

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

Zátěže a problémy seniorů v současné společnosti

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Libuše Mazánková, Dr.

Vypracoval:

Jiří Verner

Brno 2012

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Zátěže a problémy seniorů v současné společnosti“ zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 12.4.2012

---

Jiří Verner

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji paní PaedDr. Libuši Mazánkové, Dr. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Jiří Verner

## **Obsah:**

<b>Úvod</b>	<b>3</b>
<b>1. Senioři a jejich postavení ve společnosti</b>	<b>5</b>
1.1 Periodizace stáří	5
1.2 Demografický vývoj společnosti	6
<b>2. Zátěže a potřeby seniorů</b>	<b>10</b>
2.1 Klasifikace zátěžových faktorů	11
<b>3. Problémy seniorů</b>	<b>13</b>
3.1 Zdravotní problémy	13
3.2 Tělesné potřeby seniorů	16
3.3 Násilí a podvody na seniorech	22
3.4 Sociální problémy	25
<b>4. Orientace seniorů v současné společnosti</b>	<b>33</b>
4.1 Informační gramotnost seniorů	38
4.2 Verbální komunikační schopnosti seniorů	40
<b>5. Soužití se seniory a mezigenerační vztahy</b>	<b>44</b>
5.1 Mezigenerační vztahy	45
5.2 Problémy péče o seniory	47
5.3 Omezení zátěže seniorů a řešení jejich problémů	52
<b>6. Empirická část</b>	<b>55</b>
<b>Závěr</b>	<b>71</b>
<b>Resumé</b>	<b>73</b>
<b>Anotace</b>	<b>74</b>
<b>Seznam použité literatury</b>	<b>75</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>78</b>

## Úvod:

Současná společnost stárne. Počet seniorů každým rokem stoupá a demografické průzkumy předpovídají v následujících desetiletích další stárnutí obyvatelstva. Změny plynoucí z tohoto vývoje a dopady těchto změn se promítnou do zaběhlých vzorců sociálního chování celé populace. Problémy a zátěže seniorů se proto do budoucna dotknou daleko většího počtu lidí, než kdykoli před tím. Toto téma je tedy nejen aktuální, ale současně i velice naléhavé. Některé vzorce chování a systém sociálního zabezpečení musíme totiž změnit již dnes, abychom zítra předešli zbytečnému zvyšování problémů seniorů, kteří sami mají jen omezené možnosti k jejich řešení.

Hlavní náplní bakalářské práce je především analýza a popis problémů současných seniorů v různých životních situacích a nástin jejich řešení. Pro správně zvolené řešení je potřebné se nejen podrobně seznámit s tím, co seniorům komplikuje život, ale i pochopit jejich postoje a prožívání těchto problémů.

Problematika seniorů je nejen značně široká, ale také velmi rozmanitá. Každý senior je jiný, každý se pohybuje v jiné sociální skupině, v jiném prostředí. Také životní zkušenosti a životní podmínky seniorů jsou natolik různorodé, že veškeré zkušenosti z tohoto oboru lze jen velmi těžko paušalizovat. Základní rysy těchto problémů ale zůstávají po desetiletí podobné. Problémy, které seniory potkávají, se do budoucna budou týkat daleko větší části populace, než je tomu dnes. Celá problematika seniorů je důležitá i v souvislosti s tím, že se seniory setkává každý z nás, a to jak v kruhu rodinném, tak i jako se sousedy, spolupracovníky, přáteli, či známými.

A pokud by se přece jen našel někdo, kdo se s nimi v průběhu života neseťkal, stane se jednou seniorem sám. Dá se proto zodpovědně říci, že problémy seniorů se dotýkají, nebo dotknou, nás všech.

Cíl teoretické části této práce proto není jen jeden. Prvním cílem této práce je blíže popsat věk, prostředí, zdravotní stav a sociální postavení seniorů. Důležitou kapitolou bakalářské práce je i vztah současné společnosti k seniorům, politická a společenská objednávka k řešení problémů seniorů a to nejen po stránce deklarativní, ale především věcné.

Druhým cílem teoretické části práce je klasifikace samotných zátěžových faktorů a specifikace jednotných problémů. Hledání příčinných souvislostí mezi problémy seniorů a sociální a hodnotovou orientací společnosti, může pomoci při odhalení důvodů vzniku problémů a jejich následného řešení.

Třetím cílem teoretické části práce je hledání možností při kompenzaci projevů stáří, zlepšení mezigeneračního přístupu k seniorům a zlepšení možnosti při seberealizaci seniorů a jejich aktivního zapojení do života rodiny a společnosti. Samostatnou kapitolou je řešení nastíněných problémů na půdorysu sociální pedagogiky a její role v této sociální oblasti.

Práce je v jednotlivých kapitolách doplněna konkrétními příklady problémů seniorů a způsobů jejich prožívání. Protože se o tuto problematiku zajímám již několik let, měl jsem možnost se se všemi případy, které v těchto kazuistikách popisuji, osobně setkat a seznámit. Uvedené příklady jsou proto příklady „z praxe“. A právě osobní zkušenost mi dala možnost zjistit, že problémy jednotlivých seniorů jsou si sice neuvěřitelně podobné, ale v detailech naopak nesmírně odlišné.

Empirická část práce je věnována drobnému sociologickému výzkumu. Tento výzkum je zaměřen na zjištění, jak tuto problematiku vnímají sami senioři a jaký je jejich pohled na tuto problematiku. Výsledkem šetření by mělo být upřesnění představy o náhledu seniorů na stáří a na jejich skutečné problémy tak, jak je oni sami vnímají. Výsledek šetření a následná verifikace či falzifikace hypotéz, by se měla stát odrazovým můstkem pro lepší pochopení problémů života seniorů.

Jsem si vědom jak velké obsáhlosti a složitosti celé problematiky, tak i specifčnosti popisovaných problémů. Vzhledem k rozsahu bakalářské práce se mi zcela jistě nepodaří vyčerpat celý obsah tohoto tématu, ale rád bych přinesl současný pohled na danou oblast doplněný o osobní zkušenost s vnímáním problémů seniorů.

# 1. Senioři a jejich postavení ve společnosti

Základ slova senior pochází z latiny – senex = starý. Vymezení významu tohoto slova není zcela ustáleno a jeho chápání se liší nejen historicky, ale především kulturně. Některé prameny uvádějí, že senior je ten starší, například stejného jména, takže společnost se dělí jen na juniory (ty mladší) a seniory (ty starší).

Společenské povědomí o seniorech se především v druhé polovině osmdesátých let ustálilo na výkladu, že senior je vlastně penzista, tj. člověk, který pobírá starobní důchod. V té době to byla skupina obyvatel přibližně ve věku od 58 let. V dnešní době chápe společnost slovo senior jako označení jedince, který se odlišuje od ostatní společnosti především věkem. Věk, společně s dalšími dispozicemi, určuje nebo spíše omezuje jeho možnosti a to jak společenské, fyzické a pracovní, tak i finanční. Seniořem tedy podle mého názoru můžeme označit každého, koho věk jakýmkoli způsobem omezuje v činnostech, které dříve mohl běžně vykonávat a ztěžuje jeho společenské uplatnění.

## 1.1 Periodizace stáří

Abychom mohli seniory věkově zařadit, musíme nejprve stanovit věk, kdy stáří začíná. Tento pojem ale nelze jednoznačně definovat. Periodizace stáří či věkové zařazení je totiž poplatné nejen době, ale také společenskému chápání. Už Dante v Itálii 14. století rozlišil čtyři fáze života: adolescenci (od narození do 25 let), plné mužství (25-45 let), stáří (45-70 let) a sešlost, která začínala v sedmdesátce a trvala asi 10 let (Rabušic, 1995, s. 67).

Hranice stáří ovšem není ani dnes jednoznačně určena. Podle kritérií Světové zdravotnické organizace byla v 60. letech 20. století navržena hranice raného stáří od 60 do 74 let věku a hranice pokročilého stáří od 75 do 89 let. Obdobím dlouhověkosti pak je nazýváno období nad 90 let věku (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 6).

Domnívám se, že v naší současné společnosti je považován za seniora každý jedinec, jehož tělesná schránka a chování vykazuje jakékoli projevy stáří a věk ho omezuje v jeho seberealizaci a tělesné aktivitě. Často je starým člověkem nazýván ten, kdo se nachází v poproduktivním věku a pobírá starobní důchod.

Podle mé zkušenosti mají mladí lidé tendenci označovat seniorem člověka v daleko mladším věku (přibližně od 50 let), zatímco lidé ve středním věku označují seniorem starého člověka od 60 nebo od 65 let. S touto hranicí stáří (60-65 let) potom můžeme pracovat jako s nejčastěji uváděnou.

S nejednotností hranic stáří a jejího uvádění se ztotožňuje i Novotná, která uvádí, že Interview trvá od 46 do 60 až 65 let a je označováno obdobím „středního věku“, zatímco jiní je označují „počátkem sestupu“, „odpolednem života“ či „raným stářím“ (Novotná et al., 2004, s. 30).

Z výše uvedeného plyne, že stanovovat hranici stáří jen podle kalendářního věku nemusí odpovídat skutečnému biologickému stáří jedince. U každého jedince se totiž projevy stáří mohou objevovat nejen v různé míře, ale mohou přicházet i v různém věku. Je to způsobeno dědičností, opotřebením organismu v důsledku pracovní zátěže, životním stylem, ale také prodělanými nemocemi a kvalitou zdravotní péče v průběhu života. Možná i proto zlidovělo rčení, že každý je tak starý jak se cítí.

## **1.2 Demografický vývoj společnosti**

Demografie, z latinského demos = lid, národ, je populační disciplína, která studuje reprodukci lidských populací. Nejčastějšími zdroji pro demografická data jsou sčítání lidu a registry obyvatelstva. Demografie nám proto může pomoci odpovědět na otázku, jak velkou společenskou skupinu senioři tvoří. Zde ovšem narážíme na již zmiňovaný problém periodizace seniorských kategorií. Sčítání lidu a demografické průzkumy nám sice dávají velmi přesné výsledky a statistické hodnoty o počtu lidí v dané věkové kategorii, ale nesledují zvláště skupinu seniorů. Český statistický úřad (dále jen ČSÚ) dělí při svých statistikách seniory podle dvou kritérií. Prvním kritériem je věk. Zde se ČSÚ ztotožňuje s klasifikací OSN a za seniory považuje osoby ve věku 65 let a starší. Druhým kritériem je pobírání starobního důchodu. Tato čísla jsou velmi přesná díky evidenci České správy sociálního zabezpečení (dále jen ČSSZ). Tyto statistiky jsou navíc upřesňovány každý rok.

Podle ČSÚ měla Česká republika 10 507 000 obyvatel k 31.12.2009. Počet lidí starších 65 let činil 15,2 % české populace, tj. 1.649.599 lidí. Oproti tomu ČSSZ v prosinci 2010 evidovala 2 819 093 vyplácených důchodů, z toho 2 245 707 bylo



důchodů starobních. Starobní důchodci podle této statistiky tvoří více jak 21% české společnosti. OSN dělí společnost podle podílu osob starších 65 let na :

1. mladé obyvatelstvo do 4 %
2. zralé obyvatelstvo 4 – 7 %
3. staré obyvatelstvo 7 % a více

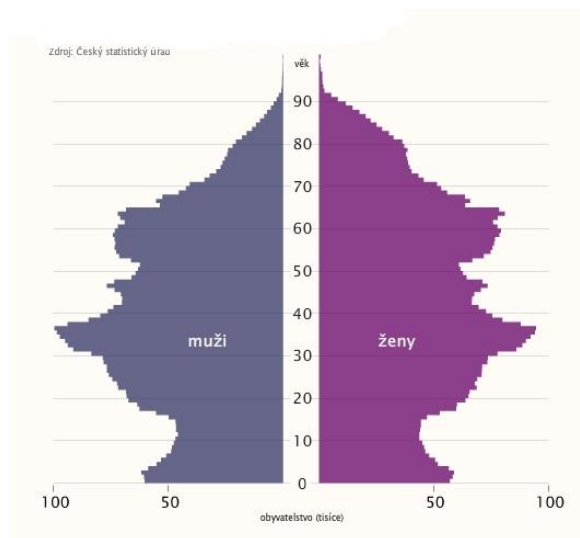
Českou společnost proto můžeme označit jako starou. Hranici 7 % osob starších 65 let překročila naše společnost již kolem roku 1950. (Zavázalová, 2001, s. 16) Z uvedených čísel vyplývá, že skupina seniorů tvoří velkou sociální skupinu, jejíž váhu umocňuje i srovnání s počtem zaměstnaných obyvatel, kterých bylo ve 3. čtvrtletí 2010 podle ČSÚ 4 928 900. Ještě lépe vypovídá a velikosti této sociální skupiny položka, kterou každoročně odčerpává výplata důchodů ze státního rozpočtu. Podle údajů Ministerstva financí ČR činily roční náklady na vyplácené důchody částku vyšší než 354 miliard Kč. Tato částka se rovná cca 30 % státního rozpočtu na rok 2011.

**Prognóza demografického vývoje společnosti.** Téma seniorů a jejich problémy se v poslední době ocitá velmi často ve všech hromadných sdělovacích prostředcích. Televize nás pravidelně informuje o podvodech a násilí páchaných na seniorech, stejně tak jako noviny a časopisy zařazují pro tuto skupinu lidí pravidelné rubriky i zájmové články. Soudobý zájem o seniory je dán především jejich zvyšujícím se počtem a tím i růstem cílové skupiny. Seniorů neustále přibývá a podle všech dosavadních prognóz by se měla tato skupina obyvatel i nadále rozrůstat. Tento stav je podle demografů dán především těmito vlivy:

- snižováním porodnosti,
- prodlužováním průměrného věku,
- populačními vlnami.

Prodlužování věku dožití úzce souvisí s růstem životní úrovně a se zvyšováním úrovně zdravotní péče. Naopak zvyšování životní úrovně a změna životních hodnot společnosti má za následek právě snižování porodnosti. Populační vlny jsou v naší zemi spjaty s několika událostmi, které zásadně ovlivnily růst počtu obyvatelstva. Po konci druhé světové války v roce 1945 dochází ke skokovému nárůstu porodnosti. Nadšení

z konce války a konec válečných útrap znamenal prudký populační růst. Druhým neméně důležitým bodem byla sedmdesátá léta 20. století.



Obrázek č.1: Demografické rozložení české populace  
Zdroj: ČSÚ

Tehdy se do reprodukčního věku dostala silná poválečná generace, která byla navíc podpořena politicky motivovanou podporou mladých rodin. Státem řízená politika zvyšování porodnosti v období normalizace zaznamenala úspěch v podobě značného nárůstu narozených dětí.

Bohužel, tento trend přinesl také některé negativní průvodní jevy spojené se zvýšením natality. Těmito negativními jevy byl nedostatek dětských zařízení jako jsou jesle, mateřské a základní školy. Dětské oblečení se stalo v některých lokalitách nedostatkovým zbožím a komplikace přinášelo také zajišťování dětské zdravotní péče.

Tyto dvě demografické vlny a jejich dopady ovšem nejsou omezeny na dobu svého vzniku. Obě dvě populační vlny se v průběhu let budou přelévat do jiných věkových kategorií v závislosti na věku narozených dětí. Nakonec se tato vlna odrazí do prudkého nárůstu seniorů kolem roku 2040. Právě v té době by se většina tehdy narozených občanů měla dostat do věku starobních důchodců. Nutno říci, že věk pro odchod do důchodu se bude v roce 2040 pohybovat na hranici 70 let za předpokladu neměnnosti současného nastavení systému důchodového zabezpečení.

**Prognóza demografického vývoje** podle ČSÚ pracuje u věkové skupiny 65+ s několika variantami. Ve všech variantách ovšem dochází k prudkému nárůstu skupiny

seniorů. Jejich počet by se mohl kolem roku 2050 pohybovat v rozmezí 3,1 až 3,7 milionu. Tato situace je značně alarmující a to především k faktu, že v té době můžeme předpokládat, že skupina seniorů bude stejně velká jako skupina pracujících.

**Právní rámec postavení seniorů ve společnosti.** Jak jsem již výše uvedl, není věk seniorů zcela přesně vymezen. Stejně tak se dá říci, že senioři v ČR nepožívají jako celek zvláštní právní ochrany, jejich statut není definován obecně právním rámcem. V zákonech ČR a především v zákonech spojených se sociálním zabezpečením jsou však zcela přesně vymezeny podmínky, za kterých je občanovi přiznán starobní důchod, včetně věku, kdy o něj může požádat. V některých případech jsou potom senioři, pobírající starobní důchod, osvobozeni od některých povinných plateb a poplatků. Jako příklad mohu uvést zdravotní pojištění, které za penzisty hradí stát.

## 2. Zátěže a potřeby seniorů

Každý člověk má své potřeby. Pyramidu lidských potřeb definoval americký psycholog Abraham Maslow (1908 – 1970). Tato pyramida popisuje hierarchii lidských potřeb a pořadí jejich uspokojování. Maslow také tvrdil, že hierarchii uspokojování potřeb nelze přeskočit. To znamená, že postoupit v uspokojování svých potřeb o kategorii výš, lze až po uspokojení potřeb uvedených níže. Prohlédneme-li si Maslowovu pyramidu, vidíme, že platí i pro seniory. Neznamená to ovšem, že bychom u naplňování jejich potřeb nenašli některé odlišnosti od skupiny jedinců ve středním věku.

U většiny seniorů dochází s růstem věku ke snižování jejich materiálních nároků a potřeb. Ruku v ruce se snižováním jejich vitality, finančních možností a zhoršováním zdravotního stavu dochází také ke snížení jejich ctižádostivosti, aktivity a potřeb. Postupně se tak jejich potřeby redukuje na zabezpečení základních fyziologických potřeb, potřebu bezpečí a potřebu sounáležitosti a lásky. Materiální požadavky a potřeba seberealizace postupem času klesá.



Obrázek č. 2: Maslowova hierarchie lidských potřeb

**Rozdíl mezi zátěží a problémy seniorů.** Položme si otázku, jaký je rozdíl mezi zátěží a problémem u seniorů. Při bližším zamyšlení jsem dospěl k následujícím závěrům. Zátěž lze pojmenovat také jako stres. Jedná se o působení zátěžových faktorů na seniora, které u něj vyvolávají určitou reakci organismu. V zásadě může jít jak o reakci psychickou, tak i fyzickou. Účinek zátěže ale není natolik zásadní, aby se s ním senior nedokázal sám vyrovnat.

Pokud se intenzita zátěže zesiluje, nebo pokud zátěž působí dostatečně dlouho, může dosáhnout takové naléhavosti, že se pro seniora stává problémem, který už bez

cizí pomoci není schopen sám vyřešit. Řešení takového problému je poté závislé na třetí osobě, instituci či společenské organizaci. Pravdou také je, že v průběhu let se pro seniora stává zátěží většina činností, které dříve každodenně vykonával. Některé zátěže se nakonec stávají problémem vyžadujícím řešení.

**Kazuistika:** *Senior je stále schopen si bez cizí pomoci dojít pro malý nákup základních potravin. Potřebuje k tomu hůl, cestou má potřebu si sednout na lavičku a chvíli se vydýchat, ale malou tašku s drobným nákupem ještě unese. Cítí, že ho to fyzicky zmáhá a způsobuje to určitý psychický tlak. Přesto je ale schopen tuto zátěž sám zvládnout. Jestliže však v domě kde bydlí, dojde k přerušení dodávek vody z důvodu opravy prasklého potrubí, vodárna přistaví náhradní zdroj pitné vody. Cisterna není umístěna přímo před domem, ale kousek vedle v ulici. Senior již není schopen si sám několikrát za den zajít s kbelíkem (cca 15 kg) pro vodu a přinést si ji, aby mohl vykonat základní hygienu, zalít několikrát denně wc a podobně. Tento problém bez cizí pomoci nemůže vyřešit.*

## **2.1 Klasifikace zátěžových faktorů**

Je všeobecně známým faktem, že zátěžové faktory seniorů přibývají s rostoucím věkem a se zhoršováním zdravotního stavu. Množství těchto faktorů je u každého seniora zcela individuální a přicházejí v různých obdobích. Mezi nejčastěji uváděnými zátěžovými faktory seniorů se objevují:

- přibývající zdravotní komplikace,
- horší orientace ve společnosti, snížená vstřípivost,
- snížení pravidelného příjmu se začátkem vyplácení starobního důchodu,
- omezení pohybových aktivit a snížení fyzické kondice
- ztráta životního partnera.

