

Dráha života seniora – vliv společenských změn

Barbora Šimová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

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

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Barbora ŠÍMOVÁ**
Osobní číslo: **H118309**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Dráha života seniora – vliv společenských změn**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "O vědě a metodě" (IMS 2011). 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 bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel bude práce zaměřena:

- na vývojová období, zvláště na stárnutí a stáří,
- na to, jak současná společnost přijímá a ovlivňuje život seniora,
- na pozici seniora ve společnosti.

Součástí práce bude empirický výzkum zaměřený na zjištění postavení seniora ve společnosti.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Listina základních práv a svobod.

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů.

Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Edice Pyramida, 1990.

Mühlpachr, P. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita, 2004.

Tvaroh, F. Všichni stárneme. Praha: Avicenum, 1993.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Praha: Karolinum, 2007.

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

Datum zadání bakalářské práce: **11. listopadu 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2014**

V Brně dne 11. listopadu 2013


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




prof. JUDr. Dalibor Jílek, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

BARBORA ŠÍMOVÁ

Jméno, příjmení studenta

Šímová B.

Podpis

V Brně 18. 8. 2015

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Podkování

Děkuji paní PhDr. et. Mgr. Zdeňce Vaňkové za vedení bakalářské práce a metodické rady, které mi poskytla.

Děkuji také své rodině a blízkým přátelům za inspiraci a podporu po dobu studia a při zpracování mé bakalářské práce.

Barbora Třimová

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je zhodnotit život seniora, vliv společenských změn. V práci jsou zahrnuty a rozebrány základní pojmy jako stárnutí a stáří, biopsychosociální změny, univerzity třetího věku, potřeby seniorů, ale také vliv rodiny na seniora. Zvolený problém je zkoumán pomocí kazuistik s respondenty. Celkem bylo provedeno 6 kazuistik pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Výsledkem práce je zjištění, že každý z dotazovaných respondentů žije jiným způsobem života.

KLÍČOVÁ SLOVA

senior, senium, stáří, stárnutí, sociální zařízení, změny ve stáří, potřeby ve stáří, zájmy ve stáří, rodina seniora, edukace seniora, university třetího věku, pracovní příležitosti seniora

ABSTRACT

The aim of this thesis is to evaluate the life of a senior, the influence of social changes. Basic concepts such as aging, old age, biopsychosocial changes, Universities of the Third Age, the needs of seniors, but also family influence on seniors are included and discussed in the thesis. The issue is researched through the case interpretation with respondents. A total of six case interpretations were carried out using a semi-structured interview. The finding is that each of the respondents lives a different way of life.

KEYWORDS

senior, aging, old age, social institutions, changes in old age, needs in old age, interests in old age, family of a senior, education of a senior, Universities of the Third Age, job opportunities for a senior

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	10
1.1 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	10
1.2 BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ	11
1.3 POTŘEBY VE STÁŘÍ	12
1.4 SHRNUÍ	13
2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A OSOBNÍ ZÁJMY	14
2.1 EDUKACE SENIORŮ	14
2.2 UNIVERSITY OF THE AGING	15
2.3 ZÁJMY A ZÁLIBY	16
2.4 SHRNUÍ	16
3 UPLATNĚNÍ SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI	17
3.1 SENIOR A PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOST	17
3.2 SENIOR A JEHO RODINA	17
3.2 SHRNUÍ	18
II PRAKTICKÁ ČÁST	20
4 VLASTNÍ VÝZKUM	21
4.1 APLIKOVANÉ METODY VÝZKUMU	21
4.2 ROZHOVORY SE SENIORY V TERÉNU	21
4.3 VĚTĚNÍ U RODINNÝCH PŘÍSLUŠNÍKŮ SENIORŮ	37
4.1 SHRNUÍ	40
ZÁVĚR	42
RESUMÉ	43
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	45

ÚVOD

Šťastí je poznat v mládí p ednosti stá í a stejné –t stí je udrfet si ve stá í p ednosti mládí.õ

Johann Wolfgang Goethe

Ve své bakalá ské práci se zabývám dráhou flivota senior neboli náplní flivota a flivotem samotným v seniorském v ku. Zaobírám se vlivem společenských zm n, které s sebou p iná-í p echod z období dosp losti do flivotní etapy zvané stá í. Zam ůji se p edev-ím na postavení seniora v dne-ní společ nosti, také jak společ nost p sobí na seniora a jak senior ovliv ůje ji.

K výb ru tohoto tématu mne inspirovalo nejen mé povolání pracovnice v sociálních slufbách, ale téfl siln prosociální výchova zapo ata jifl v raném d tství.

Cílem mé bakalá ské práce je poukázání na flivot seniora v této zemi, téfl na eventuality, jefl mu nabízí stát, tedy na slufby státního i soukromého charakteru. Ůelem by téfl m l být pohled na p íleflitosti ke vzd lávání nebo uplatn ní na trhu práce, na hospodárné zázemí a taktnost společ nosti. Výrazn ji se zajímám v praktické ásti této práce o zájmy senior , tedy jejich sebeuplatn ní. Téfl jak jsou vnímáni svojí rodinou a pop ípad jakým zp sobem jim rodinní p íslu-níci uleh ují bytí i jak jim flivot blízcí známí d lají hez ím. Senio i jsou ástokrát pod kritikou společ enského mín ní. Op tovan jsou úsudky o starých podobny kli-é, které tak dob e známe, jefl z ídka bývají pravdou.

Bakalá skou práci jsem rozd lila na ást teoretickou a praktickou. V ásti teoretické popisuji biopsychosociální zm ny ve stá í, vyzdvihuji pot eby seniora mlad-ího a star-ího, jejichfl flivot a pofladavky na n j se v mnohém li-í. Zm ůji paletu moflností z oblasti zájm , práce nebo dal-ího vzd lávání, kterými senior m fle disponovat. Praktickou ást jsem v novala rozhovor m se seniory v r zných v kových kategoriích, a téfl komunikaci s rodinou a p átefl seniora. Celkov jsem svoji bakalá skou práci strukturovala do ty kapitol. V jednotlivých kapitolách poukazuji na stárnutí a stá í, edukaci senior a jejich osobní zájmy, uplatn ní ve společ nosti, dále se zabývám jejich vlastními zku-enostmi a názory, které plynou z rozhovorů.

I. TEORETICKÁ ÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

1.1 Příprava na stáří

Stárnutí je celoživotní proces pokračující od narození až po smrt.

Přestože žijeme v době moderní medicíny a vyspělé farmakologie, každý přirozeně projde životním stádiem progresu a následně regrese, které je nevyhnutelným zákonem smrti. V období progresu, kdy je člověk vitální, tedy plný sil a má organismus plně vypuštěný energií, který je ještě dlouho schopen správně fungovat, by jedinec neměl opomínat, že a kdy stáří daleko, přece jen jednou nastane.

Spousta mladých lidí se často ke stáří nestaví kladně. Obecně je senior brán spíše jako přítel společnosti. Ovšem je třeba se na tuto problematiku dívat individuálně. Upevnost uje se mládí, krása, svoboda a o stáří se přilíhne nebo bývá negativizováno. V dávných dobách však byl šlechtě považován za moudrého zkušeného, mladí si k němu chodili pro rady a byl všeobecně respektován a uctíván. Kdežto nyní je okolí často lhostejné vůči seniorovi. Stáří bývá zesměšňováno, je téměř neúcty a nejednou v nejhorších případech bývá obětí kriminálních činů.

Proces stárnutí či jinak involuce je nevyhnutelná etapa neprobíhající pouze u lidí, nýbrž v celé přírodě. Nastávají změny společenské, duševní i tělesné. A proto je velice důležité pomýšlet na tuto část života již ve stádiu progresu. Mladí si často neuvědomují, možná ani nepřipouští, že jednou zestárnou a budou se také zabírat problémy starých, které mnohým nyní připadají úsměvné nebo dokonce nepodstatné.

Mezi přípravou na stáří bychom určitě mohli v první řadě považovat již samotné myšlenky na senium, připravení o zabezpečení, tedy bydlení, příjmu, pomoci rodiny nebo sociálních služeb. V pokročilem věku člověk je dále již nejen jistota zajištění základních potřeb organismu, jako je dýchání, pravidelný příjem jídla, pití a tělesná vydatnost, ale i pohoda duševní, jelikož právě senioři tíhnou nejčastěji k duševní rozkladnosti. U starých se často jedná o pocity pramenící ze samoty, změny sociální role (připadá si méně potřebný) a těžiště degenerace tělesné schránky (nemohou, to co dříve mohli). Pro psychickou pohodu ve stáří bychom měli brát jako přípravu v mládí také duchovní výchovu, z finanční jistoty vyvést stabilní a vyrovnaný život. Dále získané vzdělání a pokračování dosahování dalšího odborného vzdělání, přestože neustálé sebevzdělávání vede ke kvalitnějšímu věku všeobecně, aktivní zájem o aktuální dění, zprávy

a novinky, p izp sobení se dob , objevování nového a v neposlední ad v nování se svým koní k m, hobby.

Velice d leflité je p ipravít si bohatý flivotní plán do d chodového v ku. M fle jej zahrnovat p ispívání znalostí v ur itých oblastech, za len ní se do zajímavých organizací, ú astn ní se inspirujících inností, cestování, sport, kultura a jiné.

