

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

**Postavení seniorů ve společnosti a možnosti
jejich uplatnění**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Renata Oralová

Vypracovala:
Lenka Brázdová

Brno 2012

Prohlášení

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

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 30.4.2012

Lenka Brázdová

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Renatě Oralové za metodickou podporu a pomoc, která pro mě byla při zpracování mé bakalářské práce velkým přínosem.

Děkuji své rodině za podporu během celého studia.

Lenka Brázdová

OBSAH

Úvod	6
1. Období stáří, gerontologie	9
1.1 Co je stáří	9
1.2 Gerontologie a její dělení	10
1.3 Charakteristiky stáří	10
1.4 Dílčí závěr	13
2. Změny v procesu stárnutí lidí	14
2.1 Biologické změny, tělesné stárnutí	14
2.2 Psychické změny	15
2.3 Změny v oblasti socializace	16
2.4 Dílčí závěr	18
3. Typy strategií vyrovnání se s vlastním stářím	20
3.1 Odchod do důchodu	21
3.2 Druhy motivace neodcházet do důchodu	21
3.3 Dílčí závěr	22
4. Vzdělávání seniorů, ohrožení seniorů, péče o seniory	23
4.1 Vzdělávání starších lidí	23
4.2 Gerontopedagogika	23
4.3 Univerzity třetího věku	24
4.4 Ohrožení a znevýhodnění seniorů	25
4.5 Ageismus	26
4.6 Sociální služby pro seniory	26
4.7 Dílčí závěr	27
5. Demografické stárnutí české populace	29
5.1 Příprava na stárnutí v České republice	29
5.2 Vyplácení důchodů	30
5.3 Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity v ČR	30
5.4 Rada vlády pro seniory a stárnutí populace	31
5.5 Dílčí závěr	32
6. Praktická část – Prožívání seniorského období	33
6.1 Definice výzkumu	33

6.2 Cíl výzkumu, výzkumná otázka	33
6.3 Konceptualizace	33
6.4 Metoda výzkumu	34
6.5 Výběr konverzačních partnerů	35
6.6 Etické zásady výzkumu, průběh výzkumu	35
6.7 Popis výzkumu	36
6.8 Interpretace dat získaných z rozhovorů	39
6.9 Analýza a vyhodnocení provedených rozhovorů	52
Závěr	58
Resumé	60
Anotace	61
Literatura a prameny	62
Přílohy	64

Úvod

Podíváme-li se na demografické údaje o stárnutí populace v České republice, ale i ve světě, je nám jasné, proč se stárí a stárnutí stalo aktuálním tématem současných i budoucích let. S problematikou stárí a stárnutí se setkáváme dnes a denně. Lidé se díky pokrokům v medicíně a celkovému vývoji společností, dožívají vyššího věku. Ke stárnutí populace přispívá i relativně nízká porodnost. Postupně se zvyšuje věk odchodu do důchodu, takže je potřeba se staršími lidmi počítat ve více oblastech našeho života.

Myslím tím zaměstnanost seniorů, vzdělávání seniorů, aktivity seniorů a v neposlední řadě i zajištění sociální a zdravotní péče pro staré a nemocné občany. Pokud se budeme problematice seniorů pečlivě věnovat, zajistíme této, do budoucna velmi početně zastoupené skupině našich spoluobčanů, rovné postavení vedle těch mladších.

S příchodem komplikací stárí, jako jsou nemoci, musíme také myslet na zajištění dostatku péče v různých zařízeních, kterou staří lidé potřebují a potřebovat budou.

Pracuji již patnáct let na pečovatelské službě ve městě, kde bydlím. Téma seniorů se mě velmi dotýká a z toho důvodu mě i zaujalo téma bakalářské práce „Postavení seniorů ve společnosti a možnosti jejich uplatnění.“ Pečovatelská služba pomáhá seniorům překonat v jejich přirozeném prostředí období nemoci, nebo období rekonvalescence. Cílem služby je zachování co nejdéle soběstačnosti našich klientů, aby mohli žít ve své domácnosti a tak oddálit jejich umístění do pobytového zařízení sociální péče. Nejhorší pro seniory je vždy příchod nemoci, ztráta soběstačnosti a tím ztráta určitého postavení ve společnosti. Najednou starý člověk potřebuje pomoc a vyvstane otázka, co s ním bude, kdo se o něj postará.

Seniorům se sice věnuji již řadu let, znám jejich potřeby, umím v rámci naší služby nabídnout potřebnou pomoc, ale nikdy jsem nezkoumala, jak senioři ve svém nitru stárí a stárnutí prožívají, zda tuto etapu života přijímají spíše s úsměvem nebo ve smutku.

Ve své práci se zaměřím na stárnutí a stáří jako etapu života, která je součástí života každého z nás. Vnímání a reakce lidí na příchod stáří a odchod do důchodu jsou různé. Především však záleží na každém z nás, jak se na tuto etapu života připraví. Příprava na stáří se určitě odvíjí od celoživotního stylu života jedince. Výchova v rodině by měla být zaměřena na úctu ke stáří. To, jak se chováme k babičce a dědečkovi doma, naznačuje, jak se naše děti zachovají k nám, až budeme staří. Čím dál více se ukazuje potřeba se hmotně zajistit na stáří. Možností placeného vyžití pro seniory je k dispozici stále dost /lázně, poznávací zájezdy, návštěvy muzeí, divadel atd./. Finanční spoluúčast na službách pro seniory i ve zdravotnictví se stále zvedá. Člověk, který má své koníčky, záliby a přátele se určitě nebude ve stáří cítit sám. Neméně významná je také politika státu, jak se o své seniory postaráme a umožníme jim prosazovat své zájmy a tak prožít aktivní seniorské období. Nesmíme zapomínat, že čas měří všem stejně a jednou budeme všichni staří a určitě se nebudeme chtít cítit nepotřební, jen na obtíž a nešťastní čekat na smrt.

Cílem mé bakalářské práce bude zjištění, jak současný senior prožívá období stáří, zda zná a umí využít možnosti, které se seniorům v dnešní době nabízí, co jej motivuje být aktivní v seniorském věku.

V teoretické části mé bakalářské práce bude popsáno stáří a stárnutí, vysvětlení těchto pojmů, která odvětví se touto problematikou zabývají. Objasním jednotlivé etapy stáří, a to jaké problémy stárnutí a stáří přináší. Zajímavý bude i popis, jak se lidé se stárnutím vyrovnávají a na to navážu tím, jak je v životě člověka významné období odchodu do důchodu. V další kapitole se budu zabývat demografickým stárnutím populace a dále uvedu příklady aktivit týkajících se seniorů. Zdůrazním negativa ohrožující seniory a v závěru uvedu příklady péče o seniory.

V praktické části mé bakalářské práce bude nejdříve popsán cíl výzkumu a metodologie. Metodou mého empirického výzkumu, který bude zaměřen na sociologické šetření vnímání stáří současných seniorů, bude rozhovor s konverzačními partnery. Konverzačními partnery budou židlochovičtí senioři. Oslovím seniory, které znám, jsou relativně zdraví, žijí ve své domácnosti, jsou činní a budou ochotni na moje otázky odpovídat. Pokusím se najít odpověď na výzkumnou otázku: „Jak současný senior vnímá sám sebe ve vztahu ke společnosti?“

Výzkum se bude týkat židlochovických seniorů, půjde více do hloubky pocitů a potřeb jednotlivých konverzačních partnerů, předpokládám, že se může objevit zajímavý nápad, co seniorům u nás chybí, co způsobuje, že se necítí dobře, co jim vadí a hlavně, jak můžeme pomoci zlepšit kvalitu života seniorů v našem městě. Problematika seniorů se mě osobně dotýká, proto případná zjištění budou přínosem i pro moji práci a aktivity, jíž se pro seniory účastním.

1. Období stáří, gerontologie

V této kapitole bude popsáno stáří a stárnutí lidí a rozděleny etapy seniorského věku. Bude zde označen a vysvětlen termín gerontologie, popsáno dělení tohoto oboru.

1.1 Co je stáří, stárnutí

Seniorský věk neboli stáří člověka je etapou období lidského života, stejně tak jako jiné etapy života – např. dětství, dospělost. *Stáří bývá často spojováno s koncem života, ale to by určitě nemělo být, i když období stáří smrtí končí.*¹

Vývojová psychologie popisuje, že pod pojmem stáří se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stádiu a ve smrti. Je zde položena otázka „Od kdy může být člověk pokládán za starého?“ Když si odmyslíme různé kategorizace stáří podle věku, je těžké odpovědět, protože každý člověk je jiný. Někdo vykazuje známky stárnutí velmi brzo, jiný se v plném zdraví a psychické pohodě dožívá 80 let. Na věk lidí má velký vliv rozvoj zdravotnictví, společenské změny, celková zátěž na člověka. Tyto aspekty posunují věkovou hranici směrem nahoru i dolů. Podíváme-li se do historie, zjistíme, že v roce 1800 byl za starého považován čtyřicátník, v roce 1890 už to byl padesátník. Dnes je nejčastěji za spodní hranici stáří považován věk 65 let.²

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných různými faktory. Jsou to například nemoci, životní způsob a životní podmínky. Je také spojeno s řadou významných sociálních změn.³

Proces stárnutí je zcela přirozený jev, kdy člověk postupem života do tohoto procesu dozraje.

Stárnutí je celoživotní proces, jehož involuční projevy se stávají zřetelnější zhruba od přelomu 4. a 5. decennia, a to v závislosti na náročnosti prostředí.

¹ Vigué J., Zdraví pro třetí věk, vyd. Rebo Productions, Čestlice 2006, s. 7

² Langmeier J., Krejčířová D., Vývojová psychologie, vyd. Grada Publisting, Praha 1998, s. 184-185

³ Mühlpachr P., Gerontopedagogika, vyd. Copyright, Brno 2004, s. 18

Nejčastěji se používá následující členění stáří:

65 – 74	mladí senioři
75 – 84	staří senioři
85 a více	velmi staří senioři
90 let a více	dlohověkost ⁴

1.2 Gerontologie a její dělení

Stářím a stárnutím se zabývá vědní obor s názvem gerontologie (z řeckého gerontos - starý člověk) a logos - slovo, nauka. V 90. letech 20. století se gerontologie stala samostatným oborem. Název gerontologie pravděpodobně použil poprvé Ilja Iljič Mečnikov v roce 1903, který je nositelem Nobelovy ceny za fyziologii a lékařství za rok 1908.⁵

Gerontologie se dělí do 3 okruhů:

- Gerontologie experimentální – zabývá se tím, proč a jak živé organismy stárnou.
- Gerontologie sociální – řeší vztahy starého člověka a společnosti, zabývá se také stárnutím lidské populace.
- Gerontologie klinická, používá se název geriatrie – zabývá se především zdravotními problémy ve stáří, kvalitou života starých lidí v závislosti na zdravotním stavu, léčením chorob ve stáří atd. Má několik odvětví – demografické, ekonomické, politické, psychologické, etické, právní, sociologické a další.⁶

1.3 Charakteristiky stáří

Vývojová psychologie rozděluje stáří na rané období stáří, to je věk 60-75 let a období pravého stáří 75 a více let.⁷

⁴ Mühlpachr P., Gerontopedagogika, vyd. Copyright, Brno 2004, s. 18- 21

⁵ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gerontologie>. 2.11.2011

⁶ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gerontologie>. 2.11.2011

⁷ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 299-398

Charakteristika raného stáří 60-75 let:

Stáří přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění. V raném stáří by měl člověk svůj život hodnotit jako celek, který měl určitý smysl. Vidět ho takový jaký byl, vzít s nadhledem nedostatky, vyrovnat se s neúspěchy, nesprávnými činy a nedosažením některých cílů svého života. Člověk dosahující smíření se s vlastním životem, dosáhne své osobní harmonie a je schopen přijmout stárnutí jako fakt, který je v lidském životě normální a je také schopen smířit se s realitou, že postupně dojde ke konci svého života.⁸

Stáří přináší úbytek energie, ale přesto chce být starý člověk prospěšný a užitečný. To se projevuje ve vztazích v rodině, v přátelských vztazích a nakonec i ve vztahu ke společnosti. Aktivitu, kterou věnoval dříve svému zaměstnání, potřebuje vložit do jiných aktivit či vztahů. V tomto směru je však nutné uvědomění si, že výkonnost už nebude tak vysoká jako dříve a proto by se měl starý člověk orientovat na aktivity, co zvládne, prospějí jemu samému, rodině a nakonec i společnosti. Potom bude následovat, tolik pro psychiku staršího člověka důležité, uznání z jeho okolí. Velmi silnou emoční zátěž způsobí starému člověku pocit nepotřebnosti, což může mít vážné následky v podobě snižování sebevědomí starších lidí.⁹

Stáří je obdobím relativní svobody, protože člověk žije bez zatěžujících povinností, které ho dříve provázely. Tím je myšleno, že už má za sebou splnění povinností například v zaměstnání, starosti s výchovou dětí a jiné. Může se více zaměřit sám na sebe, dělat to, co jej zajímá a baví. Je úplně jedno, jestli se věnuje vnučatům, jezdí do lázní, cestuje, zahradničí, angažuje se v politice, nebo začne studovat univerzitu třetího věku.¹⁰

Stáří sebou přináší nové problémy a nepříjemné, ale zásadní změny v životě člověka. Starý člověk se musí přizpůsobovat, i když jsou jeho kompetence vlivem stárnutí a nemocí limitovány více či méně. Musí čelit ztrátám, jako je odchod

⁸ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 299-300

⁹ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 301

¹⁰ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 303

do důchodu, úmrtí životního partnera, hospitalizace, nebo je umístěn do zařízení sociální péče a ztrácí tím soukromí. Jsou to změny nenávratné, tedy definitivní. Nelze se na ně v průběhu života nijak připravit, proto na ně většina lidí špatně reaguje.¹¹

Rané stáří je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život.¹²

Charakteristika pravého stáří 75 let a více:

V období po 75. roce života je označováno jako životní fáze pravého stáří. Dověšení 80 let dosáhne senior tzv. čtvrtého věku. Toto období je spojeno s nárůstem problémů daných tělesným a mentálním úpadkem a zvýšeným rizikem vzniku a kumulace různých zátěžových situací. Kvalita života ve stáří a s tím související pocit pohody může být individuálně rozdílný. Kvalita života spíše klesá. Přesto jsou staří lidé někdy až obdivuhodně schopní adaptace na nepříznivé změny.

Důležitým úkolem pozdního stáří, který souvisí s pocitem životní pohody, je udržení přijatelného životního stylu.

Nejdůležitější body udržení přijatelného životního stylu jsou:

- Udržení nezbytné autonomie a soběstačnosti proti narůstající bezmocnosti a s ní související závislosti.
- Udržení nebo znovuvytvoření potřebných sociálních kontaktů a vztahů proti sociální izolaci, pocitu osamělosti a nechtěnosti.
- Udržení přijatelného osobního významu a sebeúcty proti pocitu nepotřebnosti.¹³

Nejčastější zátěžové situace charakteristické pro období pravého stáří jsou nemoc a úmrtí partnera, dalších blízkých nebo vrstevníků, což může vést k větší sociální izolovanosti a vede často k pocitu osamělosti. Další velkou zátěží je i zhoršení zdravotního stavu, úbytek tělesných a psychických kompetencí vedoucí ke ztrátě soběstačnosti a s tím související autonomie. Ztráty soběstačnosti se lidé někdy bojí více

¹¹ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 305

¹² Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 299

¹³ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 398-399

jak smrti. Podle statistik je do 74 let soběstačných asi 84 % seniorů a od 75 let je soběstačných asi 50 % seniorů. Soběstačnost klesá přímo úměrně věku. Poslední nejčastější zátěž způsobí ztráta jistoty soukromí, kterou způsobí vynucená změna životního stylu. Je spojena s hospitalizací, umístěním do LDN nebo do domova pro seniory, což představuje velkou zátěž adaptačních kompetencí starých lidí.¹⁴

1.4 Dílčí závěr

Stáří je přirozenou etapou lidského života a stárnutí je přirozený proces, do kterého dozraje každý člověk. Průběh stárnutí je u každého člověka jiný, závisí na různých faktorech. Jsou to například genetické dispozice, životní styl jedince a také v jakém prostředí člověk žije. Stářím se zabývá věda nazvaná gerontologie.

Stáří jako celek se většinou dělí na tato období: mladší seniorský věk, starší seniorský věk, velmi staří senioři a dlouhověcí senioři.