**Klasifikace problémů seniorů.** Zátěžové faktory působící na člověka mají funkci stresorů. Jejich dlouhodobé působení vyvolává reakci organismu - stres, který se nejprve snaží se zátěží vyrovnat. Později zátěž vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému. Nekompensovaná stresová zátěž se stává problémem, který vyžaduje řešení, zpravidla závislé na další osobě. Nekompensovaná zátěž může

vést postupně až ke zhroucení organismu. Problémy seniorů lze podle mého názoru klasifikovat podle příčiny problému do následujících oblastí:

- oblast zdravotních problémů a tělesných potřeb,
- oblast společenských problémů,
- oblast sociálních a ekonomických problémů,
- oblast psychických a osobních problémů.

Do jednotlivých oblastí dále spadá celá škála různých problémů v rámci dané kategorie. Konkrétní problémy mají často značný mezioborový přesah a jsou mezi sebou propojeny. Každý problém může vyvolat zhoršení psychického stavu seniora a tím podmíněnou změnu zdravotního stavu. *„Každá nemoc je v podstatě sociální situace a naopak. Každá změna sociální situace může mít za následek ovlivnění zdravotního stavu seniora. Mluví se o zdravotně-sociální homeostaze.“* (Zavázalová, 2001, s. 29) Pojem Homeostaze pochází z řečtiny, homeostasis = stav dynamické funkční rovnováhy realizované na všech úrovních aktivity živého organismu. Stres je velký nepřítel seniorů. *„Mnohem více lidí se stává bezmocnými otroky stresu než alkoholu.“* (Selye, 1966, s. 368)

## 3. Problémy seniorů

### 3.1 Zdravotní problémy

Zdravotní problémy seniorů, jejich četnost a povaha, závisí na mnoha faktorech. Mezi hlavní z nich patří:

- věk,
- vrozené dispozice – genotyp,
- kvalita zdravotní péče,
- odpovědnost a péče o své vlastní zdraví – životospráva,
- životní prostředí a civilizační návyky.

S přibývajícím věkem se přirozeně snižuje počet osob bez jakékoli nemoci. Koho lze tedy považovat za zdravého seniora? Podle mého názoru lze za zdravého seniora považovat jedince, který ve svém životě není omezen projevy žádné nemoci byť s pomocí základní medikace, jako je například kompenzovaný vysoký krevní tlak, snižování hladiny cukru atd. Zdravý senior by měl také vykazovat čilou duševní aktivitu, přiměřenou sociální orientaci a relativní spokojenost se svým zdravotním stavem.

Ze zkušenosti vím, že si senioři nejčastěji stěžují na subjektivní zdravotní obtíže, jako je nespavost, bolesti, dýchavičnost, závratě a ztráta orientace. Oproti tomu můžeme objektivně říci, že mezi nejčastěji zjištěné zdravotní komplikace u seniorů patří kardiovaskulární choroby, choroby pohybového ústrojí, endokrinní choroby (cukrovka), nemoci dýchacího ústrojí a poruchy smyslových orgánů (Zavázalová, 2001, s. 28).

Zdravotní stav seniora je determinující pro všechny oblasti jeho života, stejně tak jako jeho sociální situace přímo ovlivňuje jeho zdravotní stav.

**Kazuistika:** *Josef (58 let), bývalý voják z povolání v důchodu, bez větších zdravotních problémů. Po tragické smrti jeho dcery (26) tento muž svůj psychický stav a žal řešil zvýšenou konzumací alkoholu. Během velmi krátké doby změna životosprávy rozkolísala jeho zdravotní stav a muž během 7 měsíců umírá na zánět slinivky. V tomto případě tragické úmrtí jeho dcery bylo jednoznačně spouštěčem jeho zdravotních komplikací a následně jeho smrti.*

Zdravotní stav seniora není dán věkem a naopak kalendářní věk seniora nemusí odpovídat jeho biologickému věku. Aktuální zdravotní stav může být často v rozporu s kalendářním věkem jedince a to jak v kladném tak i záporném smyslu. Rozdíl mezi kalendářním stářím a tělesným stářím může být i velmi zásadní. Proto se přibližně u stejně starých seniorů mohou vyskytovat zcela odlišné zdravotní problémy. Pojem biologický věk je proto obecně používán k vyjádření objektivního stavu lidského organismu (Stuart-Hamilton, 1999, s. 22). Stuart-Hamilton dále uvádí, že pojem biologický věk zahrnuje i některá specifitější určení jako jsou anatomický věk (stav kosterní soustavy) a karpální věk (stav karpálních kůstek).

**Soběstačnost.** Běžným projevem stáří je postupné snižování fyzických i psychických sil. Tyto změny postupně vedou ke změně životního stylu seniora a postupně tak klesá jeho soběstačnost. Proto je soběstačnost jednou z nejčastěji sledovaných kategorií u seniorů. Soběstačnost bych definoval jako schopnost jedince postarat se sám o sebe v běžných podmínkách domácnosti, ve které žije, zvládnout základní prvky sebe-obsluhy a sociálních potřeb. V praktickém životě to znamená například sám provést základní hygienu, dopravit se k lékaři, jít na nákup, ale také sám si dávkovat léky.

Jakmile senior některou z činností není schopen sám vykonat, ztrácí svoji soběstačnost částečně nebo zcela a stává se odkázaným na pomoc rodiny, okolí nebo společnosti. Pokud se senior stává nesoběstačný pouze v některé oblasti, mluvíme o takzvané poruše soběstačnosti - dysaptibilitě. Dysaptibilita je tedy neschopnost vykonávat aktivitu přiměřenou věku a vést soběstačný život.

***Kazuistika:*** *Zdeňka (74 let), trpí částečnou ztrátou rovnováhy a orientace v prostoru. Proto není schopna sama použít vanu ani sprchu a umýt si vlasy. Její manžel (79 let) jí není schopen po fyzické stránce pomoci. Žena proto využívá přítomnosti své vnučky, která ji navštěvuje o víkendu a s její pomocí všechny zmiňované úkony provádí.*

Ke zjišťování stupně soběstačnosti můžeme použít několik druhů testů, které pomáhají určit jakým způsobem a do jaké míry je senior odkázan na pomoc třetích osob. Mezi tyto testy patří IADL – Instrumental activities of daily living, ADL – activities of daily living – Barthelův test základních všedních činností, MMSE – Mini



mental state Exam – Test kognitivních funkcí. Všechny testy zahrnují otázky z různých oblastí všedních, každodenních činností. Jednotlivé činnosti mají přidělen počet bodů. Vyhodnocení testu potom probíhá sečtením dosažených bodů.

IADL - test zkoumá běžné činnosti v oblastech telefonování, transportu, nakupování, vaření, domácích prací, práce kolem domu, užívání léků, rodinných financí. Například v oblasti vaření jsou k výběru pro dotazovaného následující možnosti:

- samostatně uvaří jídlo 10 bodů,
- jídlo ohřeje 5 bodů,
- jídlo musí být připravenou jinou osobou 0 bodu.
- 

ADL – Barthelův test se zajímá o oblasti: najedení, napití, oblékání, koupání, osobní hygieny, stolice, použití wc, přesun na lůžko nebo židli, chůze po rovině, chůze po schodech. Otázky mají většinou tři možné odpovědi a to je:

- samostatně bez pomoci 10 bodů,
- s pomocí 5 bodů,
- neprovede 0 bodů.

U obou testů potom hodnocení zařadí seniora do jedné ze tří skupin: a) závislý, b) lehce závislý, c) nezávislý.

MMSE – Mini mental test se zaměřuje na zjištění poznávacích funkcí seniora. Základními oblastmi jsou: orientace (čas, prostor, roční období), všípivost (paměť, schopnost si zapamatovat 3 pojmy), pozornost a počítání, výbavnost – paměť střednědobá, řeč komunikace, jemná motorika – kreslení.

Úkoly testu jsou poměrně jednoduché a jejich maximální bodové hodnocení je 30. Pokud senior dosáhne pouze 23 bodů a méně, svědčí to pro kognitivní poruchu, většinou delirium nebo demenci.

Soběstačnost nebo naopak závislost seniora na péči a pomoci jiné osoby je pro jeho život natolik zásadní, že na její řešení myslí i § 70 z.č. 100/1988 Sb., zákon o sociálním

zabezpečí, v platném znění, který právě takovým seniorům pobírajícím starobní důchod přiznává i zvýšení důchodu o tzv. bezmocnost:

- a) při částečné bezmocnosti o 20%
- b) při převážné bezmocnosti o 40%
- c) při úplné bezmocnosti o 75%

### **3.2 Tělesné potřeby seniorů**

**Základní tělesné potřeby** seniorů se nijak zásadně neodlišují od tělesných potřeb jedinců v mládí a středním věku. Zcela zásadně se ale liší naléhavost těchto potřeb a způsob jejich uspokojování. Tělesné - fyziologické potřeby jsou základními potřebami lidského organismu a mají nejvyšší prioritu. Jsou to převážně tyto potřeby:

- potřeba dýchání, regulace teploty a tělesné integrity,
- potřeba spánku,
- potřeba přijímání potravy, vylučování a vyměšování,
- potřeba fyzické aktivity,
- potřeba sexuality.

**Problémy při uspokojování potřeb dýchání a spánku** úzce souvisí s již zmíněným tématem zdravotních problémů. Zatímco dýchání je velmi často bez větších změn do pozdního věku, spánek a jeho potřeba prochází velkými změnami. Velmi časté jsou problémy starých lidí s nesnadným usínáním a krátkým spánkem, z něhož se probouzejí s malým uspokojením. Proto cítí potřebu spánku během dne, čímž se jejich rytmus spánek – bdění ještě více narušuje (Švancara, 1983, s. 29). S tímto Švancarovým názorem nejen souhlasím, ale navíc se domnívám, že k narušení režimu spánku a bdění u seniorů dochází i vzhledem k jejich daleko menší fyzické aktivitě. Pro správný a zdravý spánek totiž nestačí být v bdělém stavu určitý počet hodin, ale také tělo unavit fyzickou aktivitou. Svoji roli hraje i denní režim a program seniorů, který jim neumožní spát kdykoli během dne a tím posouvá jejich spánek do nočních hodin.

**Potřeba přijímání potravy** a potřeba vyměšování je u seniorů komplikována degenerativními tělesnými změnami. Přijímání potravy je u většiny seniorů ztíženo především sníženou možností potravy rozmělnit. Ve stáří dochází k redukci počtu zubů

v ústní dutině. V pokročilém stáří jsou většinou nahrazeny vyjímatelnou nebo pevnou zubní náhradou. Podle vlastní zkušenosti se seniory, se kterými jsem žil v jedné domácnosti, jsem si vědom úskalí, která umělá zubní náhrada přináší. Senioři ztrátu svých zubů nesou těžce. Zubní náhrada je i přes stále se zdokonalující materiály a výrobní postupy v ústní dutině cizím tělesem a její fixace je značně problematická. Mnoho seniorů si často stěžuje, že umělá zubní náhrada mění chuť přijímané stravy, a často u nich vzbuzuje pocity nevolnosti či náběh na dávení. Čistění a údržba zubních náhrad vyžaduje velkou dávku péče, a proto jejich používání není příliš v oblibě.

**Kazuistika:** *Prarodiče velmi často stravu konzumovali pouze se zbylými zuby (2 až 4 zuby) i za cenu bolavých dásní a raději mělnili potravu tak, aby nemuseli zubní náhradu v domácím prostředí používat. K tomu používali techniku krájení jídla na maličké kousky a případně potravu namáčeli tak, aby byla měkčí a lépe se polykala. Umělá zubní náhrada je podle jejich slov rušila, měnila chuť jídla, tlačila je na dásně a zbytky potravy zůstávaly v ústní dutině. Prarodiče proto zubní náhradu nakonec používali jen jako kosmetickou pomůcku do společnosti.*

Z výše uvedeného plyne, že obtíže při přijímání potravy mnoho seniorů odrazují od přijímání potravy a značně jim ji znepríjemňují. Přijímání potravy má za následek potřebu vylučování. Mezi nejčastější obtíže s vylučováním patří u seniorů zácpa a nekontrolovaný únik moči - inkontinence. Únik moči je v seniorském věku způsoben většinou ochabnutím svalstva, především svalů pánevního dna a ochabnutím svěračů močové trubice. Zatímco problémy zácpy jsou již dnes poměrně snadno řešitelné mnoha přírodními preparáty, problémy s únikem moči v pokročilém věku se dají mnohdy řešit pouze používáním inkontinenčních vložek, absorbčního spodního prádla nebo plen. V každém případě je používání těchto pomůcek pro uživatele velmi stresující a má negativní vliv na jejich psychiku. Používání a především výměnu plen senioři snášejí jen s velkými obtížemi, protože v jejich očích to snižuje jejich lidskou důstojnost.

**Potřeba fyzické aktivity** u seniorů se z větší části omezuje na procházky, návštěvy rodiny a známých, případně na nenáročný cestování dovolenkového charakteru. Vrcholový či výkonnostní sport u seniorů zaznamenáváme jen zcela výjimečně. V těchto jedinečných případech se jedná o bývalé vrcholové sportovce, kteří ve své aktivitě pokračují až do pozdního stáří, pokud jim to umožňuje aktuální

zdravotní stav. Jako vhodné pohybové aktivity pro seniory se doporučuje plavání a chůze a některé druhy fyzicky nenáročných sportů jako například pétanque nebo tenis a golf pro fyzicky zdatnější.

**Potřeba sexuality a sexu** patří mezi základní lidské potřeby. Sex plnil po tisíce let především rozmnožovací funkci. Možná právě proto byl donedávna spojován pouze s mladými lidmi a sem tam i s lidmi ve středním věku. O sexuálních potřebách seniorů se prakticky nemluvilo a toto téma bylo do nedávné doby tabuizováno. Teprve před nedávnem se toto téma začalo objevovat v médiích a sexuálnímu životu seniorů začala být věnována větší pozornost. Novinkou je i zájem o sexuální život seniorů v ústavech.

Je nutné říci, že sexualita, její projevy a naplňování prochází ve stáří řadou změn. U obou pohlaví dochází ke změnám vzhledu těla a z toho plyne nespokojenost a stud z nahoty. Společnost včetně seniorů stále považuje za normu lidské sexuality a nahoty typické mladé hubené tělo s výraznými křivkami sekundárních pohlavních znaků, kterou si populace utváří na základě klišé soudobé filmové tvorby. Někteří senioři potom mohou pod dojmem médií trpět frustrací ze svého vzhledu.

Podoba sexuality ve stáří může být značně odlišná od mládí a středního věku. Sexuální potřeby starších lidí bývají méně intenzivní, vzrušení je slabší a stejně tak i prožitek vyvrcholení. Mohou převažovat jiné alternativy sexuálního kontaktu než koitální (Vágnerová, 2008, s. 372). Změny se ale týkají i frekvence pohlavního styku, někdy k němu nedochází vůbec. „*Úroveň sexuální aktivity je obecně závislá na úrovni aktivity v rané dospělosti. Je však dobré si připomenout, že síla sexuálního pudu se u jednotlivců výrazně liší.*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 168) Ve stáří se formy sexuality mění, a proto její naplňování může být omezeno jen na doteky či fyzickou přítomnost partnera.

U mužů dochází ke snížení naléhavosti sexuálního pudu, k úbytku sil, k prodloužení doby potřebné pro nástup erekce. U žen potom dochází ke snižování pružnosti vagíny, k menšímu zvlhčování a především ke kolísání touhy po sexu. V každém případě je potřeba něžnosti a mazlení blízka všem seniorům a to bez ohledu na to, zda si tuto skutečnost otevřeně přiznají či nikoliv. Velkou výhodou mají senioři,

kteří stáří tráví se svým celoživotním či dlouhodobým partnerem. Uspokojování těchto potřeb je potom přece jen snadnější.

Pro seniora, který o svého životního partnera přišel, a přesto potřebou sexuality trpí je velmi obtížné tuto potřebu uspokojit. Nalezení nového partnera přiměřeného věku, stejného „naladění“ a zároveň přitažlivého je nesnadný úkol, k jehož splnění je třeba překonat mnoho překážek a společenských předsudků.

Nenaplnění sexuálních potřeb u seniorů proto může vést k pocitům osamělosti a frustrace a tato neuspokojená potřeba se může projevat i nevhodným chováním na veřejnosti, či sexuálním obtěžováním. Dlouhověká představa bezpohlavního stáří je ve skutečnosti mýtem, protože pokud si partneři vyhovují, pak není důvod aktivity omezovat nebo eliminovat (Haškovcová, 2010, s. 157). S tímto tvrzením Haškovcové nelze jinak než souhlasit, samozřejmě s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Téma sexuality seniorů je mi velmi blízké. S touto problematikou jsem se setkal osobně. Na tomto místě bych chtěl na konkrétním příběhu ukázat jaké potřeby má senior. V případě, který jsem popsal, se jedná o potřebu sexuality u seniora. Příběh jsem získal přímo od seniora, který jej prožil. Tohoto seniora jsem vídal několik let a naše rozhovory byly vedeny mezi čtyřma očima. On sám po určité době začal povídat o svých problémech a trápeních, které prožívá. Uvedený příběh jsem zpracoval do článku, který jsem uveřejnil na serveru idnes.cz. Redakce tohoto serveru článek uveřejnila na hlavní stránce a já měl možnost díky reakcím čtenářů si udělat částečný obrázek o názorech čtenářů tohoto serveru na problematiku sexuality u seniorů. Článek prokazatelně přečetlo 12 166 čtenářů a na jeho obsah mi přišlo 108 písemných reakcí. Naprosto všechny reakce čtenářů byly pozitivní. Někteří se připojovali se svými příběhy, doporučovali řešení této potřeby. Mezi reakcemi na tento článek nebyla žádná negativní reakce, která by odsuzovala téma nebo sexualitu seniorů.

