že se již mnozí čtyřicátníci začínají na stáří připravovat (Přibyl, 2015, s. 23).

Pokud lidé vnímají svůj život smysluplně, a to z jejich subjektivního pohledu, jsou zdravější, a to právě i psychicky. Naopak lidé, kteří svůj život vnímají s nejistotou svého života a jednání, mají vyšší míru deprese (Křivohlavý, 2006, s. 80).

Nalezení smyslu života nás protkává celým životem: „Existenciální smysl života je možno prožívat. Je centrálním bodem vývoje člověka. Zrání člověka pokračuje i ve stáří.“ (Kenyon, 2000, s. 17).

„Cestu života směřujícího k určitému cíli je třeba chápat jako to podstatné pro kvalitu našeho života.“ (Křivohlavý, 2006, s. 131).

3.1 Psychosociální adaptace ve stáří

Nejdůležitějším mezníkem adaptace je přijetí faktu stárnutí, jako součásti lidského života. Dochází k zásadním změnám, zejména v oblasti sociální a psychické. Nakolik se dokážeme přizpůsobit a adaptovat na stáří záleží jen na našem přístupu k životu, a to již dlouho před odchodem do důchodu, obdobím před stářím. Podle Haškovcové je velmi důležitá příprava na stárnutí a stáří, kterou můžeme rozdělit takto (Haškovcová, 2010, s. 171-176):

- Dlouhodobá neboli celoživotní příprava na stáří (ta by měla začínat již v dětství, vlastně celý život se máme postupně připravovat na stáří v rámci výchovných a vzdělávacích programů ve školství. Mediálně by měla být dostatečná informovat pozitivního obrazu stáří a o tom, jak se na stáří v rámci vlastní osobní zodpovědnosti, připravujeme).
- Střednědobá příprava na stáří (má začít přibližně deset let před odchodem do důchodu, zhodnotit své vlastní finanční rezervy, dodržovat zdravý životní styl, naplánovat si volný čas).
- Krátkodobá příprava na stáří (období tři až pět let před důchodem, resp. odchodem do důchodu, zhodnotit své bydlení, jeho bezbariérovost a bezpečnost, blízkost lékařů, obchodů s potravinami, služeb, spolků a aktivit pro seniory)
- Můžeme zde využít i koncept J. Švancara:
- Životní perspektiva (o tom, jak jedinec chápe smysl života a také svou budoucnost)

- Pružnost (v současné době je nezbytné dokázat reagovat na změny, být flexibilní, a to se týká i seniorů)
- Prozíravost (předvídat, poučit se z chyb, využít zkušeností)
- Porozumění, pochopení pro druhé (být empatický, porozumět chování a jednání ostatních)
- Potěšení (umět se radovat z maličkostí, dělat si malé radosti)

Když se vrátíme k výše uvedenému, uvědomíme si, že odborníci již předestřeli určité návody a strategie, jak dobře zestárnout, jak se připravit na stárnutí, jak kvalitně žít život ve stáří. Ale dá se tyto postupy a strategie naučit? Dokážou to jedinci jen tak přijmout? Co ještě vstupuje do procesu stárnutí, co dalšího ho ovlivňuje do té míry, že nakonec mají lidé větší či menší problém pozitivně zestárnout (Haškovcová, 2010, s. 171).

„Podle Křivohlavého (2002) je pro prožívání spokojeného stáří důležitá optimální psychická adaptace na stáří, ke které mohou svým přístupem a chováním přispět i osoby v okolí staršího člověka tím, že se nesnaží přikazovat mu nezbytnost akceptace, nebagatelizují jeho obavy ze stárnutí, nepochybují o jeho slovech a snaží se porozumět tomu, co říká, soucítí s ním a empaticky mu naslouchají, nediskriminují starší lidi v běžném životě.“ (Ptáčková, 2021, s. 73).

V rámci konceptu aktivního stárnutí se autorka zamýšlí nad tím, co vlastně znamená stárnout. Mluví o období seniorského věku jako o době, která má být naplněná aktivitou, a to i vyšším zapojením do pracovního procesu, celoživotního vzdělávání, sportu nebo jiných zájmů. Uvádí zde nezanedbatelnou roli státu, kterého považuje za důležitého „zprostředkovatele“ podmínek pro aktivní stárnutí (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 12).

Stářím a stárnutím se zabývá věda, která se nazývá Gerontologie, jedná se o poměrně mladou vědní disciplínu. Gerontologii dělíme na (Haškovcová, 2010, s. 201-202):

- experimentální (biologický proces stárnutí buněk, biologické a psychologické stárnutí člověka)
- sociální (společenské a sociální potřeby starších a starých lidí, praktická soběstačnost seniorů)
- klinická neboli geriatrie (lékařský obor, zabývající se chorobami a léčbou ve stáří)

V České republice byla geriatrie zavedena jako samostatný obor až v roce 1983. Avšak v roce 1974 vznikly tzv. „eldéenky“, tj. Léčebny pro dlouhodobě nemocné (LDN). V těchto zařízeních, kde oproti domovům pro seniory, se nepodíleli pacienti na úhradě nákladů, mnozí trávili několik měsíců. Pomalu se rozvíjely geriatrické ordinace. K 1. 7. 1983 vznikl koncept oboru geriatrie, který popisoval zdravotní péči pro staré lidi. Institut geriatrické sestry vznikl v 70. letech minulého století, kdy tyto sestry navštěvovaly a pečovaly o seniory s cílem oddálit hospitalizaci a zaměřit se na péči doma. V roce 1991 však tento institut zanikl a dodnes je toto rozhodnutí negativně vnímáno. Sílí návrhy ke znovuzavedení geriatrické sestry, případně podobné péči, zaměřené na seniory (Haškovcová, 2010, s. 211-214).

3.2 Postavení seniorů ve společnosti

Podle Saka a Kolesárové jedinci ze starší generace zaujímají ve společnosti řídící a reprezentativní posty. Starší generace na změny ve společnosti reaguje různě až rozporuplně, místy negativně, místy konzervativně, ale i pozitivně. Vychází ze své celoživotní zkušenosti. Starší generace má významnou úlohu ve funkci, která koriguje a vyrovnává hladiny v rámci generačních přístupů (Sak, 2012, s. 43).

„Vidění společnosti mladou generací by se dalo přirovnat k fotografii, zatímco vidění staré generace k filmu. Tam, kde mladý člověk vidí „tady a teď“, okamžitý stav společnosti, seniorovi se vrství obrazy této skutečnosti v proměnách jeho života, vidí za proměnlivostí a pomíjivostí věcí skrytou podstatu.“ (Sak, 2012, s. 44).

Vzhledem k demokratickým změnám, celosvětovému stárnutí společnosti, Valné shromáždění OSN v rezoluci 33/52 z roku 1978 upozornilo na problémy starší generace a na celosvětovém shromáždění se zabývalo strategií a opatřeními týkající se stárnutí. Cílem bylo předání dat vládám a občanské společnosti, aby se mohly účinně zabývat stárnutím populace, mají se zabývat potřebami starších lidí, ale také určitým potenciálem (Hermans, 2022, s. 10). Z provedených zjištění vyplynulo, že starší generace, resp. lidé nad 74 let, jsou opomíjeni z oblasti digitální gramotnosti. Tím se taktéž prohlubuje propast mezi generacemi, jednoznačně vyplynulo, že starší lidí nejsou součástí projektů mediální gramotnosti. Chybí tak cesta ke správnému pochopení používání internetu, médií a jinak šířících se informací, což způsobuje v určité části starší společnosti prostor pro dezinformace a zkreslené informace (Hermans, 2022, s. 18-19).

Proměňuje se nastavení společnosti v oblasti pozdějšího vstupu na trh práce i pozdější zakládání rodiny. Proměna společnosti se zrychluje, je více dynamická, a to může

způsobovat nerovnosti mezi generacemi, a to jak ve věku dožití, tak i v kvalitě prožívaného stáří. Ve 21. století vstupují do života další faktory, a to klimatická změna, migrace a technologický vývoj a již výše zmíněná digitalizace. Představy o stárnutí a stáří jsou mnohdy zastaralé, stále více musíme pracovat s různorodostí a do budoucna počítat se seniory, jako s heterogenní skupinou. Jako velké aktuální celospolečenské téma můžeme chápat přípravu na stárnutí společnosti. „Demografický vývoj vyžaduje daleko širší změny v oblasti příjmů státního rozpočtu, státní správy, stabilně dostupného bydlení, financování a kvality a místní a časové dostupnosti sociální a zdravotní péče, celoživotního vzdělávání, zaměstnanosti, ocenění a odměňování práce v sociálních službách, ochrany práv seniorů či fungování veřejného prostoru.“ (Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021 - 2025, 2022, s. 6-7).

V současné době v běžném životě využíváme vyspělé technologie, mezi nejrozšířenější můžeme považovat televizi, která patří mezi nejvlivnější média. I když, zejména senioři, stále čtou denní tisk, poslouchají rádio, tak nejvíce usedají k televizi. A i když můžeme sledovat kvalitní pořady pro seniory (Barvy života), tak v rámci zpravodajství a publicistiky se nejvíce, v souvislosti se seniory, hovoří o důchodové reformě. Díky průběžnému důchodovému systému můžeme slyšet o nedostatku finančních zdrojů na pokrytí důchodů, zejména starobních. Musíme zde připomenout, že tento systém selhává zvláště díky nízké porodnosti. Starší senioři již mají svůj důchod jistý, mladší generaci však čeká postupné prodlužování věku k odchodu do důchodu. A právě nevhodné mediální sdělování staví proti sobě mladou a starší generaci, což způsobuje určité negativní vnímání generace seniorů a mnohdy i jakousi nevraživost k seniorům. Také se často diskutuje finanční zatížení z důvodu častějších nemocí a zdravotních komplikací, které sebou nese prodloužený věk dožití. V tomto směru je třeba vyvinout úsilí k proměně vnímání postavení seniorů ve společnosti, např. zdůrazněním jejich zásluh (současní starobní senioři celý život pracovali, a to často od útlého mládí, platili daně). Dokonce byla vyzvána média, konkrétně i Česká televize, aby nezobrazovali seniory jenom jako prošedivělé, shrbené, nemocné a nesoběstačné lidi, špatně oblečené a při chůzi se opírající o hůl. Takový obraz vytváří i v seniorech domněnku, že jsou společnosti na obtíž. Podle Jiřiny Šiklové se o pozitivní obraz ve společnosti musí starat právě i staří lidé (Haškovcová, 2010, s. 48-49). Socioložka Renata Sedláková zkoumala mediální obraz seniorů v médiích v České republice, ze kterého vyplynulo, že média přispívají na sociálním vyloučení seniorů v české společnosti. Jsou prezentováni, že se, zřejmě díky zhoršené orientaci, ztrácejí, jsou obětí různých podvodů,

přepadení. Zajímavostí také bylo zjištění, že se starší či staří lidé v médiích objevují ve větším zastoupení mužů (v poměru 3:1) k ženám. Seniorky se objevují většinou jako partnerky slavných mužů. Jako by normální život starších žen nebyl zajímavý. Pozitivní je vnímání šedých vlasů, které již nejsou indikátorem stáří, neboť odbarvení šedou barvou již nosí i mladá generace. Hezké je označení: „stříbrná generace“. V oslovování starých lidí však máme stále mezery. Často se používá oslovení důchodce, stařenka, babička a dědeček. V tomto směru můžeme zmínit bývalého prezidenta Zemana, který se i sám nazýval „důchodce z Vysočiny“.

Výše jsme se již zabývali označením ageismus, jehož odborná definice zní: „Ageismus je ideologie založená v sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovaná skrze proces systematické, symbolické a reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku nebo na jejich příslušnost k určité generaci.“ Tamara Tošnerová zase poukazuje na rozdílnost vnímání v duchu: „když dva dělají totéž, není to totéž“. Např. když mladí lidé jsou pomalí a něco zapomenou, je to normální, ale u starého člověka se nálepkuje, že je nemohoucí či senilní.

Zde můžu uvést konkrétní příklad nevhodné reklamy, resp. ageismu v reklamě na produkt – nátěrovou hmotu Antirezin, kdy natírající zeť při rozhovoru na závěr své starší tchyni sdělí: „Až to budu, maminko, dělat příště, vy už tady nebudete.“

Závažným problémem jsou podvody a různé kriminální jevy, které zaznamenáváme uskutečňované na seniorech. Z toho důvodu se vytváří projekty a zvýšená informovanost ohledně zneužívání seniorů, to má však důsledek zvýšených obav u seniorů a požadavků na vyšší bezpečnost, neboť se senioři cítí více ohroženi. Čím více je takových zpráv, tím více jsou senioři vnímání jako „snadná kořist“. Abychom zde nehovořili pouze o negativech, můžeme zaznamenat, že se proměňují reklamy, resp. v reklamách již také vystupují starší a staří lidé, kteří nabízejí určité zboží. V médiích zaznamenáváme příběhy zajímavých a úspěšných starších a starých lidí, které určitě přispívají k lepšímu obrazu seniorů ve společnosti, avšak stále chybí zviditelnění obyčejného starého člověka, ke kterému se řadový občan může více přiblížit (Haškovcová, 2010, s. 50-51).

V jiném výzkumu tvrdí 66 % seniorů a 57 % ostatní populace, že „senioři mají ve společnosti nezastupitelnou funkci.“ Většina populace vidí seniory jako nezastupitelnou složku sociální struktury. Senioři mají také velký význam pro rodiny svých blízkých, na tom se shodnou napříč všechny generace. Hlavním pomocníkem pro mladší generaci žen v české společnosti

jsou považovány babičky, které pomáhají skloubit rodinnou a profesní roli žen. To se však nyní mění, neboť se prodlužuje odchod do důchodu a současné babičky jsou ještě profesně aktivní. Prodlužování odchodu do důchodu úzce souvisí s prodlužující se střední délkou života, kdy se také prodlužuje doba, kdy je a bude člověk ve společnosti produktivní.

3.3 Socioekonomické dopady stárnutí

V současné společnosti často slýcháme, že starší lidí zatěžují veřejné rozpočty, vyplácí se stále větší objem finančních prostředků na důchody. Je však patrné, že pokud bude stále poměr starších lidí ve společnosti narůstat, bude potřeba přehodnotit nastavené systémy a bude stále těžší zachovat představu starých lidí jako jen pasivní příjemce sociálních dávek (Gruss, 2009, s. 184).

I když současní senioři prošli náročnými obdobími, socioekonomická situace v současnosti je nejlepší, jaká v minulosti nikdy nebyla a asi už ani v takové míře v budoucnosti nebude. Vrchol svého seniorského postavení ve společnosti zažili současní senioři v roce 2008. Od tohoto roku se situace začala zhoršovat (Sak, 2012, s. 164). Díky současné situaci a výši inflace, však docházelo k opakovaným valorizacím důchodů, které podléhají zákonné valorizaci, která je vázána na inflaci. A protože průměrný starobní důchod již nyní činí 19.400 Kč, poměr k průměrné mzdě se blíží 50 %, vláda České republiky, byla nucena přistoupit k procentní úpravě valorizace důchodů, neboť se průměrný důchod od konce roku 2021 již v průměru zvýšil o 31 %, což činí v průměru 4.770 Kč a jeho procentní návaznost na průměrnou mzdu se stále zvyšovala. I tak po červnové valorizaci důchodů má překročit průměrný důchod hranici 20.000 Kč (Tisková zpráva MPSV, 2023).

Ve srovnání s mladší generací jsou současní senioři svým způsobem zajištěni. Mnozí mají úspory a nemají dluhy. I když i mezi seniory žijí ti, zejména pokud žijí sami, kteří sotva pokryjí své životní náklady a mezi seniory nejsou výjimkou ani sebevraždy. Současná generace seniorů se ocitá ve zvláštní situaci, neboť se jedná o generaci, která mění kvalitu svého života pomocí technologií, počítačů a internetu (Sak, 2012, s. 164-165).

V době pandemie koronaviru se velmi rozšířila digitální a elektronická komunikace. Najednou se využívání internetu a digitalizace stalo nezbytnou součástí života. Vede to však i k digitálním nerovnostem v tom smyslu, že ne všichni starší lidé zvládají tyto nové technologie. Stává se tak, že začínají být tzv. digitálně vyloučeni. Vyvstala tak potřeba mediální a informační gramotnosti. Digitální technologie mohou podporovat nezávislý, svobodný a aktivní život včetně seniorů. Rada Evropy se tímto tématem také zabývá,

v duchu začlenění seniorů, neboť lidská práva musí být zajištěna po celý život a ve všech oblastech (Hermans, 2022, s. 5-6).

