

***Příprava na stáří a stárnutí
z pohledu seniorů
žijících aktivním životním stylem***

Bc. Petra Zbořilová

*Diplomová práce
2014*



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Petra ZBOŘILOVÁ**
Osobní číslo: **H128266**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Příprava na stáří a stárnutí z pohledu seniorů žijících aktivním životním stylem**

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:

- na problematiku přípravy na stáří a stárnutí ze sociologického a psychologického aspektu;
- na vymezení životního stylu aktivních seniorů;
- na možnosti sociální pedagogiky v oblasti osvěty.

Součástí práce bude malý kvalitativní výzkum zaměřený na retrospektivní pohled aktivních seniorů na vlastní stáří a stárnutí.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

KŘIVOHLAVÝ, J. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají. Praha: Grada, 2011.

MŮHLPACHR, P. Gerontopedagogika. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004.

ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Panorama, 1989.

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007.

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

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Mgr. Zdeňka Vaňková**
Katedra práva a právní vědy

Datum zadání diplomové práce: **1. listopadu 2013**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2014**

V Brně dne 1. listopadu 2013


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




prof. JUDr. Dalibor Jílek, CSc.
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.

PETRA ZBOŘILOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 20. 2. 2014

Petra Zbořilová

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 záverečných prací

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odvrácené uchazečem k obhajobě musí být již nejpozději pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí 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 výtisky, 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 nezahrnuje škola nebo školství či vzdělávací zařízení, uděje-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 školstvímu či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

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

(1) Škola nebo školství či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odepře-li autor takového díla udělit svolení bez vědomí škola, mohou se tyto osoby domáhat náhrady řídnějího projevu jeho vůle v soudu. Ústanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

(3) Škola nebo školství či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jin autor školního díla z výdělku jin domázeného v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; právo se přikládá k užití výdělku domázeného školou nebo školství či vzdělávacího zařízení z užití školního díla podle odstavce 1.

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

ABSTRAKT

Magisterská diplomová práce se zabývá problematikou přípravy na stáří a stárnutí z pohledu seniorů žijících aktivním životním stylem. Na základě prostudované literatury charakterizuje procesy stáří a stárnutí. Život seniorů popisuje z perspektivy demografie, sociologie a psychologie. Informuje o životním stylu jako kvalitě života seniorů. Poukazuje na edukační koncept zdravého a aktivního stárnutí vč. celoživotního vzdělávání, nastiňuje roli sociální pedagogiky v postproduktivním věku. Součástí práce je malý kvalitativní výzkum, jehož cílem je zjistit, jak hodnotí aktivní senioři svou přípravu na stáří a stárnutí z retrospektivního pohledu. Výsledky naznačují, že aktivní senioři žili aktivním životním stylem již dříve, svou přípravu na stáří spojují zvláště s péčí o své zdraví a s ekonomickou přípravou.

Klíčová slova:

stáří, stárnutí, senior, příprava na stáří a stárnutí, kvalita života, životní styl, koncept aktivního stárnutí, osvěta, celoživotní vzdělávání

ABSTRACT

This dissertation looks at problems of preparation for old age and ageing from the view of seniors who live active life style. On the basis of studied material it characterises the process of old age and ageing. It describes the life of elderly citizens from the perspective of demography; sociology and psychology. It explains the lifestyle as the quality of life of the elderly. It points to educational concept of healthy and active ageing including lifelong learning; outlines the role of social pedagogy in post-productive age. Part of this dissertation is small Qualitative Research whose aim is to find out how active elderly prepare for old age from retrospective view. Results suggest that active seniors have had active lifestyle already at an earlier age and they associate their preparation for old age especially with care about their health and economic wellbeing.

Keywords:

old age, ageing, **elderly citizen**, preparation for the old age and ageing, quality of life, lifestyle, concept active ageing, education, lifelong learning

OBSAH

ÚVOD.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	9
1.1. Charakteristika procesu stárnutí.....	9
1.2. Změny v oblasti socializace a mezilidské vztahy	12
1.3. Život seniorů a demografické proměnné.....	14
1.4. Rizika seniorské populace	15
2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ Z PERSPEKTIVY SOCIOLOGIE A PSYCHOLOGIE	18
2.1. Sociologický pohled na stáří a seniory	18
2.2. Charakteristika současných seniorů.....	19
2.3. Připravenost na stárnutí společnosti	20
2.4. Psychologický pohled na stáří a stárnutí.....	22
2.5. Role pozitivní psychologie v přípravě na stárnutí	23
3 KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ.....	26
3.1. Kvalita života	26
3.2. Sociální poradenství pro seniory v ČR.....	29
3.3. Životní styl.....	30
3.4. Volný čas a zdravé stárnutí	32
3.5. Příprava na stárnutí v dokumentech.....	34
4 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	37
4.1. Koncept přípravy na stáří.....	37
4.2. Edukativní pohled přípravy na stáří	39
4.3. Celoživotní vzdělávání v postproduktivním věku.....	41
4.4. Edukační aktivity postproduktivního věku.....	42
4.5. Aktivní stárnutí a osvětová činnost.....	44
4.6. Role sociální pedagogiky v přípravě na stáří a stárnutí.....	46
II. PRAKTICKÁ ČÁST	49
5 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ Z POHLEDU SENIORŮ ŽIJÍCÍCH AKTIVNÍM ŽIVOTNÍM STYLEM.....	49
5.1. Metodologické přístupy	49
5.2. Výzkumné cíle	50
5.3. Realizace výzkumu a použité techniky.....	51
5.4. Analýza dat, dílčí závěry	53
5.5. Shrnutí výsledků a jejich diskuse.....	68
ZÁVĚR.....	73
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
SEZNAM PŘÍLOH.....	80

ÚVOD

Význam problematiky stárnutí populace se jeví nejen jako společenský, ale i jako celosvětový jev. Příprava na stáří a stárnutí je ve společnosti zatím málo diskutovaným tématem a zaslouhala by si daleko větší informovanost pro širokou veřejnost, protože se osobně dotýká každého člověka. Aktivní styl života prokazatelně oddaluje psychické i fyzické změny, které jsou přirozenou součástí stárnutí, oddaluje sociální závislost a zamezuje sociální izolaci. Kvalitu vlastního stáří lze do nezanedbatelné míry ovlivnit a prožít kvalitní život do pozdního věku.

Cílem mé diplomové práce je popsat problematiku přípravy na stáří a stárnutí jako důležitou součást života. Dále se pokusím zjistit z pohledu aktivních seniorů, zda a jakým způsobem se na své stáří a stárnutí připravovali.

Práce je rozčleněna do pěti kapitol. První kapitola charakterizuje procesy stáří a stárnutí včetně změn v oblasti socializace, mezilidských vztahů a demografické proměnné, upozorňuje také na rizika seniorské populace. Druhá kapitola je věnována pohledu stáří a stárnutí z perspektivy sociologie a psychologie. Charakterizuje současné seniory i míru připravenosti společnosti na stárnoucí populaci. Popisuje postoje seniorů k vlastnímu stáří a vyzvedává důležitost pozitivní psychologie jako součásti úspěšného stárnutí. Význam kvality života seniorů a jejich životního stylu osvětluje třetí kapitola. Nejprve vymezuje pojem kvalita života, objasňuje, které faktory ovlivňují kvalitu života seniorů a nastiňuje základní aspekty sociálního poradenství pro seniory v České republice. Dále se zabývám charakteristikou životního stylu a volného času seniorů s ohledem na zdravé stárnutí, kapitolu uzavírám přípravou na stárnutí v dokumentech. Čtvrtá kapitola je věnována samotnému konceptu přípravy na stáří a stárnutí, vysvětluje současný edukativní pohled na celoživotní vzdělávání i s příklady samotných edukačních aktivit v postproduktivním věku, pozornost věnuji aktivnímu stárnutí a osvětové činnosti. Na závěr postihuji roli sociální pedagogiky s malým zamyšlením. Pátá kapitola informuje o realizaci a výsledcích kvalitativního výzkumu s cílem zjistit, zda vůbec a jak se nynější aktivní senioři připravovali na své stáří a stárnutí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Nahlédneme-li do historie, stáří, stárnutí a smrt představovaly pro lidstvo odnepaměti znepokojující otázky. Některé hypotézy naznačují, že až do sedmnáctého století překročili lidé 65. rok svého života pouze v jednom procentu populace. Lidský věk se ale postupem času stále prodlužoval a zvláště v posledním století dochází k jeho výraznému prodlužování.¹ Trend „šednoucí populace“ v současné době přináší závažné sociální, ekonomické a politické důsledky, a to v celosvětovém měřítku.² Stářím a stárnutím se zabývají mnohé obory a vědní disciplíny mající multidisciplinární charakter. Mezi základní řadíme gerontologii, vědní disciplínu, která studuje změny lidského organismu ve stáří a také zdravotní, psychologické a sociální důsledky stárnutí.³ Ve výčtu stojí i gerontagogika, gerontopedagogika, andragogika, sociální pedagogika, speciální pedagogika a další. Jak uvádí Mühlpachr, „úkolem budoucnosti je větší týmová komunikace mezi odborníky jednotlivých oborů, sjednocování terminologie, definování pojmů, identifikování klíčových problémů a ještě větší integrace poznatků v oblasti stárnutí a stáří.“⁴

Ve své diplomové práci se převážně zaměřím na problematiku věkové kategorie raného stáří, tedy seniorů ve věku 60-75 let, v anglosaské periodizaci jinak označované jako „mladí senioři.“

1.1. Charakteristika procesu stárnutí

Abychom se mohli zaměřit na charakteristiku procesu stárnutí, ujasníme si nejdříve, co to stáří a stárnutí je. Pacovský označuje stárnutí jako „*posloupnost nezvratných změn, které postupně omezují a oslabují funkce v živém organismu.*“ Tento proces

¹ MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 7.

² STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 14. Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, s. 119-122.

³ *Velký lékařský slovník* [online]. © 2008 [cit. 2013-06-09]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/gerontologie>

⁴ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 10.

má svou dynamiku v čase, je ovlivněn nejen geneticky, ale i působením vlivu prostředí.⁵

„Stáří neznamena pouze úbytek funkcí. Některé funkce se celý život nemění, jiné se dokonce zlepšují! Vůbec nejvýznamnější je zjištění, že starý organismus disponuje kvalitativně jinými mechanismy, kterými se přizpůsobuje podmínkám okolí.“ Poukazuje dále optimisticky Pacovský.⁶

Stáří a stárnutí se však projevuje velmi intraindividuálními rozdíly. Navíc proto rozlišujeme stáří nejen biologické a chronologické, ale i psychologické a sociální.⁷ Zároveň se jedná o proces asynchronní, to znamená, že postihuje různé funkce a struktury v rámci jednoho organismu nerovnoměrně. Pacovský hovoří o tzv. funkčním věku, který zohledňuje i duševní výkonnost, svěžest, schopnost pracovat a v pozdějším období stáří i postarat se o sebe.⁸

Světová zdravotnická organizace člení stáří do několika období. Po období starší dospělosti (50-60 let) přichází období raného stáří (mezi 60-75 lety). Období pravého stáří je považováno od 75-90 let a 90 a více let je považováno za dlouhověkost.⁹ V anglosaských zemích se uplatňuje periodizace: „Mladí senioři“ 65-74, „staří senioři“ 75-84 let a „velmi staří senioři“ ve věku nad 85 let.¹⁰

Za základ tzv. primárního stárnutí jsou považovány genetické dispozice, které jsou jako jedna z nejdůležitějších příčin interindividuálních rozdílů ve stárnutí. Působení vnějších faktorů v životě člověka vede k tzv. sekundárně podmíněnému stárnutí.¹¹ Vzhledem k tématu mé práce zdůrazňuji, jak velmi ovlivňuje způsob prožití předešlých fází života člověka (životní styl, výživa, nadměrné zatěžování některých orgánových systémů) stav organismu ve stáří.

Odborníci rozlišují tzv. stárnutí normální a patologické. U normálního stárnutí odpovídá zdravotní a funkční stav, sociální role, míra zdravotního a funkčního omezení stárnoucího člověka jeho vrstevníkům, tedy normě v dané společnosti.

⁵ PACOVSKÝ IN PETŘKOVÁ, A. *Úvod do ontogenetické psychologie*. Olomouc: 2005, s. 69.

⁶ PACOVSKÝ IN KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 135.

⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 137.

⁸ PACOVSKÝ IN ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 317.

⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 332.

¹⁰ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, s. 118.

¹¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 311-321.

Tělesná a psychická výkonnost pozvolna klesá. V případě patologického stárnutí přicházejí nemoci vyššího věku obvykle brzy, průběh je rychlejší a rozvíjí se závislost. Nejvíce patrné jsou v průběhu stárnutí změny v oblasti biologické: odráží se v celkovém vzhledu, držení těla, kvalitě kůže, vlasů, v hybnosti. Důsledky fyziologických změn jsou zvl. snižování odolnosti organismu, úbytek svalové síly, svalové hmoty a energie, poruchy činnosti jednotlivých orgánů, snižování motorických schopností.¹²

Zhoršování kvality smyslových funkcí, zvl. sluchu a zraku, vede u seniora ke ztížené orientaci v prostředí a ovlivňuje kvalitu mezilidské interakce. Nutno vyzvednout, že ty smyslové orgány, které jsou po léta posilovány a trénovány např. při pracovní činnosti, potom vykazují ve stáří jen velmi malé úbytky funkce.¹³

Mezi specifické projevy stáří patří zvýšená nemocnost a polymorbidita (současný výskyt několika chorob současně). Až 87% lidí ve věku nad 70 let trpí nějakým typem chronického onemocnění a v 85 letech jsou postiženi všichni. Nejčastější jsou chronická onemocnění oběhové soustavy, jimiž trpí až 75% lidí starších 60 let, dále např. nemoci pohybového aparátu, které postihují kolem 40% lidí nad 60 let. Typický je také sklon ke komplikacím.¹⁴

V období stáří se mění i mnohé duševní funkce. Opět se ale jedná o velmi individuální rozdíly. Duševní involuci je nutné u seniorů posuzovat bez předsudků. Vlivem pomalejší aktivity mozkových buněk bývá duševní činnost zpomalena, častá je menší motivace seniora k činnosti. *„Duševní síly zůstávají zachovány i v pokročilém věku, jen když zůstane zachován zájem a horlivost...“* Postřehl již dávno Cicero. Typická je zvýšená opatrnost seniora (např. přepočítávání peněz při nákupu). Přesnost je pro něj důležitější než rychlost. Má to ale i své opodstatnění (nepoctiví obchodníci šidí převážně děti a seniory). Neugartenová přichází s tzv. kohortovým efektem. Pokud považujeme dnešní seniory za v mnoha věcech pomalejší ve srovnání s lidmi střední generace, může to být tím, že byli vychováváni jinak, jinak se psychicky vyvíjeli a přejali jinou představu o stáří. Dalším obecným rysem stáří je špatné snášení změn, starý člověk má rád svůj pořádek. Ale abychom se

¹² PETŘKOVÁ, A. *Úvod do ontogenetické psychologie*. Olomouc: UP v Olomouci, Filozofická fakulta, 2005, s. 69-70.

¹³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 140-141.

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 402-405.

předsudkům vyhnuli. Stáří je spojeno s mnoha ztrátami, které snáší i mladší lidé špatně, jen mají více možností, jak se s nimi vypořádat.¹⁵

U seniorů se může úbytek jejich schopností kompenzovat rozvojem adaptivních strategií. Starší člověk pak účelně využívá své zachované schopnosti a zkušenosti ve všech oblastech života. Vlivem různých změn daných stárnutím začíná lidský mozek zpracovávat informace jinak než dříve. Zatímco se u mladších lidí většinou aktivizují jen úzce specializovaná centra při řešení problémů, mozek starších lidí funguje komplexněji. Hovoříme o funkční plasticitě mozku. V průběhu stárnutí dochází ke změnám v oblasti kognitivních funkcí. Typickými signály stárnutí jsou také zhoršování pozornosti a paměti. Výzkumy prokázaly, že schopnost řešit úkoly, ke kterým je potřeba hodně podkladových znalostí a zkušeností, klesá až po 70 roce věku. Největší pokles je zaznamenán v oblasti fluidní inteligence (schopnost zpracovávat nové informace, reagovat na ně, hledat nová řešení) a to vlivem změny fyziologických funkcí CNS.¹⁶

1.2 Změny v oblasti socializace a mezilidské vztahy

Jak poznamenává Křivohlavý, mnoho stárnoucích lidí není na své stáří připraveno, stáří k nim přichází neočekávaně. Zatímco v době mládí převažoval pohled do budoucnosti života, v době stáří spíše dominuje retrospektivní ladění. Důležité ale je, aby měl starý člověk stále pro co nebo pro něco žít.¹⁷

Problematikou adaptace jedince na stáří se věnovali autoři Welc, Žuk¹⁸:

- Teorie aktivity (activity theory) – jde o přirozený proces stárnutí, ve kterém jedinec zachovává svůj životní styl, umí si nacházet aktivity a navazovat nová přátelství
- Teorie úniku (disengagement theory) – únik ze společenského života je přirozenou a důležitou potřebou dospělého člověka. Pasivitou senior dosáhne psychické rovnováhy a dalšího rozvoje osobnosti

¹⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 337-338.

¹⁶ VÁGNEROVÁ M., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 317- 328.

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 143-144.

¹⁸ LACA, S. kapitola *Starnutie a staroba ako prirodzená súčasť ľudského života*. IN MÜHLPACHR, P. a BARGEL, M. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011, s. 33.

- Teorie stresu ze stáří (age-stress theory) – stojí na důležitosti vzrůstající fyzické a psychické potřeby, které byly významné v mladším věku (např. pocit bezpečí). Krizové události v životě seniora působí jako stresory (např. ztráta společenského a materiálního statu).

V období raného stáří je člověk nucen měnit některé své sociální role. Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role, ztrátu společenské prestiže a také ekonomickou závislost na společnosti. Pro společnost splnil senior svůj vývojový úkol a nyní má právo rozhodovat o svém soukromém životě podle svého uvážení. Mnoho lidí ale neumí nakládat s touto svobodou. Možnost volby je vždy samozřejmě limitována zdravotním stavem, jeho schopnostmi, ekonomickými možnostmi apod.¹⁹

Senioři jsou v manželství více spokojeni než lidé ve středním věku. Nemoc a zhoršení zdravotního stavu jednoho z partnerů představuje náročnou životní situaci. Žena obvykle zaujímá roli pečovatelky. Každodenní povinnosti znamenají pro pečujícího náročnou fyzickou i psychickou zátěž. Smrt celoživotního partnera patří mezi významné ztráty ve stáří. Přestože je v tomto životním období velmi pravděpodobná, lidé na ni nebývají připraveni. Významně zasahuje do identity člověka, je spojena s osamělostí, se ztrátou smyslu života, obavami z budoucnosti (problematikou péče o pozůstalé se zabývá např. naše autorka Naděžda Kubíčková-Špatenková). Pocity osamělosti si ovdovělé ženy často kompenzují vytvářením tzv. izosexuálních společenství. Pravidelně se stýkají se skupinou žen, které mají podobné zkušenosti, záliby, prožitky, mohou si projevovat vzájemnou generační solidaritu. Jedná se o velmi důležité vztahy psychické i faktické opory. Vztahy seniorů se svými dospělými potomky procházejí další vývojovou fází. Jsou obvykle vyrovnané a stabilizované, ovlivňují je ale mnohé okolnosti. V raném stáří častěji pomáhají rodiče svým dětem, situace se obrací s postupným zhoršováním zdravotního stavu a zvyšující se závislostí seniora.²⁰

¹⁹ VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 355-356.

²⁰ VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 368-397.

1.3 Život seniorů a demografické proměnné

Nyní se zaměřím na stárnutí a stáří v demografických souvislostech. Demografie je vědním oborem zkoumajícím počet, složení, vývoj a zákonitosti vývoje obyvatelstva.²¹ Demografie hledá na jedné straně obecné pravidelnosti a zákonitosti reprodukce lidských populací a na druhé straně jejich specifické projevy u konkrétních populací.²²

Mnohé vědecké výzkumy se zabývají vlivy demografických proměnných na osobní pohodu a štěstí. Ovlivňuje naši spokojenost kultura, pohlaví, věk, vzdělání a další demografické proměnné? Kolik z nás, obyvatel této planety se považuje za šťastné a spokojené? Podle rozsáhlých mezinárodních studií (milion osob ze 45 zemí světa) došli vědci k překvapivým závěrům. Odpověď zní - většina. Zjištěné hodnoty naznačují, že většina lidí je spíše spokojená než nespokojená. Mění se míra našeho štěstí s věkem? Výzkumy ukazují, že průměrná úroveň štěstí spíše kopíruje tvar velkého písmene U. Po období rané dospělosti dochází k pozvolnému poklesu do asi čtyřicátého roku věku a poté se začíná křivka spokojenosti opět zvedat.²³

V současné době dochází k jevu, který nazýváme demografické stárnutí. Je to proces, při kterém se postupně mění věková struktura obyvatelstva tak, že se zvyšuje podíl seniorů a snižuje se podíl dětí mladších 15 let. Starší věkové skupiny potom rostou početně rychleji než populace jako celek. V roce 1997 u nás poprvé došlo k převaze procentuálního zastoupení osob starších 60 let a tento trend se stále zvyšuje. Podíl osob ve věku 60 a více let naopak vzrostl ze 17,8 % na současných 20,3 %. Průměrný věk české populace se za posledních 16 let navýšil o téměř 4 roky. Hlavní příčinou demografického stárnutí je poklesem porodnosti a trvalý pokles úmrtnosti. Dochází k prodlužování naděje dožití a tím k častějšímu dožívání se vyššího a vysokého věku. Důsledky demografického stárnutí se dotýkají všech sfér sociálního a ekonomického vývoje.²⁴

²¹ ABZ Slovník cizích slov © 2005- [online], [cit. 2013-26-10]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/demografie>

²² Demografický informační portál © 2004-2014 [online], [cit. 2013-10-10]. Dostupné z: http://demografie.info/?cz_odemografii=&PHPSESSID=925a44c7810c72d30417ce0059f2cc5e

²³ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012, s. 138-139.

²⁴ NEŠPOROVÁ, O. a SVOBODOVÁ, K. a VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2008, s. 10-13.

S problematikou stárnutí populace souvisí pojem demografická panika. Podle Cohena jde o záměrně vyprovokovanou paniku v mediálních nebo veřejných diskusích, zveličování závažnosti některých faktů, událostí, prorocství o katastrofě, senzační titulky apod. Mullan hovoří o kazatelích, kteří šíří výroky typu: demografický vývoj ohrožuje ekonomický růst, hrozí platební neschopnost důchodových, zdravotních a pečovatelských systémů, straší nás vysoké daně a mezigenerační konflikt. Paniku z demografie musíme chápat jako komplexní sociální jev. Zdroje paniky nacházíme v průřezu sociálních, ekonomických a politických struktur. V pozdní modernitě procházejí tyto struktury řadou změn. Společná je snaha státu, který byl dosud garantem sociálních jistot, odklonit svou odpovědnost na jedince a komunitu. Samotný stát ovšem nenabízí dobrou správu ekonomiky (miliardové úniky) a tak raději přesouvá odpovědnost na jedince. Stát chce legitimizovat svou pozici před veřejností a tak stárí představuje jako nákladnou sociálně – ekonomickou položku. S pomocí médií ji prezentuje jako apriorní hrozbu pro veřejné rozpočty. Stárí se stává obětí beránkem. Důsledky demografické paniky můžeme sledovat i v postojích veřejnosti. Jak podotýká Vidovičová, „*Pokud česká veřejnost podléhá demografické panice, 1) bude mít tendenci nadhodnocovat podíl seniorů ve společnosti, 2) bude vyjadřovat obavy z budoucnosti a 3) bude preferovat alternativní scénáře demografického vývoje*“. Tyto hypotézy byly skutečně potvrzeny.²⁵

To ilustruje např. výzkum zaměřený na solidaritu a vzájemné pochopení (Ústav sociálního lékařství Plzeň) z roku 2001, kdy 74% respondentů ve věku 35 let odpovídalo, že stárí není přínosem pro společnost. Pouhých 15% hodnotilo stárí jako přínosné a moudré, jako pomoc, zásluhy a morální vstřícnost.²⁶

1.4 Rizika seniorské populace

Jednou z priorit zdůrazňovaných v materiálech OSN je naplňování myšlenky „*společnost pro všechny věkové skupiny*.“ Podpora participace seniorů na životě ve společnosti vyžaduje mimo jiné dobrou informovanost o potřebách i schopnostech seniorů. Významnou úlohu sehrávají sdělovací prostředky. Důležitým předpokladem

²⁵ VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politický ústav, 2008, s. 25-33.

²⁶ KLEVETOVÁ, D. a DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada 2008, s. 12.

je vytvářet ve společnosti pozitivní obraz o stárnoucích a starých lidech, aby nebyly podporovány negativní stereotypy (ageizmus) o této věkové skupině.²⁷

V současné postmoderní době dochází k proměnám společnosti. Problém diskriminace na základě věku se týká mnoha oblastí života. Organizace AGE pro nediskriminaci zabývající se evropskou platformou seniorů identifikovala 17 oblastí života, ve kterých se starší lidé setkávají s přímou nebo nepřímou diskriminací. Např. přístup ke zdravotní péči, přístup k produktům finančních a pojišťovacích služeb, přístup k finanční podpoře pro zájemce o návrat do vzdělávacího procesu a další.²⁸ Výzkumy z roku 2006 (Eurobarometr 65.4/263) naznačují, že téměř polovina populace Evropské unie věří, že diskriminace na základě věku je velmi rozšířena, a že je stále palčivějším problémem. Diskriminaci pocítují více ženy než muži a to celoživotně.²⁹

Seniorská populace patří mezi ohrožené skupiny obyvatelstva. Podle Mühlpachra jde o tyto nejčastější projevy a rizika:³⁰

- Pauperizace – ekonomické zbídačování seniorů
- Ageismus - věková diskriminace
- Segregace – nedobrovolný život na okraji společnosti
- Generační intolerance – pracovních příležitostí, bydlení apod.
- Předsudky – např. podezírání z přítomnosti diskreditujícího onemocnění (např. demence)
- Podceňování léčitelnosti zdravotních obtíží
- Maladaptace na stáří, změna sociálních rolí (penzionování)
- Osamělost – zvl. po ovdovění
- Rychlý vývoj společnosti, technologií, nové aktivity, nová terminologie

²⁷ PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: UP v Olomouci, Filozofická fakulta, 2005. 2004, s. 55.

²⁸ *Postavení a diskriminace seniorů v České republice. Sborník z mezinárodní konference, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s Českou geriatrickou společností*. Praha: FOKUS, s. 36. ISBN 80-86878-52-X, ©2006 [online], [cit. 2013-27-10]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/3482/sbornik_diskriminace.

²⁹ VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politický ústav, 2008, s. 154-156, 164.

³⁰ MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 12-13. Srov. VIDOVIČOVÁ, LUCIE. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politický ústav, 2008.

- Vyšší nemocnost, atypický průběh chorob, vyšší riziko omylu
- Riziko ztráty soběstačnosti
- Pokles schopnosti a vůle signalizovat své potřeby a potíže
- Manipulování, ztráta rozhodovacích možností (zvl. ve zdravotnických a sociálních službách)
- Zanedbávání a týrání

Senioři bývají často znevýhodňováni oproti mladším spoluobčanům. Roli hraje zdravotní i funkční stav, osamělost, popř. sociální izolace, určitá necitlivost společnosti, změna hodnot, nízká autorita policejních orgánů apod. Senioři jsou jednak ohrožováni neúmyslnými nehodami a úrazy (dopravní nehody, pády), ale statisticky významně i při trestných činech páchaných na seniorech. „*Za optimální řešení prevence násilí na seniorech a v rodinách vůbec považujeme výchovu ke zdravému sebevědomí, zodpovědnosti za své chování, volbě vhodného partnera, samostatnosti a toleranci, a to již od dětství,*“ uvádí Mühlpachr.³¹

³¹ MÜHLPACHR, P. Gerontopedagogika. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 73-87.

2. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ Z PERSPEKTIVY SOCIOLOGIE A PSYCHOLOGIE

Ke komplexnějšímu pochopení fenoménu stáří nám napomáhá sociologie (zvláště sociologie stáří) a psychologie. Teprve ve stáří má senior největší zásobu životních zkušeností, zažil společnost v různých kritických a krizových obdobích, zažil různé politické reprezentace. Díky tomu získal celkový nadhled nad společenským děním.³²

Jak připodobňuje Říčan, „*jedinec je z hlediska sociologie atomem, z hlediska psychologie universem. Sociologický jev je vlastně individuální reakcí jedinců na nastalou situaci.*“ Proto je znalost sociologických jevů důležitá k pochopení a řešení individuálních problémů jedinců.³³

2.1. Sociologický pohled na stáří a seniory

Z pohledu sociologie je seniorem člověk, který se nachází v završující životní fázi a má specifické postavení ve společnosti. Seniorem se člověk stává plynulým přechodem ze střední generace, na druhé straně hranice končí smrtí. Identita seniora je společenský produkt, který se mění s proměnami společnosti. Současné empirické sociologické výzkumy přinášejí zajímavé poznatky. Jak tedy vlastně česká společnost vnímá identitu seniora?

Člověk se stává seniorem podle české populace mezi 60. a 70. rokem věku s ohledem na jeho individuální charakteristiky (zdravotní stav, kondice, sociální status apod.) Polovina populace (49%) má spojení identitu seniora se stářím, starým člověkem, starcem. 40% populace spojuje seniora a jeho ekonomickou roli – nepracuje, pobírá důchod, 7% vidí seniora jako role v rodině –babička, dědeček a 6% určuje u seniora zdravotní stav, 7% volný čas a jeho náplň. Bohužel pouhá 2% populace spojuje seniora s moudrostí, nadhledem, zkušeností a zodpovědností.³⁴

Jaká očekávání a obavy jsou se stářím spojeny v České republice? Se stářím je spojeno riziko, hrozba a strach pro 12% populace napříč různými sociálními i

³² SAK,P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 25.

³³ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada, 2010, s. 17.