Stáří je obdobím relativní svobody, kdy se starý člověk může věnovat tomu, co ho baví. Stáří ale přináší mnoho negativních změn v životě člověka. Je to úbytek sil, příchod nemocí, starý člověk musí čelit ztrátám, jako je ztráta partnera, ztráta soukromí.

¹⁴ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 390-400

2. Změny v procesu stárnutí lidí

V období stárnutí dochází u lidí k tělesným i duševním změnám. Změny jsou velmi individuální, u každého člověka jiné a jsou podmíněny mnoha faktory, např. životním stylem, dědičností, sociálním prostředím atd.

2.1 Biologické změny, tělesné stárnutí

S věkem se snižuje činnost všech orgánů. Vrcholem efektivnosti dosahují kolem 30. roku a potom začíná postupný, ale trvalý pokles. Přesto zůstává většina funkcí zachována a je postačující do konce života, protože funkční kapacita téměř všech orgánů přesahuje délku života organismu (tzv. funkční rezerva). Díky této funkční rezervě (s výjimkou činnosti například srdce a ledvin) se při normálním stárnutí kvalita života příliš nemění. Jsou to spíše nemoci a další faktory (toxiny, úrazy, nehody), jež určují stupeň neschopnosti, který se s věkem zvyšuje.¹⁵

Zhoršuje se smyslové vnímání. Asi 90 % osob má po 60. roce výrazné zhoršení zrakové percepce. Asi 30 % osob má výrazně zhoršený sluch.¹⁶

Je tím významně ovlivněno vnitřní prožívání, kontakt s okolím, pocit pohody a bezpečí člověka. Dochází k poklesu výkonu staršího člověka v některých pracovních činnostech, také při volnočasových aktivitách jako je četba, poslouchání hudby. Zhoršení zrakového a sluchového vnímání, zvláště když se tomu starší člověk nepřizpůsobí, vede ke zvýšení úrazovosti starších lidí. Nejen proto by si měli starší lidé tento problém přiznat a využít možností pro zlepšení situace. Běžně jsou k dostání brýle, sluchadla a jiné pomůcky, a pokud si je starší člověk pořídí, podstatně sníží riziko úrazů,lepší se mu kontakt s okolím a může to znamenat velkou pomoc v celkovém osobním přizpůsobení i ve společenském zařazení stárnoucího člověka.¹⁷

Tělesné stárnutí zahrnuje také snížení odolnosti organismu a úbytek adaptačních schopností. To se projevuje zhoršením zdravotního stavu, které je typickým projevem stáří. Zvláště v období pravého stáří trpí staří lidé až polymorbiditou, to znamená výskyt více nemocí dohromady. Průběh chorob je typický sklonem k chronicidě, protože

¹⁵ Vigué J., Zdraví pro třetí věk, vyd. Rebo productions, Čestlice 2006, s. 17

¹⁶ Langmeier J., Krejčířová D., Vývojová psychologie, vyd. Grada Publishing, Praha 1998, s. 185

¹⁷ Doňková O., Novotný S. J., Vývojová psychologie pro sociální pedagogy, vyd. IMS Brno 2009, s. 134-136

organismus už nemá dostatečné rezervy, aby zvládnul i běžná onemocnění. Ve věku nad 70 let trpí nějakým chronickým onemocněním až 87 % lidí, v 85 letech jsou už takto postiženi prakticky všichni. Pro kvalitu života starého člověka není rozhodující samotná přítomnost nemoci, ale spíše stupeň funkčního postižení, které z ní vyplývá. V pravém stáří není zdraví chápáno jako neexistence nemoci, víc jde o zachování soběstačnosti a přijatelného pocitu pohody.¹⁸

Biologické stárnutí je u lidí velmi individuální, je závislé na genetických dispozicích jedince. Pro některé rodiny je typická dlouhověkost a s tím spojené dobré zdraví do vysokého věku. Biologické stárnutí je ovlivněno životním stylem jedince, což je životospráva, aktivní pohyb, spánek, pracovní zátěž atd.

2.2 Psychické změny

V období stáří se různým způsobem mění i mnohé psychické funkce. Některé z těchto změn jsou podmíněny biologicky, jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů, mnohdy jde o výsledek jejich interakce. Doba, kdy se změny dané stárnutím začnou projevovat, jejich dynamika i způsob, jakým na ně starší lidé reagují, jsou individuálně rozdílné.¹⁹

Biologicky podmíněné změny prožívání, uvažování a chování starších lidí mohou být pouhým projevem stárnutí, což se projevuje celkovým zpomalením, obtížemi v zapamatování a vybavování atd. Může však jít o příznaky chorob, jejichž vznik je ve stáří pravděpodobnější, než byl dříve. Tyto choroby mohou vést k zásadním změnám osobnosti člověka, např. Alzheimerova demence.²⁰

Proces stárnutí má za následek různé strukturální a funkční změny mozku, což se projeví i v psychické oblasti.

- Kognitivní funkce - dochází ke zpomalení kognitivních funkcí, kdy se po 60. roce postupně snižuje schopnost využít svůj potenciál.
- Percepce - příjem podnětů, které jsou pro orientaci v prostředí nezbytné, bývá narušen zhoršováním zrakových a sluchových funkcí. Percepční problémy mohou

¹⁸ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 402-403

¹⁹ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 315

²⁰ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 315-316

ve značné míře ovlivňovat i ostatní poznávací procesy, které na dostatečném a přesném příjmu informací závisejí. Starší člověk se musí např. mnohem více soustředit, aby dobře viděl a slyšel, co potřebuje.

- Pozornost - schopnost zaměřit se a soustředit na potřebné informace a zároveň eliminovat ty nepodstatné, přesouvat a rozdělovat pozornost podle situace, a koordinovat příjem informací z různých zdrojů se v průběhu stárnutí postupně zhoršuje. V přesouvání pozornosti z jednoho podnětu na druhý reagují starší lidé pomaleji a dělají více chyb, zejména pokud by šlo o různorodé podněty. Nedokážou se soustředit na větší množství podnětů, činí jim problémy zpracovat víc informací najednou, protože jejich kognitivní kapacita je omezená.
- Paměť - v raném stáří se začínají projevovat nedostatky paměťových funkcí a s nimi spojené potíže v učení. Zhoršení paměti je běžně známým projevem stárnutí, který značně souvisí i s větší unavitelností a obtížnější koncentrací pozornosti. Stárnutí má negativní vliv na většinu paměťových funkcí. Zhoršuje se zpracování a ukládání nových informací a vybavování dříve zapamatovaného. Zhoršení paměťových funkcí nezávisí jen na biologických změnách. Jde o proces individuálně specifický. Závisí na genetických předpokladech, na aktuálním zdraví ale i na zkušenostech a postoji k duševní činnosti. Paměť funguje hůře u lidí s nižším vzděláním, a z toho vyplývajícími životními stereotypy. Pokud je paměť trénovaná, uchovávají se její funkce v přijatelné úrovni delší dobu.²¹

2.3 Změny v oblasti socializace

V období stáří dochází k postupné redukci různých sociálních dovedností. Starší lidé jsou odchodem do důchodu mnohem více izolovaní od společenského dění.

Nejčastější sociální skupiny seniorů:

- Rodina. Je nejvýznamnější sociální skupinou, může zahrnovat nejen soužití s partnerem, ale i kontakt s rodinami dětí a sourozenců.
- Přátelé a známí ze sousedství. Lidi, s nimiž senioři sdílejí nějaké aktivity, představují možnost dalších sociálních kontaktů a někdy i hlubších vztahů, které mohou mít užitečný kompenzační význam, zejména pokud by vlastní rodina neplnila své funkce.

²¹ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 316-323

Starší člověk si může v rámci těchto kontaktů udržet mnohé sociální kompetence, které v rámci rodiny nepotřebuje.

- Společenství obyvatel určité instituce. Například nemocnice, LDN či domov pro seniory, v jehož rámci starší člověk sdílí s ostatními totéž teritorium a určitý styl života. Může si ovšem i zde vytvořit hlubší vztahy.²²

Teritorium seniorů

Život starších lidí se odehrává v určitém teritoriu:

- Teritorium vlastního bytu - představuje soukromí naplněné symboly prožitého života, k nimž se pojí mnoho vzpomínek. Domov přispívá k uchování pocitu kontinuity života a je místem, kde se starší člověk cítí bezpečný. Kontakt s jinými lidmi se obvykle odehrává v tomto teritoriu nebo v jejich bytech, domech či zahrádkách.
- Teritorium instituce – má neosobní charakter (nemocnice, domov pro seniory) a platí zde pravidla, o nichž senior nemůže sám rozhodovat, a přesto je musí akceptovat. To v soukromí není nutné, zde si svůj řád určují starší lidé sami.²³

Komunikace

Součástí sociálního kontaktu je komunikace tj. vzájemné dorozumívání, výměna informací. Efektivitu a uspokojivost komunikace starších lidí mohou narušovat percepční a paměťové změny, významně souvisí i s aktuální úrovní jazykových schopností či zachovanou úrovní inteligence.

Percepční problémy mohou ovlivňovat efektivitu zpracování přijímané informace. Pro špatně slyšícího člověka, který obsah sdělení vždycky přesně nepochopí, může být i běžný rozhovor natolik náročný, že se mu raději vyhne. V důsledku toho nebývají společenská setkání pro mnohé seniory příliš příjemná, a tudíž je ani nevyhledávají.

Uspokojivou komunikaci zatěžuje zvýšená pomalost, typická pro některé seniory. Pomalost obvykle nepředstavuje tak velký problém v kontaktu dvou vrstevníků. Ve větší míře narušuje komunikaci v rámci skupiny nebo s příslušníky mladší generace, kteří nemají dost času ani trpělivosti, aby se jejich pomalejšímu tempu přizpůsobili.

²² Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 350

²³ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 350-351

Paměťové problémy mohou komplikovat jak krátkodobé uchování sdělených informací, tak i vybavení potřebných slovních výrazů. Zapamatování mluveného je pro seniory obtížnější, než kdyby šlo o tištěnou či psanou formu.

Změna jazykových kompetencí – u zdravých starších lidí není úbytek jazykových kompetencí tak velký, aby zásadně nepříznivě ovlivnil jejich život. Tyto schopnosti se začínají zhoršovat až kolem 70. roku, v závislosti na biologickém stárnutí, úrovni vzdělání, kohortové zkušenosti a aktuálním stylu života. Dochází k poklesu slovní plynulosti, to znamená, že se zpomaluje vybavení potřebných výrazů. Potíže se objevují zejména v případě jmen, méně obvyklých nebo méně často užívaných výrazů. Starší lidé mohou mít potíže v porozumění textu, zejména pokud by šlo o obsahově náročnější sdělení, kde je nutno pochopit podstatu a smysl. Vzhledem k tomu mohou mít větší problémy při vyvozování závěru.²⁴

2.4 Dílčí závěr

V procesu stárnutí dochází k biologickým změnám, psychickým změnám a ke změnám v socializaci.

Biologickým neboli tělesným stárnutím se snižuje činnost orgánů lidského těla. Za vrchol efektivitvity činnosti orgánů se považuje 30. rok. Potom dochází k poklesu, který je trvalý. Dochází k zhoršení smyslového vnímání, především zhoršení zraku a sluchu. Tělesné stárnutí provází úbytek adaptačních schopností a tím k přibývání nemocí. Biologické stárnutí je ovlivněno životním stylem jedince, což je životospráva, aktivní pohyb, spánek, pracovní zátěž atd.

V období stáří se mění psychické funkce. Může to být biologickými změnami, ale také vlivem nemocí. Strukturální a funkční změny v mozku starého člověka se projeví v psychické oblasti. Dochází ke zhoršení kognitivních funkcí, příjem podnětů - percepce bývá narušen zhoršením zrakových a sluchových funkcí, zhoršuje se také pozornost starého člověka tak, že se nedokáže dobře soustředit zvláště na více informací najednou. Zhoršuje se paměť, což je všeobecně známé u starších lidí.

V socializaci dochází k postupné redukci sociálních dovedností. Starší lidé bývají více izolovaní od společnosti. Nejčastějšími sociálními skupinami seniorů jsou rodina, přátelé a známí za sousedství a společenství obyvatel určité instituce např.

²⁴ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 351-353

domov pro seniory, LDN. Lze označit nejčastější teritoria seniorů a to je teritorium vlastního bytu a teritorium instituce. V socializaci je velmi důležitá komunikace. Efektivitu a uspokojivost komunikace starších lidí narušují percepční a paměťové změny.

3. Typy strategií vyrovnání se s vlastním stářím

Osobnost starého člověka je výsledkem celého předchozího vývoje, ale i současné adaptace na nezbytné obtíže vyššího věku. Z hlediska přizpůsobování se problémům stáří můžeme rozlišovat několik typů strategií vyrovnání se s vlastním stářím:

Konstruktivní strategie

Člověk, který se konstruktivně vyrovnává s realitou vyššího věku, je stále aktivní a nepřestává mít ani s přibývajícím věkem radost ze života a z vřelých vztahů k blízkým lidem. Je si vědom možnosti svých výkonů a jejich mezí i budoucích vyhlídek. Eventualitu smrti akceptuje a přijímá bez nadměrného strachu a zoufalství. Pružně se přizpůsobuje novým okolnostem, nepostrádá humor, dovede si najít potěšení v jídle a v pití, v práci, v rekreaci, rozvíjí dál své zájmy. V anamnéze těchto lidí najdeme zpravidla šťastné dětství a spokojeně prožitou pozdní dospělost, šťastné manželství a rodičovství. Nebyli však v životě ušetřeni obtížemi, které museli překonávat.

Strategie závislosti

Lidé tohoto typu mají sklon k pasivitě a závislosti na druhých lidech, na které se spoléhají víc než na své vlastní síly. Jsou bez větších ambicí a raději přenechávají odpovědnost a povinnosti mladším a uchylují se do vlastního soukromí. Tato strategie je méně příznivá, ale sociálně rovněž přijatelná.

Strategie obranná

Tito lidé se projevují až přehnanou aktivitou, jejímž cílem je zahnat všechny starosti a myšlenky na vlastní obtíže a eventuální blízkost životního konce. Lidé se zpravidla emočně nadměrně kontrolují a jednají přísně podle zvyků a konvencí, až s nutkavou pedantičností.

Strategie hostility (nepřátelství až hněvivosti vůči druhým)

Lidé tohoto typu mají sklon dávat vinu za své nezdary druhým lidem nebo nepříznivým okolnostem. Jsou často agresivní a podezřívaví, stále si na něco stěžují.

Strategie sebenávisti

Staří lidé obracejí agresivitu sami vůči sobě, jsou k sobě nadměrně kritičtí, vidí svůj dosud prožitý život jako naprosté selhání a nedávají najevo žádné přání žít jej znovu. V anamnéze velmi často nalézáme ambivalentní vztahy vůči rodičům, neuspokojivý manželský život a stále provázející pocit osamělosti a vlastní neužitečnosti. Smrt je anticipována jako milosrdné vysvobození z velmi neuspokojivého života.²⁵

3.1 Odchod do důchodu

Odchod do důchodu je významným sociálním mezníkem, zákonitě ukončení profesní kariéry představuje jeden z náročných přechodů raného stáří, který má i symbolický význam. Uzavírá významný a velice dlouhý úsek lidského života, který je spojen s profesní činností a byl jí také ve značné míře definován. Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže. Nová role důchodce má horší sociální status a omezená privilegia. Skupinu starších lidí v důchodu lze považovat za určitou sociální minoritu, která je v majoritní společnosti chápána jako nevýznamná, neproduktivní a méně užitečná. Je definována ekonomickou závislostí na společnosti a omezenou možností do jejího dění nějak zasahovat. V české společnosti je sice obecně považováno za výhodu, když člověk nemusí pracovat a dostává důchod. Avšak tato výsada je na druhé straně spojena s celkově nižším hodnocením starších lidí, které společnost posuzuje na základě jejich aktuálního přínosu a nebere příliš v úvahu to, co dokázali a vykonali dříve. Pokud by participace starších lidí v důchodu měla na společenském dění pokračovat, musí mít jinou formu a leckdy i obsah. Už nebude představovat povinnost, bude dobrovolná a nemusí být finančně honorovaná, např. členství v různých spolcích.²⁶

3.2 Druhy motivace neodcházet do důchodu

Odchod do důchodu může být dobrovolný, ale stejně tak i vynucený okolnostmi, např. zdravotním stavem nebo z vůle zaměstnavatele. Někteří senioři nejsou k odchodu

²⁵ Langmeier J., Krejčířová D., Vývojová psychologie, vyd. Grada Publishing, Praha 1998, s. 189

²⁶ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 355-356

do důchodu motivováni a snaží se udržet v zaměstnání co nejdéle nebo získat jiné pracovní místo. Jejich motivace může být velmi rozmanitá.