Nezbytnou součástí kvality ve stáří je ekonomické zajištění seniorů. V současné době se tato otázka stále více diskutuje, zejména v otázce dostatečného financování jak starobních důchodů, tak dostatečné finanční zajištění na sociální a zdravotní péči, ale také na celoživotní vzdělávání a jiné aktivity, které pomáhají udržet fyzické a duševní zdraví seniorů. Součástí kvality života je naplnění duchovní stránky člověka.

Když se podíváme do historie, můžeme v různých kulturách nalézt různé přístupy ke starým lidem. Např. pro dávné Slovany byla rada starších uznávanou skupinou. Filozof Platón, ve svém díle Ústava napsal: „staří lidé mají mít vládu ve státě“. Otázkou je, jak staří byli v té době ti, co byli označováni za staré. Na druhou stranu zde byly kultury, jejichž systémy byly nastaveny na velmi smutné konce starých lidí např. „jeden kmen v Ohňové zemi zabíjel a jedli staré lidi“. Většinou důsledkem nízké ekonomické prosperity té dané společnosti se tradovalo, že „stáří je strašné a být starý znamená být chudý, ponížený, odstrčený. A od chudoby, té faktické a dohánějící člověka k šílenství nouze a k lidské degradaci je už jen krůček k závěru, že stáří je neštěstím.“ (Haškovcová, 2010, s. 37-38).

Pro seniory je dostatečné finanční zajištění ve stáří velmi důležité, neboť naplňuje potřebu ekonomického bezpečí, tzv. finanční autonomii. Pokud jsou senioři dostatečně finančně zajištění, posiluje to jejich nezávislost. Naopak nedostatek finančního zajištění vzbuzuje strach a úzkost z budoucnosti. Ekonomická situace činí pro seniory citlivé téma, senioři jsou hrdí, pokud jsou ekonomicky soběstační a nemusí se nikoho doprošovat. Proto, pokud se někteří dostanou do situace, kdy potřebují řešit větší výdaj, např. novou pračku, nezřídka se rozhodnou pro půjčku, která může znamenat jen krůček k dluhové pasti (Přibyl, 2015, s. 51 - 52).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PŘIJETÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ POHLEDEM SENIORŮ

Podíl seniorů ve společnosti narůstá, demografický vývoj jednoznačně potvrzuje zvýšený podíl seniorů ve společnosti, proto je třeba se více zaměřit na prožívání života seniorů, zejména přijetí stárnutí a stáří, které se pak odráží v kvalitě života seniorů, které ovlivňuje celkové pojetí žití obyvatel ve společnosti. Tato proměna demografie je celosvětovým tématem, nejedná se pouze o specifikum české společnosti. A protože stárneme všichni už od narození, každý z nás se může přičinit o to, jaký bude jeho život ve stáří, jak bude vnímáno stárnutí a stáří a jaké postavení bude zaujímat senior ve společnosti.

4.1 Cíle výzkumu

Hlavní výzkumný cíl:

Cílem mé práce je zjistit, jakým způsobem mohou senioři dosáhnout přijetí stárnutí a stáří, a tím lépe a spokojeněji prožívat svůj život v poslední etapě svého života.

Dílčí výzkumné cíle:

- cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem mohou senioři přijmout stárnutí a stáří, aniž by se o stáří vyjadřovali negativně
- cílem výzkumu je zjistit, co může být příčinou nespokojenosti seniorů ve stáří, a naopak co pomáhá prožívat život spokojeněji
- cílem výzkumu je zjistit, co může pomoci dosáhnout adaptace a přijetí stáří a stárnutí

4.1.1 Cílová skupina, výzkumný vzorek a způsob jeho výběru

Pro výzkum jsme použili záměrný výběr, kdy jsme si vybrali celkem osm respondentů, napříč čtyřmi skupinami seniorů. Vždy si vybereme ženu a muže, z oblasti pobytové služby (domov pro seniory), z oblasti domácího prostředí, kde vždy dva (muž a žena) využívají terénní sociální službu (pečovatelskou službu), ambulantní sociální službu (centrum denních služeb pro seniory) a oblast aktivních seniorů, kteří aktivně působí ve své komunitě, spolku nebo veřejném zájmu. Pro potřeby této práce skupinu seniorů, kteří jsou ještě velmi aktivní, částečně pracují, věnují se volnočasovým aktivitám, cvičí a sdružují se v klubech, budeme nazývat aktivní senioři, i když aktivní samozřejmě mohou být všichni senioři, i ti, kteří jsou částečně či zcela imobilní.

Pro zjištění dat jsme použili polostrukturovaný rozhovor a záměrně byla zařazena vždy žena a muž, abychom nezávisle zaznamenali vnímání a pohled obou pohlaví. Respondenty jsme označili číselným pořadím, první rozhovory (pobytová sociální služba – domov pro seniory) žena č. 1 (Ž1) a muž č. 2 (M2), druhé rozhovory (pečovatelská služba) žena č. 2 (Ž2) a muž č. 2 (M2), třetí rozhovory (centrum denních služeb) žena č. 3 (Ž3) a muž č. 3 (M3) a poslední, čtvrté rozhovory (aktivní senioři – popis viz výše), žena č. 4 (Ž4) a muž č. 4 (M4).

Autorka práce uvádí, že i když pracuje 10 let se seniory (sociální služby), absolvované rozhovory na zapůsobily více, než čekala. Otázky byly pokládány velmi citlivě, neboť bylo zaznamenáno, že velmi záleží, jakým způsobem byla otázka položena, že stačí nevhodně položené slovo a respondenta to může znepokojit. Každou jednotlivou chvíli, kdy se uskutečňoval rozhovor, byl vnímán velmi citlivě a křehce. I přes navozenou přirozenou atmosféru před začátkem rozhovoru a potvrzení, že rozhovory probíhaly v přátelské atmosféře, se respondenti ještě více rozpovídali po ukončení oficiální části rozhovoru. Mnohdy další sdělení bylo více vypovídající, než jaké uváděli v nahraném rozhovoru. Více než jeden rozhovor denně nebyl uskutečněn, a to proto, že dané vyprávění mělo emotivní náboj. Bylo vhodné mít čas na doznění celého rozhovoru. Všechny rozhovory byly velmi inspirativní, zajímavé a autorka si velmi váží času a důvěry, kterou jí senioři věnovali. Nejvíce náročné byly rozhovory z pobytové služby (domov pro seniory) a od seniorů, kteří využívají pečovatelskou službu.

4.2 Výzkumné otázky

Z dlouholeté práce, jak profesní, tak i osobní zkušenosti výzkumnice zaznamenáváme, že senioři, zejména v tzv. čtvrtém věku, kdy se jejich schopnosti již snižují a mnohdy jsou doprovázeny nemocemi a jinými zdravotními omezeními, jsou nespokojení se svým životem a žehrají na stáří. Často slýcháváme: „stáří je na nic, stáří je strašné, kdo to neprožil, tak nepochopí“. Jaký signál však senioři vysílají dál do společnosti, dál k mladé generaci, dál do budoucnosti? Prakticky každý z nás, pokud dosáhneme seniorského věku a dále vyššího věku, se staneme seniory. Společnost bude vnímat naše stárnutí a stáří a většinou každý z nás se ocitne v roli staršího člověka a budeme vnímat postoje ostatních k nám. Je proto na místě se snažit porozumět postojům a vnímání seniorů a činit kroky k lepšímu postavení seniorů ve společnosti. Zejména proto, že podíl seniorů bude ve společnosti dále růst. Proto se v této práci zaměřujeme na přijetí stárnutí a stáří, právě pohledem seniorů,

abychom jim lépe porozuměli a případně se mohli podílet na nastavení politik ve společnosti pro budoucí postavení seniorů ve společnosti.

Hlavní výzkumná otázka:

- Jakým způsobem mohou senioři dosáhnout přijetí stárnutí a stáří, a tím lépe a spokojeněji prožívat svůj život v poslední etapě svého života?

Dílčí výzkumné otázky:

- Jakým způsobem mohou senioři přijmout stárnutí a stáří, aniž by se o stáří vyjadřovali negativně?
- Co může ovlivňovat nespokojenost seniorů ve stáří?
- Co pomáhá seniorům prožívat život spokojeněji?
- Co může pomoci dosáhnout adaptace a přijetí stáří a stárnutí?

4.3 Metoda

Pro naplnění cíle práce byla použita metoda za použití polostrukturovaného rozhovoru, který odpovídá kvalitativnímu výzkumu. Vycházeli jsme z odborného podkladu podle Švaříčka (Švaříček, 2014). Pro zpracování jednotlivých rozhovorů byla použita metoda zakotvené teorie, prostřednictvím otevřeného kódování. Výsledkem je zjištění způsobů a postojů k přijetí stárnutí a samotné přijetí stárnutí a stáří u seniorů.

Záměrem bylo zařadit vždy ženu a muže, aby bylo nezávisle zaznamenáno vnímání a pohled obou pohlaví (viz Tabulka 1). Celkem proběhlo osm rozhovorů. Jak bylo výše uvedeno, respondenti jsou označeni číselným pořadím, první rozhovory (pobytová služba) žena č. 1 (Ž1) a muž č. 2 (M1), druhé rozhovory (pečovatelská) služba) žena č. 2 (Ž2) a muž č. 2 (M2), třetí rozhovory (centrum denních služeb) žena č. 3 (Ž3) a muž č. 3 (M3) a poslední čtvrté rozhovory (aktivní senioři – popis viz výše), žena č. 4 (Ž4) a muž č. 4 (M4).

Tabulka 1 – Zařazení respondentů

	Žena / Věk / Počet dětí			Muž / Věk / Počet dětí		
Pobytová služba (domov pro seniory)	Ž1	92	1	M1	83	2
Terénní služba (pečovatelská služba)	Ž2	101	2	M2	82	3
Ambulantní služba (centrum denních služeb)	Ž3	89	3	M3	73	3
Aktivní senioři	Ž4	68	3	M4	73	5

4.4 ANALÝZA A INTERPRETACE ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ

Výzkum, rozhovory s respondenty, se uskutečnil v měsíci březnu. Jak již bylo výše popsáno, vzhledem k náročnosti z pohledu emotivního a empatického vnímání výzkumnice, bylo potřeba více času na absolvování rozhovorů, s dostatečným časovým prostorem mezi jednotlivými rozhovory. Na vytipování jednotlivých respondentů, z výše uvedených druhů sociálních služeb, byli požádání sociální pracovníci z jednotlivých zařízení, kdy jediným požadavkem byl prvek dostatečné komunikativnosti. Určitě by byl zajímavý výzkum i s osobami, které komunikují neverbálně, nicméně pro tuto práci je významnější, pokud máme k dispozici obsahově výživné a rozmanité rozhovory, provedené v rámci verbální komunikace. Před zahájením rozhovoru respondenti svolili k rozhovoru. Předem obdrželi informaci, že se jedná o anonymizované rozhovory, je uvítána otevřenost a přirozená bezprostřednost v reagování na pokládané otázky. Vždy byl termín rozhovoru po předchozím souhlasu sjednán předem. Respondenti se v podstatě na rozhovory docela těšili, protože ve starším věku socializace a kontakty s jinými osobami jsou řidší, a proto uvítali rozhovor pro zpestření času a denního prožívání. Mnohdy se těžce návštěva končila, neboť po skončení rozhovoru by nebylo vhodné ihned odcházet, naopak samotnou návštěvu a strávený čas se seniory hodnotil výzkumník jako velmi obohacující a inspirativní. Skoro se dá říci, že každý z nás by měl mít prostor k občasným návštěvám seniorů různého věku, zdravotního a psychického stavu, i tehdy, nebo zejména tehdy, pokud se i sám podílí na péči o svého blízkého příbuzného ve starším věku, neboť to může posílit porozumění a pochopení

chování starších lidí a taktéž uvědomění vlastního procesu stárnutí. Rozhovory trvaly různě dlouho, od nejkratšího rozhovoru v délce 13 minut až po nejdelší v délce trvání 49 minut.

Tabulka 2 – Kategorie (kódy)

Kategorie	Kódy		
Vztahy	Rodinné zázemí (partner, děti, sourozenci)	Přátelé sousedé	Kolegové ze zaměstnání
Bydlení	Typ bydlení (byt, rodinný dům, domov pro seniory)	Samostatné bydlení	Mezigenerační bydlení
Udržení kondice	Aktivita – zájmy, (psychická, fyzická cvičení)	Zahrada, domácí práce	Trénování paměti, četba studium
Vnímání zdravotního a psychického stavu	Žít přítomností	Psychická odolnost nevzdávat se	Pohybové omezení
Finanční zajištění	Co chci a potřebuji mohu si zaplatit	Svoboda	Sebevědomí
Vzpomínky	Aktivní život (pestrý, zajímavý)	Profese, zájmy	Rodina, přátelé
Postoj společnosti	Ke stárnutí, staří, starým lidem	Neúcta	Nebýt na obtíž
Smysl života	Příprava na stárnutí a stáří	Přijetí stárnutí a stáří	Spokojenost

Výběr respondentů probíhal záměrným způsobem, a to oslovením vybraných domovů pro seniory, záměrně vytipovány dva různé domovy pro případné zjištění rozdílnosti přístupů služby, dále oslovením sociální pracovnice konkrétní pečovatelské služby k jejímu výběru komunikativního uživatele služby, oslovením sociální pracovnice konkrétní ambulantní sociální služby ke konkrétnímu výběru uživatele, který se vyznačuje komunikativností a vytipováním z řad aktivních seniorů dle znalosti regionu.

V jednom případě vytipovala sociální pracovnice konkrétní ženu v domově pro seniory, ale ta před začátkem rozhovoru odvolala souhlas k uskutečnění rozhovoru se zdůvodněním na zhoršený zdravotní stav. Sociální pracovnice navrhla jinou ženu, která rozhovor ráda uskutečnila. Ke všem respondentům bylo přistupováno vždy s plným respektem a možností odvolání souhlasu. Velmi rozdílné rozhovory můžeme uvést mezi skupinou aktivní senioři

a ostatní, kteří využívají jakýkoliv typ sociální služby. Rozdíly byly patrné mezi seniory, kteří jsou upoutáni na lůžko (imobilní) nebo částečně imobilní (s pomocí chodítka, francouzských holí, hole). Také jsme zaznamenali rozdíly mezi respondenty, využívající ambulantní typ služby a terénní sociální služby a pobytové služby. Díky této charakteristice můžeme vidět, že senioři, kteří se jakýmkoliv způsobem socializují, potkávají se s ostatními vrstevníky a využívají rozmanitých aktivit a činnosti (i při potřebě osobní péče a hygieně), prožívají život více naplněně a můžeme říci i kvalitně.

4.4.1 Důraz na vztahy (rodinné zázemí – děti, sourozenci, přátelé, sousedé, kolegové ze zaměstnání)

Za nejdůležitější faktor, který ovlivňuje jejich životy, zmiňují senioři vztahy. Především ve své rodině nukleární (partner, partnerka, pokud neovdověli, své děti) a širší (sourozenci), mezi přáteli, bývalými kolegy ze zaměstnání, sousedy, vztahy v komunitě. Nejvíce trápí seniory samota a osamění, zejména když ovdoví. Ne všichni však učiní vše proto, aby osamění zrušili. Aby využili různé možnosti, které samotu nebo osamění potlačí, odsune. Někdo nemá příliš na výběr. Jiný z důvodu velké podpory a péče, kterou rodina nemůže zajistit v domácím prostředí a z důvodu bariérovosti svého obydlí, využívá pobytovou službu, domov pro seniory. Ž1, která je již 30 let vdovou, uvedla: „Dcera za mnou chodí každý den a stráví tu několik hodin, tak to tu zvládám.“ Z důvodu své imobility, nevhodného bydlení (schody do bytu, bez výtahu) a náročné péče, kterou její dcera, která již má také zdravotní problémy, nemůže zajistit, před 1,5 rokem nastoupila do pobytové sociální služby – domovu pro seniory. Vzhledem k pravidelné návštěvnosti její dcery prožívá každý den s očekáváním dobře stráveného času se svou dcerou. Můžeme pozorovat velkou vzájemnou závislost maminky a dcery, protože i když každý den několik hodin stráví dcera se svou maminkou v domově, tak i ve zbývající části dne si ještě často telefonují. Protože Ž1 má pouze jedno dítě – dceru, je vidět velmi úzký vztah, který je posílený ztrátou jediné vnučky. Paní Ž1 celý život žila zejména pro svou rodinu, to považovala za nejdůležitější a hlavní, vzpomíná na svého hodného manžela a opět zmiňovala svou dceru. Naopak M1, který již dva roky žije v pobytové službě pro seniory, domově pro seniory (na jiném místě, než Ž1), žádal jednolůžkový pokoj. Vyhovuje mu, že většinu dne tráví sám, zemřela mu před lety manželka. Dokud manželka žila, trávili život i s různými zdravotními neduhy, spolu v bytě. M1 má rodinu, která ho pravidelně navštěvuje, také tráví některé dny s nimi doma, kdy pro něj přijedou. Jeho syn a dcera mají rozdělené pravidelné dny, ve středu ho pravidelně navštěvuje syn a jednou za čtrnáct dní si pro něj přijede dcera a stráví den s její rodinou.