³⁴ SAK,P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 25-33.

demografickými skupinami. Pozitivní postoj ke stáří zaujímá pouze 16% populace („seniorský věk беру jako životní fázi, na kterou se těším, popř. ji právě prožívám“). Česká populace si uvědomuje na stáří i mnoho pozitivních prvků oproti předešlým fázím v životě. Např. volný čas seniora (63%) a s ním spojená kvalita životního stylu (48%), klid a relaxace (15%), nemuset chodit do práce (9%). 46% populace zaujímá ke stáří neutrální postoj, ani se ho neobávají a ani se na něj netěší. Na prvním místě vede obava Čechů z nemocí ve stáří (78%) a na druhém místě obava z finanční a existenční nouze - u více jak poloviny populace (54%). 49% české populace se více obává strachu z osamocení ve stáří než ze smrti (43%). Zajímavé je, že česká populace se bojí spíše toho, co se stane v mezilidských a společenských vztazích, toho co je ovlivnitelné než samotného konce své existence.³⁵

Jak vyplývá ze závěrečné zprávy výzkumu „*Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů*“, současná generace se jeví jako přelomová. Výrazně se posunula střední délka života, posunuly se i duševní a fyzické schopnosti seniora, které mu umožňují žít životem, jakým předchozí generace seniorů nežily. Dnešní senior je zdravější, vzdělanější, kulturnější. Novými informačními a komunikačními technologiemi je více propojen. Na rozdíl od předchozích generací mají současní senioři lepší zdravotní péči, lépe bydlí, jsou lépe finančně zajištěni. Senioři ovšem reflektují zhoršování všech těchto podmínek svého života. Nejtíživější se jeví pro seniory, kteří bydlí v nájemných bytech, deregulace nájemného.³⁶

2.2. Charakteristika současných seniorů

Ohlédneme-li se do historie české sociologie, zabývala se především sociologií dětství a sociologií mládeže (od poloviny šedesátých let byla sociologie mládeže velmi rozvíjenou disciplínou). Po čtyřiceti letech se objevuje ve společnosti zcela nový fenomén, spojený se stejnou generací, ale nacházející se v jiné životní fázi, a to fenomén stárnoucí společnosti. Současný fenomén stárnoucí společnosti není

³⁵ SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 29-31. Srov. BUMBÁLEK, M. kapitola *Stáří a osamělost*. IN MUHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 29-39.

³⁶ *Závěry z VÝZKUMNÉ ZPRÁVY: Zpráva z hloubkových rozhovorů se seniory*. Doc. PhDr. Petr Sak, CSc., Mgr. Karolína Kolesárová-Saková. Název projektu: *Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů*. ©2008 [cit. 2013-23-10]. Dostupné z: http://www.insoma.cz/2_8.pdf

dočasný jev způsobený demografickou vlnou. Jedná se o trvalou proměnu společnosti.³⁷

Podle Onga je současná generace seniorů poslední generací gramotné kultury. Po celý život žila určitým typem kulturního života, určitou četbou, divadelní a filmovou kulturou. Touto generací seniorů končí určitý typ historického vědění. Dnešní střední a zvláště mladá generace již historii nezná a historie ji ani nezajímá. Mladá generace je vnořena do kyberprostoru.³⁸

Jak vyplývá ze závěrečné zprávy výzkumu „Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů,“ současná generace se jeví jako přelomová. Výrazně se posunula střední délka života, posunuly se i duševní a fyzické schopnosti seniora, které mu umožňují žít životem, jakým předchozí generace seniorů nežily. Dnešní senior je zdravější, vzdělanější, kulturnější. Novými informačními a komunikačními technologiemi je více propojen. Na rozdíl od předchozích generací mají současní senioři lepší zdravotní péči, lépe bydlí, jsou lépe finančně zajištěni. Senioři ovšem reflektují zhoršování všech těchto podmínek svého života. Nejtěživější se jeví pro seniory, kteří bydlí v nájemných bytech, deregulace nájemného.³⁹

2.3 Přípravenost na stárnutí společnosti

Jak je společnost na stáří a stárnutí připravena? O tom napovídají mnohé výzkumy. Že je společnost značně zaskočená a politicky nepřipravená na důsledky stárnoucí společnosti, to je drtivé přesvědčení většiny české populace – 72% seniorů a 66% ostatní populace. V čem je tedy vlastně nepřipravená? 83% populace mladší šedesáti let míní, že není do budoucna zabezpečena výplata důchodů, a že současné důchody jsou nedostatečné (66%). O nedostatečnosti výše důchodu jsou ještě více přesvědčeni samotní senioři v 76%. Smutné je tvrzení, že vztah a postoje mladé generace ke starým lidem nebyl nikdy v historii tak špatný jako v současné době. Postoje a názory k seniorům ve společnosti vnímá jako negativní 56% seniorů a 40% mladší populace. Sak, Kolesárová spatřují příčinu nejen v mezigeneračním vztahu vůči staré generaci, ale i jako důsledek polistopadového působení politiků a médií. Politické

³⁷ SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012, s. 15-16.

³⁸ ONG IN SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012, s. 15-16.

³⁹ SAK, P. a KOLESÁROVÁ-SAKOVÁ, K. *Závěry Z VÝZKUMNÉ ZPRÁVY: Zpráva z hloubkových rozhovorů se seniory. Název projektu: Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů.* ©2008 [cit. 2013-23-10]. Dostupné z: http://www.insoma.cz/2_8.pdf

ve svém boji o moc používají k vyburcování frustrovaných mas nenávist a agresivitu. Média ke zvýšení sledovanosti používají zase ty nejprimitivnější vášně. Minulost lidí v KSČ, záznamy v Cibulkových seznamech, spolupráce s STB známých osobností jsou propírány v médiích. Společenská a mediální poptávka, kdy udavač udává udavače, přispěla ve společnosti v posledních dvaceti letech ke specifické atmosféře. Vyvolávání agresivity ve společnosti je zákonitě snazší než její zastavení. „Agresivitu lidí můžeme pozorovat v diskusích na internetu, mezi Romy a většinovou populací, ve vztahu k seniorům a v nové etapě se jako bumerang politiky vyvolaná agresivita vrací zpátky k nim. Politici se stávají objektem agresivity a nenávisti frustrované společnosti.“⁴⁰ Bohužel i takové souvislosti ovlivňují připravenost společnosti na stárnutí. O krizi spokojenosti české populace hovoří např. i náš přední sociolog profesor Ivo Možný.⁴¹

Zatímco skupina obyvatel ve věku 60 a více let bude početně narůstat, počet obyvatel České republiky jako celku by se měl do roku 2050 o více než 8 % snížit. To ve svém důsledku zapříčiní výraznou deformaci věkové pyramidy, kdy základna se podstatně zúží a vrchol naopak velmi výrazně rozšíří. Znatelné změny se promítnou i uvnitř skupiny samotných seniorů. Zvýší se zastoupení lidí ve věku 70 a více let. Věková skupina 70-79 let by měla ve srovnání s rokem 2006 vzrůst o 96 %. Skupina osob ve věku 80 a více let dokonce o plných 175 %. Dochází k jevu, kdy samotná seniorská populace postupně stárne. Růst počtu osob ve věku 80 a více let však má mnoho důležitých důsledků pro společnost. Osoby v tomto věku již mají obvykle horší zdravotní stav a vyžadují častější sociální a zdravotní péči než osoby mladšího důchodového věku. Nejčastější obavy vyvolávané změnou věkové struktury se pojí s financováním důchodového systému, růstem nákladů na sociální zabezpečení a zdravotní péči a s nedostatkem pracovních sil na trhu práce. Proces populačního stárnutí se také promítá do postavení seniorů ve společnosti, do osobní sféry, do mezigeneračních vztahů a vztahů uvnitř rodiny.⁴²

⁴⁰ SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, s. 149-150.

⁴¹ MOŽNÝ, I. *Česká společnost. Nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál, 2002, s. 128.

⁴² NEŠPOROVÁ, O, SVOBOFOVÁ, K. VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV, 2008, s. 9-11.

2.4 Psychologický pohled na stáří a stárnutí

Jak vyplývá z předešlé části kapitoly, sociologie je důležitým vědním oborem, který přispívá k pochopení stáří a stárnutí jako celku. Psychologickými aspekty stárnutí se zabývá gerontopsychologie.⁴³

A jak lidé vnímají vlastní stáří? V průběhu raného stáří dochází ke změnám v postoji k vlastnímu životu i k okolnímu světu. Specifickým rysem stáří je zaměřenost na mezilidské vztahy a prospěšnost a užitečnost pro druhé. Naopak pocit nepotřebnosti u seniora snižuje sebevědomí a bývá silnou emoční zátěží. Touha být potřebný a uznávaný vede některé jedince až k sebeobětování, např. při péči o člena rodiny. Na druhé straně dochází k proměně vzájemného postavení generací (tzv. reflexní generativa). Starší člověk opouští svou roli autority a rádce. Dokáže projevovat zájem a uznání mladší generace, je ochotný učit se od mladších něčemu, co oni umí lépe (např. používat internet).⁴⁴

Problematikou faktu přijetí stárnutí se intenzivně zabýval ženevský lékař Paul Tournier. Došel k jednoznačnému závěru. Člověk, který neakceptuje fakt svého stárnutí, se nevyrovnal sám se sebou, neakceptuje to, co se s ním děje. V hloubi problému jde o strach z pravdivého pohledu na sebe sama. Paul Tournier říká: *„Člověk se připravuje na stáří v průběhu celého předcházejícího života, a to tím, že se snaží zaujímat pozitivní postoj k životu, tj. žít naplno každou etapu života. Člověk by neměl předstírat sobě ani druhým, co není, a zastírat, co je. Akceptace stárnutí není snadným úkolem. Lidem, kteří na sebe měli během života realistický pohled, se to daří lépe.“*⁴⁵

Některé úkoly, plány a projekty už starý člověk neuskuteční. U mnohých lidí mohou nastat pocity devalvace - snižování osobní hodnoty. Na stárnoucího člověka může doléhat poznání limitujících okolností života. Těžkosti s přijetím faktu stárnutí se mohou projevit neurózou, depresivitou a v krajních případech v suicidiálním jednání. Nelehká akceptace faktu stárnutí úzce souvisí s akceptováním sebe sama, souladu

⁴³ HARTL, P. Psychologický slovník. Praha. Nakladatelství Budka, 1993, s. 59.

⁴⁴ SHEEHYOVÁ, G. IN VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 301.

⁴⁵ TOURNIER, P. IN KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 148-151.

sama se sebou. Ten, kdo se na sebe dokázal dívat pravdivě již v průběhu svého života, nemívá potíže s přijetím svého stáří a stárnutí.⁴⁶

Pro zralý věk je charakteristické hledání smyslu a řádu, je to doba moudrosti a smíření. Člověk se ohlíží daleko zpět, ale i daleko dopředu. Zajímá se, co bude po jeho smrti. Identitu tohoto období můžeme vyjádřit takto. „*Jsem to, co po mně zůstane.*“ Dosažení integrity-celistvosti vyjádřil Říčan následovně:⁴⁷

„Jde o poznání pravdy tohoto příběhu, kterým byl můj život jako celek. Jde o smíření s tím, co bylo a jak bylo. Uzavřít to, odpustit a přijmout odpuštění, být připraven v míru odejít. Jde o domov. Je čas pochopit, kde mám své kořeny, kam patřím, čeho jsem částí: kterého kraje, kultury, národa – snad i Země a vesmíru. Jde o moudrost, kterou lze najít ve filosofii a ve víře (ať už si o tom či onom náboženství, nebo i o všech náboženstvích, myslíme cokoliv). Včas, dokud rozum nevyhasne, má se starý člověk naplno otevřít tomu nejlepšímu, o čem tuší, že by ho mohlo oslovit.“

Pokud stárnoucí člověk nedosáhne integrity, přichází zoufalství ze ztrát, které s sebou stáří přináší. Bezmoc, samota, bolest, umírání, smrt, vědomí osudných chyb, zmařených šancí. K dosažení vlastní integrity je třeba opakovaně se probíjovat a tvrdě pracovat.⁴⁸

Dosáhne-li spojení vědomí s nevědomím, nalezne své bytostné Já, nalézá vnitřní rovnováhu a získává odstup od problémů, které řešil v dřívější době. K dosažení vyrovnanosti ve stáří si člověk musí ale pomoci sám. V současné době, kdy vládne kult věčného mládí, to člověku společnost příliš neulehčuje.⁴⁹

2.5 Role pozitivní psychologie v přípravě na stárnutí

Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie je snaha o rozpoznání a podporu silných stránek osobnosti člověka a orientace na kladné aspekty jeho života. Podporou těchto schopností lze zvládat obtížné životní situace a zvyšovat tak míru prožívaného štěstí a životní úspěšnosti.⁵⁰

⁴⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, s. 146-150.

⁴⁷ ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005, s. 277.

⁴⁸ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada, 2010, s. 173.

⁴⁹ VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum 2007, s. 301-302.

⁵⁰ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012, s. 21.

Počátek pozitivní psychologie jako oficiálního směru datujeme teprve od roku 1999. Z pohledu historie se pozitivními tématy, otázkami lidského života, štěstím, smysluplným počínáním, osobní pohodou apod. zabývali filozofové od Antiky, přes východní filozofie až po současnou psychologii. Mezi světové představitele pozitivní psychologie řadíme vedle Seligmana také Csikszentmihalyiho, Fredricksonová, Keyese a mnohé další. U nás jsou největšími průkopníky Jaro Křivohlavý, Alena Slezáčková.⁵¹

Který člověk by si nepřál prožít šťastné a spokojené stáří? Co to štěstí a spokojenost je a jak jí docílit, to jsou často kladené a zkoumané otázky pozitivní psychologie. Nabízí člověku možnost naučit se vytvářet a posilovat zdroje své positivity. Ať jsou podmínky a okolnosti našeho života jakékoliv, je jen na nás, jaký postoj zaujmeme, na co se zaměříme, jaké bude naše prožívání. Pokud nechceme žít zahlceni negativními myšlenkami, emocemi, vzpomínkami, můžeme pro to něco udělat. Pod pojem pozitivita rozumíme pozitivní emoce, pozitivně vnímaný smysl života, optimistický postoj, otevřenou mysl, laskavost, srdečnost, pocit tělesného uvolnění, dostatek energie. Pozitivita je jedním z nejdůležitějších zdrojů lidského štěstí. Je výrazným motivátorem a příznivě působí na zdraví. Za optimální poměr positivity a negativity (i negativita v životě má své důležité místo) je poměr 3:1. V českých podmínkách nám našťastí společenský „diktát positivity“ nehrozí. Cílem pozitivní psychologie je totiž nalézt optimální rovnováhu mezi pozitivním a negativním způsobem myšlení, kdy jde o to, zůstat sám sebou. Pozitivní psychologie využívá především silné stránky osobnosti. Rizikem by se ale mohl u některých lidí stát nesprávný výklad, který by vedl k posilování stereotypních vzorců chování a vyhýbání se novým podnětům. Člověk by pak ztratil motivaci pracovat na svých slabých stránkách. V současné době se silnými stránkami osobnosti pracuje především koučing.⁵²

Právě pozitivní psychologie nabízí významné možnosti v mnoha oblastech. Nejen v psychoterapii, ve výchově a vzdělávání, při řízení organizací, koučingu a také v pomoci k přípravě na stáří a stárnutí.

Na klíčovou otázku co přispívá ke spokojenému stáří? odpovídá na základě závěrů svých výzkumů G. Vaillant. Dochází ke zjištění sedmi faktorů předpokladu zdravého

⁵¹ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012, s. 14- 15.

⁵² SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012, s. 58, 83, 104.

stárnutí: schopnost zralé adaptace, vzdělání, stabilní partnerský vztah, nekouření, umírněná spotřeba alkoholu, dostatečný fyzický pohyb a přiměřená tělesná hmotnost. Co je však klíčovou podmínkou, abychom se dožili šťastného stáří, uvádí Vaillant: „*To, co je v životě skutečně nejdůležitější, jsou vztahy s druhými lidmi. Důležité je pracovat, bavit se a milovat. Ale láska je nejdůležitější. Štěstí je láska.*“⁵³

Mezi důležité pojmy pozitivní psychologie patří osobní pohoda (well-being). Nové výzkumy potvrzují, že osobní pohodu ve smyslu spokojenosti se životem neovlivňuje věk ani pohlaví. Osobní pohoda je spojena s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí. Subjektivní pocit osobní pohody je tvořen podle Kebzy a Šolcové čtyřmi složkami: psychickou osobní pohodou, sebeúctou, vědomím vlastní účinnosti (naše aktivity mají smysl) a osobním zvládnutím.⁵⁴

Jaro Křivohlavý se svým moudrým nadhledem zamýšlí nad stárnutím takto: „*Jde o to, mít život rád, i když je to život tím či oním způsobem poněkud jiný. A užívat možnosti, které jsou nám v něm vzdory všemu dány. Využívat je k tomu, aby byl náš život kvalitní, hodnotný a smysluplný – takový, který stojí za to žít.*“⁵⁵

Ze širokého výzkumu profesora Carla Strengera provedeného v USA a Německu dokonce vyplynulo, že nejvyšší pocit štěstí dosahují lidé ve třetí fázi života, lidé nad 70 let. Pravděpodobně proto, že mají volnější režim, nemají tolik povinností, děti žijí samostatným životem, mají více volného času a větší svobodu.⁵⁶

⁵³ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012, s. 140.

⁵⁴ SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012, s. 34.

⁵⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 136.

⁵⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada: 2011, s.14.

3 KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Problematikou kvality života se lidé zabývali od dávných dob. Např. ve staré Číně definoval kvalitu života Konfucius v termínech mezilidských vztahů - přátelství, spolupráce, vzájemná důvěra, vzájemná pomoc. Tomáš Akvinský zahrnoval do pojetí kvality života soubor morálních ctností, blízkost Bohu a také charakterové vlastnosti.⁵⁷

Světové organizace a odborníci celého světa zkoumají všechny aspekty života seniorů, jejich vliv na společnost a na jedince samotného. Cílem jejich snažení je nejen maximální zkvalitnění péče a zajištění důstojnosti života seniorů, ale také jejich zapojení do veřejného života, ekonomická prospěšnost a uznání ve společnosti.⁵⁸

3.1 Kvalita života

V současné době se stala kvalita života (QOL- quality of life) součástí všech vědních oborů. Světová zdravotnická organizace definuje: „*Kvalita života je to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu k cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.*“⁵⁹

Podle Křížové se odborná veřejnost shoduje na tom, že pojem kvalita života zahrnuje tři hlavní oblasti. Fyzické prožívání, psychickou pohodu, sociální postavení jedince a jeho vztahy k druhým lidem.⁶⁰

Kvalita života úzce souvisí s prostředím, ve kterém lidé žijí, s jejich potřebami a požadavky. Je chápána jako výsledek mnoha faktorů - sociálních, zdravotních, ekonomických, environmentálních. Každý vědní obor chápe kvalitu života člověka ze svého úhlu pohledu. Definování pojmu kvality života je interdisciplinární problém

⁵⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie pocitů štěstí. Současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 79.

⁵⁸ VAĐUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 6.

⁵⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 124-125.

⁶⁰ KŘÍŽOVÁ, E. IN DVORÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, s. 56.

a jeho řešení vyžaduje integraci a syntézu z pohledu filozofie, sociologie, psychologie, ekonomie, politologie, ekologie, etiky a dalších vědních oborů.⁶¹

V České republice je pojem kvality života v psychologii spojován zvl. se jmény E. Dragomirecké a J. Křivohlavým.

Jak uvádí Mühlpachr, kvalita života bývá vymezována mnoha způsoby. Od obecných definic, např. „*schopnost vést normální život*“, „*seberealizace*“ apod. až po více komplexní definice, které se zaměřují na určitý aspekt kvality života např. naplnění osobních cílů nebo pocit štěstí a spokojenosti.⁶²

Sociologie vymezuje kvalitu života ve čtyřech dimenzích:⁶³

- Jako odborný pojem – posuzován z pohledu indikátorů životního prostředí, ukazatelů zdraví a nemoci, úrovně bydlení, mezilidských vztahů, volného času, možností podílet se na řízení společnosti, osobní a kolektivní bezpečnosti, sociální jistoty, občanské svobody
- Jako programové politické heslo - působící na širokou veřejnost
- Jako sociální hnutí – iniciativy ekologických, protikonzumentských a protirasistických hnutí
- Jako reklamní, bezobsažný slogan - nabízející nové oblasti konzumu zvl. volný čas, cestování, bydlení, vnímání umění

Současný rozsah pojetí kvality života a jeho měření se neomezuje pouze na jedince, ale rozlišuje se na celé sféry:⁶⁴

- makro-rovina – velké společenské celky (stát, kontinent)
- mezo-rovina – malé sociální skupiny (podnik, škola, nemocnice)
- personální rovina – středem zájmu je život jednotlivce
- rovina fyzické existence – pozorovatelné chování druhých lidí

⁶¹ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 56-58.

⁶² MÜHLPACHR, P. a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011, s. 161-162.

⁶³ MAŘÍKOVÁ IN VAĐUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 17-18.

⁶⁴ VAĐUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 18-19.

Třístupňový model kvality života, který je tvořen třemi vzájemně provázanými úrovněmi, přináší Kováč:⁶⁵

- bazální (existenční, všelidskou)
- mezo-úroveň (individuálně specifickou, civilizační)
- meta-úroveň (elitní, kulturně duchovní)

Každá rovina pak dostává v jednotlivých úrovních odlišný smysl. Např. tělesný stav představuje na bazální úrovni dobrý somatický stav, na mezoúrovni pevné zdraví a na metaúrovni neproblémové stárnutí končící přirozenou smrtí.

Kvalita života je podmíněna mnoha okolnostmi. V dnešní době je kladen důraz na subjektivní prožívání spokojenosti. Obvykle nejčastějším faktorem, který ovlivňuje kvalitu života lidí, především seniorské populace, je zdraví. Jedná se o vzájemné interakce prostředí, emocí člověka, nacházení smyslu života, postoje ke smrti, ke stárnutí a stáří.⁶⁶

Měření kvality života pacienta lze zobecnit do pěti základních dimenzí:⁶⁷

- aktuální zdravotní stav (jak se pacient cítí, jak hodnotí svůj stav)
- soběstačnost
- akceptace a pomoc nejbližší rodiny a okolí
- individuální funkční norma a využívání možností pacienta
- ekonomická situace

Jak zmiňuje Topinková, přestože stáří není nemoc, část starších lidí má zdravotní a funkční problémy. Postupně dochází k ubývání samostatnosti a soběstačnosti. Příčinou zhoršené soběstačnosti mohou být i „nemedicínské“ faktory. Např. nevyhovující bytové podmínky, nedostatek finančního zabezpečení, nedostupnost pečovatelské služby, neochota nebo nemožnost poskytovat péči ze strany rodiny.⁶⁸

Pro kvalitu každodenního života seniora je rozhodující stupeň specifického omezení, který případná nemoc přináší. K nejzávažnějším důsledkům nemoci ve stáří je

⁶⁵ KOVÁČ IN MÜHLPACHR, P. a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno: IMS, 2011, s. 163 -164.

⁶⁶ HROZENSKÁ IN DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 76.

⁶⁷ VAĎUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 31-32.

⁶⁸ TOPINKOVÁ IN DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 76.

snížení soběstačnosti, která může vést až k bezmocnosti a úplné závislosti na péči druhé osoby. Tím dochází k podstatnému snížení kvality života seniora. Dále spatřují Vohralíková a Rabušic jako hlavní potenciální problém stáří osamělost. Míru osamělosti nejvíce ovlivňuje rodinný stav a příbuzní, charakter bydliště, nabídka sociálních kontaktů v místě bydliště. Podle výzkumů v jednočlenné domácnosti pociťuje osamělost alespoň občas tři čtvrtiny seniorů.⁶⁹

Mezi nejtěžší životní události seniorského věku patří vyrovnat se se ztrátou životního partnera. Mezi další faktory ovlivňující kvalitu života patří bezpečnost prostředí, aktuální psychický stav a přístup ke zdravotním a sociálním službám.⁷⁰

3.2 Sociální poradenství pro seniory v ČR

Součástí zachování kvality života stárnoucího člověka je v popředí zájmu vlády České republiky i politika přípravy na stáří a stárnutí. Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) České republiky klade důraz na lidská práva, respektování genderového aspektu problematiky stárnutí, celoživotní přístup ke stárnutí a zdraví, klade důraz na rodinu a mezigenerační vztahy. Sociální politika staví na základě výzkumných poznatků a relevantních statistických dat. Zvláštní pozornost věnuje menšinám - zdravotně postiženým, seniorům, lidem trpícím demencí, duševně nemocným nebo seniorům z etnických menšin. Vláda si uvědomuje, že je třeba respektovat rozdíly mezi venkovem a městem.⁷¹

Primární odpovědnost v pomoci a péči o staršího člena rodiny sehraává rodina. Pokud neformální poskytovatelé péče chybí nebo selhávají, nastupuje role státu. Sociální politika státu se snaží podporovat život seniora v jeho přirozeném prostředí, je kladen důraz na jeho individuální potřeby.⁷²

Každý občan v našem státě má nárok na profesionální poradenství, které dnes patří mezi základní náplně práce všech pomáhajících profesí. Sociální poradenství podle Hartla poskytují státní i nestátní subjekty. Základní sociální poradenství poskytuje informace o nárocích, službách a možnostech, které mohou zmírnit nebo vyřešit

⁶⁹ VOHRALÍKOVÁ, L. a RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, 2004, s. 30-32, 56.

⁷⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 376.

⁷¹ Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. [online]. MPSV. *Příprava na stárnutí v České republice* [cit. 2014-17-02]. ©2014 Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>

⁷² NEŠPOROVÁ, O. a SVOBOFOVÁ, K. a VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV, 2008, [online]. ISBN 978-80-87007-96-9 ©2008 [cit. 2013-08-11]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_260.pdf

obtížnou situaci člověka, popřípadě zprostředkovat další odbornou pomoc. Cílem rozvinutého systému poradenství je dobrá dostupnost poradenských pracovišť i pro obyvatele menších obcí. Odborné sociální poradenství poskytuje lidem přímou pomoc při řešení jejich sociálních problémů.⁷³

Takovým sociálním problémem pro seniora a jeho rodinné příslušníky může být vzrůstající závislost na péči a nutnost využívat některých ze sociálních služeb.

Výčet služeb poskytovaných nesoběstačným seniorům podle Kopecké zahrnuje: geriatrická oddělení v nemocnicích, geriatrické ambulance, léčebny dlouhodobě nemocných, psychiatrické léčebny, agentury domácí péče, geriatrické stacionáře, zařízení hospicového typu, domovy důchodců, pensiony pro seniory, domovy s pečovatelskou službou, pečovatelskou službu, jídelny a kluby důchodců.⁷⁴

Forma a rozsah péče, pomoci a podpory poskytované prostřednictvím sítě sociálních služeb musí především zachovávat lidskou důstojnost a kvalitu života. Cílem poskytování služeb je zaměření na individuální uspokojování potřeb osob, podpora a rozvoj samostatnosti člověka, motivace k takovým činnostem, které nevedou k prohlubování setrvávání v nepříznivé sociální situaci.⁷⁵

3.3 Životní styl

Velký sociologický slovník vymezuje životní styl jako „*strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém (teritoriálním) chování a v celkové stylizaci*“. Životní styl určitým způsobem vyjadřuje také hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti. Životní role a jejich interpretace jsou významným projevem životního stylu.⁷⁶

Sičák popisuje životní styl jako specifický druh chování jednotlivce, popř. sociální skupiny se specifickými způsoby chování, zvyky a sklony. Poukazuje také na to, že na životní styl jedince má také vliv materiálně-technická úroveň společnosti. V praxi

⁷³ HARTL, P. kapitola 6 Poradenství IN MATOUŠEK O. a kol. Praha: Portál, 2003, s. 83-85.

⁷⁴ KOPECKÁ IN VAĐUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 122.

⁷⁵ Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Sociální služby - způsoby pomoci [online]. MPSV, ©2014 [cit. 2014-08-02]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>

⁷⁶ VAĐUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 34-35.

se životní styl projevuje jako podstatný znak individuality, projev samostatnosti a schopnost utvářet se jako osobnost. Osobní životní styl se formuje na základě výchovy. „*V obecné rovině můžeme chápat životní styl jako odraz duchovního cítění, kultury, vzdělání a morálky. Nejde tedy pouze o touhu vydělit se ze skupiny, být originální a odlišit se od ostatních.*“⁷⁷

Podle Vojtoviče ovlivňuje životní styl také ekonomické postavení jedince i celé společnosti. Podíly příjmů a výdajů se mohou velmi rychle změnit. Příčinou může být např. ztráta partnera nebo odchod do penze.⁷⁸

V období raného stáří je životní styl člověka nepochybně ovlivněn velkou změnou - přípravou na odchod do důchodu. Ztráta profesní role a společenského statusu zasahuje citelněji muže, kteří byli jednoznačně orientováni na svoji profesi. Ženám i po odchodu do důchodu zůstává uplatnění v domácnosti a při péči o rodinu. Odchodem do důchodu člověk symbolicky odchází ze společnosti do svého soukromí, v krajním případě do izolace. Přichází období svobody a práva rozhodovat se, jak naložit v této etapě se svým životem. Člověk si musí vytvořit svůj program sám, ale mnozí lidé to nedovedou. Pro některé je velmi obtížné přijmout zodpovědnost a vytvořit svůj nový životní styl.⁷⁹

Současný životní styl ve všech věkových kategoriích bohužel vede ke snižování podílu pohybu v životě, seniory nevyjímaje. Důsledkem je pokles fyzické i duševní výkonnosti, mnohdy i zhoršení zdravotního stavu, vyšší výskyt civilizačních chorob. Přitom pohybové aktivity patří mezi nejlevnější a celkově ovlivňují kvalitu života člověka.⁸⁰

Křivohlavý hovoří o tématu aktivního stáří (aktive aging) také ve smyslu „*spravování a předávání kulturního a společenského dědictví*“. Tato aktivita sice není pouze výsadou třetí fáze života, ale ve třetí fázi života jsou pro ni mimořádně vhodné podmínky. Křivohlavý dále apeluje: „*Nejde jen o to, podporovat a posilovat osobní účastí kulturní dění pořádané jinými lidmi v daném místě. Svou nezastupitelnost má vlastní tvořivá aktivita občanů při vytváření jak tradičních, tak i nových forem kulturního dění.*“ Vedle místních skupinových aktivit (např. aktivity

⁷⁷ VAĎUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 34.

⁷⁸ VOJTOVIČ IN DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, s. 64.

⁷⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 355-358.

