

Pohled seniorů na stáří

Bc. Jana Tichá

Diplomová práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Jana TICHÁ**
Osobní číslo: **H128244**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Pohled seniorů na stáří**

Zásady pro vypracování:

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

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

- jak sami senioři vnímají období, ve kterém se nachází,
- jak jsou vnímáni dnešní společností,
- jak se mění jejich vztahy v rodině, s okolím,
- jak se senioři přizpůsobují novým názorům, novým poměrům,
- změny v komunikaci.

Součástí práce bude empirické šetření event. realizovaný výzkum (kvantitativní, kvalitativní).

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Fromm, E. Umění milovat. Praha: Orbis, 1966.

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

Komenský, J. A. Obecná porada o nápravě věcí lidských.

Pokorná, A. Komunikace se seniory. Grada Publishing, 2010.

Stuart-Hamilton, I. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999.

Švancara, J. Psychologie stárnutí a stáří. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

Wili, J. Psychologie lásky: Osobní rozvoj cestou partnerského vztahu. Praha: Portál, 2006.

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Libuše Mazánková, Dr.

Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2014

V Brně dne 30. listopadu 2012


prof. PhDr. Pavel Múhlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

.....
Bc. JANA TICHÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně
17. 1. 2014

.....
Podpis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Cílem této práce bylo zjistit, jak senioři vnímají vlastní stáří: zda jim tato etapa života přináší pouze negativa, zda jsou schopni navazovat nové vztahy. Dále porovnat pohled seniorů na stáří a současný pohled naší společnosti na tutéž problematiku.

Teoretická část přibližuje pojmy senior, stáří a stárnutí. Zabývá se obavami spojenými se stářím, jak stáří vnímá dnešní společnost a jak je naopak vnímají sami senioři. V dalších kapitolách je přiblížena komunikace se seniory, její úskalí, dále změny ve vztazích seniorů, poslední kapitola se věnuje aktivnímu přístupu ke stáří.

Ve výzkumu jsem použila metodu rozhovoru. Do výzkumného vzorku bylo vybráno 10 seniorů. Při jejich výběru byl rozhodující věk, dalším hlediskem byl rodinný stav (zda žijí osamoceně/s někým), bydliště (město/vesnice) a vzdělání. Výzkumný rozhovor probíhal v domácnostech seniorů, byl s jejich souhlasem nahráván a následně přepsán do této práce.

Výsledky výzkumu ukázaly, že senioři vnímají vlastní stáří jako přirozenou součást života, která s sebou přináší pozitiva vlastní této etapě (vnoučata, životní zkušenosti, čas, který mohou využívat podle vlastních potřeb, prověřená přátelství, důchod jako jistotu příjmu). Jako jediné negativum byl uveden zhoršený zdravotní stav. Výzkum dále potvrdil, že senioři navazují vztahy obtížněji (jednak jim zkušenosti radí větší obezřetnost vůči cizím lidem, jednak – pokud mají funkční přátelství z mladších let - nemají potřebu navazovat nové vztahy). Podle výsledků výzkumu se sami senioři dívají na stáří jinak než dnešní společnost (stáří ani jeho obtíže je neděsí, neoškliví si je, chtěli by prožít ještě další roky života).

Klíčová slova:

Stáří, stárnutí, senior, komunikace, manipulace v komunikaci, vztahy v seniorském věku, aktivní přístup ke stáří.

ABSTRACT

The aim of this study was to find out, how the seniors perceive their own old age. Whether this part of their lives brings only the negatives or if they are able to begin new relationships. The other objective was to compare the view of the seniors and our society on the same subject.

The theoretical part approaches the terms senior, old age and ageing. It deals with concerns connected to old age and ageing, how nowadays society perceived them and how seniors themselves take them in. Next chapter describes the communication with seniors and changes in their relationships. The last chapter discusses active attitude to ageing.

I used the interview method in my research. The research sample contained 10 seniors. Age was determining in their selection, another aspect was family status (living alone/with someone else), dwelling-place (town/village) and education. The research interview took place in seniors' households, it was recorded with their permission and subsequently transcribed to this work.

The result of the research showed, that seniors perceive their old age as natural part of their lives, which brings positives own this stage of live (grandchildren, life experience, time that they can use according to their needs, proven friendships, pension as a certainty of income). The only negative aspect was deteriorative health. The research also confirmed, that it is more difficult for seniors to establish new relationships (life experience leads to greater caution to strangers, if they have friendships from younger years they have no need to start new rapports). According to results of the research seniors themselves have different perspective at old age than nowadays society (they are not scared of old age or its troubles, they do not loathe it, they want to live out another years of life).

Keywords:

Old age, ageing, communication, manipulation in communication, relationships in the senior age, active attitude to old age

Děkuji PaedDr. Libuši Mazánkové, Dr. za cenné rady a připomínky, také za trpělivost a vstřícnost při zpracování diplomové práce.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SENIOŘI – STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	13
1.1 POJMY SENIOR, STÁRNUTÍ, STÁŘÍ	13
1.2 OBAVY SPOJENÉ SE STÁRNUTÍM A STÁŘÍM	18
1.3 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ JAK JE VNÍMÁ DNEŠNÍ SPOLEČNOST	23
1.4 JAK VNÍMAJÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ SENIOŘI	29
2 SENIOŘI - KOMUNIKACE	33
2.1 VERBÁLNÍ A NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE.....	33
2.2 KOMUNIKACE V RODINĚ.....	37
2.3 MANIPULACE V KOMUNIKACI.....	40
3 SENIOŘI - VZTAHY	43
3.1 PARTNERSKÉ VZTAHY	43
3.2 VZTAHY V RODINĚ	46
3.3 VZTAHY NA PRACOVIŠTI	51
3.4 VZTAHY MEZI OBYVATELI DOMOVŮ PRO SENIORY	55
4 AKTIVNÍ VERSUS PASIVNÍ PŘÍSTUP KE STÁŘÍ	61
4.1 PSYCHICKÁ A FYZICKÁ KONDICE	61
4.2 ZÁJMY, ZÁLIBY	65
4.3 VZDĚLÁVÁNÍ.....	68
4.4 SOBĚSTAČNOST A SEBEOBSLUHA	71
II PRAKTICKÁ ČÁST	76
5 VÝZKUM – POHLED SENIORŮ NA STÁŘÍ	77
5.1 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ METODA.....	77
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	77
5.3 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH RESPONDENTŮ	78
5.4 ODPOVĚDI RESPONDENTŮ	78
5.5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A VYHODNOCENÍ	98
ZÁVĚR	106
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	109
SEZNAM PŘÍLOH	112

ÚVOD

Žijeme v zemi, která patří mezi hospodářsky vyspělé státy. V těchto zemích je patrný stejný nebo alespoň podobný demografický vývoj – jejich populace stárne a zvyšuje se podíl seniorů v populaci. Tato diplomová práce se zabývá pohledem seniorů na stáří, jak sami senioři vnímají etapu života, ve které se nacházejí. K jakým změnám dochází v průběhu stárnutí, co ovlivňuje prožívání této fáze.

Od roku 2007 pracuji se seniory a zdravotně postiženými. Jsem sociální pracovnice, svým klientům pomáhám při vyřizování jejich žádosti o příspěvek na péči, navštěvuji je v jejich domácnostech, komunikuji s jejich blízkými. I proto mě zaujala možnost poznat, jak se dnešní senioři připravovali na stáří, k jakým změnám dochází v průběhu stárnutí a jak tyto změny dnešní senioři prožívají. Z pohledu sociálního pedagoga je velmi zajímavé zjistit u samotných seniorů, které aspekty v jejich životě vedly k tomu, že své stáří zvládají úspěšně, s nadhledem. Tyto poznatky pak mohu dále uplatňovat ve své sociální práci.

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jak senioři vnímají vlastní stáří. Jak se liší jejich pohled na tuto etapu života od pohledu naší společnosti. Zda ve svém věku navazují nové vztahy a jak se cítí v souvislosti se svým kalendářním věkem.

Teoretická část práce vymezuje pojmy senior, stáří a stárnutí, pojednává o obavách spojených se stárnutím, o tom, jak stárnutí vnímá dnešní společnost a jak je vnímají sami senioři. V dalších kapitolách se pak zabývá komunikací v seniorském věku, vztahy seniorů k partnerovi, k rodině, v zaměstnání i v domovech pro seniory. V poslední kapitole jsou shrnuty aspekty aktivního přístupu ke stáří. Stáří a stárnutí je aktuální téma společnosti právě vzhledem k demografickému vývoji, ideálem dnešní společnosti je mladý úspěšný člověk. Podle mého názoru (i s ohledem na zkušenosti s mými klienty) ale stáří zdaleka není čekání na smrt. V průběhu života dochází k různým změnám, ty ale nemusí být jen k horšímu. Důležité zůstávají vztahy k blízkým, komunikace s nimi, aktivní prožívání života – proto jsem zvolila uvedené členění této diplomové práce.

V praktické části jsou uvedeny výsledky kvalitativního výzkumu k danému tématu. Jako výzkumnou metodu jsem použila rozhovor, který probíhal v domácnostech respondentů. Rozhovory byly s jejich souhlasem nahrávány a později přepsány do této práce. Při výzkumu jsem se snažila najít odpovědi na otázky, zda je pohled seniorů na stáří odlišný od pohledu dnešní společnosti, jestli sami senioři vnímají stáří negativně, zda senioři vytváří nové vztahy a jak (zda) se připravovali na stáří.

K této problematice jsem využila mj. práci autorů Sak, Kolesárová: Sociologie stáří a seniorů, Říčan: Cesta životem, Haškovcová: Fenomén stáří, Mühlpachr: Gerontopedagogika, Vágnerová: Vývojová psychologie, Gruss: Perspektivy stárnutí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SENIOŘI – STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

„Krásní mladí lidé jsou hříčkou přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla“ (Johann Wolfgang Goethe in Křivohlavý, 2011, s. 22).

1.1 Pojmy senior, stárnutí, stáří

Stáří, stárnutí, senior – to jsou slova, která mají v naší společnosti sama o sobě neatraktivní obsah. Týkají se druhé poloviny lidského života, připomínají, že naše soběstačnost, aktivita, nezávislost je konečná, stejně jako náš život. Ale stáří není a nemá být „čekání na smrt“. Každý z nás jistě zná aktivní lidi vyššího věku, kteří jsou plni zájmu o své okolí, chtějí se angažovat ve společnosti, pomáhají (nejen svým dětem). Pokud mají možnost, dochází do různých zájmových kroužků, někteří se dále vzdělávají, pracují, cestují, mají zajímavý a naplněný život, tzn. - žijí. „Ten, kdo žije (kdo je tělesně a duševně aktivní) – ten žije (neživoří)“ (Křivohlavý, 2011, s. 50).

„Kdo je senior a co senior znamená? Při hledání odpovědí na tuto otázku je třeba vyjít z toho, že se jedná o kategorii, v níž se protínají biologicko-medicínské aspekty se sociologickými. Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. ...Podle české populace se člověk stává seniorem mezi 60. a 70. rokem věku v závislosti na svých individuálních charakteristikách“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 25).

„Žít lépe a kvalitněji i v letech, která našemu životu byla dána a přidána“ (Křivohlavý, 2011, s. 17). Lidský věk se prodlužuje, ale neprodlužuje se mládí člověka, prodlužuje se jeho stáří. Je tedy velmi důležité aktivně se na stárnutí a stáří připravit. Každá lidská činnost, má-li být dobře zvládnuta, vyžaduje přípravu, námahu, aktivitu, ochotu učit se. Záleží na celém našem životě, na našem přístupu k novým věcem či poznatkům, ale stejně tak na přístupu k vlastní osobě, jaké bude naše stáří. Příprava na stáří bude určitě zahrnovat snahy o posilování kladných vlivů na člověka, na jeho zdraví, fyzickou kondici, psychickou pohodu a zároveň snahu minimalizovat negativní vlivy. „Jde o přípravu na cílevědomou tvorbu zdravého způsobu života v každém věkovém údobí člověka, tj. o celoživotní (biodromální) přípravu na život a stárnutí“ (Křivohlavý, 2011, s. 130).

„Mária Bratská uvádí čtyři etapy průběhu přípravy na stárnutí:

1. Permanentní dlouhodobá příprava, která trvá po celý život člověka.
2. Přeladování – v období od 40 do 60 let.
3. Akutní příprava – přibližně 5 let před odchodem do důchodu.
4. Aktuální příprava na stárnutí – v průběhu důchodového věku.

Tato příprava však musí být mnohostranná a musí se na ní podílet odborníci různých oborů (je multidisciplinárním úkolem)“ (Křivohlavý, 2011, s. 130).

Proč vlastně stárneme? Na tuto otázku hledá věda dosud odpověď. Laikovi je nejbližší představa, že se tělo opotřebuje (nepříznivými vlivy okolí, špatným životním stylem, přetěžováním, působením bakterií a virů...). Tuto představu vědecky propracoval kanadský biolog Selye. „Například se zjistilo, že ženatí Američané, nekuřáci, žijící na zemědělských farmách, žijí v průměru o 22 let déle, než silně kouřící staří mládenci ve velkoměstech. ...Jinou logiku mají teorie, které předpokládají úpadek v důsledku vnitřních procesů: dochází například *k chybám při stavbě nových buněk* (staré buňky v těle odumírají a musí být nahrazovány); nebo snad se v těle usazují *zplodiny*, jež tělo nedovede ani rozkládat, ani vylučovat. Velmi pravděpodobná je teorie, jež říká, že *stárneme podle genetického programu*: ne že by tělo dále nemohlo, ale genetický program říká buňkám: „Dost! Pohov! Rozchod!“ To by mohlo mít *biologický účel – udělat místo mladým*“ (Říčan, 2004, s. 317).

Existují různé teorie stárnutí, které se snaží tento proces vysvětlit. Teorie rychlosti života (autor R. Pearl) postuluje, že délka života závisí na rychlosti, s jakou organismy vydávají energii. Lipofuscinová teorie (autor B. Strehler) posuzuje podle čtyř kritérií, zda sledované jevy jsou primární příčinou stárnutí. Tato čtyři kritéria jsou univerzálnost, škodlivost, progresivnost a vnitřnost. Příčiny stárnutí je třeba podle této teorie hledat na molekulární úrovni. „Mechanismy zodpovědné za rozvoj stárnutí nejsou známy“ (Mühlpachr, 2009, s. 27).

Proces stárnutí má svá pravidla. „Biologická involuce dává životní cestě všech lidí do jisté míry podobný ráz. Jak přirozené (tzv. fyziologické) stárnutí, tak chronické nemoci, jichž po šedesátce přibývá, nás všechny stavějí před podobnou nejistotu, bolest a bezmocnost, a viditelné znaky stárnutí také určují, co od nás druzí očekávají a co nám jsou ochotni poskytnout. Avšak biologický (případně funkční) věk se nyní od jedince k jedinci velmi liší: někdo prostě stárne rychleji, někdo podstatně pomaleji“ (Říčan, 2004, s. 331).

O někom řekneme, že je čtyřicetiletý stařec, o jiném že je šedesátiletý mladík. Mezi lidmi jsou značné rozdíly v rychlosti stárnutí. Částečně to lze vysvětlit environmentálními faktory (chudá strava, špatná hygiena), které jsou hlavní příčinou mnohem nižších hodnot střední délky života v zemích třetího světa ve srovnání s hospodářsky vyspělými státy Evropy (střední délka života: pravděpodobná nebo očekávaná doba dožití, angl. life-span). Ale nejen chudá strava, na druhé straně i nestřídmost v jídle, alkoholismu apod. společně s genetickou podmíněností mají vliv na dlouhověkost konkrétního jedince (Stuart-Hamilton, 1999, s. 16, 17).

„Proces stárnutí je vždy diskontinuitní (nesouvislý, přeneseně: přerušovaný), tzn., že v některých obdobích svého života stárne člověk rychleji než v jiných. Tento přirozený děj může být také modifikován v podobě tzv. předčasného stárnutí“ (Haškovcová, 2002, s. 10). Podle Haškovcové je pro délku života konkrétního člověka limitující jeho genetická výbava a dále způsob života (životní prostředí, hygienické a stravovací návyky). Genetické dispozice nemůžeme ovlivnit, způsob života ano (jak individuálně tak celospolečensky).

Se stárnutím je spojována vyšší nemocnost a polymorbidita. S nemocností se zvyšuje závislost jedince na pomoci druhých, ztráta soběstačnosti. Péči o takové jedince mnohdy nezvládá jeho vlastní rodina, je třeba různých ústavů, nebo alespoň pečovatelských služeb. Proti tomuto obrazu stárnutí se staví „... koncept úspěšného stárnutí, který zdůrazňuje, že dominantní pozornost nemá být věnována zvyšování kapacit pro zvládnutí dramaticky přibývajících nesoběstačných osob, nýbrž zlepšování zdravotního a funkčního stavu osob stárnoucích s maximální prevencí vzniku závislosti“ (Mühlpachr, 2009, s. 33, 34). Oddálení nemocnosti nebo dokonce komprese nemocnosti na poslední úsek života tak může přinést nejen prodloužení života, ale hlavně jeho zkvalitňování ve stáří a tím i prodlužování středního věku. Oddálení nemocnosti popř. její komprese nemohou zabránit vyšší potřebě dlouhodobé sociální péče v souvislosti s přibýváním seniorů ve společnosti, mohou však tuto potřebu redukovat a především mohou pomoci udržet kvalitu života a soběstačnost velkého počtu seniorů. Podle těchto představ pak může být stárnutí:

- obvyklé, normální (míra zdravotních obtíží a funkčních omezení seniora odpovídá jeho vrstevníkům, současné normě ve společnosti),
- úspěšné (zdravotní a funkční stav seniora je lepší než jeho vrstevníků, umožňuje mu plnou soběstačnost i aktivitu fyzickou, psychickou i sociální),

- neúspěšné, patologické (zdravotní a funkční stav seniora je horší než u jeho vrstevníků, rozvíjí se jeho závislost, dominuje dojem vyššího biologického než kalendářního věku, tedy progerie – předčasné stárnutí). (Mühlpachr, 2009, s. 34).

Každý z nás je neopakovatelný jedinec. Stejně neopakovatelný je náš život. Lišíme se i ve svém prožívání, přesto se zdá, že obava ze stáří v naší společnosti převažuje u většiny lidí. Každý člověk je odpovědný za vlastní život, je tedy odpovědný i za to, jak prožívá své stáří. Samo nic nepřijde, je třeba přemýšlet o dnech, které nastanou, čím naplním svůj čas, až budu tzv. na odpočinku. Nicnedělání je nezdravé nejen pro mladé lidi. Starý člověk potřebuje více odpočinku, ale odpočinek není nicnedělání. Abychom se i ve stáří mohli věnovat svým aktivitám, je třeba udržovat fyzickou i psychickou kondici. Významným prostředkem pro zachování soběstačnosti je z biologického hlediska osvojení si zdravého životního stylu. Ze sociologického hlediska je třeba věnovat se rodinným vztahům, navíc je dobré udržovat a rozvíjet přátelství, která v době péče o děti nemohla být tolik pěstována. (Haškovcová, 2010, s. 175).

Je stáří nemoc? Odpověď profesora Josefa Švancary v jeho první české učebnici psychologické gerontologie platí dodnes: „Většina badatelů odpovídá na tuto otázku: Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem, který probíhá v nezadržitelném toku vývoje“ (Křivohlavý, 2011, s. 19).

„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním prostředím a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí)“ (Mühlpachr, 2009, s. 18).

Odkdy je člověk považován za starého? Podle expertů Světové zdravotnické organizace je základní klasifikace vyššího věku následující:

45 – 59 let – střední, nebo též zralý věk,

60 – 74 let – vyšší věk, nebo také rané stáří,

75 – 89 let – stařecký věk neboli senior (vlastní stáří),

90 let a výše – dlouhověkost (Haškovcová, 2002, s. 10).

Patnáctileté členění lidského věku, které odpovídá výše uvedené klasifikaci, uvádí v české literatuře Příhoda (s alternativním označením jednotlivých období: 15-29 post-

pubescence a mecitma, 30-44 adultium, 45-59 interevium, střední věk, 60-74 senescence, počínající, časné stáří, 75-89 kmetství, senium, vlastní stáří, 90 a více patriarchium, dlouhověkost). V poslední době se uplatňuje členění:

65-74 mladí senioři (adaptace na penzionování, volný čas, seberealizace),

75-84 staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika),

85 a více velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení). (Mühlpachr, 2009, s. 20, 21).

Hranice stáří se posouvá od 60. k 65. roku života. V souvislosti s počtem prožitých let se hovoří o kalendářním – chronologickém stáří (viz členění výše). Pojem biologické stáří se používá pro konkrétní míru involučních změn (např. pokles funkční zdatnosti), které jsou obvykle spojeny se změnami způsobenými chorobami vyskytujícími se právě ve vyšším věku (např. ateroskleróza). Se změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění souvisí sociální stáří (je to kombinace několika sociálních změn, v tomto smyslu je stáří chápáno jako sociální událost. (Mühlpachr, 2009, s. 19, 20).

Také Haškovcová ve své práci používá termín kalendářní (chronologický, matriční) věk, odvozený od data narození. Skutečný (biologický, nebo také funkční) věk nemusí odpovídat kalendářnímu věku. „Někdo prostě „na svá léta nevypadá“, a to jak v pozitivním, tak i negativním významu tohoto slovního obratu“ (Haškovcová, 2002, s. 12).

Podle Říčana tyto individuální rozdíly platí dvojnásob pro psychický vývoj. „Jsou muži i ženy, kteří ještě v osmdesáti vládou jako uznávaní vůdcové rodinnému klanu, ne-li dokonce vědecké nebo umělecké škole a jsou i takoví, kteří se přes slušné tělesné i duševní zdraví už před šedesátkou chovají jako ten příslovečný kus starého železa...“ (Říčan, 2004, s. 331, 332).

„Stáří je zároveň tělesný, psychický, sociální a duchovní jev. ...Stáří se vyznačuje plasticitou (tvárností), variabilitou mezi funkcemi a osobami a vysokou mírou biografické individuality. Teprve patologie, jako například stařecká demence, stanovuje této mnohovárnosti hranice, a to zejména v oblasti dalšího vývoje“ (Gruss, 2009, s. 11).

„Stáří je poslední etapou života, fázi, která bývá označována jako postvývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu

konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech.“ (Vágnerová, 2007, s. 299).

„Kvalita života ve stáří a s ní související subjektivní pocit pohody může být individuálně rozdílný. Důležitým úkolem pozdního stáří, který souvisí s pocitem životní pohody, je udržení přijatelného životního stylu (udržení nezbytné autonomie a soběstačnosti proti narůstající bezmocnosti a s ní související závislosti, udržení potřebných sociálních kontaktů proti sociální izolaci, udržení přijatelného osobního významu a sebeúcty proti pocitu vlastní nedostačivosti a nepotřebnosti)“ (Vágnerová, 2007, s. 399).

„Vývojovým úkolem stáří je dosažení integrity v pojetí vlastního života. V raném stáří dochází k významné transformaci intimity i generativity. Stáří lze chápat i jako výsledek procesu individuace, z tohoto hlediska může být považováno za období vrcholu osobnostního rozvoje. Ze sociálního hlediska má stáří spíše negativní význam“ (Vágnerová, 2007, s. 315).

„Na co se naopak ve stáří lidé těší? Možná, že základním atributem životní fáze stáří a seniora je „svoboda“ – jejímž projevem je i možnost dělat to, na co dříve nebyl čas. Až 52% populace se těší na svobodu, kterou spojují se stářím a důchodem. K dalším pozitivním atributům patří disponibilita času, jeho objem, náplň a užívání si vnučat, která vlastně svým způsobem seniory přenášejí do budoucnosti a dávají jim nesmrtelnost. Evolučně a společensky potvrzují vnučata seniorům smysl života“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 31).

1.2 Obavy spojené se stárnutím a stářím

Životní cesta člověka se dělí do etap, každá z nich má svou specifickou významnost. To, jak zvládáme etapu současnou, značně ovlivní průběh každé následující etapy. V každé životní etapě nás potkávají problémy, v každé etapě máme také jisté možnosti, které můžeme uskutečňovat v souladu se stupněm naší zralosti, s našimi zkušenostmi a postavením. Přejít do další etapy může mít různé podoby: jako přitažlivý úkol nebo jako hluboká krize. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 58).

Záleží na každém jedinci, jaké má plány, co chce ještě v životě vykonat, jaké jsou hodnoty, bez kterých mu život už nepřipadá smysluplný anebo dokonce snesitelný. V české populaci existuje skupina lidí, kteří se stáří ani neobávají, ani se na něj netěší, zaujímají tedy neutrální, nic neočekávající postoj (tento postoj zaujímá 46% populace, s ros-

toucím vzděláním roste podíl jedinců ve skupině). Naopak existují dvě velké skupiny české populace, které mají v souvislosti se stářím nejvíce obavy z nemocí (78%) a z finanční a existenční nouze (54%). Na dalších místech je strach z osamocení (49%), ze smrti (43%) a obava z nedostupnosti a nedostatečnosti lékařské péče (37%). (Sak, Kolesárová, 2012, s. 31).

S přibývajícím věkem souvisí nejen úbytek sil, ale také změna našich sociálních rolí. Děti dospějí a odejdou z domova, následuje odchod z pracovní aktivity. Pohled na ukončení pracovní aktivity se v naší společnosti mění. Stále více osob hledí na svůj odchod „na zasloužený odpočinek“ s obavami. S odchodem do důchodu souvisí pokles příjmů seniora. „Sám způsob života seniora sice již omezuje množství i nákladnost požadavků..., avšak nutnost snížit životní a kulturní úroveň doléhá na stárnoucího člověka velmi tísnivě. Senescent ještě touží po cestování, po koncertě, po vlastní knize... Nemohou-li být uspokojeny tyto potřeby, přesahující subsistenční minimum, připadá člověku život příliš ochuzený“ (Příhoda, 1974, s. 342).

Být důchodcem je sociální status, člověk pobírá příjem a nemusí přitom pracovat, může libovolně (v mezích jeho zdraví a finančních možností) nakládat se svým časem. Nicméně odchodem do důchodu člověk přechází z ne-stáří do stáří, prakticky ze dne na den je považován „za starého“. Věk, v němž na tento sociální status vzniká nárok, je daný politickým rozhodnutím, „...není závislý na žádném výrazném biologickém nebo sociálním parametru. Ani nemůže, neboť jak dokládají existující poznatky sociální gerontologie, populace ve vyšším věku je z hlediska fyziologického, psychologického a sociálního velmi heterogenní“ (Rabušic, 1997, s. 13).

„Ve stárnutí se většinou vidí hlavně úpadek, ztráta tělesných i duševních sil a schopností, ztráta půvabu a svěžesti mládí“ (Říčan, 2004, s. 320). Nejnápadnější je úpadek paměti. Paměť je řada dílčích funkcí, některé z nich slábnou už po padesátce, některé zůstávají celkem neporušené. Nejčastěji se zapomínají čísla a jména, trpí rozpomínání, zhoršuje se bezděčné zapamatování. Déle trvá naučit se něčemu z paměti, protože se zhoršuje vštipivost paměti, zhoršuje se postřeh, což lze vykompenzovat větší opatrností (např. při řízení automobilu).

Ve stáří se zpomaluje duševní činnost (aktivita mozkových buněk je ve stáří pomalejší). V duševním stárnutí se prolínají vlivy biologického věku mozku a celého těla, stejně tak zkrácená životní perspektiva, změněný vzhled a další společenské faktory, které s sebou vyšší věk nese a které determinují duševní involuci. Lze přitom těžko odlišit přiro-

zené involuční změny dané věkem od změn, které jsou součástí nebo následkem duševní poruchy. Na duševní involuci seniorů lze ale pohlédnout i z jiného úhlu: senioři jsou ke své činnosti méně motivováni, mají více času, záleží jim už na jiných věcech, než když byli mladší, jsou opatrnější (více jim vadí, když ve svém uvažování udělají chybu, než když se opozdí – mají přece více času, přesnost je pro ně důležitější než rychlost). Dalším vysvětlením může být kohortový efekt: „Jestliže jsou dnešní geronti v mnoha věcech pomalejší než dnešní lidé středního věku, může být příčina v tom, že byli jinak vychováváni a vůbec se jinak psychicky vyvíjeli, přijali jinou představu o stáří než dnešní lidé středního věku. ... Vysvětlujeme-li duševní zpomalení jen zpomalením nervové činnosti, jeví se stáří jako neúprosný osud: s tím se nedá nic dělat! Ostatní vysvětlení jsou optimističtější, jsou to přímo výzvy k akci na pomoc gerontům“ (Říčan, 2004, s. 337).

Další důvod, proč na stárnutí a stáří hledíme s obavami, je tělesná involuce. „Jak přibývá let, odlišujeme obtížněji, které změny jsou přímým nebo nepřímým následkem nějaké nemoci a které věk dříve či později přinese každému, i tomu nejzdravějšímu. ... Šedesátňikovy svaly mají už jen poloviční sílu ve srovnání s „životní formou“ dvacátníka; na polovině je i vitální kapacita plic. ... Zuby teď slouží – pokud vůbec – jen „z dobré vůle“. Oči bývají přecitlivělé k silnému světlu, přibývá očních chorob vedoucích ke zhoršení zraku i k úplné slepotě; některé z nich však lze dnes operativně léčit ještě po osmdesátém roce. Sluch se zhoršuje víceméně plynule, ... nedoslýchavost je častá“ (Říčan, 2004, s. 333).

Stárnoucí smyslové orgány jsou problémem vyššího věku. „Smysly slouží mozku jako nástroje kontaktu s okolním prostředím, ... jakýkoliv úpadek smyslů přímo ovlivňuje funkci mozku. Stárnutím podmíněné zhoršování vnímání zbavuje mozek možnosti plně prožívat okolní svět“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 27). Tyto procesy začínají už v rané dospělosti. Zhoršení zraku lze do jisté míry kompenzovat (ať už brýlemi nebo operativně), přesto senior kromě úbytku zrakové ostrosti pomaleji zpracovává zrakové podněty, potřebuje více času na pozorování předmětu. Reakce na zrakový podnět je pak také pomalejší. Vážnější problémy mohou vést k úplné ztrátě zraku, mezi nejčastější příčiny patří šedý zákal, zelený zákal a degenerace maculy (macula, neboli „žlutá skvrna“ na sítnici, která se vyznačuje nejvyšší ostroší vidění, degeneruje). (Stuart-Hamilton, 1999, s. 30).

V průběhu života slábne i sluch. Míra oslabení sluchu se může zvyšovat vlivem hlučného prostředí. Obecně nelze stanovit, jaký podíl na oslabení sluchu má vlastní stárnutí a co je způsobeno vlivem prostředí – oba faktory jistě hrají svou roli. (Stuart-Hamilton,

1999, s. 30). Velkým problémem při oslabení sluchu je obtížné vnímání řeči. I zde umí současná medicína pomoci, někdy ale pouze částečně. I když si senior nechá vyšetřit sluch u odborného lékaře a ten mu následně poradí, které naslouchadlo pro něj bude vhodné, neznamená to, že problém je vyřešen. V praxi se setkávám se značným počtem seniorů, kteří sice mají naslouchadlo, ale přesto mluvené řeči rozumí obtížně. Většinou si stěžují, že naslouchadlo zesiluje hluk v okolí, ale nepomáhá srozumitelnosti řeči. Toto je částečně způsobeno tím, že senior nechce nebo nemůže investovat do této kompenzační pomůcky velký finanční obnos (přestože zdravotní pojišťovny přispívají na základní naslouchadla, finanční spoluúčast seniora je několik tisíc korun). Dalším problémem je, že naslouchadlo potřebuje „vyladit“, udržovat, opravovat nastavení apod., což vyžaduje další návštěvy u odborného lékaře (a to seniory jednak unavuje, jednak nechtějí „způsobovat problémy“ svým dětem, které se musí uvolnit ze zaměstnání a svého seniora na vyšetření dovézt). Zhoršení sluchu pak vede do značné míry k izolovanosti takového člověka, senior se po čase přestává snažit porozumět mluvené řeči, nechce obtěžovat neustálými dotazy...

Ve stáří se mění i citové prožívání člověka, stává se méně bezprostředním a snižuje se jeho intenzita. Starý člověk už se nedovede tak snadno nadchnout, události ho už nevrzují tolik jako mladého člověka. Kladnou stránkou této změny je větší nezávislost rozumového usuzování, zápornou stránkou pak to, že v některých případech zůstává starý člověk netečný, což je nepochopitelné pro mladší generaci v jeho blízkosti. „Je pozoruhodné, že v rámci vlastní rodiny podržuje starý člověk citové vztahy bez výrazných změn – kladné i záporné (obojí jsou stále posilovány)“ (Kalvach, 1997, s. 60).

Co se ale při fyziologickém stárnutí a stáří nemění, je kvalitativní struktura osobnosti. „Pro kvalitu psychiky ve stáří má zřejmě větší význam osobnost člověka a její úroveň než kalendářní věk. Rozhodující není, že je někdo starý, ale kdo stárne“ (Pacovský, 1990, s. 39). Některé psychické funkce se s přibývajícím věkem nemění: zůstává např. slovní zásoba stejně jako jazykové dovednosti. Některé okrsky intelektu zůstávají stářím nedotčeny, problém však je, že svoji intelektuální úroveň nemůže starý člověk projevovat vlivem některých přítomných poruch a vad (hovoří se proto o „skrytém intelektu“). (Pacovský, 1990, s. 40).

„Pro člověka – tvora společenského – je i ve vysokém věku důležité nejen to, jak mu tělo slouží, ale i jak vypadá, jakým dojmem působí na druhé. Položme tu otázku provokativně: je starý člověk ošklivý? (Říčan, 2004, s. 335). Na tuto otázku Říčan dále odpovídá, že jemněji vyjádřeno – z estetického hlediska jsou vzhledové změny ve stáří negativní

(řídce šedivé vlasy, zvadlá pleť, hluboké vrásky v obličeji, ochablé tělo...). „Proč jsou tyto rysy ošklivé, proč se nám nelíbí? Proč nás odpuzují nebo i děsí? ...Zkusme to takhle: Naše estetické cítění je zakotveno v biologicky účelných instinktech. Starý člověk nemá být sexuálně přitažlivý. Koho sexuálně přitahuje, ten má špatné vyhlídky na kvalitní potomstvo a vymírá. ...Dává-li mladá žena jako sexuálnímu partnerovi přednost starci před mladým mužem, mluvíme o úchylce, která má i jméno: gerontofilie“ (Říčan, 2004, s. 336).