Například:

- Skutečný zájem o profesní aktivitu, která je sama o sobě uspokojující.
- Potřeba udržení sociálního statusu, daného profesí. Člověk si chce uchovat společenskou prestiž, danou jeho funkčním zařazením, protože podporuje jeho sebeúctu.
- Potřeba zachovat určitý životní styl, jehož nedílnou součástí je i pravidelné zaměstnání.
- Potřeba sociálního kontaktu, strach z izolace v rodině.
- Ekonomické důvody – důchod bývá spojen s poklesem životní úrovně.²⁷

3.3 Dílčí závěr

Uvědomit si, přizpůsobit se a smířit se s vlastním stářím není jednoduché. Prožívání procesu stárnutí je u každého člověka jiné. Z hlediska přizpůsobování se problémům stáří jsou rozlišovány různé strategie. V této kapitole jsou popsány tyto strategie vyrovnání se s vlastním stářím: konstruktivní strategie, strategie závislosti, strategie obranná, strategie hostility a strategie sebenávisti.

Odchod do důchodu je významným obdobím lidského života. Staršímu člověku se uzavírá dlouhý životní úsek spojený s profesní činností. Odchod do důchodu může být dobrovolný, ale i vynucený. Někteří senioři nejsou motivováni k odchodu do důchodu. V této kapitole jsou uvedeny druhy motivace neodcházet do důchodu, je z nich patrné, že nová role, role důchodce může být vnímána jako horší sociální status a omezení privilegií.

²⁷ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, vyd. nakladatelství Karolinum, Praha 2008, s. 358

4. Vzdělávání seniorů, ohrožení seniorů, péče o seniory

V této kapitole jsou popsány některé důležité aspekty stáří, na které je nutno dbát a zabývat se jimi, aby byl život seniorů kvalitní a bezpečný.

4.1 Vzdělávání starších lidí

Vzhledem ke stárnutí populace je v popředí pozornosti ekonomická aktivita tzv. starších pracovníků, to je osob ve věku 50-64 let. Cílem je udržet tyto osoby co nejdéle na trhu práce. K dlouhodobější aktivitě starších lidí na trhu práce je potřeba si klást otázku, jak dlouho jsou tito lidé schopni udržet krok s rozvojem nových technologií a nových poznatků. Důležitým prvkem aktivního stárnutí proto musí být i příslušná aktivizace vzdělanosti. Aby totiž osoby v předseniorském a seniorském věku byly schopny najít na trhu práce své uplatnění, musí se v prostředí dynamicky se vyvíjejících moderních společností opakovaně vracet k sebevzdělávání, ke zvyšování své kvalifikace, k rekvalifikaci – musí se zapojit do některé z forem vzdělávání dospělých.²⁸

4.2 Gerontopedagogika

Vzděláváním nebo také edukací seniorů se zabývá věda zvaná gerontopedagogika, která jako samostatná věda funguje od poloviny 20. století. V současné době zahrnuje prakticky veškeré edukační aktivity spojené se seniory.

Jsou to:

Edukace seniorů

Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, hlavním cílem je udržení tělesných a intelektuálních sil. Motivace starších spoluobčanů při dalším vzdělávání jsou velmi různorodé, např. udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, sociální integrace, udržování soběstačnosti, naplnění osobních cílů, uskutečnění toho, co lidé nestihli v dobách své ekonomické aktivity. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Kořeny

²⁸ Rabušic L., Rabušicová M., Učíme se po celý život, vyd. Masarykova univerzita, Brno 2008, s. 265

organizovaného vzdělávání seniorů lze nalézt ve Francii, kde byla první nabídka seniorského studia na vysoké škole. Zde má svůj počátek i idea univerzity třetího věku. Vzdělávání seniorů probíhá dlouhodobě v prostředí knihoven, divadel, muzeí, tělovýchovných spolků. Významnou roli hrají i místní kluby důchodců.

Preseniorská edukace zahrnuje přípravu na stáří. Cíle edukačního působení jsou:

1. Racionální postoj - porozumět stárnutí, mít dostatek informací.
2. Orientace na budoucnost - vůle k plánování, umění na něco se těšit.
3. Sociální kontakty - mít dostatek přátel, účast na společenských aktivitách.
4. Aktivita - koníčky, záliby, pravidelná duševní a tělesná činnost.

Proseniorská edukace zahrnuje aktivity zacílené na mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří. Cílem proseniorské edukace je především vytvářet pozitivní obraz o seniorech a překonávat negativní stereotypy. Dá se předpokládat, že velká část předsudků bude ze společnosti postupně vytlačována, především vlivem celkového stárnutí populace. Senioři budou tak zákonitě aktivně pronikat do všech oblastí společenského života. Stanovených cílů lze dosáhnout především prostřednictvím skupinových aktivit, při nichž se setkávají příslušníci různých věkových skupin.²⁹

4.3 Univerzity třetího věku

Univerzity třetího věku jsou nejznámějšími institucemi zabývajícími se vzděláváním seniorů. První univerzitu třetího věku založil profesor Pierre Vellas roku 1973 Toulouse. Na našem území začaly univerzity třetího věku vznikat v letech 1986. V současné době je tento typ studia organizován na více než 45 vysokých školách a fakultách po celé ČR. Největší zájem je o kurzy zaměřené na medicínské otázky, psychologii, dějiny umění nebo práci s výpočetní technikou. V současnosti studuje na univerzitách kolem 10 000 seniorů. Kromě získání nových vědomostí a zkušeností mají tito seniorští studenti rovněž možnost seznámit se s novými lidmi a navázat nová přátelství.³⁰

²⁹ Šerák M., Zájmové vzdělávání dospělých, vyd. 1, Portál, Praha 2009, s. 189-194

³⁰ Šerák M., Zájmové vzdělávání dospělých, vyd. 1, Portál, Praha 2009, s. 196-197

4.4 Ohrožení a znevýhodnění seniorů

Staří lidé jsou v mnoha ohledech ohroženi a znevýhodněni oproti mladším spoluobčanům. Ohroženost je vesměs úměrná zdravotnímu a funkčnímu stavu, přímo úměrná osamělosti, resp. sociální izolaci, společenské necitlivosti a rozháranosti. Statistiky ukazují na zvyšující se počet zločinů páchaných na starých lidech. Starý člověk je relativně snadnou obětí trestné činnosti. K nejčastějším trestným činům páchaných na seniorech patří kapesní krádeže, vloupání do bytů a domů, loupeže, podvody, vydírání a úmyslné ublížení na zdraví.³¹

Týrání a zanedbávání starých lidí

Týrání je zlé nakládání se svěřenou osobou, vyznačující se vyšším stupněm hrubosti a bezcitnosti a určitou trvalostí, které poškozená osoba pociťuje jako těžké příkoří. V praxi se může jednat o tělesné týrání, citové a psychické týrání, sexuální zneužívání, finanční a majetkové zneužívání, zanedbání péče atd.

Za optimální řešení prevence násilí na seniorech se považuje výchova ke zdravému sebevědomí, k zodpovědnosti za své chování, k volbě vhodného partnera, samostatnosti a toleranci, a to již od dětství.³²

Bezpečnost seniorů v silniční dopravě

Staří lidé se potýkají s mnohými problémy souvisejícími se silničním provozem a dopravou. Zvláště staří chodci se musí vypořádat s objektivním či subjektivně pociťovaným ohrožením, které limituje volnost jejich pohybu a inspirace v životě společnosti. Dopravní poměry by měly být uzpůsobeny starým lidem, nikoliv naopak. Opatření by měla zahrnovat dopravní výchovu, omezení rychlosti, zvláště v obcích, dopravně bezpečné prostředí, bydlení i bezpečnou veřejnou dopravu.

Senioři patří k nejzranitelnějším a nejrizikovějším účastníkům silničního provozu, a to ať se v dopravním prostředí pohybují jako chodci, cyklisté, jako řidiči motorových vozidel nebo cestující ve veřejných dopravních prostředcích.

I mezi řidiči stoupá po 65. roce riziko účasti na dopravní nehodě – i když nehodu sám nezpůsobí, nedokáže jí řidič – senior ani zabránit. Přes relativní podíl řidičů vyššího věku na dopravních nehodách zůstává závažným problémem adekvátní kontrola

³¹ Mühlpachr P., Gerontopedagogika, vyd. Copyright, Brno 2004, s. 73-87

³² Mühlpachr P., Gerontopedagogika, vyd. Copyright, Brno 2004, s. 74-78

způsobivosti k řízení motorových vozidel ve stáří. Stávající systém více méně formálních lékařských kontrol je nedostatečný, eliminuje pouze extrémní projevy nezpůsobivosti.³³

4.5 Ageismus

Ageismus je proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, dovoluje mladším lidem vidět starší lidi jako odlišné od nich samých.

„Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a / nebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci.“³⁴

Tuto definici navrhla Vidovičová v roce 2008.

4.6 Sociální služby seniorům

Cílem služeb nejčastěji bývá podporování nebo alespoň zachování stávající soběstačnosti uživatele, jeho návrat do vlastního prostředí, obnovení nebo zachování původního životního stylu, rozvíjet schopnosti uživatelů služeb a umožnit jim, pokud toho mohou být schopni, vést samostatný život a snížit sociální a zdravotní rizika související se způsobem života uživatelů.³⁵

Významnou roli v pomoci seniorům hrají terénní služby, jejichž reprezentantem je především pečovatelská služba. Služby jsou poskytovány ve vlastním sociálním prostředí, podporují setrvání člověka ve vlastní rodině v nepříznivé sociální situaci, kdy již není schopen zajistit své základní potřeby vlastními silami a je omezena jeho schopnost uplatňovat svá práva a prosazovat své zájmy, usilují o zlepšení kvality života seniorů.³⁶

Příkladem pobytové služby jsou domovy pro seniory. Ústavní péče se dostala do popředí zájmu po roce 1989. Do té doby byla ústavní péče tabu. Postupem času nastala velká změna v úrovni zabezpečování služeb v ústavech sociální péče. Dnes

³³ Mühlpachr P., Gerontopedagogika, vyd. Copyright, Brno 2004, s. 81-82

³⁴ Sociální služby, odborný časopis, ročník XIII. Vydán duben 2011, s. 22-23

³⁵ <http://www.mpsv.cz/cs/9> ze dne 21.3.2012

³⁶ Mühlpachr P., Schola gerontologica, vyd. Copyright, Brno 2005, s. 71-73

poskytuje pobytové služby seniorům velká škála poskytovatelů. Zařízení jsou státní a soukromá. Velmi se zlepšila prostředí zařízení, služby poskytují odborní pracovníci, je dbáno především na individuální přístup ke každému klientovi, dodržování lidských práv a svobod atd.

Pro seniory existuje řada dalších služeb, které jsou poskytovány dle zákona. Najdeme je v zákoně č.108/2006 Sb. o sociálních službách.³⁷

4.7 Dílčí závěr

Populace stárne, lidé se dožívají vyššího věku. Aby mohli být co nejdéle aktivní na trhu práce, musíme jim umožnit vzdělávání. Jen tak budou schopni udržet krok s lidmi mladšího věku a s rozvojem nových technologií, pracovních postupů a dalších novinek.

Vzděláváním seniorů se zabývá věda zvaná gerontopedagogika, která v dnešní době zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity týkající se seniorů. Hlavním cílem edukace seniorů je udržení tělesných a intelektuálních sil. Dále je to preseniorská edukace, která zahrnuje přípravu na stáří, jedná se především o výchovu ke stáří. Patří sem i proseniorská edukace, která zahrnuje aktivity zacílené na mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří.

V dnešní době zastávají ve vzdělávání seniorů významnou roli univerzity třetího věku, které v současnosti u nás navštěvuje kolem 10 000 seniorů.

Starší lidé jsou vzhledem ke svému věku zranitelní a ohrožení v různých ohledech. Bohužel se jím nevyhýbá trestná činnost páchaná na seniorech, jsou to především krádeže, vloupání, vydírání, ublížení na zdraví, týrání, zanedbávání a omezování. Dalším ohrožením seniorů je silniční provoz. Senioři mohou být více ohroženi jako chodci, cestující a řidiči motorových vozidel. Mladší generace by měla být od dětství vedena k ohleduplnosti ke starým lidem, ale i starší lidé by měli zhodnotit své možnosti a nepřeceňovat svoje síly jako chodci, cestující a hlavně řidiči motorových vozidel.

V kapitole jsem uvedla příklady péče o seniory, kteří již nezvládají péči o svoji osobu. Uvedla jsem příklady konkrétních nejčastějších možností zajištění takové péče,

³⁷ <http://www.mpsv.cz> 8.3.2012

je to pečovatelská služba a domovy pro seniory. Služby definuje zákon o sociálních službách.

5. Demografické stárnutí české populace

Demografické stárnutí populace je v současnosti velmi aktuálním tématem. Stárnutím se zabývá nejen vláda České republiky, ale spousta dalších institucí a organizací.

5.1 Příprava na stárnutí v České republice

Sociální rozvoj, lepší životní a pracovní podmínky, pokroky v medicíně a prosazování sociálních práv vedou k tomu, že méně lidí dnes umírá předčasně v dětství nebo během pracovního života. Získané roky života jsou hodnotou samy o sobě. Více lidí má možnost prožít delší život než v minulosti a starší lidé tak tvoří významnější část populace než kdykoliv v minulosti. Stárí se stává přímou zkušeností většího počtu lidí.

Stárnutí populace je nejcharakterističtějším rysem demografického vývoje České republiky a dalších rozvinutých zemí Evropy. Tento demografický vývoj bude v dalších letech pokračovat.

Podle střední varianty projekce demografického vývoje zpracované Českým statistickým úřadem by měli lidé starší 65 let v roce 2030 tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje přibližně 3 miliony osob. Relativně nejrychleji se přitom bude zvyšovat počet osob nejstarších. Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání s 124.937 v roce 2007). Naděje na dožití při narození bude v roce 2050 činit 78,9 let pro muže a 84,5 pro ženy (oproti 73,7 let pro muže a 79,9 let pro ženy v roce 2007). Úhrnná porodnost po značném poklesu v devadesátých letech 20. století pomalu stoupá. Demografické prognózy předpokládají další růst porodnosti, která v České republice v současnosti patří k nejnižším na světě. V roce 2007 úhrnná plodnost činila 1,44. Za úroveň plodnosti nezbytnou k přirozené obnově populace se přitom považuje plodnost 2,1. Mezi demografickými ukazateli však existují významné regionální a místní rozdíly odrážející různé faktory.

Přibývající počet starších lidí představuje v důsledku zvyšujícího se vzdělání a zlepšujícího se zdraví populace potenciál pro sociální a ekonomický rozvoj. Politika

zabývající se přípravou na stáří by měla reagovat na dvě základní výzvy: integrovat starší osoby do ekonomického a sociálního rozvoje a vytvořit věkově inkluzivní společnost. Důležité je přizpůsobit politiku zaměstnanosti, důchodovou politiku a také služby probíhajícím sociálním a demografickým změnám.

Mezi hlavní principy politiky přípravy na stárnutí z pohledu MPSV ČR patří například důraz na lidská práva, celoživotní přístup ke stárnutí a zdraví, důraz na rodinu a mezigenerační vztahy, tvorba opatření na výzkumem podložených poznatcích a relevantních statistických datech, zvláštní pozornost je třeba věnovat menšinám (seniorům, zdravotně postiženým, lidem trpícím demencí, duševně nemocným, seniorům z etnických menšin) a také respektování rozdílů mezi venkovem a městem.³⁸

5.2 Vyplácení důchodů

V souvislosti s demografickým stárnutím české populace se vedlo a vede mnoho debat na téma seniorských důchodů. Ohniskem diskuzí jsou jednak způsoby, jimiž bude možné důchodové zabezpečení při nárůstu seniorské populace efektivně financovat, jednak časové parametry vstupu do důchodu, jakož i současná a budoucí výše vyplácených důchodů. Věk odchodu do důchodu určuje množství důchodců v populaci, a tím také množství důchodů, které je třeba vyplácet. Vzhledem k tomu, že důchody jsou vypláceny ze systému státního pojištění založeného na systému průběžného financování, je možno jich vyplácet pouze tolik, kolik prostředků se na ně vybere.³⁹

5.3 Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity v ČR (dále jen „EY 2012“)

Rok 2012 je vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, s důrazem na podporu vitality a důstojnosti všech osob.