⁸⁰ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, s. 127.

starších sportovců, kluby důchodců) je nutné aktivně předávat kulturní dědictví i jednotlivě. Např. babičky vyprávějí pohádky vnoučatům, hovoří o tom, jaké to bylo v době jejich mládí, vyprávějí jim o kulturních a historických událostech svého života. Nesmírně důležitá je vlastní tvořivá činnost např. péče o zahrádku, kurzy tvůrčího psaní, kurzy kreslení apod. Za určitou formu předávání kulturních hodnot a zároveň smysluplné využívání volného času můžeme považovat dobrovolnictví seniorů.⁸¹

3.4 Volný čas a zdravé stárnutí

Mühlpachr považuje volný čas za nejvhodnější dobu pro uplatňování zásad tvorby zdravého životního způsobu. Funkce volného času pak vidí jako:⁸²

- Regenerační a zdravotně hygienické - obnovení a udržení fyzického a duševního zdraví
- Vzdělávací a sebevzdělávací – fyzické i duševní aktivity přispívající k celkovému rozvoji osobnosti
- Kompenzační (regenerační) – uvolnění a kompenzace pracovního zatížení, regenerace sil
- Socializační - společenské uplatnění, pocit osobního uspokojení a prospěšnosti

Volný čas dnešních seniorů se výrazně liší oproti minulým generacím seniorů. Dnes existuje nesrovnatelně pestřejší nabídka možností, jak prožívat třetí věk. Stáří může mít velmi různorodé podoby. Senioři se od sebe podstatně liší zdravotním i funkčním stavem, svými zájmy, hodnotami, životními zkušenostmi, rodinnou situací, finančními a bytovými podmínkami apod. Pro kvalitu života ve stáří je velmi důležité vytvořit si program volného času. Aktivita je totiž nejlepší prevencí nesoběstačnosti, která vede k závislosti na péči. Důležité je rozvrhnout si životní náplň tak, aby byla v rovnováze aktivita i odpočinek, duševní i fyzická činnost. Udržovat pozitivní přátelské vztahy, navazovat nové, nevyhýbat se novým požadavkům, které život přináší. Jakákoliv aktivita, psychická, fyzická nebo sociální,

⁸¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Možnosti, které čekají. Grada: 2011, s. 61-67.

⁸² MÜHLPACHR, P. a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011, s. 156.

dodává člověku ve stáří pocit smysluplnosti a naplnění. Pokud člověk po odchodu do důchodu nemá vytvořeny potřebné zájmy, kterým by se mohl věnovat, může nastat situace, že si nebude vědět rady s množstvím volného času. Podle Dvořáčkové se dnes potřeby starých lidí rychle mění a vyvíjejí, přicházejí stále nové technologie, pomůcky i nabízené služby.⁸³

Mezi základní oblasti, na které by každý stárnoucí jedinec měl dbát, patří péče o své vlastní zdraví. Genetická dispozice, pohlaví, věk, rodinná anamnéza, kvalita poskytované zdravotní péče a úroveň znečištění životního prostředí (ovzduší, vody, potravin, chemizace, záření a další fyzikální faktory) jsou až na druhém místě (představují zbývajících asi 20%). Obvyklá doporučení pro zdravé stárnutí zní: Jezte zdravě, dodržujte pitný režim, hýbejte se, nekuřte, vyvarujte se alkoholu a návykovým látkám, vyvarujte se stresu, dostatečně odpočívejte, myslte pozitivně a mějte dobrou náladu.⁸⁴

Podle ministerstva práce a sociálních věcí je nezbytné ovlivňovat faktory a podmínky k zachování a ochraně zdraví. Ke zlepšení zdraví ve stáří je nutné přijmout celoživotní přístup a vytvořit podmínky pro aktivní a zdravé stárnutí. Prevence a podpora zdraví v průběhu života pak napomáhá ke zvyšování soběstačnosti ve stáří. Proto je nutné vytvářet podmínky a programy podporující zdravé a aktivní stárnutí.⁸⁵ Většina doporučení pro „úspěšné stárnutí“ pak odpovídá obecným zásadám duševní hygieny.⁸⁶

Farková apeluje, že „*stáří nesmí znamenat úplnou ztrátu programu.*“ Každá forma aktivního způsobu života kvalitu života zlepšuje, oddaluje nesoběstačnost, závislost na pomoci a zamezuje sociální izolaci. Každému staršímu člověku, vč. nemocných seniorů prospívá přiměřená duševní aktivita, protože podle Pacovského a Heřmanové činnost „*aktivizuje organismus jako celek.*“ Ten, kdo byl celý život aktivní, bude pravděpodobně v některé z aktivit pokračovat.⁸⁷

Starší člověk by neměl slevovat, jak uvádí Rheinwaldová: „*Nebezpečí teorie, která se dívá na člověka jako na stroj, je v tom, že nám doporučuje, abychom*

⁸³ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, s. 27.

⁸⁴ SEIDL, J. *Zdravý životní styl* [online]. ©2009 [cit. 2013-09-02]. Dostupné z: <http://www.jakubseidl.cz/zdravy-zivotni-styl.php>

⁸⁵ KERNOVÁ, V. *Státní zdravotní ústav. Podpora zdraví v ČR* [online]. ©2010 [cit. 2013-13-11]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/mensiny/podpora_zdravi_Kernova1.pdf.

⁸⁶ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, s. 27.

⁸⁷ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, s. 125-128.

s přibývajícím věkem zpomalili a začali se šetřit. Tak začne pomalu ubývat fyzických a mentálních schopností, tělo ztrácí pohyblivost, nastanou potíže s pamětí, koncentrací, s učením se novým věcem.“⁸⁸

Právě dostatečný pohyb zajišťuje dobrou fyzickou kondici, která je nutná pro plnění každodenních úkolů seniora. Vždyť tělesný stav ovlivňuje i stav psychický. Platnost starého přísloví „ve zdravém těle zdravý duch“ také potvrzuje Rheinwaldová.⁸⁹

Neméně platné je další přísloví „co se nepoužívá, zakrní.“ Náš mozek je toho zářným příkladem. Pokud starší člověk nevyužívá dostatečně svůj mozek, oslabují se jeho funkce a přestává dobře fungovat. Cvičit mozek lze čtením, učením cizích jazyků, luštěním křížovek, poznáváním nových věcí... V současné době existují specializované kurzy na cvičení paměti.⁹⁰

3.5 Příprava na stárnutí v dokumentech

Seniorská populace patřila a vždy bude patřit k nejvíce ohroženým skupinám. Světové politiky si uvědomují nutnost reagovat na současné i budoucí populační změny a na jejich důsledky a přijímají systematické a komplexní přístupy. Již od roku 1973 se soustavně zabývá otázkou zvyšování kvality života starších lidí Mezinárodní nevládní organizace IFA (International Federation on Ageing). Na mezinárodních konferencích⁹¹ projednávají odborníci z celého světa otázky práva na zdravotní péči, problematiku stárnoucí pracovní síly, prevenci chudoby, bydlení a životního prostředí i zanedbávání a násilí na starších lidech.⁹²

Světová zdravotnická organizace představuje aktivní stárnutí jako celoživotní projekt. Aktivní stárnutí se v tomto pojetí dotýká jednak individuálního životního stylu seniorů, ale také jejich fyzické či pracovní aktivity. Zdůrazňuje rovněž aktivní zapojení seniorů v rodině, jejich okolí a komunitě. Termín aktivita v pojetí WHO figuruje jako široký pojem, který se vztahuje především ke snaze zlepšit podmínky života seniorů. V praxi ale termín aktivního stárnutí nabývá konkrétnějších významů.

⁸⁸ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, s. 126-127.

⁸⁹ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999, s. 77.

⁹⁰ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, s. 128.

⁹¹ poslední proběhla v Praze v roce 2012

⁹² *Život 90 pro seniory a jejich blízké. V Praze skončila mezinárodní konference o stárnutí*, [online]. ©2009 [cit. 2013-20-09]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/146-novinky/493-v-praze-skoncila--11-mezinarodni-konference-o-starnuti-ifa> International Federation on Ageing (IFA)

Evropské komise se zmiňuje v souvislosti s „novými paradigmaty stáří“ o tom, že v praxi aktivní stárnutí znamená především „*přijmutí zdravého životního stylu, déle pracovat, odcházet do důchodu později a být aktivním i po tomto odchodu*“.⁹³

Že je potřeba vzdělávat širokou veřejnost o otázkách souvisejících se stárnutím populace je zřejmé z materiálů OSN. Hovoří o důležitosti výchovy, která má začít již v raném věku. Stáří má být totiž pochopeno jako přirozený proces. Proto je třeba připravit informační, edukační a komunikační kampaně s cílem prosazovat pozitivní image stáří jako běžného sociálního jevu, se kterým se každý setkává a který se týká každého. Kampaně by měly být zaměřené na tvůrce politiky, pedagogy, poskytovatele péče, osobnosti z oblasti náboženství, starší občany, rodiny a širokou veřejnost. Jednotlivým vládám jsou předkládány materiály OSN jako doporučení, která říkají, že informace o stárnutí a stáří je třeba začlenit do osnovy základních i středních škol. Specializované informace a kurzy s tematikou stárnutí a stáří se mají zahrnout do výukového programu profesního, vyššího a vysokého školství, zejména pro ty studenty, kteří se budou věnovat sociální péči, zdravotnictví, náboženství, politice, ekonomii, architektuře, plánování apod.⁹⁴

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky vytváří od roku 2003 dokument Národní program přípravy na stárnutí (Kvalita života ve stáří). „*Vychází z předpokladu, že ke zvýšení kvality života ve stáří a k úspěšnému řešení výzev spojených s demografickým stárnutím, je nutné se zaměřit na strategické oblasti a priority: Aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podpora rodiny a pečovateli, podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv.*“⁹⁵ V roce 2006 zřídila vláda České republiky Radu vlády pro seniory a stárnutí populace jako svůj poradní a iniciativní orgán. Usiluje o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří v České republice a aktivní zapojení starších osob do ekonomického a sociálního rozvoje společnosti. Usiluje o rovnoprávné postavení seniorů ve všech oblastech života, o ochraně jejich lidských práv a o rozvoj mezigeneračních vztahů v rodině a

⁹³ Hasmanová-Marhánková, J. *Studie Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory*, Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni, Sociologický ústav AV ČR, Praha 2010, s. 213-214. [online]. © 2010 [cit. 2013-06-09]. Dostupné z:

http://sreview.soc.cas.cz/uploads/3bc19175b82e08df28efe9eb21e4793d3ff00fa9_Hasmanova.pdf

⁹⁴ HOLMEROVÁ, I. a JURAŠKOVÁ, B. a ZIKMUNDOVÁ, K. a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie, EV public relations*, 2007, s. 24-25, 3. přepracované a doplněné vydání.

⁹⁵ *Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky* [online]. MPSV ©2014 [cit. 2014-10-02]. Dostupné z: www.mpsv.cz<http://www.mpsv.cz/cs/5045#sp>

ve společnosti, vyvíjí iniciativy přispívající k pozitivnímu obrazu seniorské populace.⁹⁶

⁹⁶ *Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky*. [online]. MPSV [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2897>

4 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Aktivní styl života prokazatelně oddaluje psychické i fyzické změny, které se v souvislosti s věkem objevují. Mimo genetických aspektů se na každém člověku projevuje i způsob jeho života, udržování fyzické zdatnosti, stravovací návyky a psychický přístup k okolí i sobě samému.⁹⁷

4.1 Koncept přípravy na stáří

Mária Bratská zdůrazňuje, že úkol přípravy na stáří má multidisciplinární charakter. Podílet na něm by se měli odborníci různých oborů. Uvádí čtyři období průběhu přípravy na stárnutí:⁹⁸

- Permanentní – dlouhodobá příprava (celoživotní)
- Přeladování – v období od 40-60 let
- Akutní příprava – asi 5 let před odchodem do důchodu
- Aktuální příprava na stárnutí – v průběhu důchodového věku

Přípravu na stáří rozlišujeme do tří etap. Celoživotní – dlouhodobá, střednědobá asi od 45 let a krátkodobá asi 2-3 roky před penzionováním.⁹⁹

Jak uvádí Čornaničová, výchova ke stáří je hlavním cílem proseniorské edukace zaměřené na mezigenerační porozumění a mezigenerační solidaritu, na pochopení kontinuity, podmíněnosti a souběh generací v životě společnosti. Pochopení se musí opírat o celostní chápání života jednotlivce. Výchova ke stáří a ve stáří zahrnuje výchovu v rodině, v komunitě a ve společnosti. Navzdory současné „krizi rodiny“ hraje rodina pro seniora nezastupitelnou roli. Staří lidé si rodiny váží, plní roli citového sociálního zázemí, rodina zabezpečuje morální i materiální zázemí svým

⁹⁷ KALVACH, Z. a ZADÁK, Z. a JIRÁK, R. a ZAVÁZALOVÁ, H. a SUCHARDA, P. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004.

⁹⁸ BRATSKÁ, M. IN KŘIVOHLAVÝ, J. *Stáří z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 38.

⁹⁹ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 133.

členům, přispívá k udržení jejich autonomie a psychického zdraví, v případě potřeby poskytuje ekonomické a sociální zabezpečení.¹⁰⁰

Výchova ke stáří a ve stáří v rodině vychází z konceptu solidarity. Bengston rozlišuje dimenze solidarity v rodině jako:¹⁰¹

- Emoční vztah mezi dětmi a rodiči
- Četnost a forma vzájemných kontaktů
- Míra shody mezi generacemi, v postojích, hodnotách, názorech
- Oboustranná výpomoc a podpora
- Oboustranné vědomí závazků a povinností
- Typ a struktura soužití rodiny – soužití více generací, geografická vzdálenost

Výše jmenované dimenze mezigenerační solidarity ale mohou přinášet komunikační bariéry mezi rodiči seniory a dospělými dětmi. Na základě svých výzkumů uvádí Sýkorová, že bariérou může být psychický stav rodičů, náladovost a jejich povahové vlastnosti. V rámci výchovy ke stáří by se měla věnovat podle Petřkové patřičná pozornost rodinným příslušníkům a dobrovolnickým pečovatelským aktivitám při nelehké péči o své seniory. Objevují se návrhy chápat pečovatelské jako součást životního cyklu a pečovatelské začlenit také do učebních osnov. Další závažnou problematiku v péči o seniory představuje nevhodné zacházení se seniory. Nejen senioři, ale i jejich pečovatelé by měli být informováni a znát, jaká mají práva a na koho se obrátit v případě potřeby pomoci (viz kapitola 1.4 Rizika seniorské populace).¹⁰²

Jednou z možností, jak předcházet ageizmu a začlenit seniory do společnosti, je zapojení seniorů do sociálních aktivit. K tomu je potřeba podpory místní správy i mimovládních organizací. Je důležité podněcovat seniory k občanské angažovanosti, která může mít různou podobu. Např. vytváření různých seniorských hnutí a

¹⁰⁰ PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc, 2004, s. 53-54.

¹⁰¹ BENGSTON IN PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc, 2004, s. 54.

¹⁰² PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc, 2004, s. 54-55.

sdružení, zakládání seniorských svépomocných aktivit, vytváření příležitostí k mezigeneračnímu dialogu.¹⁰³

Petřková cituje G. Sheehyovou, autorku knihy Průvodce dospělostí, která o stárnutí hovoří takto: „Zapojit se do úspěšného stárnutí je vlastně volbou kariéry. Vaším úkolem je shromáždit energii nutnou pro další přechod. Životní sílu pak můžete vynaložit na úkoly, které jsou právě před vámi, nebo na životní nehody, jež se mohou vyskytnout. Úspěšné stárnutí musí být vědomou volbou a odhodláním k nepřetržitému sebevzdělávání a rozvíjení celé sady strategií.“¹⁰⁴

4.2 Edukativní pohled přípravy na stáří

Také Mária Machalová hovoří o důležitosti přípravy lidí na důchodový věk již v období střední dospělosti (40-50 let), nejpozději po padesátém roce věku ještě před vlastním vstupem do důchodu. Předmětem zájmu lidí v tomto věku jsou psychologické otázky týkající se budoucí životní změny. Proto je cílem edukativních aktivit (výchovných a vzdělávacích aktivit) přispět k prevenci možného výskytu psychické a sociální disharmonie v tomto adaptačním procesu. Člověk je schopen docílit i radikálních psychických změn během celého života, stáří nevyjímaje. Výchovou a vzděláváním dospělých, prostřednictvím poradenských služeb v rámci sociálního, sociálně-pedagogického, sociálně-andragogického a psychologického poradenství je možné ovlivnit psychický potenciál v seniorském věku a aktivizovat jej.¹⁰⁵ Otázkou zůstává, jak využít co nejefektivněji znalosti, zkušenost a potenciál přibývajících počtu starších lidí.¹⁰⁶

Funkce edukace seniorů lze rozdělit na:¹⁰⁷

- vzdělávací – zaměřené zvl. na získávání poznatků, informací, osvojování dovedností

¹⁰³ PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc, 2004, s. 55-57.

¹⁰⁴ PETŘKOVÁ, A. *Úvod do ontogenetické psychologie*. Olomouc: UP Filozofická fakulta, 2005, s. 76.

¹⁰⁵ MACHALOVÁ, M. *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie (sociálnych pracovníkov, sociálnych pedagógov a andragógov)*. Brno: Institut mezioborových studií, 2013, s. 133-134.

¹⁰⁶ NEŠPOROVÁ, O. a SVOBODOVÁ, K. a VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2008, s. 9-11.

¹⁰⁷ PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: 2004, s. 78-83.

- kulturně kultivační – zaměřené na neustálý rozvoj osobnosti člověka prostřednictvím umění, kultury, pohybové výchovy, pěstování koníčků apod. v oblasti zájmových volnočasových aktivit
- sociálně psychologické – zaměřené na udržení přiměřené kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje a na činnosti přispívající k prevenci, oddalování a přizpůsobování se psychosociálním omezením spojeným se stárnutím

Podle Knowlese se mají ve výchovně vzdělávacích a poradenských aktivitách zohledňovat tyto skutečnosti:¹⁰⁸

- Osobnost dospělého člověka směřuje k nezávislosti a sebeřízení vlastního života
- Dospělý člověk má mnoho zkušeností, které jsou jeho zdrojem při vlastním učení se
- Motivace dospělého člověka učit se vždy souvisí se zvládnutím nějakých sociálních rolí a činností
- Dospělý člověk potřebuje aplikovat vědomosti a dovednosti při řešení problémů v konkrétních životních úkolech

Machalová např. upozorňuje na důležité zásady při skupinových edukačních aktivitách pro seniory. Dospělí lidé jsou zdrojem bohatých životních zkušeností a ve skupině se mohou vzájemně obohacovat. Důležitá pro seniory je vnitřní motivace a aktivní přístup při vzdělávání. Vhodná jsou zážitková, sebepoznávací aktivity ve skupině, která napomáhají ke zdárnému zdolávání psychosociálního vývojového úkolu (viz. kapitola 2.2). Skupina také poskytuje prostor pro uspokojování sociálních potřeb v komunikaci s vrstevníky a navazování sociálních vztahů. Účastníci očekávají, že budou respektováni a budou mít možnost samostatného rozhodování.¹⁰⁹

Knowles dále varuje před ohrožením sebeúcty, samostatnosti a potlačení zkušeností u vzdělávajících se seniorů. Důležité je ponechat seniorům dostatek času, aby se

¹⁰⁸ KNOWLES IN MACHALOVÁ, M. *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie (sociálnych pracovníkov, sociálnych pedagógov a andragógov)*. Brno: Institut mezioborových studií, 2013, s. 138.

¹⁰⁹ MACHALOVÁ, M. *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie (sociálnych pracovníkov, sociálnych pedagógov a andragógov)*. Brno: Institut mezioborových studií, 2013, s. 137-138.

zorientovali a našli si vlastní způsob učení, s ohledem na to, že u nich mohla být narušena kontinuita vzdělávacího procesu po mnoho let.¹¹⁰

4.3 Celoživotní vzdělávání v postproduktivním věku

Profesor Kotásek, významný odborník na problematiku vzdělávání dospělých, chápe celoživotní vzdělávání „*systemově a průřezově*“. Není možno zcela oddělit jednotlivé složky, protože ovlivňují fungování celku. Sociologické výzkumy naznačují, že nejčastěji se účastní dalšího vzdělávání lidé s vyšší úrovní vzdělání. A nejméně pak lidé s nižší úrovní. Přední rakouský teoretik profesor Werner Lenz vidí vzdělávání jako „*doprovázející součást lidské existence a také jako sebeutvářecí proces osobnosti*.“¹¹¹ Nelze nezpomenout dodnes platné Komenského myšlenky o nutnosti celoživotního vzdělávání. Ve své Vševýchově (Pampaedii) rozdělil celoživotní běh vzdělávání člověka na osm období od zrození po smrt. Staví na zásadách „*všichni, všemu, všestranně*“.¹¹² Ač byla jeho díla po staletí v zapomnění, téma neztrácí na aktuálnosti. V historii lidstva se opakovaně setkáváme s myšlenkami o síle a účinnosti vzdělávání v souvislosti s řešením společenských problémů. Od dob Sokratových až do dnešní postmoderní doby. Mühlpachr hovoří o myšlence konceptu „*Vzdělávání světa*“ jako prostředku k řešení nejen globálních problémů.¹¹³

Andragogika je jednou z disciplín, která ovlivňuje jedince na jeho cestě ke stáří a stárnutí. Je to „*vědecká disciplína zabývající se veškerými procesy a souvislostmi učení a vzdělávání dospělých. Objektem současné andragogiky je dospělý jedinec (biologicky, psychicky, sociálně a ekonomicky zralý), předmětem je celková edukační realita dospělých tedy především proces organizovaného (intencionálního) učení*“.¹¹⁴

Součástí andragogiky se stala gerontopedagogika, nová disciplína, která se obsahově i terminologicky stále vyvíjí. Jednou z oblastí zájmu gerontopedagogiky je i příprava profesionálů pro výchovně vzdělávací aktivity seniorů. Zvláštní pozornost podle

¹¹⁰ KNOWLES IN MACHALOVÁ, M. *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie (sociálnych pracovníkov, sociálnych pedagógov a andragógov)*. Brno: Institut mezioborových studií, 2013, s. 139.

¹¹¹ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 125.

¹¹² KOMENSKÝ, J. A. *Vševýchova (Pampaedia)*. Praha: Státní nakladatelství, 1948. Překlad z latinského jazyka: HENDRICH, J. S. 21.

¹¹³ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 123.

¹¹⁴ PRŮCHA, J. VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2012.

Mühlpachra zasluhuje výchova metodiků pro problematiku volného času seniorů (pedagog volného času se specializací na seniory), výchova terapeutů pro práci se zvláště handicapovanými geriatrickými pacienty (demence, kombinovaná postižení s demencí) a větev andragogiky, která se zabývá osobnostním rozvojem seniorů, kultivací komunikace, pozitivním myšlením a adaptací na stáří.¹¹⁵

Velké rezervy vidí Mühlpachr v propracování gerontagogické metodiky. Domnívá se, že by měla více respektovat involuční psychické změny. Např. metodika výuky na Univerzitách třetího věku by měla být odlišná od vzdělávání mladších jedinců v programech univerzit volného času. Ty jsou určeny pro mladší osoby vč. předčasně penzionovaných a dlouhodobě nezaměstnaných v předdůchodovém věku.¹¹⁶

Důležité zásady při vzdělávání seniorů popsaly Klevetová a Dlabalová. Uvědomují si, že se někteří senioři brání zapojení do současného moderního života a ulpívají na svých stereotypních zkušenostech z minulosti. Proto je podle nich důležité nalézt správnou motivační strategii, aby člověk i do vysokého stáří měl chuť usilovat o svůj rozvoj.¹¹⁷

4.4 Edukační aktivity postproduktivního věku

Mezi nejčastější formy vzdělávání v postproduktivním věku patří Lidové univerzity, Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku a Kluby aktivního stáří, seniorská centra a další.¹¹⁸

- Lidové univerzity. Představují specifickou podobu vzdělávání v postproduktivním věku. Běžné jsou zvláště ve skandinávských a německy mluvících zemích. Starší lidé absolvují studijní program spolu s mladými posluchači. To vede ke vzájemnému ovlivňování, sblížování a porozumění dvou generací.
- Univerzity třetího věku (U3V). V posledních letech vystupuje do popředí především sociálně psychologická funkce vzdělávání, kterou by vzdělávání v rámci univerzit třetího věku mělo plnit. Cílem U3V je nejen uchování přiměřené kvality

¹¹⁵ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 143-144.

¹¹⁶ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 142-143.

¹¹⁷ KLEVETOVÁ, D. a DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 54-55.

¹¹⁸ Srov. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 139-142. PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc, 2004, s. 78-83.

života, ale i důraz prevence možného sociálního napětí mezi mladou a starší generací (ageismus). Prostřednictvím vzdělávacích aktivit je možné vytvářet předpoklady pro mezigenerační kontakt, nalezení platformy pro výměnu zkušeností a pro smysluplný dialog mezi mladšími a staršími lidmi.

- Akademie třetího věku (ATV). Představují další velmi rozšířenou formu vzdělávání seniorů. Svou činnost započaly v 80. let. Představují dostupnou možnost vzdělávání seniorské veřejnosti v téměř každém okresním městě. Obsahové zaměření ATV obvykle tvoří: medicínsko-gerontologické přednášky, přednášky z oblasti kultury, historie, literatury, umění, ekologie, „hobby-aktivity“, příprava na stáří, cvičení – rekondiční cvičení, jóga apod.¹¹⁹
- Kluby důchodců. Patří k nejrozšířenějšímu typu institucionalizovaného sdružování seniorů. Vychází z tradice sedmdesátých let. Zřizovatelem je obvykle místní správa nebo podnik, kde senior dříve pracoval. Mezi klubové aktivity patří nejen vzdělávací akce, besedy s lékařem, ale i společné návštěvy kulturních akcí, výstavy ručních prací, poznávací zájezdy, exkurze, sportovní a rekreační aktivity, vycházky, oslavy narozenin členů klubu apod.
- Seniorská centra. U nás se vyskytují zatím pouze ojediněle (Centrum Elpida Praha¹²⁰). Inspiraci bychom mohli čerpat především z německé tradice. Seniorská centra využívají potenciál „stříbrných mozků.“ Převážnou část aktivit si realizují sami senioři formou kurzů, přednášek, časopisecké, rozhlasové, televizní publikace, odborných seminářů, vydávání brožur, poskytování odborného poradenství apod. Na základě svých znalostí a zkušeností obohacují nejen své vrstevníky, ale jsou přínosem pro celou společnost.
- Seniorské gymnázia si teprve nacházejí svá místa na poli vzdělávání seniorů. Ve čtvrtročním vzdělávacím programu se senioři dovídají nové informace z různých oblastí vědy, kultury, umění.
- Edukační aktivity veřejných knihoven. Knihovny připravují své vlastní vzdělávací programy pro seniory, programy mezigeneračního charakteru, nechybí internetová síť SENIORNET-u. atd.

¹¹⁹ PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc, 2004, s. 78-79.

¹²⁰ Seniorské centrum Elpida [online]. © 2014 [cit. 2014-16-02]. Dostupné z: <http://www.praha11online.cz/aktuality/seniorske-centrum-elpida/>

- Tréninky paměti. O rozvoj a popularizování cvičení paměti mezi seniory i širokou veřejnost se zasloužila především Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging¹²¹, která školí akreditované lektory a pořádá vzdělávací semináře pro profesionály i veřejnost.
- Programy zaměřené na tělesnou a pohybovou výchovu seniorů. Vzdělávání v oblasti tělesné kultury, pohybových aktivit a sportu je žádoucí pro všechny věkové kategorie, protože pohyb znamená život, vitalitu a výkonnost člověka až do nejvyššího věku.
- Mezi další edukační aktivity patří např. příprava trenérů paměti pro trénování paměti a kognitivní aktivace, metodika úpravy bytového prostředí, ochrana zájmů seniorů např. v oblasti dopravní bezpečnosti, kriminality, týrání a zanedbávání. Školení v metodice sběru dat umožňuje seniorům aktivně se podílet na sociologických výzkumech.
- Edukačně-aktivizační a edukačně-rehabilitační programy v domovech pro seniory. Slouží k adaptaci seniora na nové prostředí, využití volného času, seberealizaci a napomáhá zkvalitnění života v pobytovém zařízení.

4.5 Aktivní stárnutí a osvětová činnost

Mühlpachr připomíná, že příprava na stáří by měla být nejen zodpovědností každého jednotlivce, ale neméně důležitou roli sehrává stát. Ten by měl podporovat opatření vedoucí ke zmírnění a zabezpečení přechodu z aktivního života k přerušení pracovní činnosti, pružněji určovat věk odchodu do důchodu apod. Příkladem mohou být kurzy přípravy na odchod do důchodu, ulehčení práce v posledních letech zaměstnání postupným zkracováním pracovní doby atd.¹²²

Ve vyspělých zemích se již objevují speciální kurzy pro lidi odcházející do důchodu. Tyto kurzy pořádají buď větší podniky pro své zaměstnance nebo sociální či dobrovolné organizace.¹²³ Můžeme doufat, že aktivity v této oblasti budou pro ziskové i neziskové organizace v České republice výzvou.

¹²¹ Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. [online]. ČSTPMJ, ©2006 [cit. 2014-08-02]. Dostupné z: <http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>.

¹²² MÜHLPACHR, P. Gerontopedagogika, Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s.132-133.

¹²³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stáří z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 14-15.

V oblasti problematiky osvěty přípravy na stáří a stárnutí je široký prostor pro účinnou, neformální vzdělávací a osvětovou činnost. Zdá se, že hromadné sdělovací prostředky nabízejí velké možnosti. A co všechno tedy příprava na stáří a stárnutí zahrnuje, pojmenovává Mühlpachr.¹²⁴

- Především zdravý životní styl a podporu zdraví (salutogenezi) již ve středním věku.
- Podporu tělesných a duševních aktivit, psychohygienu, relaxaci
- Výběr vhodných aktivit v rámci substituční teorie – tj. zachovat zájmové aktivity již ve středním věku a jejich rozvržení v předdůchodovém období
- Prevenci maladaptace na penzionování se ztrátou smyslu života a projevy degradace
- Vytváření materiálních předpokladů pro aktivní život ve stáří
- Včasné řešení bytové situace
- Ujasnění si pracovních možností (nejlépe průběžných) během penzionování
- Pozitivní vztah k sobě samému i k vlastnímu životu, dobré mezilidské vztahy a sounáležitost v komunitě, kultivace osobnosti, komunikace

Je v zájmu celé společnosti, aby generace starších měli možnost žít zdravý život, aby byli nezávislí a mohli zůstat co nejdéle ve svém přirozeném prostředí. Rozsáhlým konceptem zdravotní výchovy se zabývá Světová zdravotnická organizace. V dokumentu „Zdraví pro všechny do roku 2000“ doporučuje následující cíle ve vztahu k seniorům: Prodloužení věku ve zdraví a přirozeném prostředí, podporu plnému a aktivnímu životu, prodloužení života zlepšením životního stylu. Důležitou roli zaujímá i Evropská unie se svým programem „Stárnout zdravě v Evropě, který mimo jiné podporuje šíření získaných zkušeností a výměnu informací mezi jednotlivými členskými státy Evropy.“¹²⁵

Jednou z důležitých oblastí osvěty přípravy na stáří a stárnutí je výchova ke zdraví. Jejím úkolem je zvyšovat zdravotní povědomí, působit na odpovědnost jedince za vlastní zdraví, učit zdravému životnímu stylu. Výchova se odehrává na úrovni individuální, komunitní i celospolečenské. Výchova ke zdraví je obor, který využívá

¹²⁴ MÜHLPACHR, P. Gerontopedagogika. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 132-133.