Podle Říčana ale kulturní společnost umí vidět ve tváři geronta krásu – výměnou za mladistvý vzhled získávají někteří jedinci oduševnělý, zajímavý výraz, přitažlivou osobitost. Kulturní společnost umí také být se stářím solidární, mít s ním soucit, chránit je. (Říčan, 2004, s. 336).

„Všetci prežívame a pociťujeme starnutie ináč. Starnutie a smrť sú javy, ktorým sme odjakživa venovali mimoriadnu pozornosť. Starobu by sme nemali brať ako chorobu, ale ako neodlúčiteľnú súčasť našej existencie. Aj v tejto etape života máme miesto na zemi a máme právo viesť plnohodnotný život (Laca in Mühlpachr, Bargel, 2011, s. 24).

Ve stáří dochází ke změně pocitu času. Člověk už nemusí pravidelně ráno v určenou dobu vstávat z postele a odcházet do práce: „Čas není již pánem člověka, nýbrž člověk je pánem času, udává mu svůj vlastní rytmus nebo mu ponechává nahodilou libovůli... Tato prázdnota, nečleněnost času, působí zvětšení rozdílu mezi časem astronomickým a psychologickým“ (Příhoda, 1974, s. 341). Po šedesátém roce ubíhají léta daleko rychleji, pocitově se tak seniorům zdá, že desetiletí od sedmdesátky do osmdesátky je ve srovnání s druhou dekádou života psychologicky polovičním prožíváním, zdá se pouhým pětiletím. Tato změna pocitu času má tíživý důsledek vzhledem k životnímu prospektu. Přibližuje se jím zakončení života. „Teprve nyní roste vědomí krátkosti života, teprve nyní se stává smrt „kmoťříčkou“ (Příhoda, 1974, s. 342).

Kalvach vidí rozpor gerontogeneze: „na jedné straně je zde neustálý pohyb jedince směrem ke smrti, na druhé straně instinkt sebezáchovy. Vynecháním této rozpornosti bychom se zbavili možnosti porozumět vnitřní dynamice nejvyšších věkových stupňů“ (Kalvach, 1997, s. 59).

„Lidský život je vymezen zrozením a smrtí. Před a po je sféra, kterou nelze zkušeností zakusit a jako takovou ji nelze ani pochopit... Člověku je život dán s podmínkou smrti. Člověk se rozhoduje ve svých možnostech s vědomím své konečnosti, fázuje život časově s ohledem na svou konečnost“ (Haškovcová, 1975, s. 14). Problém smrti je složitý,

každý člověk vztah ke smrti hledá, v průběhu života ho vytváří i mění... „Jaký smysl může mít život, který stojí pod znamením smrti, jaký smysl může mít život, v jehož budoucnosti je jisté jen to, že znamená smrt?“ Každý člověk se musí se svou konečností psychicky i lidsky vyrovnat (vědomě nebo bezděčně). Toto vyrovnání znamená „žít lidsky produktivní život, který má smysl právě na zemi a v té konečnosti, který je bytostně lidskou situací“ (Haškovcová, 1975, s. 18, 19).

K zajímavým závěrům došli ve svých výzkumech Sak a Kolesárová: „Česká populace se více bojí toho, co se ve stáří stane v mezilidských a společenských vztazích ve vazbě na seniora, než konce své existence. Pro českou populaci je kvalita mezilidských vztahů na konci jejich života důležitější než vlastní konec jejich života“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 31).

1.3 Stárnutí a stáří jak je vnímá dnešní společnost

„Proč vlastně existují staří lidé? Má to nějaký biologický smysl, tj. smysl pro přežití druhu (přesněji řečeno pro reprodukci genů)? ...Příroda není marnotratná, a kdyby to bylo z hlediska reprodukce genů výhodnější, nechala by jedince umírat, jakmile pomine doba, kdy jsou schopni přivádět na svět kvalitní potomstvo“ (Říčan, 2004, s. 318).

Stáří člověka patří neodmyslitelně k lidskému údělu. Každý, kdo ve zdraví „přežije své mládí“, musí počítat s tím, že zestárne. Přes veliký a neustálý pokrok medicíny se stáří nedá vyhnout. Přesto není běžné, aby se lidé dnešní společnosti zabývali touto problematikou, aby přemýšleli o svém vlastním životě s ohledem na tuto perspektivu – i já zestárnu, vlastně stárnu od narození.

Lidé si odnepaměti přejí žít dlouho. V minulosti nebylo běžné, aby se jedinec dožil vysokého věku. Haškovcová uvádí, že pouhá 2 - 4 % populace se dožívala vyššího věku. Vysoká kojenecká úmrtnost, infekční choroby, žádná nebo nedostatečná lékařská péče, těžká fyzická práce, problematické hygienické podmínky, chudoba a další nepříznivé faktory způsobovaly, že se lidé svého stáří ve velké většině nedožili. Proto když se někdo dožil „požehnaného věku“, byl předmětem jisté úcty, jeho věk s sebou přinášel společenské výhody. „Jejich podstatou ovšem nebyl samotný vysoký věk, ale především okolnost, že staří lidé mohli předávat profesní i životní zkušenosti dalším generacím. Byli pamětníky a komentátory prožitých dob a mladší generace nemohla získat informace nikde jinde, než

právě z jejich vyprávění. ...Po dobu několika staletí bylo vyzrálé stáří vzácné, a proto žádoucí. ...V 19. století startuje nový trend, který z mnoha pádných důvodů začíná pomalu ale jistě dávat přednost dětem a mladým lidem a odklání se od „krásného stáří“, které se stává obtížně přijatelným obdobím života“ (Haškovcová, 2010, s. 33).

Ani v minulosti však nebyla úcta ke starým občanům pravidlem. Přesto často přebíráme tradovaný názor, že kdysi to měli staří lidé podstatně lepší. Soudíme tak z toho, že stáří bylo považováno za moudré, trpělivé a laskavé. „Od šlechetných vlastností, připisovaných starých lidem, se odvíjí představa někdejšího idylického stáří. Neboť moudrý, znamená být respektován a ctěn, být trpělivý a laskavý, znamená být přijímaný, dokonce i milovaný. Tato první verze krystalicky čistého a harmonického stáří se jakoby „z ničeho nic“ a „nepochopitelně“ změnila, výsledkem čehož byl zrod druhé nejfrekventovanější představy stáří, která je poskládána převážně nebo pouze z negativ. Stáří je anticipováno s hrůzou, nemocemi a strádáním, a proto následně také hrůzně vypadá. ...Staří lidé nejsou ceněni ani milováni. ...V posledních několika letech došlo odmítání stáří a starých lidí tak daleko, že nepřátelské postoje ve společnosti přerostly v někdy skrývané, jindy dokonce otevřený boj proti starým lidem... ageismus“ (Haškovcová, 2010, s. 34).

V souvislosti s ageismem lze uvést i věkovou diskriminaci starých lidí (a nejen těch skutečně starých). Je běžné, že zaměstnavatelé dávají přednost mladým, dynamickým, flexibilním pracovníkům (nejlépe do 35 let). Odchod do důchodu se odsunul za 60. rok života, problém najít novou práci mají ale už lidé, „...kterým je 45+ a kteří jsou podle novodobého diktátu úspěšného, sebevědomého a asertivního mládí vyřazeni ze soutěže pro „vysoký“ věk. ...V uvedených souvislostech pak vzrůstá značné napětí mezi stárnoucími lidmi na straně jedné a reprezentanty mladších populací na straně druhé. Není náhodné, že právě proto vzniká celá řada programů, jejichž společným jmenovatelem jsou *rovné příležitosti pro všechny*. Podobně jsou také zaměřeny *postupy zabráňující sociálnímu vyloučení z důvodu věku*“ (Haškovcová, 2010, s. 35).

V sociální situaci styku staré a mladší generace se ukazuje, že vztah k vlastnímu stáří (ve smyslu vlastní budoucnosti, své životní perspektivy) a k stáří „cizímu“ není stejný. „Paradox stáří“ se stává s postupujícím růstem podílu starých osob ve společnosti vážným sociálním problémem. (Alan, 1989, s. 55).

Moderní společnost vede celý život člověka k nezávislosti, on se ale při odchodu do důchodu (tj. při statutu nemít roli) dostává do situace závislosti. „Nebezpečí degradace stáří je nejvyšší ve společnosti s vysokou produktivitou, a to přesto, že těmito lidem již ne-

hrozí bída a nouze, nýbrž zásadní změna společenské role a statut ztráty programu“ (Pacovský, 1990, s. 46). Staří lidé nesmí zůstat bez role, cílem je integrace nikoli segregace.

„...stárnutí, přesněji přibývání let – je zároveň cesta a na této cestě se sice některé možnosti, úkoly a příležitosti ztrácejí, avšak objevují se nové. *Proto každé životní období přináší něco nového, kvůli čemu stojí za to, aby jím člověk prošel*, něco, čím se může poučit a zdokonalit, a také něco, co může a má vykonat a prožít právě v určitém životním období. Je zřejmé, že tento záměr, totiž hledat pozitiva každého období, je s každým desetiletím obtížnější“ (Říčan, 2004, s. 320).

Cesta životem směrem ke stáří je také věcí životního stylu a začlenění do lidských vztahů a vazeb. Je třeba respektovat osobní svobodu i toho nejstaršího člověka. Mladší generace by měla „brát ohled na integritu osobnosti starého člověka a respektovat jeho volbu adaptovat se takovým způsobem, který mu vyhovuje a třeba i odmítnout přizpůsobovat se názorům a požadavkům, které jsou v rozporu s jeho názory“ (Kalvach, 1997, s. 69).

Lidský život je cenný dar, který je třeba mít v úctě od počátku až do jeho konce, nejen v době, kdy je člověk mladý, úspěšný a plný síly. „...hodnota ľudského života sa nedá odmerať zdravím, blahobytom, lebo má omnoho hlbšie zdôvodnenie. Túto hodnotu každý zakúsi tým silnejšie, čím viac lásky, vernosti a úcty sa mu dostáva od svojich blížnych a od spoločnosti“ (Laca, 2013, s. 11).

V minulosti se představy o stáří víceméně střídaly, mezi základními dvěma typy představ byla celá škála postojů ke stáří. Přesto se dominantním způsobem projevovala vždy jedna z výše uvedených dvou základních představ. „Historicky vzato je dnešní situace netypická: *obě základní představy nejenže žijí vedle sebe, ale dokonce se chaoticky promíchaly* a o dominantní postavení spolu soupeří“ (Haškovcová, 2010, s. 35). Na jedné straně mladá i starší generace proklamuje, že dále rozvíjí a podporuje úctu ke starým lidem, na druhé straně je ale přehlížejí a uráží nejen neverbálními projevy.

„*Je nezpochybnitelné, že většina dospělých vnuků a vnuček miluje své prarodiče. ...Titíž vnuci a vnučky pak paradoxně zaujímají ageistické postoje vůči seniorům, které neznají, ale kteří jsou prarodiči jiných milovaných a milujících vnuků a vnuček. Uvedený paradox eskaluje vždy, když je milovanému prarodiči ubližováno, ale není reflektováno ublížení těm neznámým a cizím prarodičům*“ (Haškovcová, 2010, s. 36).

Výše zmiňovaný problém souvisí s celkovým stavem mezilidských vztahů v naší společnosti. V popředí zájmu společnosti podle výzkumů veřejného mínění stojí problémy jako kriminalita, korupce, nezaměstnanost, nejsou to otázky vzdělání nebo výchovy, „přítom se zapomíná na to, že podstata a příčiny těchto problémů souvisejí se stavem výchovy. ...výchova má dopad na ekonomiku dané společnosti, na její kulturu, na úroveň mezilidských vztahů“ (Kraus, Poláčková, 2001, s. 43). Kraus ve své práci dále pokračuje konstatováním, že „vztah obsahu, cílů výchovy a společensko-kulturních podmínek je složitý v tom, že se dostává vlastně trvale do určitého protikladu. Jako vzory pro výchovu v současné naší společnosti mohou dost těžko sloužit ti nejúspěšnější...“ (Kraus, Poláčková, 2001, s. 46). K doložení používá citaci amerického spisovatele J. Steinbecka: „Vlastnosti, k nimž vede naše výchova mládeže – jako jsou ohleduplnost, pravdomluvnost a zásadovost – korelují pozitivně se společenským neúspěchem, zatímco společensky úspěšní jsou spíše nositeli opačných vlastností, jako jsou dravá bezohlednost, odhodlání podle potřeby lhát a volit své zásady oportunně podle toho, který vzorec chování nabízí právě teď šanci na nejvyšší výhody“ (Kraus, Poláčková, 2001, s. 46).

Pohled dnešní společnosti na stáří a staré lidi jistě ovlivňují i média. Častým „prototypem“ seniora je zapomětlivý (senilní) stařík, se kterým se můžeme setkat v televizní tvorbě nebo na plátnech kin. Takový „stařík“ pak vzbuzuje smích nebo přímo posměch. Pravda je ale jiná - zdaleka ne každý senior trpí senilitou, sklerózou nebo „Alzheimerem“. Pokud jde o zpravodajství, většinou se v souvislosti se seniory hovoří o potřebě důchodové reformy, občas také o tom, jak jsou senioři nepoučitelní a naivní (a opět pustili cizího člověka do domu a nechali se okrást).

V souvislosti s důchody a důchodovou reformou Haškovcová ve své práci uvádí, že nevhodná prezentace této problematiky v médiích přispívá k „*vysoké desolidarizaci populací*“. Ostatně nevráživost mladších populací vůči penzistům bývá neskrývaná. Názory, že senioři mají včas odejít do penze, aby uvolnili potřebná pracovní místa mladším zájemcům, často najdeme v novinových rubrikách, které na toto téma zveřejňují výsledky bleskových anket mezi občany“ (Haškovcová, 2010, s. 48).

Ale masmédia nemají jen záporný vliv na formování názorů a chování společnosti. Na jedné straně sice svými nekvalitními pořady mnohdy provokují agresivní chování, ale na druhé straně zmnožují a zjemňují vnímavost, rozšiřují lidskou dimenzi, posilují a upevňují altruismus. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 67).

Pro samotná média jsou senioři problémem. Senioři jsou vděčnými mediálními konzumenty, mají dostatek času, to ale neznamená, že jsou uspokojenými respondenty. Spíše naopak, senioři byli zvyklí v médiích hledat jistotu, dnešní pestrost nabízených stanovisek, úroveň i vkus sdělovacích prostředků je spíše mate, než obohacuje. „... ve veřejných médiích vyvolává seniorské publikum spíše rozpaky, pořady či články pro ně speciálně určené mu mnohdy ještě více připomínají jeho nemoci, těžkosti a sociální izolovanost, než by je jich zbavovaly“ (Pácl in Rabušic, 1997, s. 181).

Přestože odborníci neustále zdůrazňují, že stáří není nemoc, většina mladších lidí na vlastní stáří pohlíží s obavami, část se snaží přibývajících roky ignorovat, různě je retušovat... Odmítání vlastního stáří i starých lidí má souvislost s hodnotami, které naše společnost vyznává. „V současnosti je ideálem homo faber, tedy člověk úspěchu. A protože starší a starý člověk už nezvládá a nemůže zvládnout vysoké požadavky, které se váží k plnému (zejména ekonomickému) úspěchu, je obrazně i doslova odsunován na druhou kolej“ (Haškovcová, 2002, s. 26).

Nepříznivou situaci seniorů v naší společnosti komplikují podle Haškovcové i nej-různější předsudky o stáří a starých lidech. Např. přesvědčení části společnosti o tom, že seniorům ke spokojenosti stačí přiměřené materiální zajištění (je prokázáno, že materiální zabezpečení je pro seniory důležité, ale samo o sobě nerozhoduje o pocitech spokojenosti). Že člověk, který je starý, nepracuje a není užitečný, nemůže být naším partnerem nebo spolupracovníkem (mýtus ignorance má mnoho podob, je všudypřítomný a souvisí s ageismem).

„Silně zakořeněný je *mýtus neužitečného času*. ...Na jedné straně se seniorům přiznává právo na zasloužený odpočinek, na druhé straně jsou podezírání z nicnedělání. Kdo pracuje, je užitečný, kdo nepracuje, byť proto, že je v penzi, ten „není k ničemu“. Každý důchodce je a priori považován za neužitečného, a to právě proto, že jsme pojem užitečné práce redukovali pouze na zaměstnanecký poměr“ (Haškovcová, 2010, s. 43).

Podle výzkumů Saka a Kolesárové si zaslouží mimořádnou pozornost poznatek, že 56% seniorů a 40% mladší populace vnímá negativní postoje a názory ve společnosti k seniorům. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 150).

Je přirozenou touhou člověka žít dlouho a přitom zůstat aktivní, prakticky soběstačný, po celý svůj život zůstat integrální součástí společnosti, nebýt odsunut na její okraj.

Když dojdou síly nebo přijde nemoc, je třeba pomoc společnosti, která na základě solidarity učiní vše potřebné pro celkovou zabezpečení takového člověka.

„Absolutně i relativně přibývá starých lidí a současně se snižuje relativní podíl dětí a mládeže. Proto mluvíme o absolutním stárnutí populace a stejně o relativním stárnutí populace, což znamená vzestup podílu starých osob na celkovém počtu obyvatel. Věková pyramida neboli strom života stále rozšiřuje svoji korunu, ale zároveň se zužuje kmen – základna“ (Dvořáčková, 2012, s. 20).

Tento problém se netýká jen naší země, je obdobný i v ostatních tzv. vyspělých zemích. „...do roku 2025 se dramaticky zvýší podíl starých lidí ve světové populaci, ve srovnání s rokem 1975 až o 225%. Když nic jiného, tak právě tato skutečnost byla a je i nadále důvodem k tomu, abychom se věnovali problematice seniorské populace a řešili její problémy v ekonomické, sociální i politické rovině ve světě i v jednotlivých státech“ (Haškovcová, 2010, s. 89).

Viditelnými projevy snahy řešit problémy stárnoucí populace jsou mj. mezinárodní dokumenty, např. Evropská charta seniorů nebo Evropská charta pacientů postižených demencí a těch, kteří o ně pečují. Světová zdravotnická organizace vydala dokument Zdraví pro všechny v 21. století s evropskou variantou Zdraví 21, ve kterých bylo konstatováno, že je třeba každému člověku zajistit „rovnost ve zdraví“, ale zároveň je v něm zdůrazněno, že „klíč k vyřešení mnoha zdravotních problémů“ mají lidé ve svých rukách, proto senioři musí přijmout osobní odpovědnost za své zdraví a náležitě se o ně starat. V naší zemi vznikl program Stárnout zdravě v České republice, později byl připraven Národní plán přípravy na stárnutí, ve kterém je zásadní strategií „vytvářet společnost, která nediskriminuje občany na základě věku a odmítá všechny formy ageismu, ochraňuje staré lidi v rizikových situacích (zneužívání a násilí) a důsledně respektuje lidská práva. Cílem je zvýšit kvalitu života ve stáří tím, že bude podporováno aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří a podpora rodiny i pečovatelů“ (Haškovcová, 2010, s. 93).

„O jedno se lze opřít: Žijeme ve společnosti, nejsme se svým stárnutím (a to se týká i duševního poklesu) sami. Stejně jako my, stárnou i naši přátelé, bližší i vzdálenější. Je to úděl všech lidí. Další, snad ještě lepší oporou je myšlenka: Jsme kohortou ve stále pokračujícím sledu pokolení. Stejně jako my stárli i naši rodiče a nevážíme si jich proto méně; nemusíme tedy ani my pohrdat sami sebou, můžeme odolat pohrdání i posměchu, se kterými se setkáváme, nemusíme se jimi nakazit“ (Říčan, 2004, s. 336). Navíc, dodává Říčan,

po cestě ke stáří půjdou životem i naše děti. To je další úkol a smysl stáří – i pro ně prošlapat tuto cestu, prozkoumat ji, „... hledat způsob, jak v dnešní době stárnout důstojně, bez otrávenosti, nařikavosti, s humorem (i kdyby to měl být humor šibeniční)“ (Říčan, 2004, s. 336).

„Každá etapa ľudského života je pre spoločnosť obohacujúca, zároveň aj dôležitá. Nemožno povedať, že chorý alebo starý človek nie je dôležitý, lebo každý či už je to malé dieťa, alebo starší človek alebo chorý má svoju dôstojnosť, a to bez ohľadu na to, v akej životnej situácii alebo etape života sa práve nachádza“ (Laca, 2013, s. 22).

„Pohled moderních společností na stárnutí se musí změnit. Namísto přijímání fenoménu stárnutí v populaci jako pohromy a hrozby (někteří autoři zmiňují pojem demografická panika či dokonce gerontofobie) je potřeba přijmout přítomnost demografických změn ve smyslu sekundární tranzice – stárnutí populace jako pozitivní výzvu“ (Pokorná, 2010, s. 73).

1.4 Jak vnímají stárnutí a stáří seniori

„Stáří je období, kdy by měl člověk sklízet plody své práce, užívat si zaslouženého odpočinku – to je názor, na kterém se shodne největší část populace, 88% seniorů a 82% ostatní populace“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 162).

„Potřeby lidí se odvíjejí především od jejich osobních cílů, i když určitou roli zcela jistě hraje i věk. Zatímco v jiných populacích můžeme snadno najít společného jmenovatele, u seniorů to je mimořádně obtížné. Opakovaně bylo doloženo, že právě proto, že seniori mají větší část života za sebou a že život každého z nich byl vysoce individuální, jejich potřeby se ve vyšším věku výrazně rozcházejí. Odborníci hovoří o *výrazné heterogenitě potřeb seniorů*“ (Haškovcová, 2010, s. 43).

Seniori jsou heterogenní skupina, nelze na ně pohlížet jako na generaci se stejnými potřebami, přáními a možnostmi. Proto při jednání s nimi je třeba hledět na každého z nich jako na neopakovatelnou individualitu. Ne každému seniorovi je milá přehnaná pozornost a péče, většinou si chtějí podržet co nejvíce svoji soběstačnost a samostatnost. Každý z nás může nechtěně projevit ageistické tendence už v předpokladu snížených schopností seniora, se kterým jednáme (ve spěchu, abychom např. stihli dopravit svého seniora na kontrolu k lékaři a opět se vrátili do zaměstnání, pomáháme více, než je mu milé, přitom by stačilo

ponechat mu dostatečný čas, aby se mohl sám připravit). Pro seniory je důležité zvládat nároky běžného života vlastními silami. Ačkoli i mezi seniory existuje skupina, která naopak vyžaduje více péče od svého okolí, přestože jejich vlastní schopnosti jsou ještě dobře zachovány. Zveličováním svých problémů si připoutávají své blízké k sobě, vynucují si častější návštěvy apod. Přesto je třeba jednat s ohledem na potřeby a prožívání seniora. (Pokorná, 2010, s. 76).

Někteří senioři přijímají pohled společnosti na jejich generaci rezignovaně, jsou submisivní, nemají zvýšené nároky a tzv. neobtěžují. Mohou se pak setkávat s pozitivním – „benevolentním ageismem“, který se projevuje jako dobře míněné, neúměrně ochranné postoje vůči seniorům a následně je staví do pasivní role subjektu „zlého ageismu“, před kterým je „my“ (ti ne-staří) chráníme. Naopak senioři, kteří jsou asertivní a snaží se prosadit své požadavky, se mohou setkat s ageismem hostilním - nepřátelským. (Pokorná, 2010, s. 72).

„Projevy ageistických postojů a chování vnímají senioři téměř jednoznačně jako problémem, s nímž se ve společnosti potýkají jak oni osobně, tak všichni *lidé stejného věku*. Na rozdíl od finančních potíží či sociální izolace, které jednak definují jako „problém stáří“ zřídka, jednak je připisují ve shodě s panujícím stereotypem spíše ostatním. Senioři poukazují na různé projevy věkové diskriminace v běžném, každodenním životě, zejména na pohrdání a nedostatek tolerance za strany mladých“ (Sýkorová, 2007, s. 60).

Pro seniory je důležitá potřeba „dát smysl svému životu“, „pro něco žít“. Tuto potřebu lze uspokojovat pouze v činnosti, v práci pro někoho nebo alespoň pro něco. „Je právě zvláštností senia, postprodukčního věku, že se nabývá svobody volit samostatně a s vlastní odpovědností plánované zaměstnání jako životní kotvu“ (Příhoda, 1974, s. 342).

Podobně se o smyslu života vyjadřuje Balcar: „Nezbytnou podmínkou pro to, aby člověk žil, prožíval a jednal s pocitem smysluplnosti, je mít něco, „pro co stojí za to žít“. Vzhledem k omezenosti jeho individuálního života musí toto „něco“ (nebo „někdo“) jeho meze přesahovat – nemůže to spočívat jenom v něm samém, nýbrž zároveň i ve světě, v němž žije“ (Balcar in Payne et al., 2005, s. 256).

„Pokud jde o hierarchii základních lidských potřeb, uplatňuje se v první fázi gerontogeneze silně potřeba být užitečný, tendence po seberealizaci. V nejvyšších věkových stupních se dostává do popředí touha mít pevné místo v určitém prostředí s kladnými lidskými vztahy, i potřeba kladného hodnocení ze strany druhých (tedy poněkud nadneseně

řečeno: potřeba lásky a úcty). Vidíme zde posun od nezávislosti k závislosti, což více než s věkem může korelovat s funkčním a zdravotním stavem a dalšími proměnnými“ (Kalvach, 1997, s. 61).

Důležitá i ve vysokém věku zůstává kvalita života. Znáám seniora, který ve svých téměř sedmdesáti letech vyslovil větu, že pokud ho právě ten den nic nebolí a pokud se nepodívá do zrcadla, cítí se podobně jako ve svých pětatřiceti letech (dnes je mu 85 let, je stále fyzicky i psychicky aktivní). Smysl i kvalitu svého života viděl v dobrých vztazích se svou rodinou a s přáteli, v užitečné práci i ve věnování se vlastním zájmům, v soběstačnosti, tzn. být přiměřeně zdravý, žít v míru a v základním dostatku... „Klíčovými slovy kvalitního života jsou vztahy, aktivita, přiměřené zdraví a uspokojené potřeby (určitý standard)... Pojem kvalitní život je vyjádřen rovnováhou a harmonií mezi často protikladnými požadavky a určitou pestrostí – autonomie i propojenost, otevřenost, růst a vývoj i trvání a kontinuita, aktivita i relaxace... obětování, užitečnost, prospěšnost člověka“ (Křížová in Payne et al., 2005, s. 227, 231).

Výše uvedené prohlášení mého známého seniora koreluje s výzkumem Sýkorové: jisté vědomí chronologického věku se nevytrácí, ale senioři k dotazu, zda vůbec zažívají sami sebe jako „staré“, uváděli odpovědi typu „starý jsem určitě, ale spíše na papíru, sám se cítím jako ve třiceti“ nebo „když se cítím zdravá, nepřipouštím si věk“, „mladý už nejsem, ale necítím se ani starý, protože ještě všechno zvládnou udělat“. K těmto reakcím seniorů autorka uvádí, že „nikoli kalendářní věk, ale zdravotní stav se zdá být pro ně rozhodující – čili „když jsme zdraví, jsme ještě mladí“. ...Pocit „mladosti“ je v jistém smyslu zásadněji určen duševním než fyzickým zdravím (82letá imobilní žena: ...*Staré mám tělo, to ano. Ale duch – mám dobrý pocit, že mi to tak myslí.*)“ (Sýkorová, 2007, s. 54, 55).

Významnou známkou stáří není pro seniory ani penzionování, ani prarodičovství. Naopak velký vliv má kumulace rolových ztrát, životních krizí (např. odchod do důchodu a ovdovění: smrt životního partnera připomíná konečnost vlastního života). U seniorů je třeba vidět relativitu stáří. Polovina respondentů výzkumu Sýkorové použila formulaci „starý je každý tak, jak se cítí“. Senioři neakceptují odchod do důchodu jako počátek senia, není to pro ně skutečný práh vlastního stáří. „Naopak za podstatné, obecně užívané kritérium senioři považují zdravotní stav – ať jej takto označili explicitně, nebo jej implicitně zahrnuli do nesoběstačnosti a závislosti na druhých, či do konstatování o rozdílech mezi jednotlivými seniory“ (Sýkorová, 2007, s. 56, 57).

Sami senioři si uvědomují proměnu, ke které došlo v obsahu kategorie seniorů – s prodlužující se délkou života se bude prodlužovat životní období, v němž bude člověk ve společnosti plnohodnotně aktivní. Názorem většiny seniorů (73%) i zbytku populace (60%) je, že „společnost má využívat zkušenosti, dovednosti a znalosti seniorů (je to nenahraditelné bohatství společnosti)“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 159, 160).

„57% seniorů (a 48% ostatní populace) si myslí, že naše společnost neposkytuje seniorům za hodnoty, které ve svém aktivním životě vytvořili, důchod, který jim umožňuje důstojný, plnohodnotný a aktivní život ve stáří“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 162). Proti tomuto názoru ale stojí i opačné výpovědi samotných seniorů: „Naše společnost je konzumní, máme se všichni až moc dobře“, „Osobně si myslím, že si senioři tak špatně nežijí. Myslím, že senioři se mají možná i lépe než mladí“ (Sýkorová, 2007, s. 60).

Problémem zůstává, že vývoj společnosti je stále dynamičtější, kumuluje se množství poznatků a vynálezů, technologie přináší nové změny tak rychle, že je člověk ne vždy dokáže absorbovat, „takže na konci života se může stát cizincem ve vlastní kultuře (utrpí šok)“ (Pokorná, 2010, s. 73).

Pro starší seniory je těžké se v dnešní době orientovat. Vyšší věk je vede k vyhledávání spíše tradičních hodnot (rodina, stabilita, pomoc druhému atd.), rychlost dnešního života a změn, které přicházejí, jim ztěžují orientaci. Dnešní senioři se často museli vyrovnávat mj. s rozvody svých dětí, což vede k významným změnám v rodinných vztazích. V některých případech jde „pouze“ o přijetí nového partnera svého dítěte, jindy naopak může jít o ztrátu kontaktu s vlastními dětmi i s vnoučaty. Protože přestávají rozumět tomuto životnímu tempu i stylu, připadají si odsunuti na okraj společnosti.

43% seniorů má pocit osamocení, což není jen problém českých seniorů a mladších generací, stejný problém řeší i další evropské země. Osamocení se stává civilizačním problémem, když ne globálním, tak určitě problémem euroamerické civilizace. Osamocení se stalo důsledkem celé řady společenských a civilizačních procesů, jako je urbanizace, rozpad tradiční rodiny, masová kultura ničící místní kulturu, připoutání k televizní obrazovce, nahrazení místních obchodů, které tvořily sociální infrastrukturu, odosobnění obchodními řetězci. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 139).

„Stáří je významné pro každého člověka, je završením a naplněním smyslu jeho života – to je v české společnosti převládající názor a postoj ke stáří, zastává ho 70% seniorů a 64% ostatní populace“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 160).

2 SENIOŘI - KOMUNIKACE

Při každém setkání člověka s člověkem dochází k procesu sociální komunikace. „Přestože sociální komunikace představuje arénu, ve které se odehrává nikdy nekončící zápas o vzájemné porozumění a dorozumění, jeho zákonitosti nebyly dosud exaktně zkoumány a pravidla nebyla jasně formulována. Zcela jednoznačně víme jen to, že se bez sociálního komunikování neobejdeme a že nás ovlivňuje v míře, jejíž důsledky jen obtížně dohlédneme“ (Kraus, Poláčková, 2001, s. 62).

„Součástí sociálního kontaktu je komunikace, tj. vzájemné dorozumívání, výměna informací. Aby byl takový způsob sociálního kontaktu vůbec realizovatelný, musí být oba komunikující partneři ochotni a schopni takovou interakci uskutečnit. Efektivitu a uspokojivost komunikace starších lidí mohou narušovat percepční a paměťové změny, významně souvisí i s aktuální úrovní jazykových schopností či zachovanou úrovní inteligence. Bez významu není ani specifická generační jazykové zkušenosti, která se projeví užíváním určitých výrazů a slovních spojení, jež se mohou příslušníkům jiné generace jevit archaická, podivná či dokonce méně srozumitelná“ (Vágnerová, 2007, s. 351).

2.1 Verbální a neverbální komunikace

„Komunikace se vytváří jako vztah mezi minimálně dvěma subjekty, kteří o sobě vědí a společně subjektivně sdílejí, prožívají a zaujímají stanovisko k určité objektivní situaci. Objektem komunikace je potom to, jak na tuto situaci reflektují, jak ji řeší a jak na ni společně reagují“ (Pokorná, 2010, s. 12).

„Z hlediska užívaných znakových systémů můžeme komunikaci rozdělit na verbální (ústní a písemnou) a neverbální. Je však zřejmé, že tyto dva druhy komunikace nemůžeme ve skutečnosti od sebe oddělit“ (Bedrnová, Nový et al., 2007, s. 182). V situaci, kdy spolu lidé hovoří přímo, dochází vždy ke komunikaci verbální i neverbální. Při hovoru s druhým člověkem vnímáme nejen obsah sdělení, ovlivňuje nás „i to, jak se druhý účastník komunikace tváří, co nám sděluje svým výrazem, postojem svého těla a svými gesty“ (Bedrnová, Nový et al., 2007, s. 182). K neverbální komunikaci patří i tón řeči, její rychlost, ale také úprava zevnějšku apod. Komunikujeme komplexně, prostřednictvím komunikace si sdělujeme, jak se cítíme, co prožíváme.

Komunikace se neomezuje jen na verbální a neverbální sdělování (tedy na to, co a za jakých okolností říkáme), ale současně je také výpovědí o tom, čím se zabýváme, jak žijeme, jak se spolu snášíme. Způsob komunikace vždy odráží i hodnotové a hodnotící postoje komunikujících. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 62).

Při komunikaci nejen se seniory je důležitý soulad mezi verbální a neverbální složkou řeči. Nestačí v klidu pronášet sdělení, slovy ujišťovat o porozumění, o své empatii, když celým tělem dáváme najevo netrpělivost, nedostatek času apod.

V komunikaci se často objevuje i verbální násilí, které má dimenzi obsahovou a formální. „Ta se pojímá většinou jen akusticky jako kvantita hlasitosti, ne už synesteticky jako energetický nápor, který proniká nejen uchem a kůží, ale až do samého morku kostí. ... Vycítujeme, že je někdo např. vzteklý, ačkoli to mimicky ani verbálně aktivně neprojeví. Nicméně když lidé, lhostejno jak staří, o tom, co takovým způsobem vycítili, začnou hovořit, je jim sděleno, že si to „jen namlouvají“. Už tato formulace je projevem verbálního násilí. Slovíčko „jen“ vyjadřuje pochybnost o vnímání druhé osoby a vlastně ji diskvalifikuje“ (Pernerová, 2000, s. 44).