Celkovým cílem EY 2012 je usnadnit vytvoření kultury aktivního stárnutí založené na společnosti vstřícné pro všechny věkové skupiny.

³⁸ (<http://mpsv.cz/cs/2856>) dne 8.2.2012

³⁹ Rabušic L., Česká společnost a senioři, vyd. nakladatelství MU, Brno 1997, s. 10

Cíle EY 2012

Mezi konkrétní cíle EY 2012 patří:

1. Zvýšit povědomí o významu aktivního stárnutí a zajistit, aby mu bylo přiznáno významné postavení v politické agendě subjektů zúčastněných na všech úrovních, s cílem vyzdvihnout cenný přínos starších lidí pro společnost a hospodářství a více jej uznávat, podporovat aktivní stárnutí, solidaritu mezi generacemi a vitalitu a důstojnost všech lidí, více se snažit o mobilizaci potenciálu starších lidí bez ohledu na jejich původ a umožnit jim vést nezávislý život.
2. Podněcovat diskuzi, předávat si informace a rozvíjet vzájemnou výměnu zkušeností mezi jednotlivými členskými státy, podporovat politiku aktivního stárnutí, určit a šířit osvědčené postupy a podporovat spolupráci a součinnost v dané oblasti.
3. Nabídnout rámec pro závazky a konkrétní opatření, které umožní Unii, členským státům a zainteresovaným subjektům na všech úrovních, při výrazném zapojení občanské společnosti, sociálních partnerů a podniků a se zvláštním důrazem na podporu informačních strategií, aby prostřednictvím konkrétních činností vypracovaly inovativní řešení, politiky a dlouhodobé strategie, včetně komplexních strategií řízení zohledňujících věkovou strukturu v oblasti zaměstnanosti a práce, a sledovaly konkrétní cíle týkající se aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity.
4. Podporovat činnosti, které pomohou bojovat proti diskriminaci na základě věku, překonávat stereotypy související a věkem a odstranit bariéry, zejména pokud jde o zaměstnatelnost starších osob.⁴⁰

5.4 Rada vlády ČR pro seniory a stárnutí populace

Rada vlády pro seniory a stárnutí populace byla zřízena dne 22. března 2006 v návaznosti na usnesení vlády k informaci o plnění Národního programu přípravy na stárnutí na období 2003 až 2007. Je stálým poradním orgánem vlády ČR pro otázky týkající se seniorů a stárnutí populace.

Rada ve své činnosti usiluje o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří v České republice a aktivní zapojení starších osob do ekonomického a sociálního rozvoje společnosti v kontextu demografického vývoje, usiluje

⁴⁰ <http://www.mpsv.cz>) dne 8.2.2012

o rovnoprávné postavení seniorů ve všech oblastech života, ochranu jejich lidských práv a o rozvoj mezigeneračních vztahů v rodině a ve společnosti.⁴¹

5.5 Dílčí závěr

Vlivem lepších sociálních podmínek, pokrokům v medicíně a prosazování sociálních práv se lidé dožívají vyššího věku. Vliv menší porodnosti výrazně přispívá ke stárnutí populace. Demografické stárnutí je nejcharakterističtější rysem demografického vývoje České republiky. V jiných státech světa je situace obdobná.

Přibývající počet starších lidí představuje potenciál pro sociální a ekonomický rozvoj. Je potřeba se tímto problémem zabývat a politika zabývající se přípravou na stáří by měla integrovat starší osoby do ekonomického a sociálního rozvoje a vytvořit věkově inkluzivní společnost. Stárnutí populace je nutno přizpůsobit politiku zaměstnanosti, důchodovou politiku.

V naší republice se problematikou stárnutí zabývá Rada vlády ČR pro seniory a stárnutí populace. Působí jako poradní orgán vlády ČR. Rada usiluje o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stáří a stárnutí v České republice.

O důležitosti zabýváním se problematikou stárnutí svědčí i to, že rok 2012 byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity.

⁴¹ <http://www.mpsv.cz>) dne 8.2.2012

6. Praktická část – Prožívání seniorského období

Praktická část bakalářské práce bude náhledem do seniorského života, poskytne hlubší pohled do prožívání období stárnutí u oslovených konverzačních partnerů.

6.1 Definice výzkumu

Definicí výzkumu existuje velké množství. Výzkum se definuje těžko, neboť má mnoho tváří a stránek. Jako příklad uvádím jednu z mnoha definic výzkumu.

*„Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky.“*⁴²

6.2 Cíl výzkumu, výzkumná otázka

Cíl výzkumu

V úvodu jsem předeslala, že cílem mé bakalářské práce bude zjištění, jak současný senior prožívá období stáří, zda zná a umí využít možnosti, které se seniorům v dnešní době nabízejí, co jej motivuje být aktivní v seniorském věku.

Výzkumná otázka

Výzkumnou otázku jsem mohla stanovit na základě stanovení cíle mé práce. Bude tvořit jádro mého výzkumu. Pro výzkum v mé bakalářské práci jsem zvolila výzkumnou otázku takto:

„Jak současný senior vnímá sám sebe ve vztahu ke společnosti?“

6.3 Konceptualizace

Konceptualizace, kterou jsem zvolila, mi pomůže zjistit, jak vnímají dnešní senioři stáří coby životní etapu, jak prožívali přechod z pracovního období života do nepracovního životního období a jak prožívají období stáří. Zvolila jsem tři okruhy otázek, jejichž pomocí budu v závěru mé práce moci odpovědět na výzkumnou otázku.

⁴² Gavora P., Úvod do pedagogického výzkumu, vyd. Paido, Brno 2000, s.11

V prvním okruhu otázek se zaměřím na zjištění více informací o osobnosti konverzačního partnera - seniora, jak vnímá sám sebe coby stárnoucího člověka, pokusím se získat více informací o něm samém a jeho názoru na seniorský věk.

V druhém okruhu otázek se vzájemným srovnáním jednotlivých odpovědí konverzačních partnerů pokusím získat pohled na prožívání období odchodu do důchodu, jako radikální změny v životě člověka.

Ve třetím okruhu otázek budu zjišťovat, jak konverzační partneři aktivně prožívají seniorské období, co je zajímá, čím se baví, jak využívají možnosti, které se jim nabízí. Senioři se však také mohou cítit ohroženi, to znamená, že jim něco vadí, nebo může přímo poškozovat jejich postavení ve společnosti. Jistě bude zajímavé zjištění, co by mohlo našim seniorům život zlepšit.

6.4 Metoda výzkumu

V pedagogických vědách se dají pedagogické problémy studovat teoreticky nebo empiricky. Pedagogický výzkum je však většinou spojován s empirickým zkoumáním, jež přináší řadu konkrétních zjištění, které mají často kvantitativní povahu. Empirický pedagogický výzkum může mít také kvalitativní povahu.⁴³

Kvantitativní výzkum

Hlavním znakem tohoto výzkumu je numerické, co nejpřesnější měření specifických aspektů pedagogického jevu. Je to velmi strukturovaný výzkumný přístup, který se opírá o vymezení měřitelných proměnných. Tento výzkum nachází uplatnění především v přírodních vědách, medicíně, technických oborech atd. V pedagogických vědách se kvantitativní výzkum uplatňuje také mnoho let, ale povaha pedagogických jevů je složitější než povaha jevů fyzikálních. Složitější je také měření pedagogických jevů, nejen při získávání empirických dat, ale zejména při interpretaci zjištěných výsledků.⁴⁴

Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum se snaží jít více do hloubky zkoumaného jevu. Na rozdíl od kvantitativního výzkumu, kdy si výzkumník drží odstup od zkoumaných jevů,

⁴³ Maňák J., Švec V., Cesty pedagogického výzkumu, vyd. Paido, Brno 2004, s. 41

⁴⁴ Maňák J., Švec V., Cesty pedagogického výzkumu, vyd. Paido, Brno 2004, s. 41

se výzkumník kvalitativního výzkumu snaží o sblížení se zkoumanými osobami, o proniknutí do situací, ve kterých vystupují, porozumět jim a popsat je. Kvalitativní výzkum používá metody, které umožňují být se zkoumanými osobami tváří v tvář. To je zejména interview a zúčastněné pozorování.⁴⁵

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila kvalitativní průzkum. Budu používat metodu polostrukturovaného rozhovoru. Konverzačním partnerům bude dán dostatek prostoru pro vyjádření svých názorů, postojů a pocitů.

6.5 Výběr konverzačních partnerů.

V případě mé bakalářské práce jsem provedla záměrný výběr konverzačních partnerů. Záměrný výběr se uskutečňuje na základě určení relevantních znaků, to je znaků, které jsou důležité pro dané zkoumání.⁴⁶

Vybrala jsem a oslovila seniory, které znám, jsou v důchodu, jsou relativně zdraví, žijí ve své domácnosti a jsou nějakým způsobem aktivní. Oslovení senioři byli ochotni na moje otázky odpovídat. Všichni jsou ze Židlochovic. Oslovení senioři patří do skupiny seniorů raného stáří ve věku 60-75 let. Výběrem seniorů chci mimo jiné také ukázat příklady, jak se uplatňují senioři na menším venkovském městě, čemu se věnují, proč se uchýlili tímto směrem.

6.6 Etické zásady výzkumu, průběh výzkumu

Etické zásady

Všem konverzačním partnerům jsem vysvětlila, o co půjde. Seznámila jsem je s tématem mé bakalářské práce a s náplní otázek v rozhovoru, také s tím, že je rozhovor anonymní a bude použit pouze pro zpracování mé práce. Rozhovory byly nahrávány na diktafon, s čímž všichni konverzační partneři souhlasili. Při individuálních rozhovorech bylo zajištěno soukromí.

⁴⁵ Gavora P., Úvod do pedagogického výzkumu, vyd. Paido, Brno 2000, s. 31

⁴⁶ Gavora P., Úvod do pedagogického výzkumu, vyd. Paido, Brno 2000, s. 64

Průběh výzkumu

Rozhovory probíhaly mezi čtyřma očima, v kanceláři pečovatelské služby nebo doma u konverzačních partnerů. Rozhovory probíhaly v přátelské atmosféře. Délky trvání rozhovorů byla v rozmezí od 15 do 20 minut. Při vlastním provádění rozhovorů se nevyskytl žádný problém.

6.7 Popis výzkumu

Rozhovory byly vedeny tak, aby výzkumná otázka „Jak současný senior vnímá sám sebe ve vztahu ke společnosti?“ byla v závěru práce zodpovězena.

Otázky byly rozděleny do tří tematických okruhů.

V prvním okruhu byly získávány informace o osobnosti konverzačního partnera a jeho náhledu na seniorský věk. Rozhovor prvního okruhu měl následující strukturu.

1. Rodinné zázemí, vzdělání a povolání – při zahájení rozhovoru byly získávány informace o konverzačním partnerovi a o jeho rodině, vzdělání a povolání před důchodem.

K tomuto zjišťování byly použity tyto otázky: Jak žijete, sám/a nebo s rodinou, jaké je Vaše zázemí? Jaké máte vzdělání? Co jste dělal/a v zaměstnání, než jste odešel/a do důchodu?

2. Mezilidské vztahy, hodnocení vlastního života - otázky směřovaly k zhodnocení vztahů konverzačního partnera k lidem v jeho okolí a ke zhodnocení svého dosavadního života.

Byly použity tyto otázky: Jaké máte vztahy s lidmi ve svém okolí? Jak se cítíte mezi svými vrstevníky seniory? Když máte problém, nebo je Vám prostě smutno, máte kam zajít, nebo jste raději sám/a? Pokud byste zhodnotil/a svůj život, bylo by hodnocení spíše kladné nebo záporné? Pokuste se seřadit podle důležitosti hodnoty ve Vašem ještě aktivním životě, než jste odešel/a do důchodu, např. rodina, zaměstnání, koníčky, zdraví, peníze atd. Na tuto otázku navazovala otázka: Jak vnímáte tyto hodnoty dnes?

3. Vztah konverzačních partnerů ke stáří, stárnutí – otázky směřovaly ke stáří, stárnutí a smrti.

K zjišťování byly použity následující otázky: Jak vnímáte slovo stáří? Co Vám stáří přináší? Co Vám stáří přináší pozitivního? Co vnímáte na stáří jako nejvíce negativní? Obáváte se něčeho ve stáří, stárnutí? Je pro Vás těžké mluvit o smrti, o konci života? Jaké máte pocity, když se mluví o smrti?

Na závěr okruhu byl dán konverzačnímu partnerovi prostor, zda chce ještě něco dodat ke své osobě a ke stárnutí.

Druhý okruh otázek byl zaměřen na významné období v životě člověka a to období odchodu do důchodu. Okruh druhé části rozhovoru měl následující strukturu.

1. Období odchodu do důchodu - otázky byly zaměřeny na věk odchodu do důchodu, okolnosti a rozdíly věku odchodu do důchodu mezi muži a ženami a jak dotazovaní přibližující se důchod vnímali.

Otázky byly postaveny takto: V kolika letech jste odešel/a do důchodu? Jak vnímáte rozdíly odchodu do důchodu mezi muži a ženami? Za jakých okolností jste odcházela/a do důchodu, požádal/a jste si sám/a, předčasně, vliv zaměstnavatele, ze zákona atd. Přemýšlel/a jste o odchodu do důchodu ještě dříve, než k němu došlo? Jak jste vnímal/a blížící se odchod do důchodu? Měl/a jste z odchodu do důchodu obavy? Měl/a jste nějaké plány do důchodu? Připravoval/a jste se, zajistila jste se nějakým způsobem na stáří, na důchod?

2. Prožívání odchodu do důchodu – tématem otázek bylo samotné prožívání odchodu do důchodu.

Otázky byly stanoveny takto: Jak Vy sám /a jste tuto fázi života prožíval/a, pokuste se popsat toto období. Máte na toto období spíše negativní nebo pozitivní vzpomínky? V čem? Co Vás nejvíce drželo nad vodou v období odchodu do důchodu? Jaké byly Vaše pocity v první dny v důchodu? Vzpomínáte si?

3. Mezilidské vztahy v období odchodu do důchodu - otázky byly zaměřeny na to, jak byly ovlivněny mezilidské vztahy konverzačních partnerů v období odchodu do důchodu.

Otázky byly stanoveny následovně: Jak reagovali Vaší spolupracovníci na Váš odchod do důchodu? Jak s Vámi prožíval/a odchod do důchodu Váš/e manžel/ka? Jaké byly reakce Vaší rodiny na Váš odchod do důchodu?

Na závěr okruhu otázek byl opět dán prostor konverzačnímu partnerovi, zda chce ještě něco dodat k jeho odchodu do důchodu, jestli ho ještě něco napadá, o čem jsme nemluvili.

V třetím okruhu otázek byly zjišťovány aktivity židlochovických seniorů, jak se uplatňují ve společnosti, jak své možnosti vnímají a využívají. Čím se cítí být ohroženi, co je poškozují, co jim vadí. V čem vidí svou příležitost a co by zlepšili a jak. Okruh třetí části rozhovoru měl následující strukturu:

1. Aktivity konverzačních partnerů – otázky byly zaměřeny na aktivity konverzačních partnerů, čím se zabývají, zdali se jejich zájmy v životě změnily, co jim aktivity přinášejí.

Otázky byly následující: Jste aktivní v nějaké organizaci? Pokud ano, popovídejte, co tam děláte. Co Vám osobně tyto aktivity přinášejí? Jakým způsobem se postupem života měnily vaše volnočasové aktivity? Jste aktivní v politice?

2. Informovanost o možnostech aktivního života – otázky byly zaměřeny na povědomí konverzačních partnerů o dalších možnostech aktivního života, názory na konkrétní aktivity, co jim u nás chybí.

Pokládány byly tyto otázky: Jaké znáte další možnosti uplatnění seniorů, seniorské aktivity v České republice? Víte, jaké aktivity máme pro židlochovické seniory, co zde funguje? Co seniorům v Židlochovicích podle Vás chybí? Udržujete se v kondici, cvičíte, provozujete nějaké sportovní aktivity? Co jiného děláte pro své zdraví? Jaký máte názor na seniory v politice? Jsou podle Vás senioři v politice pro ostatní seniory přínosem? Zajímáte se o to, co stát pro seniory dělá, co si o tom myslíte? Znáte univerzity třetího věku, co si o nich myslíte, jsou prospěšné? Měl/a byste

o studium a další vzdělávání zájem? Co by Vám studium podle Vás přineslo? Zabýváte se ještě jinými aktivitami, o kterých jsme ještě nemluvili? Co říkáte úsloví, že důchodce nemá nikdy čas, co si o něm myslíte?