¹²⁵ PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc, 2004, s. 59 -60.

poznatků z mnoha oborů - nejen lékařských, ale i sociálních, pedagogických, psychologických. Cíle a metody výchovy ke zdraví jsou následující: ¹²⁶

- Sdílet základní informace a rady – letáky, články v novinách a časopisech
- Upoutat pozornost k danému problému – reklama, televizní spoty
- Sdílet obsáhlejší informace – knihy, brožury, přednášky, besedy
- Motivace ke změně chování – doporučení, kurzy, výstavy

Podle mezinárodních výzkumů současný způsob osvěty pro zvýšení pravidelné pohybové aktivity, směřované od dětství až po stáří, nepřináší bohužel výsledky. Jak hodnotí M. Máček: „Mnozí lékaři jsou k přínosu pohybových aktivit dokonce skeptičtí. Jedním z důvodů, proč ani poučení nositelé rizikových faktorů těchto doporučení nedbají, je asi malá informovanost lékařů. Většina lékařských rad je obecná, bez konkrétního návodu jak a o kolik zvýšit pohybové aktivity.“ V zájmu každého jednotlivce by přesto měla být péče o svou pohybovou aktivitu jako významná prevence mnoha chorob, zachování aktivního způsobu života a ovlivnění délky a kvality života. ¹²⁷

V osvětovém působení je od počátku sedmdesátých let využíván tzv. „sociální marketing.“ Myšlenka je vystavena na zkušenosti, že klasický marketing podněcuje lidi ke změně chování. Marketing se tak začal využívat při řešení sociálních a zdravotních problémů prostřednictvím osvojení si zdravějšího životního stylu. Sociální marketing nabízí velkou možnost nejen ovlivňovat chování a postoje jednotlivců, ale i zákonodárců a vlivných zájmových skupin. ¹²⁸

4.6 Role sociální pedagogiky v přípravě na stáří a stárnutí

Sociální pedagogika je poměrně mladý vědní obor, který se stále vyvíjí, tak jako se vyvíjí celá společnost. Zabývá se pomocí, podporou a péčí napříč všemi životními etapami člověka, zaměřuje se tedy i na dospělost a stáří. Sociální pedagogika má

¹²⁶ ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010, s. 10-11.

¹²⁷ MÁČEK, M. IN KALVACH, Z. a ZADÁK, Z. a JIRÁK, R. a ZAVÁZALOVÁ, H. a SUCHARDA, P. a kol. *Geriatric a gerontologie*, Grada: 2004, s. 158-163.

¹²⁸ ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010, s. 10-12.

transdisciplinární charakter. Nejblíže má k pedagogice, filozofii, antropologii, etice, politologii, sociální práci, teologii, právním a medicínským oborům. Dále k demografii, sociologii a psychologii, jak zmiňují předchozí kapitoly 1 a 2.

Sociální pedagogika vznikla na počátku 20. století spojením pedagogiky a sociologie, především pak sociologie výchovy. Od 50. let se obor sociální pedagogiky začal orientovat na organizování prostředí z hlediska potřeb výchovy, analyzování a objasňování výchovných vlivů masovokomunikačních prostředků, organizování a institucemi pro mimoškolný volný čas dětí a kulturně-osvětovou práci mezi dospělými.¹²⁹

Jedním z cílů sociální pedagogiky, andragogiky, sociální práce a dalších je pomocí vzdělávacích aktivit začlenění lidí v postproduktivním věku do společnosti. Hovoříme o pozitivní integraci jedince.¹³⁰ Blahoslav Kraus definuje pomoc z hlediska sociální pedagogiky jako „*aktivní účast při řešení konkrétní životní situace, a to s konkrétním cílem, který vyplývá z daného ohrožení nebo nouze. Je to soubor činností, kterými se snažíme kompenzovat odhalené nedostatky, tj. aktivizovat člověka a pomáhat mu zajistit sociální i psychickou stabilitu a sociální nezávislost, tedy zkvalitnit jeho život.*“ Kraus charakterizuje pomoc jako poskytování opory (ochota naslouchat, navození atmosféry důvěry, neodsuzující empatický postoj), výchovně-vzdělávací působení (objasňování příčin, souvislostí a možností řešení dané situace), poskytování informací souvisejících s problémem, poradenství – společné hledání možných postupů řešení po předešlé analýze příčin a souvislostí, popř. kontaktování dalších institucí a organizací.¹³¹

Podle Bakošové je cílem sociální pedagogiky „životní pomoc.“ Důležitou součástí při pomoci druhému je přesvědčit ho, že nese zodpovědnost za svůj život sám. To nejlépe vystihuje krédo italské pedagožky a lékařky Marie Montessori: „*Pomoz mi, abych to dokázal sám.*“¹³²

¹²⁹ LACA, S. *Sociální pedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011, s. 7.

¹³⁰ MŮHLPACHR, P. IN VÍTKOVÁ, M. *Integrativní školní (speciální) pedagogika. Základy, teorie, praxe. Učební text k projektu „Integrované poradenství pro znevýhodněné osoby na trhu práce v kontextu národní a evropské spolupráce.“ Příspěvek: Fenomen integrace v kontextu koncepce Vzdělávání světa* ISBN 80-86633-22-5 © 2003 [cit. 2014-10-02], Dostupné z: <http://www.equalcr.cz/files/clanky/908/kniha1.pdf>

¹³¹ KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, s. 135- 137.

¹³² BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava: FiF Univerzita Komenského, s. 58-59.

I v této rovině můžeme tušit budoucí možnosti sociální pedagogiky. Domnívám se, že by se měla více zaměřovat na odpovědnost každého jednotlivce v přístupu ke svému úspěšnému a aktivnímu stárnutí. Může se podílet na zvyšování kvality stáří např. prostřednictvím poradenství, nabídkou pestrých volnočasových (včetně speciálního přístupu k velmi starým seniorům) a vzdělávacích aktivit, podněcováním iniciativy seniorů (při zakládání seniorských center, svépomocných skupin apod.). Role sociálního pedagoga by mohla být viděna jako role prostředníka a zprostředkovatele mezi mládeží a staršími. Pro obě strany jsou obohacující mezigenerační setkávání nejen při vysokoškolském studiu (lidové univerzity), ale i od raného dětského věku v rámci mateřských, základních a středních škol (projekty mezigeneračního setkávání). Inspiraci můžeme čerpat ze zahraničí, zvláště z německy mluvících zemí. Polsko nám může sloužit jako inspirace na poli kulturně-osvětové činnosti pro dospělé, vždyť má svou tradici již od dob Radlinské. Výhodu spatřuji v tom, že sociální pedagogika se věnuje jedinci v celém životním běhu – od dětství až po stáří. Může tedy významně přispívat k ovlivňování životního stylu po celý život člověka.

V první kapitole jsem zmínila Mülpachrovu myšlenku, že *„úkolem budoucnosti je větší týmová komunikace mezi odborníky jednotlivých oborů, sjednocování terminologie, definování pojmů, identifikování klíčových problémů a ještě větší integrace poznatků v oblasti stárnutí a stáří.“*¹³³ Domnívám se, že tato provázanost jednotlivých oborů v koncepci přípravy na stáří a stárnutí v České republice skutečně chybí, a že možným spojujícím mezičlánkem by mohl být právě obor sociální pedagogiky. Základem se ale musí stát propracovaná koncepce.

¹³³ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 10.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ Z POHLEDU SENIORŮ ŽIJÍCÍCH AKTIVNÍM ŽIVOTNÍM STYLEM

Důležitou součástí zachování kvality života stárnoucího člověka se jeví příprava na stáří a stárnutí. Aktivní stárnutí se stává výsledkem celoživotního postoje k životu. Stárnoucí lidé nebývají mnohdy na své stáří připraveni a stáří k nim přichází neočekávaně. O to, jak posuzují „mladí senioři“ vlastní přípravu na stáří a stárnutí, pojednává malý kvalitativní výzkum.

5.1 Metodologické přístupy

Na základě prostudované literatury a teoretické části diplomové práce jsem se připravila na realizaci empirického výzkumu. Cílem empirické části je provést malý kvalitativní výzkum zaměřený na zkoumání problému přípravu na stáří a stárnutí. Tento sociologický jev je ve společnosti zatím málo diskutovaný a zasluhoval by si daleko větší informovanost pro širokou populaci všeho věku, protože se týká opravdu všech. Jev chci zkoumat prostřednictvím seniorů žijících aktivním životním stylem a jejich retrospektivního pohledu.

Pracuji jako aktivizační pracovnice v domově pro seniory. Cílovou skupinu našeho zařízení tvoří především věková kategorie „staří senioři“ (75-84 let) a „velmi staří senioři“ (nad 85 let). Proto mě zajímá, jak se dnešní „mladí senioři“ připravovali a připravují na své budoucí stáří, v době, kdy je všeobecně deklarovaný prodlužující se věk a nárůst počtu osob dlouhověkých. Zda si uvědomují důležitost a možnost ovlivnění kvality vlastního života ve stáří. Jsem si vědoma, že dnešní generace „mladých seniorů“ žije zcela odlišným životním stylem se všemi možnostmi využívání volného času i technických vymožeností, než generace předcházející.

Součástí výzkumu je identifikování plánu výzkumu.¹³⁴ V lednu 2014 jsem započala sérii kvalitativních rozhovorů. V měsíci únoru jsem prováděla analýzu dat s dílčími zjištěními.

Na základě tří hlavních výzkumných otázek jsem vytvořila podotázky a uskutečnila malý předvýzkum, abych zjistila, zda budou otázky respondentům srozumitelné a zda vyhovují účelu výzkumu. Na základě předvýzkumu jsem si uvědomila, že lidé nemají žádnou nebo velmi mlhavou představu o této problematice, proto jsem termín příprava na stáří a stárnutí nahrazovala i termínem aktivní stárnutí. V průběhu výzkumu se otázky vyvíjely a dále upřesňovaly. Mým dilematem při sestavování výzkumných otázek bylo, zda dotazovaným nejprve vysvětlit, co pojem příprava na stáří a stárnutí zahrnuje. Nakonec jsem se rozhodla, že budu zjišťovat odpovědi raději nepřímou cestou, abych jejich odpovědi neovlivňovala.

*„V rámci kvalitativního výzkumu je hlavním prostředkem pro získávání dat sám výzkumník.“*¹³⁵ Jako výzkumnou strategickou metodu sběru dat jsem použila polo strukturovaný rozhovor, kdy jsem respondentům pokládala otevřené, předem připravené otázky. Rozhovor patří ve kvalitativním výzkumu k nejčastější metodě sběru dat. Používá se pro něj také označení hloubkový rozhovor. Prostřednictvím hloubkového rozhovoru jsou zkoumáni členové určité specifické sociální skupiny, v tomto případě aktivní senioři. Pomocí otevřených otázek se snaží badatel porozumět pohledu jiných lidí, aniž by je omezoval pomocí výběru položek dotazníku.¹³⁶ *„Hloubkový rozhovor zachycuje výpovědi a slova v jejich přirozené podobě.“* Zkušený tazatel by měl být také dobrým pozorovatelem, být schopný číst neverbální sdělení a být citlivý také k prostředí.¹³⁷

5.2 Výzkumné cíle

Výzkumný problém jsem formulovala do tří výzkumných otázek. Na základě rozhovorů se pokusím zjistit: Žili senioři aktivním životním stylem již ve svém produktivním věku? Kdy a zda vůbec začínají lidé svou přípravu na stáří?

¹³⁴ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 158.

¹³⁵ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 158.

¹³⁶ ŠVAŘÍČEK, R. a ŠEDOVIÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 15, 160.

¹³⁷ ŠVAŘÍČEK, R. a ŠEDOVIÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 159- 160.

Uvědomují si dnešní senioři důležitost přípravy na stáří a stárnutí? Odpovědi na tyto otázky jsem získávala prostřednictvím podotázek. Výzkumné otázky jsem zaměřila tak, abych zkoumala vzájemné vztahy – produktivní věk a seniorský věk, podobnosti i rozdíly.

Očekávané výsledky výzkumu nejvíce ovlivnila moje profesní zkušenost z práce se seniory a jejich rodinnými příslušníky. Na otázku, zda žili senioři aktivním životním stylem již ve svém produktivním věku, očekávám pozitivní odpovědi, které pravděpodobně budou korespondovat s dosavadními výzkumy autorit. Kdy a zda vůbec začínají lidé svou přípravu na stáří? U této výzkumné otázky se domnívám, že respondenti zmíní pouze dílčí údaje své přípravy- zvl. typu ekonomické přípravy (např. penzijní připojištění, spoření...). Uvědomují si dnešní senioři důležitost přípravy na stáří a stárnutí? V odpovědích respondentů očekávám, že problematika přípravy na stáří a stárnutí pro ně bude víceméně neznámé téma. Domnívám se, že většina dotazovaných nebude mít pod pojmy příprava na stáří a stárnutí jasnou představu, protože ve společnosti chybí komplexní osvěta a informovanost. Je možné, že v odpovědích zazní, že na stáří a stárnutí se nelze připravit. Vzhledem k citlivosti tématu očekávám, že někteří respondenti mohou rozhovor odmítnout. Dále předpokládám větší otevřenost žen než mužů.

5.3 Realizace výzkumu a použité techniky

Pro realizaci výzkumu jsem si vybrala malý vzorek šesti seniorů, o kterých jsem věděla, že žijí aktivním životním stylem. Jako metodu výběru respondentů jsem zvolila „metodu sněhové koule,“¹³⁸ kdy volba dalšího respondenta je realizována na základě doporučení již zkoumaných jedinců. S první respondentkou jsem se seznámila před třemi roky v klubu jógy. Upoutala mě svým postojem k péči o své zdraví a svými znalostmi. Již tehdy mě fascinovalo množství aktivit a životní styl žen seniorského věku, které klub navštěvovaly.

Jako kritéria výzkumu jsem použila věkové rozhraní výzkumného vzorku – „mladí senioři“ tj. věk mezi 60-75 lety. Nejmladší respondentka měla 66 roků, nejstarší

¹³⁸ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 131-133.

respondent 73. Podmínkou bylo, aby byla zastoupena obě pohlaví. Ve výzkumném vzorku byly tedy zastoupeny 3 ženy a 3 muži. Rodinný stav dotazovaných: jedna vdova, jeden vdovec, jedna žena byla rozvedená, jedna sice vdaná, ale žijící v samostatné domácnosti a dva muži ženatí. Tři ženy žijí ve městě v nájemním panelovém bytě a tři muži na vesnici v rodinných domcích. Dvě ženy a jeden muž z dotazovaných byli vysokoškoláci, zbytek výzkumného vzorku tvoří středoškolsky vzdělání s maturitou. Schůzky probíhaly v domácím prostředí respondentů, v jednom případě v klidné kavárně, s jedním respondentem jsem provedla výzkum po telefonu z důvodu vzdálenosti jeho bydliště. Zahájení rozhovorů probíhalo podle předem dané osnovy: vzájemné představení, stručné seznámení s cílem výzkumu a s etickými pravidly výzkumu (poučený informovaný souhlas).¹³⁹ Dále jsem požádala o svolení zapisovat si poznámky a nahrávat na diktafon. Souhlasy respondentů jsou součástí nahrávek. Nahrávky jsem potom doslovně přepsala do elektronické podoby a dále provedla úvodní charakteristiku každého respondenta. Při přepisu jsem použila techniku anonimizace dat,¹⁴⁰ která slouží k ochraně jmen účastníků a organizací. Proto neuvádím ani názvy měst. Reálná jména jsem nahradila po sobě jdoucími abecedními písmeny (např. paní A, paní B). Během rozhovorů jsem dbala také na emoční bezpečí respondentů. Některé odpovědi se dotýkaly problematiky přijetí vlastního stáří, a ty jsou pro mnohé lidi velmi citlivé, někdy až nepříjemné. V takových situacích jsem se snažila využít své profesní zkušenosti při práci se seniory, kde používám prvky psychoterapie. Rozhovor jsem započala otázkami identifikačního a kontextového charakteru za účelem zjištění proměnné: pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, kolik roků je respondent ve starobním důchodě. Patton zdůrazňuje, že neexistují fixní pravidla pro řazení otázek při organizaci interview.¹⁴¹ Během rozhovorů vyvstávaly další navazující otázky a odpovědi, které přinášely hloubku vzhledu do problematiky.

¹³⁹ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 155.

¹⁴⁰ ŠVAŘÍČEK, R. a ŠEĎOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 183.

¹⁴¹ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 156-168.

5.4 Analýza dat, dílčí závěry

Při zpracování kvalitativního výzkumu výzkumník zkoumá empirická data zvolenou strategií tak, aby byl schopen nalézat odpovědi na své výzkumné otázky.

Jak uvádí Hendl, „Při kvalitativní analýze a interpretaci jde o systematické nenumerické organizování dat s cílem odhalit témata, pravidelnosti, datové konfigurace, formy, kvality a vztahy.“ Termín nenumerický se zde vztahuje jednak na data, jednak na práci s nimi.¹⁴²

Ve svém výzkumu používám metodu konstantní komparace. Ta se stala v metodologii kvalitativního výzkumu obecně použitelnou metodou výzkumného designu. Spočívá v neustálém porovnávání a srovnávání v průběhu analýzy, kdy výzkumník hledá podobnosti a rozdíly.¹⁴³

- **Výzkumná otázka č. 1- Žili nynější aktivní senioři aktivním životním stylem již v produktivním věku?**

Při výběru respondentů bylo podmínkou, aby výzkumný vzorek „mladých seniorů“ žil aktivním životním stylem. Analýzou výzkumných podotázek chci zjistit, zda tito „mladí senioři“ žili aktivním životním stylem již ve svém produktivním věku. Výsledky předcházejících výzkumů autorit¹⁴⁴ naznačují jednoznačnou spojitost s aktivitami v mládí a ve stáří.

Podotázka: 1a) Věnujete se v důchodu svým zálibám, koníčkům?

Na otázku, zda se věnují v důchodu svým zálibám či koníčkům, odpovídali respondenti výčtem svých aktivit.

„Priority jsou vnoučata, hlavně když byly menší... chodím s turisty, pak mám jógu, ...do tai chi, jinak se scházíme pravidelně čtyři jako ženy... kde meditujeme a tady tydle věci děláme...mám další skupinku lidí, kde se scházíme spíš společensky,

¹⁴² HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 223.

¹⁴³ ŠVAŘÍČEK, R. a ŠEDOVI, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 223.

¹⁴⁴ HASMANOVÁ-MARHÁNKOVÁ, J. *Studie Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory*. Fakulta filozofická Zapadočeské univerzity v Plzni, Sociologický ústav AV ČR, Praha 2010, s. 213-214. [online]. © 2010 [cit. 2013-06-09]. Dostupné z: http://sreview.soc.cas.cz/uploads/3bc19175b82e08df28efe9eb21e4793d3ff00fa9_Hasmanova.pdf

jednou za měsíc...někdy naplánují aktivity moje děti- hlídám psa, dům a nebo jsem s tou vnučkou...luštím křížovku, sudoku, sama si doma určitý věci dělám... do knihovny na cvičení paměti, nějaké rukodělné práce... Do Akademie třetího věku, na Biosenior na kina... “

„V důchodu cvičím teď tai chi, jednou týdně jóga, chodím plavat...2-3x týdně a potřebuju to pro svoje klouby. V létě dělám na zahrádce, snažím se na procházky chodit i v zimě...procházky do přírody, když je trošku slušný počasí, hodně na kole,...“

„...mimo pracovní čas, především je to sport...jóga tři hodiny týdně, pak dvakrát týdně čtyři hodiny do Sokola, pak chodím na pilátes...do kalanetiky. Dvakrát týdně chodím na skvoš a jezdím na kole a lezení po horách. Dokonce mám i potápěčský vybavení a kurs. Chodím na běžky a dřív jsem i sjezdovala.“

Velký rozdíl jsem zaznamenala mezi pohlavími. Z odpovědí žen vyplývá, že se věnují více organizovaným aktivitám. Jejich volný čas je orientován často na péči o své zdraví a tvoří tak vlastně základ jejich životního stylu. Z pohybových aktivit pozitivně ovlivňujících kvalitu zdraví byly jmenovány jóga, tai chi (vynikající aktivity pro seniorský věk), turistika, plavání. Vyskytla se i odpověď šestašedesátileté ženy, jejíž aktivity se neliší od aktivit člověka středního věku (skvoš, turistika na kole, lezení po horách, potápěčské vybavení a kurs, běžky a donedávna sjezdové lyžování). Trávení volného času s vnoučaty už není tolik aktuální vzhledem k věku vnoučat, přesto bylo (je) prioritou.

Muži se obecně méně věnují organizovaným zálibám To vyplývá i z odpovědí: převládalo kutilství, zahrádkaření, práce kolem domu, ale i turistika s rodinou, procházky, jízda na kole, vaření. Muži více spojují svou životní roli s rolí pracovní. U mužů byl spojen aktivní životní styl nejen se sportem, ale hlavně s prací v zaměstnání, kolem domu a na zahradě: „...pracuju na plný úvazek u synů ve firmě, dělám stejnou práci jako dřív.“ „Já mám pohyb rád. Než bych jezdil autem, radši jedu do města na kole. V létě taky plavu...pořád něco kutím...Dělám keramiku na hrčířském kruhu, umím vitráže a dělá mně radost každá práce, která se mně povede.“ „Já nejradši dělám, práce je mým koníčkem...vyvařuju, mě to prostě baví...ty procházky...“ Netradiční koníček má pan D, který se věnuje výrobě keramiky.

Podotázka: 1b) Máte v důchodovém věku více času na své zájmy a koníčky než v produktivním věku?

Na základě porovnání množství aktivit v důchodovém věku a věku produktivním jasně vyplývá, že senioři sice mají více volného času, ale záleží jen na jejich prioritách, jak s časem nakládají. Subjektivně popisují, že čas jim nestačí. Přesto lze tedy konstatovat, že senioři mají díky penzionování více času na své zájmy. „Myslel jsem si, že na sebe budu mít víc času. Pořád mám co dělat. Chtěl bych stihnout víc věcí udělat, přes den. Nemám víc času...píšu si itinerář, co ten den musím udělat, zařídil, kolem baráku a zahrady, všechno... „Já bych potřebovala, aby měl den aspoň 40 hodin. Kolikrát to, co si naplánuju, taky nestíhnu.“ „...tak jsem se vůbec nebála, že bych neměla co dělat... V důchodu pracuju... přivýdělky, asi 60 hod za měsíc. Myslim, že důchodci mají víc času, pokud nepracují.“ „Ano, těšil sem se, že budu mět víc času, na vnuka...a na kolo, na turistiku...“

Kriticky zhodnotila hospodaření s časem v důchodu jednasedmdesátiletá paní A, která vystihla podstatu problému. Je na osobní zodpovědnosti jedince, jak nakládá s časem určeným pro sebe. „...když člověk říká, že na něco nemá čas, je to výmluva... si může ten čas rozdělit...když je v tom důchodu, tam nemusí být ten stres...navykne si na úplně jiné tempo, pokud se nenechá, ten čas ho nehoní... může si to nějakým způsobem přizpůsobit. Ale oni někteří lidé si nechtějí ten čas pro sebe udělat, radši budou dělat všechno možný i pro ostatní, a pak budou říkat nemám čas, nestíhám..., protože prostě mají strach být sami se sebou.“

Podotázka: 1c) Žijete nyní zdravým životním stylem (výživa, pohyb, relaxace, preventivní prohlídky)? Srovnajte, jak to bylo v produktivním věku.

Na základě předvýzkumu jsem zjistila, že mnoho lidí nemá jasnou představu o obsahu termínu zdravý životní styl. Proto jsem respondentům vymezila základní opěrné body: výživa, pohyb, relaxace a preventivní prohlídky u lékaře.

Při srovnávání vztahu zdravého životního stylu ve věku produktivním a důchodovém jsem upozorovala, že pouze jedna dotazovaná přísně dbá na zdravý životní styl, a to celoživotně. Z odpovědi jednasedmdesátileté paní B., která apeluje na osobní zodpovědnost každého člověka v péči o své zdraví: „...jo, vždycky. Je fakt nutný ten

organismus hlídat. Já zdůrazňuju prevenci. Všechno dodržuju, je to opravdu nutný aspoň jednou za dva roky jít na prohlídku. Nejsem zastáncem toho, aby mi doktorka předepsala prášky a já je polykala. To striktně odmítám. Doktor nejde po příčině, ale léčí ten stav, co momentálně je...Někdo si myslí, že když jde k doktorovi, že ten doktor přebírá zodpovědnost za jeho zdraví a myslí si, že je to tak dobře, tak to já striktně odmítám. Každý si zdraví musí hlídat sám.“

Další odpovědi vyjadřovaly daleko menší míru péče o své zdraví, dříve i nyní. „*Dřív jsem se zaměřovala spíš na stravu...“ „Pitné režim dodržuju,....nekouřím... na preventivní prohlídky... pravidelně.“ „Žádný informace o zdraví mě nezajímají. Nijak zvlášť nepečuju.“ „Když mi něco je, tak to řeším. A vím jak“ „Nedá se říct, že bych pečovala o sebe. Víím o tom, sem tam něco dělám.“*

Některé dílčí zásady zdravé výživy ale dodržují. V odpovědích se objevovalo: *Nekouřím, dbám na pitný režim, nepřejídám se, jím zeleninu, žena sleduje, co je zdravé... „A zdravá strava? Žena vařila takový ty běžný jídla české kuchyně ...Ale musím říct, že sem omezil uzeninu... Tak se snažím navečer aspoň míň jíst.“*

„Pitné režim dodržuju, piju diamantovou vodu...Jinak jako jím spíš nezdravě a jím, to co mně chutná. Vždycky to tak bylo. Nekouřím.“

„No, celkem ja, žena dbá na hodně zeleniny, vaří lehký jídla, sleduje co je zdravý. Já jím, co nachystá. Oba se udržujeme, no, naštěstí nemáme sklon k tlóšťce. (Dřívě) Ale celkem jo, my jsme se nikdy nepřejídali a měli jsme vždycky hodně pohybu.“

Naopak velmi povzbudivé je zjištění, že pohyb vyhledávají všichni dotazovaní, a to celoživotně, jak vyplývá z odpovědí týkajících se zálib a koníčků. Na preventivní prohlídky k lékaři chodí všichni dotazovaní. Jsou nekuřáci. Dvě ženy mají vědomosti z alternativní medicíny, vědí, jak si poradit se svým zdravím, když potřebují (viz podotázka 1e.).

O formě odpočinku nebo relaxaci, která je součástí zdravého životního stylu, se nikdo z dotazovaných nezmiňuje. Pouze v jedné odpovědi se objevilo praktikování relaxačních technik - meditace. „*...jinak se scházíme pravidelně čtyři jako ženy... kde meditujeme a tady tydle věci děláme.*“ Otázka relaxace v seniorském věku by se mohla stát předmětem dalšího zkoumání.

Podotázka: 1d) Věnoval/a jste se nějakým svým zájmům, koníčkům už dříve?

Koníčky a záliby měli všichni dotazovaní senioři již v mládí a produktivním věku. Jak jsem uvedla v podotázce 1b, v produktivním věku sice pěstovali své koníčky, ale neměli na ně čas, jak sami uvádějí.

„Sokola jsem vedla, starší ženy...“ „...pouze občas strečinková cvičení, pohybu jsem se ale nevyhýbala...zahrádka...“ „Ale vždycky celý život jsem dělala nějaký cvičení.“ „...v dospělosti sem organizovné nikde nebyl, s rodinou sme hodně chodili po horách a jezdilo se na kolech.“ „Celý život jsem dělala nějaký sport.“ „Já mám pohyb rád. Vždycky jsem sportoval.“

Při srovnání množství aktivit je ale zřejmé, že v produktivním věku neměli na své aktivity čas, jak sami uvádějí. Lze tedy konstatovat, že senioři mají díky penzionování více času na své zájmy.

Podotázka: 1e) Účastníte se v seniorském věku nějakého vzdělávání (kursy, semináře, besedy, U3V, Akademie třetího věku...), jaký vztah jste měl/a ke vzdělávání dříve?

Z odpovědí vyplývá, že ženy jsou více zaměřeny na vzdělávání v oblasti sebepoznávání a vlastního osobnostního růstu, v alternativních metodách (např. reiki, reflexní terapie). U žen jsou aktivity na podporu zdraví spojovány celoživotně také se vzděláváním (kurzy, semináře). Roli zde sehrává jistě i přirozená zvědavost a touha po vědění u všech dotazovaných, jako motivace, jíž aktivní člověk disponuje.

„Já se vzdělávám pořád. Já jsem absolvovala během toho důchodu těch kurzů tolik. Víkendových nebo i týdenních. Hlavně v oblasti alternativních metod. Před tím důchodem taky...V knihovně..., Akademii seniorů,...kino Biosenior,...rok jsem chodila na U3V...“ „...následovaly další přednášky a už jsem do toho vplula. Kde je něco zajímavého, tam jedu na přednášku...do městské knihovny, jinak hodně čtu a mám hodně takových zajímavých směrů, záhady, astronomie mě zajímá, historie, takovou všehochuť. Ve škole jsme měli spoustu přednášek, proto jsem se sama už neškolila. V podstatě na to nebyl čas. Co mě bavilo, to jsem realizovala až

v důchodu...Trošku jsem o tom uvažovala (navštěvovat U3V), ale pak jsem to zamítla. Neoslovilo mě to...řekla jsem si, že radši půjdu tím směrem, kde mě to zajímá. Třeba by tam bylo spousta věcí, které bych musela dělat z přinucení, a to by mě nebavilo.“

Dále jsem posuzovala vztah „mladých seniorů“ k učení a vzdělávání. Muži vyzdvihují spíše celoživotní učení jako přirozenou součást života. Např. ovládání mobilního telefonu, počítače, internetu. O formální vzdělávání nejeví příliš zájem. *„V 60 letech jsem se naučil ovládat počítač, upravovat obrázky, mám mail, tisknu faktury... pro mé vrstevníky je to španělská vesnica, oni se toho bojí. Syni mně všechno ukázou a já mám pak radost, že to zvládnu...“* (U3V nebo přednášky, semináře.) *„Ne, na to já nésu. Vůbec...to ne.“* *„Nikam bych jako tak na něco takovýho nešel...Celé život se člověk učí, v práci, no, to bez toho by to nešlo, v práci se člověk musí učit pořád něčemu novému. Naučil sem se s mobilem a vnuk mně pomáhá s internetem, počítač mám.“*

Zajímavá je odpověď sedmdesátiletého muže, který pravidelně se svou ženou navštěvuje umělecké kurzy. *„Jenom jedné ročně týdně ty kurzy keramický...“* Mezi moderní vzdělávací aktivity patří také vyhledávání informací na internetu. *„...hledám si na internetu, to hodně...“*

Klasické čtení knih patří pro tuto generaci mladých seniorů mezi typické aktivity, viz kapitola 2.1 Podle Onga je současná generace seniorů poslední generací gramotné kultury. Po celý život žila určitým typem kulturního života, určitou četbou, divadelní a filmovou kulturou.¹⁴⁵ *„...bez knížky nemůžu existovat.“* *„Celý život jsme chodili s mužem na předplatné do divadla. Ted' taky zajdu...“*

Zaujalo mě, že ženy více uvažují nebo se i účastní celoživotního vzdělávání (U3V, Akademie seniorů, Senior klub, přednášky, kurzy). *„...rok jsem chodila na U3V...“* Zazněly ale i obavy z formálního vzdělávání na U3V, že by mohlo být příliš zavazující, omezující nebo nevyhovující obsah studia. Zde můžeme tušit spojitost s již výše zmiňovanou nabytou svobodou mladých seniorů.