Na komunikaci se podílí řada rušivých vlivů, které mohou způsobit špatné pochopení sdělovaného obsahu. Tyto vlivy jsou jednak vnější (nadměrný hluk v místnosti) nebo vnitřní (nepříznivý fyzický stav účastníka komunikace – bolest hlavy). (Bedrnová, Nový et al., 2007, s. 188).

Pro usnadnění komunikace se seniory vzhledem k jejich možným problémům byl na základě studia odborné literatury a na základě údajů zjištěných v dostupných šetřeních vytvořen manuál postupu péče o seniory v sociální interakci v ošetrovatelské péči. V tomto manuálu se mj. uvádí, že je třeba připravit prostředí pro komunikaci (odstranit rušivé vlivy - telefon apod.), představit se seniorovi jménem, komunikovat zásadně se seniorem – ne s jeho doprovodem, je důležité navázat oční kontakt, zjistit, jak seniora oslovovat, mluvit jasně, hlasitě, odstranit fráze, žargon, využívat techniky aktivního naslouchání, dát seniorovi prostor na dotazy, věnovat komunikaci s ním potřebný čas (pokud ho profesionál nemá, je lepší odložit rozhovor na vhodnější dobu). (Pokorná, 2010, s. 112).

„Bariérou v komunikaci se také mohou stát komunikační dovednosti. Patří mezi ně dovednosti zakódovat a dekodovat zprávu, poskytnout a vyslechnout si zpětnou vazbu, umět se přizpůsobit momentálním podmínkám. Základní dovednost komunikovat znamená, že člověku nedělá potíže hovořit s druhým člověkem. ... Naslouchání je velmi důležitou

součástí komunikace. Představuje přirozenou reciproční stránku každého sdělování“ (Bedrnová, Nový et al., 2007, s. 190).

Pro staršího člověka může být verbální komunikace problémem. S věkem přichází různé poruchy percepce, starší lidé často trpí nedoslýchavostí. Sledování hovoru jim může proto činit značné potíže, je pro ně spojeno s větší námahou. I v rodině se stává, že nedoslýchající starý člověk se raději uzavře do sebe a nekomunikuje. Než aby se opakovaně ptal, co kdo řekl, domýšlí si obsah hovoru (tím dochází k různým nedorozuměním) nebo přestane hovor sledovat. Zvláště, když mluví více lidí najednou, slova splývají a nedoslýchající senior nestačí pochytit smysl hovoru. Vůči cizím lidem je toto ještě obtížnější - vysvětlovat, že nedoslýchá, je pro něj nepříjemné. Společenská setkání se tak stávají pro mnohé seniory ne příliš příjemná a raději je nevyhledávají. „Problémy v oblasti percepce verbálního sdělení vedou ke zvýšené podezřívavosti a vztahovačnosti. Mnozí špatně slyšící lidé bývají přesvědčení, že je ostatní přehlížejí, popřípadě o nich špatně mluví“ (Vágnerová, 2007, s. 351, 352).

Podle odborných zdrojů však k přehlížení seniorů v mnoha případech dochází. Např. během hospitalizace jsou senioři nejen méně informováni o svém zdravotním stavu než mladší lidé, ale také udržují méně informací. „Tato skutečnost zřejmě souvisí s předpoklady snížené ability (schopnosti) seniorů a s poznatky o involučních změnách u seniorů spolu s automatickým předpokladem omezení seniora. Nelze však jednoznačně tvrdit, že je seniorům poskytováno omezené množství informací. Mnohem častěji bývá smutnou realitou, že nejsou využity efektivní postupy nejen k předání informací, ale také je neúčinně uplatňován zpětnovazební mechanismus (neúčinný feedback)“ (Pokorná, 2010, s. 43).

V komunikaci se seniorskou populací je třeba brát ohled na aktuální stav kognitivních schopností a také na aktuální psychický stav v dané situaci s ohledem na pragmatický aspekt komunikace, tedy s ohledem na důsledek v jednání a chování seniora. (Pokorná, 2010, s. 15).

„Stárnoucí senior je postupně obkloповán světem, kterému vládnou mladší. Přestává tomuto světu rozumět a z neznalosti nových věcí a souvislostí vyplývá jeho nejistota a nedůvěra. Skoro každý senior se bojí, že bude ošizen, a bývá podezřívavý. A protože také hůře vidí, hůře slyší a není už tak pohyblivý, vysvětluje si často i dobře míněné nebo neutrální chování druhých „po svém“. Někdy je s takovým člověkem skutečně těžká domluva, senior se stydí zeptat se ještě jednou a upřesnit tak, čemu nerozuměl, neboť opakovanou otáz-

kou nechce vzbudit pozornost a přiznat sobě i okolí, že už není tak docela fit. Sdělované informace tak nutně filtruje a pak reaguje neadekvátně. Je vztahovačný a v důsledku toho i obtížně snesitelný“ (Haškovcová, 2010, s. 150).

Při komunikaci je třeba vzít v úvahu věk, ale i schopnosti a dovednosti naslouchajícího seniora. Přizpůsobí-li sdělovací komunikační techniku seniorovým potřebám, zvýší se pravděpodobnost porozumění a omezí se možnost nesprávného pochopení. „Odborné literární zdroje uvádí, že v obecné rovině není třeba respektovat žádná zvláštní omezení v komunikaci se seniory, nicméně je nutné individuálně přistupovat k jednotlivým nemocným a hodnotit jejich kapacitu, schopnosti a potřeby... Věkem podmíněné změny v kognici jsou u zdravých seniorů minimální. Staří lidé bez ohledu na zub času a onemocnění nevykazují ztrátu inteligence, ale mohou vyžadovat více času pro sestavení verbální odpovědi, nebo pro vyhledávání informací z dlouhodobé paměti“ (Pokorná, 2010, s. 49).

Pomalost bývá dalším problémem při komunikaci. Staří lidé potřebují často delší dobu k pochopení obsahu hovoru, následně pak ke zformulování odpovědi. Pokud starší člověk hovoří se svým vrstevníkem, nebývá pomalost velkým problémem. Ve větší míře ale narušuje komunikaci v rámci skupiny nebo v kontaktu s mladší generací. „V rychlosti moderní doby nezbyvá čas na formulování, na vyjadřování... Řeč se pokrývá na fragmenty, na to, co se vejde do bubliny u pusy komiksové postavičky“ (Pernerová, 2000, s. 51). Takovému tempu ovšem senioři stačit nemohou.

Komunikaci starším lidem narušují i paměťové problémy, komplikaci přináší jak krátkodobé uchování sdělení, tak vybavení potřebných slovních výrazů. Pokud je sdělení příliš obsáhlé, může jim často unikat postata sdělení, což zvyšuje jejich nejistotu a přispívá k tomu, že starší lidé mívají tendenci svoje sdělení opakovat. „Nutkání opakovat nějaké sdělení může vyplývat i ze způsobu koncentrace pozornosti seniorů, z jejího ulpívání, ale může být rovněž projevem zvýšené nejistoty a úzkostnosti. Starší člověk si hůře pamatuje nové informace, a proto si na základě principu projekce není zcela jistý, zda si je zapamatoval i jeho partner. Aby se vyhnul nejistotě, raději všechno řekne ještě jednou“ (Vágnerová, 2007, s. 352).

Spolu se změnami fyzickými i psychickými (které ve svých důsledcích brání seniorům v komunikaci) jsou v literatuře popisovány i bariéry interní a externí. Mezi interní bariéry patří obava z neúspěchu, negativní emoce, nemoc, fyzické nepohodlí, bariéry vyplývající ze schopností a dovedností jedince, z jeho prožívání, externí bariéry jsou dány zevním prostředím, jeho uspořádáním, vyrušením druhou osobou, různý hluk a šum

při komunikaci, neschopnost naslouchat... (Pokorná, 2010, s. 53). Autorka dále uvádí, že pokud jsme identifikovali potíže seniora ve schopnosti komunikovat (např. poruchu smyslových funkcí), jsme schopni jim přizpůsobit vlastní komunikační styl.

„Vyskytují se však také situace, v nichž jsou podpůrné postupy využity neadekvátně... nejčastěji se jedná o využití specifických přístupů a technik komunikace bez ohledu na potřeby nemocných. Hovoříme o inhibujících (negativně ovlivňujících, zpomalujících) postupech v komunikaci se seniory“ (Pokorná, 2010, s. 61). K těmto inhibujícím komunikačním stylům autorka řadí např. elderspeak, způsob řeči, který často používají profesionální pečující. Jedná se o styl řeči, která selhává a má potenciálně negativní efekt (vychází z nereálného hodnocení seniora, využívá jednodušší komunikační styl se změnou emocionálního tónu řeči a změnou nonverbálních prvků komunikace). Přílišné zjednodušování, ponižující tón, povrchní či direktivní komunikace nebo dětská řeč jsou další z inhibujících komunikačních stylů.

„Rovněž korigujeme příslušníky jiných generací, když lpí na způsobech uvažování a řeči, které si oblíbili, nebo mají i obtíže s novými poznatky, protože byli zkrátka vydrežirováni na jinou „pravdu“ (Pernerová, 2000, s. 153).

„Vzhledem k celkové redukci kompetencí i změně stylu života seniorů dochází k posunu v tematické náplni, tj. v obsahu komunikace“ (Vágnerová, 2007, s. 353). Zvláště starší senioři se stále častěji vrací do vzpomínek na mládí a rádi o těchto událostech vypráví (často a opakovaně). Je to pochopitelné, v mládí byli plni síly, byli soběstační, navíc s odstupem času zapomněli na to špatné a obtížné, co je v životě potkalo.

2.2 Komunikace v rodině

„Specifickou variantou je komunikace starších manželů, která má své typické znaky vyplývající z jejich mnohaletého soužití. Vzhledem k tomu, že se velice dobře znají a jsou na sebe adaptováni, mívá jejich komunikace mnohdy zkratkovitý charakter. Poměrně snadno si porozumí, i když neverbalizují úplně všechno. Na druhé straně je v takovém manželství mnohem méně nových impulzů, a proto se mnohá sdělení častěji opakují. Je zřejmý komunikační stereotyp“ (Vágnerová, 2007, s. 353).

Při komunikaci se špatně slyšícím seniorem je třeba udržovat oční kontakt, je dobré využívat výrazy obličeje a gesta rukou, je třeba s ním mluvit přirozeně, pomaleji, čelem a s „prázdnými ústy“ (při mluvení bychom neměli jíst, pít, kouřit, žvýkat, podpírat si bradu rukou apod.). Je vhodné udržovat pomalejší rytmus řeči a nezvyšovat hlas. Je důležité, zda nám senior rozumí – je dobré se ptát „čemu rozuměl“ než „jestli rozuměl“. (Kalvach et al., 2008, s. 321). S nedoslýchavým seniorem je třeba mluvit v klidu, nepřekřikovat další hovor (nebo televizi) a věnovat se pouze komunikaci s ním, což ale např. při různých návštěvách příbuzných v domácnostech seniorů bývá docela problémem dodržet: rodina se sešla ve větším počtu, všichni si chtějí popovídat...

„Za zdegenerovanou komunikaci budeme označovat ty případy, kdy příjemce chápe poselství v značně posunutém, či dokonce opačném smyslu, než jak bylo zamýšleno. To, co mělo být vlídným přivítáním, je vnímáno jako urážka. Pokusy o přiblížení jsou chápány jako bezcitné odkopnutí. Důsledkem zdegenerované komunikace je praktická slepota vůči problémům druhého, špatná interpretace jeho úmyslů a neschopnost reagovat přiměřeně“ (Klimeš, 2010, s. 203). Řadu případů zdegenerované komunikace je nutno připsat na vrub pravidlům manipulace.

Covey ve své knize uvádí, že pro vyjasnění komunikace jsou nezbytné jisté postoje a chování: přijímat dobrou víru, nezpochybňovat zdravý rozum druhých, vůli vyřešit rozdílnost ve vnímání, snažit se vidět věci očima druhých, být otevřený ovlivnění, poslouchat tak, aby bylo porozuměno, mluvit k dosažení porozumění. (Covey, 2003, s. 116).

„Za pomoci těchto postojů a chování můžeme vyřešit téměř všechny problémy v oblasti vnímání a důvěryhodnosti. Když toto člověk pochopí, často se stane, že změní svůj způsob řeči. Namísto „takto to je“ řekne „takto to chápu“... Takový jazyk uznává druhé... Když nás druzí odsuzují nebo s námi nesouhlasí, naše odpověď bude následující: „Dobře, díváš se na to odlišně. Rád bych pochopil, jak se na to díváš ty.“ Když s druhým nesouhlasíme, namísto abychom řekli: „Já mám pravdu a ty se mýlíš,“ můžeme říci: „Vidím to jinak. Dovol, abych se s tebou podělil o to, jak to vidím já“ (Covey, 2003, s. 116).

Rodina by měla být nejvlastnějším místem rozhovoru a pomoci, namísto toho se o mnoha věcech prostě nemluví. „Jakoby rozhlasové a televizní pořady, v nichž se lidé svěřují, *talk-radio* a *talk-show*, nahrazovaly rodinu“ (Pernerová, 2000, s. 126).

V neschopnosti mladší generace dorozumět se se staršími, jako by byli cizí etnickou skupinou, vidí biolog K. Lorenz jeden z patologických projevů vývoje lidské společnosti,

tj. rozchod s tradicemi. Příčiny lze spatřovat v nedostatku kontaktů dětí s dospělými. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 48). Na jedné straně mají dnešní děti často značně zaplněný denní program – ze školy jdou často rovnou do dalších kroužků, tréninků apod. Doma pak musí vypracovat úkoly a pak je tu počítač: zábava, komunikace, částečně i práce. O tom, kolik času tráví děti u počítače (a jak smysluplně je tento čas využíván) bylo napsáno už množství odborných prací. Přes uvedené důvody a přesto, že návštěvy vnoučat u prarodičů bývají méně časté, vztahy mezi vnoučaty a jejich prarodiči bývají hezké.

Podstatné je, aby se vnoučata, jejich rodiče a prarodiče setkávali. „Mají možnost si popovídat a příjemně strávit společný čas. Dále role babiček obsahuje vyprávění vnoučatům. Vyprávění vnoučatům není záležitostí pouze babiček, bezesporu mají co povídat i dědečkové. V prarodičovském povídání se nejedná o lečjaké povídání, nýbrž jde o předávání vzpomínek z dětství dalším generacím. Tímto, jak uvádí Matějček (2003), se protahuje rodinná paměť. Prarodiče vyprávějí příběhy ze života nejen jejich, ale i ze života svých rodičů a prarodičů, které jim byly vyprávěny, když byli malí. A tak vnoučata mohou poslouchat příběhy staré sto i více let. Role babiček zahrnuje i to, že učí vnoučata pracovat... babičky svá vnoučata také vychovávají. Upozorní je, když něco dělají špatně a pochválí, kdy se daří“ (Balogová, Žumárová, 2009, s. 84).

„Ludstvo prežilo a dosiahlo daný stupeň vývoja len vďaka tomu, že jedinci nežili izolovane, ale spolupracovali. A starí rodičia a deti sú toho najlepším príkladom, pretože starí rodičia sú neoddeliteľnou súčasťou života vnúčat a naopak. Napriek tomu, že ide o imaginárny testament starorodičovského posolstva existujúceho len v našich predstavách, preda na nás pôsobí svojou váhou možno už aj napriek neexistencii jeho autorov (smrti našich starých rodičov) a jeho pečať zostáva trvalá“ (Balogová, Žumárová, 2009, s. 79).

„Máme-li proniknout do „světa toho druhého“, musíme pocity, dojmy, vjemy, vnitřní stavy, motivace, potřeby, vegetativní podněty atd. „přivést k řeči“ (tzn., že jakožto pozorovatelé je můžeme spoluprožívat). Tak si můžeme uvědomovat a sdělovat, co nás bolí, stísňuje, dojíká. Konflikty – v nás samých nebo v druhých – dokážeme lokalizovat. Jestliže je vnitřní „pohyb“ skryt, působí člověk nehybně, strnule, a ostatní mají daleko menší naději, že mu porozumějí“ (Pernerová, 2000, s. 132).

Konflikty jsou v rodinném soužití nevyhnutelné. Členové rodiny jsou si blízko, vznikají různé „třecí“ plochy. „Často lidé nevěnují dost času, tak jak je ho individuálně zapotřebí, svým myšlenkám a jazyku, kterým mluví, a ani jej nedopřejí ostatním. ...Důležitější je totiž konflikty rozpoznávat, začínat o nich mluvit, ale také se jim učit odolávat“ (Pernerová, 2000, s. 132).

rová, 2000, s. 152). V rodinné komunikaci je třeba trpělivosti a času pro naslouchání druhým. Pro neustálý spěch se nám na trpělivé naslouchání nedostává času, resp. si potřebný čas nevyhradíme. Nemáme čas k návštěvám svých starých rodičů, nemáme čas jim zavolat (když už zavoláme, pak krátce – jak se máš, je všechno v pořádku?), nemáme čas s nimi v klidu posedět a nechat je, ať sami a svým způsobem vyjádří, co je tíží a z čeho se radují.

„Založte rodinu, pečujte o ni, považujte ji za svou nejvyšší prioritu. Když nakonec všechno selže, rodina je jedinou věcí, na niž je možno se spolehnout, že zůstane stejně zneklidňující i stejně uspokojující, stále stejná, stále táž. Zní to tak jednoduše, ale můžete-li věřit statistikám rozvodovosti a údajům o tom, jak málo lidí má děti, zdá se, že většina lidí si to neuvědomuje. Pamatujte si: cílem je zůstat ve hře až do konce. To můžete uskutečnit, budete-li chránit jak svou peněženku, tak svůj intelekt. Pak můžete být pro rodinu oporou, ne pozdější obtíží, a vaše rodina přes všechny komplikace, které vám možná působí, váš život obohatí“ (Mahoney, Restak, 2000, s. 109).

2.3 Manipulace v komunikaci

„Manipulace (z latinských výrazů ruka a uchopit, kmene slova manus) je v sociální psychologii a sociologii termín označující snahu o působení na myšlení druhé osoby či více osob. V obecné rovině je manipulace považována za odborné složité zacházení s něčím a zároveň v jiném významu jako nekalé zacházení s něčím“ (Pokorná, 2010, s. 86).

„Průcha (1995) identifikuje manipulaci jako soustavné heteronomní ovlivňování a usměrňování jedince sledující určitý cíl, např. politický (propaganda), obchodní (reklama). Uvádí, že obecně je možné i vzdělání a výchovu považovat za formu manipulace. V psychiatrii jsou jako manipulace označovány různé sociální techniky jako popírání, lichocení, zastrasování, stěžování si, myšlenkové inkoherece ve vztahu k druhým, verbální násilí aj. Manipulátorem je označována osoba, která je schopna lhát, klamat či využívat lsti s úmyslem dosáhnout vlastních cílů a uchyluje se k „zahrávání si“ s ostatními osobami. ...v manipulaci lze spatřit v určitých případech i pozitivní aspekt. Manipulátor se snaží přesvědčit osobu či osoby o správnosti myšlenky, názoru či jednání, které nejsou manipulovaným jedincům vlastní či pro ně nemají dostatek iniciativy, a které by tudíž nepřijali, nebo až s dlouhou časovou prodlevou. Manipulovaná osoba si často neuvědomuje, že je s ní manipulováno, případně si to uvědomuje, ale z nějakého důvodu se nemůže a někdy

ani nechce bránit“ (Pokorná, 2010, s. 86). „Manipulace představují úmyslné zacházení s druhými lidmi jako s věcmi“ (Klimeš, 2010, s. 133).

Manipulátoři degradují osoby ve svém okolí na předměty, které je možno přesouvat na požadované místo stejně jako neživé objekty. Sami manipulátoři nemusí být snadno rozpoznatelní, jsou sociálně inteligentní, umí používat přetvářku (umějí pečlivě naaranžovat první dojem, který chtějí vyvolat; snaží se působit na své okolí dojmem, že jsou lepší, než doopravdy jsou; dokážou tvrdit jednu věc a udělat druhou, pokud jim to zajistí prospěch; chovají se jinak na veřejnosti a jinak v soukromí; v závislosti na tom, s kým právě komunikují, dokážou jednat jako různí lidé). (Vybíral, 2003, s. 53).

Protože jsme v životě „nastavení“ spíše na důvěřování než na podezírání (důvěřovat lidem činí život snazším), neumíme lži prohlédnout. „I kdyby se nám ve svých důsledcích vyplatilo být spíš obezřetní a podezírat, jednodušší pro nás je důvěřovat“ (Vybíral, 2003, s. 73).

Manipulace může být dělena na úmyslnou (od jednoduchých technik zkreslení až po nepředání informací) a neúmyslnou (ta může vyplynout z nepochopení obsahu významu sdělení). Jak úmyslná tak neúmyslná manipulace může být využita v pozitivním i negativním slova smyslu. O kognitivní manipulaci se jedná tehdy, jestliže v komunikaci nedokážeme odhalit, kterým výrazům odpovídají které pojmy. Pak je reálné, že se jedná o manipulaci. „Důsledkem je předkládání mnoha nepravdivých výroků jako pravdivých a působení na druhou osobu ve smyslu dosažení jednostranně naplánovaných cílů“ (Pokorná, 2010, s. 88). Rozhodující je tedy to, že jsou potlačovány potřeby manipulované osoby a zvýhodněn je manipulující jedinec (za manipulaci tedy nelze považovat postup lékaře a sestry, kteří léčí nemocného s cílem uzdravit či zlepšit jeho zdraví).

„Manipulující je právem či neprávem přesvědčen, že to, po čem touží, by mu nikdo dobrovolně a vědomě nedal. Proto vymýšlí nějaké způsoby, jak svá přání z druhých lidí potajmu vymámit. Pro tento boj existují nepsaná a nevyřčená pravidla, která stojí v protikladu ke všem terapeutickým a etickým doporučením. Manipulace má svá pravidla:

- hrají všichni a hrají bez přestání, nikdo se nikoho neptá, jestli chce hrát či ne;
- slabší je ten, kdo se nechá napálit, vytočit, nebo ten, kdo něco neví;
- na jakoukoli žádost či prosbu druhého je odpovědí „ne“ (prohrává ten, kdo udělá bez otálení a zadarmo to, co po něm druhý chce);
- slabost, zranitelnost a nemoc jsou trestuhodné;

- jen slaboch dobrovolně ustoupí či nabídne kompromis;
- nic není zadarmo, štědrost je čiré bláznovství, za vším je skryt nějaký úmysl, taktika“ (Klimeš, 2010, s. 143-145).

„Vyvolávat, udržovat nebo posilovat v někom, kdo je na nás závislý, pocity vděku, závaznosti nebo přesvědčení, že by se bez nás neobešel (ztratil se, neporadil si) – to jsou prostředky, jakými se uplatňuje moc a převaha“ (Vybíral, 2003, s. 81).

Pokorná ve své práci řadí k manipulaci v oblasti komunikace se seniory i používání profesionálního jazyka a žargonu tam, kde je nutné vzájemné porozumění. Zřetelný je tento problém ve zdravotnictví i v oblasti profesionálního poskytování péče. „Příčiny využívání profesionálního jazyka jsou v odborné literatuře popisovány různě. Jde o familiárnost těchto pojmů, zdravotníci je mají běžně ve slovníku, jejich použití podle nich dodává sdělení na významu, pečovatelé mají pocit, že dávají nemocnému najevo pocit sounáležitosti a partnerství apod. Opak je však pravdou. Pacienti často vnímají nadužívání odborné terminologie velmi negativně a znamená pro ně znak přezíravosti a devalvace ze strany poskytovatelů péče. Mnohdy se ostýchají přiznat, že pojmu nerozumí, nebo nechtějí zdržovat...“ (Pokorná, 2010, s. 104). K nadužívání odborných pojmů Pokorná cituje Friedmana a Di Mattea:

- zdravotníci předpokládají, že nemocný nerozumí odborné problematice a oni se tak mohou vyhnout další komunikaci;
- využitím odborných pojmů se brání poskytovatelé péče před vyjádřením pocitů nemocných;
- odborné pojmy ve vyjádření zdravotníků omezí možnost nemocných odhalit chybu;
- odborné pojmy slouží zdravotníkům jako ochrana před nutností vyjádřit vlastní emoce. (Pokorná, 2010, s. 104).

Důsledkem nadužívání odborné terminologie a žargonu je zkreslení informací, jejich nesprávná interpretace a v konečném důsledku snížená compliance nemocného. Nevhodnost a potenciální nebezpečí využívání profesionálního jazyka tkví v ohrožení vzájemného porozumění a vztahů v dyadické komunikaci (mezi lékařem a nemocným, mezi poskytovatelem péče a příjemcem péče). Ošetřovatelský žargon – nursing speak je potenciálně nebezpečnější zejména s ohledem na pejorativní a devalvující souvislosti a dopad na prožívání nemocných a jejich blízkých. (Pokorná, 2010, s. 106).

3 SENIOŘI - VZTAHY

3.1 Partnerské vztahy

S přibývajícím věkem a s proměnou fyzickou i psychickou dochází ke změnám také ve vztazích mezi partnery. Dlouholeté vztahy s sebou přináší různé problémy, také jinou kvalitu do vztahu partnerů. Po odchodu dětí zůstali partneři pouze spolu, jejich rodinná intimita zesiluje. Potřeba „někoho mít – s někým žít“ se nemění. „Z odborného hlediska je třeba konstatovat, že potřeba blízké osoby a určitého citově laděného partnerského vztahu je trvalá, i když intenzita této potřeby v průběhu lidského života kolísá“ (Haškovcová, 2010, s. 159). Autorka dále poukazuje na sníženou adaptabilitu ve stáří a vyzrávání povahových rysů, které pak znesnadňují navazování nových vztahů. Proto je třeba pěstovat a posilovat všechny vztahy, které vznikly v minulosti. Založit nový partnerský vztah ve vysokém věku je sice možné, ale zároveň obtížně proveditelné. I když výjimky existují a nová manželství vznikají i v domovech seniorů.

Někdy se mluví o tom, že starší páry spolu žijí jen ze setrvačnosti a láska z jejich vztahu už dávno vyprchala. „To je nespravedlivý soud, který plyne z heroizace romantické lásky mladých lidí. Psychiatr Miroslav Plzák trefně poznamenal, že milovat mladou, zdravou, hezkou a šikovnou ženu „není kumšt“, a opakovaně nabádal, aby si lidé nepletli lásku mileneckou a manželskou. Ta druhá musí totiž překonávat mnohá úskalí, která přináší všední život“ (Haškovcová, 2010, s. 158). Dlouholetá manželství či partnerství umí ocenit krásu všedního života – vstřícnost a tolerantnost partnera, vlídný úsměv, umění vyslechnout, povzbudit, být na blízku.

Podobně o lásce ve své práci uvažuje Erich Fromm. Lidé směřují počáteční zážitek zamilování se stavem stálého milování. „Je sotva nějaká činnost, nějaké podnikání, které je ve svých počátcích spojeno s tak ohromnými nadějemi a očekáváním, a které přece tak pravidelně ztroskotává, jako je láska“ (Fromm, 1966, s. 11).

„Jedním z důvodů žalostné úspěšnosti manželství je neschopnost mnoha lidí vyrovnat se se zklamáním, které pociťují, když nedosáhnou v každém okamžiku manželství přesně to, co chtějí. Úspěšné manželství vyžaduje umění dohodnout se – něco, co se většina členů bezchybně „nové generace“ jen s obtížemi učí. Jiný důvod spočívá v naší tendenci vyžadovat v manželství stejnou pestrost, na jakou jsme zvyklí v našem každodenním životě – v práci, bydlišti, životním stylu atd. To prostě v případě dlouhodobého vztahu není možné. Požadavek nekonečné novosti, pokud se vztahuje i na výběr životního partnera, se

obrábí proti vám. ...Nekonečné vyhlížení nejlepšího partnera způsobí, že zůstanete v poslední čtvrtině života sami“ (Mahoney, Restak, 2000, s. 108).

Fromm dále uvádí, že láska je umění, stejně jako život sám, a proto se jí musíme učit, jako každému jinému umění. Problém dnešní doby je v tom, že téměř všechno se považuje za důležitější než láska: úspěch, prestiž, peníze, moc – skoro všechna naše energie je spotřebována na dosažení těchto cílů, téměř žádná se nevynaloží na to, abychom se naučili milovat. Aby v dlouholetém vztahu zůstala přítomna láska, musí být tento vztah s trpělivostí, soustředěním a kázní pěstován. (Fromm, 1966, s. 12, 83).

„Manželství gerontů bývají velmi šťastná“ (Říčan, 2004, s. 351). Partneři se po letech společného soužití dobře znají, rozumí si, mají mnoho společných vzpomínek na dobré i na to těžké, co spolu prožili, mají hodně současných radostí i starostí. Pokud jim slouží zdraví, mohou i na tzv. odpočinku společně cestovat, věnovat se dětem a vnoučatům, navštěvovat přátele, chodit do klubů, navštěvovat univerzitu třetího věku... S přibývajícím věkem sice musí postupně aktivity omezovat, více odpočívat, stále více času zabírá obstarávání běžných denních záležitostí, ale důležité pro ně je, že jsou spolu. „I v tomto zpomaleném rytmu je mezi manžely souhra, prohlubující se intimita a nyní stále více i vzájemná závislost“ (Říčan, 2004, s. 351).

Jiní tvrdí, že „manželství gerontů bývají velmi nešťastná“ (Říčan, 2004, s. 351). Pocit zklamání životem se klade za vinu partnerovi, ještě po šedesátém roku života se uvažuje o rozvodu. Pokud manželé neudrží vztahy s přáteli, manželství se uzavírá. Manželé se vzájemně zraňují, znají velmi dobře svá citlivá místa. Jestliže klesá zájem o to, co druhý říká, k tomu se zhoršuje sluch i paměť, upadá komunikace. „Přání, aby ten druhý zemřel (a sebeobviňování za taková přání), se pojí se strachem: Co si počnu sám, už teď, a co teprve, až přijdou vážnější nemoci?“ (Říčan, 2004, s. 351).

Ve stáří vzniká nebezpečí, že partneři z nouze tráví veškerý čas pospolu, což ale paradoxně nevede ke sblížení, nýbrž spíše k osobnímu vymezování a vzájemně odmítavým reakcím. „Někteří vedou malou válku a častují se nevraživostí a vzájemným znehodnocováním“ (Willi, 2011, s. 131).

„Manželství gerontů bývají většinou prostřední“ (Říčan, 2004, s. 351). Střídají se dny špatné i dobré, chvíle porozumění i odcizení, láska s pocitem nenávisti, hádky s usmířením, může se žárlit (vnoučata mají radši dědečka, mají radši babičku). Manželé v tomto věku hodně vzpomínají na společně prožitý život, o vzpomínky mohou vést i ostré hádky.

„Je to tak důležité? Nebo se spory vedou jen z nudy a zloby, ze stařecké svárlivosti? Geronti mají potřebu uspořádat svou minulost, pochopit ji, vyznat se v ní jako v příběhu, který dává smysl. A je to společný příběh, k jeho pochopení (nebo, jak by řekl skeptik, k vytvoření společné legendy o proběhlém životě) je třeba dvou“ (Říčan, 2004, s. 352).

„Starší manželské páry jsou obecně shledávány stejně šťastnými či ještě spokojenějšími než mladší manželské páry. Při zkoumání mladších (40-50 let) a starších (60-70 let) manželských párů bylo zjištěno, že starší páry vykazují větší vyváženost cílů a zdrojů radosti (a menší počet příčin nesouladu) a partneři jsou také častěji v podobném zdravotním stavu. Je to povzbuzující zjištění. Zdá se, že starší manželé nejsou jeden na druhého odkázáni kvůli pocitu, že manželská rozluka je finančně anebo emocionálně naprosto nepředstavitelná“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 168).

„Vztah s životním partnerem je prožíván především jako vztah spolehlivý, prověřený v průběhu dlouholetého soužití. Senioři s ním spojují důvěru v pomoc a podporu, vzájemné porozumění, úctu a ohleduplnost a v neposlední řadě citové pouto. O manželovi či manželce často hovořili jako o „člověku, který je jejich všechno“, „jejich blízký“, jako o životní opoře, o pomocníkovi, jako o někom, koho „mají vedle sebe a mohou si s ním povídat“... Jistě lze počítat s tím, že ti i oni mohou svůj vztah více či méně idealizovat. ... Přesto však jejich interpretace vztahu jako „dobrého“ obsáhne díky dlouhé životní zkušenosti soužití i neshody, konflikty i iritující vlastnosti, které dokázali a dokáží vyřešit či se nad ně „povznést“. Svou roli hraje zřejmě i léty vyjednávané sblížení názorů a hodnot manželů“ (Sýkorová, 2007, s. 173).

V seniu se také uzavírají nová manželství. Je to pochopitelné, lidé se dožívají vyššího věku, rozvody jsou časté (jsou tedy volní partneři) a společnost je k pozdním sňatkům tolerantnější, než dříve. „Staří snoubenci mají za sebou trýznivou zkušenost samoty a nejistoty. ... Osamělost je osobní neštěstí, a navíc osamělí častěji potřebují péči institucí, které jsou chronicky přetížené“ (Říčan, 2004, s. 352, 353).

S osamělostí souvisí ovdovění. Je známo, že s ovdověním se lépe vyrovnávají ženy (dožívají se vyššího věku, jsou tedy i zdravější, navíc nemají problém se zajištěním chodu domácnosti). Vyrovnat se s ovdověním je velmi těžké, znamená to přeorganizovat svůj život, nepropadat depresi, pocitům méněcennosti, naučit se skromněji hospodařit... „Naopak byl-li partner břemenem pro svou invaliditu, nesnášenlivost nebo jiné povahové vady, demenci atd., může být ovdovění úlevou“ (Říčan, 2004, s. 353).

„Právě vdovy mohou zůstat opuštěné v nejintimnějším slova smyslu a vzhledem k jejich početní převaze v subpopulaci jen těžko nacházejí nového partnera přiměřeného věku (Haškovcová, 2010, s. 158). Vdovci jsou v jiné situaci, je jich méně, proto mají šanci najít novou partnerku. V souvislosti s novým partnerem pro seniora Haškovcová užívá pojem „přijatelný partner“. Myslí tím člověka, který bude akceptován rodinou, respektive dospělými dětmi z obou stran.