**Kazuistika:** *Je mi 72 let a chybí mi mazlení ... Bylo mu 72 let a byl zdravý a upovídaný děda. Před 2 lety mu umřela babička. Byl urostlý, s bříškem, ale pohyblivý a na úrovni. Ale byl starý. Jak jim to fungovalo s babičkou, nikdy neříkal. Ale tuhle větu mi opakoval několikrát: Je mi 72 let a chybí mi sex ...*

*Prostě mu to chybělo. Při mých návštěvách sem tam utrousil nějakou poznámku. Z počátku jen tak nenápadně. Později už zcela nezakrytě. Pomalu se mi rozkrýval obraz citového života staršího člověka.*

*Já, mladoch, jsem měl pocit, že člověk se sexem končí možná už po čtyřicítce. Díky dědovi jsem si musel svůj pohled na milostný život starších lidí hodně upravit. Ale každý starší člověk to má jinak. Někdo to může „zabalit“ ve 40, někdo žije sexem do 80 let ... někdo si vymýšlí, někdo o tom mlčí. Pro většinu společnosti je sex starých lidí tabu a představa tohoto počínání je pro většinovou společnost nepřijatelná. Děda se trápil. Neměl to komu říct, komu se svěřit.*

*Celý život byl vážený člověk. Zaměstnanec spořitelny, který se časem vypracoval až na vedoucího pobočky na malém městě. Znal všechny a všichni znali ho. Celý život žil spořádaným životem. Vychoval dvě děti a babičce byl věrný. Teď byl ale sám a chyběl mu sex. Chyběla mu něha a fyzická přítomnost babičky.*

*Snažil se k tomu postavit pragmaticky. Hledal jak se svého napětí zbavit. A tak se stalo, že mu jednoho dne přišel účet za telefon na erotické linky. Docela mu zatrnulo, když viděl jeho výši. Zjistil, že tudy cesta nevede. Bylo mu smutno. Kdyby mu bylo 50, možná by se někomu svěřil. Takhle to v sobě dusil, protože společnost s takovými potřebami starých lidí už jaksi nepočítá. Měl strach, aby to někdo nezjistil. Měl strach, že by ho považovali za blázna, nebo chvástala.*

*Jednoho krásného dne se rozhodl. Přestěhuje se ze svého domku na kraji města, do penzionu pro důchodce. Koupil si v penzionu malý byt a těšil se, jak bude potkávat stejně staré a stejně „postížené“ vrstevníky. Těšil se, jak bude posedávat na lavičce u penzionu a jak si tam najde nějakou starší babičku, která se někdy bude chtít pomazlit. Ano, i on se chtěl mazlit, jakkoli se to může zdát divné. Opravdu se do penzionu přestěhoval. Babiček tam bylo požehnaně. Opravdu se mu sem tam podařilo splnit si svoji touhu. Úspěchy byly střídavé. Pravda, ve věku kolem 70 je to společensky, zdravotně i fyzicky mnohem složitější. A skutečnost byla daleko složitější, než si děda uměl představit.*

*Jeho počínání roznesla šeptanda do okolí a negativní reakce některých občanů na sebe nenechaly dlouho čekat. Nadávky do starých kozlů, byly ty mírnější. Jednou mu*

*dokonce přišla vynadat 50 letá dcera jedné babičky. Sprostě mu nadávala a důrazně ho žádala, aby babičce nepletl hlavu a přestal se s ní stýkat ... připojila pár výhrůžek, a ztropila výtržnost na celý penzion.*

*Proč o tom vlastně píšu? Stáří je přirozenou částí našich životů. Každý z nás bude jednou starý. Stáří ale neznamená, že staré tělo nemá duši. Naopak. I starý člověk má svá přání a své touhy. Někdy nás může překvapit, po čem všem staří lidé touží. A jejich touhy mohou být podobně naléhavé a palčivé jako ty naše. Jsou sice staří a fyzicky slabší, ale jsou tu, žijí své životy a mají právo na svůj život. A to i na ten milostný, když sami chtějí. (Verner, 2010)*

Kapitolu o sexualitě seniorů bych chtěl uzavřít bonmotem svého staršího kolegy, který je již mnoho let v důchodu. Když přišla řeč na téma sexuality, říkal: „*Pane Bože! Když jsi mi vzal sílu, vezmi mi i chuť!*“

**Potřeba bezpečí.** „*Senior hledá bezpečí a důvěru na své poslední fázi cesty ke svému vlastnímu západu slunce.*“ (Buijssen, 2006, s. 54) Seniori jsou snadným terčem násilí a podvodného jednání. Snížení fyzických i kognitivních funkcí seniorů snižuje jejich možnost, jak se mohou sami efektivně bránit. Spolu s rostoucí anonymitou měst a rostoucí lhostejností současné společnosti, to ze seniorů vytváří relativně snadný cíl. Média nás každý den přesvědčují, že počet případů trestné činnosti páchané na seniorech neustále roste. Otázkou zůstává, zde je tento dojem pravdivý, či zda je to jen dojem tvořený médii. „*Násilí na seniorech považuje 10% našich občanů za zásadní problém. Dalších 45% za velký problém.*“ (Haškovcová, 2010, s. 308) Domnívám se, že pro relevantní posouzení vážnosti tohoto nebezpečí je potřeba ptát se především seniorů, jak tento problém cítí oni a zda se s tímto jednáním sami setkali. Této oblasti se proto věnuje i jedna část mého empirického výzkumu.

V každém případě je potřeba bezpečí u seniorů transformována především na ukotvení v rodině. Senior má většinou daleko větší strach o svého partnera, děti a vnoučata než sám o sebe.

### 3.3 Násilí a podvody na seniorech

Projevy násilí na seniorech patří mezi jedny z nejvíce společensky odsuzovaných činů a to hned z několika důvodů. Stáří, jejich zdravotní stav a úbytek sil jim neumožňuje se bránit. Útočník je proto považován za zbabělce, který si na sobě rovnou oběť netroufne. U seniorů pachatel navíc předpokládá, že jsou osamělí a nejistí.

K páchání násilí na seniorech dochází prakticky ve třech prostředích. Na veřejných prostranstvích dochází především k loupežím, kdy útočník předpokládá snadnou kořist, byť poněkud chudou.

K násilí dochází také doma a v rodinném kruhu. Do této kategorie se počítá i násilí, kdy jde o cizího útočníka, který se do domácího prostředí vetře pod nějakou záminkou. *„Násilí, kterého se na seniorovi dopouští blízké osoby, je situace, kdy je nutné poskytovat taktní a žádanou pomoc. Nevhodné chování nemusí vždy dosáhnout prahu trestného činu i tak je ale pro život seniora destruktivní.“* (Venglářová, 2007, s. 61)

Nejčastějším prostředím, kde dochází k páchání násilí na seniorech, je prostředí zařízení péče o seniory, kde jsou odkázáni na pomoc často přetíženého a nedostatečně prověřeného personálu. Absence denního kontaktu s blízkými osobami jim potom nedává příliš možností takovému jednání s někým konzultovat a aktivně mu čelit. Velkou roli potom hraje i strach z pomsty personálu.

**Senioři jako oběť podvodného jednání.** Odpovězme si na otázku, proč je pozornost pachatelů podvodného jednání stále častěji orientována na seniory. *„Seniory hlavně v pozdějším stáří často postihují výpadky krátkodobé paměti. Dochází ke zpomalení paměťových funkcí, snižuje se schopnost vybavit si zkušenosti a poznatky.“* (Šimíčková-Čížková, 2005, s. 101) Tyto změny v psychice seniorů pak lze poměrně snadno zneužít. Senioři nejsou schopni prohlédnout jednoduchou záminku a pachatele vpustí do svého bytu. Ten využije jejich nepozornosti a neinformovanosti, půjčí si od nich peníze, nechá je podepsat nevýhodné smlouvy, či je rovnou okrade. Pachatelé často používají promyšlené lsti, odvolávají se na společné známé, členy rodiny a využívají tak citlivosti seniorů, jejich snahu pomoci a důvěru v neznámého člověka.

Změnami totiž prochází nejen myšlení, ale také povaha seniorů. Novotná a kol. uvádějí, že myšlení je pomalejší, ulpívá, je málo pohotové a originální. (Novotná,



Hříchová, Miňhová, 2004) Seniori přemýšlejí více o minulosti než o přítomnosti. Pokud je senior pod tlakem pachatele, který jedná dostatečně rychle, může manipulovat se seniorem natolik, že ten jedná tak, jak by za normálních okolností nikdy nejednal.

Podle Čírtkové je nečastějším trestným činem krádež. (Čírtková, Vitoušová 2007, s. 58) Trestný čin krádeže upravuje § 205, z.č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů. Aby se jednalo o krádež, uvádí trestní zákoník hodnotu 5000,- Kč jako spodní hranici způsobené škody. Jestliže je škoda nižší, jedná se o přestupek. Trestný čin podvodu upravuje § 209, z.č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů. *„Kdo sebe nebo jiného obohatí tím, že uvede někoho v omyl, využije něčího omylu nebo zamlčí podstatné skutečnosti, a způsobí tak na cizím majetku škodu nikoli nepatrnou, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta, zákazem činnosti nebo propadnutím věci nebo jiné majetkové hodnoty“.*

**Falešné finanční sbírky.** Pachatelé se snaží vylákat od seniorů finanční částky pod záminkou dobročinných sbírek či charity. Příkladem je v poslední době často zmiňovaná „Tříkrálová sbírka“, „Povodňová sbírka“ nebo prodej různých propisek pod záminkou pomoci postiženým dětem. Tito „prodejci“ často prodávají drobné dárkové předměty, ale jejich výtěžek slouží pouze organizátorům akce – „obchodníkům“.

**Výběřčí poplatků a nedoplatků.** Častým jevem zneužití důvěry seniorů je podvodné vybírání různých poplatků či nedoplatků. Výběřčí, často v uniformách či oděvech majících navodit zdání příslušnosti k určité skupině lidí (hasiči, kominíci, plynaři, zaměstnanci elektrorozvodných závodů), kontaktují seniory v jejich obydlích a vydávají se za osoby oprávněné inkasovat poplatky, či nedoplatky za poskytnuté služby. Nebo jim nabízejí změnu stávajících smluv u plynáren, telefonních společností apod. Je to druh podomních prodejců, kteří věci neznalé seniory přesvědčují o výhodnosti jejich nabídek, které ve většině případů mají nějaký skrytý háček. Většinou seniorům podávají jen neúplné informace, někdy dokonce lživé a senior poté podepíše pro něj nevýhodnou smlouvu. Na nevýhodnost bohužel přijde až s odstupem času a vyvázání se z takových smluv je vždy složitější, než jejich uzavření.

**Nátlak na předváděcích akcích.** Fenomémem posledních let se stávají prodejní akce, na kterých je nabízeno velmi drahé zboží denní potřeby, u kterého prodejci

deklarují takřka zázračné vlastnosti. Typickým příkladem je nádobí, příkrývky, vysavače a jiné. Senioři jsou na tyto akce často lákáni jako na nezávazný výlet či zájezd s obědem v restauraci, který je v rámci reklamy samozřejmě zdarma. Senioři potom v cizím prostředí podléhají manipulativnímu jednání prodejců, místy hraničícímu i s psychickým nátlakem a vydíráním. To vše je u seniorů posíleno pocitem „dlužníků“, protože dostali výlet a oběd zdarma. Velmi často potom podlehnou tlaku a písemně se zaváží k odběru zboží, které vůbec nepotřebují, v hodnotě desítek tisíc korun.

**Kazuistika:** *Není to ani rok, co jsem měl možnost na vlastní kůži pocítit, jak takoví podomní prodejci postupují, jak je obtížné se jim bránit, ale jak vůbec rozpoznat, že se o nepoctivé prodejce jedná. Bydlím na sídlišti v nájemním domě, ve kterém se nachází 16 bytových jednotek. Jednoho dne u našeho vchodu do domu kdosi zazvonil. Po mém ohlášení se do domácího telefonu mi mužský hlas na druhém konci oznámil, že je z „elektráren“ a potřebuje se dostat do domu. V prvním momentě jsem ho chtěl bez dalších otázek pustit do domu, protože jsem ho považoval za pracovníka ČEZu (Českých energetických závodů), které do našeho domu dodávají elektrickou energii a zároveň občas odečítají elektroměry umístěné na chodbách.*

*Nerad ale pouštím cizí lidi do domu, a proto jsem se zeptal: „A co u nás potřebujete?“ Odpovědí mi bylo, že se potřebuje dostat do domu. Jelikož jsem očekával konkrétní odpověď typu – odečet elektroměrů, začal jsem tušit nějaké nestandardní jednání. Znovu jsem se tedy zeptal, za jakým účelem potřebuje do domu. Odpovědí mi bylo strohé: kvůli elektrice. Vyhybavé odpovědi jasně svědčily o něčem ne zcela standardním. Proto jsem rovnou řekl, že mi stále neřekl pravý důvod, proč se dožaduje vstupu do domu a dále jsem se zeptal z jaké firmy tedy vlastně je. Odpověď byla velmi vyhybavá a hlas na druhé straně řekl. Od dodavatele elektřiny. Proto následovala moje další otázka, zda je to zaměstnanec ČEZu. Odpověď byla ne, je to prý zaměstnanec První moravské energetické. Na moje konstatování, že od tohoto dodavatele elektřinu neodebíráme, mi bylo odpovězeno, že sice ne, ale že budeme. Rovnou jsem tedy hlasu v domácím telefonu sdělil, že dodavatele elektřiny měnit nehodlám a tedy dovnitř ho nepustím. Jeho reakce byla téměř okamžitá a zahrnovala výlev mnoha velmi sprostých slov a jeho arogantní projev končil výhružkou fyzického napadení, až mě potká. To, že mi tykal, ani nemusím zdůrazňovat.*

Když jsem si tuto situaci později analyzoval, zjistil jsem, že i přes můj mladý věk a poměrně slušný přehled mi byl tento rozhovor velmi nepříjemný a zanechal ve mně negativní pocity. Tenhle vlastní zážitek byl užitečný v tom, že jsem se alespoň částečně mohl vžít do situace a pocitů seniorů a dovolil mi pochopit, proč tolik seniorů tak lehce podlehne manipulativnímu jednání.

### 3.4 Sociální problémy

Příchod seniorského věku sebou nese mnoho změn. Velká část seniorů se potýká s problémem nezaměstnanosti. Prodloužení hranice pro odchod do penze a souběh ekonomických a politických faktorů zapříčinil nedostatek pracovních míst pro seniory. Lidé, kteří ztratí práci několik let před důchodem, jsou z hlediska zaměstnavatele považováni za neperspektivní a novou práci na odpovídající úrovni prakticky nemohou získat. Pokud se jim přece jen podaří zapojit se zpět do pracovního procesu, většinou se jedná o pomocné práce, krátkodobé brigády či záskoky za absentující kmenové zaměstnance, ale pouze výhradně v nenáročných provozech, hlídacích službách apod.

Pohled zaměstnavatelů je takový, že starý člověk nemá pracovní výdrž, nenechá sebou tak manipulovat jako mladší zaměstnanec, zaškolení, které může trvat i několik měsíců, bude k ničemu, když třeba za rok či dva půjde do důchodu. Nevyplatí se investovat do jeho kvalifikace. Navíc je u seniora velké riziko nemoci. K častým stereotypním názorům patří i to, že senior je nepružný, neorientuje se v soudobé společnosti a je pomalý.

Tento postoj zaměstnavatelů je při plošném uplatňování jasným projevem **ageismu**. Alarmující a zároveň zarážející je situace, kdy personalisté odmítají na důležitých postech zaměstnávat i pracovníky krátce po dovršení padesáti let věku, kteří mají před sebou ještě více jak patnáct let pracovní perspektivy.

Dnešní společnost jde ovšem mnohem dál a podle majitele jedné z největších evropských pracovních agentur I. Hilleho, je v některých společnostech problém představit majitelům zaměstnance, který již dosáhl 40 let věku. Tato situace jednoznačně svědčí o tom, že předsudky a společenské normy jsou pro zaměstnávání

starších osob a seniorů důležitější než samotná zdatnost a erudovanost seniorů žádajících o zaměstnání.

Těžkosti při získávání zaměstnání se velmi negativně podepisují na psychickém stavu seniorů, kteří se potom cítí jako méněcenní a nemožnost jejich pracovní seberealizace je potom vede k frustraci a nevraživosti ke společnosti. „*Ekonomickou aktivitu si udržují po dosažení důchodového věku zejména lidé s vyšším profesním statutem a vyšším vzděláním.*“ (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 49)

Snížená možnost uplatnění na trhu práce znamená v lepším případě snížení, v horším případě ztrátu pravidelného příjmu seniora a jeho odkázání na sociální dávky, případně, pokud to lze, odchod do předčasného důchodu a pobírání kráceného starobního důchodu. Ani pobírání starobního důchodu neznamena pro seniora život v blahobytu. „Zatímco v roce 1990 tvořil průměrný důchod 66% čisté mzdy, v roce 1995 byl tento podíl jen 54,7% a předpokládá se jeho další snížení.“ (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 37) Podle MPSV v roce 2007 výše průměrného důchodu činila 51,7% čisté mzdy, tedy 8.736,- Kč.

Pokud senior nepamatoval na tuto situaci již v produktivním věku a nemá finanční rezervy na stáří, nastává pro něj velmi těžké období. Ač si to mnoho lidí nechce přiznat, finanční možnosti seniora mají naprosto zásadní vliv na kvalitu jeho života, naplňování volného času, životních tužeb, ale i bydlení a ostatních základních potřeb. Bez peněz to zkrátka nejde.

**Finanční problémy.** Seniorský věk je nejčastěji spojován s odchodem do penze. Důchodový systém v naší zemi počítá s vyplácením starobního důchodu všem lidem, kteří odpracovali minimálně 28 let a odváděli pravidelně sociální a zdravotní pojištění. Výše starobního důchodu ovšem nedosahuje výše pravidelného příjmu pracujících. Podle MPSV byl v roce 2010 průměrný důchod cca 10.500,- Kč, což činí 54% procent průměrné mzdy.

U seniora pobírajícího starobní důchod tedy dochází k obrovskému propadu reálných příjmů. Tato situace je opět jedním ze zásadních stresorů, které seniora ohrožují. Propad příjmů seniorů nemá stejný dopad na všechny kapitoly jeho výdajů.

Senioři se často dokáží velmi uskrovnit ve svých potřebách a požadavcích, a proto jsou ochotni vydat mnohem méně peněz za věci osobní potřeby a jídlo, oblečení, cestování a mnohé další. Proto jim může zůstat dostatek financí na úhradu nákladů spojených s bydlením, léky a dopravou v místě bydliště. Je zarážející, jak mnoho seniorů se uskrovnuje jen proto, aby mohli podporovat své děti, které jsou na tom mnohdy daleko lépe než senioři.

Propad příjmů starobních důchodců je natolik velký, že někteří autoři mluví i o chudobě starých lidí. *„Globálně chrání seniory v Evropě od chudoby především široce založené, relativně štědré a před inflací chráněné penzijní systémy. Přesto jsou důchody nižší než mzdy a vedou proto k podstatnému poklesu životní úrovně seniorů. Chudoba starých lidí je proto produktem jejich vyloučení z trhu práce.“* (Mareš, 1999, s. 49)

Demografický vývoj společnosti a nárůst počtu seniorů ve společnosti má paradoxní dopad na trh. Senioři se stávají početnou skupinou zákazníků, kteří svými potřebami a zvyklostmi formují přístup obchodníků a inspirují je k přizpůsobování se nákupním zvyklostem a stylu této skupiny zákazníků. Senioři se zkrátka stávají velkou skupinou s nezanedbatelnou kupní silou. Některé výhledy do budoucna dokonce počítají s nárůstem kupní síly seniorů, kteří budou odcházet do penze v budoucnosti. Tento výhled vychází z úvahy, že senioři si budou chtít i v penzi udržet svůj životní standard, a proto se budou snažit se na období stáří zabezpečit již v době produktivního věku.

**Důchodový věk.** Stanovení věku pro odchod do důchodu a nastavení penzijního systému je v současné době velmi frekventované téma. Podle návrhu Evropské komise by měli lidé odcházet do důchodu ve věku kolem 70 let. Toto téma mě velmi zaujalo a stalo se námětem pro článek, který jsem uveřejnil na stránkách internetového portálu iDnes.cz. Článek přečetlo více jak 18.000 čtenářů a obdržel jsem na něj 179 písemných reakcí. Článek měl především upozornit na jednoduchá a zkratkovitá řešení, která nereflektují reálné možnosti dnešní společnosti a upřednostňují zbrklá, jednoduchá řešení, před systémovými dlouhodobě připravovanými změnami.