1.2 Biopsychosociální zm ny ve stá í

Biologické zm ny neboli t lesné se týkají pohybového a nervového aparátu, trávicího a vylu ovacího systému, téfl soustavy dýchací. V neposlední ad se naskýtají problémy spojené s krevním ob hem. Mnoho z t chto problém je mofné kladn ovlivnit, zmírnit. Tyto zm ny jsou individuální a závisí na genetické výbav . Vý-e vyjmenované asto vede ke sníflení fyzických sil, cofl je p eváfln p ímo úm rné závislosti na pé i bliflních nebo státní i nestátní slufly. Na výpomoci druhých. Patrná je i zm na vzhledu fyzického.

Zm ny psychiky se mohou projevit zejména v poznávacích schopnostech (vnímání, pozornost, pam , p edstavy, my-lení). asto dochází ke sníflené schopnosti adaptace na nové flivotní situace a podmínky. Sníflené vnímání oslabenými smysly zp sobuje i strach a úzkost, p íná-í nejistotu. (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 23) U seniora zaznamenáváme zpomalen j-í my-lení, v t-inou je v úpadku pam krátkodobá, kdefto v pam ti dlouhodobé je senior schopný uchovávat a na záflitky odehrávající se p ed n kolika roky je schopen si tedy lépe vzpomenout. Ubývá zp sobilost edukace, cofl znamená, fle trvá del-í dobu, nefl se starý nau í n emu novému a zvládne ur itou znalost i dovednost pouflívat v flivot . Nesnází je p edev-ím vybavení si jifl nau eného, nikofl v-ak stabiln v mysli ukotveného. Pozorovatelný je úbytek zájm a nechutenství objevovat nové. Senior je citliv j-í, proflívá hloub ji emotivní situace, pom rn lehce podlehne dojetí.

Zm ny související s du-evním stavem v seniu jsou velmi osobité. N který si du-evní zdraví uchová dobu del-í, jiný jej pozbyde za údobí krat-í.

Jako zm ny sociální m fleme považovat v-echny ty zm ny, které mají vliv nejen na postavení seniora ve spole nosti, ale také na seniora samotného. Pro staré lidi mají nesmírn d leflitou funkci spole enské kontakty. Nejd leflit j-ím stykem je ten s rodinou, jejími p íslu-níky. Z nichfl by m l lov k vycítit mimo jiné jistotu, bezpe í a zájem. Svoji roli má v flivot mnohých senior i domácí mazlí ek. Mezi nej ast ji volené pat í

pes nebo kočka. Zvíře je v obtížných situacích i chvílích samoty svému pánu nejblíže. Což platí nejen u seniora. Stává se členem rodiny, je bráno jako blízký přítel nikoli však jako šelma zvířecí. Ve které zdravotní změny domácího mazlíčka jsou tedy prožívány stejně emotivně jako u jiných členů rodiny. Je často jediným společníkem v domácnosti seniora. Nemalý význam na umocnění sociálních kontaktů mají vycházky nejen s domácími mazlíčky, přáteli a vrstevníky.

Jako vlivnou sociální změnu, můžeme brát odchod do penze. Senior se musí vypořádat se ztrátou dosavadní sociální role a musí se s novou. Odchod z pracovního procesu může vést k sociální izolaci. Náhlá spousta volného času, s nímž senior netuší jak naložit, může podnítit myšlenky o nepotřebnosti. Snížení společenských kontaktů a pracovní aktivity, v neposlední řadě financí může v seniorovi podnítit již zmíněnou psychickou nestabilitu.

Syndrom prázdného hnízda neboli odchod dříve z domova je další sociální změnou, která může ústít ve stavu opuštěnosti, deprese. Může se však naskýtat nové možnosti hlubšího upevnění vztahu mezi nimi nebo naopak může dojít k zhoršení již vzniklých konfliktů. V této době však pozbytí role rodiče je nahrazeno rolí prarodiče.

Nemálo významnou sociální změnou je opuštění domova. Starý člověk v něm zanechává svoji minulost, vše to, co představovalo jeho život. Stěhování se k rodině, do domova s pečovatelskou službou, do domova pro seniory či do jiného zařízení, kde starému poskytnou veškerou péči, nese svá úskalí. Senior si dříve zvyká na nové podmínky, prostředí, což znamená, že se ho musí adaptovat.

1.3 Potřeby ve stáří

Ve stáří lidé ztrácejí schopnost uspokojovat své každodenní potřeby a udržovat kontrolu nad svým životem a tím se snižuje kvalita jejich života. Péče o tyto lidi vyžaduje pochopení a znalost jejich potřeb. Odlišnost u znevýhodněných seniorů tkví v jiném způsobu naplnění potřeb. Ve stáří nejsou zásadní jen fyzické potřeby, ale také psychické a spirituální.

Potřeby člověka jsou individuální a v průběhu života se mění ve vztahu k prostředí, v němž žije. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 33 - 34)

V souvislosti s péčí o geriatrické pacienty je třeba si připomenout teorii lidských potřeb, která je znázorněna jako pyramida. Základnu tvoří biologické potřeby

(nestrádat hladem a flízni, zimou, bolestí apod.), st ední patro znázor uje vy—í psychosociální pot eby (pot eba mít soukromí, komunikovat, poznávat, být pozitivn p íjímán, zaflívat lásku apod.). Nejvy—í úrove pat í spirituálním, nadosobním pot ebám (napl ování mravního ideálu, sounáleflitost s vy—ími principy ó boflskými).

Od teorie pot eb se odvinulo stanovení obecn platných priorit v p ístupu ke starým lidem.

- Zabezpe enost ó zaji-t ní p íst e-í, oble ení, potravy, základní zdravotní pé e
- Autonomie ó zachování rozhodovacích kompetencí, kontroly nad d ním, soukromí
- D stojnost ó respektování osobnosti, soukromí, vylou ení forem chování, které senior vnímá jako poníflující, prevence nevhodného zacházení
- Smysluplnost ó pomoc p í hledání flivotní nápln , prevence komunika ní a senzorické deprivace
- Participace ó zapojení do flivota komunity, sdílení problém , komunikování (Kalvach, Onderková, 2006, s. 11-13)

1.4 Shrnutí

Není zcela z ejmé, co v-echno si má lov k pod pojmem stá í p edstavit, vfldy záleflí na tom, z jakého úhlu pohledu se na stá í díváme. Stá í je neodmyslitelnou sou ástí a etapou kaflkého flivota.

Sv tová zdravotnická organizace rozd lila stá í na 3 etapy v trvání patnácti let.

- 60 ó 74 let ó mladé stá í

- 75 ó 89 let ó vlastní stá í

- 90 a vý-e ó dlouhov kost (Poledníková, 2006)

Samo stá í je obtífln definovatelná poslední fáze flivota, v nífl se nápadn ji projevuje involuce, souhrn involu ních zm n (zánikových, špoklesových, atrofických), se zhor-ováním zdatnosti, odolnosti a adaptability organismu. asto dochází k rozpor m mezi stá ím kalendá ním (v kem lov ka) a stá ím biologickým (jeho zdatností, mírou involuce). Mnozí lidé jsou na sv j v k zdatní a výkonní, jiní p sobí p ed asn zestárlým (progerickým) dojmem. P í innou posouvání hranic stá í do vy—ího v ku je p íbívání senior a zlep-ování jejich zdravotního a funk ního stavu.(Kalvach, Onderková, 2006, s. 7)

2 VZD LÁVÁNÍ SENIOR A OSOBNÍ ZÁJMY

2.1 Edukace senior

Pojem edukace lze definovat jako proces soustavného ovlivňování chování a jednání jedince s cílem navodit pozitivní změny v jeho v domostech, postojích, návycích a dovednostech. Edukace znamená výchovu a vzdělávání jedince. (Jureníková, 2010, s. 9)

Podle Práchy (1997) je výchova ší proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejich vývoji. Jde přitom především o záměrné utváření a ovlivňování podmínek umocňujících optimální rozvoj jedince v souladu s jejich individuálními dispozicemi a stimulujičích jeho vlastní snahu stát se autentickou vnitřně integrovanou a socializovanou osobností. (Jureníková, 2010, s. 9)

Výchova a vzdělávání je v dnešní době chápáno jako celoživotní proces. Jedním z hlavních požadavků je, aby k tomuto vzdělávání mohli všichni přistoupit. Cílem je vytvoření vzdělávacích možností, aby lidé mohli potěbu se dále vzdělávat a mohli se vzdělávat i v postproduktivním věku. (Mühlpachr, 2004, s. 132)

Vzdělávání seniorů máme rozdělit do čtyř skupin:

- Preventivní – informace o úspěšném stárnutí, prevence fyzických, psychických a sociálních událostí
- Rehabilitační – edukační rehabilitace znalostí, dovedností a schopností
- Volnočasová – poskytnutí nových znalostí, typů k volnočasovým aktivitám
- Anticipační – poskytnutí informací o změnách a nových jevech tak, aby nedošlo k vypádávání z kontextu společenského vývoje

(Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 38)

Při edukaci seniorů je vždy nutné respektovat specifika, která vychází ze zdravotního a sociálního hlediska starších lidí a také jejich motivace. Důležitě je respektovat i různé kategorie, mezi které patří například invalidní chodci, starší lidé a staří lidé. Poznáním zájmů a možností daných v různých kategoriích můžeme určit zájem a možnosti. Je nutné brát také ohled na věkové zatížení organismu, jak v biologické tak i psychologické stránce. (Palán, 2003, s. 173)