3. Vztah seniorů k médiím, bezpečnost seniorů - otázky byly směřovány na vztah seniorů a médií, na oblast kriminality páchané na seniorech, zejména na zkušenost s touto kriminalitou, dále otázky na postavení seniorů ve společnosti.

Byly položeny následující otázky: Sledujete problematiku seniorů v médiích, Co Vás zajímá nejvíce? Využíváte internet, orientujete se na internetu? Jaký máte názor na reklamy v médiích týkající se seniorů, vadí Vám a proč? Setkal/a jste se s kriminalitou páchanou na seniorech? Co by se mělo dělat podle Vás pro bezpečnost seniorů, máte s tím nějaké zkušenosti? Pokud by se konala beseda na toto téma, zajímala by Vás, účastnil/a byste se? Chráníte se před takovou kriminalitou? Co podle Vás postavení seniorů ve společnosti neprospívá? Co seniory přímo poškozují? Setkal/a jste se s opovržením, nebo špatným chováním k Vám jako k seniorovi? Jak jste se zachoval/a? Co Vám osobně vadí na seniorském věku?

4. Informovanost o poskytování péče o seniory - poslední dvě otázky jsem směřovala k povědomí dotazovaných o možnostech zajištění péče o nemocné a nemohoucí seniory. Konkrétní otázky byly: Máte povědomí o možnostech zajištění péče o nemohoucí a nemocné seniory, kteří jsou odkázáni na pomoc jiné osoby? Víte Vy sám/a, kam byste se obrátil/a v případě potřeby o takovou pomoc?

Na závěr byl opětovně dán prostor konverzačnímu partnerovi, chce-li ještě něco dodat k problematice seniorů.

Po skončení každého rozhovoru jsem konverzačním partnerům poděkovala za rozhovor.

6.8 Interpretace dat získaných z rozhovorů

V této části bakalářské práce budou interpretována a analyzována data získaná z rozhovorů s konverzačními partnery. Rozdělení získaných dat bylo provedeno tak, jak je uvedeno v konceptualizaci a následně podrobněji v popisu výzkumu. Budou tedy popisovány tři okruhy otázek. Okruhy mají svoji strukturu otázek, které k sobě patří. Pro lepší přehlednost výzkumné skupiny budou při doslovném přepisu označeni

jednotliví konverzační partneři zkratkou KP + číslo/1-6/. Doslovný přepis částí rozhovorů nebyl stylisticky nijak upravován. Pro přehlednost výzkumné skupiny uvádím následující tabulku.

Kód	Žena-muž	Věk	Vzdělání	Poslední povolání
KP 1	žena	73	základní	zahradnice
KP 2	žena	62	základní	dělnice v obuvnictví
KP 3	muž	66	základní	dělník
KP 4	muž	72	vyučen	vrchní mistr na dráze
KP 5	žena	64	střední odborné	THP
KP 6	žena	70	základní	dispečer v dopravě

Věk konverzačních partnerů byl v podstatě stanoven při výběrů konverzačních partnerů. Jedná se o mladší seniory a zde je stanovena věková hranice 60 – 75 let. Věk v tabulce je uveden pro lepší přehlednost. Při přímé citaci konverzačního partnera budu používat kurzívu od normálního textu.

Rodinné zázemí, vzdělání a povolání

V úvodu rozhovorů jsem začala oblastí, kdy jsem se ptala na rodinné zázemí konverzačních partnerů, s kým žijí. Žádný z konverzačních partnerů nežije sám, všichni žijí v rodinném kruhu. KP 1 označila své zázemí: „*Moje zázemí je výborné, žiju se svou rodinou.*“ KP 2, KP 4, KP 6 žijí jen s manželem nebo manželkou. KP 3 a KP 5 žijí v rodinném kruhu.

Dosažené vzdělání konverzačních partnerů ukazuje tabulka uvedená v odstavci 6.8, této strany. Čtyři konverzační partneři mají základní vzdělání, jeden je vyučen a jeden má střední odborné vzdělání.

Poslední profese konverzačních partnerů před odchodem do důchodu je také uvedena ve výše uvedené tabulce. KP 1, KP 2, KP 3 pracovali v dělnické profesi. KP 4 povyprávěl o své práci za delší období: „*Protože jsem se vyučil mechanikem sdělovacího a zabezpečovacích zařízení, jsem v podstatě celý život dělal na dráze,*

pro dráhu. To je profese nejen sdělovacího ale i zabezpečovacího, výhybky, návěstidla, prostě montovali, moře let jsem dělal zácvikáře pro nové, co přicházeli ze školy, pak jsem dělal hodně let mistra a odešel jsem do důchodu jako vrchní mistr.“ KP 5 pracovala jako technicko-hospodářský pracovník a KP 6 pracovala jako dispečerka v dopravě v ČSAD.

Konverzační partneři mluvili o svém povolání dobře a s nadhledem, ale v dalším okruhu otázek ohledně odchodu do důchodu odpověděla KP 5: *„Vzhledem k tomu, že jsem byla pod velkým psychickým tlakem, tak jsem byla ráda, že odcházím a na druhé straně, protože jsem měla zas jinou práci, tak mě to ani nepřišlo.“* Z toho je patrné, že KP 5 měla svoji práci ráda, ale byla dost vyčerpávající a tak odcházela do důchodu od této práce ráda.“

Mezilidské vztahy, hodnocení vlastního života

Konverzační partneři odpovídali na otázky ohledně mezilidských vztahů. Všichni mají vztahy s lidmi ve svém okolí dobré, nemají problém. KP 6 odpověděla: *„Vztahy mám dobrý, ale najdou se mezi nima takoví, kterým se raději vyhýbám.“*

Na otázku, jak se konverzační partneři cítí mezi svými vrstevníky – seniory odpovídali vesměs pozitivně. KP 1 odpověděla: *„Tak dobře, když máme setkání, tak dobře, se spolužákama.“* KP 2 odpověděla: *„Chodím mezi své vrstevníky a cítím se mezi nimi báječně.“* KP 3 odpověděl pouze: *„Dobře.“* KP 4 odpověděl: *„Já mezi ně nechodím, ale co se potkáme jako ročník, tak dobře. Na setkání se spolužáky jsem nikdy nebyl, vždycky něco bylo. Jinak kamarádíme dobře, vycházíme spolu dobře.“* KP 5 řekla: *„Se svými vrstevníky seniory se moc nestýkám.“* KP 6 odpověděla: *„Chodím mezi ně, cítím se mezi ně, nepočítám, jestli jsem šla do důchodu, nešla do důchodu. Jsem v kamarádském vztahu.“*

Navazující otázka se týkala toho, jak se konverzační partneři zachovají, když mají problém, nebo je jim prostě smutno, jestli jsou raději sami, nebo potřebují společnost. Každý řeší svůj problém po svém. KP 1, která si velmi chválila rodinné zázemí, se v případě problému obrací na rodinu. KP 2 odpověděla: *„Já myslím, že je lepší jít do kolektivu, než být sama.“* Shodný názor mají KP 3, KP 4 a KP 6, jsou raději sami. KP 6 odpověděla? *„Abych pravdu řekla, raději su sama, protože těch problémů je dost.“* Později jsem se dozvěděla od KP 6, že má nemocného manžela, o kterého se stará. Zřejmě proto mluvila, že problémů je dost. KP 5, která uváděla,

že se neseťkává se seniory, odpověděla: „*Jak kdy, někdy jsem raději sama, jindy vezmu psa a jdu s ním na procházku, vyčistím si hlavu.*“

Svůj život hodnotili téměř všichni konverzační partneři kladně, odpovídali, že *v pohodě, určitě kladně, no kladně*. KP 4 hodnotil svůj život napůl kladně a napůl záporně. Uvedl: „*Co se týče profese, řekl bych kladný. Já jsem byl takové blbec, ráno jsem ve tři hodiny vstával a byl celý den v práci. Můžu říct, že jsem zanedbával rodinu, když byly děti malé, celý život jsem se věnoval zaměstnání. Takže hodnocení by bylo napůl.*“

Další dvě otázky jsem spojila dohromady. Senioři seřazovali podle svého vnímání důležitosti hodnoty v průběhu svého života. Následující otázka směřovala, jak vnímají tyto hodnoty dnes. Hodnotami pro tyto otázky byly – rodina, zaměstnání, koníčky, zdraví, peníze atd. KP 1 stavěla v průběhu života na první místo zdraví, rodinu, peníze. Dnes staví hodnoty takto: „*Tak nejdůležitější je zdraví a rodina.*“ U KP 2 byla v životě na prvním místě rodina a její odpověď na preferenci hodnot dnes zněla: „*Dnes už tak pohodu a klid, zdraví, zdraví.*“ KP 3 uvedl, že v životě mu nejvíce záleželo na rodině a penězích. Nyní je pro něho nejdůležitější zdraví. KP 4 odpověděl na první otázku takto: „*Dřív bych řekl zaměstnání, pak teda rodina, ale bohužel jsem ji zanedbával. Peníze mě nikdy nezajímaly. Kdybyste se mě zeptala, kolik mám důchod, tak to nevím, to všechno vede manželka.*“ Odpověď KP 4 na druhou otázku zněla: „*Pro mě je nejdůležitější rodina a hlavně zdraví.*“ KP 5 seřadila hodnoty v průběhu života takto: „*V první řadě byla rodina, potom bylo zaměstnání a pak byly peníze.*“ Dnes seřadila KP 5 hodnoty následovně: „*Nejdůležitější dnes jsou peníze a potom rodina.*“ KP 6 uvedla svoji odpověď na první otázku takto: „*V první řadě byla vždycky práce, protože člověk se musel věnovat, protože byl mezi lidmi a většinou jsem dělala, měla jsem pod sebou chlapy. Potom byla rodina a zábava až třetí.*“ Na otázku, jak vnímá hodnoty dnes, odpověděla: „*Kladně zase, nepřemýšlím o tom, teď je vlastně rodina.*“

Vztah konverzačních partnerů ke stáří, stárnutí

Na otázku jak vnímají konverzační partneři stáří, odpověděli KP 1 a KP 3, že *dobře, v pohodě*. KP 2 odpověděla: „*Stáří si myslím, že přibývá nemocí a člověk už není tak hbitý, je to poznat, stáří přináší omezení.*“ KP 4 vnímá stáří takto: „*Je to normální biologický proces, mě to nic neříká, staré se necítím, i když je mě*

72let.“ KP 5 a KP 6 mají na stáří podobný názor, odpověděly takto, KP 5: „*Slovo stáří zatím nevnímám nijak, poněvač si to zatím nepřipouštím.*“ KP 6: „*Stáří jsem si nikdy nepřipouštěla, nikdá jsem to nebrala, že su stará, nikdy jsem na tom nepřemýšlela a brala jsem to, jak to šlo.*“

Odpovědi na otázky co vám stáří přináší, odpověděli KP 1, KP 2 a KP 3, že *klid a pohodu*. KP 4 odpověděl, že mu stáří přináší málo času. KP 5 odpověděla takto: „*Vzhledem k tomu, že si stáří nepřipouštím, o stáří se nedá mluvit a nemůžu říct nic pozitivního ani negativního.*“ KP 5 tím odpověděla i na další dvě následující otázky. KP 6 řekla. „*Přináší mě, že člověk je už jako víc vyzrálejší a přemýšlí víc na sobě.*“

Pozitivní přínos stáří vidí KP 1 v tom, že si může dělat, co chce. KP 2 a KP 3 opakují jako pozitivum klid a pohodu. KP 4 nepřináší stáří nic pozitivního. KP 6 odpověděla na případný pozitivní přínos stáří takto: „*Dobry je to, že člověk nemusí přemýšlet, že nemusí vstávat do práce, je v klidu a ten den si rozvrhne, jak mu to jde.*“

Co vnímají konverzační partneři jako nejvíce negativní na stáří? KP 1 a KP 3 odpověděli, že nic. KP 4 uvedl: „*Málo času, ale to můžu říct, proč máme málo času my důchodci. To, co jsem dříve udělal za den, dnes dělám tři, proto máme málo času.*“ KP 6 na tuto danou otázku odpověděla: „*Že člověk přemýšlí nad tím, až zestárne, jak bude. Zatím v sedmdesáti si nepřipouštíme, že budeme staří.*“

Ve stáří se konverzační partneři nejčastěji obávají nemoci a samoty. Jen KP 3 odpověděl, že se neobává ničeho.

Na otázku, jestli je pro konverzační partnery těžké mluvit o smrti, o konci života všichni shodně odpověděli, že ne, nemají s tím problém. KP 5 odpověděla: „*Není, protože si myslím, že smrt je součástí vlastně života.*“

Poslední otázka prvního okruhu byla zaměřena na to, jaké pocity mají konverzační partneři, když se mluví o smrti. KP 1 a KP 3 neuvodili žádné pocity. KP 2 odpověděla takto: „*Takový poklidný, pozvolný období. No aby člověk neměl trápení, abych usnula. To by byla pro mě klidná, nejlepší smrt.*“ KP 4 uvedl svoji odpověď takto: „*Jednou to přijít musí, zemřít musíme všichni, nedá se nic dělat, je to biologický proces.*“ Stejně jako KP 4 odpověděla KP 5. KP 6 odpověděla: „*No tak normální, přijde to, aby to nebylo dlouhý umírání.*“

Na závěr dodal ke stárnutí KP 4: „*Že se toho druhí nemusí bát, stárnout není žádné neštěstí.*“

Období odchodu do důchodu

Zde začíná druhý okruh otázek.

Konverzační partner	Odchodu do důchodu	Druh důchodu
KP 1	54	starobní
KP 2	45	invalidní
KP 3	51	invalidní
KP 4	61	starobní
KP 5	56	starobní
KP 6	55	starobní

V tabulce najdeme, kdy konverzační partneři odcházeli do důchodu. Dva odešli předčasně do invalidního důchodu a ostatní čtyři odcházeli do starobního důchodu.

Pomocí tabulky bylo odpovězeno na první otázku druhé části rozhovoru. Všichni konverzační partneři odpověděli krátce, jen KP 4 odpověděl: *„Odešel jsem v 61 letech do důchodu, teda podle zákona. Začala se rekonstruovat firma. Ne, že by mě vyhodili, ale ptali se, jestli odejdu.“*

Následující otázka objasnila názory konverzačních partnerů na rozdíly odchodu do důchodu mezi muži a ženami. KP 1 odpověděla: *„Je správný, že ženy odcházejí dříve do důchodu, protože se starají o děti a muži vydělávají peníze.“* KP 2 uvedla: *„Já si myslím, že by měla být rovnoprávnost. Měli by odcházet ve stejném věku.“* KP 3 odpověděl: *„Je to dobrý, správně. Ženy jo, protože ženy mají děti, o tři nebo o pět let by měly jít dřív.“* KP 4 vyjádřil svůj názor takto: *„Je to pořádku, že ženy odcházejí dříve do důchodu, určitě. S ohledem k dětem, ženy na tom v podstatě byly hůř než chlapi.“* KP 6 uvedla: *„Já to беру normálně, žena je víc, jde dříve a muži později. Zase žena měla víc starostí, tak si to zaslouží.“*

Za jakých okolností konverzační partneři do důchodu odcházeli, bylo částečně zodpovězeno v úvodní tabulce. Dva konverzační partneři odešli do invalidního důchodu předčasně. Ostatní konverzační partneři odcházeli ze zákona do starobního důchodu. KP 5 uvedla: *„Požádala jsem si sama, poněvač situace byla neúnosná.“*

Žádný z konverzačních partnerů nepřemýšlel o odchodu do důchodu ještě dříve, než k němu došlo. Všichni uváděli: „...ne, ne, vůbec, to ne, ne, ne, nad tím jsem vůbec nepřemýšlela.“

Další otázka – jak jste vnímal/a blízcí se odchod do důchodu? KP 1 uvedla: „Vůbec se mi nechtělo jít do důchodu.“ KP 2 odpověděla: „Jelikož jsem šla do invalidního, tak jsem to musela brát podle zdraví.“ KP 3 pouze řekl: „Skončilo to invalidním důchodem.“ KP 4 a KP 6 o tom nikdy nepřemýšleli. KP 5 vnímala blízcí se důchod takto: „Vzhledem k tomu, že jsem byla pod velkým psychickým tlakem, tak jsem ráda, že odcházím a na druhé straně, protože jsem měla zas jinou práci, tak mě to ani nepřišlo.“

Všichni konverzační partneři se shodli, že z odchodu do důchodu neměli žádné obavy. /Otázka zněla: Měl/a jste z odchodu do důchodu obavy? /