„Druhý sňatek ovdovělých osob řeší aspoň náhražkově otázku úzkého společenství místo prázdnoty, ale vnáší do života nové a často nepřekonatelné nesnáze. Především musí noví novomanželé projít obdobím vzájemné adaptace, která je v tomto ontogenetickém období daleko nesnadnější, neboť jde o stereotypy již velmi ustálené. Psychologickou nesnází je také nutné srovnání nového manželství s minulým“ (Příhoda, 1974, s. 179). Příhoda dále uvádí situace, kdy každá narážka na dobré vlastnosti zemřelého manžela vzbuzuje v současném partnerovi pocity žárlivosti, je zraňující. Je třeba velké tolerance a obapolné snášenlivosti, aby partner přehlédl nesouladné zvyklosti druhého partnera. Některé dvojice pozdního manželství se spolu nedokážou opravdu sžít, přestože spolu léta v klidu žijí, niterně si zůstanou cizí.

„Geront se musí vyrovnávat s přibývajícím stigmaty stáří, čelit stále hrozícím pocitům méněcennosti, snad i ošklivosti a nenávisti vůči vlastnímu tělu – i tělu svého manželského partnera. Učit se – jako v postupně devastované krajině – nacházet na těle svém i na těle druhého místa dosud krásná, obrysy dosud okouzlující, vidět ve tváři i tu krásu oduševnělé osobnosti, kterou přináší střední věk a která podivuhodně odolává pustošivému vlivu stárnutí“ (Říčan, 2004, s. 336).

„Láska je nejzákladnější a nejskutečnější potřeba každé lidské bytosti“ (Fromm, 1966, s. 100).

3.2 Vztahy v rodině

Rodina má významnou funkci v oblasti sociálně-psychologické podpory svých členů. Velmi podstatnou roli hraje už samotná příslušnost k určité sociální skupině, pocit sounáležitosti s konkrétními lidmi, příležitost se s nimi identifikovat. Kromě toho vytváří rodina specifické sociální prostředí, v němž má významnou úlohu citová složka. Vědomí, že člen rodiny je akceptován a uznáván, také stálé a vřelé citové klima má svůj nesporný význam

nejen pro děti vyrůstající v rodině, ale prakticky pro všechny příslušníky rodiny, zvláště pak pro generaci nejstarší. V současnosti se mění celková struktura rodiny, klesá počet dětí v rodině, omezuje se i vícegenerační soužití. Rodiči se stávají lidé ve vyšším věku, prarodiči se tak stávají stále starší osoby, které jsou často ještě zapojeny do pracovního procesu. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 82).

S proměnou moderní rodiny došlo k proměně role a funkce třetí generace, generace prarodičů. V domácnosti odchodem žen mimo rodinu, a to nejen do zaměstnání, vznikla mezera v naplňování určitých potřeb, funkcí a aktivit. Tuto mezeru částečně zaplňovaly instituce (jesle, mateřské školy, družiny), nové technologie (automatické pračky, myčky nádobí), ale především v této fázi vývoje rodiny získali na významu prarodiče, především babička. Ta pečuje o vnuky buď trvale, nebo nárazově, „pro fungování rodiny a její organizaci je velmi významnou institucí a systémovým prvkem, který se však dostává do konfliktu s jinými funkcemi rodiny. Především často působila kontraproduktivně ve vztahu k vytváření intimní pospolitosti manželů“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 111).

Prarodiče, pokud jsou v důchodu, mohou svým dětem významně pomáhat při výchově vnoučat – ne tolik přímou výchovou, i když jistě babička s dědečkem nemají na výchovu svých vnoučat úplně rezignovat, jako spíš „dáváním“ - své lásky, svého času, trpělivosti, ochoty, pochopení. Dnešní zaměstnavatelé jsou často velmi nároční na čas svých zaměstnanců, babička s dědečkem, kteří jsou schopni a ochotni pomoci s péčí o děti – svá vnoučata, jsou proto vítáni. „Z výzkumů preferencí rodinných vztahů je patrné, že alespoň v západních zemích preferují staří lidé samostatný život, zároveň však vítají, nežijí-li jejich potomci či blízcí příbuzní daleko“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 171). Autor dále uvádí, že staří lidé rádi kombinují příležitost k rodinným aktivitám se soukromím svých domovů. Tato strategie má i negativa: rodinní příslušníci jsou obvyklým a preferovaným zdrojem spokojenosti a pomoci v nouzi, současně však platí, že s narůstajícími očekáváními pomoci ze strany potomků stoupá u starých lidí míra deprese.

Rodinný život starých lidí je důležitý i z hlediska zachování jejich soběstačnosti v navykklém prostředí. Mnohé samostatné domácnosti starých lidí by bez pomoci mladších rodinných příslušníků nemohly vůbec existovat. Tato pomoc bývá limitována komunikačními vzdálenostmi. Přes všechny změny má rodina stále důležité místo ve vztahu ke svým starým příslušníkům. Staří lidé si přejí co nejdéle udržet vlastní domácnost (což je ve shodě s přáním mladší generace), přesto chtějí žít v blízkosti svých dětí a vnuků a nebýt na nich závislí (lze hovořit o „intimitě s odstupem“). (Pacovský, 1990, s. 53).

Podobně hovoří o „intimitě na dálku“ Haškovcová: nukleární rodina (rodiče a jejich děti) žije samostatně a stejně tak stárnoucí člověk touží (většinou) setrvat v samostatném způsobu života. Všechny generace si totiž zvykly na nezávislost a těžko se jí vzdávají. To neznamená, že se „staří a mladí“ nemají rádi. Vřelé vztahy mezi prarodiči a vnuky jsou příznivé, pěkné. Společné soužití generací není běžné (přestože dnes běžně žijí tři až čtyři generace rodiny – hovoří se o tzv. atomizaci rodiny). Za takovéto situace je rodina schopna postarat se o svého seniora občasnou (intermitentní) péčí, tato forma péče nepůsobí většinou rodinám žádné potíže. Přesto výzkumy hovoří jasně: rodinná a sousedská péče pokrývá 70 – 80 % opodstatněných potřeb starých a nemocných lidí. Existují rodiny, které jsou dysfunkční a nemohou se starat. „Vzniká tak optický klam, že moderní rodina je necitlivá k potřebám svých starých členů. Tento názor je třeba korigovat... Platí, že rodina musí chtít, umět a moci“ (Haškovcová, 2002, s. 43). V tomto směru vřele souhlasím s autorkou citované myšlenky. Ve své praxi se setkávám většinou s rodinami, které se o své seniory postarat chtějí (a také se podle svých možností starají). Jinou otázkou je, zda se postarat umí anebo zda se postarat mohou. Některé zdravotní problémy seniorů péči rodiny neumožňují, rodina se pak musí rozhodnout „předat blízkého člověka do institucionální péče. Jedná se o dodatečnou reflexi, o auto-reakci rodiny na její vlastní spolurozhodnutí nezahájit, přerušit nebo ukončit péči o starého člověka v rodině a předat jej do péče zařízení. Rozsáhlá světová literatura (např.) referuje o pocitech viny, výčitkách a duševních traumatech, kterými trpí členové rodin, kteří se obviňují, že nezvládli péči o blízkého“ (Jeřábek, 2013, s. 50).

Další problémy jsou spíše ekonomické: malé byty, ztráta soukromí, neochota seniora přestěhovat se ze své domácnosti „k mladým“, v neposlední řadě zaměstnanost žen středního věku (pravidelně je to věk dcery, která by se chtěla o své rodiče postarat, ale musí živit sebe i své dosud nezaopatřené, studující děti), odejít ze zaměstnání je luxus, který si málokterá žena může dovolit (nejen vzhledem k příjmům, ale i k vzhledem k pracovním příležitostem: najít nové zaměstnání po ukončení péče o své staré rodiče je v naší společnosti obtížné).

Přes výše uvedené ekonomické problémy existují rodiny, které řeší potřebu péče o svého seniora „sestěhováním“. Většinou se jedná o rodiny, které se už před vznikem potřeby péče stýkaly více než deset hodin týdně. Pečující se střídají, pomáhá více členů rodiny. „Tato strategie se tedy týká zřejmě soudržných rodin, které se zároveň na situaci péče

a nového soužití připravily a adaptovaly v tom smyslu, že hlavní pečující nepřijímá veškerou odpovědnost sám na sebe“ (Trusínová in Jeřábek, 2013, s. 215).

Rodinnou péči v naší zemi doplňuje systém sociální péče o staré lidi (v některých případech ji i prakticky nahrazuje). Tento systém nabízí domy s pečovatelskou službou a domovy pro seniory. Tato zařízení nabízejí rozdílné služby (vzhledem k míře závislosti seniora na instituci), jsou přizpůsobeny větší či menší míře soběstačnosti seniorů. (Jeřábek, 2013, s. 45).

Přesto v zemích EU i v ČR jsou druhou nejčetnější skupinou těch, kdo pečují o seniory právě jejich děti (nejpočetnější skupinou jsou partneři seniorů), z dětí pak nejvíce dcery a snachy. Bohužel se tato skupina pečujících snižuje úměrně s nižší porodností. Další jev, který zasahuje do podmínek péče o seniory, je rozvodovost a opakované sňatky: jednak se zvyšuje počet rozvedených, tj. osamělých, o které jejich partner pečovat nebude, jednak se „mezi nejčastějšími pečovateli snižuje počet snach a zeťů, existuje navíc problém, že rozvedení pečují z ekonomických a sociálně psychologických důvodů o své rodiče méně často než dospělé děti z úplných rodin“ (Kuchařová in Rabušic, 1997, s. 137).

Kuchařová dále uvádí faktory, které ovlivňují zájem rodiny pečovat a její motivovanost k zabezpečování starších rodinných příslušníků. Mezi tyto faktory řadí mezigenerační vztahy, postoje k poskytování péče (tradice), potřeba ekonomické aktivity a potřeba podpory. Pomoc rodiny svým členům je převážně považována za samozřejmost (povinnost dětí vůči rodičům), prakticky je však vyžadována poměrně málo (teprve v situaci skutečné nouze a nesoběstačnosti). V naší společnosti existující silné morální motivace pro rodinnou péči, které se dostávají do konfliktu s hodnotami seberealizace a individualismu. Rodinní příslušníci zvažují možné pozitivní přínosy a náklady na péči (vynakládání energie, sebeobětování, restrikce osobních potřeb a zájmů...). Obecně uznávaný individualismus platí i v rodinném životě: preference odděleného bydlení generací, požadavek nezasahování rodičů do života dospělých dětí, prarodičů do výchovy vnoučat... „Proto je asi vědomí odpovědnosti vůči seniorům v rodině v jistém rozporu s očekáváním reálné podpory ze strany seniorů“ (Kuchařová in Rabušic, 1997, s. 146).

Českou společnost charakterizuje také péče o děti (oproti jiným společnostem se prodlužuje daleko za hranici plnoletosti). Rodiče svým dětem pomáhají finančně, v péči o děti i při zajišťování dalších rodinných funkcí. V tomto chování je možné spatřovat druh racionality (rodiče se ke svým dětem takto chovají proto, aby se podobně chovaly jejich děti k nim). „Model chování rodičů a dětí však takto není nastaven, je jednosměrný. V čes-

ké společnosti je dominantní názor, že člověk se má na stáří připravit tak, aby byl co nejméně závislý na pomoci svých dětí.“ Toto si myslí 64% mladé a střední generace a 77% seniorů. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 163).

Naproti tomu „současné studie potvrzují, že rodiče a jejich dospělé děti mají tendenci udržovat podpůrné vztahy. Když stárnoucí rodiče potřebují pomoc, dospělé děti se mnohdy stávají jejich poskytovateli, ale i naopak, mají-li děti nějakou potřebu, rodiče často pomohou. Je zajímavé, že obraz osamělých starých lidí je ve veřejném diskursu stále živý, zřejmě efektivně konstruován médii i sociální politikou, pro kterou senioři byli a jsou „sociálním problémem“ (Sýkorová, 2007, s. 166).

„Síla akcentu na citové pouto přesahuje význam dospělých dětí jako zdroje pomoci, resp. oba významy se splétají v důvěru v děti, v jejich pojetí coby zázemí. Určujícím významem pozitivního vztahu s dospělými dětmi je být v kontaktu, přesněji „vidět se s nimi“, být „pohromadě, povídat si“. Láskyplný vztah mají senioři i k vnoučatům, měřeno na škále „kvalitnější“ než k dospělým dětem. Senioři vnímají vnoučata jinak. Jestliže pro vnímání vztahů s dospělými dětmi jsou určující vzájemné kontakty, ve vztazích s vnoučaty jde primárně a „jen“ o emocionalitu“ (Sýkorová, 2007, s. 175, 176).

Prarodičovství je novou zkušeností, většinu lidí překvapí, jak se liší jejich vztah k vnoučatům, od vztahu k vlastním dětem, když byly malé. „Teď, kdy k těmto dětem nemáme obvykle žádné povinnosti, můžeme se zcela oddat lásce k nim a těšit se z toho, jak prospívají. Člověka naplňuje pýchou, když vidí, jak z vlastního milostného vztahu vzešla další generace, která žije dál, takže i po naší smrti se z našeho života něco uchová“ (Willi, 2011, s. 131).

„Ve zlaté době babičkovství a dědečkovství se naplňuje ještě jednou potřeba otevřené budoucnosti, o níž mluví Matějček: „Zavřená budoucnost by znamenala zoufalství... Člověk více či méně uvědoměle touží mít důkaz o pokračování toho, co je z nás zrozeno, a to i jako pokračování našeho tvořivého díla výchovy... Vždyť vztahy k dětem znovu ožívají ve vztazích k vnoučatům a rodičovství přechází v prarodičovství celkem plynule. U vnuků se hledají rodové znaky tělesné i povahové, pokračují výchovné zásady, tvoří se rodinná tradice... Zopakovat si něco z vlastního dětství ve svých dětech a pak i ve vnoučatech je vyjádřením tendence, která má kořeny hluboko v lidské osobnosti a která míří až za hranice našeho osobního času“ (Říčan, 2004, s. 323).

„K prarodičovství patří také *předávání tradice*. Špatný dědeček, který mávne rezignovaně rukou: „Tomu, co je dnes učí o životě, já nerozumím. Je to jiný svět, ať v něm žijou taky s jinými názory.“ ...Chyba! *Ve výchově vnoučat pokračuje dialog generací*. Poněť o cti, lásce, věrnosti, čistotě, pravdivosti (jak samozřejmé je pro dnešní děti lhát!), příběhy o statečném princovi, o husitech a jiných hrdinech nestárnou tak rychle jako naše automobily a jako mozkové závity“ (Říčan, 2004, s. 324).

Rodinné vazby mají velký vliv v celém průběhu života každého člověka, zůstávají důležité i ve stáří. „Výzkumy naznačují, že širší rodiny vytvářejí podpůrné systémy v závislosti na své velikosti a kompozici a zejména na kvalitě vzájemných vztahů a na akceptovaných hodnotách. Z výpovědí dospělých dětí vyplývá ohled vůči rodičovské autoritě, důstojnosti a zachování sebeúcty“ (Sýkorová, 2007, s. 170).

3.3 Vztahy na pracovišti

„Evropská populace stárne, již dnes je na trhu práce v zemích EU jedna pětina pracovníků starších padesáti let. V České republice je problém stárnutí populace ještě zřetelnější než v ostatních zemích EU“ (Bedrnová, Nový et al., 2007, s. 610).

„Lidé nejenže žijí déle, ale jsou rovněž mnohem déle tělesně zdatní a méně nemocní. Epidemiologové a demografové uvádějí, že současní šedesátiletí jsou biologicky zhruba o pět let mladší než šedesátiletí minulé generace“ (Gruss, 2009, s. 153).

Prodloužení střední délky života a proměna seniora a stárnutí populace navozují otázky aktivit seniora obecně a speciálně otázky jeho pracovních aktivit. Práce v seniorském věku výrazně dělí seniory (ekonomická závislost na důchodu je stále naléhavější, samostatně žijící senior s jediným příjmem – důchodem – se ocitá na hranici chudoby). „Téma zaměstnání lidí nad šedesát let se stává významným tématem české i evropské společnosti. Kříží se zde i řada protichůdných trendů. Únava, fyzická kondice, zdraví, individuální a společenský zájem, juvenilizace společnosti s devalorizací až marginalizací seniorů a s potřebou starší lidi zaměstnat“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 131).

S uvedenými skutečnostmi koreluje větší počet starších pracovníků na pracovišti. Ne každý šedesátiletý zaměstnanec je pro firmu ztrátou. Člověk je neopakovatelný jedinec, každý stárneme trochu jinak. Starší zaměstnanci se možná hůře učí novým postupům,

nicméně ve svém oboru mají značné zkušenosti, které jsou pro firmu (i pro kolegy na pracovišti) přínosem. Pokud pokračují v dosavadní práci, značně ji automatizují a zpravidla nemění své postupy, jejich pracovní tempo je oproti mladším kolegům pomalejší, proto je často bedlivější. Vyskytne-li se na pracovišti problém, je jeho rada cenná, protože je podepřená zkušeností, v níž se již vyskytl analogický příklad. „Senescent, zvláště v pozdějším stadiu senia, produkuje však zpravidla méně a kvalita jeho práce je horší. Změnám v produkci se obvykle brání, odvolává se na dlouhou praxi. Rady a dokonce pokyny nevrle odmítá“ (Příhoda, 1974, s. 388).

Postoj, že senioři by neměli zabírat pracovní místa mladším, je ve společnosti široce zastoupen (ve střední a mladé generaci 50% a u seniorů 43%). (Sak, Kolesárová, 2012, 160).

„Velmi důležité jsou názory pracovního kolektivu na staré spolupracovníky. Je rozšířeným názorem, že starší spolupracovníci nestačí zvýšeným požadavkům moderních pracovních míst a rychlému rozvoji vědeckotechnické revoluce, jejich výkon je nízký, blokuje postup a omezují perspektivu mladých. Obecně se soudí, že mají nižší fyzické schopnosti, brání se novému a jsou častěji nepřítomni v práci pro nemoc. Některé studie však ukazují, že postoje laické veřejnosti vůči stárnoucím a starým spolupracovníkům neodpovídají vždy obecným představám“ (Pacovský, 1990, s. 49).

V dnešní době u nás dochází k postupnému oddalování hranice věku pro odchod do důchodu (podle zákonných úprav). Současně však lidé v předdůchodovém věku zažívají stále větší tlaky na jejich odchod z trhu práce (např. odchod do předčasného důchodu). V souvislosti se vzrůstající nezaměstnaností se tento jev bude spíše prohlubovat, nezaměstnanost v blízké budoucnosti bude ohrožovat nejen ty, kteří prakticky o práci nemají zájem, ale i ty, kteří pracovat chtějí. „S problémem zaměstnávání osob v předdůchodovém věku se potýkaly v průběhu posledních 20 let také země Evropské unie... Ve snaze snížit nezaměstnanost byla starší pracovní síla z trhu práce vytlačována... Předčasné odchody do důchodu, případně motivace starší pracovní síly k resignaci na hledání práce... měla za následek dramatické snížení počtu pracujících starších 55 let“ (Kotýnková in Rabušic, 1997, s. 30). Autorka dále uvádí, že podle zprávy Komise Evropských společenství je průměrný věk odchodu do důchodu v zemích Evropské unie nižší než 60 let. Pracovní síla nad 55 let a někdy již dokonce nad 50 let je prakticky nezaměstnatelná.

Jsem denně v kontaktu s kolegyněmi, které se na úřadu práce zabývají agendou zaměstnanosti. Výše uvedené trendy jsou zcela zjevné i v naší zemi s tím, že lidé z malých

měst popř. z vesnic (kde je nezaměstnanost vyšší) mají problémy najít zaměstnání už po 45. roku života. Nestává se často, aby zaměstnavatel viděl zkušenosti pracovníka ve středním nebo i vyšším věku.

„Pracovní síla, která nebude umět přizpůsobit své schopnosti a dovednosti měnícím se podmínkám charakteru práce, bude nejvíce ohroženou skupinou, a bude to právě starší pracovní síla, zvláště v kombinaci s dalšími handicap, mezi které patří nízká kvalifikace a zhoršené zdraví... Při zvýšené nezaměstnanosti budou postupně vznikat skupiny obyvatelstva ohrožené nedostatečným přístupem na trh práce. Tyto skupiny tím, že nenajdou opakovaně uplatnění na trhu práce, se nebudou podílet na životě společnosti a dostanou se na její okraj. Sociální vyloučení určitých skupin obyvatelstva může dále narušovat sociální soudržnost společnosti“ (Kotýnková in Rabušic, 1997, s. 36).

Přesto i v naší společnosti jsou důchodci, kteří chodí do zaměstnání. Jsou často ochotni pracovat na kratší pracovní úvazek, pracují za nižší mzdu než jejich mladší kolegové, jsou ochotni se v práci přizpůsobit. Lidé v poproduktivním věku mohou být snadno získáváni do pracovního poměru a opět propouštěni podle potřeby zaměstnavatele. Termínovaný pracovní poměr přitom umožňuje jejich propuštění bez nároku na jakékoli odstupné, při krátkodobých pracovních poměrech nevzniká ani nárok na placenou dovolenou. „Nejde jen o pracovní právní předpisy, ale i o jakýsi morální vztah. Je jistě obtížnější propouštět člověka, který má doma nezaopatřené děti, než seniora, který dostává pravidelně starobní důchod“ (Bartošová in Rabušic, 1997, s. 98).

„Zaměstnaní senioři přinášejí na trh práce své zkušenosti a mají vliv na integraci pracovníků různých generací. Samozřejmě jsou ekonomickým přínosem pro společnost i pro sebe. Panická hrůza ze stárnoucí Evropy není patrně na místě, i když občanů vyšších věkových kategorií bude nepochybně přibývat. I to je důvod, proč je třeba měnit image stáří v médiích a ve společnosti. Cílem je seniorská populace, která bude aktivní, sebevědomá a ostatními občany samozřejmě přijímaná“ (Haškovcová, 2010, s. 111).

Přestože často starší zaměstnanci nejen stačí na výkon své funkce, ale pracují dobře i ve srovnání s mladšími kolegy, v naší současné společnosti nemají lidé starší 50 let jednoduchou situaci, pokud v této době tzv. přijdou o práci. Pro nového zaměstnavatele se jeví nezajímaví právě pro dosažený věk, odchod do starobního důchodu jim neumožňuje současná legislativa.

Dobry personalista má přehled o zaměstnancích firmy a není jeho zájmem propouštět kvalitní pracovníky. Na mém bývalém pracovišti bylo několik kolegů v důchodovém věku, kteří dobře zvládali nároky svého zaměstnání. Přestože tzv. přesluhovali, pravidelně se zúčastňovali školení ve svém oboru, dokázali nové poznatky uvádět do praxe a mladší kolegové se s nimi chodili radit, protože jejich zkušenosti byly cenné. „Senior má, vedle specifických kompetencí, vztahených k dané pracovní aktivitě a profesi, také vlastnosti, dovednosti, znalosti, které jsou důsledkem jeho životních a pracovních zkušeností. Samozřejmě, že ve staré generaci nejsou tyto atributy rozloženy plošně, ale každý jedinec jimi disponuje individuálně podle své osobnosti, životní a pracovní dráhy, vzdělání a inteligence“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 133). Oba autoři dále uvádějí, že 79% personalistů vidí hlavní přednost seniorů v jejich zkušenosti (která se nedá získat jinak, než prožitím života a dlouhou profesní dráhou). Personalisté 28% organizací se domnívají, že senioři jsou nositelé specifických nezastupitelných hodnot.

Stuart-Hamilton ve své práci uvádí, že výzkumem starších dospělých, kteří pracovali na plný úvazek, nebo byli v částečném důchodu, se zabýval Herzog a kol. v r. 1991. „Zjistili, že jejich spokojenost nesouvisela tolik s tím, kolik práce vykonávali, ale spíše s tím, zda se jednalo o práci, kterou chtěli dělat. Toto zjištění platilo i pro skupinu poněkud mladších zaměstnanců (ve věku 55-64 let). V souvislosti s odchodem do důchodu bylo zjištěno, že lidé blížící se důchodovému věku začínají mít obavy a jsou zvýšeně sebekritičtí“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 162). Tento autor dále uvádí, že ve většině případů nakonec lidé, kteří přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně, pokud do důchodu odešli dobrovolně. Lidé, kteří mají pocit, že k odchodu ze zaměstnání byli donuceni, jsou obecně charakterizováni menší spokojeností.

„V současné době se v souladu s prodlužováním lidského života propaguje tzv. aktivní stárnutí. Aktivní stárnutí znamená prodlouženou ekonomickou aktivitu... V souvislosti se systematizací práce se staršími pracovníky se dnes hovoří o tzv. age managementu (řízení věku)“ (Bedrnová, Nový et al., 2007, s. 611). Autorka dále uvádí důvody pro implementování age managementu: udržení kvalifikovaných pracovníků, kterých je na trhu nedostatek, stabilizace dovednostní základny v organizaci, pozitivní vliv věkové heterogenity...

V rámci age managementu lze využívat různá opatření: přizpůsobit nábor a výběr této věkové skupině, usnadnění přístupu ke vzdělávacím aktivitám (celoživotní vzdělávání),

umožnit osobní a kariérní rozvoj, nabídnout pružnou pracovní dobu, zdravotní péči i úpravy pracovního místa... (Bedrnová, Nový et al., 2007, s. 611, 612).

Pacovský ve své práci uvádí, že se věnuje málo pozornosti objektivnímu hodnocení pracovní schopnosti stárnoucího člověka. Pracovní schopnost se musí hodnotit individuálně vzhledem ke konkrétní pracovní činnosti. Rozhodují přitom biologická, psychologická i technická kritéria (není vhodné pracovní zařazení, chybějí např. hygienické normativy pro staré zaměstnance). V zahraničí se osvědčila poradenská služba pro začleňování důchodců do nového pracovního poměru. (Pacovský, 1990, s. 49).

Podobně uvádí ve své práci Sak a Kolesárová, že základním faktorem, který ale není brán v úvahu, je zdravotní a fyzická náročnost různých povolání a profesí na jedné straně, a zdravotní stav a opotřebovanost pracovníků na straně druhé. „Naopak v kategorii duševních tvůrčích pracovníků, jejichž výkonnost a výsledky vrcholí v radě případů ve věku po šedesátce, je v české společnosti běžná diskriminace, vytěšňování z odborných pozic. Zvláště v akademickém prostředí jsou překvapivé přístupy, které ignorují individuálnost procesů stárnutí a stanovují formální věkové hranice jako znak kompetence“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 131).

Mahoney a Restak ve své práci radí: „nikdy, nikdy, nikdy neodcházejte do důchodu. Změňte povolání, dělejte něco zcela jiného, ale nikdy neodcházejte do důchodu. ...Nespojujte důchod s představou rekreace, ale s vytvářením nové životní náplně. ...Místo toho, abyste uvažovali o určitém datu nebo věku, kdy se váš denní rozvrh změní, musíte se naučit uvažovat o celoživotním učení, celoživotní práci a celoživotní zkušenosti“ (Mahoney, Restak, 2000, s. 128).

3.4 Vztahy mezi obyvateli domovů pro seniory

„O kultuře dané společnosti vypovídá úroveň její péče o hendikepované, duševně nemocné a staré lidi“ (Haškovcová, 2002, s. 32). V minulosti se o tyto osoby starala výhradně rodina (ne vždy byla péče dobře zajištěná), postupně se rozvíjela charitativní forma péče, přes chudobince, starobince a špitály k různým penzionům pro dámy a pány. Celý systém se postupně stával garantovaný (stát, města, obce) a tedy institucionalizovaný. Systém péče se dělil na zdravotní a sociální, postupem času se ukázalo, že je třeba budovat

také ošetrovatelská lůžka, která by sloužila nesoběstačným nemocným starým lidem. Postupně tak vznikly léčebny pro dlouhodobě nemocné, v sociální oblasti vznikly domovy důchodců. „Staří lidé se nejprve nebránili myšlence odchodu do domova důchodců v době své plné praktické soběstačnosti. Jakmile se zkvalitnilo privátní bydlení a změnil životní způsob, lidé odmítali odejít do domovů důchodců „příliš brzy“ a byli a jsou ochotni akceptovat ústavní péči pouze v případech, kdy hrozí nebo kdy nastalo výrazné zhoršení jejich zdravotního stavu... Málo známá fakta vypovídají o tom, že pouze 5% starých lidí uvažuje o odchodu do nějakého azylového zařízení a pouze 3 – 4 % z nich tam nakonec odejde“ (Haškocová, 2002, s. 34). Autorka dále dodává, že ústavní péči je nutno chápat jako doplňkovou, nemůže být univerzálním řešením.

Hlavním cílem společnosti v péči o dlouhověkové jedince by se měla stát podpora jejich schopnosti samostatně se o sebe postarat a zachovat si stálý zájem a aktivitu. Je třeba respektovat autonomii seniora s ohledem na jeho aktuální stav. Podmínkou pro správné poskytování péče je správná identifikace potřeb seniora i jeho blízkých za předpokladů efektivní sociální interakce a komunikace se seniory a jejich příbuznými. (Pokorná, 2010, s. 9).

Komunikace s blízkými seniorů je významnou determinantou sociální interakce se starými lidmi. Právě blízcí významně ovlivňují, jak se senior v dané situaci zorientuje, jak ji pochopí. (Pokorná, 2010, s. 102).

„Staří lidé poměrně obtížně navazují vztahy a komunikaci, proto v jednom experimentu prováděném v domově pro seniory nahradili hranaté stoly kulatými. Je známo, že takovéto rozmístění kolem stolu usnadňuje komunikaci, což se také prokázalo i v tomto případě“ (Kraus, Poláčková, 2001, s. 109).

Když už starý člověk musí opustit vlastní domov a jít do ústavu sociální péče, není mu lhostejné, v jakém prostředí bude žít. Vybavení domovů pro seniory se velmi liší, nové domovy jsou stavěny s ohledem na standardy poskytování péče. „Nepsaným pravidlem pro environmentální uspořádání je, že by prostředí, v němž je senior dlouhodobě hospitalizován anebo se postupně stává jeho náhradním prostředím (např. domov pro seniory, domov s pečovatelskou službou aj.), mělo být co nejbližší jeho původnímu (samozřejmě u seniorů s intaktními kognitivními funkcemi a u seniorů bez psychogenních změn a projevu regrese)“ (Pokorná, 2010, s. 78).

V nedávně době jsem jednala se starší paní, která souhlasila s umístěním v domově pro seniory. Její syn pro ni vybral nově postavený moderní domov a svoji matku tam vzal na prohlídku. Byl ochotný doplácet nemalou částku na její pobyt (matčín důchod by nestačil pokrýt stanovenou úhradu). Mamince ale byla moderní budova a její vybavení cizí, vzbuzovala v ní tíseň, do domova odmítla nastoupit, protože si neuměla představit, jak by v něm žila. Syn ji proto vzal na návštěvu do starého domova pro seniory (který mimochodem dnešním standardům kvality nevyhovuje, a proto bude po dokončení nového domova uzavřen). Tento domov jí byl mnohem bližší svým vybavením i celkovým uspořádáním a přihlášku k umístění si proto podala zde.

Důležitým prvkem při adaptaci seniora na nové životní podmínky při umístění do některého z ústavů sociální péče je dobrovolný nástup do takového ústavu resp. domova. Pokud je senior po psychické stránce zdravý a jeho rozhodnutí je svobodné, většinou se dokáže adaptovat v novém prostředí a účastní se různých aktivit, které jsou pro obyvatele domova připravovány personálem, je schopen navazovat sociální kontakty s dalšími obyvateli. Jiná je situace, kdy senior do domova nastupuje proti své vůli. Změna prostředí i osob může vyvolávat stres i celkové zhoršení zdravotního stavu. Zvláště u seniorů s demencí je změna pobytu „... dokonce považována za jeden z nejvýznamnějších faktorů vedoucích ke zvýšení jejich mortality. Změna místa pobytu i blízké osoby je významným stresovým faktorem“ (Pidrman, Kolibáš, 2005, s. 40).

Zajímavý pohled na dobrovolnost vstupu klienta do ústavní péče podává Matoušek: „Mluví-li se někdy o dobrovolném vstupu klienta do ústavní péče, jde buď o nadsázku, nebo o nedorozumění. Klienti se do ústavní péče dostávají proto, že jsou v debaklové životní situaci. Skoro vždy jsou pod nějakým tlakem. Tlak mohou vytvářet příbuzní ..., člověk může být tlačěn do ústavní péče i svým zdravotním stavem, svou osamělostí atp. Je proto lepší počítat s tím, že vstup do péče je událostí klientem málo vítanou, volbou menšího zla“ (Matoušek, 1999, s. 138).

Ústav je prostředím, které nahrazuje domov, personál a spoluobyvatelé domova nahrazují rodinu a přátele. Proto tak snadno vzniká napětí mezi těmi, kteří v ústavu žijí a těmi, kteří je v něm navštěvují. „Ústavní klienti mají sklon zaujímat ke svým nejbližším extrémní postoje: na jedné straně si je idealizují (zejména děti a staří lidé, kteří dokážou velmi věrohodně zdůvodňovat, proč nejsou navštěvováni), na druhé straně mohou podlehnout mínění rozšířenému někdy mezi personálem, že byli do ústavu odloženi rodinou, která se o ně nezajímá“ (Matoušek, 1999, s. 143).

Ústav sice nahrazuje domov, ale nemůže ho nahradit po všech stránkách. Pravidelnou daní za pobyt v ústavu je ztráta soukromí. V některých domovech je soukromí omezeno jen málo, přesto se klient musí neustále přizpůsobovat jednak režimu, jednak potřebám jiných obyvatel (nemůže nahlas poslouchat hudbu, je rušen činnostmi jiných, nemůže rozsvěcet ani zhasínat, jak by chtěl). „Domov se dá definovat jako místo, kde nejvíce můžeme být sami sebou a nejméně musíme dodržovat konvenci svých společenských rolí. V tomto smyslu ústav domovem téměř nikdy není“ (Matoušek, 1999, s. 122).

Problémem, který ústavní péči provází ve všech dobách a ve všech zemích je personál, který zneužívá své moci na klienty. „Riziko je největší v těch ústavech, kde jsou klienty malé děti, lidé mentálně retardovaní, velmi nemocní, případně staří“ (Matoušek, 1999, s. 120).