Principy komunikace se seniory

- Správné oslovení (příjmení, titul)
- Odstranit formální fráze, odborné výrazy
- Během komunikace odstranit rušivé elementy
- Mluvit jasně, hlasitě, pomalu, v krátkých větách
- Právěčasly kontrolovat, zda senior správně chápe informace
- Pohybovat se v zorném poli seniora, navázat oční kontakt
- Soustředit se na seniora, nesledovat požití i okolní dění
- Komunikovat pokud možno jen s jednou osobou
- Povzbuzovat projevením vlídného zájmu
- Vynutit pozornost neverbálním projevem (Kalvach, Onderková, 2006, s. 13)

2.2 University třetího věku

Jsou nejznámější vzdělávací prostředky pro seniory v Evropě zaměřující se na zájmové vzdělávání seniorů. Základním cílem institucí je snaha o zlepšení kvality života. (Ornaniová, 1998, s. 90)

Základním cílem univerzit třetího věku je vytvoření programu pro zájmové vzdělávání seniorů. Posláním je rozvíjet možnosti vzdělávání seniorů a předat jim nové poznatky a informace. Významnou rolí je možnost sociálního kontaktu seniora s ostatními účastníky vzdělávání. Zaměření univerzit třetího věku může být rozdílné. Může to být cyklus přednášek, které mohou být zaměřeny na různá témata nebo mohou být v rámci a semestrálních cyklech. (Palán, 2003, s. 175)

Cílem univerzity třetího věku je, aby seniori mohli potěbu se dále vzdělávat a možnost tuto potěbu uspokojit. Z výzkumu vyplývá, že díky vzdělání v postproduktivním věku se lidé cítí lépe zařazení do společnosti. Oblíbeným kurzem je kurz práce na počítači. Velký zájem je o internet a využívaní e-mailu. Penzisté mají často nulový vztah k počítačem, mají z nich strach. (Lysá, 2014, s. 30)

2.3 Zájmy a záliby

Kluby senior

U nás nejrozšířenější typ institucí sdružování seniorů patří se mezi kulturně výchovná zařízení, které slouží pro volný čas. Zaměřují se na organizované zájmové aktivity seniorů, hodnotné naplnění jejich volného času a styk se seniory stejné věkové kategorie. (Kornaniová, 1998, s. 97)

Akademie tělesné výchovy

Vzdělávání s krátkodobými cykly, jednosemestrálním i vícesemestrálním studiem. Cykly jsou zaměřeny na medicínsko-gerontologickou orientaci (poznatky na podporu zdravého stárnutí, zdravé životosprávy), kulturu, historii, ekologii. (Kornaniová, 1998, s. 95)

Univerzity volného času

Nejsou vázány na vysoké školy, senioři neplatí kurzovné, ale jen symbolické zápisné. Nejsou věkově segregované, mají silnou sociální orientaci. Vznikají i v obanských sdruženích, knihovnách ve městech i vesnicích. (Klvetová, Dlabajová, 2008, s. 53-54)

2.4 Shrnutí

Jako volnočasové aktivity můžeme nazvat společenské, kulturní i sportovní aktivity, které lidé provozují ve svém volném čase. Volnočasové aktivity bývají nabízeny v sociálních zařízeních, jsou zde provozovány pravidelně a výhodou těchto aktivit je kontakt s vrstevníky, navazování přátelství. (Háková, 2012, s. 170)

Aktivizace seniorů může probíhat v oblasti rehabilitační péče ve zdravotnictví - fyzioterapeutické možnosti. Dále se nabízí možnost podpory seniorů na trhu práce - prodloužení aktivní fáze života, nabídka institucionálního vzdělávání seniorů o kurzy, přednášky v neziskovém i ziskovém sektoru, možnost zapojení do veřejného života, možnost uplatňovat své zájmy a koníčky. (Miler, 2006, s. 37-38)

Cílem vzdělávání seniorů je obohacení informací a rozvoj schopností. Senioři by měli být vzděláváním vedeni k seberealizaci a vlastnímu rozvoji. Vzdělávání tělesné výchovy můžeme chápat jako naplnění volného času, může vést k obohacení života penzisty, pomoci udržet ho být aktivní, usnadnit mu adaptaci na nový způsob života. (Kornaniová, Petková, 2004)

3 UPLATNĚNÍ SENIOR VE SPOLEČNOSTI

3.1 Senior a pracovní produktivita

Seniori hledající uplatnění na trhu práce, tuto pozici vyhledávají z důvodu potřeby být v kolektivu, aby se doma nenudili, chtějí společně s mladšími pracovníky přispět, proflit stáří aktivně. (Fafková, 2013, s. 30)

V České republice přibývá pracujících důchodců, a to i přesto, že hranice pro odchod do důchodu se zvyšuje. Přístup starší generace se mění, lidé chtějí být aktivní, mít vyšší příjmy, chtějí pracovat. V roce 2010 chodilo do práce 129 600 starobních důchodců mladší 70 let, v roce 2013 to bylo již 145 100 penzistů. (Redakce, 2014)

Statistiky ukázaly, že lidé odcházejí do důchodu čím dál později. V roce 2010 odcházeli muži ve věku 62 let a 2 měsíce, bezdětné ženy v 60 letech a 8 měsících a matky se dvěma dětmi v 58 letech a 8 měsících. V roce 2013 ale již muži docházeli ve věku 62 let a 6 měsících, bezdětné ženy v 61 letech a 4 měsících a ženy se dvěma dětmi v 59 letech a 4 měsících. (Redakce, 2014)

Podle odborníků zaměření seniora.

1. Dlouholeté životní i pracovní zkušenosti mu pomáhají posuzovat problémy s nadhledem.
2. Díky věku a zkušenostem přisobí dříve rozhodnutí.
3. Léty získal moudrost a rozvahu.
4. Díky dlouholetým zkušenostem ví, jak je třeba pracovat, je si vědom svých kvalit, není třeba jej povzbuzovat k lepším výkonům.
5. Není tolik závislým, jako lidé v produktivním věku s malými dětmi. (Těvelová, 2010).

3.2 Senior a jeho rodina

Rodina je společensky schválená forma stálého soužití rodičů a dětí, která vytváří předpoklady pro naplnění funkce biologické, ekonomické, výchovné, socializační a emocionální. (Hašková, 1990, s. 76)

Dobře fungující rodina poskytuje členům pocit bezpečí, pochopení a vzájemnou pomoc v případě potřeby. Panuje zde přirozená úcta ke starším, ale i respekt

a podpora práv a nárok mladších členů rodiny. Soužití všech členů rodiny je postaveno na demokratických principech, solidaritě, a především lásce (rodičovské, sourozenecké, dědické a vnoučkové rodiny, prarodičské). (Kleťková, Dlabalová, 2008, s. 80)

Péče o osoby, kteří se nemohou sami o sebe postarat, je morální povinností zdravých a produktivních osob. V minulosti bylo zvykem společné soužití několika generací, především na venkově. Starší generace byla podporována svými potomky, kteří si jí vážili a měli k ní úctu. (Rheinwaldová, 1999, s. 10)

Společné soužití více generací je problém starších lidí, kteří zažívají pocit samoty. Pokud jsou prarodiče zdraví, angažují se ve výchově vnoučat, vykonávají běžných domácích prací. Když je potřeba, například v případě nemoci, děti nebo vnoučata se naopak postarají o ně. (Kleťková, Dlabalová, 2008, s. 80)

Přes výhody společného bydlení více generací, je v současnosti trendem společné bydlení pouze rodiče a děti (nukleární rodina), prarodiče a prararodiče v tatinou bydlí jinde. (Kubalíková, 2012, s. 100)

V některých případech se ale stává, že rodinní poskytovatelé nejsou připraveni na každodenní péči o seniora. Mohou mít strach, že se o něj nedokážou postarat správně, nejsou připraveni na takovou péči, nebo by nebyli schopni skloubit čas v novou péči o seniora s chodem vlastní rodiny, vlastního zaměstnání. (Kubalíková, 2012, s. 91)

3.2 Shrnutí

Většina lidí stráví převážnou část svého života v širokém prostředí, obklopení svými blízkými. Většinou lidé ale nemají tu možnost prožít svůj život v neustávajícím širokém prostředí. (Vávrová, 2012, s. 40)

Rodiny, které chtějí poskytnout takovou péči svým rodičům, mají několik možností pomoci, a to v oblasti zdravotní péče a využití sociálních služeb. (Háková, 2002, s. 43-44)

V souvislosti s rostoucím počtem seniorské populace bude zvýšena poptávka po zabezpečení seniorů, kteří se stanou trvale závislými na pomoci druhé osoby, a to z důvodu omezení soběstačnosti při zajištění základních životních potřeb. Toto by mohlo být zajištěno spoluúspěšně prostřednictvím neformálních pečovatelských rodin, tak i poskytování formální či profesionální pomoci. (Kubalíková, 2012, s. 90)

II. PRAKTICKÁ ÁST

4 VLASTNÍ VÝZKUM

V teoretické části své bakalářské práce jsem využila poznatky získané sbírkou a analýzou odborné literatury i jiných písemností a materiálů. Těži jsem se opírala ze znalostí vlastních.

4.1 Aplikované metody výzkumu

V empirické části použiji kvalitativní výzkum o kazuistiku. Kazuistika je nejznámější formou kvalitativního výzkumu. Zahrnuje kompletní popis konkrétního jedince a jeho případu, je založena na pozorování, rozhovorech a záznamech práce s tímto jedincem. Jedná se o písemné shrnutí všech informací, které o osobě máme, kvalitativní analýzu procesu vedoucího k určitým výsledkům. V našem případě jsou zdrojem pozorování a informací vybraní senioři i jejich příbuzní a blízcí známí.