¹⁴⁵ Opakovaně ONG IN SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 22.

Někteří dotazovaní upozorňují na přesycenost formálního vzdělávání v době pracovní aktivity. Množství seminářů a školení za celý profesní život je tak odrazuje formálně se vzdělávat v důchodu. „...*V zaměstnání jsem měla vzdělávání tolik, že už jsem přeškolená, organizovaně se vzdělávat mě nebaví.*“ *Uvítala bych ale nějaký kurs na PC. „Jinak hodně luštím křížovky, sudoku a hraju scrable, mám ráda různé kvízy a televizní soutěže, (U3V nebo přednášky, semináře.) Ale mám spóstu kamarádů a výlety si děláme sami... Nic takového zatím nepotřebuju.“ „...tak máme tady tu Univerzitu třetího věku. Já taky uvažoval, že bych chodil na historii, tu mám rád, ale pak se mi nějak tak ani moc nechtělo, pak jsem na to zapomněl, to už ne, už se mi nechce tak mít závazky. Besedy sem navštěvoval, sice už méně, co je internet, tak už si vyhledávám hodně doma sám, v klidu, ty historický věci, je toho tam moc, na tom internetu, prosedim u toho dost času, ale někam chodit se mi už jako nechce.“*

- **Výzkumná otázka č. 2** Kdy a zda vůbec začínají lidé svou přípravu na stáří?

Podotázka: 2a) Co pro Vás znamenal vstup do důchodu?

Odchod do důchodu je považován za významný sociální mezník v životě člověka. Dochází k uzavírání profesní kariéry, člověk musí najít smysl svého dalšího života.¹⁴⁶Jako důležitá se jeví i spojitost v odpovědích s prožívaným vstupem do důchodu. Z pohledu dotazovaných žen to pro ně nebylo nijak zatěžující období. „*Nedělalo mě to žádný problém odejít do důchodu...*“ Naopak, do důchodu se těšily, uváděly, že budou mít čas na aktivity, které si nemohly v produktivním věku dopřát a budou si užívat svobodného života, budou mít také čas na vnoučata. Odchod do důchodu tedy brali dotazovaní převážně pozitivně, zvláště ženy. Vyřčená byla shoda, jak u mužů, tak žen, že důchod znamená hlavně svobodné nakládání s časem. „...*a já už teďka nic nemusím.*“ „*Velmi, velmi jsem se těšila. ...už jsem všeho měla plný zuby...toho kolem, co tak s náma dělali. Byla tam taková nesvoboda osobní... Já jsem měla představy, že nebudu nijak omezovaná.*“ „*Nedělalo mě to žádný problém odejít do důchodu...a už jsem taky řekla stačilo by. A těšila jsem se do důchodu. Už*

¹⁴⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 355-357.

jsem měla řůru věcí, kterým jsem se nemohla věnovat. Už jsem věděla, že to budu dělat a to chci dělat a konečně budu pánem svého času. A budu si dělat na svém písečku. Vždycky jsem měla co dělat, proto mě ani nenapadlo, že bych se v důchodu nudila, což se za 70 let ještě nestalo.“

To, že česká populace si uvědomuje na stáří i mnoho pozitivních prvků oproti předešlým fázím v životě,¹⁴⁷ dokazují odpovědi mladých seniorů a korespondují se sociologickými výzkumy, viz. kapitola 2.1.

Roli v pozitivním postoji při vstupu do důchodu možná sehrála potřeba seberealizace¹⁴⁸ v podobě možnosti přivýdělků a přilepšení si tak k důchodu (na dovolené, auto). Výhodou je, že práce v důchodu už nemusí být celodenní povinností. Pravděpodobně i díky tomu byl přechod z produktivního života do důchodu u dotazovaných pozvolný a nijak dramaticky prožívaný. Přivýdělků v penzi dotazovaní senioři charakterizovali jako reakci na všeobecně nízké starobní důchody v České republice. Překvapivým zjištěním bylo, že všichni respondenti uváděli nějakou formu ekonomické aktivity v důchodu. O množství pracovních zkušeností v důchodu jedné z žen svědčí její dlouhý výčet. „... dělala jsem všechno možný, prodávala jsem v bufetu, pracovala v restauraci, dělala jsem v kavárně, vozila jsem pizzu, měla nějaký úklidy, vyráběla jsem svíčky, rozvázela knihy, ...sedm let finanční poradenství... penzijní spoření a životní připojištění a různý finanční spoření a dělala jsem ve finančnictví...Je potřeba spoustu času a já už teďka nic nemusím...Já jsem měla vždycky tolik aktivit, že mně čas spíš chyběl...Jsem líná, a proto si musím nějakou aktivitu najít.“ Ženy zkoušely v důchodu i nové výdělečné aktivity (šatnářka, rozvoz pizzy, pojišťovenství, hlídání dětí, dotazování při sociologických výzkumech, doučování žáků, psychoterapie...).

Diametrálně odlišně vnímali přechod z produktivního věku do penzionování muži. Spíše pokračovali ve své původní pracovní činnosti formou přivýdělků „...Dělám z domu, projektuju,“ „pracuju na plný úvazek u synů ve firmě, dělám stejnou práci jako dřív,“ O tom, že věková hranice odchodu do penze nemusí znamenat úplné ukončení pracovních aktivit, které zvláště pro muže představují velkou hodnotu, svědčí výpověď jednoho muže „V takovém opravdovém důchodu jsem vydržel týden. Zjistil jsem, že mi práce chybí a vyloženě jsem se nudil. Nedovedu si představit, že bych tak měl vydržet pořád. A tak sem zase začal dělat. Já se jako žádný důchodce

¹⁴⁷ SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012.

¹⁴⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 366.

necítím.“ O tom, že k penzionování lze přistupovat pozitivně, svědčí i zhodnocení, že volný čas má i své další výhody, např. „*víc času na vnuka*“, který ze zpětného pohledu přinesl své ovoce „*Máme spolu hezké vztah.*“

Podotázka: 2b) Setkal/a jste se někdy s osvětou aktivního stárnutí?

Na základě předvýzkumu jsem zjistila, že pod pojmem příprava na stáří a stárnutí si respondenti neumí mnoho představit. Zvolila jsem tedy obecnější a snad pro dotazované srozumitelnější termín „aktivní stárnutí.“ Tyto dva termíny považuji pro výzkumné účely této práce za totožné. Některé pokládané otázky týkající se vlastního stáří a organizování příprav na stáří byly pro respondenty více či méně nepříjemné. Z neverbálního sdělení jsem vycítila, že na ně reagují velmi citlivě. Jak uvádí Vágnerová, úvahy o vlastním stáří a smrti se nejeví aktuální pro seniory, kteří jsou v relativně dobré tělesné i duševní kondici a žijí v přijatelných podmínkách.¹⁴⁹ Ve všech případech zaznělo, že se subjektivně necítí staří a nemají důvod provádět nějaká opatření, ani je nepromýšleli: „...*jako já se staré necítím...*“ „*já se stará necítím.*“ „*Takže proč mám mluvit o stáří, mě tady tyhle věci nikdy nepřišly na mysl...*“ „*To vůbec. Jak se člověk může připravit na stáří, já se staré necítím, proč bych se připravoval?*“ (rozzlobeně, zvýšeným hlasem). Reakce zřejmě souvisejí i s dnešním trendem oddalování stárnutí, kdy věková kategorie mladých seniorů je posunuta až do hranice 75 let. Tu ze seniorů nikdo nepřekročil. Subjektivně prožívaný pocit mladosti může být ale pro mnoho lidí celoživotní. Na druhé straně zazněla výpověď jedné ženy: „*Říkám děčkám, na mým pohřbu si nezaplačete, byla sem na pohřbu kolegy, bylo to smutný, já chcu být rozprášená bez obřadu.*“ Takové reakce dnes nejsou ojedinělé. Nepřítomnost truchlení je popřením, které se jeví jako odraz současné doby a její nevyrovnanosti se stářím a konečností života. I u mladých seniorů se začíná objevovat potřeba kontroly nad koncem vlastního života, např. formou přání „*já chcu být rozprášená bez obřadu.*“

S osvětou aktivního stárnutí (či přípravy na stáří a stárnutí) se dotazovaní setkali v rádiu, v televizi (pořad Barvy života) a hlavně u lékaře v rámci péče o své zdraví (letáčky, brožurky). Přípravu na stáří spojují dotazovaní senioři hlavně se zdravím. „*Na internetu, u lékařů je reklama na přípravky proti stárnutí, reklama jak zázračně*

¹⁴⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 429-431.

omládnout, ...nějaký tabletky“ Osvětu přípravy na stáří a stárnutí dotazovaní spojují se zdravotní osvětou „Osvětu mám, chodím na kontrolu dvakrát ročně. Paní doktorka mně podsóvala nějaký brožurky... A pak tam (televizní pořad Barvy života) sou ty povídání lékařů, o životosprávě, o zdraví, co by člověk měl a neměl. Osvěta, já nevím, u doktora, asi ta strava, starat se o sebe po zdravotní stránce? Já nevím.“ „Před čtyřma rokama jsem začala chodit do Stob obezitě.“

Jak zaregistrovala jedna dotazovaná, příprava na stáří a stárnutí bývá v médiích spojována také s rozvíjením koníčků, zálib a přátelských vztahů už v době předdůchodové „...o tom hodně mluví (v rádiu)... je asi potřeba, aby už v této době rozvíjeli nějaké vztahy, aby nebyli jenom izolovaní, aby měli náplň, protože když z té práce odejdou, tak aby věděli, co s tím volným časem.“

Zajímavým zjištěním byl subjektivní pocit dotazovaných na osvětu aktivního stárnutí. I doporučující informace v rámci osvěty chápou jako manipulaci, nechtějí být už svazováni žádnými nařízeními. „...spontánně dělám, to co mě baví, to co se mi chce, jakmile jsi do něčeho manipulovaná, tak je to špatně...“ „Já nemám ráda omezení, nemám žádné hranice.“ Tato informace by mohla posloužit např. pro tvůrce osvětových a reklamních kampaní přípravy na stáří. Starší lidé již mají bohaté životní zkušenosti, jsou plně autonomní a nechtějí být do něčeho tlačeni, chtějí se řídit vlastním úsudkem „já to mám tak, že když se mi zdá, že je to dobrý, tak se podle toho řídím, tak to dělám.“

Nabídla se i doplňující podotázka, zda je možné se na stáří připravit? V odpovědích zaznívala nejistota. „Připravit se na toto asi nejde, buď nás to potká, nebo nás to mine, já nevím. Ale je fakt, že starat se o to zdraví je nutný, a to i u mladých. Prvořadý úkol je hlídat si svoje zdraví, protože v podstatě, když je člověk zdravý, tak nevdá, že je člověk starší. Myslím si, že když jsou lidi zdraví a ne nemocní, probíhá to stáří v podstatě klidně“ (přemýšlí), „...Já ani nevím, co si pod tím představít. U doktora je osvěta, jak zdravě žít, co dělat, aby se člověk udržoval...“

Všimla jsem si i ambivalentní odpovědi. „Ne, že by mě někdo připravoval na stáří nebo důchod, to ne. Nikdy jsem ani takový přednášky neabsolvovala. Každý se musí podle mě připravit sám. Opravdu jsem se s tím nesešla.“ Říká paní B., která apeluje na péči o své zdraví, osobní zodpovědnost a prošla nespočtem kurzů a seminářů v horizontu celoživotního vzdělávání. Připravit se na stáří musí opravdu

každý člověk sám, ale musí k tomu mít dostatek informací. Jednou z možností je právě osvěta přípravy na stáří a stárnutí.

O neporozumění nebo spíše nízké informovanosti o přípravě na stáří a stárnutí svědčí výpověď *„I když jsme měli přednášky na potíže seniorů nebo na rozšiřování paměti atd, ale to je úplně něco jiného. Není to prostě příprava na důchod nebo stáří. To jsou prostě jenom tak zaměřené jednosměrně přednášky, myslím si, že tady nejsou žádný takový přednášky, aspoň jsem se s tím já nesešla.“* Dotazovaní senioři nespojují seniorské vzdělávací aktivity s přípravou na stáří a stárnutí. Např. trénování paměti je zařazováno do seniorských edukačních aktivit, jako významný prvek přispívající ke zvyšování kvality života seniorského věku.

Jak vyplynulo z výpovědi vdovce pana F, úvahy o stáří přichází někdy až po ztrátě partnera nebo zdraví. *„Jak se chcete připravit, žena umřela v pětapadesáti, žila normálně, střídě, žádný extrém, přišla nemoc a do půl roku byla pryč. Život se vám obrátí naruby.“* (Zda uvažoval o svém stáří?) *„Já o tom uvažoval až po smrti ženy. Že si budu hezky žít na starý kolena, ale ...nevyšlo nám to. Tak co já mám plánovat?“* (plačtivě)

Podotázka: 2c) Vytvářel/a jste si nějaké materiální nebo ekonomické předpoklady pro aktivní život ve stáří?

Stavební spoření a penzijní připojištění měla většina dotazovaných. Tuto rezervu nyní využívají jako přílepku k důchodu (jako rezervu na horší časy, na dovolené, zábavu). K významu penzijního připojištění se s velkými výhradami staví pan D. *„Penzijní připojištění, no dyť to je podvod na lidi, já to sleduju na internetu, to se vůbec nevyplatí. Co bude za dvacet let za ceny?... (rozhořčeně) Za jistou formu spoření by se daly považovat zmiňované zůstatky peněz na běžném účtu. „Cíleně si nespořím, peníze mi chodí na účet, jak je tam víc, něco si pořídíme.“*

Naspořené peníze senioři vidí také jako potřebnou rezervu na výměnu spotřebičů v domácnosti. *„...A dnes si odkládám, nechávám na účtě, něco tam je na horší časy. No, aby bylo na dovolenou a nějakou tu zábavu. A když se doma něco pokazí a to víte, pak ten barák.“*

Nikoho z dotazovaných nenapadlo uvažovat o naspořených penězích na stáří jako např. potřebných k placení služeb sociální péče v případě své závislosti na péči. O materiálních opatřeních souvisejících s pohodlnějším bydlení ve stáří např. výměna bytu za menší, byt s výtahem, úpravy v bytě, v koupelně, pro větší bezpečnost a bezbariérový přístup příliš neuvažovali. „*No to vůbec, takový věci neřeším, já se staré necítím... Až to budu muset řešit, tak to budu řešit.*“ (dotčeně) Z bytových úprav pro pohodlnější stáří byla uvedena pouze výměna vany za sprchový kout a instalace madla v koupelně. „*No jenom žena chce vyměnit vanu za sprchové kout, že se jí špatně leze do vany.*“ Jinak budou dotazovaní řešit svoji situaci, až nastane. Dokud nenastane změna situace, nechtějí se senioři pouštět do větších opatření. „*Já přece nevím, co bude, já věřím, že tady dožiju...*“ Zmiňovaná padesátiletá kamarádka dotazované však pamatuje na své stáří a vybrala si byt v přízemí již teď.

Na otázku, zda uskutečnila respondentka ještě před odchodem do důchodu nějaká opatření související s pohodlnějším bydlení ve stáří (např. výměna bytu za menší, byt s výtahem, úpravy v bytě, v koupelně, pro větší bezpečnost a bezbariérový přístup), odpovídá. „*Ne.*“ „*Ne, ne... (přemýšlí) Zatím si myslím, že tady si vystačím.*“ „*...Já to budu řešit, až tam nebudu moct vylist. Až se tam nedoplazím, tak to budu řešit. Momentálně to neřeším.*“

Paní C si spoří na svůj pohřeb, spoření ale nepovažuje jako přípravu na stáří. „*...Ne. I když to spoření nepovažuju na přípravu na stáří, další spoření jde na pohřeb. Kdybych nespořila, tak ty peníze stejně utratím...udělám si nějakou dovolenou a něco děckám... Na stáří si nešetřím, radši to našetřené utratím.*“

„*Ne, jako tak jsem nespořil, opravovali jsme dům a chatu, to spolykalo všechny peníze. Jakmile máme větší částku, pak je utratíme za nějakou věc do domácnosti...loni jsme byli v Chorvatsku...takže si to užijme dokud mužem.*“

Uskutečnil jste ještě před odchodem do důchodu nějaká opatření související s pohodlnějším bydlení ve stáří? „*No to vůbec, takový věci neřeším, já se staré necítím... Až to budu muset řešit, tak to budu řešit. Co bych jako teď řešil? Já se cítím mladé.... To jako...to vůbec....*“ (dotčeně). „*Bydlíme v domku, přece ho neprodám a nepudu na byt. Já přece nevím, co bude, já věřím, že tady dožiju..., ve svém. Postavil jsem tento barák vlastníma rukama, snad tady taky umřu...(dlouhá*

pomlka)...No takový ty malý úpravy, třeba v koupelně madla a tak, to je ale maličkost.“

Podotázka: 2d) Pěstujete vztahy v rámci rodiny, máte přátele?

V odpovědích zaznívá, že respondenti: mají rádi mladé lidi, rádi navazují nové vztahy, přestože cíleně se o to nesnaží, jsou přátelští, v rámci rodiny mají uspokojivé vztahy, někdy lepší než dřív, vztahy v rodině považují za důležité. Udržují stará přátelství, snaží se být oporou pro kamarády i rodinu. Vyvstala i navazující otázka, zda se cítí potřební nebo užiteční. To považují za přirozenost, mají potřebu být užiteční, nejvíc právě v rámci rodiny pomáhat mladým (finančně, hlídání vnoučat). „...snažím pomáhat, kde se dá. Pomáhám mladým, a když někdo ze známých potřebuje pomoc.“ Dotazovaní „mladí senioři“ mají rádi legraci, pohodu, jsou spíše pozitivně laděni.

„S tím to já nemám problém, je to lepší než dřív. Protože jak se člověk víc uvolňuje ze svých bloků, a takle, tak je víc otevřenější, nemám problémy se skamarádit. Snažím se být opora pro kamarádky, spíš pro klienty, kteří se pak stanou mými kamarádkami. Myslím, že jo (smích), že jsem se našla.“ „...já su ráda mezi mladýma, ráda poznávám nový lidi. To mně jako nedělá problém. Ale že bych vyhledávala vyloženě nějaký lidi, to ne. Já vždycky říkám, že náhoda neexistuje. Vždycky mně do života přijde někdo, kdo mně má co říct. Tak si to myslím.“ „...snažím pomáhat, kde se dá. Pomáhám mladým, a když někdo ze známých potřebuje pomoc. Teď mě sem chodí děcka na doučování...Že bych si nějak stěžovala, to říct nemůžu...“ „Nemám problém se seznamovat, většinou se s každým skamarádím, tak jeden z padesáti je mi nesympatické. Už nemám potřebu se seznamovat. Mám spóstu známých i kamarádů i dobrých přátel, opravdu široké okruh, ale necítím se být moc užitečná. Je to nějaké můj pocit nebo zábrana, že bych mohla být víc užitečnější, třeba moje snacha, když po mě něco potřebujou, tak já to vždycky udělám. ...finančně jak se dá...Většinou každému vyjdu vstříc.“ „Mám pořád stejný známý kamarády, většinou se známe od školy. Chodím na sráže,.... Pak mám děcka, vnoučata...“ „Kamarádíme asi tři rodiny, už leta, já mám rád lidi, mám rád srandu, máme vnoučata, sice už dospělý, scházíme se jako rodina, je nás plno...“ „...lidi o mě říkají, že sem pohodář. Mám hodně přátel, mám rád společnost, strašně

rád navařím a pak mám radost, že chutná...S rodinou mám hezký vztahy i se snachami, to je pro mě důležité.“

Jak jsem již uvedla v kapitole 2.3, z rozsáhlých výzkumů vyplývá, že nejvyšší pocit štěstí dosahují lidé ve třetí fázi života, lidé nad 70 let. Pravděpodobně proto, že mají volnější režim, nemají tolik povinností, děti žijí samostatným životem, mají více volného času a větší svobodu.¹⁵⁰

- **Výzkumná otázka č. 3** Uvědomují si dnešní „mladí senioři“ důležitost přípravy na stáří a stárnutí?

Podotázka: 3a) Může člověk ovlivnit kvalitu svého života ve stáří?

Jako důležité se jeví, že zkoumaní mladí senioři si uvědomují, že ovlivnit kvalitu života do určité míry lze. Domnívají se, že zdraví se dá ovlivnit vhodným stravováním a pohybem, pozitivním myšlením (vidět svět z té lepší perspektivy), klidnějším způsobem života (nehonit se, nerozčilovat se, užít si, žít radostně). Hlídat si svoje zdraví, starat se o své zdraví, zůstat aktivní, mít nějaké zájmy. Uvažují o osobní zodpovědnosti za vlastní život. Za velmi důležitou považují zmínku: *„člověk má v rukách svůj život, teda úplně. Lidi si to moc neuvědomují...Vím, že nejdřív musím pomoci sama sobě... Víc se zabývám taky tím, abych se měla vlastně ráda...Nikdo s tebou neudělá nic, co ty sama nedovolíš.“* *„No, pořád zůstat aktivní, pořád mít nějaký zájem, to je jedno o co, podle teho, co člověka baví. Nenechat se ukolíbat.“* *„No, jak se to veme, když tak přemýšlím,...ta strava a pohyb, to dělá hodně. Člověk by se měl jaksí udržovat.“* *„Ale tak hlavně se nerozčilovat a žít tak, klidně, nehonit se. Trochu si hlídat to zdraví, někdo to má daný genama, tu dlouhověkost, ale kdo si huntuje zdraví...“* *„Ale tak do určité míry jo, já myslím, že člověk by měl být hlavně optimista, mít rád život, na všechno se dá dívat z té lepší stránky...člověk se musí umět zasmát, pobavit se...“*

¹⁵⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada: 2011, s.14.

Podotázka: 3b) Máte potřebu předávat životní moudrost mladším generacím?

Z odpovědí můžeme vytušit, že starší člověk moudře chápe, že zkušenost je nesdělitelná, že mladší lidé si neradi nechávají poradit. *„pokud se mě někdo zeptá nebo požádá, ráda odpovím.“* Rozdílnost generací vystihla paní B: *„On o to nikdo nestojí. Mladí už mají úplně jiné zájmy, než jsme měli my, nemyslím si, že by nás potřebovali k nějakému předávání zkušeností. Jsou už na té technické vlně a naše vnuky už zahrada nebere, ale u počítače vydrží dlouho.“* Nemám potřebu předávat žádný moudra. *„V rodině se to velmi těžko předává.“* S moudrým nadhledem si uvědomuje paní A *„já to toleruju, sem tam něco nějakej ten vnouček něco přijme, ale už i syn a dcera.“* Odpovědi korespondují s výzkumy viz. kapitola 2.1, že bohužel pouhá 2% populace spojuje seniora s moudrostí, nadhledem, zkušeností a zodpovědností.¹⁵¹ Sami dotazovaní senioři se přiklání k tomuto názoru, což je velká škoda. V této oblasti vydím velké možnosti podporovat mezigenerační projekty, aktivně předávat kulturní dědictví i jednotlivě (pohádky, příběhy...), viz kapitola 3.3. *„moje krédo je, aby moje děti a moji vnuci byli šťastní, a ať to dělají jakýmkoliv způsobem, protože i kdyby dělali kotrmelce, tak to mají proto, aby je to někam posunulo, to je jejich právo. To mě nemrzí.“* *„Mladí už mají úplně jiné zájmy, než jsme měli my, nemyslím si, že by nás potřebovali k nějakému předávání zkušeností. Jsou už na té technické vlně a naše vnuky už zahrada nebere, ale u počítače vydrží dlouho.“* Nemám potřebu předávat žádný moudra. *„V rodině se to velmi těžko předává.“*

Přesto si mladí senioři si uvědomují, že mají dalším generacím co říct, např.: *„Aby byli sami sebou a žili v přítomném okamžiku, aby vzali život do svých rukou, zdravou stravu, zdravý pohyb, pohyb v přírodě, práci na zahradě, celá společnost je prostě moc pohodlná ...tělesná námaha je nutná, každý by měl mít pohyb i ti starší.“*

Na druhé straně hovoří zkušenosti člověka ve třetí etapě života: *„Užít si, dokud to de a až to nepude, tak to nepude.“* *„...Život je strašně krátké.“* *„Umět se radovat ze života, já se to naučil,“* *„... Žít klidně, nehonit se za prachama.“* *„Až když člověk něco ztratí, uvědomí si, všechno vidí jinak a váží si všeho víc.“*

¹⁵¹ SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 25-33.

Podotázka: 3c) Je něco, co byste na základě vlastních zkušeností udělal/a ohledně stáří jinak?

Zřejmé jsou rozdílné zkušenosti při vnímání přípravy „mladých seniorů“ na stáří u žen a mužů. Duchovně založené ženy chápou jako svou přípravu na stáří více jako sebepoznání, osobnostní růst, který se pak promítá do celkové kvality a spokojenosti v životě. Zamýšlejí se nad otázkou spirituality, sebepřesahu. *„Kdybych si dříve uvědomila nějaké věci a řešila je podle svého, všechno by bylo jinak. Dokázala jsem se osamostatnit, odejít od manžela, jinak bych zůstala putička, se spoustou nemocí. Toto mě nabudilo jít svou cestou.“* *„Ne, všechno je v životě tak jak má být, to je karma, já su spokojená, nic bych nedělala jinak. Nebojím se stáří ani smrti, to je taková ta spiritualita života, taková jiná dimenze. Co nás čeká, co nás nemine a co si zasloužíme, to přijde a já to tak беру. Věřím, že se zrozujeme vícekrát, že každý člověk má duši, která je nesmrtelná a študovala jsem to ve více směrech. A skutečně nežijeme jediný život a to pouze na této planetě, existuje určitě ve vesmíru hodně. Kde existuje život, třeba i v jiných dimenzích, kde se zrodíme určitě do dalšího života. A těch zrození je určitě hodně.“* Muži uvažují zase více technicky – volili by jiné dispozice v bydlení: raději menší dům, přízemní dům (úklid, náklady, přístupnost), *„No, možná bych jinak řešil bydlení, stačil by nám úplně maličký baráček, dnes je to velké na úklid i údržbu, žere zbytečně moc peněz, radši sme si ty peníze mohli užít, víc procestovat.“* *„...No možná bych přece něco změnil, kdybych dnes stavěl domek, udělal bych si ho bez patra, jen přízemní. Dnes bych se nemusel štráchat po schodech... (smích).“*

Jinak převažuje spokojenost s vlastním životem a přijetí vlastního života, takový jaký byl *„Ne, já nevím... (přemýšlí)...já žiju, jak žiju a ničeho nelituju.“* *„Ne, ... (mlčí)...prostě ten život byl jaké byl, já nevím, co bych, nic bych neměnil, já takový věci neřeším. Věci řeším, až přijdou.“* *„Ze stáří strach nemám, život беру takový jaký je. Co nadělám? Obavy jsem neměl, rodiče zemřeli po osmdesátce.“*

5.5 Shrnutí výsledků a jejich diskuse

Na základě analýzy výsledků odpovědí vzorku aktivních „mladých seniorů“ konstatují, že všichni žili aktivním životním stylem již produktivním věku.

Na výzkumnou otázku č. 1, žili nynější aktivní senioři aktivním životním stylem již v produktivním věku, lze tedy jednoznačně odpovědět, že ano. Moje výchozí předpoklady se tedy potvrdily a jsou v souladu s výzkumy autorit.

Je pravděpodobné, že motivace k aktivitě se v mladém seniorském věku příliš nemění. „Mladé stáří“ je období, které již není v dobrém slova smyslu „zatíženo“ péčí o děti, vnoučata bývají odrostlejší. Nikdo ze zkoumaných seniorů v době penzionování nepečoval o nemocného partnera nebo své staré rodiče. Rozdílnost dotazovaných z vesnic a měst nebyla důvodem k jakémukoliv omezení aktivit. Všichni tázaní měli prostor pro využití svého volného času, a to v oblasti zálib, koníčků, pohybu, sportu. Při samotných hloubkových rozhovorech jsem byla velmi překvapena rozsahem zájmů mladých seniorů. Záleží tedy jen na jejich životních prioritách, jak nakládat se svým volným časem. Všichni dotazovaní měli také pozitivní vztah k celoživotnímu učení (např. mobilní telefon, PC, internet, učení se v práci). Zaujalo mě, že k celoživotnímu vzdělávání přistupují aktivněji ženy, které již měly osobní zkušenosti se vzdělávacími aktivitami seniorského věku (U3V, Akademie seniorů, Klub seniorů, vzdělávací aktivity např. trénování paměti v rámci knihoven...). Překvapivé bylo také zjištění, že se některým seniorům jeví formální vzdělávání na U3V jako příliš zavazující, nevyhovuje jim zaměření obsahu studia a tímto je od případného studia odrazuje. Dotazovaní senioři nespojují seniorské vzdělávací aktivity s přípravou na stáří a stárnutí.

Za velmi důležité považuji to, že zvláště pro ženy se stala péče o své zdraví a osobnostní růst životním stylem. Není divu, protože zdraví patří v období stáří k prioritám člověka. Aktivita seniorů je také závislá na okolnostech, jakými jsou např. zdravotní stav, socioekonomický status apod. Důležitý je ale i osobní pozitivní přístup ke zdraví a nemoci ve stáří. Chci upřesnit, že za aktivitu seniorů lze považovat všechno, co člověk ve stáří dělá. Nemusí se tedy nutně jednat pouze o koníčky, záliby, sport, vzdělávání apod. O tom vypovídají především zájmy mužů, kterým je jejich práce největší zálibou a potěšením. Muži více spojují svou životní roli s rolí pracovní. U mužů byl spojen aktivní životní styl nejen se sportem, ale hlavně s prací v zaměstnání, kolem domu a na zahradě.