„Jako zvláštní forma utrpení se v ústavech sociální péče může vyskytovat i sociální deprivace v rámci izolované skupiny, vystupňovaná až do podoby ostrakismu: Určitý jedinec je komunitou (v tomto případě spolupacienty, personálem) vyobcován (např. pro ošetrovatelské problémy, zlozvyky, asociální jednání) aniž by měl možnost odejít a navázat jiné kontakty. To vede k apatii, chátřání, tupému hledění do prázdna (příznak „dlouhého pohledu““ (Kalvach, 1997, s. 152).

Jako jeden z důvodů agresivity ošetrovatelského personálu vůči seniorům může být frustrace, kterou trpí ošetrovatelé pečující o seniory s demencí (BPSD – Behavioral and Psychological Symptoms of Demetia). Přes jejich zvýšenou péči se BPSD u seniorů rozvíjí, což vede ke zmíněné frustraci. (Pidrman, Kolibáš, 2005, s. 16).

Jak je uvedeno výše, k sociální deprivaci může přispívat i personál ústavu sociální péče. Problematicke péče o seniory v těchto ústavech je třeba věnovat pozornost už při vzdělávání sester pečujících o seniory. Je třeba akceptovat celosvětově přijímané principy geriatrické péče:

- zabezpečení – zajištění přístřeší, ošacení, stravy, základní zdravotní péče;
- autonomie – zachování rozhodovacích kompetencí, kontroly nad soukromím;
- důstojnost – respektování osobnosti, soukromí, studu, vyloučení takových forem péče, které senior vnímá jako ponižující (např. infantilizaci);
- smysluplnost – pomoc při hledání životní náplně, zcivilnění dlouhodobé péče, prevence ústavní deprivace;

- participace – zapojení do života komunity, sdílení problémů, podíl na rozhodování (v rámci rodiny i dlouhodobé péče), komunikování. (Pokorná, 2010, s. 110).

V dnešních domovech pro seniory jsou běžné různé programy, které napomáhají naplnit život jejich obyvatel zajímavými činnostmi (podle zdravotních možností konkrétních osob) a tím i přispívat k sociálním kontaktům mezi obyvateli domova. Senioři mají možnost navštěvovat různé kluby: společné zpívání, poslech vážné hudby, čtení na pokračování, přednášky v rámci kurzu „univerzita volného času“, práce v ergoterapeutické dílně, pravidelná kondiční cvičení, výlety za poznáním atd. (Matýsková in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 257).

Kvalita v sociálních (i zdravotních) službách je spojena s kvalitou života člověka. Kvalita má ve službách mnoho rovin:

- spokojenost uživatele a jeho rodiny,
- reakce na potřeby toho, komu je určena,
- profesionalita personálu zajišťujícího službu,
- prostředí, kde je služba poskytována,
- cenová únosnost služby. (Mátl, Jabůrková, 2007, s. 72).

Pohled klientů na pojetí kvality se v některých bodech liší od pohledu profesionálů – poskytovatelů služeb. Pro dnešní generaci seniorů je kvalita spojena s cenou, problém je, že tato generace zpravidla neumí užít vlastní peníze pro sebe (mají-li platit za službu třeba i minimální částku, raději službu nechtějí). Lidé často nevědí, co mohou od služby očekávat (a spokojí se i se špatnou službou). „Velké téma pro poskytovatele služeb je zjistit, zda služba přináší to, co od ní chtějí a co potřebují kategorie uživatelů“ (Mátl, Jabůrková, 2007, s. 73).

„Z hlediska klientů znamená kvalita samostatnost, posílení a možnost volby na konci života. Definovat kvalitu péče z pohledu seniorů je však do značné míry obtížné, neboť jejich informace o možnostech řešení nepříznivé sociální situace jsou omezené. ...Z hlediska profesionálů se kvalita týká zejména problému neoficiálního a oficiálního uznání, podpory, výcviku, udržení místa a atraktivní kariéry a vlastního uplatnění. A právě profesionálové jsou tou skupinou, jejíž názory a postoje determinují vlastní kvalitu služby“ (Mátl, Jabůrková, 2007, s. 38, 39).

„Sociální interakce je kritickým faktorem kvality života seniorů. Sestry poskytující péči dlouhodobým osobám by se měly snažit být citlivé k vyhledávání specifických potřeb

seniorů a posilovat existující snahy seniorů a jejich blízkých v procesu podpory zdraví a péče o zdraví“ (Pokorná, 2010, s. 61). Pokorná uvádí dva hlavní úkoly pečujících osob: poskytovat instrumentální péči a socioemocionální péči. Poskytovatelé péče jsou povinni splnit všechny ošetřovatelské intervence v oblasti instrumentální péče a zároveň poskytovat podporu nemocnému a jeho blízkým. „Tyto dva nezbytné předpoklady kvalitní péče nelze oddělit. Je třeba být advokátem a rádcem nemocného, ne však spasitelem a jednoznačným paternalizujícím ukazatelem s dogmatickými názory a požadavky“ (Pokorná, 2010, s. 98).

4 AKTIVNÍ VERSUS PASIVNÍ PŘÍSTUP KE STÁŘÍ

4.1 Psychická a fyzická kondice

Zachování psychické i fyzické kondice do vyššího věku souvisí se životním stylem každého jednotlivce, s jeho návyky, postoji, názory, temperamentovými vlastnostmi, které vystihují osobitost jeho chování. „Protože se život každého z nás odvíjí po určité dráze, která je trvalým sledem mnoha paralelně či propojeně probíhajících aktivit, zahrnuje velmi složitou mozaiku činností. ...Každý jedinec má jiný specifický způsob života, ale obecně představuje naplňování života společnosti. Tento životní styl souvisí s hodnotami a ideály, který by člověk v životě rád uskutečňoval. Jedinec si dále vytyčuje tzv. životní plány, což je soubor cílů, kterých se člověk svou činností snaží dosáhnout“ (Kraus, Poláčková, 2001, s. 153).

K tomu, aby mohl jedinec vytyčovat a uskutečňovat životní plány, potřebuje mj. zdraví. „Za klíčový pojem při chápání zdraví ve stáří lze považovat *potenciál zdraví*, který v ČR formuloval v polovině 60. let 20. století C. Drbal jako propojenost tří vzájemně se ovlivňujících a neoddělitelných komponent: zdatnosti, odolnosti a kreativní adaptability. ...Potenciál zdraví je individuálně specifický, je subjektivně prožíván i objektivně hodnotitelný. ...Změny involuční, režimové i chorobné vedou ve stáří k úbytku potenciálu zdraví s poklesem zdatnosti, odolnosti i adaptability s rozvojem stařecké křehkosti“ (Kalvach et al., 2008, s. 27). Je třeba činit opatření na podporu potenciálu zdraví, směřující ke zpomalení stařecké deteriorace, k oddálení a zmírnění geriatrické křehkosti a tím ke zlepšení zdravím podmíněné kvality života a ke snížení potřeby sociální péče ve stáří.

Pro udržení zdraví je důležitý pohyb, otázkou zůstává, jaký druh pohybové aktivity by měl stárnoucí člověk provozovat, které sporty se hodí pro staršího člověka a jaké mohou být motivace ke sportování v pokročilejším věku. Pohyb patřil odjakživa k normálnímu projevu života každého člověka (kdysi byl dokonce lidský život závislý na běhu). „Zdá se, že nutnost pohybu je přirozený pud člověka, dříve pro uchování života, dnes pro uchování zdraví“ (Gregor, 1990, s. 47). K motivacím pro pohyb u některých jedinců slouží starost o zdraví (popř. jeho udržení). Pravidelné a soustavné rekreační sportování může být stárnoucímu člověku prospěšné po stránce tělesné i psychické.

Po tělesné stránce prospívá sportování hlavně nejdůležitějším svalům lidského těla, tj. srdci, bránici a svalům podél páteře, a posiluje i ostatní svaly organismu. Nezanedbatelným důsledkem pravidelného sportování je i nižší váha jedince. „Na psychickou stránku

má sportování zřejmě rovněž blahodárný vliv. Urychlením krevního oběhu a hlubším dýcháním se lépe prokrví a okyslíčí mozek. Tím se zlepší schopnost soustředění. Kromě toho pohyb zklidňuje nervové napětí a má vliv na duševní svěžest. Stárnoucí a starý člověk se může lépe koncentrovat na to, co právě dělá. Neutíkají a netěkají mu myšlenky, má jasnější myšlení i lepší paměť“ (Gregor, 1990, s. 50).

Čím vyšší je úroveň činnosti ve středním věku, tím různorodější aktivity potřebuje takový jedinec ve stáří. Starý člověk má nepochybně právo na odpočinek, ale oddá-li se nečinnosti, odsuzuje se k tělesnému i duševnímu chátrání. Analýzy způsobu života lidí, kteří se dožili věku nad sto let v dušení čilosti, ukazují vesměs na dvě standardní podmínky: střídmost v jídle, trvalá pracovní činnost i ve vysokém věku. Je samozřejmé, že nejde o izolovanou činnost, ale že jejím prostřednictvím se udržují také potřebné lidské vztahy“ (Švancara, 1983, s. 87).

„Ukazuje se, že udržení vysokých schopností až do stáří je vždy výrazem silné, integrované osobnosti s prospektivním zaměřením, udržující kontinuitu svého života a díla“ (Kalvach, 1997, s. 59). Autor na obecně známých příkladech vynikajících výkonů ještě ve vysokém věku (Goethe, Verdi, Christi, Masaryk) dokazuje, že funkční úroveň osobnosti může značně převyšovat úroveň biologické struktury.

Abychom mohli udržovat kontinuitu svého života, k tomu potřebujeme i duševní zdraví. „Duševní neboli psychické zdraví je široký pojem. Neznamená pouze nepřítomnost duševní choroby, ale také schopnost adaptovat se na změny a na nové životní situace“ (Gregor, 1990, s. 54). Nestačí však jen pasivní, nutné či vynucené přizpůsobování se životu, je třeba aktivní adaptace („vytrénovat“ adaptační mechanismy dříve, než se negativní jevy stárnutí projeví). Adaptační schopnosti se s přibývajícím věkem zmenšují. Změny v mezilidských vztazích i změny v nás jsou jemné a křehké a především skoro nepostřehnutelné. Je obtížné je odhalit a ještě obtížnější jim čelit. Jako trénink vlastní adaptační energie je možné brát „psychické otužování“. Proti stárnutí a stáří nelze „bojovat“ (pomyšlý boj proti stáří by byl už předem prohraný). Stejně nemoudré je pasivně čekat, až zestárneme. Pro posilování adaptační schopnosti autor radí vědomě si způsobovat drobné psychické nepohodlí např. tím, že pozměníme některé rituály a návyky (nebo alespoň jejich posloupnost). „Vypadnout ze zaběhaných kolejí může být zdravé a prospěšné. Ustrnout v psychické „bačkorové atmosféře“ je pro život, stárnutí a stáří skoro nebezpečné. Tedy: psychická pružnost nám po celý život jen prospívá, a proto bychom ji měli vědomě

pěstovat kladným vztahem ke změnám, dokonce je čas od času úmyslně navodit“ (Gregor, 1990, s. 56).

Ne všechny změny ve stáří směřují k horšímu, např. v oblasti psychiky platí, že se často zvyšuje vytrvalost (zvláště v monotónní tělesné i duševní činnosti), stupňuje se trpělivost a pochopení pro motivy jednání stejně starých nebo jen o málo mladších lidí. U normálního stáří netrpí soudnost a zlepšuje se rozvaha, proto „stále platí staré učení o moudrých starcích“ (Pacovský, 1990, s. 40).

Podle převažujících hodnot způsobu života lze rozlišovat tři základní životní styly: životní styl orientovaný na práci, kdy volný čas je chápán spíše jako zbytková kategorie, která slouží především k odpočinku a rekreaci. Životní styl orientovaný na hru, který se vyznačuje přesunem životních zájmů do oblasti volného času, rodiny a soukromí (práce je nutná k získání prostředků pro trávení volného času). Životní styl orientovaný na rozjímání je typický pro samotáře, kteří netráví volný čas s rodinou. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 153).

Na utváření životního stylu má vliv kulturní tradice, stejně tak do života vstupují i zvyklosti a jednání tradované v rodinách, tj. způsob hospodaření v domácnosti, výchovy dětí, trávení volného času, uspokojování potřeb biologických (skladba stravy i úprava jídel), hygienických i kulturních (sledování televize, návštěva kulturních akcí). Změny do životního stylu přináší i rozvoj vědy a techniky (rozvoj cestování a dopravních prostředků), dále i proměny našeho bydlení (anonymita sídliště vyžaduje kompenzaci např. v chalupaření či chataření). (Kraus, Poláčková, 2001, s. 155).

Ve druhé polovině 20. století se v souvislosti se životním stylem užívá označení konzumní způsob života, který je orientovaný na spotřebu a zábavu. Tvůrčí způsob života, který je charakterizován tvořením hodnot, prací, radostí z činnosti, ustupuje do pozadí. V souvislosti s ovlivňováním životního způsobu lidí se v poslední době hovoří o zdravém životním stylu jako reakci na stav obyvatelstva především v rozvinutých zemích, na informační explozi, působení masmédií a současně všech negativních faktorů, které přinesl tzv. civilizační rozvoj. Výchova ke zdravému životnímu stylu se většinou chápe jako vštípení návyků tělesné a duševní hygieny: životní rytmus, pohybový režim, duševní aktivita, životospráva a racionální výživa, zvládání náročných životních situací. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 158).

Životní způsob ve smyslu aktivity a pasivity je stále podceňovaný faktor, přestože prokazatelně ovlivňuje zdatnost organismu ve stáří. Nečinnost podporuje atrofii, nečinností slábnou funkce a schopnosti (každá funkce se snáze udržuje, než obnovuje). Aktivita je důležitá v oblasti tělesné, psychické i sociální. U tělesné zdatnosti (kondice) bylo opakovaně prokázáno, že výkonnost aktivního sedmdesátníka je srovnatelná s výkonností pasivního čtyřicátníka (vedoucího sedavý způsob života). „Kondiční aktivita je tedy schopna překlenout věkový rozdíl 30 let. Bylo současně prokázáno, že situaci nelze interpretovat tak, že zdatní jedinci jsou aktivní, nýbrž opravdu tak, že aktivní jedinci si udržují zdatnost. I v 7. decenniu bylo možno tuto zdatnost rekondičním tréninkem obnovit“ (Kalvach, 1997, s. 55). Autor dále uvádí, že kromě aktivity ovlivňují stav organismu ve stáří stravovací zvyklosti, psychohygienu, schopnost relaxace apod.

„Ve všech pojetích aktivního stáří se klade důraz na udržení sociálních funkcí v průběhu stárnutí i ve stáří, neboť sociální funkce a vazby jedince ve stáří jsou do značné míry nezávislé na probíhajících biologických změnách organismu“ (Švancara, 1983, s. 88).

Pojem aktivní stáří (active aging) zahrnuje mimo tělesného cvičení a pohybu (mobility) také oblast spravování a předávání kulturního a společenského dědictví. „Není to aktivita, která by náležela jen do třetí fáze života lidí. Je to však aktivita, pro niž jsou ve třetí fázi života mimořádné podmínky. Těm, kteří se této aktivitě účastní, dává možnost velice pestrého množství způsobů, jak se podílet na tom, co se děje. Bez nich, bez jejich přispění, toto dědictví kultury možné není“ (Křivohlavý, 2011, s. 62). Křivohlavý dále vyjmenovává možnosti předávání kulturního dědictví: nejde jen o pořádání koncertů, výstav, přednášek, filmových představení (tj. udržení kultury v nejbližším okolí každého člověka), k předávání kulturního dědictví patří i to, když babička vypráví svým vnoučatům pohádky nebo hovoří o tom, jak to vypadalo v době jejich mládí. Je to i čtení knížek s vnoučaty, hovory o přečtených knížkách i výběr vhodné literatury.

Při prosazování aktivního, angažovaného způsobu stárnutí je třeba přihlížet k celkovému zdravotnímu stavu, povaze předchozí pracovní činnosti a společenských vztahů a k proměnlivosti těchto podmínek. „Introverzivní typy, kterým po celý život vyhovovala určitá sociální izolovanost, budou mít ve stáří větší tendenci stáhnout se z různých funkcí do užší oblasti, v níž nalézají možnosti seberealizace“ (Švancara, 1983, s. 100).

Starý člověk musí umět šetřit silami a měl by je investovat účelně, měl by pěstovat harmonii, i když přibývajícím věkem přináší určitý pokles činnosti. „To vše by se lépe dařilo, kdyby senior znal také pozitiva stáří, kterým ovšem ke škodě věci stále není věnována ná-

ležitá pozornost“ (Haškovcová, 2010, s. 156). Autorka dále rozvádí, že se jedná především o trpělivost, rozvahu a životní nadhled, větší stálost v názorech a vztazích a odpovědnější přístup ke svěřeným úkolům, o moudrost stáří. Moudrostí stáří má na mysli nejen životní zkušenosti, ale i suverenitu v uvažování. „Zajímavé jsou výsledky studií, které dokládají, že navzdory různým potížím není intelektuální úroveň seniorů výrazně poškozena a může dokonce vzrůstat“ (Haškovcová, 2010, s. 156).

4.2 Zájmy, záliby

S odchodem do důchodu „mnozí senioři zaujímalí pozici jakéhosi očekávání, že teď nastanou ty pravé žně a zlaté časy „trvalé dovolené“. ...V době socialismu byl dáván důraz na nejrůznější individuální zájmy, tedy koníčky. Svá hobby pěstovali především muži... Ženy, které přešly do důchodu a měly děti, se „automaticky“ ujímaly svých prarodičovských rolí... Bezdětní důchodci... se realizovali na svých chatách a chalupách, mimořádně oblíbené bylo zahrádkaření“ (Haškovcová, 2010, s. 124).

„Pokud najde stárnoucí člověk smysl svého dalšího života výhradně ve sféře svého soukromého života a je spokojen, proč ne. Potíž je, že mnoho stárnoucích lidí mělo a má potřebu být nadále platným a prospěšným občanem i nad rámec svého soukromého života. ...Odchodem „do stáří“ nepřestávají být výše uvedené potřeby aktuální, pouze jejich naplňování musí mít odlišný konkretizovaný obsah, i když se upíná ke stejným cílům. ...Každá činnost, tedy i zájmová, je nepochybně prospěšná, neboť může aktérovi přinášet stejně tak potěšení jako uspokojení. Nic tedy proti koníčkům. Podívejme se však na tuto činnost z hlediska úvah o druhém životním programu. Aby se totiž „koníčková“ činnost mohla stát skutečným druhým životním programem, musela by pozbýt charakter náhradnosti, doplňkovosti a někdy až lacině požímané „pouhé zábavy“. Společnost i jednotlivci by museli společně uznat zájmovou činnost za nosnou, což se děje pouze částečně“ (Haškovcová, 2010, s. 126). K tomuto Haškovcová uvádí příklad důchodce – filatelisty. Pokud sbírá známky „jen pro sebe“ a je spokojen, není co řešit. Ale jsou lidé, kterým taková náplň nestačí, není to pro ně druhý životní program. Chtějí být užiteční v činnostech, které i společnost uznává. Příklad důchodce – filatelisty pokračuje: pokud takovýto důchodce navíc vede např. kroužek filatelistů, kde se setkává i s mladší generací (nad předmětem společného zájmu), jeho hobby dostává jiný charakter. Už to není činnost z nouze vyplňující prázdný čas, ale „je propojena do sféry uznávané společenské praxe. ...Právě proto třeba filatelisté

dobře ilustrují, kde leží klíč k destigmatizaci a depatologizaci statutu stáří“ (Haškovcová, 2010, s. 126).

Čím širší jsou osobní zájmy, tím spíše se v důchodu otevírají nové oblasti, v nichž můžeme realizovat valnou část potenciálu, který doposud ležel ladem. (Willi, 2011, s. 130).

Právě dostatek volného času dává seniorům možnost svobodně rozhodovat o tom, co budou dělat. Jedna z forem využití tohoto času je dobrovolnictví. Senioři sami se věnují dobrovolnické činnosti jednak individuálně (navštěvují starší a nemocné seniory v domácnostech i v domovech), pokud jim zdraví dovolí, nejedná se jen o společenské návštěvy, často se snaží vypomoci i konkrétní činnostmi (nákupy, drobné úklidy, pomoc při hygieně apod.). Ale senioři se zapojují i do organizovaného dobrovolnictví, např. „jde o aktivity sportovní, rekreační, sociální služby, vzdělávání, o charitativní a diakonickou péči v rámci tzv. křesťanské služby atp.“ (Křivohlavý, 2011, s. 66).

Právě středně dlouhá příprava na stáří se má, mimo bezpodmínečného zvládnutí zásad správného životního způsobu (pohyb, aktivní odpočinek, racionální výživa) a praktikování zásad duševní hygieny, soustředit na pěstování mimopracovních aktivit, na udržování mezilidských vztahů mimo pracoviště, na pěstování koníčků a zájmů nesouvisejících pouze s výkonem povolání. „Postupně, aktivně a cílevědomě se tedy připravuje náhradní program, tj. dostupné cíle seberealizace pro období stáří... Angažovanost v různých společenských organizacích zaručuje navázání mezigeneračních kontaktů a později zabraňuje věkové segregaci a izolaci“ (Pacovský, 1990, s. 56).

Také Příhoda se ve své Ontogenezi lidské psychiky zabývá potřebou činnosti v období, kdy je senior tzv. na odpočinku: „Nechápeme-li smysl života filosoficky či dokonce mysticky, je v něm zahrnuta nejen pracovní aktivita, nýbrž i každý činný cíl, který si člověk dává, ať je to ústřední zájem, nebo i hra, pěstování zahrady, včelaření, psaní pamětí a článku nebo šach, taroky či bridž. Jde tu o „realizaci sama sebe“ v hierarchii potřeb A. H. Maslowa, o tvořivé, vynalézavé činnosti mající pozitivní výsledek, ne o nahodilé reagování na bezprostřední situace. Je prokázáno s dostatečnou pravděpodobností, že cílové zaměření činnosti, které je v podstatě životního smyslu, prodlužuje člověku život. Penzisté, kteří se jen dívají z okna nebo bezmyšlenkovitě posedávají a pokuřují na lavičce v sadech, rapidně stárnou“ (Příhoda, 1974, s. 342).

„Hovoříme-li o volném čase starých lidí, nelze podceňovat ani vliv televize na moderní život. Přináší jim zábavu a umožňuje vidět místa, hry a koncerty, které již nejsou z důvodů finančních či kvůli fyzickému handicapu schopni navštívit osobně“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 241). Staří lidé (zvláště ti, co žijí osaměle) často užívají televizi jako příjemnou zvukovou kulisu, aniž by sledovali program. Pravdou je, že programová struktura televizního i rozhlasového vysílání je zaměřena především na mladé lidi. Tato skutečnost pak může u starých lidí posilovat pocit, že už nikoho nezajímají, svět o jejich potřeby nedbá. Navíc „způsob, jakým je v médiích prezentována zločinnost, může vést k přesvědčení starých lidí, že jejich okolí je mnohem nepřátelštější a hrozivější, než ve skutečnosti je“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 241).

Sledování televize je pevnou součástí životního stylu dnešních seniorů. Televize se objevila v první polovině padesátých let a rozvíjela se souběžně se životem nynější generace seniorů (od původních několika hodin denně k nepřetržitému vysílání velkého množství stanic, od černobílého obrazu k barevnému). „Sledování televize patří k nejvýznamnějším aktivitám, kterými se současná generace seniorů odlišuje od těch předchozích, ...je také nejčastější ve srovnání s ostatními generacemi a věkovými skupinami. Oproti ostatní populaci věnují televizi dvakrát více času“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 103). Pro sledování televize nejsou žádná zdravotní omezení, senior ji může kdykoli vypnout. Problém je s kvalitou obsahu vysílání, ta se velké části seniorů nelíbí, přesto zvyk sledování televize překoná i nízkou úroveň obsahu.

V souvislosti s využíváním volného času je zajímavé zjištění, že současní senioři (jako generace) zvládli i využívání internetu. „Senioři jsou první a poslední generací, která se učila ovládat nové technologie mimo vzdělávací systém individuálně a ze zájmu. Z mladších seniorů ve věku do sedmdesáti let je zhruba 10% každý den na internetu, ale i senioři nad sedmdesát let internet využívají. Využívání internetu se stalo významnější součástí života seniorů než řada tradičních aktivit. Internet přinesl seniorům řadu dříve netušených možností a proměnil charakter stáří a jeho životní styl. Počítač a internet znamenají mezník mezi životem starých lidí před internetem a po něm“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 104). Stejně tak zvládli i používání mobilního telefonu.

Sak a Kolesárová se ve svých výzkumech zabývali i aktivitami, které ze života seniorů mizí. Senioři například za posledních deset let tráví méně času v přírodě, méně čtou, zato tráví více času na internetu. „Nejvyšší tempo mizení ze životního stylu vykazují ruční práce. Za pouhých deset let klesl čas trávený ručními pracemi z 3 hodin na 0,9 týdně,

...naopak na trojnásobek stoupl čas trávený telefonováním (z 0,3 na 0,9 hodiny týdně)“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 109).

4.3 Vzdělávání

Vzdělávání je v seniorském věku důležitou oblastí, která může napomáhat zachování autonomie. Každá generace seniorů se od té předchozí něčím odlišuje, ta současná například větším důrazem na aktivní stáří. Mnoho seniorů se nespokojuje s „usedlým“ způsobem života (tak jako dříve), pokud jim to zdraví a okolnosti dovolí, mají chuť cestovat, poznávat. „Řada seniorů také tíhne k aktivnímu vzdělávání, ať už v rámci různých přednášek, kurzů, univerzit třetího věku, poznávacích zájezdů“ (Matýsková in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 254).

Se vzděláváním úzce souvisí schopnost člověka učit se. Je senior ještě schopen učit se novým poznatkům? Je 65letý jedinec méně inteligentní než 30letý? V časově limitovaných subtestech je jistě starší člověk za svými výkony ve 30 letech. Na druhou stranu je ale schopen řešit řadu složitějších problémů, které by ve svých třiceti letech nevyřešil. V průběhu života dochází k vývoji (vzestupu) organizačních schopností, schopnosti vytvářet nosné koncepce oboru, vytvořit si přehled o různorodých výsledcích a kriticky je zhodnotit. Američtí psychologové Cattell a Horn rozlišují tzv. fluidní a krystalizovanou inteligenci. „Obě složky mají odlišný trend v průběhu dospělosti, presenia a senia. Fluidní inteligence se uplatňuje při řešení úkolů vyžadujících jemnou senzomotorickou koordinaci, pohotovou schopnost učit se a rychlost výkonu. Z toho je zřejmé, že u mladších osob převažují funkce fluidní, zatímco u starších funkce krystalizované, opírající se o schopnosti a o dlouho shromažďované a zpracovávané zkušenosti. Optimistický je efekt celoživotního vzdělávání... V posledních 20 letech byla provedena řada zkoumání směřujících k zachycení kapacitních rezerv fluidní inteligence. Po relativně krátkém kognitivním tréninku dosáhly mnohé osoby ve věku 60-80 let výkonové úrovně, která byla srovnatelná s mnohými mladými, netrénovanými jedinci“ (Kalvach, 1997, s. 64). Závěr výše uvedených zkoumání byl, že existuje značná vývojová plastičnost, rozhodující podmínkou však je, aby se člověk nikdy nepřestal učit (ani ve stáří, jak zdůrazňoval už J. A. Komenský).

„Jinou příznivou zprávou týkající se učení a stárnutí přineslo zobrazování mozku, které bylo prováděno v Národním ústavu zdraví v r. 1997. Záznamy z mozku starších a mladších zdravých dobrovolníků ukázaly, že „motorické učení“ – naučení se novým pohybům – je stejně rychlé a kompletní jak u starých, tak u mladých lidí. Takže jste-li v dobré kondici,

můžete se konečně naučit stepovat. ...Vcelku je možno říci, že zralý mozek nepracuje ani lépe, ani hůře než mladý mozek, zralý mozek pracuje *jinak*“ (Mahoney, Restak, 2000, s. 89).

Úvahy o smysluplném naplnění „prázdných“ dnů seniorů byly typické pro 70. léta minulého století. Podstatné je, že právě v uvedené dekádě se zrodil kvalitní druhý životní program a velmi rychle se rozšířil po celé Evropě. V roce 1973 byla totiž ve francouzském městě Toulouse založena první univerzita třetího věku, dobově někdy nazývaná „univerzita pro seniory“. (Haškovcová, 2010, s. 127).

Základní myšlenkou iniciátorů této univerzity bylo vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kterým nestačilo trávit svůj čas se svými koníčky. Univerzita třetího věku se stala místem pravidelného setkávání, místem, které je jako akademická půda vysoce společensky hodnoceno. Původně studující měli možnost vyslechnout odborné přednášky, postupně ale byl studijní program rozšířen o možnost získat v kterémkoli (tedy i důchodovém) věku úplné vysokoškolské vzdělání, včetně příslušného diplomu. „Dnes je *system celoživotního vzdělávání* akceptovanou realitou“ (Haškovcová, 2010, s. 127).

Alternativou k tradiční univerzitě třetího věku je tzv. virtuální univerzita třetího věku (VU3V). V České republice je tato virtuální univerzita organizovaná při vysokých školách (např. Česká zemědělská univerzita Praha, MU Brno, VŠP Jihlava), určena je především pro vzdělávání seniorů v regionech, kteří se z různých důvodů nemohou zúčastňovat přednášek přímo v sídlech vysokých škol a univerzit. Přednášky jsou předtočené, promítají se pak ve více městech (ve společenském sále, v městské knihovně apod.), další studium pak probíhá s využitím internetu a e-learningu.

„Bylo opakovaně doloženo, že když senioři studují a aktivně se účastní některého z odborně garantovaných programů, méně si všímají existujících osobních problémů, lépe je překonávají a skutečně méně stůňou. ...Aktivita a společný zájem jim umožňuje stávající „bolístky“ transformovat nebo eliminovat. Senioři zaujatí studiem mají méně času a chuti navštěvovat své lékaře“ (Haškovcová, 2010, s. 128).

Vzdělávací aktivity v seniorském věku se často prolínají s aktivitami relaxačními, terapeutickými či reedukačními. Tyto aktivity mohou sledovat stejné cíle. Seniora k dalšímu vzdělávání vedou různé motivy, které bezpochyby souvisí s jeho aktuální životní situací. Někdo si chce zachovat stávající vědomosti, schopnosti a dovednosti (posilovat paměť, udržet si tělesnou i intelektuální sílu), dalšímu je motivem zachování autonomie (např.

naučit se obraně proti manipulaci, orientovat se v nabídce sociálních služeb), jiný chce navazovat nové vztahy, prohlubovat své zájmy, získávat nové poznatky, naučit se novým dovednostem. (Matýsková in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 254).

Vzdělání má vysokou hodnotu individuální i společenskou, přináší klady lidem každého věku. „Cílem seniorského vzdělávání je *smysluplně kultivovat čas stárnocích dní*. My jsme v dnešním světě redukovali vzdělání výhradně nebo převážně na profesní přípravu a tím jsme mu odepřeli hodnotu vysoké lidské prestiže. Vzdělávání seniorů... plní celou řadu důležitých funkcí. Například *funkci preventivní*, neboť pozitivně ovlivňuje proces stárnutí a kvalitu života, *rehabilitační*, protože udržuje, případně rozvíjí duševní síly seniorů, *posilovací*, protože rozvíjením zájmu podporuje kultivovaný obsah volného času, a *kommunikační*, neboť uvádí seniora do společenství lidí, s kterými si může povídat a rozvíjet přátelské vztahy. ...Mezi jinými důvody dominuje potřeba seniorů rozumět dnešku, a tedy rozumět svým dospělým dětem a vnukům. Někdy se popisuje tzv. veteránství, tedy jev, kdy jsou znalosti seniorů „zastaralé“. To je nejen významný aspekt „neperspektivnosti“, ale především důvod k nápravě aktivním celoživotním vzděláváním“ (Haškovcová, 2010, s. 129).

Mimo Univerzity třetího věku mají senioři možnost navštěvovat i přednášky Univerzity volného času. Také tyto univerzity jsou rozšířeny ve více městech naší země (Praha, Ostrava, Pardubice...), přednáškové cykly mají většinou trvání jeden akademický rok a určeny jsou nejen pro seniory. V přednáškových sálech se pak senioři setkávají i s mladšími studenty.

„V intencích úvah o věkové segregaci je třeba si vážně položit otázku, zda má seniorské vzdělávání probíhat zvlášť, tedy bez mladých studentů, nebo s nimi. Obě strategie mají své výhody a nevýhody. V zahraničí, dříve než u nás, postupně inovovali „klasickou“ univerzitu třetího věku a praktikovali tzv. otevřenou univerzitu. Vycházeli z předpokladu, že je třeba „něco“ udělat pro větší mezigenerační porozumění (Haškovcová, 2010, s. 137).

„Odborníci, kteří se zabývají andragogikou, což je novější označení pro vzdělávání a výchovu dospělých, upozorňují na to, že u seniorů stoupá schopnost rozlišovat některé tóny, barvy a detaily nejrůznějšího druhu, což otevírá možnost pro tzv. *diskriminační učení*. Prakticky to znamená, že člověk může dovést k virtuozitě své znalosti, ovšem pouze v oboru, kterému se celý život věnoval“ (Haškovcová, 2010, s. 148). Jako příklad Haškovcová uvádí člověka, který si v mládí osvojil několik cizích jazyků, takový jedinec se ve stáří je schopen dobře naučit i další cizí jazyk. Oproti tomu člověk, který se nikdy cizí

jazyk neučil, ve stáří zaznamená při snaze o osvojení si cizího jazyka malou nebo dokonce žádnou úspěšnost.

Na vývoji sociálního statusu a pozice v životě je vidět, že senior dospívá ke specifické situaci, která je charakterizovaná vysokým potenciálem (ten je ovšem naplňován jednotlivými seniory velmi diferencovaně). „Tento potenciál stáří znamená, že z celé životní dráhy jsou právě v této fázi nejpříhodnější podmínky k využití reflektovaných celoživotních zkušeností a výsledků celoživotního vzdělávání k povýšení vědomí v postojích, názorech, hodnotách, světonázoru a sociální kompetenci“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 23).

„Vzdělávání dovršuje seznam faktorů, které podle vědeckých výzkumů podporují dlouhověkost a zachování duševní bystrosti až do deváté životní dekády a déle. ...Nejdůležitější složkou celoživotní výchovy je zvědavost..., zvědavost, nadšení a zájem, to je to, co činí stáří potěšením. ...Vzdělávání je celoživotně tím nejlepším ochráncem mozkových funkcí. A platí ještě jedna pravda o zájmech a vzdělávání. Lidé mající o něco zájem jsou sami zajímaví“ (Mahoney, Restak, 2000, s. 91).