4.2 Rozhovory se seniory v terénu

Kazuistika . 1 o Paní Věra, 74 let, žije v Brně

Podpora zdraví

Paní Věra chodí celý život na pravidelné preventivní lékařské prohlídky. Užívá pouze léky na tlak ráno i večer. Potravinové doplňky neužívá žádné.

Výživa

Paní nedrží žádnou speciální dietu, jí vše. Chuť k jídlu je dobrá, sní cca 3/4 porce. Jídlo si nechává dovařit 7 dní v týdnu pečovatelkou sloužící. Chutná jí a je spokojená. Přípravu jídla zvládá samostatně. Pitný režim se snaží dodržovat, vypije okolo 2 litrů /24 hodin, má ráda ovocné a bylinné čaje, jednou denně si uvaří kávu, nejast jí po obědě.

Vyprazdňování a výměna

Hygienu zvládá paní sama. Ústní hygienu, péči o vlasy a nehty zvládá také samostatně. Doma má sprchový kout, v něm se jí hygiena dobře provádí. S vyprazdňováním močového měchýře ani stolice obtíže nemá, je kontinentní. Stolica pravidelná, bez problémů, na velkou stranu

chodí pravidelně každé ráno.

Aktivita a odpovědi

Paní tráví většinu času doma. Moc ráda čte romány, především zahrádkářské, i přesto, že zahradu již dlouho nemá, s dcerou jezdí nepravidelně na chalupu se zahradou. Tam si kompenzuje na drobných úkonech péči o flóru. Také čte knihy, jejím oblíbeným autorem je E. M. Remarque. Vnuče se také luštění křížovek. V TV ráda sleduje kriminálky a různé soutěže poady, které jí stimulují myšlení. Má ráda takové aktivity, u kterých je třeba přemýšlet.

Vnímání a poznávání

Paní je plně spolupracující, orientovaná místem, časem, osobou. Z kompenzačních pomůcek užívá sluchadlo, ale tu pouze používá při chůzi po venku. Doma se pohybuje bez sluchadla. Nosí brýle, a zubní protézu o horní i dolní. V prostředí se orientuje dobře.

Vnímání sebe sama

Paní Věra popisuje sama sebe jako milou, vstřícnou, chápavou a přátelskou paní. Někdy je úzkostlivá a bojácná.

Seniorka ráda hovoří o rodině, především o svých vnoučatech, se kterými se ale momentálně moc často nevidá, protože jsou v pubertě. Ráda se zmiňuje také o přirodě, vaření, i přesto, že už nevaří. V minulosti navštěvovala tenisový klub, nyní tenis nechává na doma. V hudbě preferuje dechovku, občas si poslechne i country.

Nemá ráda lefl, neupřímné lidi, negativní přístup v tůině mladých ke stáří. Nejí vepřové, brusinky, houby a okurky. Jinak je vděčný strážník, jak o sobě tvrdí. Trápí jí neznalost počítače nebo smart fonu. Prý by díky těmto technologiím byla více v kontaktu s vnoučaty, němu novému se užil učit ale nechce. Jinak se dívá na TV a relaxuje při vyřívání a pletení.

Vztahy

Paní bydlí sama. Dcera, která bydlí s manželem a dětmi, navštěvuje matku každým týdnem v sobotu. Někdy, vezme s sebou na návštěvu také vnoučata a manžela. Dcera pomáhá paní Věře s domácností, objedná s paní nákupy a jiné záležitosti, které je nutno vyřešit. Dcera

se o svoji matku dle jejich slov, stará velmi p kn , s manflem dcery má paní V ra také dobré vztahy. Berou ji na chalupu, pokud se paní V ra cítí dob e, vyráří na divadelní p edstavení. Paní V ra má moc ráda kulturu. S vnou aty má paní hezký vztah, i kdyfl se te moc asto nevídají, a to paní mrzí. Kdyfl byla vnou ata men-í a paní mlad-í, brávala si je na hlídání. Paní V ra si denn nave er telefonuje s dcerou.

Sexualita

Paní V ra chodí na pravidelné gynekologické prohlídky. Menopauza nastoupila v 55 letech, prod lala jeden porod, potrat 0.

Zvládání zát fl e ó odolnost v i stresu

Stresem nikdy netrp la, p ípadné problémy e-ila v rodinném kruhu.

fiivotní princip

Paní je nev ící, nikdy v Boha nev íla. Kostel nenav-t vuje.

Komfort

Paní bydlí ve státním byt garsoniérového typu s balkónem ve 12. pat e. Do tohoto bytu se p est hovala p ed 8 lety, po smrti manfela. Bydlí zde se psem Ardym.

Denní reffim

Vstává okolo 8h, snídá, nakrmí pejska a v 9h vychází na procházku po men-ím sídli-ti, které je plné zelen , cofl se jí líbí. Venku je s pejskem asi hodinu, mnohdy i více, udrfluje sociální kontakt se známými i pejska i. Po ob d jde na hodinku spát. Poté jde op t ven s pejskem. Doma si pak uva í kávu a odpo ívá v letním období na v t-ím balkonu p ináleffícím ke garsonce. Následuje ve erní procházka s Ardym . Chodí spát okolo p l jedenácté.

Kazuistika . 2 ó Pan Miroslav, 69 let, ffje v Brn

Podpora zdraví

Pan Miroslav trpí depresemi, několik let se s depresemi léčil, tvrdí, že bez výsledku. Léky má předepsané, ale neúčinná je, odmítá. Rád holduje alkoholu. Proti alkoholní léčbě ale také odmítá. Když se zeptám, zda by nebyl ani kvůli synovi ochoten se léčit, chvíli uvažuje, ale potom z hrdosti odpoví *šneď*. Na preventivní prohlídky k lékaři nechodí, připadá mu to zbytečné. Pán je zanedbaný, neoholený, byt neupravený, zapáchá močí.

Výživa

Dietní opatření pán plátné nemá. Před jídlem dává přednost alkoholu. Dle svých slov snídá velmi spole, upřednostňuje alkohol, na kterém jí v dopoledních hodinách nečetí. Obědvá v tichou také velmi skromně, nikdy se nenaučil dobře vařit. Večer už nekonzumuje potraviny. Konzumuje alkohol.

Využívání a výmna

Na osobní hygienu příliš nedbá, byt je cítit močí. Chodí neoholený, nestříhaný, často nemytý. I přes to, že je to na první pohled znatelné, sám se k tomu přiznává. S vyprázdněním stolice potíže nemá, denně však nechodí.

Aktivita a odpovědi

Pán tráví v tichou času doma popíjením alkoholu. Na otázku, co jej nejvíce baví, odpoví *šchlast a kdysi flenskéď*. Po intenzivním vyptávání prozradil, že byl muzikantem, hrával na kytaru a bavily ho sporty. Jediným zdravým koníkem je odpolední hodinová procházka, která ale v tichou končí v nějaké hospodě. Televizi i rádio mívá puštěné pouze jako kulisu, téměř nikdy nevnímá dle.

Vnímání a poznávání

Když nepije alkohol, bývá orientovaný, je však znát jistý úpadek. Když je pod vlivem alkoholu, pletou se mu základní pojmy, jako například dny, data, roky, roční období. Kompenzační pomůcky neúčinná. Tvrdí, že ho vidí, ale u o něho lékaři zatím nebyl.

Vnímání sebe sama

Prý ho charakterizují vlastnosti: mrzutost, paliatost, nevdnost, nepřijemnost, a pokud je opilý i jiné negativní vlastnosti. Kladnou o sobě plátnou neeviduje, já bych však ekla, že pokud je střílivý, je přemýšlivý.

Vztahy

Pán má jednoho syna, se kterým se ale nevidá. Syn má vlastní rodinu a kvůli otcovým problémům nejsou ve styku. Pana Miroslava trápí odchod ženy, syna, přátel a samota. Je si v domě toho, že si za tu samotu sám, ale jak tvrdí *šufť nemám dostatek sil bojovat a snažit se o něco.*

Sexualita

Pan Miroslav se o tomto tématu odmítal bavit.

Zvládání zátěže a odolnost vůči stresu

Senior ve své době své problémy, starosti, obavy a stresy řeší alkoholem. Alkohol je pro něj jedinou útekou a úlevou.

Životní princip

Pán je nevěřící, v Boha nikdy nevěřil, ani nad tím nijak nikdy nepřemýšlel.

Komfort

Pan Miroslav žije sám v panelovém domě v bytě 1 + 1. Manželka jej opustila před několika lety, kolik přesně to neví, nedokáže si to vybavit. Odmítá veškerou sociální pomoc. Byt má neuklizený, nepěkný, skladuje staré věci, které pro něj mají smysl, ale nepoužívá je.

Díky předlému zaměstnání má velmi dobrý důchod, ze kterého zvládá financovat výdaje spojené s bytím a jeť mu zůstane dostatek financí na alkohol.

Denní režim

Ráno dlouho spí, protože do noci pije alkohol. Vstává asi kolem 10 hodiny. Vezme si něco malého k jídlu, a pak pítí. U pití alkoholu v tichou pozoruje seriály v TV. Kolem 13 hodiny se v tichou naobědvá, u obědi poslouchá rádio. Poté jde na procházku, která ale v tichou končí v hospodě i hostinci. Po návratu domů, opět jde pro alkohol a pustí si televizi, u které veškerě usíná.