*Do důchodu v 70 letech? Penze in memoriam. Brusel navrhuje odchod do důchodu v 70 letech. Bylo jasné, že to přijde. Chápu, že systém důchodového*

*zabezpečení je neudržitelný. Ekonomické ukazatele hovoří za vše. Ale řekněte, kdo doopravdy vydrží pracovat do 70 let? Evropští úředníci rozhodují a navrhují opatření jako správní byrokraté. Logika jednoduchosti jim velí navrhopvat jednoduchá řešení. Oni opravdu věří, že všechno je možné regulovat? I lidský život.*

*Průměrná délka života v ČR je 76 let. Muži se v průměru dožívají 72 let, ženy 80 let. Jaký smysl by potom mělo pro průměrného muže platit odvody na důchodové zabezpečení. Jaký smysl by potom mělo platit celý život na něco, čeho se prakticky ani nedožijí? Bylo by to jen obyčejné zdanění.*

*Tímhle krokem by se prakticky zrušil systém důchodového zabezpečení pro velkou část naší populace. Proč to ale dělají tak skrytě? Odpověď je jasná. Otevřená hra a označování věcí pravým jménem by přivodila velkou nespokojenost všech obyvatel bez rozdílu národnosti i sociálního zařazení. Nikdo totiž nechce slyšet, kam se pomalu dostáváme: Budete platit čím dál větší daně, ale důchod žádný nedostanete. Pokud chcete žít ve stáří důstojně, ušetřete si na to ze svých zdaněných peněz. Vaše peníze totiž potřebujeme my úředníci, abychom mohli regulovat a určovat, co je pro Vás dobré a co je špatné.*

*Konec nadávání na úředníky. Podívejme se na to lidsky. Práce jakéhokoli druhu vyžaduje jistou fyzickou i psychickou kondici. Neznám přesně zdravotní stav naší populace, ale kvalifikovaným odhadem se dá říct, že minimálně 50 % populace nebude moci do 70 let pracovat a to především ze zdravotních důvodů. Opotřebené tělo, běžné nemoci, nezdravý životní styl atd. Druhá polovina lidí ve věku 60 až 70 let sice bude schopna vykonávat „nějaké“ zaměstnání, ale... . Pro pár jedinců to opravdu nebude problém. Jenže to je jen hrstka.*

*Ale řekněte, chcete, aby Vás operoval skoro 70 letý chirurg, který sice má plno životních zkušeností, ale třese se mu ruka a má silné brýle, které se mu mlží? Bude Vám příjemné se nechat obsluhovat v restauraci sedmdesátiletou stařenkou, která kulhá a pořád si vrchnímu stěžuje, jak ji bolí klouby? Budete chtít nechat své dítě v první třídě učit paní učitelkou, která vůbec neví, čím žijí dnešní děti a bude pořád srovnávat se svým mládím? A co manuálně pracující dělníci, do kolika let budou schopni vykonávat fyzickou práci? Vážím si našich starších spoluobčanů. Také budu (snad) jednou starý.*

*Ale vím, že některá povolání prostě pro starší generaci nejsou. Takový sedmdesátiletý řidič MHD v Praze, horník, zubař, policista a další a další. Najít místo v kanceláři nebo ve vrátnici pro všechny zkrátka nejde.*

*A také je třeba si uvědomit, kdo bude ochoten starší občany zaměstnávat. Dnešní manažeři a vedoucí pracovníci v Kristových letech, motivovaní výkonem a ždímní současnou krizí, která se může kdykoli vrátit, zcela určitě nebudou chtít do svého týmu někoho, kdo nemá tu správnou motivaci a zároveň už se nenechá tlačit ke zdi, protože už na to prostě nemá věk.*

*Ne, tyhle řádky opravdu nejsou zaměřeny proti důchodcům. Úředníci v Bruselu, a nejen ti, by si měli uvědomit, že změna věku odchodu do důchodu je jen zástěrka. Ve skutečnosti je potřeba se vypořádat se stárnutím populace jako s řadou provázaných společenských problémů. Je třeba lidi vzdělávat. Připravit na to, že v průběhu života budou muset měnit nejen zaměstnavatele, ale především druh vykonávané práce. Starat se a vytvářet podmínky pro zaměstnávání lidí 60+.*

*Jenže takový komplexní přístup nemůžeme od úředníků v Bruselu očekávat. Takový přístup by totiž vyžadoval jistý demografický a společenský přehled. Znalost a uvědomění si rozdílnosti mezi jednotlivými zeměmi a především snahu. A to opravdu čekat nemůžeme. Ale hlavně je potřeba nelhat. Je potřeba otevřeně říci: **Důchody nebudou. Starejte se sami!** (Verner, 2010)*

**Bydlení seniorů.** V oblasti bydlení je naše společnost zásadně ovlivněna vývojem po roce 1989. Přechod od socialistického regulovaného bydlení k bydlení s tržní cenou nájmu se v letošním roce dostal do své závěrečné fáze. Důsledky deregulace nájemného jsou v naší společnosti o to hlubší, že reálné příjmy důchodců jsou na velmi nízké úrovni, zatímco příjmy důchodců v zemích západní Evropy jsou daleko vyšší a například v Rakousku činí 70% průměrné mzdy. Náklady na bydlení se přitom téměř shodují. „Podstatnou část svých příjmů vydávají domácnosti důchodců na výživu a bydlení. Tyto náklady jsou dominantní. Důchodci naopak omezují výdaje na odívání a obuv.“ (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 51)

Dnešní senioři v převážné míře využívají následujících typů bydlení:

- vlastní rodinný dům či byt,
- nájemní bydlení,
- pensiony pro seniory,
- domy s pečovatelskou službou,
- domovy důchodců.

Zatímco poslední tři možnosti jsou volitelné a senior se může o jejich využití rozhodnout podle svých finančních možností, či volné kapacity v zařízení, zbylé dvě možnosti (nájemní bydlení, byt či dům) vycházejí z jejich možností daných v produktivním věku.

**Nájemní bydlení** se dnes stává pro seniory jednou z finančně nejnevýhodnějších možností bydlení. Regulovaný nájem placený ještě před 6 lety činil v bytech s plochou okolo 55 m<sup>2</sup> přibližně 3.000,- Kč. Po regulaci se tento čistý nájem ve velkých městech dostane až na úroveň kolem 6.000,- Kč. Náklady na bydlení se potom mohou dostat na částku kolem 8.500,- Kč, což je pro samostatně žijící seniory částka jen těsně pod hranicí vypláceného starobního důchodu. Senioři v pokročilém věku, kteří v době odchodu do penze nepočítali s možností tak prudké změny společenských poměrů, nemají reálnou možnost tuto situaci řešit. Možnosti přivýdělků jsou jen mizivé, levnější byty prakticky neexistují a koupit si jiný byt do osobního vlastnictví jim neumožňují jejich majetkové poměry.

Pokud staří manželé žijí v páru, jsou možnosti řešení bytové situace přece jen snazší. „*Asi třetina lidí nad 60 let věku žije v jednočlenných domácnostech. Z 10 osamělých je 8 žen, a podle našich zjištění je 15% těchto osob osamělých.*“ (Zavázalová, 2001, s. 47) U těchto lidí potom otázka bydlení a jeho úhrady představuje skutečný sociální problém.

Některá města si uvědomují tento závažný problém seniorů při uspokojování základní lidské potřeby - bydlení a snaží se seniorům pomoci při řešení jejich bytové situace. Během své praxe jsem se mohl seznámit se Seniorským programem jedné z městských částí města Brna. Městská část Brno-střed zahájila v loňském roce



Seniorský program, který by měl zájemcům z řad seniorů pomoci snížit jejich náklady na bydlení.

V této městské části se přímo v centru města nachází mnoho velkometrážních bytů postavených ve staré zástavbě, jejichž podlahová plocha mnohdy přesahuje 100m<sup>2</sup>. S tím spojené čisté nájemné bez služeb potom šplhá hodně přes hranici 8.000,- Kč. Seniorům, kteří by takové byty chtěli vyměnit, nabízí MČ Brno-střed pomoc a nabízí zprostředkovat spojení mezi mladými rodinami, které naopak mají malé byty a chtěli by je vyměnit za větší. Program je omezen pouze na byty patřící pod správu městské části. Hned po rozběhu tohoto seniorského programu se objevilo několik úskalí, která brzdí tento projekt. Velké byty se většinou nacházejí přímo v centru města s omezenou dopravní dostupností a nemožností parkování. Tento způsob bydlení ale mladí lidé nevyhledávají, protože životní styl dnešní generace vyžaduje přemísťování pomocí auta, pravidelné velké nákupy jednou za týden a mnohé jiné.

Druhým úskalím je samotná výše nájmu. Mladé rodiny si většinou neuvědomují, že po deregulaci nájemného za větší byt zaplatí i mnohem větší nájemné, na které jim v jejich měsíčních rozpočtech již nezůstává potřebná finanční částka. Díky těmto úskalím je počet zatím úspěšných výměn pouze minimální. Z výše uvedeného příkladu jasně vyplývá, že účinná pomoc seniorům je potřebná a přitom ne zcela jednoduchá.

V otázce bydlení jsem dosud uvažoval pouze o lidech zachovávajících si určitou míru soběstačnosti, tak aby mohli bydlet a starat se o sebe ve vlastním bytě nebo domě. Možnosti bydlení seniorů doplňuje možnost bydlení v domě s pečovatelskou službou a v domovech důchodců.

V minulosti jsem se měl možnost seznámit s chodem domu s pečovatelskou službou v jednom malém městě na jihu Moravy. Nově postavený pension pro seniory se skládal z 38 samostatných bytových malometrážních jednotek. Senioři si v těchto bytech zařídili nový domov. Zároveň mohli v DPS využívat těch služeb, které byly nad jejich síly. Mezi nejčastěji vyhledávané služby v tomto zařízení byl úklid, praní, stravování a lékařská péče. Podmínkou pro využívání tohoto domu byla soběstačnost, ležící pacienti nebo bezmocní bohužel v tomto zařízení nemohli pobývat. Problém tedy

nastal, pokud některý klient tohoto domu dlouhodobě onemocněl, případně se stal nesoběstačným.

V takovém případě je jednou z dalších možností umístění do domova důchodců. Bohužel, kapacitní možnosti těchto zařízení jsou velmi omezené a míst v těchto zařízeních je naprostý nedostatek. Vzhledem k již dříve zmiňovanému demografickému vývoji je prognóza vývoje kapacity těchto zařízení stále špatná. Podle statistiky z roku 2010 je v současné době kapacita domovů důchodců 41 618 osob. V roce 2009 žilo v těchto zařízeních jen 37 733. Zajímavou hodnotou je více jak 57 000 žadatelů o 4 000 volných míst v těchto zařízeních. V roce 2010 jich proto bylo 52 953 odmítnuto. Podle MPSV největším počtem míst disponují kraje (20 000 míst), obce (15 000 míst), církve (3 000 míst) a několik set míst se nachází v různých neziskových organizacích.

**Kazuistika:** *Pan Alois (74 let) žije v domě s pečovatelskou službou. Dům s pečovatelskou službou v Miroslavi, okres Znojmo, byl zprovozněn v roce 1996. Má 38 samostatných bytových jednotek a v současné době i 38 obyvatel. Průměrné náklady na nájem a služby spojené s bydlením činí 3.600,- Kč za měsíc.*

*Paní Helena (75 let) žije na sídlišti v Brně Černých Polích. V malém jednopokojovém bytě činí náklady na nájemné a služby v současné době okolo 4500,- Kč. Zde je ovšem potřeba zdůraznit, že všichni nájemníci MČ Brno-Černá pole mají uplatněnu tzv. akční slevu na nájemném, která je platná pouze na rok. Tržní nájemné stanovené zákonem v této lokalitě by tedy u jednopokojového bytu činilo cca 6.800,- Kč měsíčně včetně služeb spojených s užíváním bytu.*

Z výše uvedeného příkladu se dá dovodit, že pro seniory je daleko přijatelnější bydlení v domovech pro seniory, než v běžných nájemních bytech patřících městu. Bohužel jsem se měl možnost přesvědčit, že seznamy žadatelů o umístění v těchto zařízeních jsou skoro „nekonečné“ a neexistuje tak reálná možnost získání tohoto bydlení.

## 4. Orientace seniorů v současné společnosti

Vývoj dnešní společnosti jde kupředu závratným tempem. Moderní technologie, změny zákonů, transformace zdravotnictví a proměny našich měst probíhají v tak rychlém sledu, že i člověk v produktivním věku občas nestihne sledovat všechny změny a jejich souvislosti. Při procházce městem je možné zjistit, že tam, kde byl minulý měsíc obchod s pečivem, stojí dnes butik. Ordinace neurologa, kterou navštěvovalo mnoho lidí, je o dvě ulice dál a malý domek na rohu ulice se změnil v honosnou prosklenou budovu patřící zahraniční pojišťovně. Zákony, které platily ještě před pár měsíci, už neplatí a zněním těch nových nelze bez vysvětlení právníka porozumět.

Mění se prostředí, orientační body, struktura obyvatel, způsob užívání budov. Mění se prakticky vše. Jsou to změny rychlé a často i nenápadné, ovšem důsledky těchto změn mohou pro seniora znamenat nejen zvýšení jeho zátěže, ale někdy i značný problém.

**Právní a administrativní povědomí seniorů.** Starší člověk je ve větší míře zaměřen do minulosti. Jeho postoj ke světu i k sobě samému je převážně bilancující, už nemá tendenci něco měnit a nechce, aby se měnil okolní svět (Vágnerová, 2008, s. 303). Většinu svých životních zkušeností načerpali senioři v mládí a ve středním věku. I svého vzdělání dosáhli v době mládí, tzn. před 40 či 50 lety. V průběhu produktivního života nabývali zkušenosti postupným seznamováním, tak jak to vyžadovala jejich sociální role. S příchodem do seniorského věku se rytmus jejich života částečně zpomaluje. Pokud přestávají být pracovně aktivní a klesá jejich ekonomická produktivita, klesá současně i jejich potřeba se vzdělávat, sledovat společenské dění, ekonomiku, legislativní novinky a změny ve společnosti. Aktuální politickou situaci často přestávají sledovat z důvodu frustrace plynoucí z nepochopení společenských změn. Nepochopení těchto změn se může promítnout i do konfliktů s rodinou či přáteli. Tato frustrace často vede k situaci, že senior ztrácí zcela zájem o společenské dění a uzavírá se do ulity svého bytu obklopen věcmi, které zná, a které se nemění. Nejčastější společenské oblasti, ve kterých mají senioři problémy s orientací:

- legislativní změny,
- finanční otázky,
- komunikace s úřady,

- moderní technologie,
- politika.

**Právní povědomí seniorů.** Senioři ztrácejí kontinuální přehled v právním vývoji společnosti. Hůře se jim sledují mnohdy protichůdné informace a názory opozičních politiků a zastupitelů. Často ztrácejí orientaci v zákonech, zvláště pokud dochází k jejich rychlé změně, nebo pokud se právní norma mění od základu jako celek. Před pár měsíci, v listopadu 2011, jsme byli svědky skoro revolučních změn v zákonech týkajících se zdravotnictví, důchodového zabezpečení, zákoníku práce, zákonů o sociálním zabezpečení a mnohých dalších. Tempo a množství projednaných zákonů můžeme oprávněně nazvat „legislativní smršť“. S důsledky změn těchto zákonů se bude několik let potýkat celá společnost, včetně seniorů. Osobně se domnívám, že především senioři, a zvláště ti v pokročilém věku, se s uplatněním těchto zákonů neztotožní a jejich chování se proto v budoucnu může snáze dostat do rozporu s těmito zákony. Můžeme předpokládat, že seniorů se nejvíce dotkne novela občanského zákoníku, s účinností od 1. listopadu 2011, týkající se úpravy nájemních vztahů a nájmu bytů.

V současnosti je již sváleno zcela nové znění občanského zákoníku, které od roku 2014 nahradí dosud platné znění zákona, který byl s dílčími novelami používán od roku 1964. Vzhledem k rozsáhlosti nového občanského zákoníku a jeho zásadním změnám můžeme předpokládat, že po jeho nabytí účinnosti bude celá společnost uvržena do právního chaosu, způsobeného diskontinuitou právního systému. Je zcela bez pochyby, že tato změna postihne právě tu skupinu obyvatel, která je přece jen méně nakloněna všem velkým změnám a u níž lze předpokládat největší setrvačnost v setrvávání ve starých pořádcích, jenž jsou objektivně dány pomalejším tempem seznamování se a vyrovnávání se s novými právními normami. Touto skupinou jsou právě senioři.

**Kontakt s úřady.** V případě úřadů v místě bydliště seniora bývá komunikace seniorů poměrně dobrá. Problém nastává v situacích, se kterými se senior ještě nesetkal, nebo které nastávají jen jednou za několik let. Příkladem těchto úkonů může být například vydání nového dokladu totožnosti, cestovního pasu ale i vyřízení sociálních dávek a podobně. Pokud navíc seniora trápí handicap v podobě snížené schopnosti

slyšet, zhoršeného zraku, případně zhoršená možnost artikulovat z důvodu změn v ústní dutině, znamenají tyto úkony pro seniory velkou stresovou zátěž.

**Kazuistika:** *Muž 72 let s poruchou sluchového ústrojí, kompenzovanou naslouchadlem. Naslouchadlo mu způsobovalo pískání a šum, který omezoval schopnost vnímání mluveného slova. Proto naslouchadlo nepoužíval. Jeho schopnost odezírání byla na dobré úrovni, ovšem při jednání na úřadu většinou nebyl schopen v důsledku rychlého a strohého jednání vyřídit, co potřeboval. Stejná situace nastávala i u lékaře. Často mu bylo hloupé se opakovaně ptát lékařky, či sestry na přesné dávkování a kombinaci léků, které potřeboval na tlumení astma a léčení Anginy pectoris. V důsledku toho u něj došlo k předávkování a ke krátkodobému zkomplikování zdravotního stavu. Muž tento problém řešil dlouhodobě ve dvou fázích. Zpočátku sebou bral do ordinace svoji manželku, která slyšela dobře a pokyny lékaře si pamatovala. Později, když zdravotní stav manželky neumožňoval její pravidelné cestování s mužem, požádal o asistenci svoji dceru. V průběhu několika měsíců došlo k posunu do té míry, že dcera, pokud to bylo možné, vyřizovala návštěvy lékaře sama a svého otce brala do ordinace jen v případě, kdy ho lékař potřeboval prohlédnout.*

**Vyřízení běžných administrativních úkonů.** Podle zkušeností, které jsem načerpal při kontaktu se seniory, mohu konstatovat, že velkým problémem je pro tuto skupinu lidí i správa bankovních účtů a správa financí vůbec. Tento úkol může být pro seniora velkým problémem hlavně v případě, pokud nemá pevné a dobré vztahy s vlastními dětmi a jeho nedůvěra mu nedovoluje svěřit jim své úspory. Podmínky na trhu financí se mění doslova každý den. Neustále vznikají nové finanční produkty, mění se jejich výhodnost, mění se legislativní rámec jejich poskytování, zkrátka trh financí je v neustálém pohybu.

**Kazuistika:** *Byl jsem požádán o asistenci při vypovězení vkladní knížky a následného založení termínovaného vkladu a převedení peněz na tento nový účet. Transakci byli přítomni senioři ve věku 75 a 70 let, manželský pár. Jejich přehled o finanční transakci byl omezen pouze na zrušení vkladní knížky. Otevření nového účtu, pochopení právního základu a podmínek vedení nového účtu stejně jako pravidla o zpoplatnění vedení toho účtu už byla v tu chvíli mimo jejich aktuální právní vědomí.*

*Pojmy jako revolving, spořicí prémie či internet banking, kterými je zasypával pracovník za přepážkou, jim byly naprosto cizí. Oba manželé bankovního úředníka viděli, slyšeli, ale nebyli schopni se tak rychle orientovat v pojmech, kterými je zahrnoval. Kdyby se v této situaci ocitli sami, bez doprovodu, byli by vydáni zcela na milost a nemilost bankovního úředníka.*

**Změna technologií a postupů.** Seniorům může způsobit řadu problémů i zdánlivě jednoduchá změna v systému vyplácení důchodů. Koncem devadesátých let správa sociálního zabezpečení zavedla možnost nechat si posílat starobní důchod na účet u bankovních ústavů. Řada seniorů si ale dodnes nechává vyplácet důchod hotově. Nejčastěji je k tomu vede potřeba vidět před sebou hotové peníze, mít možnost je fyzicky držet v ruce. Převod na bankovní účet je pro ně příliš virtuální, výběry z bankomatů příliš složité a strach ze ztráty platební karty a jejího následného zneužití příliš velký.

V současné době jsme se měli možnost seznámit s návrhem ministerstva práce a sociálních věcí na povinný výběr důchodů přes bankomaty. Tento návrh sklídl kritiku prakticky ze všech stran. Kriticky se k této možnosti postavila nejen politická opozice, ale i premiér Petr Nečas. Jejich důvody ale byly postaveny na ekonomických, logistických a lobbistických argumentech. Samotný dopad na seniory a jejich názor nezkoumal nikdo.

K tomuto tématu se vyjádřila i Rada seniorů ČR, která dne 28.8.2011 návrh označila za neproveditelný z důvodů absence technického zařízení pro tyto výběry ve vesnických oblastech a z toho plynoucí velké dojezdové vzdálenosti seniorů pro výběr důchodů. Rada seniorů ČR navíc vyjádřila obavy, že senioři, vybírající svůj důchod z bankomatu, mohou být velmi snadným terčem zlodějů a podvodníků.

Osobně se domnívám, že pro starší seniory je toto řešení velmi nevhodné. Velká část seniorů se brání používat elektronické přístroje všeho druhu. Je to způsobeno nejen jejich konzervatismem, ale především tím, že nerozumějí systému přístroje a nechápou obsah a důsledek instrukcí. Krátká a stručná hlášení přístroje mohou seniora zmást. Ve stresu plynoucím z ovládání tohoto přístroje senior často zapomíná PIN potřebný pro

výběr z karty. Tento kód si potom musí poznamenat a uložit blízko platební karty nebo přímo na ni, a tím dále zvyšují riziko zneužití jejich karty.