Při srovnávání vztahu zdravého životního stylu ve věku produktivním a důchodovém jsem zpozorovala, že pouze jedna dotazovaná přísně dbá na zdravý životní styl, a to celoživotně. Dílčí zásady zdravé výživy však popisoval každý dotazovaný (nekouřím, dbám na pitný režim, nepřejídám se, jím zeleninu, žena sleduje, co je

zdravé). Za velmi pozitivní považuji celoživotní kladný vztah dotazovaných k pohybu a sportu, který ke zdravému životnímu stylu patří. Nízký podíl pohybových aktivit je velkým současným a hlavně budoucím celosvětovým problémem všech věkových kategorií.

Současný životní styl zkoumaných seniorů se jeví jako naplnění jejich očekávání a splnění přání, na která neměli v produktivním věku čas z důvodu pracovního vytížení a péče o rodinu. Dnešní sedmdesátník je plně autonomní. Důležitou roli v pozitivním přístupu seniorů k penzionování hraje svobodné nakládání s časem a se životem vůbec, na důchod se velmi těšily převážně ženy. Původní životní styl se díky pracovním a volnočasovým aktivitám respondentů příliš neliší od životního stylu ve věku produktivním. Překvapivým zjištěním pro mě bylo to, že všichni senioři po dobu penzionování jsou nebo byli v nějaké podobě ekonomicky aktivní. Podle nich je hlavním důvodem udržení životního standardu v důchodu (dovolené, auto). Otázkou zůstává stanovení prodlužující se věkové hranice pro odchod do starobního důchodu. Ideální se jeví umožnit seniorům různé typy úvazků tak, aby mohl senior pracovat přiměřeně svému funkčnímu věku. S otázkou aktivního stárnutí úzce souvisí celoživotní osobní odpovědnost každého jedince v péči o své zdraví jako součást zdravého životního stylu, který přispívá ke zvýšení kvality života ve stáří.

Pokládané otázky týkající se vlastního stáří a organizování příprav na stáří byly pro respondenty více či méně nepříjemné. Jak uvádí Vágnerová, úvahy o vlastním stáří a smrti se nejeví aktuální pro seniory, kteří jsou v relativně dobré tělesné i duševní kondici a žijí v přijatelných podmínkách.¹⁵² Ve všech případech zaznělo, že se subjektivně necítí staří a nemají důvod provádět nějaká opatření, ani je nepromýšleli.

Odpověď na výzkumnou otázku č. 2 Kdy a zda vůbec začínají lidé svou přípravu na stáří bych nejdříve uvedla zjištěním, že nikdo z dotazovaných „mladých seniorů“ nemá jasnou představu o přípravě na stáří a stárnutí. Dalo by se hovořit spíše o jejich dílčích poznatcích. V současné době v naší zemi neexistují komplexní vzdělávací aktivity ani osvěta, ve které by se občan dozvěděl ucelené informace o přípravě na stáří a stárnutí. Je výhradně na jednotlivci, jakou cestu k informacím si zvolí. Ekonomickou přípravu na stáří započali dotazovaní obvykle již v produktivním věku,

¹⁵² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 429-431.

kdy začali spořit (nejčastěji stavební spoření a penzijní připojištění). To využívají v současné době jako rezervu na opravy bydlení, na nákup spotřebičů do domácnosti a hlavně jako přílepení k nízkým důchodům (dovolené). Materiální předpoklady pro aktivní stáří nechávají na období, až to bude aktuální. Úpravy (madla v koupelně, výměna vany za sprchový kout) nabývají pomalu na aktuálnosti. Překvapivým zjištěním pro mne bylo to, že všichni senioři v období penzionování byli nebo jsou v nějaké podobě ekonomicky aktivní. S osvětou aktivního stárnutí (či přípravy na stáří a stárnutí) se dotazovaní setkali v rádiu, v televizi a hlavně u lékaře v rámci péče o své zdraví (letáčky, brožurky). Přípravu na stáří spojují dotazovaní senioři výhradně se zdravím, méně pak s finanční rezervou.

Zda si Uvědomují si dnešní „mladí senioři“ důležitost přípravy na stáří a stárnutí zkoumala třetí výzkumná otázka. Důležitost přípravy na stáří si dotazovaní mladí senioři podle mého názoru plně neuvědomují. Ambivalentní postoje k přípravě na stáří a stárnutí však svědčí spíše o celkově velice nízké informovanosti veřejnosti. Ze šetření vyplývá, že nemají jasnou představu o tom, co příprava na stáří a stárnutí obnáší. Proto jsem ve výzkumném šetření využívala dílčích podotázek, které je měly k odpovědím navádět. Důležitou roli hraje i mediální obraz stárnutí. Nutnost osvěty vidím hlavně v oblasti zdravého životního stylu, a to od dětství až po stáří, protože příprava na stáří je přípravou celoživotní. To by mohlo znamenat pro obor sociální pedagogiky velkou výzvu, protože se zabývá biodromální pomocí.

Možnost podporovat vzdělávací aktivity zaměstnavatelů pro své končící pracovníky. Domnívám se, že v rámci osvěty je třeba apelovat na osobní zodpovědnost jedince, jak vyplývá i ze samotného výzkumu. S tímto názorem aktivního přístupu ke svému životu a zdraví zvláště se ztotožňovali všichni zkoumaní „mladí senioři.“

Z odpovědí na otázku, zda pocítují potřebu předávat své životní moudro, je možné tušit, že starší člověk moudře chápe, že zkušenost je opravdu nesdělitelná, že mladší generace si nerady nechávají poradit. Přesto sami senioři cítí, že mají mladší generaci co říct a předat své zkušenosti. Zde vidím cestu sociální pedagogiky.

Jak uvádí Jaroslava Hasmanová Marhánková ve svém výzkumu Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory, současné pojetí aktivního stáří se stává ikonou „dobrého stáří.“ „*Přílišný důraz na aktivitu zároveň problematizuje*

fyzická omezení spjatá se stárnutím organismu a přispívá k zneviditelnění a kulturnímu popírání postižení, závislosti a ve svém důsledku i smrti.“ Sociální politika klade důraz na aktivní stárnutí jako osobní zodpovědnost jedince v jeho přístupu ke svému životu ve stáří, na druhé straně se ale nesmíme dopouštět stigmatizace jedinců, kteří aktivně stárnout nemohou nebo nechtějí.¹⁵³

Uvědomuji si, že výzkumný vzorek respondentů byl příliš malý, ale může posloužit např. jako předvýzkum dalším badatelům. Celkem šlo o šest respondentů, tři ženy a tři muži. Tento výběr aktivně žijících seniorů sice neumožní širší zobecnění názorů, ale to neznamená, že závěry tohoto malého šetření nejsou užitečné.

¹⁵³ HASMANOVÁ-MARHÁNKOVÁ, J. *Studie Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory*. Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni, Sociologický ústav AV ČR, Praha, 2010, s. 217,230. [online]. © 2010 [cit. 2013-06-09]. Dostupné z: http://sreview.soc.cas.cz/uploads/3bc19175b82e08df28efe9eb21e4793d3ff00fa9_Hasmanova.pdf.

ZÁVĚR

Cílem magisterské diplomové práce bylo popsat problematiku přípravy na stáří a stárnutí. Světové politiky usilují o zachování kvality života stárnoucího člověka, o zachování jeho důstojnosti, uznání jeho místa ve společnosti, ale i zapojení do veřejného života. Světová zdravotnická organizace představuje aktivní stárnutí jako celoživotní projekt. Problematiku přípravy na stáří a stárnutí musíme chápat v co nejširším kontextu. Aktivní stárnutí by se mělo stát diskutovaným tématem a příprava na stáří a stárnutí by zasluhovala daleko větší míru informovanosti pro laickou i odbornou veřejnost, protože se osobně dotýká každého člověka.

Na základě prostudované odborné literatury jsem se snažila postihnout teoretická východiska, nezbytná pro pochopení problematiky stáří a stárnutí. Život seniorů jsem popsala z perspektivy demografie, sociologie a psychologie. Charakterizovala jsem současné seniory i míru připravenosti společnosti na stárnoucí populaci. Popsala postoje seniorů k vlastnímu stáří a zdůraznila důležitost pozitivní psychologie. Informovala jsem o životním stylu jako kvalitě života seniorů, aktivita je totiž nejlepší prevencí soběstačnosti. Dále jsem zmínila základní aspekty sociálního poradenství pro seniory v České republice. Poukázala na edukační koncept zdravého a aktivního stárnutí vč. celoživotního vzdělávání a osvěty aktivního stárnutí, nastínila roli sociální pedagogiky v postproduktivním věku s malým zamyšlením.

Součástí práce je kvalitativní výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jak hodnotí ze svého pohledu senioři svou přípravu na stáří a stárnutí. Na základě zjištěných poznatků by se dalo říci, že nikdo z dotazovaných „mladých seniorů“ nemá jasnou představu o konceptu přípravy na stáří a stárnutí. Ambivalentní postoje k přípravě na stáří a stárnutí však svědčí spíše o celkově nízké informovanosti veřejnosti. Zda žili nyní aktivní „mladí senioři“ aktivním životním stylem již v předešlé životní fázi, tedy ve věku produktivním, mohu jednoznačně konstatovat, že ano. Důvodem nižšího podílu zájmových aktivit v produktivním věku byla časová zaneprázdněnost, kterou přinášela profese a péče o rodinu. Nejvíce dokladovali aktivní „mladí senioři“ svůj celoživotní pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, ale i k celoživotnímu učení a vzdělávání. Přípravu na stáří a stárnutí však spojují nejvíce s péčí o své zdraví. Za velmi důležité zjištění považuji to, že péče o zdraví a osobnostní růst se může stát

v seniorském věku životním stylem. Hodnota zdraví totiž patří v období stáří k prioritám člověka. Aktivita seniorů je také závislá na okolnostech, jakými jsou např. zdravotní stav, socioekonomický status apod. Osvětu aktivního stárnutí spojovali dotazovaní senioři téměř výlučně se zdravotní osvětou. Za aktivitu seniorů však lze považovat všechno, co člověk ve stáří dělá. Nemusí se tedy nutně jednat pouze o koníčky, záliby, sport, vzdělávání apod. Výzkumná šetření naznačila, že svou ekonomickou přípravu na stáří započali senioři již v produktivním věku. Naspořené prostředky ale využívají již nyní jako přilepšení k nízkému důchodu. Materiální podmínky ponechávají spíše na dobu, až to bude aktuální. Udržují dobré rodinné i přátelské vztahy a pozitivní přístup k životu.

Na výzkumnou otázku kdy a zda vůbec začínají lidé svou přípravu na stáří, mohu tedy odpovědět, že s přípravou na stáří a stárnutí začínali dotazovaní senioři již v době produktivního věku. Na otázku, zda si uvědomují dnešní „mladí senioři“ důležitost přípravy na stáří a stárnutí, mohu konstatovat, že ano. Nejdůležitějším prvkem v jejich přípravě na stáří se stává jednoznačně péče o zdraví a pozitivní přístup k pohybu a aktivitě vůbec, přijímají odpovědnost za svůj přístup ke zdravému životnímu stylu a uvědomují si, že kvalitu svého života mohou ovlivnit svým aktivním přístupem.

Jak upozorňují světové politiky, je potřebné vzdělávat širokou veřejnost o otázkách souvisejících se stárnutím populace. Proto je třeba připravit informační, edukační a komunikační kampaně a prosazovat pozitivní obraz stáří jako přirozený sociální jev, který se týká každého. Aktivní celoživotní přístup je sice odpovědností každého jednotlivce, ale musíme akceptovat i ty, kteří aktivně stárnout nemohou nebo nechtějí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie

- BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika jako životná pomoc*. Bratislava: FiF Univerzita Komenského, 2008. ISBN 978-80-969944-0-3.
- DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
- ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2480-5.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Nakladatelství Budka, 1993. ISBN 80 901549-0-5.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HOLMEROVÁ, I. a JURAŠKOVÁ, B. a ZIKMUNDOVÁ, K. a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie, EV public relations, 2007, 3. přepracované a doplněné vydání*. ISBN 978-80-254-0179-8.
- HOVORKA, J. *Cesta do stáří*. Praha: Práce, 1986. ISBN 24-003-36.
- KALVACH, Z. a ZADÁK, Z. a JIRÁK, R. a ZAVÁZALOVÁ, H. a SUCHARDA, P. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEVETOVÁ, D. a DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KOMENSKÝ, J. A. *Vševýchova (Pampaedia)*. Praha: Státní nakladatelství. 1948, Překlad z latinského jazyka: HENDRICH, J.
- KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Stáří z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
- LACA, S. *Sociální pedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011. ISBN 978-80-87182-19-2.

LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MACHALOVÁ, M. *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie (sociálnych pracovníkov, sociálnych pedagógov a andragógov)*. Brno Institut mezioborových studií. ISBN 978-80-87182-10-9.

MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, 80-247-1362-4.

MOŽNÝ, I. *Česká společnost. Nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-624-1.

MÜHLPACHR, P., a BARGEL, M. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011. ISBN 978-80-87182-21-5.

MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-2103838-1.

MÜHLPACHR, P. a kol. *Sociální pedagogika II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009.

NEŠPOROVÁ, O. a SVOBODOVÁ, K. a VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV, 2008. ISBN 978-80-87007-96-9.

PETŘKOVÁ, A. *Úvod do ontogenetické psychologie*. Olomouc: UP v Olomouci, Filozofická fakulta, 2005. ISBN 80-244-1259-4.

PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: UP v Olomouci, Filozofická fakulta, 2004. ISBN 80-244-0879-1.

PICHAUD, C. a THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998.

Překlad: SEDLÁČEK, M. ISBN 80-7178-184-3.

PRŮCHA, J. a VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3690-1.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. ISBN 8071698288.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem. 2. přepracované vydání*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

SELIGMAN, M.E.P. *Flourish*. New York: Free Press, 2011.

SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

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

ŠTILEC, V. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

ŠVAŘÍČEK, R. a ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.

VAĐUROVÁ, H. a MÜHLPACHR, P. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

VOHRALÍKOVÁ, L. a RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

Internetové zdroje

HASMANOVÁ-MARHÁNKOVÁ, J. *Studie Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory*. Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni, Sociologický ústav AV ČR, Praha 2010, [online]. © 2010 [cit. 2013-06-09].

Dostupné z:

<http://sreview.soc.cas.cz/uploads/3bc19175b82e08df28efe9eb21e4793d3ff00fa9Hasmanova.pdf>

KERNOVÁ, V. Státní zdravotní ústav. Podpora zdraví v ČR [online]. ©2010 [cit. 2013-13-11]. Dostupné z:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/mensiny/podpora_zdravi_Kernova1.pdf.

NEŠPOROVÁ, O.a SVOBOFOVÁ, K. a VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV, 2008, [online]. ISBN 978-80-87007-96-9. ©2008 [cit. 2013-08-11]. Dostupné z:

http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_260.pdf

SAK, P. a KOLESÁROVÁ-SAKOVÁ, K. *Závěry Z VÝZKUMNÉ ZPRÁVY: Zpráva z hloubkových rozhovorů se seniory. Název projektu: Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů*. ©2008 [cit. 2013-23-10]. Dostupné z:

http://www.insoma.cz/2_8.pdf

SEIDL, J. *Zdravý životní styl* [online]. ©2009 [cit. 2013-09-02]. Dostupné z:

<http://www.jakubseidl.cz/zdravy-zivotni-styl.php>

VÍTKOVÁ, M. *Integrativní školní (speciální) pedagogika. Základy, teorie, praxe. Učební text k projektu „Integrované poradenství pro znevýhodněné osoby na trhu práce v kontextu národní a evropské spolupráce*. “ISBN 80-86633-22-5 © 2003 [cit. 2014-10-02]. Dostupné z: <http://www.equalcr.cz/files/clanky/908/kniha1.pdf>

ABZ Slovník cizích slov. © 2005-2013 [cit. 2013-26-10]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/demografie>

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. [online]. ČSTPMJ, ©2006 [cit. 2014-08-02]. Dostupné z:

<http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>

Demografický informační portál [online], © 2004-2014 [cit. 2013-10-10]. Dostupné z:

http://demografie.info/?cz_odemografii=&PHPSESSID=925a44c7810c72d30417ce0059f2cc5e

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Příprava na stárnutí v České republice [online]. MPSV©2014 [cit. 2014-17-02]. Dostupné z:

<http://www.mpsv.cz/cs/2856>

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří) [online]. MPSV ©2014 [cit. 2014-10-02]. Dostupné z: www.mpsv.cz/http://www.mpsv.cz/cs/5045#sp

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace [online]. MPSV [cit. 2013-12-02]. Dostupné z:

<http://www.mpsv.cz/cs/2897>

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří) [online]. MPSV ©2014 [cit. 2014-10-02]. Dostupné z: www.mpsv.cz/http://www.mpsv.cz/cs/5045#sp

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Sociální služby - způsoby pomoci [online]. MPSV , ©2014 [cit. 2014-08-02]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>

Sborník z mezinárodní konference, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s Českou geriatrickou společností. Postavení a diskriminace seniorů v České republice. Praha: FOKUS [online]. ISBN 80-86878-52-X ©2006 [cit. 2013-27-10]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/3482/sbornik_diskriminace.

Seniorské centrum Elpida [online]. © 2014 [cit. 2014-16-02]. Dostupné z: <http://www.praha1online.cz/aktuality/seniorske-centrum-elpida/>

Velký lékařský slovník [online]. © 2008 [cit. 2013-06-09]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/gerontologie>

Život 90 pro seniory a jejich blízké. V Praze skončila 11. Mezinárodní konference IFA [online]. ©2009 [cit. 2013-20-09]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/146-novinky/493-v-praze-skoncila--11-mezinarodni-konference-o-starnuti-ifa>International Federation on Ageing (IFA)

SEZNAM PŘÍLOH

1. PŘÍLOHA Č. 1 - VÝZKUMNÉ OTÁZKY
2. PŘÍLOHA Č. 2 - ROZHOVORY RESPONDENTŮ
3. PŘÍLOHA Č. 3 - ŘÍČANŮV DOTAZNÍK PRO PADESÁTNÍKY A VLASTNĚ VŠECHNY – UMÍME STÁRNOU?

PŘÍLOHA Č. 1

VÝZKUMNÉ OTÁZKY:

Výzkumná otázka č. 1 - Žili nyní aktivní senioři aktivním životním stylem již v produktivním věku?

- 1a) Věnujete se v důchodu svým zálibám, koníčkům?
- 1b) Máte v důchodovém věku více času na své zájmy a koníčky než ve věku produktivním?
- 1c) Žijete nyní zdravým životním stylem (výživa, pohyb, relaxace, preventivní prohlídky)? Srovnajte, jak to bylo v produktivním věku.
- 1d) Věnoval/a jste se nějakým svým zálibám, koníčkům v produktivním věku?
- 1e) Účastníte se v seniorském věku nějakého učení nebo vzdělávání? (kursy, semináře, besedy, U3V, Akademie třetího věku...) Jaký vztah ke vzdělávání jste měl/a ve věku produktivním?

Výzkumná otázka č. 2- Kdy a zda vůbec začínají lidé svou přípravu na stáří?

- 2a) Co pro Vás znamenal vstup do důchodu?
- 2b) Setkal/a jste se někdy s osvětou aktivního stárnutí?
- 2c) Vytvářel/a jste si nějaké materiální nebo ekonomické předpoklady pro aktivní život ve stáří?
- 2d) Pěstujete vztahy v rámci rodiny, máte přátele?

Výzkumná otázka č. 3- Uvědomují si dnešní mladí senioři důležitost přípravy na stáří a stárnutí?

- 3a) Může člověk ovlivnit kvalitu svého života ve stáří?
- 3b) Máte potřebu předávat životní moudrost mladším generacím?
- 3c) Je něco, co byste na základě vlastních zkušeností udělal/a ohledně stáří jinak?

PŘÍLOHA Č. 2

ROZHOVORY RESPONDENTŮ – PŘEPIS ROZHOVORŮ

Respondent č. 1 – paní A

O paní A vím, že je velmi aktivní žena, setkáváme se ve sportovním klubu. Neváhala jsem jí oslovit s žádostí o dotazování. Byla ta, která mi jako první dala kontakt na dalšího respondenta a tak se začal odvíjet další výběr respondentů. Paní A je 71 letá žena, rozvedená, má vysokoškolské vzdělání, žije sama v podnájmu. Do předčasného důchodu vstoupila dobrovolně před 17 lety.

Vstupovala jste do předčasného důchodu nebo v řádné zákonné lhůtě? „Teda šla jsem asi půl roku předčasně.“ Máte v současné době zaměstnání, pracujete? „Občas teda, když se něco vyskytne, dalo by se říct přivýdělkou, když je potřeba. Dělán nějaké terapie s lidma, ale není to pravidelné, je to spíš přes známé. Protože mám hodně vnoučat, abych měla dost prostoru pro ně.“ Považujete svou ekonomickou situaci jako uspokojivou? „Tak vycházím z toho co je, není to zrovna růžový, protože vlastně žiju jenom z důchodu v nájmu. Tak ten důchod víme jaký je. Ale já si to rozpočítám. Sem tam mně pomůžou děti. Jinak jako já necítím nějakou újmu, nebo tak, v rámci těch svých možností si taky dělám taky ten můj rozpočet.“ Těšila jste se do důchodu? „Velmi, velmi jsem se těšila. Protože jsem dělala ve školství a už jsem všeho měla plný zuby, ne tech dětí, ale vůbec toho kolem, co tak s náma dělali. Byla tam taková nesvoboda osobní dost.“ Jakou jste měla představu ještě před vstupem do důchodu o této životní etapě? „Já jsem neměla žádné představy o důchodu. Já prostě nežiju tak že nemám nějaké představy. Já jsem měla představy, že nebudu nijak omezovaná.“ Měla jste nějaká očekávání? Někaké obavy? „Neměla jsem žádné obavy, nechtěla jsem, aby mě čas honil, že budu pánem svého času, že si to budu plánovat sama. Že nebudu muset plnit vlastně nějaký nesmyslný příkazy, že si budu žít tak svobodněji.“ Co se vám vybaví při slově senior. „Smích... To je velice široká škála, ale tak jako, když se říká důchodce, tak se mi to moc nelíbí. A tak v seniorském věku jsme, tak jako. Ale já se pořád dívám na to tak, že on takovej v uvozovkách senior může být ve 30 letech. Takže záleží vyloženě na tom na tom, jak se člověk cítí, já se jako senior necítím, nemám s tím potíže žádné. Je teď jako spousta lidí, co

si umí užívat, nemyslím peníze. Docela si dovedou užívat ten svůj čas užívat, plánují si svoje aktivity, které je baví, samozřejmě jsou protipóly. Nemám s tím problémy. Senior tak je senior.“ Myslíte si, že naše společnost předkládá pozitivní obraz stárnutí? „To určitě ne, někteří lidé, zvláště ti mladší berou jako ty seniory jako přítěž, a ono jako vůbec tak jako to chování k těm seniorům, sama s tím osobní neblahé zkušenosti nemám. Naopak já jsem velmi ráda s mladými lidmi. Takže mě to určitým způsobem obohacuje. Vůbec v této společnosti není dobrý vztah k seniorům. Už to jaké mají zajištění na stáří. Celkově ta média, no. Sice se už i snaží, nějakým způsobem. Věnujete se hlídání vnoučat? Mám 6 vnoučat, snažím se co nejvíc si je užívat.“ Pečujete o své rodiče nebo o své blízké? „Ne.“ Platí, že člověk v důchodu má více času na své zájmy nebo radostné činnosti, to co jej těší? „Samozřejmě každý člověk, když je zaměstnaný, je to veliké omezení. Ale v podstatě, když člověk říká, že na něco nemá čas, je to výmluva. Protože člověk vždycky podle toho jaké má priority, co ho zajímá, si může ten čas rozdělit. Člověk v důchodu nemusí být ten stres, když je v tom důchodu, tam nemusí být ten stres, zvládl toho strašně moc, ale pokud je v důchodu, navykne si na úplně jiné tempo, pokud se nenechá, ten čas ho nehoní, takže když má hodně aktivit a ještě třeba ta vnoučata, tak to má docela pestrý. Ale kdyby nechtěl, může si to nějakým způsobem přizpůsobit. Ale oni někteří lidé si nechtějí ten čas pro sebe udělat, radši budou dělat všechno možný i pro ostatní, a pak budou říkat nemám čas, nestíhám, a tak, protože prostě mají strach být sami se sebou.“ Kolik věnujete volnému času pro sebe (koníčkům, zálibám, kultuře)? „Priority jsou vnoučata, hlavně když byly menší. Teď to tak často není. Teď už mám jenom jednu menší vnučku, ostatní už jsou větší. Jeden den v týdnu chodím s turisty, pak mám jogu, před tím jsem chodila do tai chi, jinak se scházíme pravidelně čtyři jako ženy - každé pondělí, tak to je pravidelně dopoledne, tak nejméně dvě hodinky, kde meditujeme a tady tydle věci děláme. Jinak mám další skupinku lidí, kde se scházíme spíš společensky, jednou za měsíc. Tak na kafe, tak jako si popovídáme. No sem tam mě naplánují aktivity moje děti- hlídám psa, dům a nebo jsem s tou vnučkou. Jinak ráda luštím křížovku, sudoku, sama si doma určitý věci dělám. Se cvičením se musím polepšit, potřebuju víc pohybu. Chodím do knihovny, na cvičení paměti, nějaké rukodělné práce. Do Akademie třetího věku.“ Dáváte přednost organizovaným koníčkům, zálibám, aktivitám nebo si vystačíte sama? „Vystačím si sama hodně.“

Umožňují vám to podmínky ve Vašem životě? Pociťujete nějaké překážky např. finance, čas, dostupnost internetu, doprava? „Tak překážky, já prostě takhle neuvažuju. Třeba bych potřebovala internet, finančně se k němu dostat nemůžu. Já si to prostě nepřipustím, že je to

překážka. Buď to vyřeším nebo to přijmu.“ Jste spokojena s nabídkou trávení volného času v našem regionu? Já myslím, že kdo potřebuje, ten si ty aktivity a skupinu lidí se kterými by... vyhledá. Já vím, že v knihovně dělají hodně, ještě ta akademie 3. věku, chodila jsem na Biosenior na kina, tam je to se slevou pro seniory, tam jsem taky dřív chodila. Těžko můžu posoudit, jestli je to dostupný pro všechny... Jsou skupiny lidí, kteří to nedovedou, kteří jsou míň komunikativní, ale pokud je člověk vnitřně odhodlaný, pokud se jen nevymlouvá, že nemůže z nějakého důvodu.“ ... „Já si myslím, že čím víc bude lidí pozitivních, každý sám by si měl vytvářet pozitivní přístup ke světu, ono se to bude měnit.čím víc bude pozitivních, tím to bude větší protiváha a tím je větší naděje že se ovlivní i ten život. Já se o politiku nijakým způsobem nezajímám, ani zprávy nesleduji, jo něco se asi v tom městě děje, něco se dočtu v radničních listech, ale já se o to nezajímám. To mě ještě napadlo u těch radních, že by neškodilo, aby udělali něco pro ty důchodce, aby ještě někde udělali víc ty stroje na cvičení.“

Zúčastnila jste se někdy nebo se chystáte zúčastnit vzdělávání na U3V, akademii seniorů apod.? „Byla jsem na U3V, když jsem skončila ve škole, ale byla jsem jen 1 rok, protože se mi naskytla práce. Chodila jsem i na Akademii seniorů, teď, nemám to uzavřeno, kdyby něco bylo, co by mě zajímalo, tak tam určitě pudu.“ Učila jste se ráda dříve v životě novým věcem? Měla jste dříve v životě zájem o další vzdělávání? „Já se vzdělávám pořád. Já jsem absolvovala během toho důchodu těch kurzů tolik. Víkendových nebo i týdenních. Hlavně v oblasti alternativních metod. Před tím důchodem taky. A tak různě, podle těch zájmů. To, už bylo v předdůchodovém věku, že jsem cítila, že něco potřebuju. Já už ani nevím, kolik těch kurzů jsem prošla. Když jsem dlouho se sebou nic nedělala, tak vždycky mě to někam vyhnalo. Vždycky jsem si něco zkusila, dokázala jsem si něco, zkusila to, a nebyla to moje parketa, mělo to povznést.“ Učíte se nyní ráda novým věcem? Žila jste dříve zdravým životním stylem? Pečovala jste nějakým způsobem o své zdraví? (zdravá strava, kouření, preventivní prohlídky)? „Mám trochu problémy, hlavně se stravou, nemám vůli. Ale jinak dost často hřeším, ono se to podepíše. Nedá se říct, že bych pečoval o sebe. Víím o tom, sem tam něco dělám. Ujíždím na sladkém. Mám spoustu prostředků, ale nějak se mi nechce, každý den něco dělám. Nebo kdybych se věnovala. Já pořád něco dělám, třeba chodím spát i ve 2 hodiny. Tu péči o vlastní tělo, tak to mám velké rezervy. V té mé péči o mé tělo. Na preventivní prohlídky su hrozný lajdák, já neberu tyhlety věci, s paní doktorkou su domluvená, proti její vůli, stejně tak neberu léky. Ale držím to na dobré úrovni. Když mi něco je, tak to řeším. A víím jak. Cítím se dobře.“ Kolik času věnujete pohybu nyní? „Byla

jsem tělocvikářka, věnovala jsem se pohybu. Sokola jsem vedla, starší ženy, ale jak jsem odešla do důchodu, tak jsem to utla. Sem tam na zahradě.“

Spořila jste si dříve na horší časy např. finanční rezervy, penzijní připojištění? „Měla jsem penzijní připojištění. Měli jsme dva vysokoškoláky, měla jsem malinkou rezervu, ale nic moc. Po rozvodu jsem odešla s minimem, ty peníze mě padly při zařizování nového bytu.“ Chystáte se v budoucnu provést nějaká opatření související s pohodlnějším bydlení ve stáří např. výměna bytu za menší, byt s výtahem, úpravy v bytě, v koupelně, pro větší bezpečnost a bezbariérový přístup? „Nemám svůj byt, já nemůžu nic rekonstruovat. Já uvažuji, jestli to bude aktuální, tak to budu řešit, jinak vůbec neuvažuji.“ Poskytují vám vztahy s druhými lidmi oporu? Bylo tomu tak i dříve? „S tím to já nemám problém, je to lepší než dřív. Protože jak se člověk víc uvolňuje ze svých bloků, a takle, tak je víc otevřenější, nemám problémy se skamarádit. I v rodině je to spíš lepší.“ Přispíváte aktivně ke spokojenosti a pohodě druhých lidí? Bylo tomu tak i dříve? „Snažím se být opora pro kamarádky, spíš pro klienty, kteří se pak stanou mými kamarádkami. Ale některé kamarádky nechtějí vůbec nic se sebou dělat.“ Cítíte se v současné době užitečná, prospěšná pro druhé, pro společnost? „Myslím, že jo, smích, že jsem se našla. Hodně dřív jsem měla takový pocit, i když jsem byla, nějaký bližší hlubší vztahy jsem neměla. Můžu říct, že jsem na tom byla i fyzicky celkem špatně.“