4.4 Soběstačnost a sebeobsluha

„Jsem toho názoru, že autonomie není ani tak nezávislost na okolí (opět otázka: co je to nezávislost a můžeme být skutečně nezávislí?), ale schopnost činit samostatná rozhodnutí a nést za ně odpovědnost, schopnost zabezpečit se, být soběstačný a nezneužívat druhé v situacích, kdy se o sebe mohu postarat sám“ (Matýsková in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 47).

Stáří přináší v oblasti autonomie mnohá omezení (v každém jednotlivém případě velmi individuální). Obecně můžeme vedle ekonomické autonomie rozlišit autonomii:

- v oblasti zdravotního stavu (závažnost onemocnění, závislost na ošetřovatelském personálu) a pohyblivosti (motorická složka je jedním ze stěžejních prvků autonomie),
- v oblasti soběstačnosti a sebeobsluhy (osobní hygiena, vaření, domácí práce),
- v oblasti psychické (jde o rozhodování, organizaci a náplň volného času, vnímání a udržování sociálních kontaktů, orientovanost – dezorientovanost).

„Zdá se, že psychická oblast v rámci autonomie hraje nejvýznamnější úlohu“ (Matýsková in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 47).

K tomu, abychom si i ve stáří podrželi soběstačnost a schopnost sebeobsluhy, je třeba se na stáří připravovat v letech, kdy jsme ještě nezávislí. O přípravě na stáří bylo pojednáno v předešlých kapitolách. Na stáří je také třeba se adaptovat. Kalvach k tomuto problému uvádí, že procesy sociální adaptace lze zkoumat ze dvou hledisek: z hlediska časových změn schopnosti vyrovnat se s měnlivými životními situacemi, a z hlediska modifikace způsobu života vzhledem ke změnám vlastního organismu (první hledisko směřuje k charakteristice zvláštností sociální adaptace ve stáří, druhé k zachycení změn, které přináší zejména odchod do důchodu – tedy jde o přípravu na stáří). „V této souvislosti je důležité uvědomit si klady i nedostatky protichůdných koncepcí úspěšné adaptace ve třetím věku:

- a) zdůraznění aktivity ve stáří,
- b) postupné uvolňování z aktivit.

Zůstává otázkou „kdo“, „nač“, „kdy“ a „jak“ se má adaptovat. Kupříkladu adaptace na ztráty (funkcí, osob, schopností), které s sebou vyšší věk přináší, není jen otázkou aktivit, ale změn v integraci celé osobnosti. Předpokladem dobré adaptace ve stáří je jednak definování problémů jiným způsobem než v mládí, jednak při jejich řešení uplatnění maxima flexibility. Prostředkem pro dosažení optimální adaptace je duševní hygiena (perspektiva, pružnost, prozíravost, pochopení pro druhé, potěšení). Řečeno jinými slovy: orientace na budoucnost osobní i nadosobní, pohotovost provádět změny ve svém životě, nedat se spoutat návyky, udržovat schopnost sebekritiky, prozíravost jako nástroj kompenzace dílčích deficitů, ale také složka moudrosti, která se od stáří očekává, potěšení jako důležitá složka citového nasycení (starý člověk by si měl podržet zdroje radosti a potěšení). (Kalvach, 1997, s. 66).

Proč se daří někomu lépe a jinému hůře překonávat obtíže, které se stářím nepochybně přicházejí (odchod do důchodu, ztráta životního partnera, ztráta soběstačnosti, růst závislosti, očekávání smrti)? Jde o komplex různých činitelů - významná je osobnost jedince v průběhu celé jeho životní dráhy (lidský život má neopomenutelnou kontinuitu). „Jedinci, kteří „dovedou držet krok“, mají zpravidla schopnost vytěžit ze situací svého předcházejícího života co nejvíce... Naopak lidé, kteří se již v mládí obtížně přizpůsobovali např. změnám pracovních postupů, společenských vztahů a rodinného života, trpí špatnou adaptací (maladaptací) i ve stáří. První zážitek stárnutí bývá pro ně stresovou situací, rozčarováním“ (Pacovský, 1990, s. 41).

O tom, jakým způsobem bude člověk prožívat své stáří, rozhoduje především jeho zdravotní stav a stupeň soběstačnosti. Ten je na jedné straně dán potenciálem zdraví,

na druhé straně nároky jeho prostředí. Je-li prostředí přizpůsobeno seniorovým funkčním možnostem, je člověk soběstačný. Tam, kde funkční potenciál jedince vzhledem k jeho prostředí klesá, objevují se různé stupně závislosti. V této souvislosti se znovu objevuje celoživotní úloha člověka jako tvůrce vlastního zdraví, dále pak i úloha celé společnosti při zvyšování celkového potenciálu naší populace (posílení její fyzické, psychické a sociální zdatnosti a odolnosti). (Pacovský, 1990, s. 48).

V souvislosti se ztrátou soběstačnosti a sebeobsluhy hovoří Matýsková o „dobrovolné ztrátě autonomie“ (zjistí-li senior např., že úklid bytu je už nad jeho síly a zvolí proto pomoc pečovatelské služby). Senior jistě není rád, že už není schopen všechno vykonat sám, ale dokáže se s danou skutečností smířit. Zkušenost ukazuje, že relativně nejlépe se senioři dokážou vypořádat se ztrátou autonomie v oblasti sebeobsluhy (tj. úklidy, nákupy apod.). Naproti tomu o nedobrovolnou ztrátu autonomie se jedná v případě, kdy senior je autonomie zbaven okolím (např. je zbaven způsobilosti k právním úkonům), popř. pozbývá autonomie v důsledku svého onemocnění (a není v jeho moci tuto situaci ovlivnit). (Matýsková in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 48).

Sami senioři definují autonomii většinou jako samostatné zvládnání každodenních činností (tedy jako fyzickou soběstačnost, jako absenci pomoci druhých – všechno co potřebuji, zvládnou sám). K autonomii řadí i finanční soběstačnost (odmítají půjčky ať od příbuzných nebo od institucí), rádi interpretují finanční soběstačnost i jako možnost obdarovávat nebo dokonce finančně pomáhat druhým. Vlastní fyzická soběstačnost přináší seniorům spokojenost, někteří v ní vidí smysl života. Prožívání jejich soběstačnosti pro ně znamená nemuset nikoho žádat o pomoc, nebýt nikomu na obtíž, nezatěžovat. Senioři si cení fyzické soběstačnosti i proto, že z ní čerpají pocit kompetence, užitečnosti, sociálního uznání. Autorka dále uvádí, že stejně jako má smysl mluvit „o naučené či behaviorální závislosti, stejně legitimní je s odkazem na výpovědi seniorů uvažovat o vnucené, situačně podmíněné soběstačnosti“ (Sýkorová in Sýkorová, Chytil, 2004, s. 98).

Ke značnému posílení soběstačnosti u seniorů přispívá možnost řídit motorové vozidlo. Senioři žijící na vesnicích jsou bez vlastního automobilu (a bez vlastního řidičského průkazu) odkázáni na pomoc rodiny nebo sousedů. Autobusová doprava do malých vesnic je nedostatečná, senior by při jejím využití musel celý den strávit mimo domov, při horší pohyblivosti nezvládne do autobusu ani nastoupit (vysoké úzké schody). Z městských sídlišť mizí malé obchody se zbožím denní potřeby, obtížné je pro starší seniory i překonání vzdálenosti do zdravotního střediska. I když je řízení motorového vozidla pro seniory velkou výhodou, není bez problémů. Mezi řidiči po 65. roce života stoupá riziko účasti

na dopravní nehodě: např. pomalejší reakce, horší adaptace na oslnění, celkové chování v krizové situaci. Zanedbatelné není ani zapříčinění kolizní situace přehnaně opatrnou jízdou, bránící plynulosti a bezpečnosti provozu... „Přes relativně nízký podíl řidičů vyššího věku na dopravních nehodách zůstává závažným problémem adekvátní kontrola způsobilosti k řízení motorových vozidel ve stáří. Stávající systém více méně formálních lékařských potvrzení (spíše než kontrol) je nedostatečný, eliminuje pouze extrémní projevy nezpůsobilosti“ (Kalvach, 1997, s. 155).

Pro zachování autonomie seniorů jsou důležité jejich sociální vazby, rodinné i ty vzdálenější. „V sociální interakci převažují osobní setkání a doplňují je, či při větší geografické vzdálenosti nahrazují telefonické a písemné kontakty. Senioři bydlí vesměs v blízkosti alespoň jednoho dítěte, v jejich sociálních sítích zaujímají významné místo sourozenci. Ovšem sourozenectví může být dotčeno stářím, stejně jako všechna vrstevnická pouta.“ Přesto se mnozí senioři pravidelně navštěvují i s přáteli, také vrstevníky. Ani sousedství pro ně neztrácí na významu (sousedství často přerůstá v přátelství, sousedé si vzájemně vypomáhají, tyto vztahy bývají příčinou neochoty seniora přestěhovat se byt' i do kvalitnějších podmínek). (Sýkorová, 2007, s. 165).

Vliv sociálních vazeb na autonomii seniorů empirické výzkumy jednoznačně nepopisují. Některé z těchto výzkumů zpochybňují poměrně rozšířenou představu o omezujícím vlivu těchto vazeb na autonomii jedince. Sýkorová ve své práci uvádí názor K. Piercy, která identifikovala autonomii jako jeden z významů, jímž dospělé děti chápou svoji odpovědnost k rodičům závislým na jejich pomoci. „Znamená pro ně uznání jejich práva na samostatné rozhodování o sobě a svých záležitostech „co nejdále“, ovšem tak, aby byla zajištěna rovnováha mezi autonomií a fyzickým bezpečím, a také participace seniorů na životě jejich rodiny. ... Jiné studie signalizují podíl významných druhých na redukci autonomie seniorů především nabízením předčasné a nadměrné pomoci, referují o nespokojenosti seniorů se závislou rolí v rodině, o pocitu neužitečnosti, ... varují před příliš silnou rodinnou integrací seniorů, která blokuje jejich angažovanost mimo rodinu a posiluje životní dissatisfakci. Při snížení fyzické soběstačnosti a ve vysokém stáří mohou časté kontakty s druhými omezit příležitosti k osvědčení osobní kompetence a rovněž snížit pocit osobní autonomie...“ K oslabení autonomie seniora jeho blíznými může docházet nenápadně a neuvědoměle. Zejména s vyšší intenzitou zdravotních potíží staršího člověka, tím spíše s nástupem nesoběstačnosti, se riziko převzetí kontroly nad řadou oblastí jeho života druhými zvětšuje. (Sýkorová, 2007, s. 171, 172).

Kalvach uvádí, že ve stáří se prohlubuje celostní provázanost člověka, jeho tzv. bio – (eko) – psycho – sociální jednotka. I drobné somatické události (např. banální virové onemocnění) mohou vést ke ztrátě soběstačnosti a naopak i události sociální mohou vést k závažným reaktivním změnám psychickým, eventuelně k fyzickému zániku jedince (včetně případu „psychosociální smrti“ v důsledku beznaděje a bezmocnosti).

V případě vážného onemocnění se často stává, že „sociální smrt“ predbehne tú biologickú. Vylúčenie z rodinného prostredia, pracovného kolektívu, strata súkromia je pre pacienta ťažkou až neznesiteľnou situáciou a myšlienky na smrť sú motivované aj stratou zmyslu života“ (Laca, 2013, s. 105).

Myslím, že pro každého člověka je důležité zachovat si určitou důstojnost i v těžké nemoci. Tato skutečnost vyžaduje od okolí nemocného, tj. od všech, kdo se s ním stýkají ať už pracovně nebo soukromě, veškeré ohledy a velkou empatii. „Dôstojnosť je pojem opisujúci a vyjadrujúci zároveň predstavy o hodnote každého človeka ako slobodnej, svojprávnej a autonómnej bytosti. ...Úcta k sebe – uvedomovanie si seba; sebapoznávanie a hodnotenie možností; schopnosť realizovať predstavy a ciele sú predpokladom utvárania vedomia dôstojnosti a tieto aspekty sú rovnako spojené s kvalitou života“ (Laca, 2013, s. 105).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM – POHLED SENIORŮ NA STÁŘÍ

5.1 Cíl výzkumu a výzkumná metoda

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak vnímají sami senioři etapu života, ve které se nacházejí. Zjistit, jestli většina z nich vnímá stárnutí a stáří negativně, nebo naopak vidí na stáří alespoň něco dobrého. Dílčím cílem bylo porovnat pohled seniorů na stáří a současný pohled naší společnosti na tutéž problematiku, do jaké míry se oba pohledy rozcházejí. Dalším dílčím cílem výzkumu bylo pokusit se odpovědět na otázku, zda senioři vytváří ve svém věku nové vztahy. A dále, zda se cítí psychicky výrazně mladší, než jak ukazuje jejich kalendářní věk.

Ve výzkumu jsem použila metodu rozhovoru. Dala jsem jí přednost před ostatními metodami vzhledem k tomu, že jsem chtěla s respondenty hovořit osobně a také proto, že jsem ve svém zaměstnání zvyklá pravidelně se seniory komunikovat.

Do rozhovoru jsem si dotazy připravila předem tak, aby se vztahovaly k cílům práce a ke stanoveným výzkumným otázkám (viz Příloha č. 1). Během rozhovorů jsem pak dotazy různě doplňovala. Rozhovory probíhaly v přirozeném prostředí mých respondentů, tedy v jejich domovech. Výpovědi respondentů jsem s jejich souhlasem nahrávala a později přepsala do diplomové práce. Výzkum probíhal v průběhu měsíce ledna a února 2014.

5.2 Výzkumné otázky

Na základě cíle výzkumu byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Pohled seniorů na stáří je odlišný od pohledu dnešní společnosti, jak je uváděn v odborné literatuře.

Výzkumná otázka č. 2: Většina seniorů vnímá stáří negativně.

Výzkumná otázka č. 3: Většina seniorů nevytváří ve svém věku nové vztahy.

Výzkumná otázka č. 4: Existují senioři, kteří se cítí psychicky výrazně mladší, než jaké je jejich kalendářní stáří.

5.3 Charakteristika vybraných respondentů

Výběr seniorů do výzkumného vzorku probíhal záměrným výběrem z okruhu mých klientů v zaměstnání a dále z okruhu mých známých. Oslovovala jsem osobně jednotlivé potenciální účastníky, krátce jsem je seznámila s tématem výzkumu i s výzkumnou metodou. Rámcově jsem jim sdělila obsah rozhovoru a ponechala zcela na nich, jestli se chtějí uvedeného výzkumu zúčastnit.

Do souboru bylo zařazeno 10 seniorů. Při jejich výběru byl rozhodující věk, dalším hlediskem byl rodinný stav (zda žijí osamoceně/s někým), bydliště (město/vesnice) a vzdělání. Vybrány byly 4 manželské páry, 2 páry žijí na vesnici, 2 ve městě, 1 respondentka je vdova, žije se synem, další je svobodná, bezdětná, žije sama. Mezi respondenty jsou tři lidé se základním vzděláním (národní škola a měšťanské třídy), dále lidé vyučení řemeslu s výučním listem (2), jedna respondentka absolvovala odborné učiliště. Další respondenti mají úplné středoškolské vzdělání ukončené maturitou (3 – jeden z nich studoval střední školu až po vyučení jako tzv. večerní studium), jeden respondent je vysokoškolák. Jeden manželský pár (žijící ve městě) se stále věnuje svému podnikání v potravinářském oboru, ostatní respondenti jsou v důchodu.

5.4 Odpovědi respondentů

Respondent č. 1: paní Štěpánka, 82 let, vdova, žije ve městě v pronajatém bytě 1+1 se svým rozvedeným synem (syn je v invalidním důchodu, p. Štěpánka mu přes svůj věk poskytuje potřebnou pomoc a péči). Dosažené vzdělání: národní škola a 2 třídy měšťanské školy.

Odpovědi:

ad 1) „Samozřejmě, že stáří není nemoc! Já kdybych neměla tohle (pozn. francouzskou hůl), tak bych ani nevěděla, že jsem stará.“

ad 2) „Aktivity - no, co to je, teď nevím, co říct.“ *Vy se například staráte o nemocného syna.* „Aha - ano, starám se o něj. On je po mrtvici. Ale taky chodím do domova důchodců a teďka pojedeme do Prahy ke zdravotně postiženejm a budeme jim tam tancovat moravskou besedu. Poveze nás autobusem Hefr (pozn. místní autobusový dopravce) a už tam pojedeme podruhá. Mají to tam moc krásný, ale ty lidi bych Vám přála vidět. Mají to moc těžký a někteří jsou i na vozičku. A my jsme ty zdravotně postižený pozvali sem, při-

jeli dvěma autobusama, v jednom byli ty nevidomí a v druhém vozíčkáři. Vždycky jedna sestra má na starosti dva ty postižený. A provázeli jsme je po městě. Dneska půjdeme v maskách do domova důchodců dělat masopust. A konec masopustu jsme měli i v neděli v klubu důchodců, bylo to moc hezký, všem se to moc líbilo. Připravili jsme si i pohoštění, každá něco přinesla.“

ad 3) „Pozitivní? Jé – to když mi pětasedmdesát, tak jsem nevěděla, že už mi je tolik let, ale jak už mi přišlo k osmdesátce, víte – rok od roku je to čím dál horší. Ale já mám takovou náuru, že já si z ničeho nic nedělám, víte, jak bych to řekla - že všechno je to pěkný. Já jdu přes všechno, chci to vydržet a ještě několik let tady pobejt. Já jsem včera potkala známou a ona mi přála k narozeninám a ptala se mě, kde mi napsali místo narození. A já jí říkám, že S. a ona na to: a proč vám nenapsali studánku? Víte, já jsem se narodila u studánky v lese a máma mě pak donesla do S. a šla do služby. Mám zdravěj kořinek, já jsem celej život nezastonala. Až ten úraz.“ *A je něco špatného, co s sebou přináší věk?* „No to, že se musím starat o syna po té mrtvici. Roky mi nevadí, jsem optimista. Oni říkají, že jsem optimista přes všechno, víte a chválí mě i doktoři u nás na poliklinice. Já tam jdu na kontrolu a chodím po schodech, tam potká mě doktor a říká, proč nejedu výtahem a já na to, že cvičím, trénuju. A on mi řekl: aha to jste vy! Teď pětadvacátýho jedu na kontrolu za tím mojím hezkým doktorem.“

ad 4) „Když to bude takhle, bude dobře. No, co čekám – abych se mohla hýbat, to mám strach, kdyby ne. A hlavně, aby nebyla válka, víte, to mám strach, když to teď posloucháte ve zprávách a čtete noviny – ta Ukrajina. Já se moc na televizi nedívám, mám špatný obraz, ale noviny čtu. A taky čtu zprávy o naší politice a já vám to řeknu po pravdě: ty naši poslanci, to je jeden horší než druhý. Aby šli příkladem – to ne, co ta mládež vidí, nic plechýho. Já to tady mám každéj pátek, tu diskotéku vedle, to je někdy na zabítí, jak řvou, tlučou mi do oken, bojím se, kdy mi sem vlezou. My jsme cestou od muziky zpívali, oni si sprostě nadávají, neumí se k sobě chovat. Já to tady vidím.“

ad 5) „Hodnoty - no tak akorát, že jsem celej život dělala, dřela a dělám pořád. Mám důchod, teďka mi přidali 47 korun, když zaplatím inkaso a nájem, moc mi nezbyde. Nájem mi nezvedají a já jsem ráda, že se s nima domluví, sice mi slíbili, že mi to v kuchyni spraví, protože mám v podlaze houbu a mám z toho alergii – nevidím někdy na oči, jak mi otečou - a zatím nic. Ale jinak, pořád je pro mne důležitá rodina, starám se o syna a ještěže tady mám tu Katku. Vlasta (pozn. dcery) bydlí daleko, ale volá mi 3x týdně a třeba, když mi to nevyjde, protože syn má ty prášky drahý, tak ji poprosím, ať mi půjčí pětistovku

na věčnou oplátku a ona mi to nechá, je hodná. A dcery se o mne staraly, když jsem měla ten úraz. Rodina je důležitá.“

ad 6) „Starám se o syna. A pak chodíme do klubu důchodců, v pondělí k p. učitelce K., ta vykládá o historii a zvycích, v úterý máme ruční práce a to děláme obvazy pro nemocné děti a posíláme to do Francie, to je pro děti, který mají ty boláky (pozn. lepru) a popáleniny a ty obvazy se dají vyvařit. Já už jich mám dvaadvacet. Teďka nám chybí klubíčka, tak děláme ponožky. No a ve středu oni mají biblickou hodinu, to chodí p. farář, anebo potom máme takovej kroužek - p. učitelka D. je učí písničky a sudoku, cvičíme paměť. P. D. je taky důchodce a hraje na harmoniku. A ve čtvrtek je cvičení hned ráno, jo to je s tou gumou, posilujeme ruce i nohy a odpoledne máme taneční kroužek. Tam se učíme tancovat besedu, už jsme se naučily českou i moravskou besedu a teď hledáme věci na slovenskou besedu. A na ten masopust máme ke každé masce písničku, máme rozdělený role, sami jsme si k ní vymysleli texty, můžete se mrknout, tady to mám a pořád si to opakuju, abych nezapomněla. Máme šenkýřku, lišku, myslivce, ševce a každé má ke kostýmu tu písničku. A jak chodím do toho domova, oni mě všichni vítají, já jsem jim tam dřív pomáhala mýt nádobí. Oni si mne pamatují, ráda tam jdu, jenže kdyby to nebylo tak daleko. A taky pojedem do Prahy k těm nevidomejm.“

ad 7) „Nó – já mám tady známejch, já jsem dostala od několika lidu na Vánoce cukroví, i ty sestřičky od doktora mi přinesly na Vánoce cukroví, oni mě mají rádi. Ty sestřičky, to jsou mladý ženský, s těma jsem se seznámila až po úrazu (pozn. před třemi lety). Máám taky známou paní, ta si před lety koupila zahradu vedle mojí – seznámily jsme se a někdy jsme pekly na zahradě špekáčky, pomohly jsme si hrabat zahradu – to mi ještě nebylo osmdesát, teď už buřty nepečeme, ale scházíme se. A taky v Praze mám nový známý u těch nevidomejch. A taky jsem byla na desetiboji, tam jsme byli z 10 družstev čtvrtí. To bylo v domově důchodců, přišel za náma starosta a říkal mi: vy s tou berlí už toho fotbalu nechte. A nenechala (smích).“

ad 8) „Ne necítím se osamocená - pořád u mě někdo je. Anebo jdu já.“

ad 9) „Mladší – (smích) já si to nepřipouštím, že mi je dvaosmdesát. Roky nepočítám.“

ad 10) „Ne – nijak jsem se nepřipravovala a nepřemýšlela jsem, že přichází stáří, já jsem byla taková jako do větru, pořád někde venku. Potom, co jsem šla důchodu, jsem začala chodit tady do toho klubu – česká beseda, moravská beseda, teď shánějí slovenskou.“

Respondenti č. 2 a 3: p. František a p. Růžena, věk 87 a 82 let, manželé, žijí na vesnici ve vlastním rodinném domku, dosažené vzdělání: národní škola + 3 roky „měšťanky“, p. František se u mistra bednářského učil řemeslu, k tomu chodil do tzv. pokračovací školy: „celý dva roky 1x tejdně jsme cvičili matematiku, pravopis, to bylo společné pro všechny řemesla dohromady – holiči, tesaři, truhláři – všichni jsme chodili do jedné třídy a propilovával se pravopis jednou za tejden v pátek. Byla to částečně dobrá věc, protože tenkrát byla taková doba, že jsem byl u mistra, kde jsem bydlel a byl jsem tam i na stravu, to se dělalo od slunka do slunka, a takovej jeden den, kdy jsme mohli vypadnout do školy – to byla vejhoda“. P. Růžena se vyučila cukrářkou, její učební obor byl ve vzdáleném městě, kam dojížděla 2x týdně, mimo českého jazyka a matematiky se učila i teorii odborných předmětů. Praktickou část svého řemesla se učila u mistra cukrářského.

Odpovědi:

ad 1) **F:** „No – stáří určitě není nemoc. Když je to možný, tak se člověk nemoci vyhýbá a snaží se tak nějak žít bez nemoci, bez chození po doktorech. Ale stáří není nemoc, sice s ním nemoci přichází, ale samo není nemoc.“

R: „Jistěže to není nemoc, každý zestárne, to je přirozená věc.“

ad 2) **F:** „Já myslím, že ne mohou, ale že jsou. Myslím si, že jsou hodně prospěšní, zvláště na venkově. Poněvadž takový ty určitý povinnosti a tak dále, to dělají většinou ty staří lidi. Mladí lidi odchází z vesnic. Někdo, kdo může, přetáhne důchod, když mu to vyhovuje, a je to potřeba, zvláště na vesnici jsou ty lidi pořád třeba, každá ruka je třeba. Pořád v tom zemědělství a okolo baráku, doma se pořád práce najde a hodně. Člověk musí udržovat tu chalupu doma, opravit, přestavět, obílit, udržovat dům i okolí. A s tím je udržovaná i celá vesnice – to je vidět na baráku, kde nikdo nebydlí, jak to za pár let vypadá, je to zbořeníště.“

R: „Senioři taky pomáhají svým dětem, finančně i hlídáním vnoučat. A sousedi si vzájemně taky vypomáhají.“

ad 3) **F:** „Pozitiva bych viděl v tom, že člověk, pokud má důchod, je bez starosti o výdělek, jo – to je veliký plus, že člověk nemusí shánět někde práci, nebo jak to bylo dřív – chodit po žebrotě. A ty negativa, že sem tam už něco bolí a tak, ale jinak bych neřekl, že stáří je nějak velký negativum, to nejní. To pomohá zase člověk svým dětem – na chalupě nebo na stavbě, nebo i v jejich práci – i finančně.“

R: „Souhlasím. A taky si člověk může rozvrhnout a využít čas, jak potřebuje – to je veliký plus.“

ad 4) **F:** „Ne – od budoucnosti už žádné očekávání nemám. Hlavně aby nebyla válka a mohli jsme dožít v rodině, v klidu a v pokoji.“

R: „Přála bych si, aby nám sloužilo zdraví.“

ad 5) **F:** „Hodnoty – myslím, že ne. Mně teda ne. Pořád je důležitá rodina, aby si člověk udělal doma tu práci, co potřebuje. Člověk, když má nějaký zájem – jak já ty včely, tak se stará i o ty včely, tak aby přezimovaly, nepošly, aby se vytáčelo ... Roky na hodnoty nemají vliv.“

R: „Rodina je nejdůležitější, a pak taky sousedi. Abysme spolu dobře vycházeli. Myslím, že věk na hodnoty nemá vliv.“

ad 6) **F:** „Mám zájem zajistit dům (udržovat ho, obílit) a hospodářství, máme drůbež, králíky, kočku – starat se o to. Taky ještě včelařím, to dá taky hodně starání a práce. A 2x tejdne ještě hraju v kostele při mši na varhany, když je třeba, tak i při pohřbech. To všechno je pro mě hodně práce a stojí to hodně času a námahy. Ale zajímá mě i politika, denně sleduju zprávy.“

R: „Zájem – starám se o domácnost, denně vařím, k tomu úklidy, prádlo – no všechno. Ještě se snažím udržet zahrádku, a taky musím 2-3x tejdne do kostela, dělám tam květinovou výzdobu – tak musím kytičky zalejvat, vyměnit, starám se i o prádlo v kostele. A taky mě zajímá rodina, co se s nima všema děje.“

ad 7) **F:** „Noví známí ani ne, ale důležitá jsou stará přátelství. Když je velká rodina, tak na nový známý ani není čas. Myslíme vždycky na toho z rodiny, kdo má větší trápení, hlavní starost má člověk o tu rodinu. Mám starost, i když je rodina v pořádku.“

R: „Už není tolik toho času, než uděláme všechno to, co je potřeba – všechno nám dlouho trvá. Ale přátelství z mládí nebo z práce – to jo, to udržujeme. S dědou někdy jedeme autem na návštěvu, cestou si ve městě nakoupíme. Je vejhoda, že máme auto a děda řídí.“

ad 8) **F:** „Necítíme se osamoceně, my tady ne, jsme pořád venku, lidi chodí okolo (sousedí), promluvíme spolu.“

R: „Dokud se můžeme obsloužit, tak to jde. Se sousedama vycházíme dobře, to je důležitý. Sousedí i přátelé, to je po rodině hodně důležitý.“

ad 9) **F:** „To se nedá tak určitě říct – spíš jak kdy, pokud by nebolely ty nohy, tak bych to viděl hodně dobře a roky bych ani necítil (velký úsměv).“

R: „No – mladší, určitě, když není bolest. To člověk nesmí tak brát, vzpomínat na to, kolik je to let. Kdyby tady nebyly ty bolesti, tak jejda – tak skáče přes kaluže (smích).“

ad 10) **F:** „Ne nepřipravovali jsme se, to se do toho tak vplulo normálně při té práci, člověk ty roky vůbec ani nepočítá, najednou za 10 let je ti osmdesát – kde se to vzalo?“

R: „Ono je to už od dřív – copak člověk vnímá, že mu je padesát? Nevnímá, pořáde je co dělat, pořáde se něco děje, člověk nad tím tak nepřemejšlí.“

Respondent č. 4: p. Milada, 76 let, svobodná, bezdětná, žije ve městě, kde obývá byt 1+1 v domě s pečovatelskou službou, žije sama. Vystudovala střední ekonomickou školu, maturitu složila v r. 1972, studovala dálkově při zaměstnání.

Odpovědi:

ad 1) „Stáří je jako – člověk se na to musí připravit, ale já jsem se ani nepřipravovala (smích). Brala jsem ho, jak přišlo, stáří není nemoc.“

ad 2) „Rozhodně můžou být prospěšní, ale musí na sobě trochu makat, musí si z toho života něco vybrat, co je přínosný pro ně i pro druhé. Pro mě je vzor paní, co zemřela ve 110 letech, přežila holocaust a na konci života říkala, že život je nádhernej, souhlasím s ní – každý den je pěkný, ale musíme ho umět prožít a všimnout si, co máme okolo sebe.“

Já chodím pomáhat do domovinky, a zajímá mě kde co, pomáháme v charitě – to je šatník, přijímám šaty, co lidi donesou, třídím, balím do krabic.

Vzhledem k budoucnosti – starých bude víc, jít do důchodu je nutnost, i když pro mnoho lidí je to velmi obtížný – záleží na práci, kterou kdo dělá. Něco se dá zvládnout i při vyšším věku. Ale prodlužuje se lidský věk, takže důchodců bude přibývat, dřív se lidi nedoživali takovýho věku. Ale taky se prodlužuje čas, který člověk prožije v nemohoucnosti, s prodlužováním života. Ale na druhou stranu lidi jsou jakoby mladší, dneska ty šedesátiletí na ty roky vůbec nevypadají a nemají ty zdravotní problémy, co dřív. Je to velký rozdíl, řekla bych deset roků.“

ad 3) „Takhle si myslím: ten starší věk si musí zachovat přátelství, to je strašně důležité, takový nekonfliktní vztah v rodině a potom s lidma, a ty kamarády si uchovávat po celý život. Protože na stáří si kamarády málokdo najde, to je známost, ale není to pravý přátelství, který se pěstuje celý život. To je neskutečně krásný. Já mám kolik příkladů.“

ad 4) „No chtěla bych ještě chodit, a kdyby mi to ještě myslelo. Ty dvě věci – hlava a ty nohy. Léčím se – odumírají mi periferní nervy, na to není lék. Ale cvičím – každé ráno ¾ hodiny – osm a půl roku. Já jsem dva měsíce nechodila, nohy mi nešly, byly mrtvé. Nehnula jsem palcem u nohy, dneska chodím i do lesa.“

ad 5) „Ne, věk nemá vliv - hodnoty jsou pořád víceméně stejné. To co bylo důležité v mládí – rodina, přátelé, práce, kterou jsem měla ráda, nebo vůbec práce... Mám nesmírně ráda historii. Chodíme do knihovny na přednášky o historii. To všechno zůstalo důležité i teď.“

ad 6) „Chodím na přednášky a pak zahrada, les, charita, houby a pomoc lidem. To mám ráda, když můžu někomu pomáhat, ty lidi poděkují, berou to normálně – ne že by řekli, to ne - to nepřijmu, oni poděkují. Když potřebují něco vyřizovat, tak jim to vyřídím, nebojím se něco vyřizovat. Nemohla bych vystoupit před někým a přednášet, ale vyřídím všechno, co je potřeba. Vždycky poprosím, počkám, vím, že to chování musím mít přiměřený, vlídný, nikdy nemůžu být na něj necitlivá – když se mu to třeba nehodí a nemá čas.“

ad 7) „Po odchodu do důchodu až tak jsem ani nové přátele nezískala, všechno ze dřív. V důchodu je to samozřejmě všechno volnější - až legrační. Znamé můžu poznat nové, ale už tolik nepoznám, co je kdo zač. A potom – když je v tom osobní chemie (pozn. láska), jak se dneska říká, to je úplně nejlepší, jenže v tom starším věku už je člověk opatrnější.“

ad 8) „Nemám ani vůbec dovolenou, jsem vytížená na plný pecky. Ale večer v sedm hodin už jsem hotová. A nevydržím sedět – musím si lehnout, buď se hejbat, nebo si lehnout. Když sedím, pak se nemůžu rozejít. Osamělá vůbec nejsem, pořád u mě někdo je.“

ad 9) „No - někdy se cítím o pět roků mladší, ale o víc ne (smích), někdy si říkám, je to dobrý, někdy to nejde. Nebo mně taky přejde něco hlavou, a to teda zanechá myšlenky – když se mi něco nepovede, nebo myslím na nějakou věc a nemůžu s tím nějak hnout, musím na to myslet a rozhodí mně to.“

ad 10) „Vzhledem k tomu, že jsem neměla rodinu a neprožila jsem ty strasti a to těžký, já jsem měla poměrně ten život lehkej. Třeba jsem 40 let jezdila k našim, pomáhala

jsem, to jo, ale děti jsem neměla. Oproti druhým lidem jsem měla snazší život a nemůžu se proto s druhýma – co mají rodinu, srovnat. S výchovou dětí – já asi nejsem k tomu. Ale nebála jsem se, že přichází roky, moji rodiče měli čtyři děti, máme dobrý vztahy, jezdím pomáhat dodnes, a mám přátele – máme se rádi (tedy já je jo, jestli oni mně, to nemůžu říct). Když někdo pracoval v kravíně, a opatroval staré rodiče a prarodiče, měl to těžký. Já jsem se starala o maminku. Měla jsem ji poslední tři roky u sebe.“

Respondenti č. 5 a 6: p. Josef a p. Marie, 73 a 69 let, 49 let jsou manželé, žijí ve vlastním rodinném domě ve městě, p. Josef absolvoval vysokou školu zemědělskou, p. Marie absolvovala úplné střední odborné vzdělání s maturitou.