Kazuistika . 3 ó Pan TMymon, 81 let, flující na Vyso in

Podpora zdraví

Pan TMymon se p es deset lé í s cukrovkou II. typu. Do diabetologické ambulance dochází p esn dle ordinace léka e. K praktickému a zubnímu léka i dochází také pravideln . Uflívá léky na cukrovku a vysoký krevní tlak. Alkohol ve v t-ím mnoflství nepije, ojedín le si dá malinko becherovky p ed spaním.

Výfliva

Pán drflí diabetickou dietu, která mu chutná. Tvrdí, fl e cukr k flivotu nepot ebuje. Chu k jídlu je dobrá, je vd ný strávník. V t-inou sní celé porce. Jí pravideln 5x denn v men-ích porcích. Pitný reflim se mu musí p ipomínat. Po ránu si rád dá kávu. Jinak vypije cca 1,5 l/24 hodin.

Vylu ování a vým na

Pan TMymon je mobilní, hygienu zvládá sám. S vyprazd ováním obtífl e nemá. Na stolici chodí obden. Inkontinen ní pom cky zatím neuffívá. K fl e je su-í.

Aktivita ó odpo inek

Pán je velmi aktivní tvrdí, fl e nejlépe si odpo ine pohybem. Kousek od rodinného domu, ve kterém bydlí, je staré stavení, ke kterému má citový vztah. V minulosti tam flil se svou první flenou, flivotní láskou, a prvorozeným synem. Chovali spoustu zví at ó kon , kozy, prasata, psaí S nad-ením vypráví o záflitcích z polí, luk a les ó jak p stoval brambory, vozil seno na fl e b i áku, jak sekal d íví, chodil na bor vky a houby, krmit zv do lesa apod. Nyní p i tomto stavení pan TMymon p stuje zeleninu, ovoce, bylinky, kytky a chová slepice.

Volný as v nuje kutilství (ukázal mi své výrobky ó budky, ploty, ko- ata atd) a zájm m o politiku. Ob as si zahraje na akordeon. V minulosti hodn etl, nyní pro zhor-ení zraku

te méně. Na prvním místě je pro něj rodina. Rád si prohlíží fotografie a hovoří o své rodině, o synech, dceři a vnoučatech. Na vnoučata se často ptá, zajímá se o jejich život.

Vnímání a poznávání

Pan Týmón je orientován velmi smysly, spolupracující, usměvavý. Chodí o francouzské holi, kterou má ale pouze pro jistotu, nohy mu slouží dobře. Měl by užívat naslouchátka, ale nikdy si na ně nezvykl, takže je nenosí. Používá brýle.

Vnímání sebe sama

Dle jeho slov ho charakterizují vlastnosti: chápavý, vnímavý, mírný, klidný, vdaný, mnohdy paličatý.

Vztahy

Senior má tři děti, dva syny a jednu dceru. Se velmi dětmi je v úzkém kontaktu. S druhorozeným synem bydlí, nejstarší syn bydlí nedaleko, a dcera flíje v Brně, dojíždí za otcem každý víkend.

Pán byl dvakrát ženatý, ale obě manželky již pochoval. Nyní fládnou partnerku nemá, ufl nechce. Dochází 1x týdně do místního klubu seniorů a rád se zúčastňuje aktivit pro seniory.

Sexualita

O tomto tématu se nechtěl bavit, spíše nevěděl, co mi má říct. Takže jsem nenaléhala a přešli jsme k další části rozhovoru.

Zvládání zátěže a odolnost v období stresu

Pán nebyl poslední dobou vystaven výraznému stresu, i psychické zátěži. Má velmi hezký vztah se v-emi d tmi, takže by v případě krize zašel za nimi.

životní princip

Pan Týmón je v ící. Po dom jsem na-la r zné obrazy s náboženskou tematikou, také jiné p edm ty. Do kostela, který je v nedalekém m st , ale jezdí p íležitostn , v t-inou fará dojíždí za ním.

Komfort

žije na vesnici v rodinném dom s jedním ze syn a jeho rodinou (manželka, dv d ti). Stará se o n j p edev-ím manželka syna, která panu Týmónovi va í, uklízí, pere. V-e si uv domuje a je za to vd ěný.

Denní režim

Ráno vstává okolo 8h, snídá v t-inou housku a aj. B hem dne hodn odpo ívá. te noviny, kouká se na TV, chodí do starého stavení obstarat zahrádku a slepice. Po ob d si na chvíli zd ímne a na erpá síly na odpoledne. Usíná u zapnuté TV, v ní sleduje zprávy, k es anské po ady, vzpomínkové po ady, po ady o p írod a kutilství.

Kazuistika . 4 ó Pan Tomá-, 68 let, žije poblíž Brna

Podpora zdraví

Pan Tomá- chodí pravideln ějít od mládí na preventivní prohlídky, užívá n jaké léky, ale p ílí-se o nich necht í bavit. Z potravinových dopl k užívá vitamíny, vápník, ho ík a zinek. Potravinové dopl ky za al užívat sám, cítí se po nich lépe. Momentáln se pán nachází v sociálním za ízení.

Výživa

Pán má flú níkovou dietu. P íli– mu nechutná, ale pot ebuje být zdravý pro svoji flenu. P i p íprav jídla pot ebuje pomoc. Pan Tomá– není zvyklý snídat, dává si afl sva inku kolem p l jedenácté v t–inou v podob ovoce. Pitný režim dodrfluje, vypije p es 2,5l/ 24 hod. Má rád ovocné áje, kávu si dává jednu po ob d . Nesladí.

Vylučování a výměna

Pan Tomá– uflívá na noc a pro jistotu inkontinen ní pom cky. *šJinak sv ra e ovládám dob e.õ* dodává. Stolica je pravidelná, obden. S vyprazd ováním potífle nemá.

S celkovou hygienou a s pé í o nehty na nohou vyfladuje pomoc. Pé i o nehty na ruku, vlasy a vousy zvládá sám.

Aktivita ó odpodinek

V sociálním za ízení se pan Tomá– zapojuje do r zných aktivit, nemá s tím problém. Ve volných chvílích odpodívá, te si noviny nebo knihy o v d ó záleflí na nálad .

Doma rád sledoval TV, p edev–ím vzd lávací programy. Kdyfl byl v lep–ím fyzickém stavu, pomáhal flen v kuchyni nebo se staral o zahrádku. Rád hovo í o svém vzd lání, je vystudovaný inženýr a špy–níõ se titulem Ing., ale jak sám tvrdí *šnejsem jeden z t ch, kte í si na titulu zakládajíõ*. Rád poslouchá jazz a váflnou hudbu.

Vnímání ó poznávání

Pan Tomá– je orientován v–emi sm ry, v prost edí se orientuje velmi dobře. K ch zi pouflívá chodítka. Na tení nosí brýle. Písemná ani slovní komunikace mu ned lá problém. Ú ední záleflitosti za pana Tomá–e, vy izuje v t–inou jeho syn. S výjimkou p ípad , kdy je nutná p ítomnost pana Tomá–e u jednání, ale i tehdy jej syn doprovází.

Vnímání sebe sama

Pán se popisuje jako *šstarostlivý, upovídaný, vnímavý, chápavý*. Rád se sm je a vypráví historiky. Ale poslední dobou ho trápí to, že se není schopen ze zdravotních důvodů postarat o manželku. Je společenský, rád vyhledává přítomnost dalších lidí. Nesnáší pětváku, lefl a burany. Trápí ho manželina nemoc, a především jeho neschopnost jí pomoci.

Vztahy

Má dvě děti, dceru a syna. Oba dva jífl mají své rodiny, a pan Tomáš je na ně velmi pyšný. Když vypráví o své rodině, především o manželce, vlévají se mu slzy do očí. Manželka je nyní hospitalizovaná v nemocnici. Syn pana Tomáše je i s celou svou rodinou navštívuje. Mají spolu velmi pevný vztah, syn o pana Tomáše pečuje, stará se o něj, poskytuje mu veškerou péči, plní všechna jeho přání.

S dcerou má také velmi vřelý vztah, navštívuje její, ale není to tak časté, jak by pan Tomáš chtěl. Dcera nebydlí v Brně ani okolí, za rodinou dojíždí jednou za 14 dní.

Rád povídá o svých vnoučatech, co dělají, co studují, kde byla na dovolené, jaké mají zájmy apod.

Sexualita

Když jsem se zmínila o tomto tématu, pan Tomáš se pouze pousmál a řekl: *Što ufl není nic pro mne*. Dále dodal, že je to soukromá věc.

Zvládání zátěže a odolnost vůči stresu

Od doby manželiny hospitalizace v nemocnici je ve stresu, má strach. Vyhledává přítomnost jiných lidí, aby aspoň na chvíli přišel na jiné myšlenky. Velkou podporou je mu samozřejmě rodina a také pracovnice sociálního zařízení, které velmi chválí.

životní princip

Pán v í v Boha. Do kostela chodíval pravideln , jako malý kluk se svými rodi i, dále pak i v dosp losti. Nyní díky zdravotnímu stavu jifl nem fle. Modlí se stále.

Komfort

Pan Tomá– flije se svou ftenou v rodinném dom nedaleko Brna. V blízkosti domu mají zahrádku, na které d íve p stovali ovoce a zeleninu. V dom s nimi flil také jejich pejsek Má-a.