Máte potřebu využít svou celoživotní moudrost k předáváním druhým lidem (v rámci rodiny)? „Neřekla bych, chci být lidem užitečná, si myslím, že to chce každý. Víím, že nejdřív musím pomoci sama sobě pořádně. Víc se zabývám taky tím, abych se měla vlastně ráda sama, byla bych ráda, abych mohla pomáhat druhým. V rodině se to velmi těžko předává trošku jinak, já to toleruju, sem tam něco nějaký ten vnouček něco přijme, ale už i syn a dcera. Ale že bych mohla to svoje, ona by to brala, že ji poučuju, moje krédo je, aby moje děti a moji vnuci byli šťastní, a ať to dělají jakýmkoliv způsobem, protože i kdyby dělali kotrmelce, tak to mají proto, aby je to někam posunulo, to jejich právo. To mě nemrzí.“ Je dnes vaše pocitové ladění spíše pozitivní nebo negativní? „Jsem, ale vždycky ne. Já jsem na ostatní lidi, i když jsem se taky uměla radovat, smysl pro humor, to tam bylo, ale taky hodně toho stresu, méněcennosti.“

Setkala jste se někdy s osvětou (aktivního stárnutí) přípravy na stáří a stárnutí. „Sem tam někde člověk něco zaslechne, v rádiu, abych se nato zaměřovala, tak to vůbec ne, ale cíleně ne. Já nemám ráda omezení, nemám žádné hranice. Tyhle věci neřeším, některé věci dělám, ale něco si dělám podle svého, já to mám tak že když se mi zdá, že je to dobrý, tak se podle

toho řídím, tak to dělám. Jinak mě to nevyhovuje, nemám ráda omezení, a aby mě někdo řekl, jak to mám dělat. Aby představoval moje hranice, jako to mám dělat.“ Zvažovala jste vůbec někdy svoji přípravu na stáří? „Já nevím, protože já jsem se nepřipravovala na stáří, proč bych se měla připravovat? Já jsem se na stáří nepřipravovala, já se stará necítím. Takže proč mám mluvit o stáří, mě tady tyhle věci nikdy nepřišly na mysl. Mně tady tyhle věci nepřišly, já spontánně dělám, to co, mě baví, to co se mi chce, jakmile jsi do něčeho manipulovaná, tak je to špatně. Já už to tělo mám natoli zmapovaný, že mě okamžitě naskočí, že tohle ne. A když přijde nějaký špatný pocit, tak tomu vysílám lásku a světlo.“ Je možné podle vás se na stáří a stárnutí vůbec připravit? „Já vím, že se o tom hodně mluví a člověk, který má koníčky jenom takhle, pokud má někdo povolání náročný, jsou tam ti lidi zakonzervovaní, nemají přátele a koníčky, a takže pro tyto lidi je asi potřeba, aby už v této době rozvíjeli nějaké vztahy, aby nebyli jenom izolovaní, aby měli náplň, protože když z té práce odejdou, tak aby věděli, co s tím volným časem. To já jako beru. Já jsem to cíleně nedělala, je to moje přirozenost, já jsem měla spoustu známých i třeba s manželem jsme se navštěvovali s různými lidma, teď např. k jedněm chodíme hrát kanastu, s manželem mám dobrý vztah, abych si vše vyčistila, abych si zátěž netahala se mnou.“ Může člověk ovlivnit kvalitu svého života ve stáří? „No tak určitě, člověk má v rukách svůj život, teda úplně. Lidi si to moc neuvědomují... A v poslední době se cíleně snažím, abych žila v přítomnosti, protože vím, že je to jediný, a neztrácím energii tím, co bylo, protože už se to stalo. A to co má být, se stejně stane tak, jinak než si to člověk představoval a ve svém životě jsem měla několik takových situací, kdy jsem se šíleně stresovala kvůli něčemu, že něco bude a stejně mně to jako zbytečně odebíralo energii a byla jsem z toho špatná, stažená, jako, takže prostě tyhle věci neřeším. Jo když to tak mají a některý věci jsou platný, tak si je někdy dělám, ale dělám si je tak, jak mi to nejlépe vyhovuje. Pokud s tím názorem souhlasíte a souzní s váma, tak je to dobré. Protože stejně by to nefungovalo, kdybych se k něčemu nechala donutit. Nic bývalému manželovi nevyčítám. Nikdo s tebou neudělá nic, co ty sama nedovolíš. Kdybych si dříve uvědomila nějaké věci a řešila je podle svého, všechno by bylo jinak. Dokázala jsem se osamostatnit, odejít od manžela, jinak bych zůstala putička, se spoustou nemocí. Toto mě nabudilo jít svou cestou.“

Je něco, co byste doporučila ostatním? „Neříkám, že jsem nejmoudřejší, ale i vnoučata učím. Pořád se člověk má co učit a učí i vnoučata. Aby byli sami sebou a žili v přítomném okamžiku a aby nebrali věci co potkávají jako špatný, a definitivní. Jednak protože se to všechno může změnit a aby vzali život do svých rukou. Jedině tak mohou žít šťastněji. Jinak si připadají, že s nima prostě eee, nemají na tomto světě možnost něco změnit. Každý člověk

má možnost na tomto světě něco změnit, doby byly vždycky těžké, ale vždycky tam byl nějaký člověk, který myslel pozitivně a realisticky.“

RESPONDENT Č. 2 - paní B

Rozhovor s respondentkou č. 2, paní B jsem provedla v jejím bytě. Žije ve městě, je vdaná, ale žije sama, je vysokoškolačka, má 71 roků, do důchodu vstoupila v řádném termínu před 14 roky. V důchodu nikdy nepracovala, pouze si přivydělává doučováním dětí. Těšila jste se do důchodu? „No trochu to bylo nucený, protože se stahovaly třídy, samozřejmě nepude do důchodu ten, komu je 30 let. A vždycky se čekalo na toho, kdo má jít do důchodu, až odejde. Nedělalo mě to žádný problém odejít do důchodu, už se mi ve školství přestalo líbit a už jsem taky řekla stačilo by. A těšila jsem se do důchodu. Už jsem měla řadu věcí, kterým jsem se nemohla věnovat. Už jsem věděla, že to budu dělat a to chci dělat a konečně budu pánem svého času. A budu si dělat na svém písečku.“ Jakou jste měla představu ještě před vstupem do důchodu o této životní etapě? „Trochu představu jsem samozřejmě měla. Protože už začaly přednášky na Tetíně, tam, kde je domovinka. Tak už tam začaly zajímavé přednášky, pak jsem byla na akci, kterou pořádali moji bývalí žáci v Plumlově. Jedna holka řekla prostě, že dělá takový ty zajímavé akce prostě, já jsem se jí začala ptát co je to jak je to a pak z toho vylezlo, že tady má prostě paní z Pardubic a chystají nějaké akce. Chce pořádat kurs reiky, to mě taky oslovilo a už to jelo, následovaly další přednášky a už jsem do toho vplula. Kde je něco zajímavého, tam jedu na přednášku.“ Měla jste nějaká očekávání? Někaké obavy? „Ne, ne. V podstatě si člověk musí hlídat svoje zdraví. Vždycky jsem měla co dělat, proto mě ani nenapadlo, že bych se v důchodu nudila, což se za 70 let ještě nestalo.“ Co se vám vybavuje, když se řekne senior? „Jistě, toto k tomuto věku už patřím. Pokud se člověk trochu udržuje, tak může být senior, aniž by byl někomu na obtíž, někdo si myslí, že když jde k doktorovi, že ten doktor přebírá zodpovědnost za jeho zdraví a myslí si, že je to tak dobře, tak to já striktně odmítám. Každý si zdraví musí hlídat sám. Takže jsou senioři, co si nařikají, že je bolí to a tamto, ale nic pro sebe nedělají.“ Myslíte si, že naše společnost předkládá pozitivní obraz stárnutí? To je dost diskutabilní. Myslím si, že ta společnost k těm důchodcům nebo seniorům není až nějak tak pozitivně naladěná. Myslím si, že i v minulosti byli starší lidé tak nějak odsouvání. Ale já jsem to tak vnímala už i dřív. Myslím si, že s těmi staršími společnost nenakládá zrovna dobře. Myslím si já. A tak to vnímám. Druhá věc je, že důchodců je dost a

je jich hodně. A věk se posouvá a společnost to bere jako tíživou situaci... v podstatě... každý se do této situace seniora dostane.“ Kolik času věnujete hlídání vnoučat? „Vnoučata už jsou velký, 15, 16 let a jeden 17. Další dva už jsou přes 20. Dřív, když byli malí, jsem hlídala, když byli nemocní, zajít k doktorovi a tak podobně. První roky jsem je měla na starosti, to jsem se jim dost věnovala. Jenom nárazově, nebyli až tak nemocní.“ Pečujete o své rodiče nebo o své blízké? „Maminka zemřela rok před tím než jsem šla do důchodu. To jsem byla bohužel v činné službě, tak jsem s ní bohužel nemohla být. Otec zemřel ještě o deset let dřív, toho jsem bohužel taky nestihla. Maminka byla hodně nesamostatná a byla v domově důchodců.“ Platí, že člověk v důchodu má více času na své zájmy nebo radostné činnosti, to co jej těší? „Už mě fůra věcí trvá mnohem dýl, už je člověk takovej pomalejší. Já bych taky potřebovala, aby měl den aspoň 40 hodin. Kolikrát, to, co si naplánuju taky nestihnu. Kolik času věnuje pro sebe (koníčkům, zálibám, kultuře)? „Cvičení, ted tai chi, jednou týdně joga, chodím plavat, pokud to de – 2-3x týdně a potřebuju to pro svoje klouby. V létě dělám na zahrádce, snažím se na procházky chodit i v zimě, když je trošku slušný počasí, hodně na kole, protože klouby nechcu moc zatěžovat, nákupy objednu na kole.“ Dáváte přednost organizovaným koníčkům, zálibám, aktivitám nebo si vystačíte sama? „Půl na půl by se dalo říct. Chodím na zajímavé přednášky do městské knihovny, jinak hodně čtu a mám hodně takových zajímavých směrů, záhady, astronomie mě zajímá, historie, takovou všehochuť.“ Umožňují Vám to podmínky ve Vašem životě? Pociťujete nějaké překážky např. finance, čas, dostupnost internetu, doprava? „Ne, nepozoruju. Co potřebuju, si vyhledám, vnuk mně poradí, když potřebuju.“ Zúčastnila jste se někdy nebo se chystáte zúčastnit vzdělávání na U3V, akademii seniorů a pod? „Trošku jsem o tom uvažovala, ale pak jsem to zamítla. Neoslovilo mě to. Diskutovala jsem o tom s kamarádkou a řekla jsem si, že radši půjdu tím směrem, kde mě to zajímá. Třeba by tam bylo spousta věcí, které bych musela dělat z přinucení a to by mě nebavilo.“ Učila jste se ráda dříve v životě novým věcem? Měla jste dříve v životě zájem o další vzdělávání? Ve škole jsme měli spoustu přednášek, proto jsem se sama už neškolila. V podstatě na to nebyl čas. Co mě bavilo, to jsem realizovala až v důchodu. Učíte se nyní ráda novým věcem? Účastníte se dalšího vzdělávání např. kurzy, semináře, besedy, e-learningové vzdělávání? „Tam, kde mě to bavilo, zajímalo, třeba počítač, ale taky mě všechno neoslovilo. Člověk jde svým směrem. Kurzů a seminářů se účastním i dnes.“ Žila jste dříve zdravým životním stylem? Pečovala jste nějakým způsobem o své zdraví? (zdravá strava, kouření, preventivní prohlídky) „Jo, vždycky. Je to opravdu nutný. Já nejsem zastáncem toho, že když mě něco je, abych šla, aby mě doktorka předepsala a polykala prášky, to striktně odmítám teda, to je to nejhorší, co se může stat, protože všechny prášky mají vedlejší účinky. Všechno

léčí to, co momentálně je, aby doktor léčil příčinu, to jsem ještě takovýho doktora neviděla. Jsem z dvojčat a byla jsem vždycky slabá. Byla jsem jako děcko hodně nemocná. Měla jsem všechny infekční nemoci, to bylo za války. Já pak, když jsem trochu do toho viděla, tak sem řekla, že ten organismus je potřeba hlídat. Je fakt nutný ten organismus hlídat. Já zdůrazňuju prevenci.“ Žijete nyní zdravým životním stylem? Máte dostatek informací o tom, jak udržovat své zdraví a předcházet onemocněním. „Všechno dodržuju, je to opravdu nutný aspoň jednou za dva roky jít na prohlídku. Nejsem zastáncem toho, aby mi doktorka předepsala prášky a já je polykala. To striktně odmítám. Víím, že je to to nejhorší, co se může stát, protože všechny ty chemikálie mají vedlejší účinky. Doktor nejde po příčině, ale léčí ten stav, co momentálně je.“ Cítíte se subjektivně zdravá nebo spíše nemocná? „Jo.“ Věnovala jste se dříve pohybovým aktivitám (cvičení, turistika)? „Do cvičení jsem nechodila, když jsem měla aktivní činnost v práci, tak to nějak nebyl čas na to cvičení. Někdy nárazově jsem cvičila s kamarádkou, která dělala učitelku ve škole a občas jsem za ní zašla. Dřív se cvičilo i při hudbě, docela strečinkový věci. Dneska už bych tam nešla. Už to není jak za mlada. Že bych pravidelně cvičila, to néé, to až teď v důchodě.“ Kolik času týdně věnujete pohybu nyní? Joga, tai-chi, plavání, jízda na kole, sem tam procházky do přírody, takže tak v létě je toho víc na té zahradě, jsem v pohybu víc, v zimě je toho míň.“ Spořila jste si dříve na horší časy např. finanční rezervy, penzijní připojištění? „Trošku jsme spořili, možná tím, že jsme měli stavební spoření, mám penzijní připojištění, takže si myslím, že mě taky trošku pomáhá, že nésu jenom na tym důchodě. Pamatuju na zadní kolečka, já totiž v létě jezdím k moři a to bych těžko našetřila jen z toho důchodu. A z toho to vezmu vždycky nějakou korunu. Uskutečnila jste ještě před odchodem do důchodu nějaká opatření související s pohodlnějším bydlení ve stáří např. výměna bytu za menší, byt s výtahem, úpravy v bytě, v koupelně, pro větší bezpečnost a bezbariérový přístup? „Ne.“ Chystáte se v budoucnu provést nějaká opatření související s pohodlnějším bydlení ve stáří např. výměna bytu za menší, byt s výtahem, úpravy v bytě, v koupelně, pro větší bezpečnost a bezbariérový přístup? „Ne, ne... (přemýšlí) Zatím si myslím, že tady si vystačím.“ Cítíte se osamělá? „Teď jsme byli v létě na takové akci na horách, já su ráda mezi mladýma, ráda poznávám nový lidi. To mě jako nedělá problém. Ale že bych vyhledávala vyloženě nějaký lidi, to ne. Já vždycky říkám, že náhoda neexistuje. Vždycky mě do života přijde někdo, kdo mě má co říct. Tak si to myslím.“ Cítila jste se dříve osamělá? „Ne. Ne.“ Cítíte se v současné době užitečná, prospěšná pro druhé, pro společnost? „Takové pocit nemám, protože se snažím pomáhat, kde se dá. Pomáhám mladým, a když někdo ze známých potřebuje pomoc. Teď mě sem chodí děcka na doučování z okruhu známých, teď jsem měla dva devátáky, kteří plavali jak husička po Dunaji. A teď jsem

doučovala další tři na matyku. Že bych si nějak stěžovala, to říct nemůžu...“ Máte potřebu využít svou celoživotní moudrost k předáváním druhým lidem (v rámci rodiny)? „Mladí už mají úplně jiné zájmy, než jsme měli my, nemyslím si, že by nás potřebovali k nějakému předávání zkušeností. Jsou už na té technické vlně a naše vnuky už zahrada nebere, ale u počítače vydrží dlouho.“ Zabývala jste se dříve otázkami spirituality? (smyslem života, vírou, sebezpřesahem) „Jo, spiritualita mě zajímá, zajímá mě i duchovno a vyhledávám i v televizi, když jsou o tom nějaké pořady a v podstatě věřím, že něco existuje mezi nebem a zemí. V podstatě věřím, že i úraz není náhoda. Že i to, co nás potká v životě není náhoda. A každý si musí vydedukovat, kam ho to posune a co si z toho jako má vzít. Zatím se mi to vždycky potvrdilo. Myslím si, že kdo nad tím trochu přemýšlí, by k podobnému závěru došel taky, myslím si, že skutečně se nám nastavují zrcadla i v rodině s tema nejbližšíma. Každý nám má asi něco říct. A něco sdělit.“ Je dnes vaše pocitové ladění spíše pozitivní nebo negativní? „Jo, docela jo. Samozřejmě že mě občas taky něco vytočí, ale v podstatě mám takovej trošku nadhled, v podstatě si každěj ten život vlastně zapřičiňujeme svým jednáním. V podstatě i v koridoru toho koridoru života v podstatě jako by se může posunout na vyšší příčku. A pokud prostě se nad tím zamyslíme, je to tak v podstatě v pořádku. Někdo má život lehčí, někdo těžší. A možná i to karmicky zatížení a rodinný zatížení hraje určitou roli. Stejně by mě zajímalo, jak ten život na té zemi probíhal, chtěl bych být tím pozorovatelem, abych viděla, jak ten život na té zemi probíhal, jak se společnost vyvíjela. Kolikrát se zdál sen, jak naskytla až ten vrchol společnosti a civilizace, pak ta civilizace zanikla a pak jsem četla, že je to kolotoč a že je to pravidlo. Dycky, jak civilizace dosáhne vrcholu, tak se něco zvrhlo, následoval pád. Je to skutečně úplná pravidelnost v těchto dějinách...“ Setkala jste se někdy s osvětou přípravy na stáří a stárnutí? „Ne, že by mě někdo připravoval na stáří nebo důchod, to ne. Nikdy jsem ani takový přednášky neabsolvovala. Každý se musí podle mě připravit sám. I když jsme měli přednášky na potíže seniorů nebo na rozšiřování paměti atd., ale to je úplně něco jinýho. Není to prostě příprava na důchod nebo stáří. To jsou prostě jenom tak zaměřené jednosměrně přednášky, myslím si, že tady nejsou žádný takový přednášky, aspoň jsem se s tím já nesetkala.“ Ani v médiích, na internetu, u lékaře, od známých? „Ne, k lékaři nechodím a na internetu hledám jiný věci. Ani to nehledám, ani to nepotřebuju, samozřejmě. Opravdu jsem se s tím nesetkala.“ Zvažovala jste vůbec někdy svoji přípravu na stáří? „No, to je taky věc. Abych řekla, diskuse, no, připravit se na stáří, nevím. Prvořadý úkol je hlídat si svoje zdraví, protože v podstatě, když je člověk zdravý, tak nevádí, že je člověk starší.“ Myslím si, že když jsou lidi zdraví a ne nemocní, probíhá to stáří v podstatě klidně. Ale horší je to, když má někdo nějaký ty větší problémy nebo ty zákeřný nemoci, tak to je určitě horší.“

Je možné podle vás se na stáří a stárnutí vůbec připravit? „Připravit se na toto asi nejde, buď nás to potká, nebo nás to mine, já nevím. Ale je fakt, že starat se o to zdraví není nutné a to i u mladých. Mladí si neváží svého zdraví. A nenechat to prostě na tom, přijít k doktorovi a ty se o mě postarej. To si myslím, že je úplně špatný přístup. Teď mám zrovna knížku Reflexní terapii od Patakyho a tam se píše, že se každý může uzdravit sám, pokud ovšem chce. Musí sám chtít a aktivně se podílet. A pak že se každé z té nemoci dokáže dostat. Aby byl každý zdravý tak je na to každý nastavený. A aby byl v pohodě, ale samozřejmě pokud se dostane do nějakých takových situací, že si to nepohlídá, nebo vyloženě hazarduje, prostě já nevím, i tu stravu si nehlídá. Těch eček je tam hodně a myslím si, že lidi, kteří si to koupí jenom proto, že je to levný a plný éček, vyloženě hazardují. Odmítám veškerý polotovary. Nekupuji ani hotové věci jako pomazánky, jenom v dětské výživě co je éček, nebo jenom děckám našim co je éček v té cocacole a sladkých limonádách, tam je toho přecpaný. Těm jsem vždycky říkala, čistá voda, děti, synovi jsem říkala nenech je tj., syn je vegetarián, ale bohužel k tomu celou rodinu nedonutil...je to těžký někoho přesvědčit, mladí nedohlédnou, a tak prostě si nedají říct, je to škoda, hodně lidí si ničí zdraví.“ Je něco, co byste dnes v této otázce udělala jinak, lépe? „Ne, všechno je v životě tak jak má být, to je karma, já jsem spokojená, nic bych nedělala jinak. Nebojím se stáří ani smrti, to je taková ta spiritualita života, taková jiná dimenze. Co nás čeká, co nás nemine a co si zasloužíme, to přijde a já to tak беру. Věřím, že se zrozujeme vícekrát, že každý člověk má duši, která je nesmrtelná a študovala jsem to ve více směrech. A skutečně nežijeme jediný život a to pouze na této planetě, existuje určitě ve vesmíru hodně. Kde existuje život, třeba i v jiných dimenzích, kde se zrodíme určitě do dalšího života. A těch zrození je určitě hodně.“ Je něco, co byste doporučila ostatním? „Co bych poradila? Preferovat zeleninu, prostě zdravou stravu, zdravý pohyb, nevím, no, pohyb v přírodě, práci na zahradě. Spousta těch mladých a nejenom nich, ale celá společnost je prostě moc pohodlná. A to sem já říkala. Tělesná námaha je nutná, každý by měl mít pohyb i ti starší, já si na té zahradě pěstuju i bylinky, pěstuju jostu a protože to co potřebuju, nějakou meruňku tam máme, prostě ty višně, třešně, jabka, a pěstujeme tam zeleninu na pár záhonkách. Naštěstí syn mě tam pomáhá. Ti mladí ti jsou prostě, já nevím. Třeba na to někdy přijdou.“

RESPONDENTKA Č. 3, paní C

S paní C jsem provedla rozhovor v klidné části kavárny, kde jsme nebyly rušeny. Paní C je vdova, má 66 let, nejvyšší vzdělání střední s maturitou, žije sama v nájemném bytě ve městě, 8 roků ve starobním důchodu (pět let v předčasném po výsluze). Po celou dobu penzionování

si přivydělává, aby si udržela životní standard (auto, dovolené). Už v době před vstupem do penze byla velmi aktivní, i po dobu řádného zaměstnání mívala ještě práci navíc.

Máte v současné době zaměstnání, pracujete? „Pracovní poměr mám u Národního domu P., kde dělám šatnářku a krom toho ještě dělám tazatele pro Median a příležitostně pro vzdělávací centra v Olomouci a v Olomouci hlídám děti, tam vzdělávají maminky na mateřské až skončí mateřskou, aby se mohly lépe zapojit do pracovního procesu. Maminky tam mají různé kurzy a školení a já tam děti hlídám v herně. Takže toto mám jako hlavní tři aktivity.“ Považujete svou ekonomickou situaci jako uspokojivou? „S přivýdělkama ano, ale pokud bych měla vyjít jen z důchodu, pokud dáte hodně peněz za bydlení...ale jo, vyšla bych, ale nemohla bych si držet auto a nemohla bych si dovolit dovolenou. A o nějakém oblečení a obuvi ani nemluvě. Byla jsem na dovolené v Chorvatsku s kamarádkami a jeden známý nám tam levně pronajímá apartmán.“ Pokud pracujete, kolik hodin týdně věnujete zaměstnání nebo brigádě? „V divadle zhruba 40-50 hod měsíčně, to dotazování když mám je asi 60 hod za měsíc, hlídání příležitostně.“ Byl Váš odchod do důchodu dobrovolný? „Byla jsem v důchodu jako by pět let před tím, a byla jsem v důchodu u hasičů na operačním středisku a oni se ty zákony měnily, postupem doby, a mně zrovna trefil zákon, že jsem mohla odejít pět let před důchodem.“ Těšila jste se do důchodu? „Takže jsem byla pět let před důchodem na volné noze, mně to bylo celkem jedno, dělala jsem všecko možný, prodávala jsem v bufetu, pracovala v restauraci, dělala jsem v kavárně, vozila jsem pizzu, měla nějaký úklidy, vyráběla jsem svíčky, rozvázela knihy, něco, co se vždycky naskytlo. Dělala jsem i sedm let finanční poradenství, ale dneska jsem toho názoru, že mě nikdo nenaláká na nějaký takový chiméry, prostě poctivou prací nikdo nezbohatne, ale já si tím přivydělám. Když mě někdo láká na nějaký vysoký výdělek, např. že tam něco vložím a vydělám hrozně moc procent na víc, tak tomu už nevěřím. Dělala jsem penzijní spoření a životní připojištění a různý finanční spoření a dělala jsem ve finančnictví, ale už bych se k tomu nevracela, už je to prostě moc. Je potřeba spoustu času a já už teďka nic nemusím. Např. včera jsem si naordinovala odpočinkové den. Měla jsem 14 dní zabíračku, měli jsme hodně divadel a plesy, takže jsem pracovala třeba do čtyř do rána. Ráno jsem vstala, nasnídala se a zase jsem si vlezla do pelechu, ještě jsem si odpočinula.“ Jakou jste měla představu ještě před vstupem do důchodu o této životní etapě? „Já jsem měla vždycky tolik aktivit, že mně čas spíš chyběl. I když jsem dělala u těch hasičů, tak jsme měli směny čtyřadvacítky, takže to bylo deset služeb za měsíc, tj. 240 h, někdy i víc, což je mnohem víc než běžný úvazek. Už i v té práci jsem chodila po brigádách a do nějakého cvičení nebo jsme s holkama pořádaly akce, tak jsem se vůbec nebála, že bych neměla co

dělat. Jsem líná, a proto si musím nějakou aktivitu najít. Po zdanění mám v divadle pětaticet korun na hodinu, to mě uráží.“ Myslím, že tady se stáří většina lidí bojí. A co vím ze zkušeností maminky a tchýně, stáří není nic moc, ale až to přijde, tak to budu řešit. Ted když to jde, tak to jde.“ Kolik času věnujete hlídání vnoučat? „Mám vnučku, ta už bude mít dvacet, už je na vysoké škole. Je vyženěná od syna, tak jsem ji na prázdninách hlídávala maximálně čtyři dny. Takovito hlídání miminek neznám. Ale pořád dófám, že mě mladší syn udělá babičkou, ještě je tam šance.“ Pečujete o své rodiče nebo o své blízké? „Tatínek umřel, když mu bylo 57 let, to jsem byla zrovna těhotná s prvním synem. Pak jsem přišla o maminku, byla dlouho soběstačná, ale pak šla do nemocnice, dělali jí dialýzu, pak jsme si ji vzaly se sestrou na dva měsíce domů. Pak se maminčin stav horšil a na dialýzu musela dojíždět. Pak měla kapačky. Ale to bylo ještě v práci.“ Co říkáte na slovo senior? Já proti tomu nic nemám, lepší je slovo rentiér. Normální slovo, nepohoršuje mě to ani nenatchne.“ Platí, že člověk v důchodu má více času na své zájmy nebo radostné činnosti, to co jej těší? „Záleží to na člověku, kdo chce, ten si udělá čas, i když pracuje. A kdo je třeba v důchodě, často říká, že nemá čas. I když logicky času má dost, a ono je to taky tím, že vám spousta věcí trvá dýl. Dřív měl člověk dřív uvařeny, nakoupeny, uklizen, rychléš se pohyboval. Myslím, že důchodci mají víc času, pokud nepracují.“

Kolik hodin týdně věnujete volnému času pro sebe (koníčkům, zálibám, kultuře)? „Pokud je to mimopracovní čas, především jeto sport dvakrát týdně. Jóga tři hodiny týdně, pak dvakrát týdně čtyři hodiny do Sokola, pak chodím na pilátes. Ale naše vedoucí to bere společensky, občas jedeme na výlet. A od třech do čtyřech chodí do kalanetiky. Jsou tam ty babky, no ale babka budu taky. Každě cvičí, jak může a když ten cvik někdo neudělá, tak neudělá. Dvakrát týdně chodí na skvoš a jezdím na kole a lezení po horách. Dokonce mám i potápěčský vybavení a kurs. Chodím na běžky a dřív jsem i sjezdovala.“ Dáváte přednost organizovaným koníčkům, zálibám, aktivitám nebo si vystačíte sama? „Vystačím si sama, jsem hrozně ráda sama, manžel mě zemřel před 17 lety. Ještě mám dva syny, ale chlapa bych nechtěla. Mám kamaráda, už deset let, byl to spolužák mýho muže. Jsem hrozně ráda sama doma.“

Jste spokojena s nabídkou trávení volného času v našem regionu? „Vím, že jsou nějaký kluby seniorů, občas tam taky zabrousím. Ale mám spóstu kamarádů a výlety si děláme sami. Třeba do Jeseníků. Nic takovýho zatím nepotřebujem.“ Zúčastnila jste se někdy nebo se chystáte zúčastnit vzdělávání na U3V, akademii seniorů a pod? „Ne, nikdy jsem nikam nechodila. Možná bych uvítala nějaký kurs na PC, protože umím jen základní věci.“ Učila jste se ráda dříve v životě novým věcem? Měla jste dříve v životě zájem o další vzdělávání? „Vůbec ne, pouze pracovně. Vysílačky, počítače a podobně. Byla jsem už přeškolená. Když nemusím, tak

už nic. Velký hendikep pocítuju tím, že neznám žádný jazyk krom Chorvatštiny. Hodně luštím křížovky, sudoku a hraju scrable. Různý kvízy a soutěže jako je na internetu, baví mě kvízy v televizi, ale vzdělávat se jako tak mě nebaví. Třeba U3V, to máte zas dojíždění a já na to nemám ani oblečení. Hodně čtu, bez knížky nemůžu existovat. Vždycky jsem četla.“ Žila jste dříve zdravým životním stylem? Pečovala jste nějakým způsobem o své zdraví? (zdravá strava, kouření, preventivní prohlídky)? „Ne, nežiju. Pitné režim dodržuju, piju diamantovou vodu a většinou jenom vodu. Zdravá strava, ryby jím jenom u moře. Konzervy nejím vůbec, ani ryby ani zavináče. Jinak jako jím spíš nezdravě a jím, to co mě chutná. Vždycky to tak bylo. Nekouřím. Na preventivní prohlídky nechodím, pouze když jsem byla v zaměstnání. A z divadla nás posílají pravidelně.“ Žijete nyní zdravým životním stylem? Máte dostatek informací o tom, jak udržovat své zdraví a předcházet onemocněním. „Žádný informace o zdraví mě nezajímají.“ Pečujete nyní o své zdraví? „Nijak zvlášť nepečuju.“ Cítíte se subjektivně zdravá nebo spíše nemocná? „Nemám žádný zdravotní omezení.“ Věnovala jste se dříve pohybovým aktivitám (cvičení, turistika)? „Dělala jsem kdysi závodně gymnastiku, ale v 16 jsem měla žloutenku a dál necvičila, se sportováním byl konec. Ale vždycky celý život jsem dělala nějaký cvičení.“ Spořila jste si dříve na horší časy např. finanční rezervy, penzijní připojištění? „Pokud jsme byli jako rodina tak jsme tak tak vycházeli, když jsme si něco koupili, tak na půjčku. Pak zemřel manžel a měli jsme rozestavěný dům a 260 000 Kč dluh, který jsem splácela deset let. Právě proto jsem dělala finanční poradenství a všechno možný a měla jsem stavební a penzijní spoření. Vždycky jsem spořila minimálně pětistovku a dneska tisícovku a další spoření s pojištěním, měsíčně spořím celkem 1 500Kč.“ Spoříte si dnes na horší časy? „Ted mě jedno v dubnu skončí a peníze rozfofruju. Další spoření bude na pohřeb. Říkám děckám, na mým pohřbu si nezaplačete, byla jsem na pohřbu kolegy, bylo to smutný, já chcu být rozprášená bez obřadu.“ Uskutečnila jste ještě před odchodem do důchodu nějaká opatření související s pohodlnějším bydlení ve stáří např. výměna bytu za menší, byt s výtahem, úpravy v bytě, v koupelně, pro větší bezpečnost a bezbariérový přístup?