Odpovědi:

ad 1) **J:** „Není to nemoc, ale člověk to těžko snáší. Není to nemoc, ale když je člověk starý, má už jiný pohled na svět, nebo jak bych to řekl. Stáří patří k životu, to si člověk nevybere. Jak ho prožije, nebo jak se k němu dopracuje, nebo jak ho využívá, to už je na každém člověku.“

M: „Já to nevidím jako nemoc – vůbec, když chodím do toho klubu a tam vidím ženské po osmdesátce, ne každá je na tom stejně zdravotně, ale když je vidím, ten jejich elán! Když jsme připravovali maškarní – když vidím paní Jiřinu, na ulici jde o hůlce a vypadá nepřítomně, ale ona je tak spokojená, vtipná. Já to obdivuju! Pokud nejsou jó obtíže, že člověk nějak zkouší, tak rozhodně ne, stáří není nemoc.“

ad 2) **J:** „Já myslím, že jo. Ale mám výhrady k tomu, aby někdo do sedmdesáti nebo osmdesáti let pracoval. Ať si to užije, jak může – do důchodu, a pak ať nechá místo mladším lidem. Dneska je to problém – je nezaměstnanost. Starší lidé mají co dát se svými zkušenostmi společnosti, je to prostě dvojí pohled. Zkušenosti starších se můžou využívat, ale aby třeba předali zkušenosti formou přednášek, konzultací a podobně, aby nezabírali do sedmdesáti let místo mladým lidem. Zkušenosti se nemusí předávat jen v pracovním procesu.“

M: „Tak – podle povahy, ale určitě můžou, protože třeba nejsou školky, tak kdyby nějaká šikovná „babča“ chtěla pohlídat, tak bych to viděla jako dobré. Pak když se jde třeba do toho domova důchodců, tam jim trošičku zvedneme náladu. Já si myslím, že podle

mých rodičů, já tak prospěšná nejsem, vnoučata vyrostla, ta druhá jsou daleko, ale jen to, jak moje rodiče se věnovali našim dětem – když jsem já musela do práce a nebylo jiné řešení – dojížděla jsem, to byla taková pomoc, manžel v družstvu od rána do večera, já ráno na šestou do práce dojíždět vlakem! Říkám, úžasná pomoc! Ale myslím si – no poradit – to je silné slovo, ale když mi o to někdo mladší řekne, tam mu ráda povím, ale není můj styl někomu něco vnucovat. Vzpomínám na své mládí a upřímně řečeno, já jsem na to taky nebyla zvědavá a měla jsem to štěstí, že ani moji ani manželovi rodiče nebyli takoví, že by mě komandovali! A jako prospěšnost vidím i to, když se starší lidé sejdou, že spíš takováhle humanitární pomoc, než nějaká fyzická, teď už je člověk rád, že si doma udělá, co potřebuje. Chodit do zaměstnání ještě v důchodu: když by to bylo místo, které by se těžko obsazovalo, tak proč ne, ale když je na to dost lidí mladších, mělo by se jim to místo nechat, protože je to špatné, když rodiny s dětmi jsou bez příjmu. My máme důchod, ať je to jak chce, i když jsou ty důchody nízké, tak to jde. Obyčejně se drží ta místa, která jsou dobrá – a to není dobře pro ty mladé.“

ad 3) **J:** „Člověk je míň bystrý, míň zručný, je takový více nešikovný. Já to můžu říkat, protože jsem před čtyřmi lety byl raněn mrtvicí, tak já vím, že ten život můj se radikálně změnil. Pozitiva – mám vnoučata. Nevím, co bych řekl. Nemůžu si vzpomenout na některé věci, nemůžu se taky někdy dostatečně vyjádřit, abych to vyjádřil tak, jak to myslím. Chybí mi slova... No ale snažím se s tím, co mám – s těma pozitivama (úsměv) – žít, prožívat. Snažím se brát život z té hezké stránky, a když mi něco nejde, tak mi to nejde, někdy si člověk zanádvává, ale to je normální – i zdravý člověk si potřebuje někdy odlepit.“

M: „Já bych řekla víc pozitiv než negativ. Negativa – člověk musí počítat s tím, že nějaká nemoc přijde, zatím se tím moc nezabývám, ale když přijdu do toho domova důchodců – říkám si, že - no to by bylo dost smutné. Pozitiva – víc času pro své aktivity, pro svoji práci, i když je člověk pomalejší, říkám, od toho mám důchod, jedu si v klidu, mám ráda zahrádku, dokud můžu, dělám si v ní. Nebo třeba tady byla kamarádka, můžeme jet na houby, kdy to člověk mohl, když byl v práci. Nebo i to cestování – máme známé - jedeme za nimi, jak se nám to hodí. Kdy nám to vyjde, tehdy se sejdeme, na výlet si jedeme, kdy se nám zachce, já říkám, když by bylo to zdraví - vidím 2 třetiny i víc těch pozitiv. Zaplat'pánbůh má člověk, myslím si, hodné děti z obou stran (vnoučata), jedeme za nimi autem, kdy se to hodí, když jsi v práci, je to jiné. Nehledě na to, já jsem změnila v 47 letech práci, a na můj vkus to nebylo to nejlepší, takže já jsem do důchodu utíkala, šla jsem do předčasného. I když manžel ještě chodil do práce, mně to nevadilo. A je dobře si něja-

kou činnost zachovat. Já chodím 2 dny v týdnu do klubu důchodců: pondělky – ty máme přednáškové, přednáší učitelka, je jí 87 let, přednáší historii. Vloni jsme měli Cyrila a Metoděje – ona si nachystá přednášku na tři čtvrtě hodiny, paní učitelka je letitá, ale ta učitelka se v ní nezapře: mluví s námi jak s obecnou školou, nám se to moc líbí. A potom chodím na ty čtvrtky, což je dramatický kroužek. Připravujeme masopust, pak den matek – literární pásmo a zase hlavně p. učitelka a pak bývalá učitelka hudby (ta hraje na harmoniku), zpíváme, učíme se verše. A potom jednou za měsíc se scházíme na biblické hodiny s p. děkanem. Chodí tam důchodci i přes osmdesát, takže my jsme z těch mladších, proto musíme mít biblickou hodinu odpoledne (aby tam ti starší došli a zvládli se zase vrátit zpět). Schází se nás tam asi 22, máme ji od 14 hod. do 16.30 hod. (smích – hodina!!!). Teď nám přednáší o Evangelii sv. Jana, je to těžké, abychom na to dobře reagovali. Budeme mít Listy apoštolů, to je snazší. Můžeme do toho vstupovat s dotazy, pak jsou naše reakce a potom si jenom povídáme u kávy u buchet, co jsme si upekli. Máme turistický kroužek, to tak 2x do roka někam vyrazíme. Jedeme autobusem, pak kousek pěšky, třeba k pramenům řeky Dyje, letos bude hrad Roštějn – prostě něco takového, co všichni zvládneme. Máme to na celý den, ale s přestávkami, dojdeme si na oběd. Moje spolužačka mi řekla, že do takového klubu chodit nemůže, že by tam zestárla, tak jsem jí říkala: to bys viděla, tam bys naopak omládlá, když vidíš osmdesátiletou ženskou, jak křepčí, zpívá, je plná života, užívá si každý den! A veliké plus stáří jsou vnoučata – to je dar. Od malinka jsme měli hezký vztah. I teď, když jsou velcí, chodí se mi ukázat, jak jsou oblečení do plesu.“

ad 4) **J:** „Nevím – aby lidí, kteří jsou se mnou, jak v rodině, tak i ve společnosti, abych jim nebyl na obtíž. Protože to dost těžko snáším, abych byl na obtíž.“

M: „No tak očekávání, já bych řekla, že bych byla ráda, kdybychom byli všichni zdraví, i ti naši mladí, že se prostě vidíme, a že si to užíváme. A takové výhledy, dřív jsme hodně cestovali i do ciziny, jak byla možnost, já bych ještě třeba možná jela, ale když vidím manžela, tak ne (on sice říká, ať jedu, ale to já nikdy nevedla a nepovedu). Jinak – abychom se s těmi dětmi všichni měli rádi, tak by se dalo říct - přízemnější očekávání. Ale ne – rodina – to je pro člověka nejvíc. Já jsem se odnaučila plánovat. My jsme s mým bratrem jednou večer jsme spolu seděli (když mu bylo zle, převezli jsme ho k nám), a on mi říkal: víš já nevím, jak to budu v tom pečovateláku (pozn. dům s pečovatelskou službou) zvládat“. Říkala jsem mu: teď jsi u nás, tak na to nemysli, kdyby ses rozhodl, poje-

deme se tam podívat. A ráno jsem ho našla mrtvého. A to mně tak odnaučilo plánovat. Ale na jednu stranu jsem mu přála, že do pečovateláku nešel, my jsme si byli hodně blízcí.“

ad 5) **J:** „Hodnoty? Nevím, člověk dneska dělá tři dny to, co by jindy udělal za půl dne. Než se k tomu odhodlá, než si to trošičku všechno promyslí, hrozně ten čas letí a není tak využitý – ten čas. Nejde to tak rychle všechno zvládnout. A potom člověk když už je starý, tak mu všechno moc dlouho trvá, než se obleče, než si připraví věci - je svačina (smích). Práce má pro mne pořád svou cenu a myslím si, že člověk když je v mládí vedený k práci a zvykne si na to, tak si myslím, že to v něm pořád setrvává a práci si nějakým způsobem – ne snad vymýšlí, ale ta práci chodí tomu člověku naproti.“

M: „Trošinku se hodnoty jinak seřadí – že třeba tohle musím stihnout, no ono to bylo tlačeno tou prací... A teď si říkám, že když to časově vyjde, tak to bude. Jinak hodnoty stejné – rodina, zdraví. Možná že bych řekla, že tím, že jsme s manželem hodně v tom důchodu spolu, jsme na sebe ještě víc vázaní než předtím. Dřív byl rozptýl všech zájmů, práce, domácnost, děti, když jsme se sešli, byl fofr. Neděle jsme měli pro sebe. Ale jinak, myslím si, pozoruju to u sebe i u něj, zaplat'pánbůh, že můžeme být spolu. To je myslím si moc dobré. Když vidím to, že jeden od druhého utíká, to je smutné. Člověk musí počítat, že těch roků už před sebou nemusí mít tolik, tak si toho vztahu vážit. Já tak byla i vychovaná, tak k rodině, dneska by se řeklo, že nemoderně vychovaná. Byla jsem vedená tak, že prostě by se měl muž respektovat (i když já jsem hubatá po mamince – smích), že by určité věci měl člověk tolerovat. Když děti zkrátka vidí doma ten základ, tak je to nenuť, aby se člověk kvůli všemu hádal. Hodnoty se až tak od toho mládí nezměnily.“

ad 6) **J:** „Mám se ženou na starosti barák, musím ho udržovat v provozu, máme osm set metrů zahrady, neseču seno, ale seču sekačkou. Sekačku mám samochodnou, takže ta mne tahá pěkně po zahradě – já ji dobíhám (smích). Všechny opravy v domě, zednické práce: to, co je potřeba, udělám. Chodím na koncerty – už ne tolik, jako dřív, ne taková kvanta těch koncertů – to už není. Já když jdu a poslouchám nějaký koncert – nebo na schůzi nebo setkání spolupracovníků a tak – tak za hodinu musím vypadnout, protože se mi to všechno rozplývá, nestačím ta zprávy všechny vstřebat, je toho moc najednou. Jinak chodím hodně pěšky – do kostela pravidelně, to si neberu auto (jenom pokud беру další dámy, co jsou na tom ještě hůř než já, tak ty svezu, potom беру auto), chodíme s manželkou na vycházky. Zatím jsem rád, že v téhle době ještě můžu jezdit autem. Můžu řídit, silniční provoz není jednoduchý, ale já mám řidičák od 18 roků a jezdím až doted“

M: „No tak, největší aktivita je ten klub důchodců, tam jsem 2-3x týdně. Další aktivita je farní zahrada, to jsou úterky dopoledne (dřív jsem chodívala na celý den, ale měla jsem problémy s páteří). A zahradu mám taky doma – no to je o tom, rozdělit si to, dělat si svým tempem. Jezdím na duchovní exercicie, jinak – scházíme se celkem často s přáteli, s rodinou. Chodím vypomáhat při sběru šatstva v Charitě. Ale to je jednou za čtvrt roku. Taky jsem chodila na univerzitu třetího věku, pak, když byly přednášky o vykopávkách, tak mě nebavilo téma. Teď už je zase téma zajímavé. Občas nějaký ten koncert a výstava. Náš syn, když vidí, jak pořád kmitám, mi říká: já se toho důchodu bojím!“

ad 7) **J:** „Asi ano – máme dvoje nové přátele. Jedny jsme poznali při zájezdu do Itálie, spali jsme s nimi ve společném apartmánu. Jsou ze stejného města, i dříve jsme se znali, ale spřátelili jsme se s nimi až na tom zájezdu. Od té doby se navštěvujeme – pravidelně. Ale jinak – my máme hodně přátel z mládí, s kterými jsme se setkávali celý život.“

M: „Scházíme se s lidmi, s kterými se chceme vidět. Ne jako v práci. Řekla bych, že přátelství z dětství má trvalou nebo větší hodnotu. Shodujeme se na tom s kamarádkou z dětství, která žije v Havířově. Vidáme se od malička, dodneška si říkáme: to se nedá srovnat s novým přátelstvím, přátelství z dětství, to je pořád na co vzpomínat, trvá dlouho, je jakoby prověřené. V pozdějším věku už člověk tolik nevěří, je opatrnější, a pokud má přátele z mládí, tak o nějaké nové přátelství až tak nestojí, nemá potřebu. My se pořád stýkáme tak s pěti šesti rodinami a s mými dvěma kamarádkami.“

J: „Navíc jsme v kontaktu s celou rodinou – sourozenci, sestřenice – jejich děti. I když manželce už 3 brášci odešli. Minimálně jednou za měsíc i častěji se vidáme s mou sestrou, děti máme dvě a rozumíme si. Udržujeme vztah i s neteřemi a synovci. A ten vztah jsme udržovali, i když jsme ještě chodili do práce.“

M: „Dokud jsme měli rodiče, jezdili jsme za nimi vlakem s dětmi každou neděli, pak za bráškama jednou za měsíc, když pak rodiče zemřeli. Nedovedu si představit, jak je to kruté, když to v rodině nehraje... On to byl už příklad našich rodičů, tatínek s maminkou byli jedináčci, a udržovali okruh rodiny – bratránci a sestřenice. Pak se to v rodině předává dál, nám už to ani nepřišlo. Když se v rodině závidí, nepřejí si, je to špatně.“

ad 8) **J:** „To teda ne, ale: no osaměle ne, protože mám dost – třeba jsou věci, na které rád vzpomínám a tak. Že bych byl osamělý, to se mi nezdá. Když jsem skončil v práci, tak jsme chodili taky na tu univerzitu třetího věku, to trvalo tři roky, no a ty kon-

certy Klubu přátel hudby, pak vnoučata.“ *Takže vás ten odchod do důchodu moc nezaskočil.* „Já jsem přesluhoval rok, pak jsem si řekl: a nic! Byl jsem ředitelem domova důchodců. Pak už jsem nechodil nikam. Taky jsem byl 5x zastupitelem – 5 volebních období, tj. 20 roků jsem byl členem zastupitelstva nebo i členem rady. To bylo ještě v zaměstnání ale i v důchodu. Pak jsem, po revoluci pochopitelně, oddával snoubence. Za těch 19 roků, poněvadž poslední rok po té mrtvici jsem už neoddával, jsem oddal 450 párů. Takže já jsem měl každou sobotu 2-3 svatby, nejvýš za tu sobotu šest. Po těch šesti už jsem sotva pletl nohama. Pak jsem byl v přestupkové komisi na městském úřadu, to už jsem byl taky v důchodu. Pak jsem byl - taky už v důchodu - přisedícím u okresního soudu, až do té mrtvice. Po té mrtvici jsem nechodil, nemluvil, takže zaplaťpánbůh, že to tak je, že jsem zase na tom takhle. Takže to byly takové aktivity důchodové.“

M: „No – osamoceně se fakt necítím. Já jsem šla do předčasného důchodu. Až v tom posledním zaměstnání jsem zažila špatné vztahy, nelíbilo se mi tam. To z minulých zaměstnání dodnes udržujeme vztahy, rádi se vidíme, dodneška – tak za 2 za 3 měsíce, jednou jedu k nim, jednou ona k nám (to teda chlapi dostanou najíst, to jo, ale jinak: ráno v 8 hod. začneme, končíme ve čtyři odpoledne a máme si pořád co povídat a ještě druhý den si voláme). Všude je to o lidech – strašně moc. Pak ten šok byl o to větší, že jsem nepočítala, že by to někde bylo jinak. To krásný jsem v práci poznávala celých 25 let, až pak ty poslední roky před důchodem byly horší. Beru to takhle: většinu toho mého pracovního života jsem měla v práci krásné vztahy.“

ad 9) **J:** „Víte, to je – na to se nedá jednoznačně odpovědět. Někdy si člověk připadá, že je mu tisíc let, a pak si zase řeknete, vždyť ono to ještě jde (a ono to nejde – smích). Takhle - abych se cítil stále jako nějaký tisíciletý, to ne, ale taky se necítím jako nějaký mladík. **M:** „No asi takhle se necítí: holt si v těchhle letech nehodí 50 kilový pytel na záda.“ **J:** „No ale v šedesáti letech jsem to ještě dokázal!“

M: „Já až do letošního roku ne. A teď se mi začíná 69 a říkám si, že už se mi to číslo nelíbí. Padesátka mi nevadila, ale tohle už se mi nelíbí (smích). To jen, že jsem si to číslo uvědomila, ale jinak to vážně neřeším. To jsem si byla vloni v létě pro kytky v zahradnictví a jela jsem tam na kole. Moje kolo má štangli, jak jsem nasedala, tak ten zahradník volal na svou ženu a říkal: „podívej se, paní při jejím věku a jak nasedá na kolo!“ A já se na něj otočila a říkám, že nevím, jestli to byla poklona nebo urážka (smích). Ono když by člověka něco bolelo a bylo mu zle, byla bych možná protivnější. Nevím. Ale říkala jsem to mužovi, ti naši rodiče přece stárli úměrně – tatínek zemřel v 77 letech,

maminka v 95, a nikdy jsem neslyšela řešit, kolik jim je let. Pořád v klidu jeli, co mohli, maminka i když už nemohla a jen posedala, tak říkala, dej mi nějakou práci, nebo budu protivná. Ale nikdy neřešila, že jí ubývají síly a tak. Kéž bych to dokázala taky.“

ad 10) **J:** „No připravoval jsem se - ani nevím. Třeba jsem myslel, že budu víc po té mrtvici - víc že budu pracovat. Já jsem měl pohyb vždycky, my máme takový zvyk, že pouštíme televizi na TV noviny a jak jsou ty polední Události, tak to si pustím, ale jinak – večer to jo, to si vybíráme program, ale abych si pustil televizi ve dne, to ne. A když mě to nebaví, tak to má knoflík. Vezmu si knížku a mám pokoj.“

M: „Ne – nepřipravovala. Já jsem o tom tolik nepřemýšlela, jen jsem si uvědomovala, že budu mít hodně času a že ho budu chtít využít. To jsem věděla a chtěla jsem ho využít dobře, aby se mi to líbilo. Jinak to všechno přišlo samo, nějaký rok po odchodu ze zaměstnání jsem nechodila do klubu, můj muž byl ještě v práci. Ale já můžu říct, že jsem se nechystala, ale byla jsem šťastná, že jsem v důchodu, nebyl důvod být nějaká mrzutá, že přichází věk. Ono taky ráno stačí v sedm vstát, nic nás tak nehoní!“

Respondenti č. 7 a 8: p. Jan a p. Františka, 85 a 78 let, manželé, žijí ve vlastním dvougeneračním rodinném domě na venkově, s nimi žije i rodina jejich syna. Oba chodili do národní školy a 3 roky do měšťanské školy.

Odpovědi:

ad 1) **J:** „Ne stáří není nemoc – tak jak je ti deset let, je ti dvacet let, pak je ti čtyřicet – je to nemoc? Copak je nemoc, když stárneš?“

F: „Rozhodně ne – to není nemoc, to je úděl člověka, že musí zestárnout. Někdo tady vydrží dlouho, je mu dobře, někdo je na tom blbě. Ale já říkám, zaplaťpánbůh že nemusím být na posteli, ale že můžu být v zahrádce. Zatím se stáří nenechám vykolejit. Nevadí mi, že mi přibývají roky. Vadí mi, že mi ubývají síly, že nestačím, co bych chtěla – to jsou kytičky. Od zeleniny mě osvobodila snacha, tak mám kytičky.“

ad 2) **J:** „Když je mladí respektují (trošku), vždycky by mohli být prospěšní. Já nevím, jestli jsem prospěšnej nebo ne? Něco vím, nebo mám za tu dobu nějakou zkušenost, a tohle když se další chtějí dozvědět, tak k tomu ty starší potřebujou, anebo to musí bejt

napsaný, ale lepší se to pamatuje, když je to ústně. Ale ještě zastanu nějakou práci, rád jsem byl s malými vnoučaty, teď chodím na procházky s pravnučkou v kočárku...“

F: „Čím můžou být prospěšní? Nevím – když je někdo poslechne a když je ta rada dobrá, tak snad radou. Ale někdy ta rada taky dobrá není. Ne každý, kdo má roky, má i rozum.“

ad 3) **J:** „Že by věk přinášel něco pozitivního? Když se melu, tak se melu, když se nemelu, tak se nemelu. Ale s věkem přichází i vnoučata a pravnučata, to je pozitivní. Špatný – když něco zkazím, je to pokazený... ale to i u mladých (smích).“

F: „Dobrého je to, že mám okolo sebe svý milý, vnoučátka, děti – to je nádhera, to jsem nikdy nečítala... A negativa – rozhodně to, že už není ani to zdraví takový, jak by si člověk představoval a potřeboval.“

ad 4) **J:** „Dokud tady budu, tak abych měl dobrý zdraví, to je důležitý, bez zdraví není nic.“

F: „Abych byla zdravá, abych tady byla s rodinou, abych měla okolo sebe své děti a vnoučata.“

ad 5) **J:** „Vztah je důležitější pořád, jestli od mládí s někým žiješ, aby ten vztah byl pěkný. A samozřejmě, když přijdou jiní lidi, zas je to jinak. Udržovat vztah se sourozenci nebo s přáteli z mládí – dokud to jde a daří se to, je to pozitivní. S manželkou – to jde s náma pořád, jak v mládí, tak ve stáří – my jsme mládí pořád. Já to neříkám jen tak, jsem rád, že ten vztah máme.“

F: „Hodnoty se nezměnily, to co bylo důležitý, byla rodina, a tu mám. A kéž by nám s dědečkem zdraví sloužilo, tak jak to slouží.“

ad 6) **J:** „Pokud mi to zdraví dovolí, dělám rukama, pokud ne, nic se nedá dělat. Dělán ještě okolo auta, opravím si ho, už ale nejsem tak šikovnej. Dělán i okolo hospodářství, pomáhám i v kostele – údržba i služba – mám to na starosti, je to pro mne zpestření, i když je to povinnost, není to pro mne povinnost, jdu tam rád, těší mne to, pokud to s babičkou budeme moct dělat, tak jsme na tom líp, až tam člověk nebude moct jít, to bude špatný. Každý den není stejnej, ale když by člověk jednou nešel: kdybych neměl povinnost, tak bych nešel, takhle musím a tím se i udržuju. Myslím si, že pro každého staršího, když má nějakou činnost, je to lepší. Je potřeba, aby se lidi mleli, jak se přestanou mlet, je hotovo. Přijdou o sílu. Pro mě je taková relaxace i ta procházka s kočárkem. Jinak nemám

nic z přírody, když venku dělám, nemám čas se dívat okolo, ale když jdeš potom pomalu pěšky – vidíš, že támhle je to, tam zas něco jinýho – můžu si všimnout. Těším se, až si na mne pravnučka zvykne, budeme chodit spolu na obchůzky (úsměv).“

F: „Zahrádka a kostel (kytičky, úklid), domácnost ještě obstarám, ale pomohá mi i má snacha. Dojedeme si s dědečkem do města na nákupy, k doktorům..., ještě jsme soběstační. Taky jedeme do města na koncert, naše vnoučata jsou dospělá, zpívají ve sboru, tak když měli třeba adventní nebo vánoční koncert, vždycky jsme si je jeli poslechnout. Je to pro nás radost. A je fajn, že dědeček sám řídí, že nemusíme nikomu říkat.“

ad 7) **J:** „Ale já nemám nový známý po důchodu – mám kamarády z mládí, ale někteří už tady taky nejsou. Za zábavou už nejezdím, špatně slyším, jsem pak stranou, to prostě ve společnosti nejde, nemůžu se ničeho zúčastnit, nerozumím, když je víc lidí pohromadě... ale pokud jsme oba s manželkou, tak máme zábavu, povídáme si, jsme spolu, až budeme jeden, bude to horší...“

F: „Přátele po důchodu mám pořád ty samý jako před důchodem (úsměv). Ale vlastně ano, máme nové známé – praemonstráty, máme s nimi hezký vztah.“ (pozn. praemonstráti se po r. 1989 vrátili do nedaleké vesnice do jejich bývalého kláštera).

ad 8) **J:** „Ne – po odchodu do důchodu jsem se vůbec necítil osamoceně, zbavil jsem se těžké práce a mohl se věnovat tomu svému (hospodářství).“

F: „Osamocená se necítím – nene, do vesnice se přestěhovala má vnučka s pravnučkou, koupili si tam s manželem domek, bydlíme s rodinou syna, a nesedíme doma, dojedeme si autem na návštěvu. Ve vesnici znám spoustu lidí, vídáme se, promluvíme spolu, jedeme s farností na pouť...“

ad 9) **J:** „Nemůžu se cítit na padesát, když je mi osmdesát (úsměv). Ale když nic nebolí, tak si člověk nemyslí, že je mu tolik nebo tolik, když se můžeš postavit s mladýma a stačit jim, je to dobrý. Ale už to moc nejde. Mám potíže s dechem, tak na mně musí počkat, abych stačil (třeba při chůzi do kopce).“

F: „Ale kdepak, jen když mě něco bolí, když se rozstůňu, to pak se ty roky ozvou, nejde to jako dřív, to když jsem začala rýt v zahrádce, už jsem byla za humny... Tak to ne, ale jinak se cítím tak na šedesát (velký úsměv).“

ad 10) **J:** „Ne – jakoupak přípravu! Jak to jde - tak to jde, život pokračuje. Strašně ten čas utíká, kdo stárne, tomu ten čas letí, stárne dvakrát (smích). Čas teď strašně letí,

už jen na tom, že to, co jsem jindá udělal za den, dneska mám na tejden, nejsem už šikovnej, a těžkou práci už vůbec nezvládnou, ještě tak postarat se o hospodářství. Člověk, když začne, musí jet, nesmí se soustředit na to, že něco nejde, musí se soustředit na to dál, aby to udělal a dodělal.“

F: „To mně ani nenapadlo, nenapadlo mě, že budu stará a že se tohodle věku jednou dožiju, protože moji rodičové bohužel oba dva brzo umřeli, tak jsem počítala s tím, že jsem po nich. Na připravování se na stáří nezbývá čas – teda lidem na venkově.“

Respondenti č. 9 a 10: p. Petr a p. Marta, oba 62 let, manželé, žijí ve vlastním rodinném domě ve městě. P. Petr získal nejprve výuční list z odborného učiliště, pak studoval při zaměstnání střední průmyslovou školu, paní Marta absolvovala odborné učiliště. Oba stále pracují (na plný úvazek) v provozovně, kterou společnými silami vybudovali po r. 1990.

Odpovědi:

ad 1) **P:** „No stáří není nemoc, no... Je to určitý úsek života. Neměla by to být nemoc.“

M: „Rozhodně to není nemoc, je to normální běh života.“

ad 2) **P:** „Rozhodně – vším možným. Možností je víc, hlídání dětí třeba (jak bylo vždycky), pokud můžou, můžou žít v podstatě plnohodnotnej život, zúčastňovat se společenského života, můžou různě pomáhat – navštěvovat druhý.“

M: „Můžou pomáhat prací i radou, jít do politiky (smích). U nás důchodci dělají i masopust, dělají pro druhý lidi – v sousední obci jsou hodně aktivní, dělají vesnický oslavy – společný posvícení, mají svůj areál, dělají zabijačky, oslavy narozenin... Obejdou při masopustu celou vesnici, mají připravený losy, jsou výhry, mají buřty – všichni se na to těší a vesnice jde dohromady (a schopní důchodci rádi pomáhají). A my dva třeba předáváme dceři zkušenosti z našeho podnikání a zatím pomáháme i fyzicky.“

ad 3) **P:** „Věk mě neomezuje. Pozitiva – podle mne má věk určitou takovou moudrost, zkušenosti – letitý, to je stará věc, to není nic nového, člověk leccos zažil. A když se dívám na děcka, vidím, že jsem byl taky takovej. Negativa? Nevím... že tě začnou bolet klouby, celej člověk – když necvičíš denně, tak je to hned. A nemoci - dnešní nemoci –

nevím, jestli to dřív takhle bejvalo, nebo jestli ty lidi byli odolnější, ale dneska hned tě něco bolí, píchá. Dřív asi byli víc trénovaní, z práce. Negativa jsou asi civilizační – člověk se má dobře, řeknu zatloustne a všelijaký další, a už se mu nechce... což nebejvalo.“

M: „Zatím roky necítím, když něco bolí, rozhejbu to. V práci jsem denně od pěti hodin, někdy jdu z práce zase o pěti odpoledne (i dýl). Myslím si, že pozitivní jsou ty životní zkušenosti, dvacet let podnikání, to už člověk něco prožil. A negativa – že odchází rodiče, známí...“

ad 4) **P:** „Co čekat od budoucna – nevím, aby se nám dobře povedly naše vnoučata, aby byla dobrá budoucnost rodiny, aby se třeba udrželo naše podnikání v nějakým vzestupným stavu, aby mělo dobrý jméno a neupadlo. Přát si, aby byla lepší politika nebo podmínky, to může bejt jen přání.“

M: „Ale hlavně, abychom byli zdraví a mohli tady ještě chvíli bejt – co se dá jinýho očekávat?“

ad 5) **P:** „Myslím, že to, co bylo důležitý v mládí, je pro mě důležitý i teď.“

M: „Všeho si víc považuju a na hodně věcí se dívám jinak, než když jsme byli mladí. Než nám zemřel syn, říkala jsem si, že se mi nemůže nic stát a pořád to bude jako dřív. A najednou zjistíš, že to není všechno tak, jak bys chtěla a vidíš, že to není všechno růžový. Do té doby - tak co – měli jsme práci, děti byli zdravé, barák se postavil, rozjížděli jsme podnikání a najednou zjistíš, že život je o něčem jiným a jinak se začneš na všechno dívat. Dřív třeba každá drobnost vykolejila, pak se ti stane něco takovýho a život se ti nastaví úplně jinak a jseš vděčná za každěj dobře prožitej den. Třeba i těch vnoučat že jsme se dožili, což jiní berou jako samozřejmost.“

ad 6) **P:** „Stále v práci – od rána do večera, nějaký aktivity, že bysme chodili do nějakých klubů, na to není čas. Ale částečně se angažuju v místní politice. Dům, zahrada, skleník.“

M: „Nejradši zahrada, do lesa na houby, na borůvky... Rádi cestujeme, každý rok jedeme do ciziny, ale rádi poznáváme i naši zemi, občas jedeme do Prahy do divadla, na muzikál, na koncert – ani si nevzpomenu, co všechno děláme...“

ad 7) **P:** „Noví známí – z dovolené, to jo, ale spíš z oboru našeho podnikání, když jedeme na semináře, pak si voláme, jak se na různé nové věci dívat. Z cest apod. taky –

máme známé a každý rok za nimi musíme přijet. Kupujeme si i drobné dárky. Ze zájezdu do Izraele (a z Ostravy - úsměv) – s těma se taky navštěvujeme – my k nim, oni k nám.“

M: „Je to tak, my máme přátele z mládí, ale i z pozdějšího věku. A důchod mám zatím jen já, manžel ještě ne (úsměv).“ Ale ještě k tomu důchodu, já sice chodím pořád do práce, ale odsouvání doby odchodu do důchodu pro všechny? My máme svoje: já, když nemůžu na nohy, chvíli si odpočinu u papírů. Ale když jsou lidi v továrně u pásu a sednout si nemůžou, to je fakt těžký. Některá práce se prostě dá dělat i ve vyšším věku, některá ne, tam se pak lidi těší na důchod. A záleží na tom, u koho jsou zaměstnaní, jestli je lidskej, nebo není, jak se na ně dívá! Třeba v těch továrnách – kdyby mohli mít vedle židli, aby si aspoň chvíli mohli sednout a odlepit nohám, ale když opravdu musí 4 hod. stát, než bude moct jít na oběd, to je těžký. S některýma lidma zaměstnavatel „cvičí“ – přesčasy jim neplatí, pořád jsou pod kontrolou – nervy, stres z toho, co zase bude druhej den v práci.