Na otázku, jestli měli konverzační partneři nějaké plány do důchodu KP 2 a KP 3 odpověděli, že ne. KP 1 uvedla: „Že ještě půjdu na nějakou brigádičku, zahrádka.“ KP 4 řekl: „V podstatě jsem plány ani neměl, ale řekl jsem si, že budu konečně doma s rodinou.“ KP 5 uvedla tuto odpověď: „Měla, cestovat. Vydělat si peníze a cestovat.“ KP 6 měla také plány: „Plány jsem měla, že budu mít víc času na rodinu a že budu mít víc času na zahrádku.“

Následovala otázka „Jestli se konverzační partneři nějak připravovali na stáří, na důchod?“ Všichni konverzační partneři se na důchod připravovali především finančně. KP 1, KP 2, KP 3, KP 4 uvedli důchodové nebo penzijní připojištění. KP 5 uvedla následující: „Zajistila jsem se, udělala jsem si penzijní připojištění a vzhledem k tomu, že pořád ještě pracuji, si něco přivydělám, mám určité rezervy, kdyby přišla nemoc nebo tak.“ KP 6 odpověděla: „Myslela jsem na zadní vrátka, že ty důchody nebudou velký, takže zázemí aby člověk měl na zadní vrátka.“

Prožívání odchodu do důchodu

Na první otázku - jak vy sám/a jste tuto fázi života prožíval/a, pokuste se popsat toto období - odpovídali konverzační partneři následovně: KP 1 uvedla: „Normálně, jako že budu v důchodu.“ KP 2 odpověděla: „Bylo to, jelikož jsem byla dost nemocná, bylo to takový těžký. Chtěla jsem, abych byla zdravá, radši bych pracovala.“ KP 3 jen poznamenal: „Odvíjelo se to od mé nemoci.“ KP 4 uvedl: „Mě to vůbec nevadilo, je to přirozené. Proces. Jednou do toho důchodu musíme

odejít.“ KP 5 prožívala období odchodu do důchodu takto: „Vzhledem k tomu, že jsem skončila v zaměstnání a nastoupila jsem okamžitě brigádu, tak mě ani nepřišlo, že je změna. Po psychické stránce nebyla brigáda tak náročná jako zaměstnání.“ KP 6 uvedla: „Já jsem to ani tak nebrala, že to... První čas mě nepřišlo, protože člověk si užíval. Já jsem stávala strašně brzo, že mě to vůbec nepřišlo.“

Na otázku, jestli mají spíše pozitivní nebo negativní vzpomínky, všichni konverzační partneři uvedli, že mají na období odchodu do důchodu pozitivní vzpomínky. KP 1 uvedla: „Do důchodu jsem se netěšila.“

Co nejvíce drželo konverzační partnery nad vodou v období odchodu do důchodu? Odpovídali následovně: KP 1 se těšila, že bude dělat na zahrádce. KP 2 uvedla: „Že budu doma a nemusím mít pořád strach, že budu marodit.“ KP 3 odpověděl: „Nic, tak jak to život donesl.“ KP 4 řekl: „Nic. Měl jsem tolik práce.“ KP 5 zmínila pouze práci a KP 6 odpověděla: „No, vnoučata.“

Další otázka „Jaké byly Vaše pocity v první dny v důchodu? Vzpomínáte si? Odpovědi konverzačních partnerů zněly: KP 1 zhodnotila, že to bylo jako dovolená. KP 2 a KP 3 si už nevzpomněli. KP 4 uvedl: „No, někdy mě to chybělo, že za celý život. Celý život jsem stával ve 3 hodiny, dodneška mám problémy, ve tři hodiny se budím a už nespím.“ KP 5 na otázku odpověděla: „Určitá úleva po psychické stránce to byla, poněvadž má další práce byla daleko schůdnější.“ KP 6 uvedla: „Pocity byly, že jsem se normálně budila jako na autobus do práce.“

Mezilidské vztahy v období odchodu do důchodu

Otázky byly zaměřeny na to, jak byly ovlivněny mezilidské vztahy konverzačních partnerů v období odchodu do důchodu.

První otázka: Jak reagovali Vaši spolupracovníci na Váš odchod do důchodu? Odpovědi konverzačních partnerů byly následující: KP 1 uvedla: „Dobře, vzali to normálně.“ KP 2 odpověděla: „Říkali, ty se budeš mět, že budeš doma.“ KP 3 odpověděl: „Dobře, že jsem šel do invalidního důchodu, tak co.“ KP 4 uvedl: „Nechci se chlubit, ale měli mě dost v práci rádi chlapi. Bohužel odejít se jednou musí.“ KP 5 zhodnotila reakce spolupracovníků takto: „Moji spolupracovníci mě přemlouvali, ať nikam nejdu, abych ještě pracovala, což jsem odmítla.“ KP 6 odpověděla: „Teď po delší době si vzpomínám, že jim to nebylo příjemný, chtěli, abych ještě pracovala.“

Další otázka byla položena – Jak s Vámi prožíval/a odchod do důchodu Váš/e manžel/ka? KP 1 odpověděla: „*On byl v invalidním důchodu. Byl rád, že budeme spolu doma.*“ KP 2 uvedla: „*Manžel říkal, že je to v pohodě, že aspoň budu doma v klidu.*“ KP 3 odpověděl pouze dobře. KP 4 uvedl: „*Ona už byla v té době v důchodu, je mladší o 4 roky, Byla ráda.*“ KP 5 nemá manžela, takže nijak. KP 6 odpověděla: „*Manžel ještě pracoval. Byl rád, že má doma zázemí, byl víc v práci jak doma.*“

Na otázku „Jaké byly reakce Vaší rodiny na Váš odchod do důchodu?“ odpovídali konverzační partneři takto: KP 1, KP 2, KP 3 a KP 6 uvedli, že rodina byla ráda. KP 4 uvedl reakci jako normální. KP 6 odpověděla: „*Byli rádi, že babička bude doma a bude se starat o vnoučata.*“

Aktivity konverzačních partnerů

V úvodu třetího okruhu otázek jsem se nejdříve zeptala - jestli jsou konverzační partneři aktivní v nějaké organizaci. KP 1, KP 3, KP 5 aktivní v době rozhovoru nebyli. KP 2 odpověděla: „*Tak jsem v tělesně postižených Brno – venkov. Jezdím tam jednou za měsíc na schůze a sjíždí se tam z celého okresu a tam řešíme, jak je to v jiných okresech, pomáháme těm nemohoucím lidem, půjčujeme pomůcky.*“ KP 4 povyprávěl o svých aktivitách: „*Jsem členem místního svazu zahrádkářů a několik let dělám předsedu, výbory.*“ Zeptala jsem se: „Kolik let je už členem?“ Odpověděl: „*Já, už 21 let! Co su v důchodě, tak to na mě navalili, nepřiju to nikomu, jsou s tím starosti.*“ KP 6 je také aktivní: „*Jsu ve SPOZu, kde jsem byla předsedkyní, věnuje se o důchodce, charitě, to mám moc ráda a cvičím. V charitě poskytujeme, že sbíráme obnošený věci, ještě pletu pro malý do kojeneckýho ústavu soupravičky a do Afriky. To posíláme oblečení, čepice, rukavice a obinadla pro malomocné. Ale to je mimo SPOZ.*“

Další otázka směřovala, co konverzačním partnerům aktivity přinášejí? KP uvedla, že dobrý pocit, že může udělat něco pro druhé. KP 4 řekl: „*Prácu a nedostatek času.*“ KP 6 řekla, že jí to přináší radost. Ostatní KP neodpověděli.

Dotazovala jsem se, jestli se konverzačním partnerům měnily v průběhu života volnočasové aktivity? KP 1 uvedla: „*Chodila jsem do cvičení a postupem času jsem chodila vypomáhat do obchodu, věnovala jsem se zahrádce.*“ KP 2 spíše odpovídala na časové možnosti, dříve neměla čas, byla rodina. Teď má na aktivity více času. U KP 3 se nic nezměnilo, stále se věnuje práci v hospodářství, zvířatům. KP 4 uvedl:

„Já jsem toho volného času moc neměl, a když už jsem ho měl, tak jsem dělal v samosprávě a u zahrádkářů. Zahradu jsem měl, takže toho volného času jsem moc neměl.“ KP 6 uvedla, že dřív mohla více sportovat, ničemu jinému se s ohledem na práci věnovat nemohla.

Na otázku, jestli jsou konverzační partneři aktivní v politice, odpověděl pouze KP 4: „Jsem aktivní, jsem aktivní v samosprávě, 4 roky jsem byl, když byly občanské výbory. Od té doby se trápím v politice, no.“

Informovanost o možnostech aktivního života

Na otázku „Jaké znáte další možnosti uplatnění seniorů, seniorské aktivity v České republice?“ Téměř všichni konverzační partneři neznali žádné. Jen KP 5 odpověděla: „Univerzita třetího věku, nebo různé turistické oddíly, kluby důchodů.“ KP 6 řekla, že si myslí, že „je tady toho dost.“

Další otázka byla podobná předchozí, ale týkala se jen aktivit v našem městě. KP 3 odpověděl, že neví o žádných. KP 1 a KP 5 znaly besedy důchodců a cvičení důchodců. KP 2 uvedla: „Klub důchodců a máme tady Svaz tělesně postižených civilizačními chorobami, kde se schází senioři.“ KP 4 odpověděl: „Je tady Sbor pro občanské záležitosti, který se stará o ty důchodce, jinak říkám, nikdy jsem neměl čas a nikdá jsem mezi důchodce nechodil.“ KP 6 znala také cvičení a besedy pro důchodce a ještě dodala: „...když někdo chce, je tady turistické oddíl, tam jsem taky chodila.“

Na otázku „Co židlochovickým seniorům chybí?“ odpovídali KP 1, že nic, KP 3 nevěděl a KP 4 uvedl: „Mě osobně nic, co chybí těm dalším, bohužel to nevím.“ KP 2, KP 5, KP 6 uvedli, že seniorům v Židlochovicích chybí dobrá klubovna, kde by se mohli scházet.

Dále jsem se dotazovala, jestli se konverzační partneři udržují v kondici a jakým způsobem a co jiného dělají pro své zdraví. KP 1 odpověděla: „Tak, cvičím, chodím na procházky a zdravě jím.“ KP 2 jezdí na kole a snaží se také zdravě jíst. KP 3 se kondici neudržuje, necvičí a uvedl: „Beru život tak, jak je.“ KP 4 také necvičil a nikdy necvičil. Na otázku – co jiného dělá pro své zdraví, s úsměvem odpověděl, že chodí k doktorovi. KP 5 uvedla: „Vzhledem k tomu, že manuálně pracuju, ještě chodím na brigádu, venčím psa, pracuju na zahrádce, starám se o čtyřleté dítě, si myslím, že i tím se udržuju v kondici.“ Dále uvedla, že se snaží zdravě jíst, zdravě

spát a pohybovat se. KP 6 uvedla pouze cvičení a pro své zdraví, k tomu uvedla: „*Nedělám nic, protože se starám o manžela.*“

Další, co mě zajímalo, byl názor na seniory v politice. Konverzační partneři č.1, č.3 a č.4 neměli žádný názor. KP 2 uvedla: „*Ti přestárlí už by do té politiky neměli vstupovat.*“ KP 5 odpověděla: „*Myslím si, že by tam nemělo být tolik seniorů, že by tam měli být lidé v aktivním věku, protože znají víc problematiku mladých rodin, tak mládeže, potřebných.*“ KP 6 zdůraznila: „*Měli by tam být, aby řekli, co ti důchodci potřebují a měli by mít zastoupení tak, jak mají mladí.*“

Pomocí následujících otázek jsem zjišťovala, jestli jsou podle názoru konverzačních partnerů senioři v politice pro ostatní seniory přínosem. Vesměs všichni se ve svých odpovědích shodli, že ano. KP 1 uvedla: „*Mají zájem o důchodce, aby se důchodci měli dobře.*“ KP 4 odpověděl: „*Já myslím, že určitě, aspoň se jich tam má kdo zastat. Dnes mladí nemají čas a skoro to vypadá, že jim zavazíme.*“

Následující otázku zněla: Zajímáte se o to, co stát pro seniory dělá, co si o tom myslíte? KP 2 a KP 3 se nezajímají. KP 1 sleduje televizi, čte noviny a časopisy. KP 6 sleduje také televizi a noviny. KP 4 odpověděl: „*Určitě se zajímám, protože to dělá i pro mě. Nadšené z toho nejsou, protože jak jsem před chvílí řekl, jím ají vadíme.*“ KP 5 se také zajímá: „*Zajímám se, co stát pro seniory dělá, třeba se mě nelíbí, poslední dobou se mluví a zmražení důchodů, posvač tito lidé spousta let pracovali, Aby měli hezké stáří. Jestliže se zmrazí důchody, klesne jejich životní úroveň.*“

Ve svých otázkách jsem zapátrala i na univerzity třetího věku. První otázka byla, jestli konverzační partneři tyto univerzity znají. Všichni konverzační partneři, kromě KP 1 univerzity znají. Většina si myslí, že jsou prospěšné. KP 4 poznamenal: „*Proč né? Když mají lidi na to čas, mohli by tím zabít čas, když ho mají a dozví se nové věci, které třeba nikdy neslyšeli.*“ KP 5 uvedla: „*Znám univerzity třetího věku a myslím si, že jsou prospěšné, protože spousta lidí, když byli mladí, tak na své koníčky neměli čas a dnes už mají spousta času a tak si můžou splnit své sny, vzdělávat se v tom oboru, který je baví.*“ KP 6 odpověděla takto: „*Znám univerzity a fandím jim a kdo na to má, má možnost a nestárne.*“

Na otázku zájmu o studium na univerzitách třetího věku odpověděli 4 konverzační partneři – ne. Jeden by měl určitě zájem a jeden by měl zájem, ale nemá čas. Studium by podle odpovědí konverzačním partnerům přineslo více znalostí a KP 4 uvedl následující: „*Tak nevím, zabývám se tak trochu historií a co se týká zaměstnání*

jsu už moc let v důchodě a doba pokročila, takže nějaké nové věci v tom, co jsem za celý život dělal.“

Dala jsem konverzačním partnerům prostor, aby promluvili o svých dalších aktivitách. KP 1 uvedla: *„Zahrádka, vaření, ráda pečů.“* KP uvedla také zahrádku a kvítka. KP 5 povyprávěla o svých aktivitách takto: *„Zabývám se aktivitami – velice ráda čtu, cestuji, a chodím velice ráda tancovat. Navíc miluji procházky se psem do židlochovických kopců.“*

Co si myslí konverzační partneři o úsloví *„důchodce nemá nikdy čas“*...Pět konverzačních partnerů odpovědělo, že je to pravda. KP 4 uvedl: *„Prostě je to pravda, nevím, třeba nemám pravdu, ale vyzozoroval jsem, že jsem pomalejší, to co jsme dělali dříve hodinu, dneska děláme tři.“* KP 5 měla takový názor: *„Někdy je to pravda, někdy to pravda není. Záleží na každém důchodci, jakým aktivitám se věnuje, jestli vůbec má nějaké. Takže to může být, že někdo má čas a někdo nemá čas.“*

Vztah seniorů k médiím, bezpečnost seniorů

Začala jsem otázkou, jestli konverzační partneři sledují problematiku seniorů v médiích a co je zajímavá nejvíce. KP 1 odpověděla jen, že to sleduje. KP 2 a KP 3 se zajímají pouze o důchody. KP 4 uvedl: *„Televizi se dívám velice málo, protože nestojí to za to. Člověk se kolikrát našťve. Tak ani ne.“* KP 5 odpověděla: *„Sleduji problematiku v médiích a zajímavá mě třeba upozornění v televizi, aby senioři nenaletěli podvodníkům, jak se mají bránit.“* KP 6 uvedla: *„Znám, dívám se, nemělo by být tolik reklam.“*

Další otázka jestli konverzační partneři využívají internet a orientují se na něm? Pouze KP 5 se v případě potřeby dokáže orientovat na internetu. Ostatní konverzační partneři internet nevyužívají.

Následující otázka zjišťovala názory na reklamy v médiích týkajících se seniorů. KP 2, KP 3, KP 4 odpověděli, že jim reklamy takového druhu nevadí. KP 1 odpověděla, že ji nevadí, ale když se na to dívá každou chvilku, tak jí to vadí. KP 5 vyjádřila svůj názor takto: *„Z určitých důvodů je to trapný, takže asi tak. Vadí mě. Ani by mě nevadily ty protézy / zubní/, ale ty vložky / inkontinence/ mě vadí. Protože jsem ze staré školy, zkrátka mě to vadí.“* KP 6 reklamy vadí taky.