„Ne, nemám takový plány, abych si byt upravovala, krom toho jsem se před dvěma lety stěhovala, to jsem měla 64 roků a našla jsem si byt, který je ve 3. patře paneláku a není tam výtah a je tam 74 schodů. A mám kamarádku, která se stěhovala před rokem, má 50 a ona už si vybírala byt v 1. patře, aby až bude stará, ji to tam nedělalo problémy. Já to budu řešit, až tam nebudu moct vylist. Až se tam nedoplazím, tak to budu řešit. Momentálně to neřeším.“ Poskytují vám vztahy s druhými lidmi oporu? Bylo tomu tak i dříve? „Nemám problém se seznamovat, většinou se s každým skamarádím, tak jeden z padesáti je mi nesympatické. Už

nemám potřebu se seznamovat. Mám spoustu známých i kamarádů i dobrých přátel, opravdu široké okruh, ne jenom v P., ale i v O.. Mladá kočka, která by mohla být moje dcera, vedla kurs Němčiny pro hasiče, jednou za čas napíše, ale když se potkáme, je to jako kdybychom se potkali včera. Mám ve městě vynikající kamarádku, která je pomalu víc jak sestra.“ Cítíte se v současné době užitečná, prospěšná pro druhé, pro společnost? Spousta lidí mě to říká, ale necítím se být moc užitečná. Je to nějaké můj pocit nebo zábrana, že bych mohla být víc užitečnější, třeba moje snacha, když po mě něco potřebují, tak já to vždycky udělám. Tak že pomáhám jim finančně jak se dá, protože starší syn je v invalidním důchodu a snacha se stará o nemocnou maminku. Většinou každému vyjdu vstříc, ale sama to nevyhledávám, nevím, jestli su nějak užitečná. A dřív dycky jsem říkala, že v práci nevidím smysl života. A z jednoho inženýrského platu nevyžili čtyři lidi, jo... klidně bych byla doma s děčkama, klidně až do deseti let a věnovala jsem se děčkám. Ale musela jsem chodit do práce, tak to nešlo.“ Máte potřebu využít svou celoživotní moudrost k předáváním druhým lidem (v rámci rodiny)? „On o to nikdo nestojí, pokud se mě někdo zeptá nebo požádá, ráda odpovím. Poradím, snažím se, ale třeba moje nejlepší kamarádka, snažila jsem se dceři mé nejlepší kamarádky radit, jak má kojit, ale ona to nebere. Ale mě to nevadí, mě spíš je to líto, že ona se tím žere, protože ona má spoustu informací na internetu nebo od kamarádek a ještě něco doktorka a ona je z toho zmatená. Nemám potřebu předávat žádný moudra, ani mě to nemrzí. Já vím, že zkušenost je nesdělitelná.“ Zabývala jste se dříve otázkami spirituality? (smyslem života, vírou, sebezpřesahem) „Ne, to spíš moje sestra by mě do toho ráda zatáhla.“ Je dnes vaše pocitové ladění spíše pozitivní nebo negativní? „Byla jsem, teď už míň, ale v podstatě jo.“ Setkala jste se někdy s osvětou přípravy na stáří a stárnutí. „Osvětu mám, chodím na kontrolu dvakrát ročně. Paní doktorka mě podsóvala nějaký brožurky, ty u nás ležely několik let, jak sem se stěhovala, tak jsem je vyhodila. Před čtyřmi roky jsem začala chodit do Stob obezitě.“ Zvažovala jste vůbec někdy svoji přípravu na stáří? „Ne. I když to spoření nepovažuju na přípravu na stáří, další spoření jde na pohřeb. Kdybych nespořila, tak ty peníze stejně utratím. Teď tam budu mít kolem 50 000, tak to rozfofruju. Udělám si nějakou dovolenou a něco děčkám. Snacha to ještě neví, ale dostane zájezd k narozeninám do Paříže. Na stáří si nešetřím, radši to našetřené utratím.“ Je možné ovlivnit kvalitu života ve stáří? „No, pořád zůstat aktivní, pořád mět nějaký zájem, to je jedno o co, podle toho, co člověka baví. Nenechat se ukolíbat.“ Je něco, co byste dnes v této otázce udělala jinak, lépe? „Ne, já nevím... (přemýšlí)...já žiju jak žiju a ničeho nelituju.“ Je něco, co byste doporučila ostatním? „Užít si, dokud to de a až to nepude, tak to nepude. Ale ne si prostě užít za každou cenu, pojeďu třeba do Řecka, nebo jako tak.“

RESPONDENT Č. 4, pan D

S panem D jsem se sešla v jeho domě, kde žije se svou manželkou. Pan D je 70 letý muž, nejvyšší vzdělání má středoškolské s maturitou. Před 11 lety vstoupil dobrovolně do předčasného starobního důchodu, vypočítal si, že se mu to finančně vyplatí. Žije v rodinném domku na vesnici, blízko města, se svou manželkou.

Máte v současné době zaměstnání, pracujete? „Pracuju ve firmě u syna. Dělán stejnou práci jako dřív. Dělá to tak asi tech 40h.“ Byl Váš odchod do důchodu dobrovolný? „Ano, vypočítal jsem si, že se mně to vyplatí.“ Těšil jste se do důchodu? „Ani ne. V takovém opravdovém důchodu jsem vydržel týden. Zjistil jsem, že mi práce chybí a vyloženě jsem se nudil. Nedovedu si představit, že bych tak měl vydržet pořád. A tak zase začal dělat.“ Jakou jste měl představu ještě před vstupem do důchodu? „Já se jako žádný důchodce necítím. Já se cítím pořád jako mladík. Nad takovýma věcmi vůbec nepřemýšlím. Na stáří budu myslet až to přijde.“ Měl jste nějaká očekávání? Někaké obavy? „Ze stáří strach nemám, život beru takový jaký je. Co nadělám? Obavy jsem neměl, rodiče mně zemřeli po osmdesátce. Akorát sem myslel, že na sebe budu mít víc času...jako na koničky.“ Věnujete čas vnoučatům? „No, hlídáme, někdy je to celá sobota, někdy celý víkend tak jednou za měsíc. Nemám už rodiče, manželka péči nepotřebuje. Jen pomáhám s úklidem a nákupna.“ Platí, že člověk v důchodu má více času na své zájmy nebo radostné činnosti, to, co těší? „No já teda nemám víc času, píšu si itinerář co ten den musím udělat, zařídil, kolem baráku a zahrady, všechno. Dělán keramiku na hrnířském kruhu, umím vitráže a dělá mně radost každá práce, která se mně povede.“ Dáváte přednost organizovaným koníčkům, zálibám, aktivitám nebo si vystačíte sám? „Jezdíme jednou ročně s manželkou na týdenní kurzy keramiky. Času není nikdy dost, hlavně v létě, když je hodně práce na zahradě. Chtěl bych mět koničky třeba jiný, ale finančně na ně nemám, tak se musím spokojit s těma co mám.“ Jste spokojen s nabídkou trávení volného času v našem regionu? „To já nevím, já to tak nějak nesleduju. To záleží na člověku, každý dělá, co ho baví.“ Zúčastnil jste se někdy nebo se chystáte zúčastnit vzdělávání na U3V, akademii seniorů a pod? „(smích)...Ne, na to já nejsem. Vůbec...to ne.“ Učil jste se rád dříve v životě novým věcem? Měl jste dříve v životě zájem o další vzdělávání? „Ja, naučil jsem se s mobilem, na internetu... Technika mě zajímá...v 60 letech jsem se naučil ovládat počítač, upravovat obrázky, mám mail, tisknu faktury... pro mé vrstevníky je to španělská

vesnice, oni se toho bojí. Syni mně všechno ukážou a já mám pak radost, že to zvládnou.“ Žil jste dříve zdravým životním stylem? Pečoval jste nějakým způsobem o své zdraví? (zdravá strava, preventivní prohlídky)? „No tak preventivní prohlídky chodím, to jo. Ale na zdravou stravu, to ne, to nijak neřeším. Mám rád domácí jídlo, obyčejný, ale žena na to není.“ Žijete nyní zdravým životním stylem? Pečujete nyní o své zdraví? „Já se zdravým životním stylem teda nezabývám, žiju tak normálně, někdy něco přečtu na internetu, pak to ženě vytisknu, ale až tak moc to nedodržuju. Někdy se ženou něco z toho děláme, třeba bylinky.“ Věnoval jste se dříve pohybovým aktivitám (cvičení, turistika)? „Za mlada jsem boxoval, ještě na střední škole, po vojně jsem už toho nechal. Potom jsem pár let dělal pomocného trenéra v Sokole, tam jsem vodil taky svoje kluky. Já mám pohyb rád. Než bych jezdil autem, radši jedu do města na kole. V létě taky plavu v bazéně, počítám si, kolik teho naplavu.“ Kolik času týdně věnujete pohybu nyní? „Sport já jako tak už nedělám.“ Spořil jste si dříve na horší časy např. finanční rezervy, penzijní připojištění? „Ne, jako tak jsem nespořil, opravovali jsme dům a chatu, to spolykalo všechny peníze. Penzijní připojištění, no dyť to je podvod na lidi, já to sleduju na internetu, to se vůbec nevyplatí. Co bude za dvacet let za ceny? Já sem zažil změnu režimu, když peníze den ze dne ztratily hodnotu. To se děje dnes taky, když např. ČNB uměle změnila kurz eura vůči koruně a najednou máme díky zdražení zboží ze zahraničí dražšímu benzínu, který se promítá všude, všechno dražší a tím pádem jsou všechny úroky za poslední tři roky v tahu. Jakmile máme větší částku, pak je utratíme za nějakou věc do domácnosti, nedávno televizi, loni jsme si nechali udělat pergolu s posezením, loni jsme byli v Chorvatsku...takže si to užijme dokud mužem.“ Spoříte si dnes na horší časy? „... (přemýšlí)... Cíleně si nespořím, peníze mi chodí na účet, jak je tam víc, něco si pořídíme.“ Uskutečnil jste ještě před odchodem do důchodu nějaká opatření související s pohodlnějším bydlením ve stáří? např. výměna bytu za menší, byt s výtahem, úpravy v bytě, v koupelně, pro větší bezpečnost a bezbariérový přístup? „No to vůbec, takový věci neřeším, já se staré necítím. Až to budu muset řešit, tak to budu řešit. Co bych jako teď řešil? Já se cítím mladé.... To jako...to vůbec...(rozzlobeně, zvýšeným hlasem). „No jenom žena chce vyměnit vanu za sprchové kout, že se jí špatně leze do vany.“ Poskytují vám vztahy s druhými lidmi oporu? Bylo tomu tak i dříve? „Mám pořád stejný známý kamarády, většinou se známe od školy. Chodím na sraze, máme je teď pravidelně každé rok. Pak mám děcka, vnoučata...“ Přispíváte aktivně ke spokojenosti a pohodě druhých lidí? Bylo tomu tak i dříve? „Nejvíce se starám o ženu.“ Cítíte se osamělý? „Co bych se cítil osamělý. Ne, takový věci já neřeším. Já su realista, nic si nenalhávám. Beru věci jak jsou. Nemívám žádný nálady, nejsou smutný. Já su pořád stejný.“ Cítíte se užitečný? „No tak...Já pořád dělám, ale kdybych nedělal, asi by to

nebylo ono. Cítil bych se, že patřím do starýho železa. Cítím se stejně jako dřív.“ Zabýval jste se dříve otázkami spirituality? (smyslem života, vírou, sebepřesahem) „Ne, se ničím takovým nezabývá, já nésu žádné pánbičkář, člověk umře a je pryč. Život de dál.“ Setkal jste se někdy s osvětou aktivního stárnutí (přípravou na stáří a stárnutí)? „Ne, já ani nevím, co si pod tím představit. U doktora je osvěta, jak zdravě žít, co dělat, aby se člověk udržoval...“ Zvažoval jste vůbec někdy svoji přípravu na stáří? „To vůbec. Jak se člověk může připravit na stáří, já se staré necítím, proč bych se připravoval?“ Může člověk ovlivnit kvalitu svého života ve stáří? „No, jak se to veme, když tak přemýšlím,...ta strava a pohyb, to dělá hodně. Člověk by se měl jaksi udržovat.“ Je něco, co byste dnes v této otázce udělala jinak, lépe? Ne, ...(mlčí)...prostě ten život byl jaké byl, já nevím, co bych, nic bych neměnil, já takový věci neřeším. Věci řeším, až přijdou.“Je něco, co byste doporučil ostatním? „Život je strašně krátké, lidi by si měli užít, pak už to nepude...“

RESPONDENT Č. 5, pan E

S panem E jsem se setkala v jeho domě na vesnici, kde žije spolu s manželkou. Má 72 roků, je středoškolák. V řádném starobním důchodu je 14 roků. Cítí se spokojený.

Pracujete ještě v důchodu? „Přivydělával sem si k důchodu, hlavně první leta, většinou pro kamoše nějaký kšefty. Sem tam se eště dnes něco najde, dělám to rád a peníze sou potřeba.“ Těšil jste se do důchodu? „Do důchodu sem se teda nijak netěšil, ale firma krachovala, stěně by mě vyhodili...“ Měl jste nějakou představu trávení volného času v důchodu? „Nějak sem nad tím nedumal, ale těšil sem se, že budu mět víc času, na vnuka...a na kolo, na turistiku. To my teda se ženou uděláme ze 60 km za den na kole, pěšky tak třicet, my pořád někam jezdíme, máme rádi hory...No, teď, volné čas... sice mám, ale já furt něco dělám. Tech prvních deset, dvanáct let sem se staral o vnuka. Chtěl sem pomoct mladém. Měl sem ho pořád. Máme spolu hezké vztah.“ Zajímáte se o nabídku trávení volného času pro seniory ve svém městě? „To já nesleduju, nevím, něco přečtu v Radničních novinách...no já myslím, že teda, to se ve městě pořád něco děje.“ Sportoval jste dříve? „Jo, už za mlada, za mlada sem sportoval, to byl Sokol, chodil sem do atletiky, to už je dávno...v dospělosti sem organizovné nikde nebyl, s rodinou sme hodně chodili po horách a jezdilo se na kolech.“ Máte zájem o vzdělávání (semináře, besedy, U3V)? „O vzdělávání nemám zájem. Nikam bych jako tak na

něco takovýho nešel. Celé život se člověk učí, v práci, no, to bez toho by to nešlo, v práci se člověk musí učit pořád něčemu novému. Naučil sem se s mobilem a vnuk mně pomáhá s internetem, počítač mám. Když něco potřebuju, tak si to nandu.“ „Žijete zdravým životním stylem? „No, celkem ja, žena dbá na hodně zeleniny, vaří lehký jídla, sleduje co je zdravý. Já jím, co nachystá. Oba se udržujeme, no, naštěstí nemáme sklon k tlášťce.“ Bylo tomu tak i dříve? „Ale celkem jo, my jsme se nikdy nepřejídali a měli jsme vždycky hodně pohybu.“ Provedl jste nebo se chystáte provést úpravu bytu pro pohodlnější bydlení na stáří? „Bydlíme v domku, přece ho neprodám a nepudu na byt. Já přece nevím, co bude, já věřím, že tady dožiju..., ve svém. Postavil jsem tento barák vlastníma rukama, snad tady taky umřu...(dlouhá pomlka)...No takový ty malý úpravy, třeba koupelně madla a tak, to je ale maličkost.“ Spořil jste si na stáří – dříve? „To sem spořil, vlastně celé život jsme si spořili, po trochách, je dobrý mět rezervu, nebylo toho moc, ale máme rezervu, když se něco pokazí, na opravy v domě. On ten důchod není nic moc, ale když jsme se ženou dva, tak to de.“ Udržujete přátelské vztahy? „Kamarádíme asi tři rodiny, už leta, já mám rád lidi, mám rád srandu, máme vnóčata, sice už dospělý, scházíme se jako rodina, je nás plno...“ Cítíte se užitečný? Ale no tak, kdybych chodil do práce nebo když mám nějaký ty kšefty, to se cítím užitečné, no, pomáháme dceři, vychoval sem prakticky toho vnuka...pomáhám manželce, dělám na zahrádce, já se teda jako užitečné cítím. No, sice už nésu némladší, ale práci zastanu.“ Zabýváte se smyslem života, spiritualitou? „Co je po životě? To nikdo neví. Škoda, že to nikdo neřekne. Ale nad tym já jako tak nepřemýšlím, sténě to nikdo neví.“ Zaznamenal jste nějakou formu osvěty aktivního stáří? „U doktorů si poberu letáčky, ale pak to doma vyhodím, pak na internetu je furt nějaká reklama na přípravky proti stárnutí, nějaký tabletky, reklama jak zázračně omládnout. To sou všechno blbiny.“ Uvažoval jste nad svou přípravou na stáří? „No já nevím, jak se má člověk připravit na stáří. Když se bude o sebe starat? Zdravá strava a pohyb, to by mohlo být takový nejdůležitější, co by jako člověk tak mohl, jako udělat pro sebe.“ Může člověk ovlivnit kvalitu svého života ve stáří? „Ale tak hlavně se nerozčilovat a žít tak, klidně, nehonit se. Trochu si hlídat to zdraví, někdo to má daný genama, tu dlouhověkost, ale kdo si huntuje zdraví...“ Co byste doporučil ostatním? „No říkám, žít klidně, nehonit se za prachama, je to těžky, každé chce všecko hned mět. Ale k čemu je všecko mět, když přindete o zdraví.“ Co byste udělal jinak ve své přípravě na stáří: „No, možná bych jináč řešil bydlení, stačil by nám úplně maličký baráček, dnes je to velké na úklid i údržbu, žere zbytečně moc peněz, radši sme si ty peníze mohli užít, víc procestovat.“ Máte potřebu předávat životní moudro, třeba v rámci rodiny? „No, mladí o to teda nestojí, ti ví všecko nejlíp...(smích)...ale spíš přes ty vnuky, ukázat jim, jak se co dělá, to si myslím, že je

lepší, než do nich klavírovat nějaký moudra...(smích)...my když sme byli mladí, taky se nám nelíbilo poučování od stréch, ale pak si na to jedné séné člověk vzpomene.“

RESPONDENT Č. 6, pan F

Protože pan F bydlí ve větší vzdálenosti, provedla jsem s ním rozhovor po telefonu, záznam jsem nahrávala. Pan F má 73 let, má vysokoškolské vzdělání, v důchodu je 13 let, ale stále pracuje, ale jen jako přivýdělek. Žije sám, má přítelkyni, která za ním dojíždí. Už 10 let je vdovec, žije sám v domku v menší obci.

Pracujete v důchodu? „Pořád sem měl zakázky, ale už sem si pak vyřídil důchod, říkal sem si, že už se nebudu honit a jenom v důchodu dělat. Dělam z domu, projektuju, tak nemusím vyjít z domu...to je pro mě výhoda, já sem teď špatný na nohy.“ Žijete sám, necítíte se osamělý? „S rodinou mám hezký vztahy i se snachami, *to je pro mě důležité*. Mám přítelkyni, která za mnou občas dojíždí. Žiju klidným životem. Mám rád už svůj klid, lidi o mě říkají, že sem pohodář. Mám hodně přátel, mám rád společnost, strašně rád navařím a pak mám radost, že chutná, no je to na mě vidět, no lepší už to se mnou nebude.“ Sportoval jste dříve? „Jako kluk sem hrál snad všecho- hokej, fotbal, házenou, dělal všecho možný. Pak jako dospělej, to nebylo času moc, samá práce, rodina, tak ty výlety s dětma. No a pak v důchodu jsem se snažil pořád pracovat a pak přišly nemoci...Ale tak ty procházky jo, kousek, to se projdem s přítelkyní, ale já jí už moc tolik nestačím.“ Co děláte ve volném čase? „Já nejradši dělám, práce je mým koníčkem. No, vařím, to je můj koníček, zkouším nový recepty a ochutnávám...(smích)...rád čtu a dívám se na dokumenty v televizi, taky někdy to divadlo.“ Má člověk v důchodu víc času? „Není to špatný, když je člověk pánem svého času, nikdy se nenudím, pořád musím něco dělat, ale mám svoje tempo, žiju sám, jak si co udělám, tak to mám a kdy. To se nedá srovnat, já bych už dnes snad ani nechtěl být mladý, vidím to na synech, furt lítají a nemají čas, to je dnes strašný, jak to chtějí ty mladý dlouho vydržet. To tampo, myslim to tempo šílený.“ Máte přehled o nabídce trávení volného času pro seniory v regionu? „ Moje známý, kamarádky furt na takový akce někam chodí, tak mám přehled. Jsme univerzitní město, tak máme taky tu Univerzitu třetího věku. Já taky uvažoval, že bych chodil na historii, tu mám rád, ale pak se mi nějak tak ani moc nechtělo, pak jsem na to zapomněl, to už ne, už se mi nechce tak mít závazky. Navštěvoval sem různý semináře a besedy, no..., sice už méně, co je internet, tak „už si vyhledávám hodně doma sám, v klidu, ty historický věci, je toho tam

moc, na tom internetu, prosedim u toho dost času, ale někam chodit se mi už jako nechce.“ Jaký máte vztah k učení dnes a dříve? „To prostě nejde, člověk se musí učit a celej život se musí učit, v práci, v životě... (přemýšlí), pořád jdou ty technologie dopředu, já se musel skrz práci naučit perfektně s počítačem, jinak bych neuspěl ve své profesi. To je nutnost. Nový programy, nové funkce v mobilu, pořád to jde dopředu, někdy si říkám, kam to až pude?“ Pečoval jste dříve o své zdraví? „To teda moc ne, já se dost honil v práci. Toho odpočinku taky moc nebylo, stavěl sem barák, zahrádka, času málo.“ A zdravá strava? „Žena vařila takový ty běžný jídla české kuchyně, mně vždycky chutnalo, no, jídla v práci znáte to. A jak sem teď sám, vyvařuju, mě to prostě baví. Pěstuju si eko zeleninu (smích). Ale musím říct, že sem omezil uzeninu, dělám si radši domácí klobásky a taky šunku. Tak snad to se mnou nebude tak zlý. Ale doktorovi se nelíbí moje váha, nutí mě hubnout. Tak se snažím navečer aspoň míň jíst.“ Učinil jste nějaká opatření související s bydlením na stáří? „Dřív nic takovýho, ale až bude potřeba,..., akorát nedávno sem si řekl, že si vyměním spotřebiče - lednici a sporák. Už sou takový na odpis, je otázka času, kdy kleknou. A to už mi do smrti snad vydrží. Ale překopávat bydlení, dokud není potřeba, tak to ne. Kdyby se mnou bylo jo kór zle, ať mě dají děcka do domova. Nechci jim nějak překážet. Víím, že dnes je to strašlivě těžký, aby mě měli na krku...“ Spořil jste si nějakou finanční rezervu na stáří? „Něco jsme se ženou naspořili, ale postavili sme, barák, no a to spolkně fůru peněz, no tehdy to šlo, dnes by to bylo no daleko horší. Za tehdejší inženýrský plat toho zas nebylo. A dnes si odkládám, nechávám na účtě, něco tam je na horší časy. No, aby bylo na dovolenou a nějakou tu zábavu. A když se doma něco pokazí a to víte, pak ten barák. No a mám vnuky, tak jim sem tam dávám na přilepšenou, na Vánoce, narozeniny.“ Cítíte se osamělý? „To vůbec, po odchodu ženy to bylo strašný, strašný, zvyknout si, že už ...není...ale za ty leta sem si zvyknul, já mám často návštěvy, mám rád lidi, ale taky sem rád sám.“ Zabýváte se otázkou spirituality, sebepřesahu? „Ale tak ty moje kamarádky s tím blbnou, s tím duchovnem, vykládají mi to, ale já sem takový realista, něco mezi nebem a zemí je, to je fakt, ale nestuduju takový ty astrální vědy, ale je to zajímavý. Já sem realista, člověk umře, další se narodí, to je normální koloběh života, příroda to dobře zařídila, nikomu se nechce odejít, ale to tak prostě je, musí ...to tak musí být. Dřív sem býval větší pedant, všechno sem chtěl mít akorát, až po smrti ženy sem se jaksi uklidnil, o co v životě de, život je tak krátký, nějak sem to dost přehodnotil, mám rád život.“ Jak vnímáte obraz stáří v naší zemi? „To se mi zdá dost strašné, ten pohled na starý. Jako by byli neobtěž. Já se moc za starýho teda nepovažuju, mně to tak nepříjde, pořád si nemůžu zvyknout, že už sem vlastně starej.“ Setkal jste se s osvětou aktivního stárnutí (přípravy na stáří)? „No v televizi je sem tam nějaký pořad, Barvy života

se to myslím jmenuje, nevím, jestli to ještě dávají...tam sou zajímavý lidi, co něco dokázali, povídají o životě, je to inspirativní kolikrát, v tom věku sou kabrňáci, teda, mají můj obdiv. A pak tam sou ty povídání lékařů, o životosprávě, o zdraví, co by člověk měl a neměl. Osvěta, já nevím, u doktora, asi ta strava, starat se o sebe po zdravotní stránce? Já nevím.“ Je možné se na stáří připravit?... (smutně)...„Jak se chcete připravit, žena umřela v pětapadesáti, žila normálně, střídme, žádný extrém, přišla nemoc a do půl roku byla pryč. Život se vám obrátí naruby.“ Zvažujete nyní svoji přípravu na stáří? „Já o tom uvažoval až po smrti ženy. Že si budu hezky žít na starý kolena, ale ...nevyšlo nám to. Tak co já mám plánovat? Může člověk ovlivnit svou kvalitu života? „Ale tak do určité míry jo, já myslím, že člověk by měl být hlavně optimista, mět rád život, na všechno se dá dívat z té lepší stránky...člověk se musí umět zasmát, pobavit se...“ Máte nějaké doporučení pro druhé? „Umět se radovat ze života, to já se to naučil až teď na stáří, až sem přišel o ženu, až sem poznal, že život je strašně krátké. Až když člověk něco ztratí, uvědomí si ...všecko vidí jinak a váží si všeho víc. Přeju si být zdravý... No možná bych přece něco změnil, kdybych dnes stavěl domek, udělal bych si ho bez patra, jen přízemní. Dnes bych se nemusel štráchat po schodech...(smích).“ Máte potřebu předávat životní moudro třeba v rámci své rodiny? „Já vnučky tak nenápadně, aby to jako nepoznaly, tak jen tak při řeči na procházce, na výletě, učím je poznávat věci v přírodě, no a samozřejmě míchám tam taky tu historii, památky, aby něco věděly taky o naší zemi, když už pořád hrají ty hry na mobilech...to je hrůza, no snad jim něco předám...“

PŘÍLOHA Č. 3

ŘÍČANŮV DOTAZNÍK

Umíme stárnout? Říčanův dotazník pro padesátníky a vlastně všechny?¹

1. Dovedete se podívat do zrcadla na svou tvář s laskavou něhou?
2. Plakal (a) jste někdy v posledním roce (stačí ve snu)? Víte, proč je to důležité?
3. Závidět je lidské: Víte aspoň o třech věcech, které závidíte dvacetiletým?
4. Vážíte se aspoň jednou za čtvrt roku? Víte, proč je francouzská kuchyně pro starší lidi vhodnější než česká?
5. Umíte prohrávat (v kartách, šachu, slovní potyčce-i se svými dětmi, v pracovním sporu atd.)?
6. Prohlédl (a) jste si v zrcadle ze všech stran své tělo a rozmyslel (a) jste si, jak zabrzdit vaše chátrání?
7. Odpustil (a) jste svým rodičům všechny křivdy a nepochopení? Žijí-li, dovedete být jejich „otcem“ („matkou“)?
8. Zkoušíte si najít pro příští léta nějakou novou kulturní zálibu, které jste dřív nepřišli na chuť (divadlo, koncerty, výstavy, pěší turistika, zahrádka atd.)
9. Dovedete si představit svůj milostný život po šedesátce-nebo si připustit, že s ním případně bude konec?
10. Máte nějaké hobby, kterým vás baví zabývat se aspoň hodinu denně a kterému se budete moci věnovat i po šedesátce?
11. Žijete v míru se svými dětmi a vnoučaty? Mají si s vámi o čem povídat, baví je být s vámi aspoň občas?
12. Povídate si někdy se známými o tom, jaké to bude v důchodu?
13. Dovedete se dívat čtvrt hodiny o samotě na hvězdnou oblohu, aniž vás přepadne úzkost – a aniž začnete zívát?
14. Sblížil (a) jste se v posledních třech letech aspoň s jedním novým člověkem natolik, že se s ním můžete – k obapolné spokojenosti – půl hodiny bavit o něčem, co nesouvisí s prací v zaměstnání?

¹ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 329.