Z toho má radost, dále žije ze vzpomínek. Rád ukázal několik fotografií, které pochází z jeho mládí, kdy se věnoval svému oblíbenému koníčku, parkuru. Na tu dobu vzpomíná rád, i na přátele z tohoto období, na společné schůzky a plánování společných aktivit. Přátelé mu chybí, do domova za ním z těch, co ještě žijí, nikdo nechodí. Nenavazuje nové vztahy, je pro něho dostačující personál, který si hodně chválí, který se o něho pěkně stará. M1 je částečně pohyblivý, občas se jde projít na chodbu, nevyhledává však příliš nové kontakty, z toho důvodu se spíše prochází po pokoji.

Velmi působivý rozhovor jsme zaznamenali s Ž2, paní, která již oslavila 101 narozeniny a využívá pečovatelskou službu. Ovdověla před 20 lety, i ona velmi ráda vzpomíná na svého manžela, co vše spolu podnikateli během života. Žili velmi aktivním způsobem. Také klade důraz na vztahy v rodině. Měla dvě děti, dva syny, ale jeden syn již zemřel. Ten jí moc chybí, ale udržuje pěkné vztahy s jeho rodinou, i s ostatními členy rodiny. Nemá však vypěstovanou závislost, chápe, že mají své starosti a povinnosti, využívá pečovatelskou službu, kterou si velmi chválí. Říkala: „Já prostě nejsu uplakaná babička, jé, dnes nepřišly děti. A já to. Jak mají čas, všichni jsou zaměstnaní…“ Každý 14 dní za ní jezdí vnuk, jezdí rád, jak říká Ž2: „On říká, že má babičce co oplácet, že jsem se o něho tak vždycky starala.“ Také říkala, že ve stáří člověk nemusí být sám, i když nemá rodinu, protože se o něho postará stát, může využívat organizace, které se o lidi postarají, ale že pak ten člověk má být za to vděčný. I když jí jedna paní říkala, že za to přece platíte, ona odpověděla: „To, jak s Vámi jednají a jak za Váma přijdou s veselou tváří a s úsměvem, to neplatíte, to je v nich a já to beru, že já, já mám z toho radost a oni mě říkají dokonce … nazývají mě nabíječka! Prý jim dodávám chuť do života.“ Často opakovala, že má radost ze života. Ve 101 letech naprosto úžasné. U paní Ž3 je taktéž postavená rodina a rodinné vztahy vysoko, i když se k této hodnotě dostávala postupně. Tatínka nepoznala vůbec, maminka jí zemřela, když jí bylo 8 let, dětství neměla lehké a brzy se snažila osamostatnit. Říkala: „Takže mě nikdo nijak nepodpořil, mě nikdo nevychoval, jak jsem byla liskaná tím životem, tak jsem rostla a člověk si to uvědomuje až na stáří a hodnoty poznává až na stáří.“ Se svými třemi dětmi udržuje pěkné vztahy, i když nebydlí blízko. Manžel zemřel před 16 lety, na něho ráda vzpomíná. Žije se svou jednou dcerou, která je již také nemocná, a tak je vděčná za ambulantní službu, kterou využívá.

Pán M2 žije po ovdovění také sám v bytě, péči mu zajišťuje pečovatelská služba a dochází za ním syn, který bydlí ve stejném městě. Také pro něj je udržení vztahů velmi důležité, soustřeďuje se na pracovní činnosti, které stále může vykonávat ve své profesi a tím udržuje

kontakt se svými kolegy. Protože je upoután na invalidní vozík, z důvodu amputace nohy, jeho pohyblivost je již velmi omezená, a tím také osobní vazby s přáteli. Současná technika, jako počítač s využitím internetu, mobilní telefon vnímá jako velké pomocníky pro komunikaci s vnějším prostředím.

Respondent M3 část života žil v emigraci v Rakousku, měli příležitost odjet do Kanady, ale s tím děti nesouhlasily, proto zůstali dále v Rakousku, kde žil jen se svými dětmi. Po roce 1989 se s rodinou vrátil zpět do České republiky, na základě přání jeho dětí. Nyní žije se svou manželkou ve dvougeneračním domě, kde bydlí také jeho dcera s rodinou. Jedná se o domek po jeho rodičích, který zrekonstruoval. M3 hodně hovořil o svém životě v Rakousku a následném návratu, kdy po roce 1989 založil v České republice firmu s rakouskou spoluprací. Hovořil o svých kamarádech, se kterými udržuje stále kontakty, ale také ho mrzí, že již: „Hodně kamarádů umřelo. To už je smůla. Byl jsem kolikrát překvapený. Ode mě mladší zrovna teďka …. před týdnem zemřel kluk o 10 roků mladší jak já.“ Z důvodu svého zhoršeného zdravotního stavu využívá cca 1 x za týden ambulantní službu, kde tráví čas s ostatními uživateli a je rád za legraci a za péči, kterou dostává.

U Ž4 je také velmi důležitá rodina, udržování kontaktů se třemi dětmi, které žijí v zahraničí. Právě proto udržují velký dům, aby se všichni mohli potkat, měli dostatečné zázemí a mohli trávit čas společně. Během roku v domě žije se svým manželem, ale protože s dětmi netráví tolik času, může velkou část volného času věnovat svým aktivitám, i pracovním aktivitám, neboť má uzavřené různé dohody o provedení práce v oblasti trénování paměti, lektorství, jako cvičitelka apod. Mimo to se stala starostkou oddílu Sokola, kde využívá své znalosti a dovednosti k podání žádostí o dotace a obstarávání celé administrativy a organizace. S manželem, který již není tak aktivní, udržují kontakty se svými přáteli, ráda je pohostí doma a uvaří jim něco dobrého. S rodinou si během roku telefonují přes Skype, a tak si alespoň trochu „naplní srdíčko“. Ž3 oceňuje, že mají dobré vztahy se svými sourozenci, že se po smrti maminky ještě více sblížili.

Poslední z respondentů M4 také žije se svou rodinou, mají společně 5 dětí a jejich děti je často navštěvují. Celkově vidíme zaměření na rodinu, i tím, že se věnuje sestavování rodokmenu, o tom mluvil s nadšením a doporučoval se věnovat genealogii. Často se schází i jako velká rodina, proto si v rámci vzájemných vztahů vystačí. Říká: „To je jedna taková parta lidí a pak žena a já jsme z poměrně početných rodin.“ Proto organizují i větší sešlosti v rámci širší rodiny. Z jedné takové má hezký zážitek: „Největší zážitek pro mě byl, když si moji vnuci prostě a moje děti vyměňovaly vizitky prostě s těma svejma příbuznejma, které

ani předtím nikdy neviděli a neznali se.“ Rád by dožil ve svém prostředí, věří, že když si přístupy v rodinách předávají, tak mezigenerační solidarita může fungovat. Říká: „Jsem přesvědčen, že naše děti se jako postarají o to, abychom v klidu dožili prostě ve svém třeba, nebo když už to nepůjde, tak tam někde, kde, kde se budou snažit, prostě nám to nějakým způsobem ten konec toho života, prostě pokud možno usnadnit.“

Když shrneme oblast vztahů, můžeme vidět, že rodinné vztahy dávají všichni respondenti na první místo. Záleží také, kolik dětí měli, jaké vztahy s nimi udržovali. Když výpověď respondentů v této oblasti byla stručnější, uzavírali to tak, že to berou, jak to je. Mimo rodinné vztahy udržují respondenti, pokud to jde, kontakty také se svými přáteli, případně s bývalými kolegy. Na své zaměstnání nebo profesi také rádi vzpomínají, zvláště pokud je jejich profese a práce bavila a měli dobrý kolektiv. Někteří vzpomínají na dobré sousedské vztahy, které budovali v mládí a tyto sousedské vztahy přetrvávaly. Mnoho vrstevníků však již nežije. Většině respondentů již zemřel i blízký člověk z rodiny nebo někdo z přátel, a tito jim chybí nejvíce.

4.4.2 Bydlení (byt, rodinný dům) – preventivní zajištění bezbariérovosti na stáří, mezigenerační bydlení, samota

Z proběhlých rozhovorů se ukázalo, že si senioři během svého života příliš neuvědomovali, že se jim může zhoršit chůze nebo že se stanou částečně nebo zcela imobilní. Pro některé to vlastně bylo překvapením a obtížně to stále přijímali. Během svého života nepřemýšleli nad tím, zda by mohli vhodně zabezpečit své bydlení tak, aby provedli úpravy, které by vedly v maximální míře bezbariérovosti. Případně, že by se rozhodli přestěhovat do bezbariérového bydlení. I přes svůj vysoký věk někteří senioři říkají (a to mají např. 80 let), že zatím schody zvládají. Jedna respondentka uvedla, že je ráda, že nedávno vybudovali v jejich bytovém domě výtah.

Panelové byty z předešlých let se stavěly tak, že na balkón se musel překonat vyšší schod. A tak M2, který bydlí v takovém panelovém bytě, upoutaný na invalidním vozíku z důvodu amputace nohy, se vůbec nedostane na balkón, a ani sám nevyjede z domu, byť se v domě nachází výtah, protože jeho panelový dům se nachází ve svažitém terénu. Tak je vlastně uvězněný ve vlastním bytě a skutečně jen čeká, kdo ho může případně na chvíli vyvézt ven, do přírody nebo se kdekoliv provézt, jak říká: „Bezbariérové tady není nic.“

Z podobných důvodů pak řešila svou situaci Ž1, která z důvodu bariérovosti svého bydlení (bylo velmi obtížné jakkoliv transportovat ženu k lékaři apod., kvůli překonávání schodů)

a náročnosti péče. Nyní využívá pobytovou sociální službu domovu pro seniory. Po zhoršení jejího zdravotního stavu, upadnutím do kómatu, se stala nepohyblivou. „Odešly mi nohy," říkala. V domově žije ve dvoulůžkovém pokoji, který je rozdělen, pro větší soukromí, závěsem. Ale i tak slyší a vnímá, co se děje s její spolubydlící, o čem hovoří apod. Ž1 si požádala, aby mohla mít postel u okna, protože trpí klaustrofobií a v druhé části pokoje, za závěsem, by nezvládla být. V domově jí vyšli vstříc a nabídli jí pokoj u okna, kde má výhled na část města, kde bydlela, žila, která místa důvěrně zná, a tak se cítí dobře. Ž1 si chválí péči v domově, kde se udržuje čistota a dobře se starají.

Podobně M1 si chválí péči v domově pro seniory, kam se přestěhoval ze svého bytu poté, co mu zemřela manželka. Vyžádal si však jednolůžkový pokoj, přál si bydlet sám. Jak již bylo zmíněno výše, nyní již netouží navazovat nové kontakty, i když se může procházet s pomocí hůlky, příliš z pokoje nevychází. Pouze při návštěvě syna, to si jdou sednout i do nedaleké restaurace, kde si společně vychutnají pivo. Nebo když jede strávit den ke své dceři. V jeho bytě nyní bydlí jedna z vnuček.

Zato Ž2 žije v bezbariérovém bytě, ve kterém bydlí již mnoho let, společně zde žila již se svým manželem. Takřka do stých narozenin si ještě sama chodila nakupovat a vařila si. I když je nyní jen velmi málo pohyblivá, prostřednictvím chodítka, po bytě se může díky bezbariérovosti pohybovat, také provádět s pomocí pečovatelské služby, případně rodiny, celkovou osobní hygienu. V domě, kde bydlí, se nachází funkční výtah, jedná se o dům, se zvláštním určením pro seniory nebo osoby se zdravotním postižením. I proto stále žije v daném bytě a využívá denně pomoc od pečovatelské služby, částečně zajišťuje pomoc také rodina. Tak jak žije, je spokojená, dokonce šťastná, jak říká sama.

Ž3 žije v bytovém domě, ve kterém se původně výtah nenacházel. Byt si pořídili s manželem. Nyní již manžel 16 let nežije, do bytu se za Ž3 nastěhovala dcera, která je však invalidní, ale i tak si navzájem vypomáhají. Naštěstí se však v domě společně dohodli, že si výtah dobudují. Za to je velmi ráda, protože díky vybudovanému výtahu nyní může s doprovodem a s pomocí chodítka na procházky nebo také docházet do ambulantní sociální služby. Do služby ji dopravují od domu osobním automobilem, zajištění dopravy do služby je pro využívání tohoto typu klíčové. Také využívá pečovatelskou službu. Díky oběma službám může zatím bydlet v bytě, za to je ráda. Ambulantní službu nazývá „druhým domovem".

Respondenti M3, M4 a Ž4 bydlí v rodinných domech. Jedná se o domy spíše větší. M3 žije ve dvougeneračním domě se svou manželkou a rodinou dcery. Dům má částečně upravený

tak, aby se mohl co nejvíce pohybovat sám. Vlastní elektrické vozíky, jak do vnitřního prostoru, tak i vnějšího, protože potřebuje a chce, pokud mu to zdravotní stav dovoluje, být co nejvíce samostatný. Kvůli nemoci však využívá cca 1x týdně ambulantní sociální službu, avšak určitá samostatnost je pro něj velmi důležitá. V rodinném domě bydlí také Ž4, jedná se o velký dům, který udržují proto, aby jejich děti, které pobývají v zahraničí, měli u nich dostatečné zázemí. Protože když přijedou, zdrží se několik dní, potřebují více prostorou. Paní je ráda, že se setkávají všichni u nich doma, že jsou pohromadě. Paní je ve výborné kondici, prozatím nemusí řešit omezení pohyblivosti. Také respondent M4 žije ve velkém rodinném domě. Během života se vícekrát stěhovali. Myslel si, že bude dobré si obstarat velký dům, právě pro děti, ale dopadlo to jinak. Děti bydlí různě. Dvou nebo třígenerační bydlení považuje již za vzácnost, přitom v minulosti tak žily rodiny normálně. Sám by také rád dožil ve svém domě, protože v rodině mají zkušenost, že rodiče dožili doopatrováni doma. Uvědomuje si však, že to nemusí být snadné, tak věří, že děti by případně zajistily jinou dostatečnou péči.

Když porovnáme výpovědi respondentů z oblasti bydlení a mezigeneračního spolužití, respondenti, mimo ty z domova pro seniory, si přejí bydlet ve svém bydlišti co nejdéle, někteří by rádi doma dožili. Klíčovým prostředkem k co nejdelšímu žití doma můžeme považovat hlavně bezbariérovost jak ve své domácnosti, tak také v rozsahu domu (tzn. vybudování výtahu, absence schodů) a zajištění případné péče v domácím prostředí, jak odbornou sociální službou, tak rodinou nebo komunitou. Můžeme uvést výpověď M4: „Myslím si, že rodiče byli spokojeni s tím, že jsou tam (doma), prostě a vidí z okna tu hrušku, kterou kdysi sadili prostě a já nevím, co to teda jako v tom je. V tom je celej ten prostě koloběh života, že člověk má něco nabudovaného prostě a nehledí jenom do nějakejch těch střešních veluxů prostě, kde vidíte, že přeletí dvakrát za den vrána nějaká ta, prostě to to je.“

4.4.3 Udržení kondice (psychické, fyzické – kutilství, zahrada, ruční práce, vaření, fyzické cvičení, trénování paměti, zvířata – pes)

Respondenti se shodovali v oblasti, jak udržet svou kondici, jak psychickou, tak fyzickou, aby se cítili dobře. Pokud jim to síly dovolí, velmi rádi se realizují na zahradě (kdo zahradu má), někdo si cenil své kutilské dílny a toho, že se za život mnoho dovedností naučil, většinou ženy uváděly vaření, ale také svoje koníčky a záliby. Někteří se stále věnovali své profesi, nebo činnosti, která na profesi navazovala, případně žili z těchto vzpomínek. Také se projevila shoda v udržení dobré mozkové aktivity. Každý z nich si zvolil svou aktivitu, např. někdo luští křížovky, někdo si znovu promýšlí své bývalé pracovní povinnosti, počítá,

věnuje se sestavování rodokmenu. Navrácení a objevování rodových kořenů a seznamování své nukleární rodiny, svých dětí se širší rodinou považují mnozí za důležité okamžiky v životě jak svém, tak i svých dětí, a proto neváhají obětovat čas a námahu pro organizování srazů rodinných příslušníků nebo k opakovaným návštěvám širší rodiny. Jak bylo řečeno M4: „Když vidím, jak si potom vzájemně mezi sebou vyměňují vizitky a představují své profese, je radost se na to dívat. Stojí to za to.“ Také se objevily odpovědi ve vztahu s domácím mazlíčkem, většinou psem.