Povinná výplata důchodů pomocí bankomatů, podle mého názoru, není šťastně zvolené řešení a seniorům, především těm starším, přinese mnoho stresu. Pravdou ale zůstává, že během určité doby již bude existovat generace seniorů, která je nebo byla zvyklá používat kreditní kartu celý život, a proto jim tento systém nepřinese prakticky žádnou změnu.

**Změna nájemních smluv.** Velké změny čekají na seniory v důsledku vrcholící deregulace nájmu. Po ukončení deregulace, v roce 2013, budou pronajímatelé s nájemci povinni se dohodnout na výši nájmu. Pokud se nedohodnou, rozhodne o nájmu soud. Tento postup bude pro seniory znamenat nutnost orientovat se v nových nájemních smlouvách, důkladně prostudovat nové smluvní podmínky a mít si při podpisu jistotu, že to, co podepisují, je opravdu to, co si myslí. Mnoho seniorů nebude schopno odpovědně posoudit, zda nová či modifikovaná smlouva je pro ně výhodná, zda v ní nejsou nějaké další změny a naopak je možno předpokládat, že mnoho pronajímatelů bude chtít tento stav zneužít tím, že dá seniorům podepsat mimořádně nevýhodnou smlouvu. Pokud senior bude chtít mít naprostou jistotu, že smlouva či dodatek je po právní stránce v pořádku, bude muset využít služby komerčních právníků.

Tento postup podle mého názoru jednoznačně zvyšuje zátěž seniorů a to jak v rovině psychické, tak i finanční. Bohužel, změna parametrů nájmu bydlení je nutná, vzhledem k pokřivenosti systému nájmu bydlení, ke kterému došlo od roku 1948 do roku 1989. Bohužel, morální i společenské vztahy jsou v našich podmínkách natolik zkažené, že lze očekávat mnoho excesů a možná i životních tragédií.

**Změna dodavatelů elektřiny.** Podobným problémem je v posledních letech nabídka alternativních poskytovatelů elektřiny a plynu. Vzhledem k tomu, že k uvolnění trhu s těmito komoditami došlo v nedávné minulosti, je tato oblast poměrně neznámou. Proto také dává možnosti pro různé dealery, ale také podvodníky, kteří seniorům pod záminkou výhodných služeb dají podepsat různé skryté poplatky, pokuty za zrušení smlouvy, rozhodčí doložky a jiné nestandardní podmínky, které v konečném důsledku dělají pro seniora smlouvu nevýhodnou. Platí zde prakticky to stejné jako v předchozí

kapitole. Zvláštní kapitolou jsou ve všech zmíněných případech odkazy na všeobecné podmínky, uvedené v lepším případě na několika stránkách malým písmem tak, aby byly co nejvíce nečitelné. V těch horších případech jsou jen na vyžádání k vyzvednutí na pobočce, případně k nalezení na internetu.

#### **4.1 Informační gramotnost seniorů**

Žijeme v informační společnosti. Informační společnost je společnost, ve které hlavní roli hrají informace společně s informačními a komunikačními technologiemi, jež přispívají lidem ke zlepšení kvality života. (Pifka, 2010, s. 33) Tato společnost ovšem klade nároky na znalosti, vědomosti a orientaci a od členů společnosti vyžaduje informační gramotnost. Položme si otázku, co to vlastně informační gramotnost je? V zahraniční literatuře se setkáváme s několika základními definicemi pojmu informační gramotnost. Nejčastěji citovanou je definice ALA (American Library Association), která byla zveřejněna v roce 1989 ve zprávě Komise pro informační gramotnost. *K dosažení informační gramotnosti musí být jedinec schopen rozeznat, kdy potřebuje informace, a dále je vyhledat, vyhodnotit a efektivně využít.* (IVIG, 2011) Informační gramotnost chápeme jako schopnost informace vyhledat, roztřídit, vyhodnotit a umět tyto informace efektivně využít. Součástí informační gramotnosti a předpokladem jejího uplatnění je i schopnost rozeznat, že vůbec nějaké informace potřebujeme. Informační gramotnost je často mylně zaměňována za počítačovou gramotnost, která je považována za podskupinu informační gramotnosti.

Informace jsou dnes jedním ze základních pilířů naší technické společnosti. Informace se dnes šíří především masmédií, sdělovacími prostředky a internetem. Fenomémem poslední doby je elektronická komunikace a počítače. Jejich jedinečná schopnost interaktivity, především po síti internet, je natolik zásadní, že komunikace prostřednictvím virtuálních sociálních sítí v určitých věkových skupinách dokonce vytlačuje i osobní setkávání, seznamování a normální komunikaci mezi lidmi, tak jak jsme ji znali do konce 20. století. Mladí lidé se dobře orientují v elektronických zařízeních a našli v tomto způsobu komunikace něco, co jim pomáhá se realizovat. Nemusí přitom udělat ani jeden krok ze svého pokoje.



Využívání moderních informačních zdrojů ovšem vyžaduje jisté technické znalosti a schopnost umět používat moderní elektronické přístroje. Potřebné je také vyznat se v požadavcích na technologii, software a hardware. V neposlední řadě je nutné se umět dobře orientovat i v úhradách za používání těchto služeb. To vše seniorům komplikuje jejich přístup k informacím.

**Kazuistika:** *Jiří (67let) je podnikatel a majitel firmy. Je to můj přímý nadřízený. Již před lety pochopil, že bez používání počítače to nepůjde. Postupně se naučil všechny potřebné uživatelské postupy a naučil se pracovat v legendárním textovém editoru T602. V této oblasti ale dochází k překotnému vývoji a tak přišly programy Microsoft Office, operační systém Windows se každých pár let měnil a Jiří byl nucen učit se obsluhu nových a nových programů. Další zlom přišel v okamžiku přechodu na internetové bankovníctví. Obsluhu Jiří ještě zvládl, ale drobné servisní úkony spojené s užíváním tohoto softwaru již nikoli. Podle svých slov už nestojí za to se všechny tyto novoty učit. Proto sem tam zavolá někoho, aby mu pomohl. Přechod na jinou verzi antivirového programu, nainstalování nových certifikátů pro ovladač card readeru nebo vytvoření kompilačního DVD s konverzí formátů sám nezvládne. Proto zavolá a požádá někoho o provedení těchto úkonů.*

Poměrně častým problémem u seniorů je nechtěná změna nastavení uživatelského rozhraní. Senior jednoduše na něco nevědomě „klikne“ a počítač najednou dělá, nebo naopak nedělá to, co má. Tahle situace je pro mnoho seniorů neřešitelná a musí potom požádat o pomoc někoho ze svého okolí.

V této práci již bylo popsáno mnoho důvodů, z nichž plyne, proč mají senioři ve většině případů spíše rezervovaný až zdrženlivý postoj k novým komunikačním možnostem. Někdy může tento postoj hraničit se strachem, aby zařízení nepoškodili a nezpůsobili tak nějakou finanční škodu.

**Kazuistika:** *Anežka (69 let) se bránila používání mobilního telefonu. Podle jejího chování se dalo soudit, že ji zajímá, jak mobilní telefon funguje, a že by o něj měla zájem. Nechala si několikrát přístroj předvést od svých vnoučat, protože si o mobilním telefonu povídali její vrstevnice a nechtěla mezi nimi vypadat hloupě. Mobilní telefon ale odmítala brát do ruky z obavy, že jí upadne a rozbije se, nebo že na něm něco*

*zmáčkne a následně bude muset platit za telefonní hovory, které neuskutečnila. Její strach převážně plynul z neověřených příhod vrstevnic, které zasvěceně přinášely příběhy, jak ta či ona seniorka musela platit vysoký účet za telefon jen proto, že něco opomněla, či popletla.*

*S jejím postojem ostře kontrastoval přístup pana Pavla (75 let), pro nějž bylo seznamování se s technickými novinkami koníčkem. Přístrojů se nebál, ovládat se je naučil a používání mu přinášelo radost. Jeho přesvědčení ovšem bylo, že mobilní telefon je rozmařilost pro bohaté a jemu stačí běžná pevná linka. O opaku ho nepřesvědčil ani stručný ekonomický rozbor plateb za oba druhy telefonů.*

## **4.2 Verbální a komunikační schopnosti seniorů**

*„Komunikace je proces vzájemného předávání informací v sociálním kontaktu pomocí různých prostředků.“ (Vágnerová, 2007, s. 297)* Komunikace je jedním ze základních atributů lidského života. Je nejen základním projevem existence člověka, ale také projevem jeho sociální inteligence. Součástí komunikace je předávání informací, sdělování a projevování nálad a citů. Člověk komunikuje s okolím verbálně (slovně) nebo mimoslovně (neverbálně). Verbální komunikace je základní způsob dorozumívání se člověka, ale člověk se s touto dovedností nerodí. Této schopnosti je potřeba se v dětství naučit a později ji rozvíjet a kultivovat. I když je člověk schopen většinu podstatných informací předat okolí pomocí slov a neverbální komunikace může mít na první dojem menší význam, opak je pravdou. Neverbální komunikace, která zahrnuje gesta, mimiku, pohledy, tón hlasu, postavení těla atd., dává nezaměnitelnou představu o tom, v jaké náladě se komunikující nachází, zda svoje slova myslí vážně, jestli žertuje, zkrátka přináší široké spektrum informací, které mají navíc velký kvalitativní význam, protože projevy neverbální komunikace se, na rozdíl od slov, jen velmi komplikovaně hrají, vymýšlejí či zaměňují.

S rostoucí důležitostí komunikace roste i význam správného pochopení „druhé strany“. Do komunikace vstupujeme s určitými předpoklady a představami o motivaci a úmyslech toho druhého, které ne vždy přesně odpovídají skutečnosti. Naše stereotypy a předsudky určují nejen způsob našeho chování, ale určují i náš přístup k ostatním komunikujícím. Komunikace se seniory je velmi specifickou kapitolou vzájemného

dorozumívání. Specifika verbální komunikace se staršími lidmi spočívají nejen v technice komunikace, ale i v přístupu k seniorovi. Senioři mluví pomaleji, mohou mít potíže s artikulací mnohdy související se změnami v ústní dutině a s používáním zubních náhrad místo zubů. „*Zuby jsou totiž důležité řečové orgány, které představují pasivní protějšek při artikulaci rtů a hrotu jazyka. Podílejí se na produkci zubných hlásek.*“ (Loužil, 1999, s. 32) Díky stáří dochází často k oslabování jemné motoriky, a senior proto může mít problém správně artikulovat některá složitější slova. Svoji roli hraje i zpomalení kognitivních funkcí a drobné výpadky paměti. Právě díky těmto změnám může docházet k různým poruchám řeči, například k metatezi, která se projevuje přeskupením hlásek, případně celých slabik, jako např. celer – cerel (Loužil, 1999, s. 18).

Senior ve stáří neztrácí slovní zásobu, kterou během života načerpal. Jeho vyjadřovací výrazy jsou poplatné době jeho narození a době, kdy docházelo k největšímu rozšiřování slovní zásoby. Starší lidé proto mohou používat slova archaická, mohou věci pojmenovávat odlišně od současné terminologie a naopak nemusejí rozumět dnešním pojmům. Je to dáno neustálým vývojem jazyka, který není mrtvý útvar a proměňuje se v čase. Jazyk je neustále živý a je utvářen společností.

Senioři také mohou používat nářečí, nebo některé hovorové výrazy. Slova s obtížnou výslovností případně cizojazyčné či odborné názvy někdy ze svého slovníku vypouštějí, případně je komolí do tvarů, běžnému posluchači nic neříkajícím. Podle mých zkušeností mají největší vliv na vyjadřování seniora funkce jeho sluchového ústrojí, ale především jeho dřívější profesní zaměření. Více potíží s vyjadřováním lze nalézt u dělnických profesí a u profesí s nižší mírou interpersonálních kontaktů. Naopak lépe se vyjadřují senioři s vyšším vzděláním, jejichž zaměstnání vyžadovalo častou verbální komunikaci.

Ten, kdo celý život nebyl zvyklý se vyjadřovat slovy, má tento problém i ve stáří. Pokud se k problémům seniorů přidá i porucha sluchu, může být komunikace s tímto seniorem značně problematická. Ztížení komunikace je většinou velmi zřejmé v hlučném prostředí, ve stresu, nebo za situace vyžadující rychlou reakci komunikujícího.

**Kazuistika:** *Josef (77let), celý život manuálně pracující v těžkém provozu. Trpěl postižením sluchu jenž vykazovalo cca pouze 30% funkčnost. Manuální práce s minimem komunikace v hlučném prostředí nepodněcovala tvorbu slovní zásoby. Při komunikaci s tímto mužem bylo potřeba mluvit velmi nahlas. Používání naslouchacího zařízení odmítal z důvodu nepohodlnosti nošení a ztráty orientace z důvodů jednostranného vjemu. Malou slovní zásobu sám komentoval výrokem, že bylo pro něj vždy jednodušší udělat vše sám, než by někomu vysvětlil postup prací. Komunikace s tímto mužem vyžadovala velmi hlasitý a pomalý projev.*

Pro efektivní komunikaci se seniory existuje celá řada návodů. Všechny se shodují především v tom, že je vhodné navodit klidnou atmosféru a vyčlenit si na komunikaci dostatek času. Cílem by měl být dostatek času na porozumění otázkám a na formulaci odpovědí.

Stejně častou příčinou problémů při komunikaci jsou, především psychické a sociální bariéry. Komunikace se seniory ovšem může být ovlivněna mnoha bariérami a to jak na straně seniorů, tak i na straně mladších generací. Senior může mít velmi často různé zábrany v komunikaci plynoucí z jeho různých pocitů, předchozích zkušeností či zafixovaných společenských norem stanovených v průběhu života. „Mnoho témat bylo v minulosti tabuizováno, a proto se o nich nemluvílo. Zatímco o mnoha věcech se v generacích dnešních seniorů nemluvílo, mezi mladšími je tomu jinak. Seniori velmi často mají bariéry v oblasti sexuality, ale také například i financí, či nepříjemností v rodině.“ (Venglářová, 2007, s. 74) Senior proto může mít zábrany hovořit například o sexu a intimních záležitostech, často seniori nechtějí mluvit ani o problémech ve vztazích a podobně. Obavy seniora mohou plynout i ze strachu zda sdělené informace nebudou zneužity, či ze strachu ukázat své slabé stránky či skutečnou náladu a psychické rozpoložení.

Je zajímavé, že bariéry pro komunikaci se seniory mohou ležet i na straně mladších jedinců, kteří naopak ve snaze zachovat důstojnost seniora, případně ho nestresovat, mají zábrany mluvit se seniory o závažných a zásadních běžných tématech, u kterých předpokládají, že jsou pro seniora nepříjemná. Mezi tato nepříjemná témata mohou patřit hovory o smrti a umírání. Mladším generacím může být naopak nepříjemné hovořit se seniory o závažných tématech jako je umírání, nevyléčitelné

nemoci apod. Bariéry mohou být i technického rázu, například hlučné prostředí, nedostatek času pro komunikaci apod. (Venglářová, 2007, s. 74)

**Kazuistika:** *Požádal jsem svého kolegu z práce (45 let), zda by mohl předat své matce (72 let) k vyplnění dotazník, kterým jsem prováděl průzkum ke své bakalářské práci. Kolega mi po prostudování otázek sdělil, že velmi váhá, zda tento dotazník dá své matce vyplnit. Řekl mi, že v dotazníku sice nejsou osobní otázky, ale že je to pro ně oba citlivé téma, protože otázky péče a bydlení jsou pro ně nedořešené. Projevil dále obavu, že matka vyplněný dotazník nebude chtít svěřit do jeho rukou, aby se nedozvěděl, jaké jsou její skutečné názory na otázky uvedené v dotazníku. V tomto případě byla komunikační bariéra na straně kolegy. Později se ukázalo, že jeho předpoklad byl mylný a jeho matka neměla s vyplněním dotazníku ani předáním žádné problémy.*

## 5. Soužití se seniory a mezigenerační vztahy

**Problémy partnerského soužití u seniorů.** V seniorském věku jsou partnerské vztahy již poněkud klidnější a jejich vývoj je buď ukončen, nebo alespoň značně stabilizován. Svědčí o tom rozvodová statistika, která říká, že lidé v seniorském věku již k rozvodům sahají velmi zřídka. Zatím co rozvodovost české populace dosáhla v roce 2010 přesně 50%, rozvodovost ve věkové kategorii 55-59 let činila pouze 0,5% (ČSÚ, 2011). Dá se předpokládat, že ve skupině lidí 60+ bude procento rozvodovosti ještě daleko nižší. Většina seniorů žije se svým partnerem již dlouhou dobu, takže se navzájem dokonale znají. Pojí je mnoho prožitých situací, mnoho let společného života, děti, vnoučata a společná domácnost. Postupem času si jeden bez druhého neumějí představit život. Do jisté míry jsou na sobě psychicky závislí.

Velkou roli u starobních důchodců hraje fakt, že společné partnerské soužití zásadně snižuje finanční tlak na seniora. Především náklady na bydlení jsou u dvou osob prakticky stejné jako u jedné. Velmi důležitá je pro seniory přítomnost partnera také proto, že je to jejich nejbližší přítel, důvěrník, pečovatel, který je neustále na blízku a připraven druhému pomoci. Partnerské soužití je zásadní pro prožívání seniorů a pro jejich psychickou pohodu.

Partnerské soužití se ve stáří mění. Ubývá fyzických kontaktů, mění se pojetí sexuality, stejně jako ustupuje její nutkavost a frekvence sexuálních styků. Mnoho manželských párů mění společné dvojlůžko za oddělené postele a to hned z několika důvodů. Svoji roli hraje nejen lepší přístup k lůžku z obou stran, ale především pocit, aby partner nebyl rušen například nespavostí druhého, častým vstáváním na wc, případně jinými zdravotními komplikacemi.

**Kazuistika:** *Antonín (67 let), manželka Marie (62let). Muž dělal nočního hlídače, jako přivýdělek ke starobnímu důchodu. Služba mu končila o půlnoci nebo v 5 ráno. Zpočátku si rozdělili dvojlůžko, později upravili oddělené ložnice. U tohoto rozdělení zůstali i později, když muž už nepracoval. Prohloubilo se u něj astma, spojené s dušností a kašlem. Protože někdy v noci prokašlal několik hodin, měl i on lepší pocit, že není manželce na očích a neruší ji. Samozřejmě to nebyla pravda.*

**Smrt partnera.** Holmes a Rahe provedli v roce 1967 velký sociologický průzkum životních stresorů. Stresory seřadili podle závažnosti a tlaku, který vytváří. Cílem výzkumu bylo sečíst body za jednotlivé stresové situace a zjistit, jaká míra zátěže se u jedince vyskytla během posledního roku. Mezi stresory, které mohou velmi často potkat právě seniory, se objevuje :

- smrt manželky, manžela	100 b.,
- úmrtí v rodině	63 b.,
- zranění, nemoc	53 b.,
- odchod do důchodu	44 b.,
- změna zdravotního stavu člena rodiny	44 b.,
- smrt blízkého přítele	37 b.,
- změna v rodinných vztazích	15 b.,
- vánoce	12 b.

(Židková, 2012)

Holmes a Rahe stanovili jako krajní mez 150 bodů za rok. Její překročení a neřešení tohoto stavu, může vést k zásadním zdravotním komplikacím. Z tohoto výzkumu ale jednoznačně vyplynulo, že ztráta životního partnera je pro každého jedince jednou z nejtěžších životních situací, se kterou je velmi obtížné se vyrovnat.

## **5.1 Mezigenerační vztahy**

Proč jsou pro nás mezigenerační vztahy tak důležité? *„Každá generace má odlišnou historickou zkušenost, odlišné hodnoty a postoje, i sociální kontext životních drah je rozdílný.“* (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 59) Různé generace přinášejí svůj rozdílný pohled na svět. Někdy je ten pohled obohacující, někdy je naopak původcem nedorozumění, hádek a stresu. Ke vzájemnému potkávání různých generací dochází nejčastěji v rodině. A právě tyto vztahy mají zvláštní význam. Kromě věčné roviny jsou totiž zatíženy velkou dávkou citu a emocí. Špatné fungování těchto vztahů potom přináší velkou dávku stresu, starostí a někdy i frustraci jak seniorům, tak jejich rodinným příslušníkům.