Manfjelka pana Tomá-e musela být hospitalizována v nemocnici, a tak pán z stal v dom sám. Samotu t flko sná-el, a proto se nyní nachází na p echodnou dobu v jednom sociálním za ízení v Brn . Se slufbami tohoto za ízení se spokojený, ale stále myslí na svou ftenu. Nikdy tak dlouho od ní nebyl a stýská se mu po ní, také má o ni strach.

Denní režim

Vstává v t-inou kolem 7 hodiny, p e te si ranní tisk, u toho si dá -álek aje. Potom se zapojuje do r zných aktivit v sociálním za ízení. Kolem p l jedenácté si dá ovocnou sva inku. I p esto, fle k ch zi pot ebuje chodítka, snaflí se hýbat co nejvíce. Ob dvě kolem poledne, tak jak je v sociálním za ízení zvykem, ale moc toho nepojí. Po ob d si jde na chvíli lehnout, potom si dá kávu bez cukru, p itom se v t-inou baví s ostatními klienty v za ízení. Odpoledne tráví r zným zp sobem, n kdy p ijde na náv-t vu syn s rodinou, n kdy hraje s ostatními r zné stolní hry, nap . karty. Ve e i mívá kolem 18 hodiny. Poté sleduje TV, spát chodí v t-inou kolem 21 hodiny.

Kazuistika . 5 o Paní Hana, 83 let, žije v Brně

Podpora zdraví

Paní Hana se dlouhodobě léčí s Parkinsonovou chorobou, kvůli této nemoci nevyšla nikam z bytu. Na chorobu užívá léky, kromě toho lék užívá i nějaké potravinové doplňky.

Výživa

Paní Hana nedodrhuje žádnou dietu, ale chuť k jídlu je snížena. Jednoduchá jídla, jako snídaně a večeře si zvládne připravit sama, obědy jí ale připraví a připravuje pečovatelka. Na pitný režim moc nemyslí, je nutno ji připomínat. Pije vodu se – ávou nebo jen vodu.

Využívání a výmna

K hygieně paní potřebuje pomoc pečovatelky, která také provádí péči o vlasy a nehty. Paní má doma vanu s madly pro seniory, což jí vyhovuje.

Paní je kontinentní, vyprazdňování bez obtíží, na velkou stranu chodí pravidelně.

Aktivita a odpočinek

Paní Hana není moc společenská, nezapojuje se do sociálních aktivit, vyhovuje jí spíše samota, ráda vyhlíží pečovatelku s obědem, nebo sleduje TV a odpočívá.

Vnímání a poznávání

Seniorka je orientovaná v – emi sm – ry. Vlivem nemoci se musí často opírat o nábytek. Z bytu nevychází. Kompenzační pomůcky nevyužívá žádně. Písemná komunikace u ní není možná, slovní komunikace je slabší. Osobní v – ci za paní vy – izují synové bývalé pečovatelky.

Vnímání sebe sama

Paní Hana se charakterizuje jako: *šÚzkostlivá, bojácná, netrp livá, ale také mírná, vd ná a pe livá.õ*

Paní Hanka je negativn lad na od smrti syna. Tvrdí, že chce jít za ním, že na tomto sv t dlouho nebude. Ze v-eho nejvíce ji trápí to, že p eflila syna. Cítí se osamocena, i kdyfl jí to tak vlastn vyhovuje.

Paní se nerada zapojovala do domácích prací, v t-inu prý obstarával manžel, jako nap . umývání nádobí, flehlení prádla.

Má velikou sbírku pohlednic, které nast ádala, ale nyní ufl ji nikdo nepí-e, takže má krabice s pohledy schované pod postelí.

Vztahy

Paní je vdovou, pochovala také jediného syna. V posledních letech m l syn paní Hany dv partnerky, které se nyní o seniorku starají nezávisle na sob . S pé í pomáhá také syn jedné z bývalých p ítelky .

Sexualita

Na pravidelné gynekologické prohlídky paní nedochází. Porod prod lala jeden ve 22 letech, bez komplikací, v jakém v ku nastoupila menopauza, si ale nevybavuje.

Zvládání zát že ó odolnost v í stresu

Paní je samotá ka, o svých starostech a trápeních nerada mluví, rad-i si psychické problémy ponechává pro sebe.

fiivotní princip

V ící nikdy nebyla, kostely v-ak kdysi nav-t vovala.

Komfort

Paní Hana žije sama v centru Brna v bytě 1 + kk. Tento byt jí vyhovuje. Bydlí zde již dlouho. Má zajištěné sociální služby, které jí pomáhají v domácnosti s úklidem, s osobní hygienou, pro které potřebuje pomoc, a také má tyto služby zajištěné dovozem.

Denní režim

Paní vstává, dle svých slov, poměrně brzy, lehce posnídá. Celý den sleduje TV, občas si zavolá s bývalými přítelkyněmi od svého syna, nebo spí. Hudbu poslouchá ojedinelé. Večer chodí spát v tichou kolem deváté hodiny, možná později, sama přesně neví.

Kazuistika . 6 o Paní Vlasta, 67 let, žije v Brně

Podpora zdraví

Paní Vlasta chodí na pravidelné preventivní prohlídky celý život. Léky ani potravinové doplňky nevyužívá.

Výživa

Přípravu jídla zvládá samostatně. Kávu nepije, ke snídani si dává čaj a dle jejích slov *šňajskou klasiku o rohlík, chleba, máslo, sýr*. Na oběd často vyřídí do restaurace s přáteli nebo si doma vaří dobrá, chutná a zdravá jídla. Pitný režim dodržuje, vypije 1,5 až 2 l / 24 hodin.

Využívání a výměna

Paní je plně soběstačná, celkovou hygienu, péči o nehty, vlasy zvládá sama. Jedenkrát za měsíc si zajde na manikúru a pedikúru. Také do kadeřnictví. Je plně kontinentní, vyprázdnění moči bez obtíží, stolice je pravidelná.

Aktivita a odpovědnost

Paní Vlasta je seniorka, která žije velice aktivním životem. Ráda nakupuje oblečení, parfémy, doplňky. Pracovní se angažuje v jedné nejmenované organizaci pro seniory.

Má vlastní zahradu, na níž ráda pracuje, a přitom zároveň odpovídá převážně s dospělou dcerou a vnukem. S manželem dcery příliš dobře nevychází. Byt má perfektně naklizený.

Vnuče se vnukovi, také jeho koníčkům, ráda vyráží s dcerou za kulturou, nebo si jen tak posedí do kaváren, cukráren, hospoděk.

Volný čas vnuče tvoří četba knih, sledování krimi filmů, psychologických thrillerů, a českým seriálem o starším i novějším. Má velkou sbírku keramických slonů.

V letních měsících často zamíří na koupaliště, v zimě naopak vyráží na menší sjezdovky.

Ráda hovoří o rodině a svých nynějších aktivitách. Poslouchá rádio, je otevřená moderní hudbě, díky vnukovi umí ovládat mobilní telefon. Ráda říká přitomností, o minulosti hovoří nerada.

Vnímání o poznávání

Paní je plně spolupracující, orientovaná v emisích, řádnou kompenzaci pomůckou nevyužívá, slovní i písemnou komunikaci ovládá bez problémů. Styk s úřady je pro ni naprosto bezproblémový.

Vnímání sebe sama

Paní Vlasta se charakterizuje jako: *špolská, aktivní, chápající, milá, moudrá, komunikativní a empatická.š.* Mezi negativní vlastnosti zařadila hlavně tvrdohlavost a obecnou nevědomost. Nikdy neodmítne pomoc druhému.

Má ráda své pohodlí, ale lituje toho, že se stala tak dlouho bez manžela, její manžel byl pro ni životní láskou.

Vztahy

Paní Vlasta říká sama, je sice vdaná, ale již 20 let říká s manželem odděleně. Jsou spolu ve styku, ale paní Vlasta má vlastní myšlenku, o které nechce hovořit. I tak není podle jejích slov k ní zapomenuta. Má dceru Katku, která je vdaná a má jednoho syna.

Paní Vlasta má spoustu přátel, se kterými se setkává ve městě i v různých restauracích. Spoustu času tráví ve společnosti, obklopena lidmi, takto jí to vyhovuje. Celý život pracovala s lidmi, nešla do důchodu, pracovala v nemocnici jako zdravotní sestra,

později se angažovala v organizační činnosti na pečovatelství, nyní je aktivní členkou v organizaci.

Sexualita

Na gynekologické preventivní prohlídky dochází pravidelně. Od 53 let má menopauzu. Jedinou dceru porodila ve 23 letech, bez komplikací. Potratila jednou, nikoli vlastní vinou. Vždy chtěla mít velkou rodinu, hodně dětí, ale bohužel jí to nebylo dopřáno.

Zvládání zátěže - odolnost vůči stresu

Paní Vlasta je velmi aktivní, pozitivní člověk. Stresu se snaží vyhýbat, když u ní se nějaký problém vyskytne, má podporu rodiny a přátel, za což je velmi vděčná.

Životní princip

V Boha nikdy nevěřila a nevěří. Do kostela chodila jako malá holka s rodiči.

Komfort

Žije na okraji Brna ve velkém bytě 2 + kk. Bydlí zde již 20 let, a je tady naprosto spokojená.