Ž1, která je již trvale upoutaná na lůžku, si udržuje kondici tím, že čte, píše a kombinuje to se sledováním televize. Více jí její zdravotní stav neumožňuje. Velmi ji trápí, že se nemůže více hýbat, že si sama nemůže ani nabít sluchátka, protože na ně nedosáhne. Přitom dříve velmi ráda pletla, jak říkala: „Já jsem upletla tolik věcí, že bych oblékla půlku … (města).“ Protože ji často navštěvuje dcera, fotí ji a natáčí různé části města, zejména známou trasu a ona alespoň takto porovnává v čase, jak se město mění. Psychickou kondici si udržuje ze vzpomínek a z telefonátů a vyprávění od dcery, která ji každý den seznamuje, co přes den koná.

S velkým nadšením jsme zaznamenali rozhovor respondentky Ž2, která přes svůj vysoký věk (101 let), vyzařovala energii a radost ze života. I když již byla velmi málo pohyblivá, přesto si dokázala udržet dobrou náladu i mysl. Byla plně orientovaná, s velkou slovní zásobou, znalostmi ze své profese, a nejen ze zaměstnání, výbornou artikulací (dobře artikulovat se naučila hlavně kvůli svému, již zesnulému manželovi, který trpěl částečnou nedoslýchavostí) a přehledem o současném dění. Hodně hovořila o svém zaměstnání, pracovala jako rozpočtářka, tuto svou profesi měla moc ráda, proto dokáže ještě vyjmenovat všechny potřebné odbornosti. Říkala, že ze dvou třetin přes den stále myslí na svou profesi, přesně si vybaví, čemu se konkrétně věnovala a jednu třetinu věnuje přemýšlením o své rodině. Tak tráví své dny. Říká: „Tak stále vzpomínám na zaměstnání, já stále pracuji, moje hlava pracuje, já jsem dělala do rozpočtu … Já tomu nechci věřit, že ten mozek může takhle pracovat a toho člověka nutí, aby myslel … to nemůžu pochopit, že já mám v sobě takovou radost.“

I M2 žije stále svou profesí, stále také částečně pracuje. I když má amputovanou nohu, prostřednictvím počítače může pracovat i z domácího prostředí, to ho naplňuje a uspokojuje. Jako vdovec žije nyní v bytě sám a využívá pomoc od pečovatelské služby. Vyjadřuje se takto: „Zdraví není moc dobré, nemůžu chodit.“ Ale psychický stav hodnotí dobře.

Respondentka Ž3 si velmi chválí pečovatelskou a ambulantní službu, díky kterým si zaměstnává mysl, zejména v ambulantní službě, říkala: „Jsem velice vděčná za nějaké takové zařízení, jako je třeba domovinka. Tam člověk víceméně reaguje na všechno tak, aby ho to donutilo k životnosti, že tam nemusí jen prospat nebo prosedět, ale že to má úkol … tak já jako bych tu nemoc od sebe odsouvala, že ji tak neprožívám … potřebuji být komunikativní a když bych byla sama, tak to nezvládám.“ Rodina ji navštěvuje, má radost z vnuček a pravnuček. Také částečně udržuje kontakt s bývalými kolegy, se kterými se ráda sejde.

M3 hodně žije ze své minulosti, z doby, kdy žil v emigraci nebo kdy založil svou firmu. Také rád zmiňoval svůj dům a různé práce okolo domu, kterým se věnoval a částečně, i z invalidního vozíku nebo pomocí francouzských holí, se ještě do některých činností zapojí. Také rád kutil. Je pro něho důležité být alespoň částečně pohyblivý a schopný. „Jenom sedět a dívat se, jak se říká do blba, tak z toho jsem vyrostl.“ V podstatě to vypadá, jako by si nepřipouštěl v celém rozsahu svou nemoc a s tím spojené omezení.

To respondentka Ž4 žije velmi aktivním způsobem života, a to jak fyzicky, tak psychicky. Pracuje na částečný úvazek, je lektorkou trénování paměti, cvičitelkou v Sokole, také cvičí sama, snaží se dodržovat zdravý životní styl, v karanténě přišla na chuť nordic walking (chození s holemi), denně nachodila 8–10 km, nyní již méně, ale snaží se asi 6 km nejméně třikrát až čtyřikrát týdně. Také si připravuje přednášky, na které se odborně připravuje, učí se anglicky, navštěvuje koncerty filharmonie a představení v divadle, také aktivně řídí osobní automobil, navštěvuje se s přáteli, s rodinou, jak se svými dětmi (díky velké vzdálenosti komunikují ze zahraničí často přes Skype), tak se svými sourozenci. Žije se svým manželem, který část aktivit sdílí s ní. Připomněla, že ke zdravému životnímu stylu patří také kvalitní spánek, ona spí denně cca 7 hodin. Říkala: „Zdravý spánek je velmi důležitý a myslím si hlavně jít třeba večer na čerstvý vzduch a na krátkou procházku. Že by si ti senioři, kteří jako si tak stěžují a chodí po doktorech a hledají nějaké já nevím prostředky, jak tomu pomoci, že je možná lepší jako provětrat tu hlavu.“

M4 si udržuje kondici, hlavně mozkovou, luštěním křížovky nebo sudoku: „Nevím, jestli to pomáhá, ale popravdě řečeno, aspoň si myslím, že to bystří trochu ten rozum.“ I když se pán věnoval různorodé činnosti jak odborné, tak i ve veřejném životě, přesto nyní rád pracuje na zahradě svého domu a kolem domu. Vzpomínal, jak dříve bylo nedostupné kvalitní nářadí: „Dnes je doba, kdy si můžete pořídit cokoliv prostě a můžete bejt stolařem, elektrikářem, instalatérem, čímkoliv, a to prostě to je taky jedna z věcí, které mě docela

naplňují a baví dokonce.“ Fyzickou kondici si udržuje procházkami. Také začal vyprávět o tvorbě rodokmenu, ke kterému se dostal dárkem od dětí a naplňuje ho to, v rodokmenu má již 4,5 tisíce lidí a tuto aktivitu plně doporučuje.

4.4.4 Vnímání svého zdravotního a psychického stavu (žití přítomností, nevzdávat se, pohybové omezení)

Zdravotní a psychický stav vnímají senioři každý individuálně. Některé ženy se více věnují svému zevnějšku, i když i ony kladou více důrazu na vnitřní krásu, vnitřní hodnoty. Ale i ve svém vyšším věku chtějí být upravené a moderně oblečené, také namalované, s pravidelnou úpravou vlasů apod. Mile mě překvapilo sdělení ženy z domova, která, byť upoutaná na lůžko, si přála mít stále v dostatečné míře svou kosmetiku, na kterou byla zvyklá a kterou ráda používala. To jí pomáhalo, že se cítila dobře. I ve vyšším věku a ve stáří, může člověk vypadat upraveně a moderně oblečený, což také velmi pomáhá k tomu, aby se člověk cítil dobře. Žena z řad aktivních seniorů Ž4 si také ráda občas zajde na kosmetiku, koupí si něco pěkného na sebe, prostě se nechává hýčkat: „Jsem ženská, já, vždycky jsem ráda chodila upravená.“ Domnívá se však, že ženy, které více s krásou pracovaly (např. herečky nebo různé celebrity), se hůře srovnávají s fyzickým stárnutím. Ž4 sděluje, že ona má zdraví dobré, žije zdravým životním stylem a také se věnuje pohybovým aktivitám a udržuje si paměť, jak jsme již výše popisovali. Když se u seniorů objevily zdravotní potíže, velmi jim to začalo zasahovat do každodenního života. Pokud žena (z ambulantní služby) Ž3 dříve ráda navštěvovala divadlo, filharmonii, koncerty a nyní již z důvodu svého zhoršeného zdravotního stavu se již této zálibě věnovat nemůže: „Bych tam nevydržela sedět.“ Nyní již jen vzpomíná na tuto dobu, kdy mohla kulturně žít. Chybí to, ale zvládnout se to již nedá. Věnovala se mnohým aktivitám, jako vyšívání, kreslení, chodila do sboru, nyní však díky neuropatii, která zasahuje pohyblivost jak rukou, tak nohou, se již těmto aktivitám věnovat nemůže. Říkala: „Já s tím bojuju, snažím se a právě si myslím, že tady tyto dvě, jak ta pečovatelka, tak krásné vztahy pečovatelek na domovince, tak já jako bych tu nemoc od sebe odsouvala, že ji tak neprožívám.“ Často senioři říkali: „Beru život tak, jak je“. Pán z aktivních seniorů M4 již z důvodu věku a souvisejících zdravotních potíží povídal: „Už bych se nepustil někde do nějakého běhání nebo něčeho takovýho, procházka mě úplně stačí, občas nějaké ty zdravotní potíže jsou, to nezakrývám … zrovna tak nerad bych šplhal někde na nějakou vysokou rozhlednu. Prostě a tak.“

Zajímavým rozhovor probíhal s M3, který zpočátku při svých výpovědích vůbec neuváděl svou nemoc, byť ta nemoc byla i viditelná (omezení pohyblivosti). Jako by si to nepřipouštěl.

Na otázku, jak vnímá svůj zdravotní stav, odpověděl: „Já se cítím dobře.“ Až tak v půlce rozhovoru podotkl: „No a mám ještě parkinsna, na to jsem zapomněl. Ten, ten mi prostě v mozku zablokuje, že, prostě neudělám krok. Tak jsem se zase naučil, co se s tím dá dělat … tak jsem spokojený, že jsem vyhrál nad parkinsnem.“ Skutečně neuvěřitelně se ke svému zdravotnímu stavu postavil, vybavil se různými pomůckami a elektrickými vozíky a tříkolovým elektrickým vozíkem, neboť je pro něho důležité, aby byl určitým způsobem pohyblivý a samostatný.

Neuvěřitelně pozitivně naladěná byla respondentka Ž2, která žila ve svém a využívala pečovatelskou službu. Na dotaz, jak vnímá svůj zdravotní stav, odpověděla: „Tak řekla bych, lékaře nepotřebuji, a přitom je nemám ani ráda.“ Často vkládala do odpovědí svůj radostný pohled na svět: „Já nejsem smutná, nepláču a mám radost ze života a mám ráda lidi a mám ráda život.“ M2, který také využívá pečovatelskou službu, má amputovanou nohu, proto je odkázaný na pomoc pečovatelek. Ale i tak k tomuto zásahu zaujal smířlivý postoj. Neskrýval to a sděloval, že je rád za pomoc pečovatelek. Muž z domova pro seniory M1 se ke svému zdravotnímu stavu vyjádřil spíše stručněji, bere život, jak je. Sdělil však, že za ním pravidelně přichází rehabilitační pracovnice a cvičí s ním, a to mu dělá dobře, za to je rád. Díky tomu se může pohybovat po pokoji, případně i chodbě. Největší dopad zdravotního stavu vnímala paní z domova pro seniory Ž1, která je nyní zcela upoutaná na lůžko, sdělovala: „Člověk se nemůže pořádně zvednout, pořádně se pozohýbat, já se nemůžu otočit ani na levý bok, ani na pravý bok, protože tu pánev mám hrozně nehybnou, je to pro mě těžké. Já jsem pořád na zádech.“ Nejhorší pro ni bylo zvyknout si na osobní hygienu v domově: „Nejhorší je ta osobní hygiena, musela jsem si zvyknout, že vlastně sedím na židli, jako na záchodě a kdokoli může …. už jsem si zvykla no, prostě je to tak, ale ze začátku mě to trápilo.“

Na základě výpovědí respondentů je zdravotní a psychický stav velmi důležitý pro spokojené prožívání života. Záleží na míře a těžkosti omezení, zejména pohybového omezení. Pohybové omezení je klíčovým faktorem pro každodenní prožívání. Když senioři nemají pohybové omezení, tak si stáří užívají velmi aktivně, ale jakmile se pohyblivost zhorší, hodně omezí své činnosti a aktivity. Mnohdy i proto, že přidružené problémy se zvládají díky zhoršené pohyblivosti hůře a také ne vždy se chtějí zcela pohybovat na veřejnosti, pokud již mají pohybové omezení.

4.4.5 Ekonomické zajištění (co chci a potřebuji – mohu si zaplatit, svoboda a sebevědomí)

Část seniorů se vyjádřila, že je důležité, aby byli ve stáří ekonomicky zajištěni. Díky tomu se cítí svobodněji a sebevědoměji. Současní senioři, jak jsme již psali v teoretické části, jsou většinou velmi dostatečně zajištěni. V takové míře ekonomického zajištění se nenacházely generace před tím a v budoucnu se senioři budou muset mnohem více sami podílet na tom, aby si udrželi určitou životní úroveň, která bude pro ně dostatečná. Díky dobrému finančnímu zajištění a nabídkou služeb, které potřebují a využívají, mohou současní senioři žít pohodlnější život. Pokud se nachází ještě ve fázi třetího věku, tzn. v aktivním způsobu života, používají své finanční prostředky na cestování, sportovní využití, kulturní zážitky, ale také na moderní nové oblečení. Pokud již nemohou žít aktivním způsobem života, finanční prostředky vynakládají na služby (úklid, dovážku obědů aj.), případně na úhradu sociální služby péče, jak terénní (pečovatelskou službu) nebo ambulantní (centrum denních služeb, denní stacionář). V pobytové službě se nachází ti senioři, kteří již opustili své bydlení, jejich starobní důchod pokrývá platbu za pobyt a stravu a ještě mají prostředky na menší potřeby, které žádají. Žádný z respondentů si nestěžoval, že by měl vyměřený nízký starobní důchod nebo že by mu finanční prostředky na jeho potřeby nestačily. Aktivní senioři si chválili, že mohou řítit auto, vlastní osobní automobil, jsou tedy mobilní a dopraví se flexibilně tam, kde potřebují. Finanční zajištění jim zaručuje nezávislost a svobodu, která posiluje jejich pozici.

Z výpovědí respondentů jsme mohli zaznamenat, že určité aktivity jsou pomocníkem k udržení jak psychické, tak fyzické kondice. I když z různých důvodů (nejčastěji zdravotní omezení) aktivity velmi prořídly, přesto byly nezbytnou součástí každodenního prožívání a smysluplného naplnění času a tím udržení psychického a fyzického stavu. Zajímavé bylo, že Ž1 (z domova pro seniory), ani Ž2, která využívala pečovatelskou službu, neřešily finanční zajištění v současnosti. Ž2 jen vzpomínala, že ona zažila opravdovou bídu, žila za první republiky, kdy sice se říká, že bylo dobře, ale finanční zajištění neměli všichni dostatečné a také pamatuje používání petrolejových lamp na svícení. Vzpomínala, jak její maminka musela jít v 10 letech sloužit, popisovala, jak byl život tehdy těžký, každý den naplněný prací od rána do večera. A na současnost reagovala slovy: „Co dnes ty děti? Se mají tak strašně dobře a pořád je jim to málo. To, co nemůžu pochopit.“ Respondentka Ž3 také vzpomíná na dětství, které prožívala za války, z části byla vychovávaná babičkou, z části pobývala v dětském domově, dokonce také v adoptivní péči. Proto se rozhodla v 15 letech

vydat do města, kde začala pracovat ve velkém podniku. V daném městě již také zůstala, založila rodinu a stabilizovala se. Respondentka Ž4 žije velmi aktivním životem a částečně také pracuje. K ekonomickému zajištění se nevyjadřovala, nicméně popisovala bohatý kulturní a sportovní život a další aktivity, kterým se věnuje, které si určitým způsobem také může dovolit, zřejmě díky ekonomickému zajištění.

M4, z řad aktivních seniorů, také popisoval bohatý výčet svých aktivit, ale v této souvislosti nesděloval ekonomickou otázku. Jen podotkl, v souvislosti s používáním elektrických vozítek: „No tak jako dobře, no 50 – 60 000 tisíc to stojí, ale to ti lidi asi mají ty peníze, dneska to prostě to jako to je jedna z věcí.“ Za to M3 zdůrazňoval ekonomické zajištění na stáří, díky kterému si zrekonstruoval svůj rodinný dům, říkal: „Smysl to má, protože nikdo neví, jak dlouho tady bude a stejně peníze si do hrobu nevezme nikdo.“ Také si zakoupil elektrickou tříkolku a jiné pomůcky, které mu zajišťují pohyblivost. M1 z domova finance v souvislosti se zajištěním na stáří nezmiňoval. Ale ani neříkal, že by mu peníze chyběly. Zato M2 upozorňoval, aby si lidi na stáří spořili, „aby byli na stáří nezávislí.“

Můžeme konstatovat, že z výpovědí respondentů je zřejmé, že je důležité mít finanční prostředky na potřeby, které si musí zajistit, případně na zájmy, koníčky a aktivní způsob života. Také se mohou peníze použít na zakoupení některých pomůcek, které ulehčí život při snížení pohyblivosti.