Jak vyplývá z literatury, není snadné jednoznačně charakterizovat kvalitu mezigeneračních vztahů v dnešní společnosti. Literatura uvádí několik pohledů, u kterých lze jen těžko určit, který z nich má blíže k realitě. Někteří autoři se domnívají, že senioři hrají v mezigeneračních vztazích důležitou roli a jejich přítomnost je oceňována kladně. (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 62). Oproti tomu jiní autoři upozorňují na zvyšující se mezigenerační napětí a míru odcizení mezi jednotlivými generacemi. (Tanská, 2001, s. 51).

Vztah současné mladé generace k seniorům není zcela jistě kladný. Ale nelze ho označit ani jako výrazně záporný. Nedomnívám se, že marketingové akce typu „Přemluv bábu, přemluv dědka“ by vystihovaly postoj dnešní mládeže k seniorům. Mládež byla odjakživa odmlouvající, rebelující a přinášela do společnosti jistý neklid. „*Naše mládež miluje přepych, je špatně vychovaná, vysmívá se představeným a vůbec si neváží starých lidí. Řečeno jednoduše: jsou velmi špatní.*“ (Seneca) Tento výrok pronesl Seneca již v roce 50 n.l.. Je tedy vidět, že pohled na mládež je po tisíciletí prakticky pořád stejný. A mládež je dnes také velmi podobná jako ta římská. Pouze se přizpůsobuje dnešním podmínkám a morálce dnešní společnosti.

**Mezigenerační solidarita – podpora psychická a emocionální.** Mezi mladou a seniorskou generací dochází při vzájemných vztazích k mnoha třecím plochám. I přes problémy, které mezigenerační soužití v rodinách přináší, je rodina důležitou sociální skupinou, ke které je senior pevně vázán. Rodina představuje pro každého člověka bez rozdílu věku zázemí a jistotu. Rodinný stav osob vyššího věku je odrazem demografické situace a vývoje rodiny. Ve stáří znamená dobře fungující rodina záruku pomoci psychické, fyzické i hmotné v případě nesoběstačnosti starého člověka (Zavázalová, 2001, s. 47).

Tak jako je každý člověk nenapodobitelný a jedinečný, tak i vzájemné soužití několika generací může mít nekonečné množství podob. Přesto lze vystopovat několik nejčastějších zdrojů nedorozumění v soužití se seniory:

- vztah k věcem,
- rozdělení nákladů na vedení společné domácnosti,



- nedostatek klidu a soukromí,
- soužití tří generací – narození vnoučete,
- výchova dětí.

(Švancara, 1983, s. 98)

Aby mohla rodina pečovat o nesoběstačného člena, musí splňovat řadu předpokladů:

- moci pečovat - mít podmínky,
- chtít pečovat - mít dobrou vůli,
- umět pečovat.

(Zavázalová, 2001, s. 53)

Díky rostoucí délce života se u lidí prodlužuje právě etapa stáří. Současné společensko-ekonomické změny společnosti a především ty změny, které budou muset během blízké budoucnosti přijít, přinesou zvýšení sociální zátěže seniorů a přirozeně přinesou i potřebu větší odpovědnosti dětí za své stárnoucí rodiče. *„Prodlužuje se délka života a tím i doba trvání rodiny po odchodu dětí. Delší je také doba, po kterou žijí rodiče s dětmi ve společné domácnosti. Vzrůstá tak socializační dosah mezi generacemi.“* (Kraus, 2001, s. 83) Tato situace se zcela jistě projeví negativně v mezigeneračních vztazích. V budoucnosti proto seniory čekají nové životní situace, se kterými společnost nemá příliš zkušeností. Možná se vrátíme o několik století zpět a v rámci mezigeneračních vztahů a vzájemné rodinné odpovědnosti začneme opět budovat pro své rodiče výměnky. Institut výměnku, nebo také smluvního zaopatření, znal náš právní řád až do roku 1948.

## **5.2 Problémy péče o seniory**

Pokud senior potřebuje pomoc v každodenních činnostech spočívajících v péči o domácnost, ale i sebe sama, nastává situace, kdy je potřeba se o seniora postarat. Změna soběstačnosti seniora je dána úbytkem fyzických i psychických schopností. Další zátěž seniorovi způsobuje samotné uvědomění si této situace. Možnosti řešení této životní situace není možné zařadit do nějakého pevného modelu. Vždy je potřeba zvolit

přístup odpovídající problémům seniora, možnostem rodiny a vhodný z hlediska společenského i finančního. Péče o seniora neschopného sebeobsluhy může být velkým traumatem nejen pro seniora, ale i pro jeho pečovatele. Nejčastěji se můžeme setkat s případy, kdy se o seniora postará rodina. Častou variantou je také využití pečovatelské služby, která seniora navštěvuje v místě bydliště. Senior tak nemusí opouštět svůj byt a tato varianta je pro něj přece jen mnohem snazší, než přesun do domu s pečovatelskou službou, či domova důchodců.

Ve svém životě jsem se setkal s péčí o několik seniorů a to nejen rodinných příslušníků. Měl jsem možnost poznat, že péče o starého člověka, je pokaždé jiná. Poznal jsem, že péče o seniora je těžká, stresující a vyčerpávající. Veselé a radostné okamžiky se objevují jen velmi zřídka na rozdíl od těch smutných, které se objevují takřka každý den. Péče o seniory je činnost nanejvýš chvályhodná, bohužel v naší společnosti nedoceněná a přehlížená.

**Až budu mít 70 let, zastřel mě, prosím!** *Tuhle památnou větu mi otec řekl, když mu bylo skoro 60 let. Staral se tehdy o svého 78 letého tchána. Uvědomoval si životní realitu a říkal to s vědomím, že není nejmladší a s vědomím, že podzim jeho života se nezadržitelně blíží.*

*Tehdy byl ještě schopen reálně posoudit svoji životní roli a s lehkou nadsázkou zhodnotit úděl člověka, který se dožije tohoto pozeňnaného věku a úděl jeho dětí, které se o něj starají. Měl s tím bohaté zkušenosti, nebyl v roli pečovatele poprvé. Osud tomu chtěl, že se několik let před tím staral o svoje vlastní rodiče. Poskytl jim službu v posledních letech jejich života, kterou jim dlužil za vše dobré, co pro něj udělali oni. Už tehdy pochopil, jaké změny člověka potkají na sklonku života.*

*Není to nic neobvyklého, známe to všichni. Každý z nás s tím má osobní zkušenost. Milé, zábavné a starající se rodiče najednou začne opouštět životní síla. Už nezvednou, neunesou, nezastanou tolik jako dříve. Každý schod musí pořádně vydýchat a hůlka se stane jejich věrným přítelem. Nemoci se hlásí o slovo a prášků, které je nutno pravidelně konzumovat pomalu přibývá. Ve starém člověku se začne hromadit nespokojenost s tím, že už to není jako dřív. Roste špatná nálada a zlost nad sebou*

*samým. Vadí jim, že jsou na obtíž, a bez pomoci okolí se neobejdou. Smíření s touto situací je bolestivé.*

*Potom jsou podráždění, protivní a někdy i zlí. Je to těžké pro obě strany. Jejich děti se o ně starají, jak dovedou. Ale dělají to po svém. Tak, aby zvládly práci, starost o rodinu a přitom zabezpečily rodiče. Vznikají třecí plochy... starší generace má pořád svůj názor – starý konzervativní a odlišný od názoru svých dětí. Není to jednoduché. Je to lidské a potká to každého z nás, kdo se dožije toho požehnaného věku. Tělo začne vypovídat službu, ale hlava stále myslí. Neexistuje žádný spolehlivý recept na překonání tohoto období. Snad jen vzájemná tolerance, pochopení a láska. Ale to se daleko lépe radí, než dělá.*

*Otcí bude za dva roky sedmdesát let. Až to přijde, nezastřelím ho. Budu se o něj starat tak, jako on o svoje rodiče. Budu se rozčilovat, hádat, přít a smířovat, ale udělám to, protože mu to dlužím. (Verner, 2010)*

**Náhled současné společnosti na seniory.** Názor většinové společnosti je dnes bohužel utvářen masmédií, především televizí. Právě toto médium ovšem podléhá přísným komerčním měřítkům. Televize musí především prodávat reklamní čas. Prodej reklamy je rozhodující pro ekonomický výsledek televize. Pro prodej reklamy je nejdůležitější sledovanost televizní stanice. A sledovanost se většinou příliš neslučuje se seriózním a vyváženým televizním programem. Většinového diváka naopak zaujme kontroverze, bulvár a emoce jítřící zprávy. Proto nás média neustále informují o skandálech politiků, ale také o okrádání a ubližování seniorům a v neposlední řadě také o tom, kolik produktivních lidí musí platit na starobní důchod seniora. Média tudíž vytvářejí negativní mediální obraz seniora jako člověka, který společnosti již nic nepřináší. Problém stáří a neustále se zvyšující počet seniorů je proto v posledních letech vnímán jako sociální problém.

*„Pohled na stáří a posuzování starých osob byl a je ovlivněn ideami, představami a stereotypy o tom, co to je stárnout a být starým. Postoje ke stáří, tak jako i k jiným věkovým skupinám, nejsou pouze výsledkem osobní zkušenosti. Jsou dány především sociálně.“ (Rabušic, 1995, s. 143) Pohled společnosti na stáří se mění. Pohled na stáří*

jako fenomén s přesahem do sociálního problému, vnímá společnost přibližně od druhé poloviny 90. let 20. století. V posledních letech se tento společenský postoj umocňuje a díky nárůstu počtu seniorů, společně s nižší výkonností ekonomiky, se stáří, senioři a jejich zaopatření stává společenským problémem. „*Sociologické definice chápou nějakou skutečnost jako sociální problém tehdy, když existuje značná diference mezi ideály společnosti a její žitou realitou.*“ (Rabušic, 1995, s. 144) Dnešní společnost uznává, že senioři si zaslouží zvláštní péči, která by je zajistila nejen finančně, ale také by jim umožnila žít plnohodnotný život, 100% dostupnost zdravotní péče, kvalitní bydlení a v neposlední míře pomohla při jejich seberealizaci. Realita je bohužel jiná. Společenské možnosti limitované především financemi jsou nejen omezené, ale možnosti společnosti se neustále snižují. Na seniory a jejich rodiny je proto vyvíjen stále větší sociální tlak.

V posledních letech můžeme sledovat radikalizaci postojů některých, převážně mladých, sociálních skupin, u nichž se projevuje ageismus. „*Ageismus je proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, které je manifestováno širokým spektrem fenoménů, např. otevřená averze, nebo vyhýbání se kontaktu.*“ (Pokorná, 2010, s. 70)

Vágnerová vysvětluje **ageismus** jako postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří (Vágnerová, 2008, s. 308). Ageismus ale není nový jev. O stereotypech stáří píše už Cicero ve svém fiktivním rozhovoru s Catonem, který se dožil 85 let. Cicero se snažil popřít 4 dobové představy o nesnesitelnosti a nešťastnosti stáří, které se odvrací od veřejné činnosti, oslabuje tělo i paměť a odnímá tělesné radosti rozkoše a není příliš daleko smrti. Cato tyto domnělé nedostatky popírá. (Tošnerová, 2002)

Rabušic ovšem spatřuje celý problém vnímání stárnoucí společnosti v tom, že jen málokdo si uvědomuje, že vývoj společnosti je stále dynamičtější. Technologie přináší nové změny tak rychle, že člověk je ne vždy dokáže absorbovat, takže na konci svého života se může stát cizincem ve vlastní kultuře (Rabušic, 1995, s. 153). Jistou vyváženost dobra i zla ve společnosti a rozdílného přístupu mládeže k seniorům pozorují i jiní autoři, například Pokorná. „*V naší kultuře jsou postoje ke stáří ambivalentní. Na jedné straně jsou děti vychovávány k úctě ke stáří, na straně druhé*

*bohužel velmi často hovoříme o starých lidech jako o zátěži, neproduktivním článku společnosti apod.“ (Pokorná, 2010, s. 71).*

Provázanost problematiky seniorů podtrhuje i názor Pacovského, zdůrazňující komplexnost přístupu k dané problematice právě z důvodů účinné pomoci seniorům. *„Problematika stáří je vždycky komplexní. ... Jednostranný a izolovaný pohled na stáří vede k neúčinným řešením a starým lidem jen málo pomáhá.“ (Pacovský, 1990, s. 11)*

**Postoj a názory seniorů ke stáří.** V předchozí kapitole byl popsán náhled mladších generací na seniory. Ale jak senioři vnímají svoji sociální roli a sami sebe? Zatímco náhled společnosti je skoro vždy zatížen prvky ageismu, sami senioři svoji životní etapu hodnotí daleko pozitivněji, než bychom čekali. *„V celkovém hodnocení současného života nicméně mezi seniory převládá mírný optimismus. Senioři v hodnocení kvality vlastního života, se nejvíce přiklánějí k hodnotám „dobrá“ v případě mužů, „běžná“ v případě žen.“ (Vohralíková, 2004, s. 55)*

**Kazuistika:** *Moji prarodiče se narodili před druhou světovou válkou, v chudých rodinách. Vyrůstali na venkově na jižní Moravě a dostalo se jim pouze základního vzdělání. Jejich životní podmínky byly v porovnání s dneškem velmi nuzné. Devítičlenná rodina žila v malém vesnickém domku bez vody a bez záchodu. Všichni se společně dělili o jednu místnost a kuchyni. Babička ve vzpomínkách často říkala, že jejich prasata a slepice měli víc místa a soukromí než oni. Válka pro ně znamenala těžkou zkoušku. Moci se najíst a mít doma teplo, byla dvě nečastější přání. Prarodiče se po válce přestěhovali na okraj Brna. I když nikdy nepatřili k bohatým lidem, splnili si všechna svoje velká přání. Měli malý domek, který byl sice opravdu malý, ale byl jejich a měli v něm své pohodlí a soukromí. Topili plynem, bez nutnosti skladovat špinavé uhlí, v koupelně jim tekla teplá voda a jejich dům jim bohatě stačil pokrýt všechna jejich pravidelná vydání a dokonce jednou za rok uspořádat velkolepou oslavu jejich narozenin, na které se stoly doslova prohýbaly jídlem. Opulentnost jejich oslav byla přitom podvědomou reflexí hladového mládí.*

*Měl jsem tehdy možnost několikrát se svými prarodiči dlouze hovořit o jejich životní cestě a poslouchat, jak hodnotí svoje stáří. Jako nejšťastnější období oba jednoznačně hodnotili dobu, kdy jejich děti byly v předškolním a mladším školním věku.*

*Naopak stáří a čas svého důchodového odpočinku hodnotili jako nejspokojenější část života. Po materiální stránce měli vše, co potřebovali a navíc byli obklopeni svými dětmi a vnoučaty, která se k nim ráda vracela. Podle jejich slov si nic víc nemohli přát. „Snad jen aby to zdravotníčko nám ještě chvíli sloužilo“, říkala babička.*

### **5.3 Omezení zátěže seniorů a řešení jejich problémů**

Každý z nás v dětství mnohokrát slyšel z úst svých rodičů: „Buď ohleduplný ke starým lidem! Pomož jim přes silnici. Pusť je sednout v tramvaji! Chovej se k nim slušně!“ Senioři, stejně jako děti, vždy patřili ke skupině obyvatelstva, které požívalo zvláštní společenské ochrany. Rodiče v tomto duchu vychovávali své děti a tato nepsaná, ale respektovaná pravidla, byla společenskou normou. Proto většina z nás považuje pomoc seniorům a ulehčování jejich životní situace za samozřejmou věc. Otázkou ale zůstává, jakou pomoc senioři nejvíce potřebují a jakou formou jim tuto pomoc poskytnout. *Každý člověk je totiž jedinečný a jeho individualita přetrvává až do stáří. Přístup k jedinci proto musí být i ve stáří velmi individuální* (Kramářová, Tuček, 2005, s. 54)

Pomoc seniorům a omezení zátěže může probíhat na 3 základních úrovních:

- A. **Makro-úroveň** – na této úrovni pomoc a podporu seniorům poskytuje především společnost, reprezentovaná státem. Výše důchodů, podmínky jejich vyplácení, právní normy ovlivňující jejich život, to vše řídí stát. Možnosti státu jsou dány především prostředky, které na pomoc a podporu seniorů může vyčlenit. Legislativní procesy a nastavení základních parametrů sociálního zabezpečení ovšem jedinec ovlivnit nemůže. Efektivní podpora seniorů by proto měla být prováděna na nižších úrovních.
- B. **Mezo-úroveň** – představuje takové situace, kdy se seniorům snaží pomoci určitá skupina lidí. V našich podmínkách to mohou být různá zájmová sdružení, malé obce, případně městské části. I zde se ovšem setkáváme se značným nedostatkem především finančních prostředků. I tato úroveň je ale od seniorů natolik vzdálená, že jiná než instrumentální podpora bývá více než vzácná.

C. **Mikro-úroveň** – na této úrovni se setkáváme s pomocí rodiny a pomocí jedné osoby druhé. Většinou se jedná o osoby blízké. Zde můžeme očekávat velmi dobrou znalost podmínek a potřeb seniora. Dobře zvolená podpora na této úrovni se dosud jeví jako nejúčinnější a také nejpotřebnější.

Senioři si podporu mladších generací jednoznačně zaslouží. Svoje síly věnovali výchově svých dětí a rozmazlování vnoučat. S příchodem stáří síly ubývají a pomoc jim přijde vhod, i když si o ni neumí, nebo nechtějí říct. Dobré mezigenerační vztahy a nejbližší rodina by proto měla tvořit prostředí, ve kterém je senior ukotven a které mu ve stáří může poskytnout přirozenou podporu při překonávání problémů stáří. Význam rodiny, respekt k druhému a láska, to jsou některé ze základních hodnot, které mohou prarodiče předat svému vnoučeti. Takové lekce života jsou obzvláště důležité v naší konzumní společnosti a všeobecného poklesu morálky. (Ferland, 2011, s. 21) Podpora rodiny může mít 4 základní formy.

**Materiální pomoc** - v pokročilém věku jsou materiální potřeby seniorů mnohem nižší než v produktivním věku. Senior se dokáže uskrovnit a vyrovnat se s omezenými finančními zdroji. Největší položkou v životních nákladech seniorů je bydlení. Pokud senior zůstane sám, bez životního partnera, pomoc rodiny v otázkách bydlení je jednou z nejzásadnějších. Tato pomoc ovšem naráží na problémy mezigeneračního soužití, změny místa bydliště, podílení se na úhradách nákladů a mnohých dalších. Proto pomoc při řešení těchto problémů vyžaduje oboustranně velkou dávku tolerance a důvěry.

**Informační podpora** – být seniorům nápomocen radou. Tento druh podpory seniorů skýtá nepřehledné množství způsobů. Vzhledem k rychlým proměnám společnosti a prostředí kolem nás se seniorům často nedostává informací, které by mu mohli pomoci při řešení problému a orientovat se v nové situaci. Mnohokrát by přitom stačilo jen celou informaci zopakovat, či použít jiných slov.

**Emocionální opora** - „Každý člověk touží po uznání.“ (Selye, 1966, s. 369) Každý člověk potřebuje lásku, cit a podporu okolí. Senioři nejsou výjimkou. Jsou vděční za vzájemnou blízkost, vyjádření pochopení a projev náklonnosti. Více než jakákoli jiná skupina ocení pozornost, kterou jim věnuje okolí.

**Posilování sebehodnocení** – staří lidé cítí, že podzim života je blízko. Opouští je fyzické i duševní síly, zpomalují se jejich kognitivní funkce. Klesá jejich sebedůvěra a sebehodnocení. Proto je dobré jim vyjadřovat úctu, připomínat jim jejich úspěchy a kvality. Snažme se povzbuzovat jejich sebevědomí. Nic nepovzbudí seniora tak, jako pocit, že s ním sdílíme jeho těžkosti.