Denní režim

Paní Vlasta vstává kolem 5 hodiny ráno, spí se v tento čas budí, byla zvyklá celý život vstávat v tuto dobu do práce. Poté v tichou sleduje TV, kolem 7 hodiny se nasnídá a dopoledne vyráží do města, za rodinou, do práce nebo na zahrádku. Na oběd chodí ráda do restaurací, tvrdí totiž, že si své jmění do hrobu nevezme, celý život pracovala, takže má čas a nárok si financí užívat. Ovšem rodina je pro ni na prvním místě a neopomíná finanční podporu jí. Odpoledne po příchodu domů se v ní objevuje odpočinku, domácnosti, tedy úklidu nebo zábavy, a u ní se jedná o četbu knih, časopisů nebo sledování TV a filmů na VHS. Ve večerní době mezi šestou a sedmou hodinou, spát chodí kolem 22 hodiny.

4.3 TMĚt ení u rodinných p íslu-ník senior

Kazuistika . 1- Paní V ra, rozhovor s dcerou pí. Marií, 52 let

Paní Marie je na svou maminku py-ná, protože zvládá v-e samostatn . Jsou v každodenním telefonickém kontaktu, jednou týdn jí nav-t vuje i s manfelem. Jsou paní V e velkou oporou. Mají spolu velmi p kný vztah, tvrdí, že vždy m ly. Paní V ru velice zasáhla smrt manfela. Je to jifi 8 let, ale nikdy se s tím nesmí ila. Dcera Marie dodává, že tatínek chybí i jí, a vlastn celé rodin . Prý to byl úflasný lov k.

S paní V rou ásto vyráfí za kulturou, kterou mají ob moc rády. Mají podobný smysl pro humor, líbí se jim stejné v ci. S manfelem berou paní V ru s sebou na chalupu, kde relaxují a uflívají si p írody.

Kdyfi jsem se zeptala, jak by paní Marie hodnotila flivot své maminky, na chvíli se zamyslela a poté ekla:

šDomnívám se, že maminka flíje takovým klasickým seniorským flivotem. Na sv j v k je stále sob sta ná, je orientovaná. Pracuji se seniory, takže vím, o em mluvím. Víím, že mamince, stejn tak i m , vadí, že se nyní mén vídá s vnou aty (17 let a 14 let), ale to víte, puber áci.õ

Dle slov paní Marie, by mohla paní V ra trávit více ásu se svými vrstevníky. V t-ina jejich známých jifi neflíje, nebo jsou ve -patném zdravotním stavu. Paní V ra se schází se dv ma svými p ítelkyn mi, s nimifi ven í pejsky.

Paní Marie na mne p sobí velmi sympaticky, milým dojmem, stejn jako její maminka.

S paní V rou i paní Marií se mi hezky povídalo.

Kazustika . 2 ó Pan Miroslav, rozhovor se synem, p. Miroslavem, 47 let

Pana Miroslava bylo pro mne docela obtíflné vypátrat. Kdyfi jsem se mu sv íla, že si chci popovídat o jeho otci, nejevilo p íli-zájem, ale nakonec na rozhovor p istoupil.

Pan Miroslav hodnotí vztah s otcem velmi záporn . Mrzí ho to. V podstat má svého otce rád, ale on odmítá pomoc, a pan Miroslav pokusy o nápravy otce vzdal.

íká, že pan Miroslav star-í v podstat pil celý flivot, vždy m l k alkoholu blízko, ale naplno propadl alkoholu, kdyfi jej opustila flena, cca p ed 15 lety.

P i rozhovoru je na n m ale vid t, fle má tatínka rád.

šVíte, já jsem se mu snažil n kolikrát pomoci, ale nemá to cenu, on o pomoc nestojí. Já s ním a alkoholem vyr stal. Nechci, aby takhle vyr staly i moje d ti. Nejeví o mne ani mou rodinu fládný zájem. Mrzí m to, p es v-echo, co ud lal, je to táta, a ten je jen jeden. Ale nyní mám svou rodinu, a o tu se musím a chci postarat.õ

Jak se v pr b hu rozhovoru ukázalo, pan Miroslav mlad-í, je naprosto pohodový pán, se kterým se vedl rozhovor bez problém .

Kazuistika . 3 ó Pan Týmmon, rozhovor se synem, panem Ji ím 58 let

Pan Ji í je druhorozeným synem pana Týmmona. Dále má pan Jirka bratra Ladislava, 60 let, a sestru Helenu, 56 let.

Pan Ji í s panem Týmmonem bydlí, jsou tedy v kařdodenním kontaktu. Svého otce si velmi váflí a obdivuje jej, nejen on, ale také jeho d ti. S vnou aty má pan Týmmon moc hezký vztah. Rád vnou at m vypráví záflitky a historky ze svého mládí, také pan Ji í se ob as p idá a vzpomíná. Kdyfl mi toto povídal, usmíval se u toho.

šLidé, jako m j otec, kte í zařflili jinou dobu nefl tuto, to mají dneska hrozn t flké. Pro n je v-echo nové, rádi vzpomínají na staré asy, kdyfl byli mladí, to bylo o n em jiném. Táta flíje s námi, bylo to samoz ejmostí, aby z stal doma, není d vod jej dávat do n jakého domova d chodc , postaráme se o n j, a navíc táta je docela samostatný. Byl tak vychovaný. Moje manřelka mu pomáhá jen s nejnugn j-ími v cmí.õ

Pan Jirka je rád, fle má tatínka doma. Stará se o zahradu. Tvrdí, fle je to pro n j ur it lep-í nefl být n kde zav ený. Samoz ejm mu chybí flena. S vrstevníky se schází na návsi, takfle si i popovídá s n kým jiným nefl rodinou.

Syn p sobí na první pohled p ísným dojmem, ale p i povídání se ukázalo, fle je to pohodový, vtipný pán. O otci a celé rodin mluvil velmi p kn . Prý je rodina základ, to nejcnen j-í, co lov k má. Ochotn mi nabídl kontakt také na své sourozence, ale ty se mi bohuffel nepoda ilo zastihnout.

Kazuistika . 4 ó Pan Tomáš, rozhovor se synem, panem Honzou, 43 let

Pan Honza je sympatický mufl, který je velmi podobný na svého tatínka. Nejen vzhledov , ale také povahou. Ná–rozhovor se uskute nil poté, co pan Honza skon il náv–t vu u otce v sociálním za ízení. Dodává, že je smutné takhle otce nav–t ovat, i když pan Tomáš je v za ízení spokojený.

šV–echno to za alo, když mamka onemocn la. U nás nikdy nikdo nebyl n jak vážn nemocný. Tedy tak, že by byla nutná hospitalizace v nemocnici. Rodi e byli tém po ád spolu. Jsou na sebe hodn fixovaní. Nikdy tak dlouho od sebe nebyli. Ta ka je tady spokojený, jde to na n m vid t, ale trápí ho to, že je mamka v nemocnici. A nikdo zatím neví, co bude dál.õ

Táta byl vždy aktivní lov k, vzpomínám na výlety, které jsme po ádali o víkendech. To bylo fajn. I nyní, když je v d chodu je rád aktivní, neumí jen tak sed t, a nic ned lat, nebo celý den koukat na televizi, i když ufl se te h pohybuje. Vždy si vyhledával n jakou innost, a to mu z stalo do dne–ka. Jsem vlastn i rád, že je tady v tom sociálním za ízení. Aspo p ijde trochu na jiné my–lenky, neuváfuje stále o mamce, a je taky mezi svými vrstevníky, tak si m že popovídat a zavzpomínat..

Pan Honza neshledával fládnou negativní v c na nyn j–ím flivot pana Tomáše.

O své sest e se pan Honza zmínil jen okrajov . Paní Lucie (40 let) má s rodi i velmi p kný vztah, sná–í vzniklou situaci docela dobře. Chápe, že tatínek je v ústavu sociální pé e. S panem Tomášem si ásto volá. Na náv–t vy jezdí, co nej ást ji. A i p esto, že nebydlí tak blízko rodi jako pan Honza, snaží se rodin maximáln pomáhat.

Kazuistika . 5 ó Paní Hana, rozhovor s paní Kv tou, 62 let

Paní Kv ta není s paní Hanou v p íbuzenském vztahu. Je to bývalá partnerka syna paní Hany. Po smrti syna spolu z staly i nadále v kontaktu.

Paní Kv ta má paní Hanu ráda, nav–t vuje ji jednou za 14 dní, ob as si také zavolají.

šHanka je prima flenská, ale potkalo ji hrozná ne–t stí, když musela pochovat vlastní dít . To je to nejhor–í, co se m že flen stát. Marek, její syn, byl skv lý chlap, m la jsem ho moc ráda. A Hanka se po jeho smrti zm nila, uzav ela se do sebe. Nikdy nem la moc

kamarádek, známých, v t-inou trávilas v rodinném kruhu. Nyní je v podstatě sama. Ale ona vřdy bývala takový samotá ský typ.õ

Paní Kv ta hodnotí negativně to, že je paní Hanka stále sama doma. Dochází k ní pouze pracovníci sociálních služeb, ona a paní Anna (také bývalá partnerka zesnulého syna). Paní Kv ta je jifi také v d chod , ú astní se r zných společenských akcí pro seniory, n kolikrát paní Hanu zvala, ale ta nejeví zájem.

Kazusitika . 6 ó Paní Vlasta, rozhovor s dcerou Katkou, 44 let

Paní Katka je velmi usm vavá paní, ze které vyza uje, stejn jako z paní Vlasty, pozitivní energie. P i zmínce o mamince se za ne usmívá. A vesele se rozpovídá.