4.4.6 Vzpomínky (pestrý, zajímavý a aktivní život – rodina, profese, koníčky, přátelé)

Vzpomínky jsou nedílnou součástí života každého z nás. Každý z respondentů využil možnosti položené otázky a sdělil bohatou odpověď.

Podnětné bylo sdělení Ž4, která k dané otázce odpověděla: „Jako když se člověk ohlédne za tím životem, tak tolik bylo věcí, které by člověk neudělal … všechno se dá zvládnout i složité pracovní situace a podobně … je tady řada lidí, kteří dovedou pomoci tak, že ty věci překoná a pak můžu říct, ten život jako stál za to.“ Zajímavé bylo její sdělení, že i když člověk v životě prožije těžké věci, tak se dají s odborníkem zvládnout a jít dál.“ Ráda by se věnovala více vnoučatům, ale děti žijí v zahraničí, tak to není možné tak často, jak by si přála. Využívá svých profesních manažerských zkušeností v nynější roli starostky Sokola. Také vzpomíná na společné zážitky z dětství, když se potkává se svými sourozenci, každý si pamatuje něco jiného a oceňuje, že rodina spolu drží, říkala: „Když odešla maminka, tak bych řekla, že jsme se ještě více stmelili, že jsme zůstali takoví ti sirotci.“

Ž3 vzpomíná na to, že její život byl těžký, zvláště v dětství. Tatínka neznala, maminka byla nemocná, brzy zemřela a babička ji vychovávala jen krátkou dobu. Když nastoupila etapu pracovní, kdy odjela do většího města za prací, myslela si, že už bude žít dobře. Ale neměla štěstí na vztahy, až třetí manžel jí byl velkou oporou a hodnoty poznává až na stáří. Říkala: „Člověk se musí umět vypořádat sám se sebou a vzít si z toho života … musím si poradit tak nějak sama."

Respondentka Ž2 žila velmi bohatý život a žije ve svých 101 letech ze vzpomínek. Hodně vzpomíná na svou práci rozpočtářky, nad tím přemýšlí každý den. Také čerpá ze společných vzpomínek, které prožila se svým manželem. Věnovali se vysokohorské turistice, prochodili mnoho známých míst, nejen v České republice, ale rádi chodili také v Tatrách. Také rádi jezdili k moři, osmkrát byli v Bulharsku, třikrát v Jugoslávii. Když tenkrát cestovali, mnohokrát se museli spokojit s málem, když přejížděli Rakousko, spali na žíněnkách, u českých Sokolů. Po onemocnění manžela si koupili zahradu, na které se realizovali do vysokého věku, cca dvacet let. Také nezapomněla zmínit rodinu, zejména jednoho vnuka, který k nim jezdil na prázdniny, stále mají spolu pěkný vztah a vnuk ji navštěvuje. Vzpomínala také na své rodiče, i když jí maminka zemřela, když jí bylo deset let, přesto na ni měla dost hezkých vzpomínek. Vzpomíná na vše ráda, často opakovala, že má ráda život: „Jé, já mám na co pořád vzpomínat."

Ž1 žije z velké části ze svých vzpomínek, zvláště v noci, když nemůže spát: „Třeba dneska jsem byla vzhůru od půl jedné do rána, takže jsem mohla vzpomínat a vzpomínat a vzpomenete si i na to, co jste dávno zapomněla, řeknete si, aha, to vlastně znám, a tak ležíte po tmě a ty myšlenky jdou samy od sebe."

Také M4 říkal: „Tak těch vzpomínek je moře, protože jsem skutečně ten život měl bohatý, abych tak řekl. Pět dětí, to je několikáté stěhování, několik velmi zajímavých zaměstnání prostě." Také ho zajímá hledat v minulosti: „Teď jsem třeba byl u bráchy, u staršího, a dal mně dopis, který našel někdy ve starých fotkách po rodičích, kdy jsem ve svých 14 letech jemu psal na vojnu. Opravdu jsem čuměl na to, co my jsme tenkrát v tom roce 64 řešili, řešili za problémy doma to jako. Jenom jsem se usmíval nad tím, co se dá bráchovi napsat na vojnu."

Když jsme se zeptali na vzpomínky, M3 hodně mluvil o své době, kdy žil v emigraci a potom o firmě, kterou založil po návratu do České republiky. V podstatě skoro u každé otázky jsme skončili v daném tématu, kdy žil v Rakousku nebo po návratu v období budování firmy.

Respondent z domova pro seniory M1 rád vzpomínal na své mládí, kdy se věnoval parkuru, na celou tu partu, se kterou se setkával, také na kamarády, se kterými pravidelně chodil na pivo. Měli takovou skupinu mužů, žen i s dětmi, která čítala až 62 členů. Dokonce měli název: „Pivík, pivo, víno, kořalka“. Na poličce měl obálku s fotografiemi, které se vázaly právě do období jízdy na koních, to období měl hodně rád. S oblibou také chodil do přírody, hlavně na hřiby. Nyní žije právě z těchto vzpomínek. Nikdo z přátel ho již nenavštěvuje, protože část zemřela a pro ostatní není snadné se dopravit za ním do domova. Také rád hrával na foukací harmoniku, na tu ještě občas zahraje.

M2 odpovídal stručněji, také rád vzpomínal, často na cestování: „Mám projetý celý svět.“ Ale protože se stále věnuje své profesi, je víceméně zaneprázdněný pracovní činností. Okruh přátel se zmenšuje: „Přátelé umírají jeden za druhým.“

Vzpomínky jsou pro všechny respondenty důležité a nezbytné. Každý z nich prožil svůj jedinečný život, naplněný různě, někdo čerpá více z bývalé profesní dráhy, někdo více z cestování a ze zážitků, každý však byl rád, pokud prožíval i ty vzpomínky s rodinou, přáteli nebo kolegy. V každé vzpomínce byl vzpomenut nějaký člověk. Z toho můžeme usoudit, že rádi vzpomínáme na vše, co jsme v životě prožili, zejména na to, že tyto vzpomínky máme spojené s lidmi, se kterými jsme ty události prožívali.

4.4.7 Postoj společnosti ke stárnutí, stáří a starým lidem (neúcta, nebýt na obtíž, zatížení rozpočtu)

Postupně přicházíme k otázkám, jako je právě vnímání a postoj společnosti ke stárnutí a stáří. Respondenti odpovídali dle svého pohledu a svých zkušeností. Např. M4 se docela široce na toto téma rozpovídal: „Dnešní doba je dost zvláštní v tom, že staří lidé jsou dost ostrakizováni … oni ti staří lidé mnohdy jako hlásají věci, které prostě se tady té mladé generaci nelíbí.“ Připomněl systém, který fungoval v minulosti: „Řada věcí, kdysi v minulosti byla tak, že prostě spolu žily rodiny dvou, tří generační a bylo to nějaké takové bych řekl normální, to soužití. To dneska je velká vzácnost bych řekl, že starý člověk je mnohdy těm mladým na obtíž.“ Doplnil, že když pracoval v lidové správě, tak tam lidé kupovali byty a chodili na radnici s tím, aby byt byl napsán na jejich mladé, že tam nechají dožít svou babičku nebo dědu. Ale to se potom nestalo a najednou těm starším lidem museli zajišťovat bydlení. Tento vývoj nevidí dobře, protože těch starých lidí je hodně. Říkal: „Člověk by měl žít v nějakém tom rodinném společenství, když nemusí zrovna žít v jednom bytě všichni dohromady, ale že ten rodinný prostě přístup k životu preferuju v každém

případě a jsem přesvědčen, že naše děti se jako postarají o to, abychom v klidu dožili prostě ve svém třeba.“ Nynější uspořádání a postoj ke starým lidem považuje za „takový úlet této společnosti“. Poukazuje na rodinu a výchovu dětí. Nyní, když člověk potřebuje nějakou pomoc, obrací se první na stát. Dokonce se obává, že starší lidé jsou považování za přebytečné a že se jedná o předstupeň k uzákonění eutanazie, protože: „Dědeček a babička, ujídají chlebíčka.“ Z tohoto má trochu obavy.

M3 se vyjádřil krátce. Říkal, že na jednu stranu se to u nás proměnilo k lepšímu, díky sociálním službám: „Měl by to stát podporovat i finančně, protože tak skončí každý.“ A politici se spíše zabývají něčím jiným, a to se mu nelíbí. M2 příliš neřeší postoj, neboť stále pracuje, má možnost se v určité míře profesně realizovat a tím také žije. Díky svému zdravotnímu stavu byt příliš neopouští, nedostává se příliš do kontaktu se společností. Pečovatelky se k němu chovají dobře a dobře o něho pečují, ty si chválí a je rád za tuto službu, díky které stále může žít doma.

M1 z domova pro seniory vnímá negativní zprávy z médií, to se mu nelíbí. V době rozhovoru se řešila snížená valorizace starobních důchodů, a to nevnímal dobře. Jinak domov příliš neopouští, pečovatelky v domově se o něho starají dobře, tam je spokojený a nezakouší negativní zkušenosti. Na budoucnost nemyslí, říkal: „Na to nemyslím, nebudeme to rozvádět“.

I žena z aktivních seniorů Ž4 se rozpovídala na dané téma a říkala, že by to bylo na dlouhé povídání. Ž4 by očekávala, že v civilizované společnosti bude stárnutí a stáří více doceněno, že nevnímá, že by to tak bylo. „Spíš je to celá ta otázka toho, jak mladí pojali ty změny, které jsou u nás. Ten individualismus, který je založený na nějaké kariéře, tak jako že ti mladí jsou pružnější, protože jsou samozřejmě digitální generace, což těm starším možná chybí a ztratila se taková ta úcta k tomu, že ten člověk starší má životní zkušenosti.“ Protože má zkušenosti se zahraničím, a to i díky dětem, které tam žijí, poukazovala na pozice seniora v zaměstnání, který bývá označován jako „senior nebo nějaký exekutivy, který je tam jakoby poradce, jako že ti lidi jsou vážení… udržují si je ve firmě jako „zlatý talisman“. Za to u nás spousta starších lidí končí před důchodem na úřadu … odchází do předčasného důchodu.“ Opět zmiňuje rodinu, jak se pěstují vztahy: „Jak si tam ty děti váží těch babiček a dědů, jak se k nim chovají jejich rodiče, jako děti těch rodičů apod., že to je dost velký příklad.“ Další oblastí, která by se tématu měla věnovat, zmiňovala školu. Srovnávala přístup se Slovenskem, kde je měsíc říjen věnovaný seniorům, všechny školy se věnují tomuto tématu,

případně něco vytváří pro seniory. Tam se jí zdá, že rodiny drží více spolu a že tam více uctívají i starší lidi.

Ž3 smutně konstatovala a popisovala současnou dobu a postoj společnosti ke stárnutí a stáří. Zmiňuje, že není mnoho lidí „čistého charakteru“, kteří uznají, že budou jednou všichni staří a „že by měli mít trochu více úcty k tomu stáří.“ Zdá se jí, že společnost ztratila vzájemný vztah mladí, starší, nejstarší. Popisovala, že lidé nejsou komunikativní a že „je to takové cizí, takové studené.“ Ale že by tomu mohla pomoci nějaká organizace „co by tyto rodinné vztahy nebo životy lidí, ty etapy vývoje a stáří by nějak obhospodařovali.“

Oproti tomu Ž2 se vyjadřuje v tom smyslu, že si myslí, že je vnímáno stárnutí a stáří dobře, že „dnes starý člověk, i když nemá rodinu, nemusí být sám, že se o něho ten stát nějak postará“. Využívá pečovatelskou službu, se kterou je velmi spokojená a chválí si je: „Mně se nestalo, aby sem přišla mrzutá, vždy přijdou veselé, jak se máte, jak se Vám daří? A to přece každého člověka musí potěšit, že kdosi o toho starého člověka má zájem.“ A opět nezapomněla zmínit, že má radost ze života a že člověk má mít radost ze života.

Poslední respondentka Ž1, která již žije v domově pro seniory, sděluje postoj, který má vypozorovaný spíše z médií a nelíbí se jí „jak se lidi teďka chovají jeden k druhému…. teď se nechovají hezky, i ty politické strany je rozdělují, já nevím, prostě, je nenávist, kterou vnímám“. Dále říká: „Nás nikdo nebere samozřejmě, řekne, že jsem stará, tak co bych chtěla. To mi i doktor řekne, co byste chtěla v tomhle věku, no jistě že nic, ale tu momentální pomoc bych chtěla.“ Není to pro ni příjemné, ale snaží se to odlehčit a brát s humorem „co má být, to bude, já se nepropadám, když mi řeknou něco … jestli mám umřít, tak umřu.“

Z výpovědí respondentů můžeme konstatovat, že 6 z 8 seniorů nevnímají postoj ve společnosti ke starším lidem příznivě, vzpomínají na minulá léta, kdy lidé více žili vícegeneračně a starší lidé dožívali ve své rodině, a hlavně byla ve společnosti mezi lidmi větší vzájemná úcta, zejména ke starším lidem. Změny by mohly nastat, když děti uvidí v rodině příklad u svých rodičů, jak se chovají ke svým rodičům nebo celkově ke starším lidem, dále by bylo vhodné zařadit přístup ke starším lidem již do základního učiva na základních školách a nastavit do strategických plánů veřejných dokumentů.

4.4.8 Příprava na stáří a stárnutí, přijetí stárnutí a stáří, smysl života (zaměření na sebe, péče na stáří, pořádek v životě)

Výpovědi respondentů k dotazu ohledně přípravy na stáří a stárnutí a dále na přijetí stárnutí a stáří se docela lišily. Někdy až překvapivě. Např. Ž1 z domova pro seniory na tuto otázku

ihned odpověděla záporně, podle ní se na stáří nedá připravit, že to pomalu přichází a je na každém, jak se s tou situací vypořádá. Zároveň dodává: „Pokud Vám všechno funguje, chodíte, jste zdravá a máte peníze, tak stáří je krásné. Máte vzpomínky a ještě žijete v přítomnosti, tak to je krásné. Ale jak třeba já jsem nehybná, tak to je stáří velice špatné." Když dostala dotaz, zda ji někdy napadlo, že by nemohla chodit, tak odpověděla: „Ne, to vás nenapadne." Připomeňme, že paní je 92 let, v domově žije 1,5 roku a celkem tři roky prakticky nebyla venku. Nicméně zřejmě do 89 let pohyblivá byla, ale jak říkala: „Nestačí mít jen hlavu, ono je potřeba k životu obojí, i ty nohy."

M1 se vyjadřuje velmi stručně, nerozebírá otázky podobného typu, odpovídá: „Beru to tak, jak to je" a v podstatě se o tom nechce více bavit. „Když to tak dopadlo, beru to jako východisko".

Oproti tomu Ž2 také hovoří o tom, že se na stáří nikdy nepřipravovala, brala to tak, jak to je. Naopak na otázku, jestli se může stárnutí a stáří prožívat spokojeně a naplněně odpověděla, že ano, že tomu věří, jen musí ten člověk to chtít. A opět sdělila, že má radost. Vzpomínala, jak se dříve žilo šetrně, jak přešívala ze starých nové věci. „Jsem spokojená. A jestli někdo není, tak si to zavinil sám." Doporučuje: „Měť radost ze života, měť radost ze života, radost z dětí a snášet se se všema lidma. I když bude ten člověk jako tak, musíte si k němu najít tu cestičku, abyste s ním vydržela." Také v rozhovoru sdělila, že jí hodně ovoce, hlavně banány: „Ale věřím stoprocentně, že kdo jí banány, že má dobrou paměť a dobré je to na mozek." Během celého rozhovoru byla paní nesmírně pozitivně naladěná a komunikativní. Také říkala: „Já mám radost za Vás, že jdete tancovat a budu s váma. Budu na Vás myslet, jak se Vám to tam líbí." Rozhovor s touto 101letou paní byl nezapomenutelný.