**Kazuistika:** *Božena (84 let). Osud jí připravil nejednu těžkou životní zkoušku. Postupně jí umřel nejen manžel, ale i obě její děti a jedno z vnoučat. Zůstala sama a žije se svým zetěm. Má své soukromí a po materiální stránce jí nic nechybí. Je o ni postaráno po všech stránkách. Každý den má připravená 3 jídla, vypráno, uklizeno. Kdykoli potřebuje, zeť jí odveze k lékaři, případně na úřad. Materiální stránka věci ale zdaleka neuspokojuje její potřeby. Boženě chybí pocit sounáležitosti. Chybí jí obyčejné popovídání, chybí jí někdo, komu se může svěřit, postěžovat si. Svoji potřebu občas kompenzuje telefonními hovory. Jejich náplní je stesk, pláč a touha se někomu svěřit. Popovídat si s někým, kdo jí vyslechne a se zájmem bude sdílet její trápení. Má toho tolik a chce tak málo. Ale to málo je pro ni velmi důležité.*

*„Přemíra samoty vede k negativním jevům. U seniorů vede k depresím.“ (Tánská, 2001, s. 91) Vzhledem k výše uvedenému se domnívám, že duševní pohoda seniorů a blízkost chápající rodiny je pro ně mnohem důležitější než materiální zabezpečení a dokonce je důležitější než jejich zdravotní komplikace, které do jisté míry očekávají a dokáží se s nimi vyrovnat. Současně se ukazuje, že žádné jednoduché řešení problémů seniorů neexistuje. Jejich údělu je nemůžeme zbavit, ale můžeme jim ho hodně ulehčit.*



## 6. Empirická část

*„Šedivé, drahý příteli, jsou všechny teorie, a věčně zelený je strom života.“ (Goethe)*

Na téma stáří byly popsány miliony stran úvah, příkladů a teorií. Každý autor má svůj přístup k této problematice, každý čerpá ze životních osudů, ze svých zkušeností, ale také z poznatků druhých. Ale jak je to doopravdy? Jak senioři prožívají své stáří? Většinu badatelů stáří teprve čeká, a tak jim chybí vlastní zkušenost s touto etapou lidského života. Mnozí si tento handicap uvědomují, a proto občas dochází ke snahám vyzkoušet si, jak starý člověk vnímá svět. Zatímco fyzické vnímání a fyzický stav seniora se dá navodit různými pomůckami omezujícími pohyb, závažími na končetinách simulujícími ochablé svalstvo, brýlemi rozostřujícími vidění a klapkami na uších snižujícími účinnost sluchu, psychické vnímání, postoje a pocity seniorů jsou nepřenositelné.

Přitom právě psycho-sociální aspekty se zdají být pro seniory důležitější než jejich materiální a fyzické podmínky. Poznání jejich názorů, postojů, potřeb a starostí je jednou z podmínek efektivního odstraňování zátěže seniorů. Není totiž nic smutnějšího než pomoc, kterou senioři nejen nepotřebují, ale mnohdy je může i obtěžovat. Právě proto jsem se rozhodl zaměřit svoji empirickou část na zjištění postojů a názorů seniorů na období života, které právě prožívají. Některé zkušenosti jsou totiž nepřenositelné a člověk je získá až osobní zkušeností.

**Volba metody výzkumu.** Při přípravě empirické části jsem si zpočátku nebyl jist, jak staří lidé přijmou můj zájem o jejich životní názory. Již při tvorbě projektu bakalářské práce jsem si uvědomil, že každý senior je díky svým životním osudům, prostředí ve kterém žije, povaze, vzdělání, ale především zdravotnímu stavu individualita se značnými rozdíly. Přesto, a nebo právě proto, jsem chtěl zjistit, jaký je pohled seniorů jako celku na některé citlivé otázky. Volba kvantitativního výzkumu pomocí dotazníkové metody proto byla nasnadě.

Předpokládal jsem, že anonymita dotazníku pomůže seniorům pravdivě odpovědět na položené otázky. Řada seniorů může mít také problémy se čtením a psaním. Proto jsem dotazník koncipoval tak, aby byl lehce čitelný a na většinu otázek se dalo odpovědět pouze označením odpovědi. Volné odpovědi se v dotazníku nevyskytovaly.

V krátkém návodu, jak dotazník vyplňovat, jsem respondenty požádal, aby v případě, že žádná z nabízených odpovědí neodpovídá jejich volbě, dopsali svoji odpověď na libovolné volné místo v dotazníku.

Sestavený dotazník jsem otestoval na pilotní skupině seniorů čítající 7 osob. Ověřil jsem si tím především srozumitelnost dotazníku, ale také dostatečný a správně zvolený výběr variant odpovědí. Po vyhodnocení této pilotní skupiny jsem provedl několik drobných změn a doplnil některé formulace. Obecně ale pilotní skupina potvrdila správnost zvoleného postupu.

Výzkumu se účastnilo celkem 105 seniorů, kteří nebyli vybráni náhodně, ale příležitostně, z několika prostředí:

- venkovská aglomerace,
- penzion pro seniory,
- městská aglomerace – sídliště.

Vzorek proto nelze považovat za dostatečně reprezentativní. Výběr respondentů může vést ke zkreslení obecně platných závěrů a výsledky výzkumu mohou být aplikovány na celou seniorskou populaci jen omezeně. V první části dotazníku byla shromažďována základní data o respondentech, která charakterizují tuto sociální skupinu:

- věk,
- pohlaví,
- vzdělání,
- způsob bydlení.

Další části dotazníku potom byly zaměřeny na verifikaci či falsifikaci hypotéz. Ke získání odpovědí na formulované hypotézy jsem použil dotazník s celkem 16 otázkami. Respondenti měli na výběr z několika variant odpovědí, případně mohli doplnit svoji vlastní odpověď. V dotazníku se nevyskytovaly otázky s volnou odpovědí.

#### **Cíle dotazníkového výzkumu:**

- zjistit názory seniorů na problematiku stáří,
- popsat informační zdroje seniorů,
- pokusit se odpovědět na otázku: Kdy začíná stáří?,

- identifikovat zdravotní obtíže seniorů,
- zjistit názory seniorů na pomoc ve stáří,
- odhalit největší problémy seniorů.

**Stanovení hypotéz.** Z praktických zkušeností vyplývá, že celkový stav seniorů z větší míry ovlivňuje jejich psychická pohoda. Narušení tohoto stavu může vést k narušení celkové rovnováhy a ke zhoršení jejich zdravotního stavu.

**Hypotéza č. 1: Největším problémem pro seniory je osamělost a smutek.** „*Starost, se kterou se svěříš, se stane poloviční starostí*“, říkala jedna z mých babiček. Dokud senior žije společně se svým partnerem, jsou na vše dva. Mohou si navzájem pomáhat, podporovat se a sdělovat si své starosti. Každé trápení se pak zdá poloviční. Podle údajů českého statistického úřadu žilo v ČR 99 284 vdovců a 549 977 vdov starších 60 let. Tyto relativně velké počty samotných seniorů a znalost konkrétních osudů starých lidí mě vedla ke stanovení první hypotézy.

**Hypotéza č. 2: Násilí a podvody na seniorech jsou častý a závažný problém.** Dnes a denně můžeme v televizním zpravodajství slyšet o trestných činech, jejichž oběťmi jsou senioři. Podle sdělovacích prostředků je násilí, podvody a okrádání seniorů takřka na denním pořádku. Média nám přinášejí smutné příběhy, které v lidech vyvolávají vlnu negativních emocí a solidarity s takto postiženými starými lidmi. Divák nabývá dojmu, že je obklopen světem plným podvodníků, kteří se neštítí ničeho, dokonce ani toho, aby ublížili starým lidem. Je tento obraz pravdivý? Nebo je to jen mediální bublina? Tyto otázky vedly k formulaci druhé hypotézy.

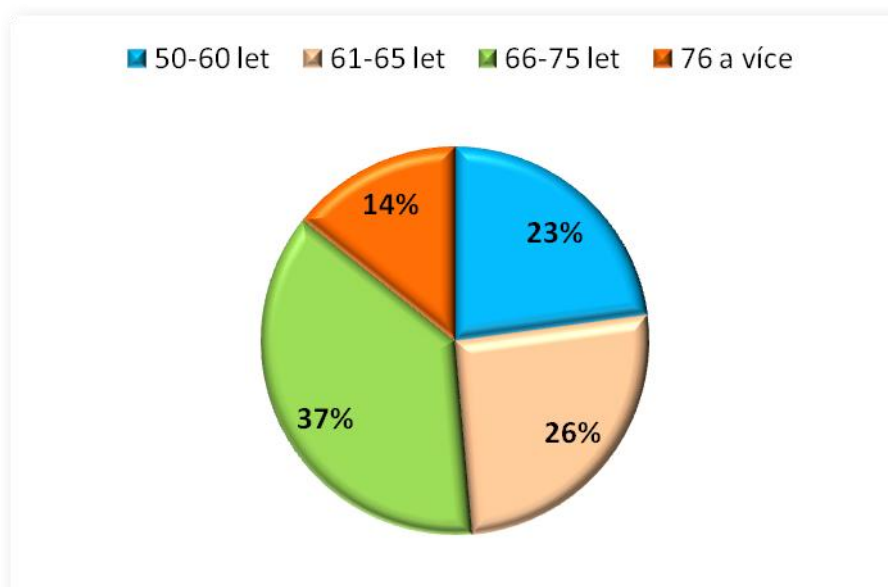
**Hypotéza č. 3: Velká část seniorů nepoužívá internet a mobilní telefon.** Skupina seniorů prý patří ke konzervativním sociálním skupinám. Někteří z členů skupiny prý jen obtížně hledají cestu k používání moderních komunikačních prostředků a informace se k nim dostávají jen tradičními informačními kanály, jako jsou denní tisk a televize. Jako odpověď na tuto otázku jsem zformuloval třetí hypotézu.

**Hypotéza č. 4: O materiální zabezpečení seniorů by se měl postarat stát.** Již delší dobu je snad nejdůležitějším celospolečenským tématem hospodářská, ekonomická či dluhová krize. Ani sami ekonomové se nemohou shodnout na příčinách

současného globálního ekonomického poklesu. Ten je ale realitou a přináší sebou otázky, na které jsme v minulosti nebyli zvyklí odpovídat. Proto jsme svědky debat o novém systému sociálního zabezpečení seniorů. Ten současný je podle expertů dlouhodobě neudržitelný a nárůst počtu seniorů bude vyžadovat velké systémové změny tohoto systému. Právě diskuze na toto téma sebou přináší otázky, do jaké míry má stát garantovat příjem seniorů, v jaké výši a za jakých podmínek. Otázka, jaký názor na to mají právě senioři, jejichž jediným příjmem je často pouze starobní důchod, přispěla k formulaci čtvrté hypotézy.

**Analýza získaných dat.** V následující části bakalářské práce jsem vyhodnocoval odpovědi skupiny respondentů, kteří obdrželi a vyplnili dotazník pro seniory.

#### **Otázka č. 1: Kolik je Vám let?**



Graf č. 1: Věková struktura respondentů

Z odpovědí bylo patrné, že největší podíl respondentů byl ze skupiny 66 - 75 let, tato skupina byla zastoupena 37% seniorů. Nejméně zastoupenou skupinou byla naopak skupina ve věku 76 a více let. Ta tvořila 14% respondentů. Další skupiny byly zastoupeny poměrně vyrovnaně. Skupina 61 - 65 let činila 26% a skupina 50 - 60 let činila 23% z celkového počtu respondentů.

### Otázka č. 2: Jste žena nebo muž?



Graf č. 2: Jste žena nebo muž?

Odpovědi na tuto otázku korelují s výsledky Českého statistického úřadu a potvrzují výběr skupiny respondentů. Podle ČSÚ je podíl žen v české populaci ve věku 60+ cca 59%. Podíl mužů potom činí 41%. V tomto ohledu se proto výběr skupiny respondentů jeví jako vhodný. Podle zjištění ČSÚ se poměr mužů a žen dramaticky mění s růstem věku pozorované skupiny obyvatel. Například ve věkové skupině 85 a více let činí podíl žen 73 % oproti 27% mužů. Svět pokročilého stáří je tedy světem žen.

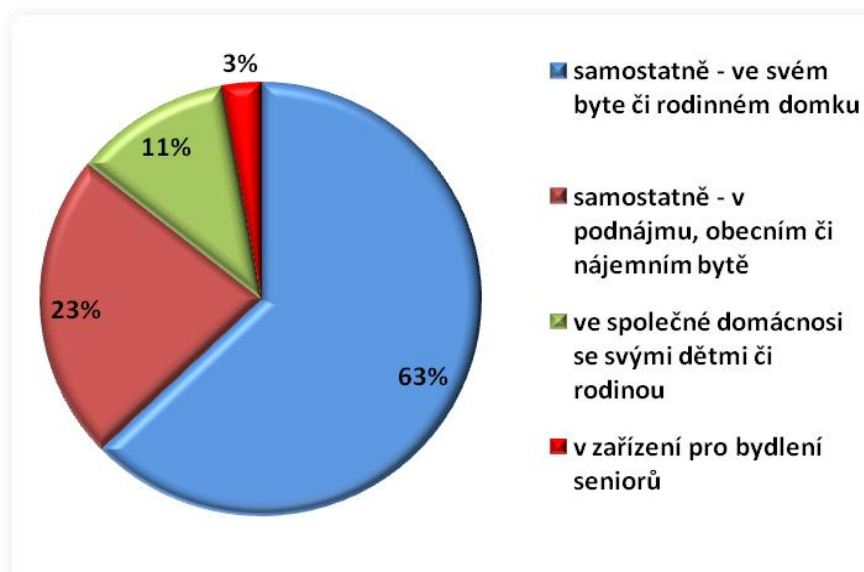
### Otázka č. 3: Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?



Graf č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání

Generace dnešních seniorů se z větší části narodila během druhé světové války nebo těsně po válce. Velká část této populace dosáhla v porovnání se svými rodiči vyššího vzdělání. Zatímco meziválečná generace za vrchol vzdělání považovala vyučení, poválečná generace již z velké části dosáhla vzdělání středoškolského. Trend zvyšování úrovně vzdělanosti se promítá i do dnešního stavu, kdy středoškolské vzdělání s maturitou je základní normou. Naopak pro výkon čím dál většího počtu profesí je vyžadován vysokoškolský diplom.

#### **Otázka č. 4: Kde nyní žijete?**



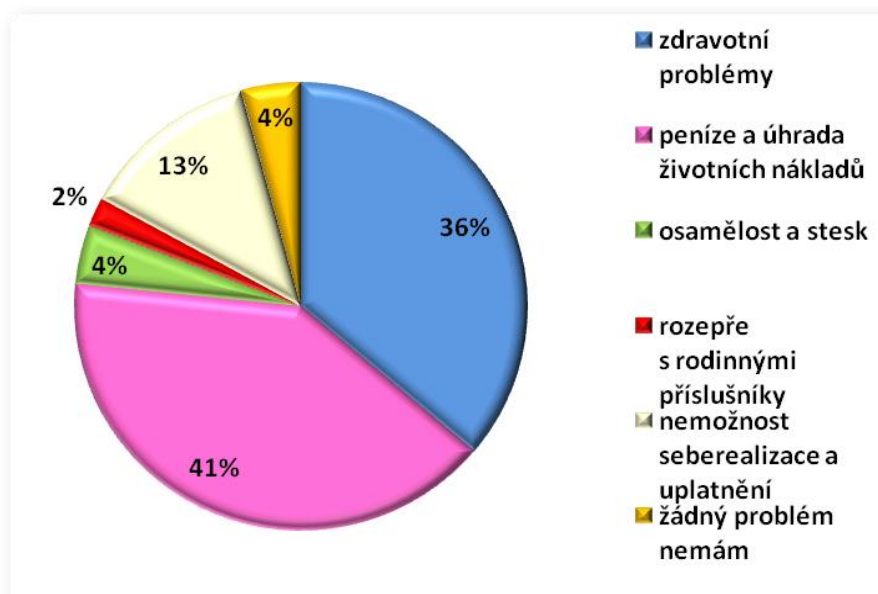
Graf č. 4: Jak bydlí senioři

Z vyhodnocení dotazníků plyne, že nejvíce respondentů bydlí ve vlastním bytě či domě. Tento trend koreluje s údaji ČSÚ o vlastnictví bytů a domů. Statistika ČSÚ uvádí, že v celkové populaci bydlení ve vlastním bytě či domě činí přibližně 60% a bydlení v nájemních bytech 30%. Při srovnání těchto údajů vychází najevo, že u lidí v seniorském věku nedochází ke změnám ve způsobu bydlení oproti produktivnímu věku. Tento fakt může být zapříčiněn jak velkým počtem lidí bydlících ve vlastních nemovitostech, tak dosud malým tlakem na deregulaci nájmu a jejich relativně nízkou výší.

#### **Otázka č. 5: Co je pro Vás v současné době největším problémem?**

U této otázky měli respondenti možnost výběru z pěti odpovědí. Každá odpověď přitom zahrnovala okruh problémů, které seniory nejčastěji potkávají. 6 respondentů

doplnilo do dotazníku ještě další možnost. Jejich odpověď byla, že v současné době nemají žádné problémy. Ukázalo se tak, že při sestavování dotazníku se u mě projeví také prvky ageismu, protože jsem předpokládal, že senior musí nějakými problémy trpět.



Graf č. 5: Největší problémy seniorů

Odpovědi respondentů určily dva největší problémy seniorů. Oblast „zdravotní problémy“, které označilo jako nejpálčivější 36% seniorů, zůstávají oblastí, kterou není možné přímo ovlivnit. Zdravotní stav seniorů totiž neodpovídá jen dostupné kvalitě zdravotní péče, ale je to také výsledek jejich životního stylu a životních podmínek.

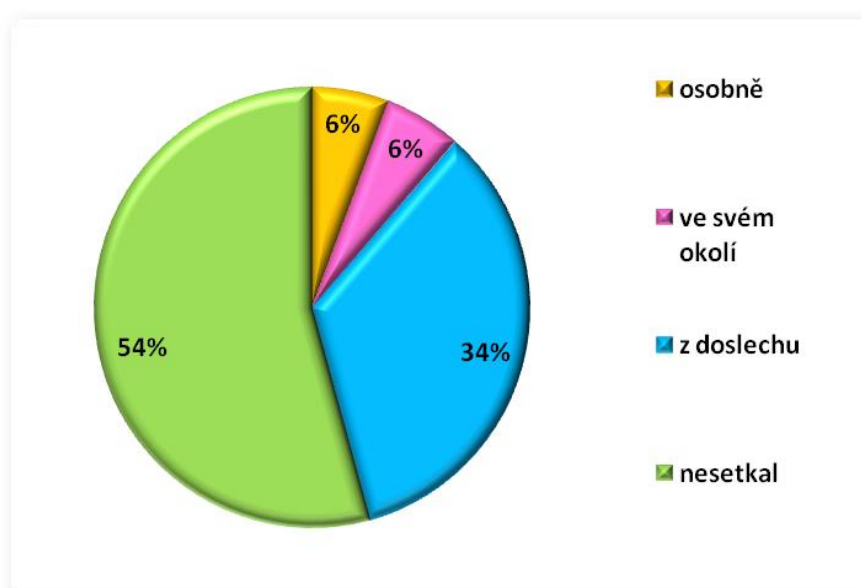
Finanční problémy označilo jako odpověď 41% respondentů. Staří lidé byli odjakživa jednou z nejslabších sociálních skupin. Z odpovědí respondentů bohužel není poznat, jak hluboké tyto problémy jsou. Není proto jasné, zda jejich výdaje přesahují jejich příjmy např. o 5% nebo o 50%. Další prohlubování finančních problémů seniorů lze do budoucna přepokládat s velkou jistotou. Pokud totiž bude pokračovat současný pokles ekonomického vývoje, současná střední generace nebude mít dostatek prostředků pro své finanční zajištění na stáří. Proto by tento problém mohl v budoucnu ještě dále eskalovat.

Na základě vyhodnocení získaných dat můžeme uzavřít **hypotézu č. 1**: „*Největším problémem pro seniory je osamělost a stesk*“ **Tato hypotéza nebyla potvrzena.** Senioři

považují osamělost a stesk za problém pouze ve 4% odpovědí. Jako svůj největší problém určili finanční problémy (41%) a zdravotní problémy (36%).

### **Otázka č. 6: Setkali jste se s násilím páchaným na seniorech?**

Tato otázka sledovala současné trendy sdělovacích prostředků a jejich rostoucí pozornost, kterou věnují trestným činům spáchaným na seniorech. Při uvedení této otázky do dotazníku jsem se si nebyl zcela jist, zda by senioři, kteří by sami byli obětmi násilí, měli odvahu tuto skutečnost přiznat.