S maminkou má velmi blízký vztah, jsou tém v denním kontaktu, paní Katka je ráda, že je maminka takové š ísloõ.

š Ona vřdycky byla taková, nabitá pozitivní energií, dobrou náladou. I kdyfi jednu dobu to nem la jednoduché, a to kdyfi od nás ode-el ta ka. Vytrp la si svoje, ale ani p esto neztrácela úsm v na rtu. Jsem ráda, že má spoustu kamarád , a poád vymý-ší n jaké akce. T eba minulý víkend jsme byli na výlet v Praze. Máme rádi památky, poznáváme kulturu na-í zem . Mamka vřdycky naplánuje n jakou poutavou akci. Ufiijeme si legraci. Takové zajímavosti vymý-šela, ufi za mého d tství. Je to fajn, nyní to podniká pro svého vnuka. Je hrozn aktivní, chvílku neposedí, neumí odpo ívat vsed . Ob as je t fké jí v bec zastihnout.õ íká paní Katka a sm je se.

Z toho, jak o paní Vlast mluví je poznat, jak moc jí má ráda. Rozumí si, a to shledává na jejich vztahu jako velké pozitivum.

S paní Katkou se mi povídalo velmi hezky, o paní Vlast by se dalo hovo it dlouho.

4.1 Shrnutí

Z pr zkumného -et ení s danými respondenty m fleme vid t rozmanitost fiivota senior . Každý respondent profil r zný fiivot, jedno v-ak mají v-ichni společné - zalofení rodiny a výchovu d tí. V sou asnosti se v-ichni mnou dotazovaní respondenti stýkají se svými rodinami, s výjimkou jednoho respondenta. Každý lov k je jiný, každý máme sv j osud a nelze jej n jak naru-ovat.

Provádění praktické části pro mne bylo nejen prací, ale také zábavou. Bylo hezké sledovat, jak se někteří respondenti dokázali v okamžiku vrátit i na kolik desítek let zpátky, vyprávět mi své zážitky a promítat o zkušenostech. Bylo to pro mne také poučením - ke starší generaci bychom měli mít úctu, vážit si jí a neodsuzovat ji.

ZÁV R

Cílem mé bakalářské práce bylo zhodnotit životní dráhu seniora o vliv společenských změn. Cíl práce byl splněn.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na období stáří, zejména probíhající v této životní etapě, nejen fyzické, ale také psychické, a také obměnu sociální role.

Praktická část mé práce je zaměřena na záliby a zájmy seniorů, tedy jejich seberealizaci. Také jak jsou seniori vnímáni svou rodinou, a případně jakým způsobem jim rodinní příslušníci a blízcí známí ulehčují bytí a podporují jejich existenci.

Praktická část je tvořena pomocí 6 kazuistik s vybranými respondenty (3 ženy, 3 muži). Kazuistika byla tvořena polostrukturovaným rozhovorem. Součástí každé kazuistiky byl také rozhovor s rodinnými příslušníky a blízkými známými daného respondenta.

Závěrem lze říci, že každý člověk, každý senior je individuální osobnost, která prožívá svůj vlastní život. Ano, existují různé charakteristiky a definice, jak by měl senior vypadat, chovat se, jednat, ale nikdy tomu tak není na 100 %. Jižního člověka, ani seniora, nelze předsudkovat.

Velký vliv na seniora má jeho rodina, známí. Kontakt s rodinou a vrstevníky někdy působí na seniora mnohem více pozitivně, než si uvědomujeme. Senior se ke konci života v tísni potýká se ztrátou partnera, nejbližšího člověka, a proto je nutný kontakt s rodinou, dárky, vnoučaty, právními dárky.

RESUMÉ

Svoji bakalářskou práci jsem v nově nastaveném tématu, seniorů, tedy jejich dráhy života a též tomu, jaký vliv na ně mají společenské změny, kterými jimi prošli, právě procházejí a je v budoucnu čekají.

Práci jsem rozdělila na část teoretickou a analytickou do čtyř kapitol.

V kapitole první jsem teoreticky obsáhla stárnutí a stáří. Zmínuji v ní, že je důležité pomýšlet na senium předem a jakým způsobem je možné se na stáří připravit. Popisuji biopsychosociální změny odehrávající se nejen starci, ale i stárnoucím. A vymezuji jisté potřeby ve stáří.

V následující kapitole se zabývám edukací seniorů a jejich osobními zájmy. Zaujala jsem univerzity třetího věku, akademie třetího věku a kluby seniorů.

Ve třetí kapitole se věnuji uplatnění seniorů ve společnosti, tedy nejen rodině a blízkým, ale také prosazení seniora na trhu práce.

V kapitole čtvrté uskutečňuji setkání u seniorů a rodinných příslušníků. Z rozhovorů se seniory jsem ve čtvrtém oddílu vytvořila kazuistiku.

Významem této bakalářské práce je upozornit na mnohdy společností odmítaného seniora a jeho dráhu života. Ta se vlastně formuje již v mládí především díky rodině, také okolním vlivům, kterými mohou být vzdělání, společnost, hobby, etc. Dále je nutné připomenout, že stáří je proirozené životní období, jímž si projdeme všichni a je důležité na tuto etapu pomýšlet včas. Stáří není pouze negativní, má i spoustu pozitivů narození vnoučat, cestování a jiné záliby, na které dříve nebyl čas.

Záleží na každém jedinci, jakým způsobem proflíje předcházející vývojová období a zda-li se záměrně nebo nezáměrně chystá na část života zvanou senium.

šHymna ťivota

ťivot je –ance ó vyuťij ji

ťivot je krása ó obdivuj ji

ťivot je blaťenost ó uťívej ji

ťivot je sen ó uskute ni ho

ťivot je výzva ó p ijmi ji

ťivot je povinnost ó napl ji

ťivot je hra ó hrej ji

ťivot je bohatství ó ochra uj ho

ťivot je láska ó pot –se s ní

ťivot je záhada ó pronikni ji

ťivot je slib ó spl ho

ťivot je smutek ó p ekonej hi

ťivot je hymna ó zpívej ji

ťivot je boj ó p ijmi ho

ťivot je –t stí ó zaslufi si ho

ťivot je ťivot ó ťij ho.õ

Matka Tereza

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

evela, R., Kalvach Z., eledová L., *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012, 263 s. ISBN 978-802-4739-014

ornani ová, R. (1998). *Edukácia seniorov*, Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1206-1

Fafková, L.. Senio i a ageismus. elákovice, 2013. Absolventská práce. Vy–í odborná –kola, st ední odborná –kola a základní –kola MILLS, s.r.o.

Ha-kovcová, H. (1990) Fenomén stá í. Praha: Panorama, 416 s., ISBN 80-7038-158-2

Ha-kovcová, H. (2002), *Manuálek sociální gerontologie*, Brno: Institut pro dal-í vzdávání pracovník ve zdravotnictví. 72 s., ISBN 80-7013-363-5.

Ha-kovcová, H. (2012), *Sociální gerontologie*, Praha: Galén., 194 s., ISBN 978-80-7262-900-8

Ju eníková, P. (2010) *Zásady edukace v o-et ovatelské praxi*. Praha:Grada, 2010, 80 s. ISBN 978-80-2447-2171-2

Kalvach, Z.; Onderková, A. (2006) *Stá í, Pojetí geriatrického pacienta a jeho problém v o-et ovatelské praxi*. Galén, 44 s., ISBN 80-7262-455-5

Klevetová, D., Dlabalová, I. (2008), *Motiva ní prvky p i práci se seniory*, Praha: Grada, 208 s., ISBN 978-80-247-2169-9

Kubal íková, K. (2012), *Podpora neformálních pe ovatel v podmínkách poskytování sociálních služeb pro seniory v R: p íklad Pe ovatelské služby*, *Sociální práce/Sociálna práca*, . 4, s. 89-101, ISSN 1802-5854

Lysá, L. *Univerzita t etího v ku jako aktér celofivotního u ení*. Brno, 2014. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, filozofická fakulta.

M ller, O. a kol. (2005), *Terapie ve speciální pedagogice: Teorie a metodika*. Olomouc, UP. ISBN 80-244-1075-3

M hlpachr, P. (2004) *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 203 s. ISBN 80-210-3345-2

Palán, Z.(2003) *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká –kola J. A. Komenského, 199 s. ISBN 80-867-2303-8

Petková, A., & Šornanišová, R. (2004). Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-0879-8.

Poledníková, L. a kol., 2006, Geriatrické a gerontologické ošetřovatelství, Martin: Osveta, 216 s., ISBN-10: 80-8063-208-1

Rheinwaldová, E. (1999), Novodobá péče o seniory. Praha: Grada., 86 s., ISBN 80-716-982-88

Vávrová, S. (2012), Pobytové sociální služby pro osoby se zdravotním postižením a pro seniory jako totální instituce, Sociální práce/Sociálna práca, . 4, s. 39-46

Duchod.cz: Pracujících seniorů v Česku stále přibývá, aktuálně jich je 145 tisíc. ONIO S.R.O. Duchod.cz [online]. ©2015 [cit. 2015-08-11]. Dostupné z: <http://www.duchod.cz/pracujicich-senioru-v-cesku-stale-pribyva-aktualne-jich-je-145-tisic/>

Čevelová, I. MEDIA PARK S.R.O. fijeme naplno.cz: pro lidi, kteří chtějí žít [online]. Praha, ©2010 [cit. 2015-08-11]. Dostupné z: <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a78-Mladi-nutne-neznamena-konkurenci.aspx>