M2, který z důvodu amputace nohy je již upoutaný na invalidní vozík, také nepřemýšlel nad budoucností, bere život tak, jak přichází, přesto se vyjádřil takto: „Společnost není moc nakloněná stařím, ujídáme chleba". Tím, že stále pracuje a může pracovat z domácího prostředí a péči má zajištěnou přes pečovatelskou službu, je víceméně spokojený, jen říkal: „Občas mě bolí to, co tam nemám." K prožívání stáří, jestli se dá prožívat naplněně a spokojeně, odpověděl ano. K budoucnosti se vyjádřil: „Ta s kosou už tady někde čeká," řekl s úsměvem.

Ž3 na uvedený dotaz odpověděla, že připravit se na stáří má smysl: „Když člověk má perspektivu, že to nějak dožije." A co tomu může pomoci? „Že člověk musí být zdravý" a také ohleduplnost. Uváděla, že nyní nachází méně pochopení u lidí než dříve. Na otázku, zda-li se dá stáří prožívat spokojeně a naplněně, odpověděla: „Já myslím, že ano, že i hodně

lidí to dělá a že jsou záležitosti, kteří ty lidi dávají dohromady. … třeba, že některé lidi těší Šlágr … nějakou tendenci dávat těm lidem radost, dávat jim pocit, a to chce nějaký větší zásah, tak možná někdo od poslanecké sněmovny.“ Vzpomínala na to, jak v bytovém domě bydleli skoro jako rodina, nyní již mnozí zemřeli, a to jí také ubírá síly.

Respondent M3 na dotaz ohledně přípravy na stáří jako první zmínil finanční zajištění, dále sdělil, že je důležité mít přátele, se kterými se dá trávit volný čas a také se doma věnovat kutilství. Opět i on zdůrazňuje: „Když je člověk zdravý, jako já ne s tým kolenem blbým, tak chodí hrát tenis, což můžu akorát závidět, já nedoběhnu míček. A jinak ten život je fajn.“ Dále popisuje, že dochází do ambulantní služby, kde o něho dobře pečují a je tam příjemné prostředí. Na podobně položenou otázku, zda-li z nynějšího pohledu by se připravil nějak jinak na stáří, odpověděl: „Tak jednoznačně, finančně a psychicky.“ Na dotaz, jak se dá připravit psychicky na stáří, odpověděl: „Prostě musí se to učit člověk hodit za hlavu. A je dobré o tom mluvit už dřív, když je mladší člověk.“ Opět poté hovořil o své firmě, z čehož můžeme usuzovat, že se jednalo o významnou část jeho života, spolu s emigrací. Také vzpomenul, že je dobré si udělat pořádek, napsat závěť. Zde si posteskl: „Blahopřeju těm lidem, kteří, když zestárnou a mají pořádek v rodině, když se nehádají, tak je to veliký kumšt mít všechno dohromady.“

„Každá životní etapa má něco, co prostě je k tomu patří.“ Tak se vyjádřila k prožívání stárnutí a stáří Ž4 a sdělila, že určitě lze stáří a stárnutí prožívat spokojeně a naplněně. V této souvislosti vzpomněla na Jana Ámose Komenského, který popisoval kapitolu stáří v Obecné poradě o nápravě věcí lidských. Říkala: „Člověk by opravdu tak, jak se má v každé té škole, své životní nějak ztotožnit, přijmout jakási moudra a projít tím. A de facto naučit, naučit se přijmout tu etapu tak stejně, tak by se měl připravit na smrt a myslím si, že to je nejenom po té psychické stránce, ale umět si vyrovnat, všechny věci udělat za sebou, pořádek to já pořád říkám, že musím uklidit všechny ty věci, které se takhle dávají na půdu na to, kdyby náhodou tak a neřeknou, co ta matka prej všechno nechala.“ Myslí si, že „každá ta etapa jako je něčím, zajímavá, krásná, naplněná…. stáří může být pěkné.“

Poslední respondent M4 se viděl opět v kutilství kolem svého domu, ale také zmiňuje, že pomalu je dobré se na stáří připravit. Zde uvedl, že si pořídili psa, ale malého, aby ho unesli, protože už nemají takovou sílu. Strach má z jedné věci, a to, že by dlouho marodil, uvedl např. zlomený krček. Také on vzpomenul, že by bylo potřeba mít pořádek ve svých věcech a jedna věc ho mrzí, že si pořídili tak velký dům, pro děti a nyní je vše jinak. Našli však řešení, které vnímají, jako dobré. Na přímou otázku, zdali se dá stárnutí a stáří

prožívat spokojeně a naplněně, odpověděl: „Jasně, jasně, těch možností, které jsou dneska prostě, jako to je neskutečné množství věcí, které zpříjemňují, dokážou zpříjemnit život, prostě zabavit, které dokážou pomoct.“ K životu se staví tak, že se vše dá nějak zvládnout, ale často v rozhovoru vzpomínal rodinu, rodinné vztahy, které jsou pro něho velmi důležité.

Zajímavým zjištěním bylo, že část respondentů odpověděla, že na stárnutí a stáří má smysl se připravovat a také, že se dá stárnutí a stáří prožívat spokojeně. Někteří respondenti zdůraznili zdraví, že pokud zdraví slouží, je vše snadnější, ale v současnosti se mohou využívat jak pomůcky, tak služby, které mohou pomoci, i když zdraví již tak neslouží.

4.5 SHNRUTÍ VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem mohou senioři dosáhnout přijetí stárnutí a stáří, a tím lépe a spokojeněji prožívat svůj život v poslední etapě svého života. Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů se seniory, z vyjmenovaných oblastí (domov pro seniory, uživatelé pečovatelské služby, uživatelé denního centra pro seniory a senioři, které máme pro tuto práci označené jako aktivní seniory) odpovídali na dané otázky. Z jednotlivých odpovědí nám v praktické části vyplynuly kategorie, které jsme dále rozvinuli do jednotlivých kódů. V práci máme uvedené i jednotlivé dílčí výzkumné cíle:

- Cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem mohou senioři přijmout stárnutí a stáří, aniž by se o stáří vyjadřovali negativně
- Cílem výzkumu je zjistit, co může být příčinou nespokojenosti seniorů ve stáří, a naopak co pomáhá prožívat život spokojeněji
- Cílem výzkumu je zjistit, co může pomoci dosáhnout adaptace a přijetí stáří a stárnutí

Cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem mohou senioři přijmout stárnutí a stáří, aniž by se o stáří vyjadřovali negativně:

Z dosažených odpovědí vyplynulo, že i když senioři někdy hovoří o stáří negativně, přesto jejich sdělení nemusíme považovat za pravdivé, neboť ve skutečnosti to nemyslí tak, jak o tom hovoří. Můžeme to vnímat jako tzv. vnitřní obranu sebe sama před nepřízní v daném okamžiku. Respondenti se negativně vyjadřovali především ve spojitosti se zdravotními komplikacemi, se zhoršeným zdravotním stavem.

Cílem výzkumu je zjistit, co může být příčinou nespokojenosti seniorů ve stáří, a naopak co pomáhá prožívat život spokojeněji:

Z výzkumného šetření je patrné, že vliv na nespokojenost seniorů ve stáří má více faktorů. Jedná se zejména o vztahy (příbuzenské vztahy – partner, děti, vnoučata a jiné sociální vazby – přátelé, sousedé, kolegové). Žádný z respondentů se nevyjádřil, že by chtěl žít pouze sám, každý z nich sdělil někoho určitého, se kterým je v kontaktu, pokud se nejednalo o partnera, partnerku či širší rodinu, tak přátele, sousedy, kolegy ze zaměstnání nebo pracovníky sociální služby. Ke spokojenějšímu prožívání stáří a stárnutí bylo také zmíněno mít psa. Nikdo se však nevyjádřil ke vzdělávání v seniorském věku, např. univerzitu třetího věku. Zajímavým zjištěním bylo, že bydlení nebylo prioritou, bezbariérovostí se začali zabývat až v rámci pohybových omezení. Významným hlediskem pro spokojené prožívání stárnutí a stáří byl zdravotní stav seniorů. Z odpovědí vyplývalo, že pokud je člověk zdravý, je to dobré, dá se věnovat mnoha aktivitám, ale jakmile se zhorší zdravotní stav a zasahuje do života seniora, hlavně omezuje pohyblivost, tak to již není vnímáno příliš dobře. Někteří senioři však dokázali přijmout i zhoršený zdravotní stav a radovat se ze vzpomínek, z pozorování druhých lidí, případně si najít aktivity, kterým se mohli věnovat i se zhoršeným zdravotním stavem. Někteří se chtějí částečně věnovat profesi, které se věnovali v průběhu svého života nebo jinak smysluplně naplnit čas, být potřebným. Zjistili jsme, že určitý vliv na prožívání pozdního věku má postoj společnosti ke starším a starým lidem. Senioři sdělovali své osobní zkušenosti, případně obraz z médií a shodovali se, že chybí úcta mezi lidmi. Také zaznělo, že jsou senioři na obtíž, že „ujídají chlebíčka“. Pro spokojený život seniorů je nezbytné finanční zajištění, díky kterému se mohou věnovat volnočasovým aktivitám, cestovat, uhradit sociální a jiné služby, pokud je potřebují. Ekonomickým zajištěním se cítí svobodnější a sebevědomější.

Cílem výzkumu je zjistit, co může pomoci dosáhnout adaptace a přijetí stáří a stárnutí:

I když se na počátku výzkumu mohlo jevit, že senioři stárnutí a stáří nepřijímají, nebo přijímají obtížně, tak z jednotlivých zjištění můžeme konstatovat, že senioři stáří a stárnutí přijímají. Některé negativní projevy starších lidí můžeme považovat za určitou vnitřní obranu, ve skutečnosti však senioři svůj život chtějí žít kvalitně a spokojeně a umí žít ze svých vzpomínek.

Hlavním cílem je zjistit, jakým způsobem mohou senioři dosáhnout přijetí stárnutí a stáří, a tím lépe a spokojeněji prožívat svůj život v poslední etapě svého života:

Ve stáří senioři mohou dospět ke smyslu a naplnění života, zejména když čerpají ze svého rodinného zázemí a z období produktivní etapy života, kdy se věnovali profesní dráze. Pokud nastávají zdravotní komplikace, začíná jiné prožívání, které není snadné. I v této etapě života však mohou senioři žít kvalitně a spokojeně, pokud mohou čerpat služby a pomoc k překonávání zdravotních komplikací a pokud se vyskytují sociální vazby, zejména příbuzenské vztahy.

ZÁVĚR

V diplomové práci se zabýváme tématem stárnutí, stáří, postojem společnosti k seniorům a dalšími hledisky, spojenými s tímto tématem, jako např. psychosociální hledisko a socioekonomické dopady stárnutí. Hlavním cílem práce bylo zjistit přijetí stárnutí a stáří pohledem seniorů. V teoretické části se zabýváme pojetím stárnutí pohledem vývojové psychologie, dále vysvětlením základních pojmů, jako je stárnutí, stáří a senior. Popisujeme přijetí stárnutí, vlivy, které na stárnutí působí a vnímání stárnutí a stáří, spojené s kvalitou života u seniorů. Pokud nám bude dáno dožít se vysokého věku, prožít třetí věk nebo dokonce čtvrtý, prožijeme období stárnutí. Stárneme všichni, a to již od narození. Jen v mladém a produktivním věku si nějak nepřipouštíme, že nás mohou projevy stárnutí a stáří potkat. Nebudeme zde rozebírat, do jaké míry má zdravý životní styl, pohyb nebo genetika vliv na fyzickou a psychickou zdatnost. Zde si jen shrneme postoje, prožívání a přijetí stárnutí a stáří pohledem osmi respondentů, které nám mohou pomoci porozumět tomuto nejvyššímu vývojovému stupni a možná se tak i trochu připravit na stárnutí a stáří, a také ho přijmout v celém rozsahu. Je to důležité jak pro každého z nás, tak i pro společnost, neboť demografický vývoj společnosti, a to nejen v České republice, ukazuje jednoznačnou stoupající tendenci v poměrovém zastoupení seniorů nad 65 let ve společnosti. Za nejdůležitější však můžeme považovat to, jak budeme stárnutí a stáří prožívat my a také jaký přístup bude mít společnost ke starším a starým lidem.

Respondenti, kteří byli pro kvalitativní výzkum osloveni, byli vybráni dostupným výběrem ze čtyř oblastí: pobytová sociální služba, ambulantní sociální služba, terénní sociální služba a senioři, kteří ještě žijí dost aktivním způsobem života. Pro účely této práce jsme poslední skupinu nazvali aktivní senioři, i když je zřejmé, že každý senior, a to i částečně nebo zcela imobilní, může být svým způsobem považován za aktivního seniora. Vždy byla oslovena z každé skupiny žena a muž, protože jsme chtěli zaznamenat pohledy obou pohlaví, případně, zdali se tyto názory liší.

Podle zaznamenaných odpovědí jednotlivých respondentů můžeme konstatovat, že v životě člověka, a zejména staršího a starého člověka, jsou velmi významným hlediskem pro spokojené prožívání stárnutí a stáří, sociální vazby, zejména příbuzenské vztahy. V podstatě nikdo se nevyjádřil, že by toužil žít zcela sám, bez jakéhokoliv kontaktu s jinými lidmi. Tři z osmi respondentů žili nyní sami, dva ve svém bytě a jeden v samostatném pokoji v domově pro seniory. Tito tři respondenti žili sami od ovdovění. Muži přibližně 2 roky, žena 21 let.

Ostatní respondenti žili s blízkým příbuzným (dva s manželkou, jednou s manželem, dcerou, spolubydlící). Participanti z domova pro seniory uváděli návštěvy svých dětí, paní denně, pán v pravidelných intervalech. Pro oba dva patřily návštěvy k významným okamžikům pobytu v domově. Respondenti také zdůrazňovali sociální vazby, pokud příbuzní nežili v blízkosti seniora, tak uváděli časté telefonické kontakty, dokonce i Skype hovory. Ti, kteří ještě z části pracovali, uváděli kontakty pracovní, ostatní doplňovali kontakty přátelské. U jednoho respondenta, pocházejícího z velké rodiny, příbuzenské vztahy byly uváděny ve větší míře a hodnoceny velmi pozitivně.

K závěrům výzkumu k přijetí stárnutí a stáří jsme se dopracovávali postupně, a to polostrukturovaným rozhovorem, otázky jsme sestavili tak, aby se respondenti rozpovídali postupně, co nejvíce přirozeně. Bariérovostí v bydlení se respondenti v rámci života nezabývali, řešili až s nástupem částečné nebo plné imobility. Oslovení senioři také uváděli, že by rádi žili ve svém domácím prostředí co nejdéle nebo by rádi takto dožili. Pro respondenty bylo důležité udržení psychické a fyzické kondice dle možností, které jim dovoloval jejich zdravotní stav. Uváděli práci kolem domu, na zahradě, domácí práce, udržení kognitivních funkcí trénováním paměti, věnovali se koníčkům a zájmům, případně i částečně pracovali. Část seniorů zmiňovala ekonomické zajištění, díky kterému se cítili svobodněji. Ve vzpomínkách se často vraceli ke svému produktivnímu období, zejména rodině, profesnímu zaměření a také koníčkům, často poznáváním při cestování. Na dotazy ohledně postoje společnosti k seniorům, starším a starým lidem nereagovali příliš pozitivně, uvádí, že ve společnosti mezi lidmi chybí větší vzájemná úcta, někteří zmiňovali, že starší lidé jsou na obtíž. Ti respondenti, kteří využívali některou z uvedených sociálních služeb, oceňovali, že tyto služby existují a že stát podporuje tuto pomoc pro potřebné. Jednou z odpovědí bylo sdělení o postoji k seniorům v jiných státech, např. považování seniora v zaměstnání jako tzv. poradce, člověka, kterého si váží. Ohledně přípravy na stáří se odpovědi lišily, vždy dvě ženy a dva muži odpověděli, že se dá na stáří připravit, a naopak dvě ženy a dva muži se vyjádřili, že se připravit nedá nebo to neřešili. Pozitivním zjištěním bylo, že šest z respondentů, tři ženy a tři muži, se vyjádřili, že se stáří dá prožívat spokojeně, jen dva z respondentů uváděli, že pokud se zhorší zdraví, tak ne.