Dotazovala jsem se na zkušenosti konverzačních partnerů s kriminalitou páchanou na seniorech. Ani jeden z nich se s takovou kriminalitou osobně nesetkal.

Jaké činnosti by senioři přivítali pro bezpečnost seniorů a jestli s tím mají nějaké zkušenosti, byla další otázka. KP 3 nevěděl a KP 5 nemá zkušenosti. KP 1 uvedla: *„Zkušenosti s tím nemám, ale senioři by si měli dávat pozor, ne každému otvírat dveře.“* KP 2 měla s bezpečností seniorů zkušenosti: *„Pracovala jsem jako kurýr prevence pro seniory, spolupracovala jsem s policií ČR.“* KP 4: *„V podstatě nemám žádné zkušenosti, ale to co třeba provádí tady obec nebo nějaké to poučování těch lidí, myslím si, že je to správný. Osobně se toho bohužel nezúčastňuju.“* KP 6 uvedla, že se nemá otvírat, ani brát telefony.

Všichni konverzační partneři odpověděli na otázku *„Pokud by se konala beseda na téma bezpečnosti seniorů, zúčastnil/a byste se, zajímala by Vás?“*, že ano, zúčastnili by se.

Následující otázka byla zaměřena, jestli se konverzační partneři nějak chrání před kriminalitou. Téměř všichni se nějak chrání. Odpovědi uvádím. KP 1 uvedla: *„Chráním, když někdo zvoní, podívám se z okna a zavolám kdo je tam?“* KP 2 uvedla podobnou odpověď: *„Ano, vykouknu a podívám se, kdo je a nepustím nikoho do domu.“* KP 3 se také dívá za oknem. KP 4 odpověděl takto: *„Ani ne, za jedno nikoho neprovokuju. Doma máme řetízek, to když jsem nebýval doma, aby ho manželka mohla používat.“* KP 5 uvedla: *„Nepouštím si do domu cizí lidi a nereaguji absolutně na žádné nabídky, když chodí po domech a něco nabízí.“* KP 6 uvedla, že neměla zatím důvod se chránit.

Na otázku *„Co podle Vás seniorům ve společnosti neprospívá, pět konverzačních partnerů nedovedlo odpovědět. Pouze KP 4 vyjádřil svůj názor: „Já bych řekl, že senioři jsou tak trochu přehlíženi, měli by se víc o ně zajímat. Když jsem byl u Vás v DPS, říkali, že za nimi nikdo nepřijde z města za rok, co je trápí, jestli něco nepotřebují. Ta společnost nemá o seniory zájem, o jejich problémy, těžkosti.“*

Co by řekli, že seniory přímo poškozují, nevěděli.

Na další otázku, jestli se konverzační partneři setkali s opovržením, nebo špatným chováním k nim, jako k seniorům, odpověděli všichni, že ne.

Na poslední otázku tohoto odstavce týkající se toho, co seniorům osobně vadí v seniorském věku, odpověděl jen KP 4 a to: *„Dožít v pohodě a v klidu jako, jenže na stáří přijdou nemoci, bohužel já mám zrovna zdravotní problémy, takže mně to vadí. Kdyby byl člověk zdravý, tak se nedá ni dělat, nemá problém.“* Ostatní konverzační partneři odpověděli na danou otázku, že nic.

Informovanost o poskytování péče o seniory

V posledních dvou otázkách jsem se dotazovala, jestli mají povědomí o možnostech zajištění péče o nemocné a nemohoucí seniory, kteří jsou odkázáni na pomoc jiné osoby? Všichni konverzační partneři znali pečovatelskou službu, protože si moji osobu s pečovatelskou službou spojují. Takže KP 1 a KP 3 odpověděli, že pečovatelskou službu znají. KP 2 znala také pečovatelskou službu a domov se zvláštním určením v blízké vesnici. KP 4 odpověděl: *„Něco vím, ale zatím jsem se o to nějak nezajímal a jako rodina jsme to nepotřebovali. Třeba jsou sousedi, nebo tak, tam pomáháme zjišťovat, co by potřebovali, nebo kam by se obrátili, kdyby potřebovali.“* KP 5 znala pečovatelskou službu, hospic Rajhrad, domovy pro seniory. KP 6 odpověděla pouze, že ano, zná.

Kam by se konverzační partneři obrátili v případě potřeby uvedené péče. Všichni byli nějak informováni. KP 1 odpověděla: *„Kdybych to potřebovala, tak bych se obrátila na pečovatelskou službu, jinak mám rodinu.“* KP 2 uvedla: *„Ano, na sociální odbor.“* KP 3 odpověděl: *„Na pečovatelskou službu a na rodinu.“* KP 4 uvedl: *„Já bych se nepotřeboval nikam ptát, protože mám manželku a ta by to doufám zařídila.“* KP 5 a KP 6 by se také obrátili na sociální odbor v Židlochovicích a na pečovatelskou službu.

Pouze KP 4 využil na závěr možnosti něco dodat k problematice seniorů a řekl: *„Aby si jich mladí vážili.“*

6.9 Analýza a vyhodnocení provedených rozhovorů

Otázky prvního okruhu měly za úkol zjistit informace o osobnosti konverzačního partnera, jeho rodině, vzdělání a povolání před důchodem. Otázky dále směřovaly ke vztahům konverzačního partnera k lidem v jeho okolí. Konverzační partneři stavěli pomyslný žebříček hodnot ve svém životě. Vnímání stáří, stárnutí a smrti bylo také součástí prvního okruhu otázek.

Žádný z konverzačních partnerů nežije osaměle, všichni mají rodinu. Tři žijí jen s manželem, děti už odešly, tři žijí v rodinném kruhu. Jedna seniorka označila své rodinné zázemí jako výborné. Všichni žijí spokojeně. Čtyři konverzační partneři

mají základní vzdělání, jeden je vyučen a jeden má střední odborné vzdělání.⁴⁷ Všichni také hovořili o svém povolání dobře, s nadhledem. Z toho se dá odvodit, že byli v práci spokojeni.

V mezilidských vztazích jsou konverzační partneři všichni spokojeni, s lidmi ve svém okolí mají vztahy dobré. Jedna konverzační partnerka uvedla, že těm, kteří jí nesedí, těm se raději vyhýbá. Čtyři z konverzačních partnerů se cítí mezi svými vrstevníky dobře, jsou v přátelském vztahu, jeden mezi ně z časových důvodů nechodí a jeden se s nimi vůbec nestýká. Když mají konverzační partneři nějaký problém, každý jej řeší po svém. Někdo jde mezi lidi, někdo je raději sám. Většina z nich hodnotila svůj život pozitivně, jen jeden konverzační partner hodnotil pozitivní a negativní pohled na svůj život půl na půl.

Při stavění pomyslného žebříčku hodnot stavěli konverzační partneři v době pracovního života většinou na první místa rodinu a zaměstnání. V současném seniorském věku většina staví na první místo zdraví a rodinu.

Jedna konverzační partnerka dává v seniorském životě na první místo peníze. Tato seniorka uvedla, že chce v důchodu vydělávat peníze a hodně cestovat.

Většina konverzačních partnerů vnímají stáří dobře, jako normální proces. Tři konverzační partneři si stáří vůbec nepřipouští, jeden vnímá stáří jako určité omezení, protože přináší nemoci a zpomalení člověka. Stáří jim přináší pozitiva v podobě pohody a klidu, člověk se cítí vyzrálejší, dělá si, co chce a jak to jde. Jako negativní vnímá jeden konverzační partner málo času, protože má hodně aktivit a sám cítí, co dělal dříve den, dnes dělá tři dny.

Téměř všichni konverzační partneři se nejvíce ve stáří obávají nemoci a samoty. Žádný z nich nemá problém mluvit o smrti a umírání, protože ji vnímají jako normální součást života. Pokud se o smrti mluví, většina by si přála klidnou smrt bez trápení.

Pěkně vztah ke stáří a stárnutí vyjádřil jeden z konverzačních partnerů:

„Že se toho druhí nemusí bát, stárnout není žádné neštěstí.“

Otázky druhého okruhu měly za úkol zajistit, jak konverzační partneři prožívali odchod do důchodu. V tabulce ⁴⁸ je uveden věk konverzačních partnerů, kdy odcházeli do důchodu. Dva z nich odcházeli do invalidního důchodu, tedy předčasně ze zdravotních důvodů, čtyři odešli do starobního důchodu dle zákona.

⁴⁷ Srovnání v tabulce v kapitole 6. Praktická část, odstavec 6.8, str. 40.

⁴⁸ Srovnání v tabulce v kapitole 6. Praktická část, str. 44

Získala jsem zajímavý názor jedné konverzační partnerky na věk odchodu do důchodu. Uvedla, že by měla být rovnoprávnost a muži i ženy by měli odcházet do důchodu ve stejném věku. Ostatní ale byli za jedno v rozdílném odchodu do důchodu. Většina se shodla, že ženy si zaslouží jít dříve do důchodu podle počtu narozených dětí. Mají víc práce v životě a měly by si jít dříve odpočinout.

Žádný z konverzačních partnerů dopředu nad odchodem do důchodu nepřemýšlel. Když se přiblížil odchod do důchodu, vnímali to různě. Jedné konverzační partnerce se do důchodu vůbec nechtělo. Dva museli jít do invalidního důchodu, jeden konverzační partner to přijal normálně, ale jedna konverzační partnerka by raději pracovala. Jedna konverzační partnerka se kvůli psychickému vypětí z práce do důchodu těšila. Obavy z odchodu do důchodu neměl žádný z konverzačních partnerů.

Plány do důchodu měli čtyři konverzační partneři, bylo to například cestování, brigáda, zahrádka a také čas na rodinu.

Všichni konverzační partneři se na stáří zajistili finančně. Znali možnosti výhodného spoření – penzijního nebo důchodového připojištění. Mysleli na zadní vrátka pro případ nemoci atd.

Samotnou fázi života – odchod do důchodu prožívali konverzační partneři podle výsledků rozhovoru vesměs normálně a v klidu. Neshledala jsem u nich žádné problémy. Jedna konverzační partnerka vnímá jako negativní vzpomínku na období odchodu do důchodu to, že se do důchodu netěšila.

Na první dny v důchodu si dva z konverzačních partnerů už nevzpomněli, jeden to prožíval jako dovolenou, jeden pociťoval psychickou úlevu. Jeden z konverzačních partnerů pociťuje vzpomínky na svoji práci dodnes, budí se ve tři ráno, jako do práce.

Mezilidské vztahy nebyly u konverzačních partnerů nijak výrazně ovlivněny. Spolupracovníci se s většinou konverzačních partnerů při odchodu do důchodu těžko loučili, měli je rádi, což každého určitě potěšilo. V rodinách konverzačních partnerů probíhal odchod do důchodu dle výsledků rozhovorů také v poklidu. Rodinní příslušníci se většinou těšili, že už bude babička doma, popřípadě pohlídá vnoučata.

Otázky třetího okruhu měly za úkol zjistit, jak aktivní život židlochovičtí senioři prožívají, jak své možnosti vnímají a využívají. Čím se cítí ohroženi, co je poškozují, co jim vadí. V čem vidí svou příležitost, co zlepšili ve svém seniorském životě a jak.

Záměrně jsem při výběru konverzačních partnerů oslovila seniory z našeho města a mým cílem bylo ukázat možnosti jejich aktivního života. V úvodu této části rozhovoru jsem se zeptala, jestli jsou aktivní v nějaké organizaci. Tři konverzační partneři se zabývají různými aktivitami, ale organizovaní nikde nejsou. Od tří zbývajících konverzačních partnerů jsem vyslechla nadšené vyprávění o tom, co dělají. První je aktivní ve Svazu tělesně postižených Brno - venkov, dokonce členkou výboru, pravidelně se zúčastňuje různých akcí, které organizace pořádá. Další pracuje ve svazu zahrádkářů, kde je předsedou a velmi činným. Poslední z trojice je aktivní ve sboru pro občanské záležitosti, kde byla určitou dobu také předsedkyní. Velmi ráda pracuje pro charitu, pro kterou vykovává činnosti, jako je sběr obnošených věcí, pletení oblečků pro děti z kojeneckých ústavů a pletení obinadel pro malomocné. Činnost konverzačním partnerům přináší radost, ale i nedostatek času.

V rozhovoru bylo patrné, že u konverzačních partnerů – mužů nebyla zaznamenána v průběhu života změna v aktivitách. První se věnuje celý život hospodářství a druhý je aktivní na více stran, jeho dlouhodobé aktivity sahají do samosprávy, pracuje již 21 let u zahrádkářů a také se věnuje své zahradě, ale faktem je, že celý život zanedbával rodinu. V rozhovoru s konverzačními partnery – ženami vyplynulo, že první z nich chodila v mládí cvičit, ale ve starším věku chodila spíše na brigádu, věnovala se zahrádce, nyní jí baví zahrádka, vaření, pečení. Další konverzační partnerce na aktivity nezbyl kvůli rodině čas, ten má až nyní v pozdějším věku, je členkou Svazu tělesně postižených a je v organizaci aktivní. Další dotazované se aktivity příliš nezměnily, chodí stále ráda tancovat, baví jí cestování, četba, miluje procházky se psem. Další konverzační partnerka se s ohledem k práci mohla věnovat pouze cvičení, jinak nebyl čas. Ovšem dnes patří velmi aktivním seniorkám ve SPOZu v Židlochovicích.

Zjišťovala jsem, jestli senioři znají seniorské aktivity na celostátní úrovni. Bohužel, až na jednu paní, která si vzpomněla na univerzity třetího věku, neznali. Ovšem, co máme u nás v Židlochovicích, věděli, až na jednoho všichni dotazovaní. Jmenovali Svaz tělesně postižených, Klub důchodců pod Sborem pro občanské záležitosti a s ním spojené aktivity, cvičení pro důchodce, turistický oddíl.

Ti z aktivních seniorů, kteří se pravidelně scházejí, si posteskli, že jim u nás v Židlochovicích chybí pěkná klubovna. Senioři nemají důstojné místo k setkávání.

Je dobře, že konverzační partneři myslí ve svém věku na své zdraví. Z rozhovoru jsem zjistila, že většinou konverzační partnerky ženy cvičí, udržují si kondici, zdravě jí,

zdravě spí. S konverzačními partnery muži to bylo o poznání horší. Neudrží se v kondici, necvičí. Jeden bere život, tak, jak je. Odpovědi druhého muže jsme se společně zasmáli, protože ohledně zdraví chodí pouze k doktorovi.

Tři z šesti konverzačních partnerů se vyjádřili k přítomnosti seniorů v politice. Dva si myslí, že by tam nemělo být tolik seniorů, měli by tam být mladší lidé. Jeden si myslí, že právě by tam měli být, aby řekli, co senioři potřebují. Vesměs všichni se shodli, že senioři v politice jsou pro ostatní seniory přínosem. Konverzační partneři si myslí, že je potřeba se seniorů zastat, protože to někdy vypadá, že mladším senioři zavazí.

Vesměs všichni konverzační partneři se zajímají, co stát pro seniory dělá. Čtou noviny, sledují televizi, zajímají je výše důchodů, obávají se snížení životní úrovně.

Povědomí o univerzitách třetího věku u konverzačních partnerů mě přesvědčilo, že univerzity tohoto typu získávají čím dál více na popularitě. Jedna z dotazovaných mluvila o studiu na univerzitě jako o možnosti splnit si svůj sen z mládí. O studium by dle rozhovorů měli zájem jen konverzační partneři se středním vzděláním. Ostatní už by nestudovali nic.

Z rozhovorů vyplynulo, že ani jeden z konverzačních partnerů nepoužívá ke zjišťování informací internet. Jedna seniorka by se však podle jejích slov dokázala orientovat.

Skoro všichni konverzační partneři se shodli na pravdivosti úsloví, že důchodce nemá nikdy čas. Jeden z nich podal logické vysvětlení tohoto úsloví. Vypozoroval, že je pomalejší. Co dělal dříve hodinu, dnes dělá tři hodiny. Co dělal dříve jeden den, dělá dnes tři dny. Proto důchodci nemají nikdy čas.

Reklamy na pomůcky pro seniory v médiích všichni konverzační partneři znají, někomu nevadí, jiným vadí. Jedna dotazovaná sdělila, že je ze staré školy a reklamy tohoto druhu ji prostě vadí. Jsou trapné.