Ale je pravda, že za chvíli nebude mít kdo důchody platit, není tolik mladejch lidí, aby zaplatili všechny důchodce. Někdo by potřeboval jít do důchodu v padesáti pěti, jiný až v sedmdesáti – záleží na druhu práce a na zdraví. Jenže chybí peníze.“

ad 8) **P:** „Kdepak osamocenej, pořád jsem mezi lidma.“

M: „Osamocená se rozhodně necítím – už druhý rok „přesluhuju“, jsem pořád v práci, mám rodinu, dcera se svou rodinou bydlí nedaleko, snaží se nám (co potřebujeme) pomáhat, máme přátele, navštěvujeme se, oni navštěvují nás...“

ad 9) **P:** „Popravdě, člověk si fakt myslí, že ještě je mladej, ale když se podívám zpětně, co jsem já považoval za stáří... Když šli lidi do důchodu před 60. rokem života, tak pro mě byli staří, ale já si starej nepřipadám. Ale fakt je, že na nějaký nový věci už taky nestačím – jen třeba internet – je tam takovejch věcí, ne že bych si s nima neporadil, ale je tam tolik věcí, do kterejch já už nezasáhnou, hrozně dlouho mi trvá, než přijdu na to, jak se kam dostanu, 12letý vnuk je tam daleko rychleji, já na to taky nakonec přijdu, ale dýl mi to trvá. A dál – třeba ty cesty do Prahy, dneska je to všechno tak přepumpovaný – jeli jsme na Aidu, dřív jsme jezdili sami, parkovali jsme na Pankráci, bylo to snadný – bylo místo na parkování, dneska je to úplně všechno jinak. Dneska už jsme radši, když náš do té Prahy doveze zeť (i kvůli hustotě provozu) a pak letíme letadlem na dovolenou. To nám zatím nevadí a rádi jedeme na nová místa. Ale zase – jak se mění cesty, města – dřív jsem se v Praze i trochu vyznal, ale už si to teď nepamatuju a jak se to mění, jel bych jinudy a asi

špatně. I když – vloni jsme jeli do Krkonoš přes Prahu a vzali jsme si navigaci a projeli jsme to v pohodě.“

M: „Věk nevnímám, jen když se podívám na datum narození (smích). Na to, co máme za sebou, si nepřipadám, že jsem nějaká stará nebo upracovaná. Jasně – občas mě něco bolí, ale jinak si na ty roky nepřipadám. Můžu říct – když půjdu do lesa, všechno vypustím, jsem tam svobodnej člověk, mám svý myšlenky, jsem tam spokojená a vůbec si nepřipadám na ty roky. Sice občas bolí nohy, ale to si zvyknou. V lese – to je můj život, odpočnu si psychice, manžel 5x zavolá, co – jak to vypadá – rostou? V lese je klid, je to všechno pěkný a říkám si, kdyby Pán Bůh dal, a my jsme tady ještě mohli několik let být. A zahrada, prvně z práce jdu do skleníku, tašku dám na schody a jdu do skleníku a pak teprve domů (a přitom – co tam může za jeden den narůst? Ale přesto tam jdu.). V zimě se podívám na televizi, ale od jara ne, jdu domů se tmou, nevadí mi to – někdy si říkám, že jsem praštěná, ale mně by zahrada chyběla. A neumím si představit, že bych šla v 54 letech do důchodu – nevím, co bych dělala. V létě zahradu, ale co v zimě? Moje babička a děda nás vypravovali do školy, ale oni bydleli s náma, kdežto my jsme sami. Dcera má své a vnoučata vyrostou... Já potřebuju k životu aktivitu. A manžel nabíjí baterky ode mne. Je potřeba přemýšlet optimisticky, že bude dobře, ne že pořád je něco špatně, mně to vadí, přemýšlet, co bude špatně. Budu to řešit, až to nastane, nechci se bát dopředu, co bude – ono to třeba ani nebude. Člověk se nemůže opřádat jen tím špatným, musí se dívat taky na lepší věci.“

P: „Jsem optimistickej pesimista, nejsem workoholik jako moje žena. Ale zase někdo musí přemýšlet, vymějšlet dopředu – nejde všechno nechat, až se to stane. Je potřeba se dívat dopředu, co bude – co je třeba změnit. Myslet do budoucna, zákazník bude chtít něco nového: co bude chtít, proč to bude chtít, jak se na to můžu připravit. Když my jsme začínali, nebyla taková konkurence, dneska je rozvinutejch mnoho podniků, konkurence je velká, na to je potřeba reagovat.“

ad 10) **P:** „Ne – nijak se nepřipravuju.“ *Z našeho rozhovoru ale vyplývá, že jste oba hodně aktivní a odborná literatura uvádí, že to je nejlepší příprava na vlastní stáří.* “Tak to potom jo, to jsme oba aktivní – do práce, pak dům, zahrada, vnoučata, pomoc rodičům. Ale taky cestování, kamarádi, občas nějaký koncert, jo a taky cvičím s činkama, tak to se vlastně aktivně připravuju (úsměv).“

M: „Ne – nechávám tomu volný průběh – chodím do práce, dělám na zahradě, chodím do lesa, zavažuju, chodíme za kulturou. Zajímáme se i o politiku, jsem členkou městského zastupitelstva, Petr se angažuje v místním občanském sdružení...“

5.5 Výsledky výzkumu a vyhodnocení

Dotaz č. 1: V odborné literatuře se uvádí, že stáří není nemoc. Souhlasíte s tímto výrokem?

Všichni respondenti shodně uvedli, že stáří není nemoc: určitě ne, jistěže ne, je to přirozená věc, lidský úděl, normální běh života. Jeden respondent uvedl, že mu nevadí roky, ale vadí mu úbytek sil, další, že stáří není nemoc, ale nemoci s sebou přináší, jiný, že stáří sice není nemoc, ale těžko se snáší (tento respondent překonal následky mozkové mrtvice).

Vyhodnocení: Z výpovědí respondentů výzkumu je zřejmé, že pro ně stáří znamená přirozenou etapu života, stáří patří k životu stejně jako mládí. V odpovědích je často patrná vazba ke zdraví člověka (pokud nic nebolí, věk si neuvědomují). Při odpovědích na tuto otázku reagovali všichni respondenti spontánně, bezprostředně, z jejich reakcí bylo patrné, že o odpovědi nepochybují.

Dotaz č. 2: Myslíte si, že senioři mohou být dnešní společnosti něčím prospěšní? Pokud ano, tak čím?

Všech deset respondentů s jistotou uvedlo, že senioři mohou být dnešní společnosti prospěšní. Na doplňující otázku - čím mohou být prospěšní - odpovídali po kratším zamýšlení takto: 7x pomoc dětem (s vnoučaty, ale i přímo finančně), 4x předáváním zkušeností, radou (pokud je o radu někdo požádá). V odpovědích se často opakovala také pomoc druhým (návštěvy seniorů v domovech důchodců, pořádání kulturních akcí pro tuto klientelu ale i v rámci např. vlastní obce, angažování se v charitních sbírkách). Zajímavý je i postřeh manželského páru žijícího na vesnici: tím, že pečují o svůj dům a jeho okolí, přispívají k celkovému vzhledu vesnice. A protože z malých vesnic, umístěných ve větší vzdálenosti

od městských center kraje, mladí lidé odcházejí, o to větší je přínos seniorů, kteří na vesnici zůstávají a snaží se svou prací ji udržovat.

Vyhodnocení: Řečeno slovy respondentky č. 4. „Senioři rozhodně mohou být prospěšní dnešní společnosti, ale musí na sobě trochu makat“. Senioři, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu, jsou osobně angažovaní, ochotní namáhat se pro druhé. Pro seniory žijící ve městě i na vesnici je společná pomoc dětem, rodině. Rozdíl mezi seniory žijícími ve městě a na vesnici je vidět ve formě pomoci, ve městě se snaží pomáhat organizovaně (klub důchodců pořádá kulturní akce pro seniory v domovech seniorů, popř. pro zdravotně postižené žijící v ústavu sociální péče, navštěvují je), na vesnici se jedná o sousedskou výpomoc. Při rozhovorech vyšla najevo zajímavá skutečnost: senioři žijící v domácnostech soucítí s těmi, kteří musí žít v domově pro seniory. Ačkoli obě tyto skupiny patří ke stejné věkové kohortě, senioři žijící ve svých domovech mají potřebu dělat „něco“ pro obyvatele domovů důchodců.

Dotaz č. 3: Můžete uvést pozitiva a negativa, které s sebou přináší věk?

Jako nejčastější pozitivum, které s sebou přináší věk, byla uváděna vnoučata. Několikrát se objevila odpověď, že pozitivní na věku jsou zkušenosti a určitá moudrost, která přichází s věkem. Také volný čas je vnímán jako velký klad stáří, tj. čas, který si mohou senioři využít a rozplánovat podle potřeb a zájmů. Jeden respondent uvedl jako velkou výhodu starobní důchod.

Mezi nejčastěji uváděná negativa patřilo podle očekávání zhoršené zdraví, častější přítomnost bolesti, menší zručnost, bystrost, pohyblivost. Jedna respondentka uvedla jinou bolest – odchází rodiče, přátelé, známí. Oproti tomu respondentka č. 1 ve svých 82 letech uvedla, že na stáří nevidí žádná negativa kromě toho, že se musí starat o nemocného syna. Přitom právě tato seniorka prodělala těžký úraz a má omezenou pohyblivost, nežije bez bolestí. Více respondentů odpovědělo, že přes všechny obtíže by chtěli ještě několik roků „na světě pobýt“.

Vyhodnocení: Z odpovědí respondentů vyplývá, jakým obohacením života je příchod vnoučat. Při hovoru o svých vnoučatech se každý „rozzářil“. Životní zkušenosti a moudrost, ke které člověk v průběhu svého života dospěje, mají svou cenu (ačkoli respondentka č. 8 jistě se správným postřehem uvedla, že ne každý, kdo má roky, má i rozum). Velká část respondentů si uvědomuje, jaké pozitivum je možnost volně nakládat se

svým časem. Senioři v rozhovorech vícekrát uvedli, že jim každá činnost trvá déle, než když byli mladí. Ale právě možnost rozdělit si činnosti podle svých sil a možností bez ohledu na dobu, kterou pro jejich zvládnutí budou potřebovat, je vnímána velmi kladně. Pouze jeden senior uvedl starobní důchod jako velký klad, jako důležitou jistotu příjmu. Myslím, že ostatní senioři vnímají starobní důchod podobně, tj. jako jistý, ačkoli často poměrně nízký příjem. To, že se ostatní při uvažování o kladech stáří o důchodu nezmínili, možná souvisí právě s uváděnou jistotou, je to pro ně samozřejmost.

Pochopitelná a očekávaná je odpověď týkající se negativ, která přináší věk: zhoršené zdraví, bolesti, smrt blízkých, přátel... to všechno jsou těžké situace a vyrovnat se s nimi stojí hodně sil. I proto je krásná výpověď respondentky č. 6: „Ve stáří vidím dvě třetiny – i více - pozitiv.“

Dotaz č. 4: Máte do budoucna nějaká očekávání?

Nejčastější odpověď respondentů ohledně toho, co očekávají od budoucnosti, souvisela se zdravím: „aby nám sloužilo zdraví“, „abych se mohla hýbat a myslet“. Se zdravím souvisí i přání nebýt na obtíž rodině (soběstačnost). Stejně časté bylo přání, aby rodina byla v pořádku (aby se jí dařilo, aby dobře vyrostla vnoučata, abychom byli spolu). Dva respondenti od budoucnosti mj. očekávají život v míru, bez války, v pokoji. Jeden respondent uváděl přání, aby se zlepšila vnitrostátní politika (ale přímo uvedl, že je to spíš přání než očekávání). Respondent, který ještě pracuje (ve vlastním malém podniku, který před lety založili společně s manželkou), očekává udržení dobrého jména jejich podniku.

Vyhodnocení: I tyto odpovědi potvrzují, jak důležité je zdraví (a mj. odpovědi ukazují na to, že senioři jsou si hodnoty zdraví vědomi). Důležitá je i soběstačnost, nebýt na obtíž svým dětem. V tomto pohledu je zajímavé, že pro seniory je přirozené stále svým dětem pomáhat, ale pomoc od dětí přijímají s obtížemi. Snad to souvisí i s tím, že rodiče jsou od narození svých dětí zvyklí (a považují to za přirozené) se o své potomky starat, pomáhat jim. Pomoc přijímaná od potomků už souvisí se ztrátami – se ztrátou zdraví, samostatnosti, soběstačnosti... Ze své praxe ale mohu doložit, že v případě nutnosti jsou senioři schopni přijmout pomoc od svých dětí a ve většině případů ji přijímají ochotněji, než pomoc od institucí k této pomoci určeným. Což opět souvisí s další častou odpovědí respondentů: přání, aby se i v budoucnu rodině dařilo dobře, aby mohli být spolu.

Dotaz č. 5: Změnily se s věkem vaše životní hodnoty?

Všichni respondenti se u této otázky shodli: hodnoty se v průběhu života nijak výrazně nemění. Důležitá byla rodina a práce, rodina a práce zůstávají důležité i ve stáří. K dalším hodnotám patří přátelé, dobré sousedské vztahy, vztah s manželkou, se sourozenci.

Vyhodnocení: Jedna respondentka uvedla, že se jí hodnoty jinak řadí: s přibývajícím věkem už umí být více trpělivá, práci, kterou nezvládne udělat dnes, zvládne v příštích dnech – všechno nemusí být hned teď. Jiná respondentka uvedla, že se jí hodnoty částečně změnilo. Stále zůstává důležitá rodina a práce, ale po smrti jejího syna přibyla hodnota, kterou dříve neměla: prožít dobře každý všední den, vážit si „malých věcí“ – když svítí slunce, když si i třeba jen krátce popovídá s kamarádkou, když může jít do lesa... Mezi další hodnoty patří zdraví (tuto hodnotu sice respondenti neuváděli přímo k této otázce, ale prakticky z celého rozhovoru je možné vysledovat, jak důležité je pro všechny zúčastněné zdraví). Z odpovědí respondentů vyplývá i to, že nic není samozřejmost, musíme se sami snažit a namáhat, budovat a udržovat dobré vztahy v rodině, se sousedy.

Dotaz č. 6: Jaké jsou aktivity, který se ve svém věku věnujete (rodina, chod domácnosti, návštěvy v klubu, v divadle, přednášky U3V apod.)?

K nejčastěji uváděným aktivitám patřila starost o rodinu, o domácnost, dále péče o dům a zahradu. Velmi časté zastoupení ve výpovědích měla i kultura (koncerty, přednášky), aktivní účast v klubu důchodců (dramatický kroužek – sestavení kulturních pásem typu moravská beseda, masopust, den matek, dále cvičení v klubu důchodců, kroužek ručních prací). Práce pro druhé: návštěvy v domovech pro seniory, v ústavu pro zdravotně postižené, péče o výzdobu v kostele, hra na varhany při mši sv. K dalším aktivitám patří vycházky do přírody, výlety, cestování (i do ciziny). Jedni manželé uvedli, že navštěvovali 3 roky univerzitu třetího věku a znovu se chtějí tohoto typu vzdělávání zúčastnit od letošního podzimu, kdy bude probíhat vzdělávání v tématu pro ně zajímavém. U lidí žijících na venkově je přes jejich vysoký věk častou aktivitou hospodářství, je časově náročné, ale udržuje je v pohybu. Téměř všichni senioři zařazení do tohoto výzkumu se zajímají o politiku, prakticky denně sledují televizní noviny, události, dokumenty. Tři respondenti se osobně angažují v komunální politice jako členové zastupitelstva.

Vyhodnocení: Opět se ve výpovědích respondentů potvrzuje důležitost rodiny. Prakticky pro všechny zúčastněné je mimo rodinu důležitá i práce, jeden respondent uváděl, že důležitý je sám pohyb a také to, že člověk něco musí. Přijme nějakou povinnost a pak prostě musí jít, i když mu není úplně dobře. Více respondentů se shodlo na tom, že toto „musím“ je udržuje v kondici. Jakmile si člověk začne „ulevovat“ (dnes mě opravdu všechno bolí, dnes nikam nepůjdu), přestane se hýbat a dostane se na cestu k celkové závislosti na druhých.

Dále je z odpovědí respondentů patrný stálý zájem o dění kolem nich, nesedí jen u televize (a v TV je mimo zábavných pořadů zajímavá i politika a to co se děje ve společnosti). Pokud zdraví dovolí, rádi jdou na koncert, na přednášku (ať už na U3V nebo „jen“ do klubu důchodců), čtou, vydají se na procházku...

Dotaz č. 7: Máte přátele nebo nové známé, které jste získal(a) po odchodu do důchodu?

Převážná část respondentů odpověděla, že nové známé popř. přátele po odchodu do důchodu nemá. Menší část získala nové známé, někteří dokonce přátele, i po odchodu do důchodu. Někdo tyto nové známé získal v nemocnici, jiný na kulturní akci, další na zájezdu do ciziny, opět jiný při své běžné denní činnosti (do vesnice se prostě přistěhovali noví lidé a vzájemně si porozuměli).

Vyhodnocení: Přátelství je pro všechny respondenty důležité, prakticky všichni se během rozhovoru několikrát zmínili o tom, jak důležité je udržovat vztahy nejen s rodinou, ale i s přáteli z mládí (nebo dětství), ze škol i ze zaměstnání. Shodně tito respondenti také uváděli skutečnost, že pokud člověk tato stará přátelství udržuje, pak nemá jaksi potřebu navazovat či hledat nová přátelství. Tato potřeba je saturovaná. Navíc (jak uvedl další respondent), starší, tj. i zkušenější lidé už nejsou tak důvěřiví, déle jim trvá, než někoho přijmou. Ale obecně nelze říci, že by ve stáří nebylo možné získat nové přátele nebo alespoň dobré známé. Několik respondentů se takto seznámilo s novými lidmi až v době, kdy sami už byli penzionováni. A vznikla přátelství, která trvají v současné době 10 i více let.

Dotaz č. 8: Cítíte po odchodu do důchodu osamocen(a)?

Opět se vyskytla naprostá shoda v odpovědích: respondenti se necítí osamoceni, mají rodinu, přátele, dobré sousedské vztahy, mají svou práci... Stejně odpovídala i svobodná bezdětná paní (tato respondentka uvedla, že je pořád mezi lidmi a u ní v bytě jsou také časté návštěvy známých).

Vyhodnocení: Proč se tito lidé necítí osaměle? Protože od mládí udržovali dobré vztahy s rodinou, byli tak vedeni svými rodiči (k toleranci, k lásce a úctě k členům rodiny i k druhým lidem). Dokud žili rodiče, pravidelně je se svými dětmi navštěvovali, toto od nich převzali jejich vlastní děti (které teď jezdí na návštěvy zase se svými dětmi). Stejně tak pěstovali i přátelství a tyto vztahy si dokázali udržet až do stáří. K dobrému pocitu přispívají i kvalitní sousedské vztahy, děti jsou zaměstnané a mohou přijet většinou o víkend, ale týden má sedm dní a v těchto dnech přichází různé obtíže, potřeby. S dobrými sousedskými vztahy dobře funguje i tzv. sousedská výpomoc.

Dotaz č. 9: Cítíte se "na své roky" nebo si naopak oproti svému kalendářnímu věku připadáte mladší (starší)?

Nejčastější odpověď byla: cítím se mladší, pokud mě nic nebolí (někdo se cítí mladší o pět let, někdo o patnáct, jeden respondent dokonce uvedl, že se fakt cítí mladý). Pouze jeden respondent uvedl, že nelze jednoznačně odpovědět – někdy se cítí jako tisíciletý, jindy je to lepší (ale jako mladík se necítí).

Vyhodnocení: Z výpovědí respondentů vyplývá, že kalendářní věk není rozhodující pro to, na kolik let se sami cítí. Rozhodující je zdraví, popř. bolesti, které souvisí ne přímo s nemocí ale se stářím samotným (bolesti kloubů, zad apod.). Pozitivní na odpovědích bylo to, že si tito lidé věk nepřipouští. Jak uváděli už u první výzkumné otázky, věk prostě (pokud není přítomna bolest) nevnímají.

Dotaz č. 10: Přípravoval(a) jste se aktivně na příchod vlastního stáří?

Také u této otázky se respondenti shodli, že se na stáří nijak nepřipravovali. Nejčastěji uváděli, že na přípravu na stáří nemají čas, pořád musí něco dělat, jsou venku, nemají čas přemýšlet nad věkem, zvláště starým lidem na venkově nezbyvá čas zabývat se tím, že stárnou. Další respondent uvedl, že nechává životu volný průběh, pracuje, stará se

o zahradu, věnuje se kultuře, politice, jde do lesa... Respondentka č. 6 uvedla, že si pouze uvědomila, kolik bude mít volného času, a proto přemýšlela, jak tento čas vyplní.

Vyhodnocení: Všichni respondenti byli přesvědčeni, že se na stáří aktivně nepřipravovali. Tato otázka u nich většinou vzbudila úsměv. Z celých rozhovorů ale vyplývá, že se vlastně jednalo o aktivní přípravu na stáří, pouze to, co prožívali, neoznačovali uvedeným termínem. U všech respondentů výzkumu je možné pozorovat jejich aktivitu jak fyzickou tak i psychickou. Práce, pěstování vztahů i zájmů, pohyb, optimismus – to je společné všem respondentům tohoto výzkumu. Všichni své stáří navzdory různým obtížím prožívají aktivně, se svým životem jsou spokojeni.

Vyhodnocení výzkumných otázek:

Výzkumná otázka č. 1: Pohled seniorů na stáří je odlišný od pohledu dnešní společnosti, jak je uváděn v odborné literatuře.

Dnešní společnost je zaměřená na mladé, krásné, úspěšné lidi. Stárnutí velkou část naší společnosti děsí, obávají se vyřazení ze společnosti, změny svého vzhledu... Snaží se stáří oddalovat – mladistvým oblékáním, mladistvými aktivitami, plastickou chirurgií atd.

Oproti tomu respondenti výzkumu své stáří prožívají ve spokojenosti, mají své radosti, jsou aktivní, necítí se osamoceni.

Výzkumná otázka č. 1 se potvrdila.

Výzkumná otázka č. 2: Většina seniorů vnímá stáří negativně.

Respondenti výzkumu uvedli pouze jedno negativum – zhoršené zdraví. Pozitiv, která s sebou přináší věk, vyjmenovali několik (viz vyhodnocení otázky č. 3). Pro většinu z nich stáří má více pozitiv než negativ.

Výzkumná otázka č. 2 se nepotvrdila.

Výzkumná otázka č. 3: Většina seniorů nevytváří ve svém věku nové vztahy.

Podle výpovědí respondentů senioři mohou ve stáří navazovat nové vztahy, nicméně k cizím lidem jsou více nedůvěřiví, než by byli v mládí. A dále: pokud mají fungující přá-

telství z doby mládí nebo ze zaměstnání, nemají potřebu hledat a vytvářet nové vztahy. Z výsledku výzkumu u daného vzorku se dá s opatrností usuzovat na skutečnost, že většina seniorů tedy opravdu nové vztahy nevytváří.

Výzkumná otázka č. 3 se potvrdila.

Výzkumná otázka č. 4: Existují senioři, kteří se cítí psychicky výrazně mladší, než jaké je jejich kalendářní stáří.

K této otázce převážná část respondentů uvedla, že se cítí mladší, než je jejich kalendářní věk, pokud není přítomna bolest. Někteří z respondentů se cítí dokonce výrazně mladší.

Výzkumná otázka č. 4 se potvrdila.

ZÁVĚR

Stárnutí a stáří patří neodmyslitelně k lidskému životu. Lidský život se prodlužuje, ale prodlužuje se právě tato závěrečná etapa života. Pozitivní zpráva je, že nástup stáří v té podobě, které se většina z nás obává, tj. stáří jako závislost na pomoci druhých, stáří spojené s polymorbiditou, se podle výzkumů vedených v této oblasti alespoň odsouvá. Se zlepšujícími se životními podmínkami a s pokroky moderní medicíny se oddaluje nástup nemocí souvisejících se stářím. Dnešním šedesátníkům lze po fyzické i psychické stránce ubrat minimálně pět let z kalendářního věku.

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jak senioři vnímají vlastní stáří. Jak se liší jejich pohled na tuto etapu života od pohledu naší společnosti. Zda ve svém věku navazují nové vztahy a jak se cítí v souvislosti se svým kalendářním věkem.

Z výzkumu, který je popsán v předchozí kapitole, lze vyvodit, že dnešní senioři rozhodně nevnímají stáří jako nemoc, je to pro ně přirozený běh života. Většinou uvádí, že si roků nevšímají, nechají je plynout, věnují se jiným, pro ně důležitějším záležitostem. Vlastní stáří pro ně neznamena samo o sobě negativum, jediný zápor vidí ve zhoršeném zdraví, ale i tuto situaci berou s klidem. Pokud je některý den nic nebolí, cítí se výrazně mladší, než je jejich kalendářní věk. Ve svém věku vidí i pozitiva: vnoučata, která jsou pro ně zdrojem radosti a uspokojení, čas, který mohou využívat podle svých potřeb (nemusí nutně vstávat ráno v pět hodin, aby se dostali včas na šestou hodinu ranní do práce, mohou si rozvrhnout běžné denní činnosti, věnovat se svým koníčkům, na které v době zaměstnání nebyl čas a v neposlední řadě se věnovat svým přátelům). K dalším pozitivům souvisejícím se věkem patří jejich životní zkušenosti, které jim přináší potřebný nadhled. Mezi pozitiva patří i starobní důchod jako jistý zdroj příjmů.

Na rozdíl od naší společnosti, která se upíná k mládí, kráse, úspěchu, si senioři cení každého dne, který mohou prožívat, stáří je neděsí. Senioři, kteří se zúčastnili výzkumu, jsou poměrně aktivní lidé. Je určitý rozdíl mezi seniory žijícími ve městě a seniory žijícími na vesnici. Senioři ve městě mají více možností zúčastňovat se kulturních akcí, připravují zajímavé akce i pro seniory žijící v ústavu sociální péče, sdružují se v klubu důchodců, kde se věnují různým činnostem, ale také se „jen“ schází při příležitosti narozenin svých členů, na tyto oslavy si sami připraví pohoštění. Manželský pár, kde manžel má vysokoškolské vzdělání a manželka dokončila úplné střední odborné vzdělání, docházel po tři roky na přednášky univerzity třetího věku. Senioři na vesnici nemají tolik příležitostí ke kultur-

nímu vyžití, naproti tomu mají více pracovního vytížení (mimo péče o dům a jeho okolí se starají i drobné domácí zvířectvo). Ačkoli i oni občas jedou do města na koncert. V této souvislosti několik seniorů uvedlo, jak důležitá je pro ně skutečnost, že mají auto a manžel má řidičské oprávnění. Přispívá to k jejich soběstačnosti. Senioři ve městě i na vesnici se zajímají o politiku a dění ve společnosti prostřednictvím televizních zpráv i četbou novin, někteří se účastní komunální politiky i aktivně. Z jejich výpovědí je patrný aktivní způsob života po stránce fyzické i psychické.

Všichni zúčastnění senioři shodně uváděli, jak důležité je i ve stáří udržovat dobré vztahy – hlavně s rodinou, ale velmi důležité jsou i vztahy s přáteli z mládí nebo ze zaměstnání. Přitom poukazovali na skutečnost, že ve stáří už se vztahy navazují hůře, i když to není nemožné a několik respondentů našlo nové přátele i po odchodu do důchodu. Přesto má člověk v tomto věku právě i vzhledem ke svým celoživotním zkušenostem už k novým lidem větší odstup a nedůvěru. Navíc senioři ve svých odpovědích uváděli, že pokud dobře fungují vztahy v rodině a stejně tak i stará přátelství, senior prostě nemá potřebu hledat a navazovat nové vztahy.

Senioři sami nevnímali, že by se v průběhu svého života připravovali na stáří, jejich příprava však byla velmi aktivní a intenzivní: nenechali se stresovat přibývajícím roky, pokračovali ve svých denních činnostech, zájmech a vztazích. Někteří respondenti uvedli, jak důležité pro seniora je mít povinnost, a tím i činnost. Přeci jen ve stáří jsou bolesti častější, pokud ale člověk musí, má vůči druhým povinnost, nutí se vstát a jít. A to je podle těchto respondentů velmi důležité pro udržení kondice.

Výsledky výzkumu provedeného k této diplomové práci jsou velmi povzbudivé ať už z hlediska pozitivního přístupu respondentů výzkumu k vlastnímu stáří nebo z hlediska jejich psychické i fyzické aktivity. I senioři, kteří prožili vážné zdravotní problémy, nejsou rezignovaní, unavení životem. Stáří pro ně rozhodně není čekání na smrt. Tento výsledek nebyl záměrem. Teprve při rozhovorech s respondenty vycházela najevo jejich nezdolnost a odvaha. Výzkum by se jistě dal doplnit o názory seniorů žijících v domovech důchodců, i tam by bylo zajímavé zjištění jejich pohledu na vlastní stáří.

Stárnutí a stáří je velmi široké téma. Se zvyšujícím se počtem seniorů v populaci a s jejich celkovou lepší fyzickou i psychickou kondicí lze předpokládat, že stále více seniorů se bude zapojovat nebo spíše se bude nadále účastnit společenského života, nebudou se stahovat do ústraní. Stáří bude mít v životě každého jednotlivce větší význam. Už v dnešní době je značné množství odborné literatury zabývající se aktivním přístupem ke stáří

a stárnutí. Senioři budou déle setrvávat v zaměstnání, společnost zatím na tyto změny není dostatečně připravena (viz výpověď respondenta – senior by neměl zůstat v zaměstnání, pokud není dostatek práce pro mladé lidi a pro živitele rodin). Právě v této skutečnosti vidím velikou souvislost se sociální pedagogikou a příležitost pro sociální pedagogy samotné.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989, 439 s. ISBN 80-7038-044-06.
- 2) BALOGOVÁ, B., ŽUMÁROVÁ M. *Mezigenerační mosty*. Košice: Menta Média, 2009, 112 s. ISBN 978-80-89-392-08-7.
- 3) BEDRNOVÁ, E., Nový, I. et al. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 2007, s. 798. ISBN 978-7261-169-0.
- 4) COVEY, S. R. *Bez zásad nemůžete vést*. Praha: Pragma, 2003, 360 s. ISBN 80-7205-904-1.
- 5) DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory* Praha: Grada Publishing, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- 6) FROMM, E. *Umění milovat*. Praha: Orbis, 1966, 118 s.
- 7) GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1990, 139 s. ISBN 80-7033-040-6.
- 8) GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- 9) HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie*. Brno: IDV PZ, 2002, 72 s. ISBN 80-7013-363-5.
- 10) HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 367 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- 11) HAŠKOVCOVÁ, H. *Rub života - líc smrti*. Praha: Orbis, 1975, 176 s.
- 12) JEŘÁBEK, H. et al *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013, 316 s. ISBN 978-80-7419-117-6.
- 13) KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha: Grada Publishing, 2008, 336 s. ISBN 978-80-247-2490-4.
- 14) KALVACH, Z. et al *Úvod do gerontologie a geriatric, I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná. Integrovaný text pro interdisciplinární studium*. Praha: Portál, 1997, 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
- 15) KALVACH, Z. *Stáří. Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetřovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006, 48 s. ISBN 80-7262-455-5.
- 16) KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. Praha: Portál, 2010, 240 s. ISBN 978-80-7367-745-9.

- 17) KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- 18) KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- 19) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada Publishing, 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-2362-4.
- 20) LACA, S. *Etika v životnej perspektíve človeka*. Brno: IMS, 2013, 229 s. ISBN 978-80-87182-36-9.
- 21) MAHONEY, D., RESTAK, R. *Moderní příručka dlouhověkosti*. Praha: Academia, 2000, 183 s. ISBN 80-200-0260-X.
- 22) MÁTL, O., JABŮRKOVÁ, M. *Kvalita péče o seniory. Řízení kvality dlouhodobé péče v ČR*. Praha: Galén, 2007, 176 s. ISBN 978-80-7262-499-7.
- 23) MATOUŠEK, O. *Ústavní péče*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999, 159 s. ISBN 80-85850-76-1.
- 24) MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- 25) MÜHLPACHR, P., BARGEL ml., M. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Institut mezioborových studií Brno, 2011, 146 s. ISBN 978-80-87182-21-5.
- 26) PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Portál, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8.
- 27) PALOVČÍKOVÁ, G. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009.
- 28) PAYNE, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, 630 s. ISBN 80-7254-657-0.
- 29) PERNEROVÁ, R. A. *Tabu v rodinné komunikaci: O čem se v rodinách nemluví, ač by to bylo užitečné*. Praha: Portál, 2000, 168 s. ISBN 80-7178-363-3.
- 30) PIDRMAN, V., KOLIBÁŠ, E. *Změny jednání seniorů*. Praha: Galén, 2005, 192 s. ISBN 80-7262-363-X.
- 31) POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
- 32) PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1974, 496 s.
- 33) RABUŠIC, L. *Česká společnost a senioři*. Brno: Masarykova univerzita, 1997, 189 s. ISBN 80-210-1729-5.
- 34) ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.

- 35) SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada Publishing, 2012, 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- 36) STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- 37) SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2007, 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- 38) SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity, 2004.
- 39) ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 111 s.
- 40) ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- 41) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří* Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- 42) VYBÍRAL, Z., *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. Praha: Portál, 2003, 176 s. ISBN 80-7178-812-0.
- 43) WILLI, J. *Psychologie lásky: Osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. Praha: Portál, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7367-895-1.
- 44) MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří). Příprava na stárnutí – Rada vlády pro seniory a stárnutí populace [online]. 2008 [cit. 2008-08-25]. Dostupné na [www: <http://www.mpsv.cz/cs/5045#>](http://www.mpsv.cz/cs/5045#).

SEZNAM PŘÍLOH

- 1) Rozhovor

PŘÍLOHA P1: ROZHOVOR

Dotaz na jméno, příjmení, věk, vzdělání, rodinný stav, domácnost (zda respondent žije osamoceně/s někým).

Dotazy k výzkumným otázkám:

Výzkumná otázka č. 1: Pohled seniorů na stáří je odlišný od pohledu dnešní společnosti, jak je uváděn v odborné literatuře.

- 1) V odborné literatuře se uvádí, že stáří není nemoc. Souhlasíte s tímto výrokem?
- 2) Myslíte si, že senioři mohou být dnešní společnosti něčím prospěšní? Pokud ano, tak čím?

Výzkumná otázka č. 2: Většina seniorů vnímá stáří negativně.

- 3) Můžete uvést pozitiva a negativa, které s sebou přináší věk?
- 4) Máte do budoucna nějaká očekávání?
- 5) Změnily se s věkem vaše životní hodnoty?

Výzkumná otázka č. 3: Většina seniorů nevytváří ve svém věku nové vztahy.

- 6) Jaké jsou aktivity, kterým se ve svém věku věnujete (rodina, chod domácnosti, návštěvy v klubu, v divadle, přednášky U3V apod.)?
- 7) Máte přátele nebo nové známé, které jste získal(a) po odchodu do důchodu?
- 8) Cítíte po odchodu do důchodu osamocen(a)?

Výzkumná otázka č. 4: Existují senioři, kteří se cítí psychicky výrazně mladší, než jaké je jejich kalendářní stáří.

- 9) Cítíte se "na své roky" nebo si naopak oproti svému kalendářnímu věku připadáte mladší (starší)?
- 10) Připravoval(a) jste se aktivně na příchod vlastního stáří?