Závěrem můžeme říci, že jsme zjistili, že respondenti stárnutí a stáří přijímají, zvláště pokud jim slouží zdraví. To uváděli jako jeden z důležitých faktorů, který ovlivňuje spokojenost seniorů ve stáří. S tím souvisí i určité negativní vyjadřování ve stáří. Neméně důležitým hlediskem pro přijetí stárnutí a stáří, taktéž spokojené prožívání tohoto období, jsou sociální

vazby a finanční zajištění. Výsledky výzkumu nám ukazují, že si senioři přejí dožít co nejvyššího věku v co nejlepší zdravotní kondici. V tomto směru mohou být zaměřeny podpory pro seniory v třetím věku. Senioři by měli být motivováni ke zdravému životnímu stylu a volnočasovým aktivitám, které udržují jejich schopnosti a dovednosti a posilují jejich sociální vazby. Zajímavé bylo vyjádření jedné respondentky, že postoj společnosti ke starším a starým lidem by mělo být součástí vzdělávání již v rámci školních vzdělávacích programů. Část participantů uvedla negativní obraz seniorů v médiích. Zde vidíme možnosti, kdy se mohou využít média ke zlepšení obrazu stárnutí a seniorů ve společnosti. V nastavení politik by se nemělo zapomínat na tzv. čtvrtý věk, kdy pro mnohé seniory může začít období zhoršování zdravotního a psychického stavu, částečné nebo plné imobility. I v daném období vytvořit podmínky pro spokojené prožívání, aby senioři mohli dožívat svůj život důstojně a spokojeně. V této souvislosti můžeme připomenout oblast sociální pedagogiky, která se věnuje vlivu výchovy a prostředí na jedince. V oblasti stárnutí a stáří se sociální pedagog může věnovat přístupu a prostředí na seniora a vytvářet podmínky pro spokojené a důstojné prožívání seniorů v období stárnutí a stáří.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Obyvatelstvo [online], 2023. [cit. 2023-04-09]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide

Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025, 2022. In: . Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. Dostupné také z: https://www.mpsv.cz/strategicky-ramec-pripravy-na-starnuti-spolecnosti-2021-2025

Zdravotnická ročenka České republiky 2015, 2016. In: . Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Dostupné také z: https://www.uzis.cz/index.php?pg=record&id=7693

GRUSS, Peter, ed., 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava, 2013. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-152-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

HERMANS, An, 2022. *DIGITÁLNÍ ÉRA? I JÁ JSEM JEJÍ SOUČÁSTÍ!: Mediální a informační gramotnost: klíč k zajištění práva seniorů podílet se na dění v digitální éře* [online]. Rada Evropy, 44 [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: https://rm.coe.int/digital-literacy-for-seniors-cz/1680a7c7f0

HUBINKOVÁ, Zuzana, 2008. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 3., aktualiz., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1593-3.

KENYON, Gary M., 2000. Philosophical Foundations of Existential Meaning. In: REKER, Gary a Kerry CHAMBERLAIN. *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development across the Life Span* [online]. 2455 Teller Road, Thousand Oaks California 91320 United States : SAGE Publications, 2000, s. 7-22 [cit. 2023-04-11]. ISBN 9780761909941. Dostupné z: doi:10.4135/9781452233703.n2

KOMENSKÝ, Jan Amos, 1992. *Obecná porada o nápravě věcí lidských*. Praha: Svoboda. ISBN 80-205-0228-9.

KOUKOLÍK, František, 2014. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. [1. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2464-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

LINHART, Jiří, 2002. *Slovník cizích slov pro nové století: základní měnové jednotky : abecední seznam chemických prvků : jazykovědné pojmy : 30 000 hesel*. Litvínov: Dialog. ISBN 80-85843-61-7.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU, 1998. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Přeložil Abigail KOZLÍKOVÁ. Praha: Portál. Sociální práce. ISBN 80-7178-184-3.

PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK, 2021. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

RIEMANN, Fritz a Wolfgang KLEESPIES, 2022. *Umění stárnout: jak dosáhnout zralosti a získat svobodu*. Přeložil Věra KLOUDOVÁ. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88429-18-0.

ROGERS, Carl Ransom, 1998. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-233-5.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.

ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-807367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

Tisková zpráva MPSV: Prezident podepíše úpravu červnové valorizace, průměrný důchod tak překročí 20 tisíc korun, 2023. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/web/cz/-/prezident-podepise-upravu-cervnove-valorizace-prumerny-duchod-tak-prekroci-20-tisic-korun

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

ISBN 978-80-246-1318-5.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Přírůstek/úbytek počtu obyvatel (Obyvatelstvo, 2023)..... 18
Obrázek 2 - Charakteristika moudrosti (Sak, 2012, s. 24)..... 21

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Zařazení respondentů 44
Tabulka 2 – Kategorie (kódy) 45

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: OTÁZKY POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR

PŘÍLOHA P I: OTÁZKY POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

01. Jsem muž/žena?
02. Věk?
03. Rodinný stav (manželství, vdovství, svobodní)?
04. Žijete s rodinou, osamoceni?
05. Jak trávíte většinu svého času?
06. Jak vnímáte svůj zdravotní/psychický stav?
07. Můžete uvést aktivity a činnosti, kterým se můžete věnovat?
08. Rádi byste se věnovali některým činnostem a není to již možné?
09. Jak vnímáte omezení, díky kterému se nemůžete věnovat tomu, co by bylo Vaším přáním?
10. Co je pro Vás největší překážkou?
11. Váš život byl naplněný vztahy, profesí, koníčky – jak na to vzpomínáte nyní?
12. Dokážete tzv. „žít ze vzpomínek“ a radovat se z nich?
13. Z čeho nyní čerpáte? Jak vidíte svou budoucnost?
14. Máte rádi návštěvy? Kdo Vás navštěvuje?
15. Chybí Vám někdo, koho byste rádi viděli a setkávali se s ním?
16. Co si myslíte, že může pomoci k přirozenému ukotvení stárnutí a stáří v životě člověka, ve společnosti?
17. Když se podíváte na svůj život, udělali byste něco jinak?
18. Co by Vám pomohlo k vyrovnanému přijetí stárnutí a stáří?
19. Má smysl se na stárnutí a stáří připravit?
20. Z nynějšího pohledu, připravili byste se nějakým způsobem na stáří? Přemýšleli byste o tom dříve?
21. Myslíte si, že se může stárnutí a stáří prožívat spokojeně a naplněně?

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR

Tazatel

Takže dobrý den, děkuji, že můžeme tady spolu uskutečnit rozhovor pro mou diplomovou práci, tak já se zrovna posunu k těm otázkám tak první mám, ale to si dokážu odpovědět sama, jestli jste muž nebo žena a teď se zeptám na věk, jestli můžu poprosit.

M4

Tak 73.

Tazatel

Hm, děkuji a rodinný stav

M4

Ženatý

Tazatel

a žijete s rodinou?

M4

Ano

Tazatel

Teda s manželkou a rodinu máte v blízkosti? A jak trávíte většinu svého času?

M4

Tak to je docela věc, která se odvíjí i od roční doby v létě nebo jaro léto podzim tak dost času strávím na zahradě, protože máme u domu zahradu, která prostě potřebuje trvalou péči bych tak řekl. Teď v zimě je to, rád čtu, prostě rád se podívám na internetu, co se děje ve světě, co se děje doma. A mám ještě pejska, se kterým se taky dá strávit moře času, protože to je záležitost, která neomrzí.

Tazatel

Dobře děkuji a jak vy sám vnímáte svůj zdravotní i psychický stav?

M4

Tak s přibývajícími léty to sem tam někde zabolí a píchne, to se prostě, to už tak je. Ale co se týká té psychiky, tak se snažím udržovat v kondici, protože vím, že to bývají takové

neveselé chvíle stáří, kdy ti lidé, kteří prostě na sobě bych řekl, nepracují, tak prostě nějak tím ten rozum vadne a toho se trochu bojím, takže dělám všechno proto, abych se, abych se sem tam procvičil nějaká křížovka sudoku. Nevím, jestli to pomáhá, ale popravdě řečeno, aspoň si myslím, že to bystří trochu ten rozum.

Tazatel

Dobře děkuju, takže vlastně už jste odpověděl na další otázku, když jsem se chtěla zeptat na ty konkrétní aktivity a činnosti, kterým se věnujete, takže vy jste už vlastně jako na to odpověděl, takže dobře děkuju. A rád byste se třeba věnoval i některým jiným činnostem? A není to už třeba v současné době možné?

M4

Já si myslím, že většina věcí, které by člověk chtěl dělat, anebo se cítí, že by je mohl dělat, tak to není problém. To kdyby, kdyby člověk jaksi i v současné době chtěl se zapojit nějak více. Já cítím, že by se uplatnění našlo, protože pokud máte nějaký celkový přehled něco v životě jste dělali a víte, jak se to dělá, není problém. Ono, ještě jedna věc, na kterou jsem si možná vzpomněl, tak já ve svém životě jsem dělal mnoho věcí, ale jedna mi zůstala z toho raného věku, prostě, když jsem začínal pracovat, byl jsem údržbářem, a to je téma, které dneska je potřeba a v tomhletom věku. A když máte zahradu a rodinný dům, tak cokoliv si udělat žádný problém a myslím si, že ty podmínky, které jsou dnes podle těch 50 let zpátky, kdy člověk neměl možnost sáhnout si na pořádné nářadí, kdy člověk se to obdivoval, kdo akorát musel dělat s něčím primitivním, zcela primitivním. Tak tak to je dnes doba, kdy si můžete pořídit cokoliv prostě a můžete bejt stolařem, elektrikářem, instalatérem, čímkoliv, a to prostě to je taky jedna z věcí, které mě docela docela naplňují a baví dokonce.

Tazatel

Dobře, děkuju, a tak nevím, jestli vůbec vnímáte nějaké své omezení a jestli teda máte tak, jak ho teda vnímáte? A co by třeba bylo vaším přáním nějak to víc zvládnout říkám, pokud vůbec nějaké omezení vnímáte.

M4

No tak jako. Už bych se nepustil někde do nějakého běhání nebo něčeho takovýho procházka mě úplně úplně stačí, občas nějaké ty zdravotní potíže jsou, to nezakrývám. Prostě já jsem se kdysi léčil s problémy se závratí, ale je to je to takové nějaké konsolidované, myslím si,

že to není, není problém. Nemůžu jít na kolotoč, to prostě by mě moc nedělalo dobře. Zrovna tak nerad bych šplhal někde na nějakou vysokou rozhlednu. Prostě a tak.

Tazatel

Dobře, takže se s tím dokážete srovnat a vnímáte nějakou největší překážku bez ve vašem životě? Co to může být v současnosti?

M4

Tak nevím, popravdě řečeno, já si myslím, že není něco, co bych si nemohl dovolit takového toho bych řekl, možná pro někoho přízemního, ale já se cítím být naprosto svobodný. A vše, co si myslím, že by bylo dobré, aby zlepšilo naši rodinnou pohodu, nebo něco, je pro mě dosažitelné.

Tazatel

Enhnm dobře. A tak váš život byl asi naplněný vztahy, profesí, koníčky. Máte co nabídnout. Jak na to nyní vzpomínáte?

M4

Tak těch vzpomínek je moře, protože jsem skutečně ten život byl bohatý, abych tak řekl. 5 dětí to je několikáté stěhování, několik velmi zajímavých zaměstnání prostě. To jsou záležitosti, kdy jsem si myslel v té předchozí době, za toho za toho socialismu, že člověk musí nastoupit do fabriky a vydržet tam do důchodu, život mě přesvědčil, že to tak není, ale přitom s každou tou změnou toho zaměstnání prostě se člověk něčím obohatil. Poznali jste nové lidi nové problémy nové nová řešení se hledala. Ten život je zajímavý, prostě i z tohoto pohledu, když se podíváte na to, co všechno se všechno se dělalo. Teď jsem třeba byl u bráchy u staršího a dal mě dopis, který našel někde ve starých fotkách po rodičích, kdy jsem ve svých 14 letech jemu psal na vojnu. Opravdu jsem čuměl na to, co my jsme tenkrát v tom roce 64 řešili, řešili za problémy doma to jako, jenom jsem se usmíval nad tím, co co se dá bráchovi napsat na to.

Tazatel

Takže to jsou zajímavé a možná si to člověk ani nevzpomene, ale teďka, když jsou ty možnosti, že se občas něco i objeví z té dávnější minulosti, takže dokážete, jste rád, že na to můžete takhle vzpomínat? A některé ty věci určitě byly dobré věci a třeba některé se úplně nepodařily, ale dokážete to v současnosti vnímat jak, radovat se z to?

M4

Tak já jsem kdysi před 5 lety dostal k Vánocům od dětí vstup do tvorby rodinného rodokmenu. Tam jsem už taky strávil moře hodin nad tím a mám tam už dneska asi 4 a půl tisíce lidí. Tady v tom v tom rodokmenu, které se tak nějak se mně to rozlézá a košatí tady ta záležitost dělám na tom. Když mám čas, prostě tak k tomu sednu a sem tam doplním nějakou fotku anebo něco takovýho. Ale to je taky bezvadná zábava z toho pohledu, že zjistíte, že když jim pošlete svoje svůj vzorek, aby zde vyhodnotit vaše DNA a teď oni vám začnou hledat nějaké příbuznosti ve světě, protože to je celosvětový celosvětový program tady to to. Jsou tam třeba i ty záležitosti těch hrobů předků. Prostě kdy tam doplňujete fotky s GPS souřadnicemi a teď to hledá takové nějaké ty souvislosti a tam si vzpomenete na řadu lidí, které jste kdysi znával jako dítě, jako mladý člověk. A najednou se vám vybavují vzpomínky, které už byly dávno zasunuté někde prostě A to je právě to, s tím se dá docela dobře žít a vždycky pozvu ještě ženu a pojď se podívat tady tuhletu rodinu jsme znali prostě a oni bydleli tam jo a oni byli příbuzní a my jsme tam s jejich děckama chodili do školy, bezva to prostě to je, to jsou věci taky, kde se prostě komunikujete s řadou lidí, s kterýma jste se někdy poznávali anebo se ptáte, a co a co váš otec? A já nevím, co ještě. Tak to je taky bezvadné. Doporučuji prostě, pokud by se někdo chtěl něčím bavit, tak ta genealogie je to prostě, to sledování těch svejch předků prostě není úplně špatná zábava, doporučuju.

Tazatel

Takže děkuju tak otevírají se nové možnosti stále, že? A trošku odbočím, máte rád návštěvy a kdo vás navštěvuje?

M4

Navštěvujou mě děti, protože říkám, máme 5 dětí, takže to se u nás schází jaksi docela často nebo při těch výročích všelijakých. Prostě se potkáváme o svátcích. To je jedna taková parta lidí a pak žena i já jsme z poměrně početných rodin, takže my si vystačíme i v těch našich rodinách, prostě všichni ti všichni ti švagři a švagrové a tady to a jejich děti prostě a jejich vnuci už dneska. Kdysi jsme uspořádali u nás na zahradě takové nebo děláme to každý rok v srpnu prostě svoláme tady nějakou takovou tu rodinnou sešlost a vzpomínám tu první, když jsme to pozvali, tak nás se sešlo kolem pětašedesáti tam a největší zážitek pro mě byl, když si moji vnuci prostě a moje děti vyměňovali vizitky prostě s těma svejma příbuznejma, které ani předtím nikdy neviděli a neznali se. A ty jsi stavař no, to je bezvadné. To a tak dál,

prostě to jsou, to a trvá to. To bylo docela dobrý. Prostě, když člověk má tu možnost prostě přizvat tady partu tu rodinnou prostě i tady s těma, kteří by se už pomalu odcizovali z toho z toho a navíc, ještě když jim ukážete i ten mnohovrstevnatý rodokmen, protože to jich taky zajímá, kdes našel nejstaršího předka a kdo je tam zajímavý a tak. Třeba teď mě dcera říká: „A tati, nebyl bys schopný prostě dát na státní vyznamenání otca nebo dědu mýho tchána?" Prostě ne?

Tazatel

Enhnm enhnm.

M4

To je to jsou, to jsou věci, kdy to byl jako legionář a prvorepublikový voják a pak kriminál, koncentrák pak zase kriminál. A tak dál. No to jsou prostě to jsou takový zajímavý příběhy.

Tazatel

Takže velká rodina je výhoda, ale musí tam být taky někdo, kdo je to pojítko že? Takže musí se do toho vložit.

M4

Já se přiznávám, že to byla záležitost mojí ženy, protože koneckonců je ze 12 sourozenců, tak to už samo o sobě značí, že prostě, že ta rodina je převeliká.

Tazatel

No, a přesto chybí někdo, koho byste rád viděl a setkával se s ním? Nebo existuje někdo takový?

M4

Tak ono někdy prostě už třeba i zdravotní stav jednoho z mých bratrů prostě už nedovoluje nějaké velké cestování prostě, takže se tam občas člověk vypraví k němu. A tak už už to je to, to už je prostě ty přibývající roky to tak je, zkrátka máme řadu příležitostí, kdy se setkáváme na pohřbech, jako to tak bohužel, bohužel ten život to přináší, ale zas na druhou stranu není to úplně taková nějaká záležitost, které by se člověk měl bát, protože potkáváte se tam s lidma, které jste už taky roky neviděl a najednou jsou si s nima máte co vyprávět, vzpomínat a tak. A na těch sezeních potom, když si tam dáte ten řízek nebo guláš, tak jako se docela dobře rozvypráví právě ten příběh, zvláště, když je to pohřeb někoho,

kdo zemřel stářím, že to není nějaká nehoda nebo něco podobného, protože to jako ten běh života takový je, zkrátka třeba patří to k tomu.