Kriminalita páchaná na seniorech je dnes hojně diskutovaným tématem. Proto jsem do své práce zmínku na toto téma také zařadila. Z rozhovorů vyplynulo, že všichni věděli, o co jde a určitě by se účastnili odborné besedy na téma kriminalita seniorů. Pochvalu si zasloužilo i město Židlochovice, které se snaží proti kriminalitě páchané na seniorech bojovat. O tom, že povědomí konverzačních partnerů je vysoké, svědčí i to, že se každý snaží nějak chránit. Nepouštějí si do domu cizí lidi, podíívají

se oknem na příchozí, mají řetízky na dveřích bytu a nedomlouvají si žádné schůzky či pochybné nákupy po telefonu.

Informovanost konverzačních partnerů o možnostech využití sociálních služeb byla také předmětem dotazování. Všichni odpovídali, že jsou informováni o tom, kam by se obrátili v případě potřeby o zajištění potřebné péče. Všichni znali alespoň některé sociální služby v Židlochovicích a okolí.

Na závěr shrnutí bych zhodnotila názor konverzačního partnera, který je členem zastupitelstva města Židlochovice. Domnívá se, že jsou senioři tak trochu přehlíženi, společnost nemá zájem o problémy seniorů. Sám jako zastupitel navštěvuje obyvatele Domu s pečovatelskou službou v Židlochovicích a sdílí občasné stesky obyvatel DPS, kteří mají také pocit, že za nimi nikdo z města nepřijde a nemá o ně zájem. Senioři by chtěli dožít v klidu bez trápení a nemocí.

Zajímavé bylo přání dotazovaného seniora:

„ Aby si jich mladí vážili.“

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak současný senior prožívá období stáří, zda zná a umí využít možností, které se v dnešní době nabízí, co seniory motivuje být aktivní v seniorském věku. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů jsem zjišťovala, jak současní senioři stáří a stárnutí vnímají.

Pracuji na pečovatelské službě a s problematikou seniorů se setkávám dnes a denně. I já však pamatuji doby, kdy jsem si myslela, že každý člověk se musí zákonitě stáří, stárnutí a smrti bát. Ve své práci jsem se utvrdila, že opak je pravdou. Stáří sice přináší mnohé komplikace, ale má také svá pozitiva. Mě osobně potěšilo, že pohled všech konverzačních partnerů a problematiku stáří je vesměs optimistický, prožívají ho v klidu. Dotazovaní senioři jsou relativně zdraví, ale s příchodem nemocí a dalšími problémy seniorského věku více či méně počítají. O smrti mluvili jako o konci, ke kterému dojde každý z nás.

Dále jsem se zaměřila na významné období života člověka jako je odchod do důchodu, tedy přechod z pracovního života do života bez pravidelného docházení do zaměstnání. Sice nepracovního, ale také aktivního pro toho, kdo jej aktivní chce mít. Tím myslím, že v důchodu si každý člověk stanoví, jak bude se svým časem nakládat, jak si chce svůj život nadále užívat. Určitě jsou na tom nejlépe lidé, kteří mají přátele, spoustu zájmů a nemůžeme opomenout i určité finanční rezervy. Všichni dotazovaní senioři mají jistě výhodu, protože se finančně na stáří zajistili. To svědčí o tom, že lidé se pomalu přestávají plně spoléhat na stát v zajištění na stáří a snaží se dle svých možností sami zabezpečit. Z doslechu vím, že někdy odchod do důchodu může být pro staršího člověka nepříjemný, spojený s různými negativními pocity, pocitem nepotřebnosti atd. U dotazovaných seniorů jsem takové prožívání odchodu do důchodu nezjistila, přestože bylo uvedeno, že se někteří do důchodu netěšili. Odchodem do důchodu se přece seniorům otvírají nové možnosti zábavy, práce, poznávání nových přátel.

Senioři mají mnoho možností, jak zůstat aktivní i v seniorském věku a pokud má někdo zájem, tak si tu svoji cestičku vždycky najde. Společnost by měla stávající i nové aktivity seniorů určitě podporovat. Důležitá je informovanost seniorů o možnostech vyžití. Moderní doba přináší celkově vysokou informovanost o stáří a seniorském životě a to je určitě velkým přínosem pro všechny z nás. Vlivem demografického stárnutí

populace se téma seniorů právem dostává do popředí zájmu nejen naší společnosti. Společnost by se měla připravit na to, že starších lidí bude postupně přibývat a je třeba s nimi počítat. Velmi důležitá je také výchova ke stáří. Mladí lidé by neměli na seniory nahlížet jako na nepotřebné, pro společnost zatěžující, ale stáří je přece také symbolem moudrosti a zdrojem čerpání zkušeností pro mladší generace.

V úvodu mé práce jsem předeslala, že umím díky své profesi poskytnout seniorům potřebnou pomoc, nabídnout služby, které by jim pomohly překonat složité období seniorského věku, nebo čas nemoci. Nikdy jsem však nezkoumala, jak vlastně senioři cítí a vnímají své vlastní stárnutí a stáří. Moje práce mi pomohla do pocitů seniorů nahlédnout. Pomohla mi odpovědět na otázku „Jak současný senior vnímá sám sebe ve vztahu ke společnosti?“ Cíl byl v práci zodpovězen.

Práce přispěla k mému osobnostnímu i profesnímu růstu. Metoda, kterou jsem si pro praktickou část zvolila, byly polostrukturované rozhovory. Prostudovala jsem řadu titulů, abych otázky v rozhovorech správně nastavila. Doposud jsem s tím neměla žádné zkušenosti a to se projevilo i v průběhu rozhovorů. Některé otázky byly pro dotazované složité, to se projevilo, že nad otázkou dlouho přemýšleli, nebo neodpověděli vůbec. Já sama jsem v průběhu rozhovorů vnímala některé otázky jako duplicitní nebo nebyly pro potřebu mého výzkumu nutné. Nicméně tato zkušenost však byla pro mě přínosem.

Téma seniorů je úzce spjato se sociální pedagogikou. Sociální pedagogika se zabývá seniorským věkem po všech stránkách. Moje práce by mohla být přínosem a zajímavou pro všechny, kteří se o seniorský život zajímají. Může být také inspirací pro město Židlochovice zbudovat pro seniory důstojné prostory pro jejich setkávání. Přijatelné prostory dle vyjádření dotazovaných seniorů tolik chybí.

Resumé

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma postavení seniorů ve společnosti a možnosti jejich uplatnění.

Cílem práce bylo zjistit, jak současní senioři prožívají období stáří a stárnutí, jestli znají a umí využít možnosti, které se seniorům v dnešní době nabízí, co seniory motivuje být aktivní v seniorském věku.

Teoretická část byla rozdělena na pět kapitol. V první kapitole jsem se věnovala popisu a charakteristice stáří a stárnutí. Definovala jsem gerontologii jako vědu, která se stářím zabývá. Ve druhé kapitole jsem se zaměřila na změny, které stárnutí lidem přináší. Jsou biologické, psychické a změny v oblasti socializace. Ve třetí kapitole jsou vyjmenovány strategie vyrovnání se s vlastním stářím a popsáno období odchodu do důchodu. Ve čtvrté kapitole jsem se věnovala vzdělávání seniorů, uvedla jsem příklady, co seniory ohrožuje a poškozuje. Část čtvrté kapitoly jsem věnovala pomoci seniorům. V páté kapitole jsem se zaměřila na demografické stárnutí české populace.

V praktické části jsem zvolila jako druh výzkumu, výzkum kvalitativní. Použila jsem metodu polostrukturovaného rozhovoru. Hledala jsem odpověď na výzkumnou otázku, jak současný senior vnímá sám sebe ve vztahu ke společnosti. V konceptualizaci jsem zvolila tři okruhy témat výzkumného rozhovoru - náhled na stáří a stárnutí, prožívání období odchodu do důchodu a uplatnění seniorů ve společnosti (aktivity, informovanost.) Je zde popsáno zjišťování a zpracování získaných dat.

ANOTACE

Vybrala jsem si téma bakalářské práce Postavení seniorů ve společnosti a možnosti jejich uplatnění. Práce se zabývá vysvětlením stáří a stárnutí, popisuje pozitiva a negativa stáří. Ukazuje důležitost zabývat se stářím z pohledu stárnutí populace. Stáří nesmí být znakem nepotřebnosti, ale výchova by měla už od dětství směřovat k tomu, aby si mladí uměli starších vážit, čerpat z jejich životních zkušeností, brát si z nich příklad. Práce popisuje možnosti a příklady aktivního života seniorů. Dotýká se i možných negativ, která ohrožují seniory a zjišťuje míru informovanosti seniorů o možnosti jejich uplatnění a také zajištění péče o nemocné a nemohoucí seniory.

Klíčová slova:

stáří, stárnutí, senior, gerontologie, demografické stárnutí, důchod, důchodce, gerontopedagogika, aktivity, konverzační partner.

SUMMARY

This graduation thesis deals with the Position of seniors in society and possibilities of their assertion. The thesis explains the age and ageing, describes positive and negative aspects of the age. It shows the importance how to deal with the age in the point of view of ageing of the population.

Ageing must not be a sign of no use but the upbringing of young people should lead to the ability to appreciate older people and use their life experience. The thesis describes possibilities and examples of active life of seniors. It is possible to find some negatives which threaten pensioners as well as inform them how to assert seniors in society and the care of ill old people.

Key words:

Age, ageing, seniors, gerontology, demographic ageing, pension, pensioner, gerontopedagogika, activities, conversational partner

Literatura a prameny

Doňková Olga, Novotný Sebastian Jan. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Vydal Institut mezioborových studií Brno 2009. 141 s. Tisk Bonny Press

Gavora Peter. Překlad Jůva Vladimír. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vydalo Paido, edice pedagogické literatury. Brno 2000. 208 s. ISBN 80-85931-79-6

Langmeier Josef, Krejčířová Dana. *Vývojová psychologie*. Vydala Grada Publisting, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-x

Maňák Josef, Švec Vlastimil. *Cesty pedagogického výzkumu*. Vydalo Paido, edice pedagogické literatury. Brno 2004. 80 s. ISBN 80-7315-078-6

Mühlpachr Pavel. *Gerontopedagogika*. Vydal Copyright. Brno 2004. 204 s. ISBN 80-210-3345-2

Mühlpachr Pavel. *Schola gerontologica*. Copyright - Masarykova univerzita, Brno 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1

Rabušic Ladislav. *Česká společnost a senioři*. Vydala Masarykova univerzita, vydalo nakladatelství MU, Brno, 1997. 189 s. ISBN 80-210-1729-5

Rabušicová Milada, Rabušic Ladislav. *Učíme se po celý život*. Vydala Masarykova univerzita, Brno 2008. 340 s. ISBN 978-80-210-4779-2

Sociální služby, odborný časopis. Vydala Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Ročník XIII., duben 2011

Šerák Michal, *Zájmové vzdělávání dospělých*, 1. vydání, vydal Portál, Praha 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6

Vágnerová Marie. *Vývojová psychologie II. – Dospělost a stáří*. Vydala Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, Praha 2008. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

Vigué Jorgi. *Zdraví pro třetí věk*. Ze španělského originálu přeložila Lucie Kubešová. Vydalo Rebo Productions. Čestlice 2006. 270 s. ISBN 80-7234-536-2

Internetové odkazy:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gerontologie>. 2. 11. 2011

<http://www.lli.vutbr.cz/vzdelavani-senioru> dne 8. 2. 2012

<http://mpsv.cz/cs/2856>) dne 8. 2. 2012

<http://www.mpsv.cz>) dne 8. 2. 2012

<http://www.mpsv.cz/cs/9> za dne 21.3.2012

Seznam příloh

Příloha č.1 - otázky rozhovoru 1. okruh

Příloha č.2 - otázky rozhovoru 2. okruh

Příloha č.3 - otázky rozhovoru 3. okruh

Příloha č.1

Jak žijete, sám/a nebo s rodinou, jaké je Vaše zázemí?

Jaké máte vzdělání?

Co jste dělal/a v zaměstnání, než jste odešel/a do důchodu?

Jaké máte vztahy s lidmi ve svém okolí?

Jak se cítíte mezi svými vrstevníky seniory?

Když máte problém, nebo je Vám prostě smutno, máte kam zajít, nebo jste raději sám/a?

Pokud byste zhodnotil/a svůj život, bylo by hodnocení spíše kladné nebo záporné?

Pokuste se seřadit podle důležitosti hodnoty ve Vašem ještě aktivním životě, než jste odešel/a do důchodu, např. rodina, zaměstnání, koníčky, zdraví, peníze atd.

Jak vnímáte tyto hodnoty dnes?

Jak vnímáte slovo stáří?

Co Vám stáří přináší?

Co Vám přináší pozitivního?

Co vnímáte na stáří jako nejvíce negativní?

Obáváte se něčeho ve stáří, stárnutí?

Je pro Vás těžké mluvit o smrti, o konci života?

Jaké máte pocity, když se mluví o smrti?

Chcete ještě něco dodat ke stáří a stárnutí?

Příloha č.2

V kolika letech jste odešel/a do důchodu?

Jak vnímáte rozdíly odchodu do důchodu mezi muži a ženami?

Za jakých okolností jste odcházel/a do důchodu, požádal/ jste si sám/a, předčasně, vliv zaměstnavatele, ze zákona atd.?

Přemýšlel/a jste o odchodu do důchodu ještě dříve, než k němu došlo?

Jak jste vnímal/a blížící se odchod do důchodu?

Měl/a jste z odchodu do důchodu obavy?

Měl/a jste nějaké plány do důchodu?

Připravoval/a jste se, zajistila jste se nějakým způsobem na stáří, na důchod?

Jak Vy sám/a jste tuto fázi života prožíval/a, pokuste se popsat toto období.

Máte na toto období spíše negativní nebo pozitivní vzpomínky? V čem?

Co Vás nejvíce drželo nad vodou v období odchodu do důchodu?

Jaké byly Vaše pocity v první dny v důchodu? Vzpomínáte si?

Jak reagovali Vaši spolupracovníci na Váš odchod do důchodu,

Jak s Vámi prožíval/a odchod do důchodu Váš/e manžel/ka?

Jaké byly reakce Vaší rodiny na Váš odchod do důchodu?

Chcete ještě něco dodat k odchodu do důchodu?

Příloha č.3

Jste aktivní v nějaké organizaci, pokud ano, popovídejte, co tam děláte?

Co Vám osobně tyto aktivity přinášejí?

Jakým způsobem se postupem života měnily vaše volnočasové aktivity?

Jste aktivní v politice?

Jaké znáte další možnosti uplatnění seniorů, seniorské aktivity v České republice?

Víte, jaké aktivity máme pro židlochovické seniory, co zde funguje?

Co seniorům v Židlochovicích podle Vás chybí?

Udržujete se v kondici, cvičíte, provozujete nějaké sportovní aktivity?

Co jiného děláte pro své zdraví?

Jaký máte názor na seniory v politice?

Jsou podle Vás senioři v politice pro ostatní seniory přínosem? Zajímáte se o to, co stát pro seniory dělá, co si o tom myslíte?

Znáte univerzity třetího věku, co si o nich myslíte, jsou prospěšné?

Měl/a byste o studium a další vzdělávání zájem?

Co by Vám studium podle Vás přineslo?

Zabýváte se ještě jinými aktivitami, o kterých jsme ještě nemluvili?

Co říkáte úsloví, že důchodce nemá nikdy čas, co si o něm myslíte?

Sledujete problematiku seniorů v médiích, co Vás zajímá nejvíce?

Využíváte internet, orientujete se na internetu?

Jaký máte názor na reklamy v médiích týkající se seniorů, vadí Vám a proč?

Setkal/a jste se s kriminalitou páchanou na seniorech?

Co by se mělo podle Vás dělat pro bezpečnost seniorů, máte s tím nějaké zkušenosti?

Pokud by se konala beseda na toto téma, zajímala by Vás, účastnil/a byste se?

Chráníte se před takovou kriminalitou?

Co podle Vás postavení seniorů ve společnosti neprospívá?

Co seniory přímo poškozují?

Setkal/a jste se s opovržením, nebo špatným chováním k Vám jako k seniorovi?

Jak jste se zachoval/a?

Co Vám osobně vadí na seniorském věku?

Máte povědomí o možnostech zajištění péče o nemohoucí a nemocné seniory, kteří jsou odkázáni na pomoc jiné osoby?

Víte Vy sám/a, kam byste se obrátil/a v případě potřeby o takovou pomoc?

Chcete ještě něco dodat k problematice seniorů?