Tazatel

Tak jsme se posunuli pěkně k tomu stárnutí. A jak si myslíte, že je vnímáno stárnutí a stáří, nebo obecně staří lidé ve společnosti?

M4

No ta dnešní doba je dost zvláštní v tom, že staří lidé jsou dost ostrakizování, mnohdy prostě tady ty tou společností a má to několik souvislostí, protože pro mnohé lidi této doby je velmi špatně přijatelné, že oni ti staří lidé mnohdy jako hlásají věci, které prostě se tady té mladé generaci nelíbí, ať už je to z jakéhokoliv důvodu prostě, protože ten starý člověk má nějaké životní zkušenosti a ony někdy jsou velmi těžko aplikovatelné i do této doby a to dělá mnohým potíže. A myslím si, že ten starý člověk dneska pokud se. Nebo řeknu to jinak. Řada věcí, kdysi v minulosti byla tak, že prostě spolu žili rodiny dvou, tří generační a bylo to nějaké takové bych řekl normální to soužití. To dneska je velká vzácnost bych řekl že starý člověk je mnohdy těm mladým na obtíž. Bohužel to jsem si ověřil mnohokrát, protože jsem dělal i třeba v té lidové správě, kdysi kdy lidé kupovali byty a nájemníci kupovali byty a prostě chodili na tu radnici s tím, že napište to na naše mladé, prostě oni mě tam nechají dožít těch případů, kdy tam pak babičku nebo dědu dožít nenechali prostě a když jsme mu zajišťovali bydlení, prostě bylo hodně. A to je taková zkušenost tady toto, kdy chápu, že mladí chtějí být sami, když se vezmou, nebo když spolu začnou žít. To jako sám, když si vzpomenu, tak to bylo taky moje přání prostě nezůstat doma. Na druhou stranu. A to zase ale způsobuje druhou obtíž, že prostě těch starých lidí bezprizorních najednou máme strašně moc a v podstatě si jako společnost s tím. Je akorát vyplácíme důchodama nějak, někoho líp někomu hůř prostě ta mezigenerační solidarita se zdám trochu ztrácí a ten vývoj nevidím úplně dobře tady v tomto směru, protože přece jenom si myslím, že člověk by měl žít v nějakém tom rodinném společenství, když nemusí zrovna žít v jednom bytě všichni dohromady, ale že ten rodinný prostě přístup k životu preferuju v každém případě a jsem přesvědčen, že naše děti se jako postarají o to abychom v klidu dožili prostě ve svém třeba, nebo když už to nepůjde, tak tam někde kde, kde se budou snažit, prostě nám to nějakým způsobem ten konec toho života, prostě pokud možno usnadnit. To tenhleten trend, zdá se, že dneska dost už nemoderní a bohužel to považuju za dost zadost takovej úlet tady této společnosti.

Tazatel

A myslíte, že by se nebo co by pomohlo, aby se to mohlo změnit a aby vlastně i to stáří a stárnutí bylo jakoby víc ukotvené v té společnosti a vnímáno jinak?

M4

No ono se dá říct jednoduše. Jak jste si vychovali, tak je máte prostě, jenomže to není žádné řešení. To je jako věc, kdy jako to, to se to tím se de facto nic nic nespraví a ta společnost bude zřejmě muset vynakládat víc a víc peněz prostě do toho, aby ti lidi přes ten prodlužující se věk života. Prostě ale přitom s těma všema neduhama, které s tím souvisí. Prostě to bude padat na ten stát, a to je blbě prostě, protože v rodinách to bývalo tak, že když člověk potřeboval pomoct, tak člověk první v rodině až pak chodil někam jinam výš na radnici a ke státu prostě. To dneska se jde první za státem, prostě, protože to je takovej nějakej automatismus. A teď, když se zeptáte někoho a, vy nemáte rodiče anebo vy nemáte děti? Z druhé strany, no no ale oni jsou daleko a oni nemají čas a oni mají svoje starosti a teď babička tady sedí prostě a v podstatě si neví jako jak dál, prostě to jako prostředí prostě prodřímá. A to není úplně dobrej způsob tady toto no ale tak jako. Bohužel tak to je no a já se bojím trochu jedné věci, že časem dojde na to. A je to strašné to říct prostě, ale já jsem to koneckonců zažíval tady toto honem uzákonit eutanazii prostě a já už vidím tak docela jako a člověk to občas i někde čte, jestli je to pravda, to já nevím, ale že to už prostě, že to je takovej nějakej dobrej předstupeň toho prostě tady ty přebytečné lidi zkrátka už tady jako jako nemít, protože dědeček a babička ujídají chlebíčka, to prostě to už je dneska sice jenom takovej nějakej staro starobylý úkaz, nebo starobylá věda. Ale bohužel. To je jedna z věcí, z kterých mám trochu obavy.

Tazatel

Vy máte právě dobré úvahy. Myslíte, že někdy té generaci nedojde, že vlastně taky budou na tom místě, že taky zestárnou taky budou potřebovat pomoc a že by se jim to třeba takhle nelíbilo, že teď bez těch potíží a v tom mladém dynamickém věku to třeba vidí jako takhle jednoduše, ale že třeba nemůže něco pomoci k tomu, aby to začali chápat jinak. Asi v té rodině že? Tou výchovou, že v prvé řadě.

M4

To já ne to já nevím já jak moc se tady toto. Prostě, pokud se vrátíte v 15, v 18 letech domů a pak už tam necítíte k tomu naprosto žádnou vazbu, tak to už těžko nějak napravovat tady toto a to ukazovat jim pořád jako my jsme to znali to memento mori prostě.

Tak jako co to je dnes naprosto nepředstavitelné, že by člověk mohl něco takovýho naznačovat. Prostě to jako teď žiju a teď jsem v plné síle. A teď přece mě nebude brzdit nějaká babka prostě, která jako stačí támhle nějakej ten domov důchod, třeba to tam má dobrý konec konců tam má křeslo a televizu. A že jsou tam dvě, tři ty ženské někde na pokoji spolu dokonce a že nemají naprosto žádné soukromí už a že? Tak aha, tak to už prostě.

Tazatel

Jak vás já tak poslouchám, tak vy docela jste vyrovnaný s tím jak žijete i v tomhle věku a tak mi to ukazuje a by bylo zajímavé si potom uskutečnit rozhovor, třeba když by vám potom přišlo víc omezení. A nicméně, myslíte si, že by mohlo něco víc pomoci se vyrovnat s tím stářím a stárnutím právě u někoho, kdo to takhle nevidí jak vy?

M4

No to já právě tady nějakej takovej recept pro někoho, víte ten technicistní styl života prostě že zařídíme těm lidem teplo stravu a tak dál prostě a nějakou tu opateru k tomu a hygienu a podobný věci. Tak to je vcelku záležitost, ne úplně jednoduše jako vyřešit citelná, ale prostě dovedeme si to představit tady toto to jako už, protože to funguje tady to koneckonců těch příkladů je nespočetně, ale. Jsou lidi, se kterýma se člověk potkává, jinak, tam na těch domovech důchodců nebo já nevím, kde a teď záleží prostě na tom, jak ten člověk zdravotně na tom je. Jestli se ještě pohybuje nebo je jako odsouzen k pobytu někde na lůžku. Pak ten zápal pro to žít dál vyhasíná no to jako to je zákonité a já nevím, jak tady této věci pomoct, protože svým způsobem bych nerad takhle nějak končil a tým, že si člověk vytvořil nějaké to zázemí za svého života, že prostě, že pohodlně žiju prostě a že mám nějaké ty podmínky k tomu žití tak, že to prostě, že to tady nějak může jít, protože třeba moji rodiče byli doopatrování bráchou a jeho manželkou prostě až do posledních dní. Jako byli doma, my jsme tam jezdívali k nim, maminka umřela, když jí bylo 100 let, prostě poslední 3 roky už jenom ležela. Ale brácha s manželkou se prostě o ně starali a bylo to pro ně takovej nějakej automatismus, protože to na té vesnici, kde oni bydleli, to takhle fungovalo u mnoha dalších rodin i vedle prostě, že to tam se zkrátka umíralo doma. A to není dávno, to je prostě pár let zpátky jo a myslím si, že rodiče byli spokojeni s tím, že jsou tam prostě a vidí z okna tu hrušku, kterou kdysi sadili prostě a já nevím, co to teda jako v tom je. V tom je celej ten prostě koloběh života, že člověk má něco nabudovaného prostě A nehledí jenom do nějakejch těch střešních veluxů prostě, kde vidíte že přeletí dvakrát za den vrána nějaká ta prostě to to je. To jsou, věci, které nevím, ale jak prostě tu mladou ty mladé lidi prostě říct tady máte, mámu prostě, měli byste se nějak prostě a tak dál. No ale. Když ono je to tak

jednoduchý, prostě nebo jednoduchý, to není jednoduchý. Sehnat to místo, ale nakonec to jde vždycky nějak prostě, no to jako. No jsou takový ty smutný příběhy, kdy prostě stačí si zajít na LDNku v nemocnici v kterékoliv a vidíte to prostě, že to je, že to není skutečně důstojný konec člověka, tady toto. Špatně, no ale říkám prostě věc je taková, že si myslím, že pokud ty děcka vedete k něčemu takovému, jakože že vám každý den zavolají mami, není ti něco dobrý? Žijete furt? Jste v rychtygu?Prostě to to je a cítíš... To třeba dcera, teď jí zemřela nedávno tchýně a popravdě hodně řečeno, když jsme řešili ten její zdravotní stav prostě a kdy se to zhoršovalo a já nevím, co všecko tam ona říká, no a máme tady doma jeden ten pokoj ty hosty, no tak. Potom seženem polohovací lůžko prostě A to je, to je ekonomka zaměstnaná na plnej prostě to, ale přesto byla ochotná, jako tu manželovu mamku, prostě si tam vzít dom a nějak to, protože jako cítila, že to je povinnost její no a to todleto. To prostě to tak v těch lidech musí bejt. No já říkám ten způsob. Kdy prostě se bojímesmrti a najednou toho konce. Já jsem viděl, i když jsme teď byli na tom pohřbu, protože to je čerstvej zážitek, tak mám 3 vnuky, prostě její děti a tam v té obřadní místnosti v té Praze prostě normálně je chytila tady tydlety od 5 do 11 let jsou ty děcka a prostě chytila je za ruku a pojďme jdem se rozloučit s babičkou. Měla tam odkryte tu rakev prostě přes sklo jsme se teda na ňu podívali, vzpomenuli a ty děcka nedělali žádnej velkej kravál. Já si pamatuju, jak zase tady tahleta dcera zrovna hladila mýho otce v rakvi prostě v kapli prostě kdy jako...

Tazatel

Zemřel.

M4

Že prostě to je ten normální takovej nebo to, co je normální, to by se mělo propagovat nebo prosazoval. Já nevím, jak prostě na to nemám recept, já mám recept akorát z toho svého prostě nejbližšího okolí, ale jak to dělají jiní? Prostě to jako.

Tazatel

Tak je to už to tady zaznělo víckrát. Záleží to v rodině. Je to o té výchově, ale asi velký vliv to má, právě když už v dětství ty děti vlastně s tím seznamujeme jakoby s tou realitou toho života, že? A ještě přímo se zeptám na vás, jestli má smysl se také na stárnutí připravovat. Jako co se dá třeba udělat? Tak i z vašeho pohledu z nynějšího, jestli třeba se dalo na to připravovat na to stáří už jakoby dřív anebo celkově, jestli se dá na to stáří připravit?

M4

No tak já třeba v tom svém kutilském životě prostě furt se dívám v tom baráku. Teď jsem osadil nějaké zábradlí, prostě, protože si myslím, že to bude potřeba. A koneckonců, když jdu se psem a nesu ho v náručí, protože mu jdu umýt nohy z venku, tak se rád taky chytnu toho prostě toho zábradlí a psa jsme si pořídili malého, abysme ho lehce unesli a nějakého macka už bych nechtěl. Takže i takovéto ty tyto věci, které si člověk jako připravuje, že třeba mu to už nepůjde tak nějak odstranit prahy třeba a já nevím prostě nějaké, teda ty bariéry tam zkusit překonávat nějakým lehčím způsobem, a tak no to je to jsou. To jsou věci, kdy se člověk jako. A nesmí a nesmí se sám v sobě z toho dělat nějakou tragédii, protože stejně jednou odejdem všichni tady prostě a nějakej strach z toho, že prostě že to. Strach mám z jedné věci, že bych dlouho marodil, třeba to prostě to mě to mě trápí tady tahleta, věc a bohužel to se může stát, že to člověkovi najednou si zlomíte krček, nebo já nevím, co prostě a člověk pak. No to je prostě, to je o tom něco o tom zdravém životním stylu, ale to taky tam se s tím moc netrápím zatím, no bohužel ale to jako to už jsou věci, kdy člověk přípraví na stáří. No tak prostě tak tady jednou nebude no to je. A člověk by měl mít pořádek ve svých věcech už taky to jako ať v tom nemá nějakej chaos. Prostě to je. My třeba v té rodině jsme to udělali tak, že, když brácha tím, že opatroval svoje rodiče, tak jsme se ani jeden z mých sourozenců jsme se nehlásili k tomu, že bysme chtěli pole a barák a to prostě to je, jako jsme mu říkali, to je všecko vaše tady brácho, tady to prostě my se nebudeme o nic dělit, prostě my jsme si vydělali za život, nebo děláme prostě a tohleto je tvoje, to prostě to opatrování těch rodičů to není žádná sranda to prostě ty musíš bejt taky nějak odměněnej. Prostě tím pádem jsme prostě tady tyhlety věci vůbec neřešily, třeba prostě, že jako máme nějakej podíl na tom baráku a na ty kousky těch polí, co tam kdysi byli prostě z toho. Proč?

Tazatel

Dobře děkuju, a když se podíváte na svůj život, udělal byste třeba dneska něco jinak?

M4

No dneska bych udělal něco jinak, ale to jako to se těžko hůř dá zrealizovat tady todleto příliš jsem si myslel, že děckám pomůžu, když udělám velkej barák prostě. Tak jsme tam vrtali sami. To je věc, která je prostě blbě. Dneska už bych to taky dělal trochu jinak, že tam by nějakej ten kumbálek možná měl být pro někoho, když z nějakého důvodu vypadne. Prostě. Ale takto bych to už nikdy nedělal, i když dnes mě zachránili Ukrajinci, protože jsem

jich tam ubytoval pět a takže tam nejsme sami a navíc je to rodina, která se mi docela líbí prostě a myslím si, že pokud tady budou chtít zůstat, tak jako nemám s tím problém.

Tazatel

Tak našli jste řešení, takže na to na tu jednu věc, která by takže, a to je důležité. Asi že.

M4

Ano, ale za to jsme nezavinili my, do toho prostě to na no ta ta.

Tazatel

Hmm ne ne ne, ale že se dá najít řešení, prostě, že se dá najít řešení. A tak úplně na závěr. Myslíte si, že se může stárnutí a stáří prožívat spokojeně, a tak nějak naplněně?

M4

Jasně, jasně, těch možností, které jsou dneska prostě jako to je neskutečné množství věcí, které zpříjemňují, dokážou zpříjemnit život, prostě zabavit, které dokážou prostě pomoct v nějakém tom trablů, který prostě je, že člověk se špatně hýbe, nebo co ty to vidím kolem sebe. Těch lidí teď na těch elektrických vozítkách, prostě to jsou tak krásný věci. Prostě dyť oni v tom jezdijou po obchodě, prostě už tam nemůže na rohy prostě a jede si tam potichoučku. Nebo no to je a co? No tak jako dobře no 50 60 000 to stojí ale to ti lidi asi mají ty peníze, dneska to prostě to jako to je jedna z věcí, které když dneska vidíte, že to prostě vedle mě soused má přes 90 už prostě, a šupajdí si každej den s tím do obchodu, prostě tam v té samoobsluze vybere si prostě hodí do vozíku, zaplatí a jede domů. Bezva třeba jako příklad.

Tazatel

Jo ano ano?

Tazatel

Dobře, tak je to o tom přístupu, jaký vy máte, takže ten je ten je takový, že vždycky, jako to nějakým způsobem zvládnout. Takže já děkuju moc za rozhovor byl velmi podnětný a zajímavý, děkuju moc.