Graf č. 6: Násilí páchané na seniorech

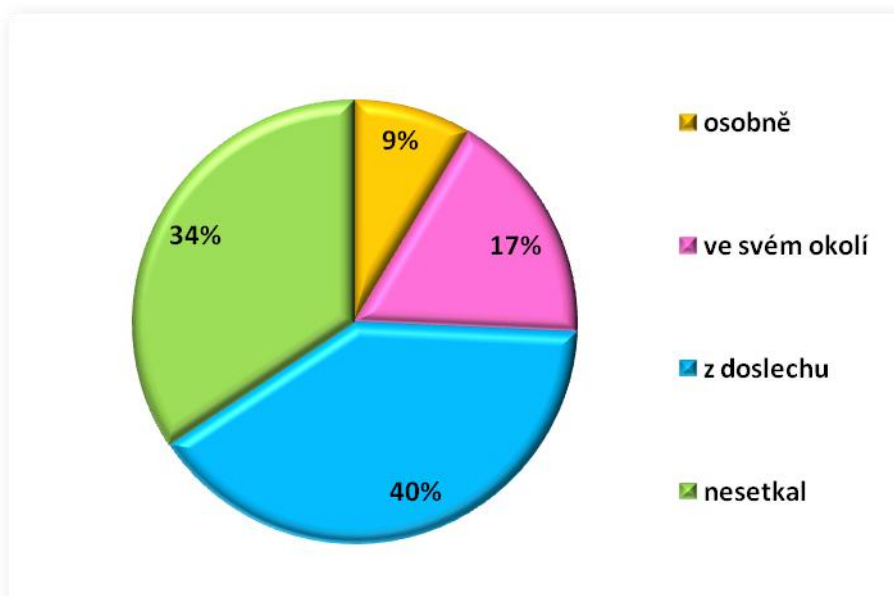
Z odpovědí respondentů je na první pohled zřejmé, že 88% respondentů se s násilím na seniorech osobně nesešlo. Poměrně velké číslo respondentů, kteří se s tímto zavrženíhodným jednáním setkali z doslechu, může být zapříčiněno právě informacemi z médií, které postupným převyprávěním mezi seniory „zlidoví“ a stanou se v této skupině zaručenými příběhy.

Z výzkumu také vyplynulo, že 6% respondentů se s násilím setkalo osobně. Toto číslo je opravdu vysoké. Pokud bychom tento výzkum vztáhli na celou populaci, týkal by se tento problém obrovského množství seniorů. I když medializace a poplašné zprávy médií, které mají jediný cíl, kterým je zvýšení sledovanosti, se zdají být přehnanými, je potřeba se tomuto problému věnovat a sledovat riziková prostředí, ve kterých by k těmto činům mohlo docházet.



### Otázka č. 7: Setkali jste se se snahou okrást nebo podvést seniora?

Společenská nebezpečnost podvodu či krádeže je přece jen menší než u násilí. Četnost těchto činů je proto také poněkud nižší. I přesto se dá z výsledků vyvodit, že z celkového počtu respondentů se jich 77% osobně nesetkalo se snahou podvést nebo okrást seniora. 9% seniorů tuto negativní zkušenost prožilo osobně a 17% jich tuto zkušenost má zprostředkovaně ze svého okolí.



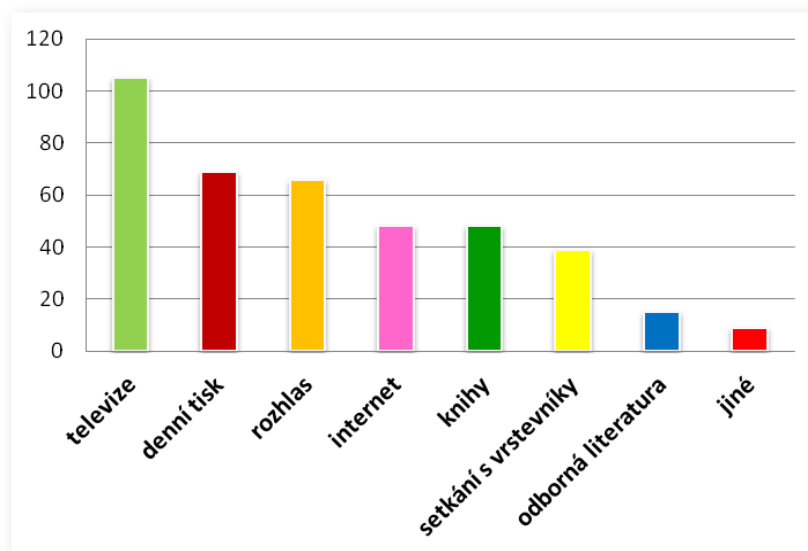
Graf č. 7: Podvody a okrádání seniorů

Vyhodnocení obou otázek týkajících se trestných činů páchaných na seniorech ukazuje, že senioři tyto problémy nepovažují za natolik vážné, aby pro ně byli zátěží. Zřejmě se tedy jedná o mediální bublinu vytvořenou masmédií ke zvýšení prodejnosti reklamního času.

Pro zhodnocení **hypotézy č. 2:** „*Násilí a podvody na seniorech jsou častý a závažný problém*“, byly použity otázky č. 6 a č. 7. Porovnáním dat obou otázek tato **hypotéza rovněž nebyla potvrzena.** S násilím na seniorech se nikdy nesetkalo 54% respondentů. Osobní zkušenost má naopak pouze 6% odpovídajících. Podobné rozložení nacházíme i u otázky na podvody a krádeže způsobené seniorům. S touto trestnou činností se nesetkalo 34% odpovídajících. Osobní zkušenost přiznalo jen 9% seniorů. Z těchto výsledků plyne, že mediální obraz trestné činnosti páchané na

seniorech je tvořen především na mediální úrovni a nikoli na základě statisticky podložených studií.

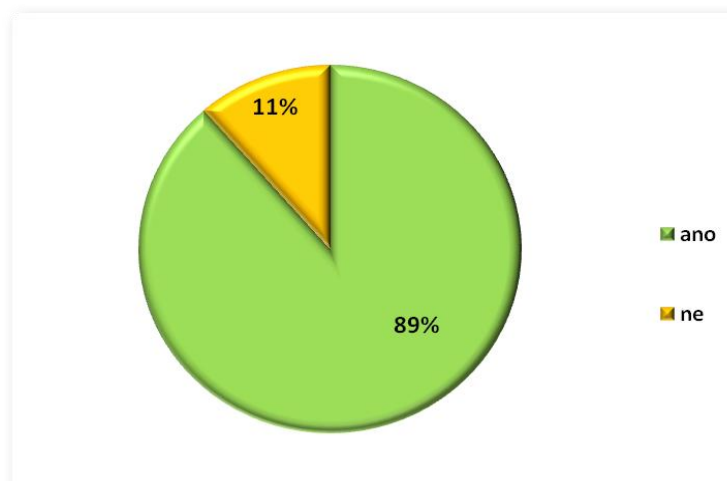
### **Otázka č. 8: Které informační zdroje využíváte?**



Graf č. 8: Informační zdroje seniorů

Při odpovědi na tuto otázku mnoho respondentů využilo možnosti zvolit více než jednu odpověď. Nejoblíbenějším zdrojem informací pro seniory je tedy televize, kterou uvedlo 100% seniorů. Vzhledem k tomu, že toto médium pojí jak informace zvukové tak i vizuální a sledování tohoto média nevyžaduje žádnou aktivitu, není toto prvenství nijak překvapivé. Naopak neočekávaný byl počet seniorů (46 %), kteří využívají internet.

### **Otázka č. 9: Používáte mobilní telefon?**



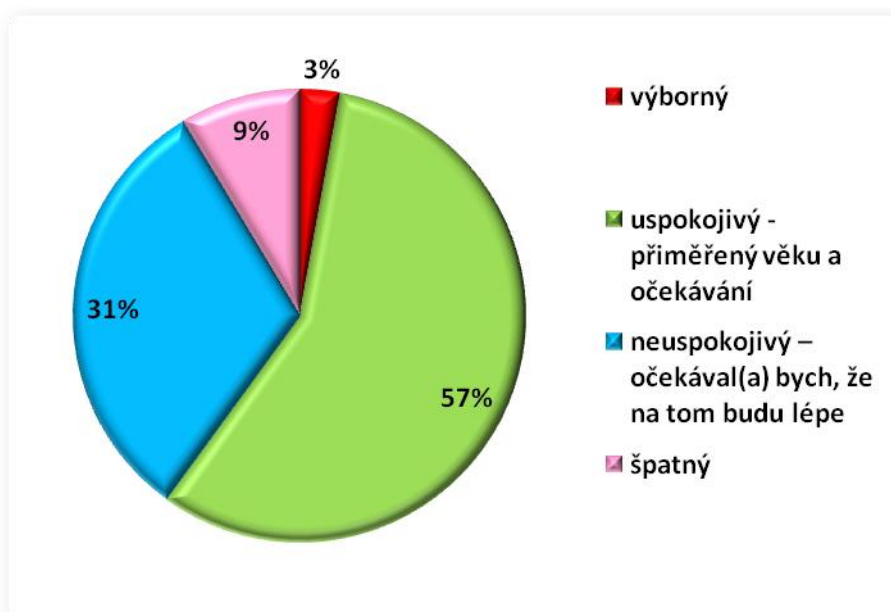
Graf č. 9: Používání mobilních telefonů seniory

Odpověď na tuto otázku ukazuje, že v oblasti mobilních komunikací senioři netrpí přílišnými bariérami v jejich používání. Mobilní telefon nepoužívá pouze 11% respondentů.

Pro zhodnocení **hypotézy č. 3:** „Velká část seniorů nepoužívá internet a mobilní telefon“, byly použity otázky č. 8 a č. 9. Porovnáním dat obou otázek tato **hypotéza rovněž nebyla potvrzena.** V případě mobilních telefonů jeho používání potvrdilo 89% respondentů. Internet používá 46% respondentů. V průzkumu se projevil kladný přístup seniorů k novým komunikačním technologiím.

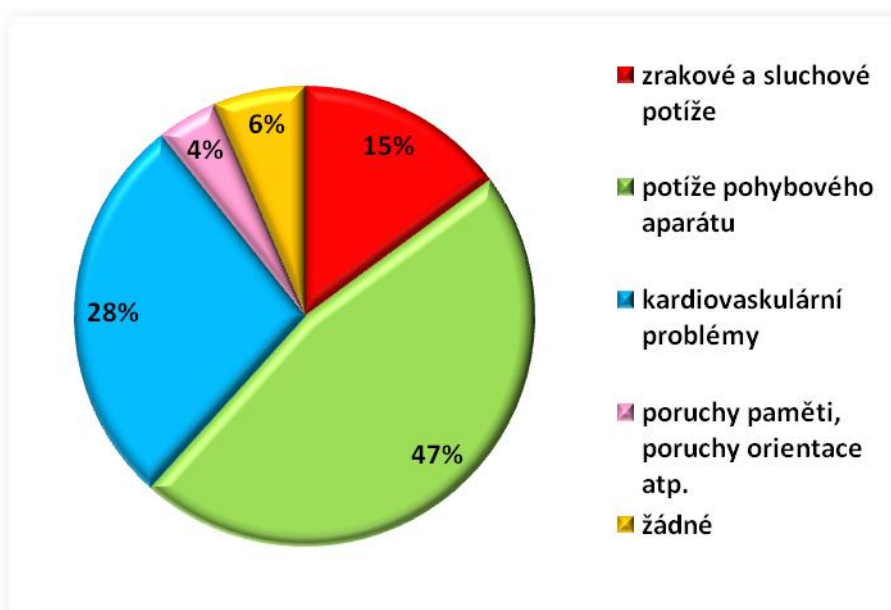
### **Otázka č. 10: Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?**

Odpovědi respondentů na tuto otázku ukazují, že senioři svůj zdravotní stav považují za dobrý. Na tomto tvrzení se shodlo 60% respondentů, z toho 3 % označila svůj zdravotní stav za výborný a 57% za uspokojivý. Neuspokojivý zdravotní stav uvedlo 31% respondentů a 9% považuje svůj zdravotní stav za špatný. Pro relevantní vyhodnocení této otázky bychom ale potřebovali znát aktuální reálný zdravotní stav respondentů, aby bylo možno srovnat hodnocení respondentů s objektivním hodnocením lékaře.



Graf č. 10: Zdravotní stav seniorů

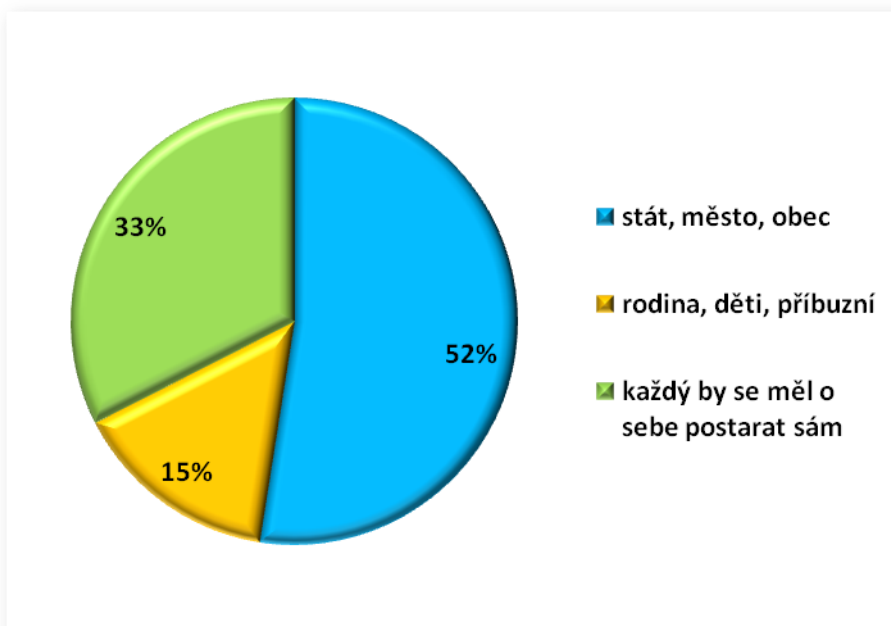
**Otázka č. 11: Jaké zdravotní obtíže Vás trápí v současné době?**



Graf č. 11: Zdravotní obtíže seniorů

Podle odpovědí respondentů mezi seniory převažují onemocnění pohybového aparátu (67%) a kardiovaskulární onemocnění (28%). Za zmínku určitě stojí 6% respondentů, kteří uvádějí, že nemají žádné zdravotní potíže.

**Otázka č. 12: Kdo by se měl postarat o materiální zabezpečení seniorů?**



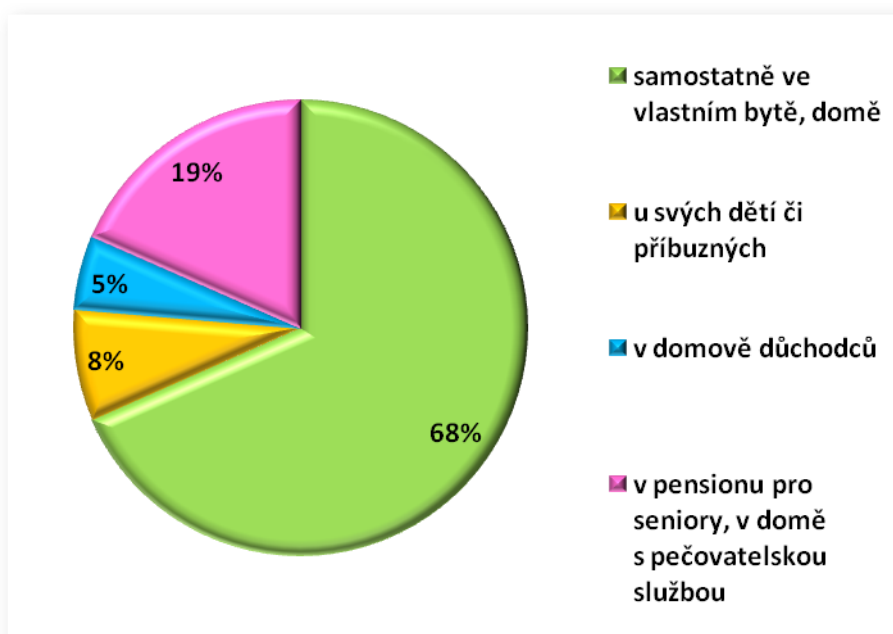
Graf č. 12: Způsob zajištění materiálního zabezpečení seniorů

Podle odpovědí respondentů by se o materiální zabezpečení seniorů měl postarat stát. Tuto odpověď zvolilo 52% respondentů. Třetina respondentů naopak tvrdí, že by se ve stáří měl každý postarat sám o sebe. Pouze 15% respondentů by si přálo, aby se o ně materiálně postarala rodina či děti. Tento poslední údaj ostře kontrastuje s vládním návrhem z roku 2011, který uvažoval o zavedení vyživovací povinnosti dětí vůči svým rodičům, které by musely své rodiče ve stáří materiálně zajistit.

Ze shora uvedených výsledků vyplývá, že **hypotéza č. 4:** „*O materiální zabezpečení seniorů by se měl postarat stát*“, **byla potvrzena.** Hlavní roli státu v materiálním zabezpečení seniorů si přeje 52% seniorů. I přesto se ukázalo, že podíl respondentů, kteří preferují osobní odpovědnost každého člověka za svůj život, je relativně vysoký a tvoří 33% odpovědí.

### **Otázka č. 13: Kde byste chtěli bydlet v pokročilém stáří?**

Vyhodnocení této otázky přineslo zcela jednoznačnou dominanci přání seniorů žít samostatně ve vlastním domě nebo bytě. Domnívám se, že tím senioři dávají najevo svoji touhu po samostatnosti, nezávislosti a snaze nebýt nikomu na obtíž. Tuto odpověď zvolilo 68% respondentů.

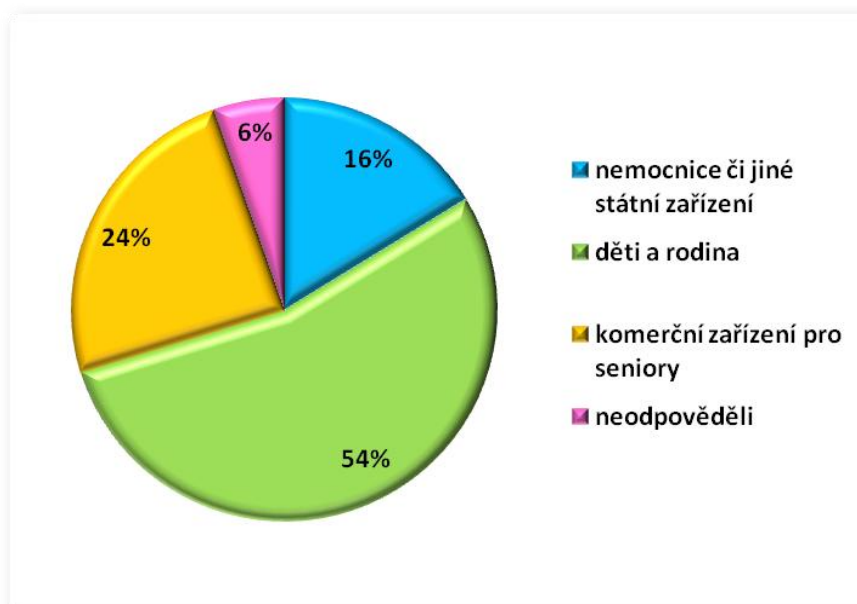


Graf č. 13: Volba bydlení seniorů v pokročilém stáří

Druhou nejvíce zastoupenou odpovědí (19%) bylo přání bydlet v pensionu pro seniory, či v domě s pečovatelskou službou. I tato možnost v sobě skrývá velkou míru

nezávislosti a soukromí. Tato varianta ale vyžaduje určité finanční zázemí seniorů. Lze proto předpokládat, že ji zvolili lépe finančně situovaní senioři. V praxi jsem se setkal s názorem seniora, který říkal: Zaplatím si službu a o nic dalšího se nemusím starat, nikoho se nemusím doprošovat a nikomu nezůstanu na obtíž.

#### **Otázka č. 14: Kdo by se o Vás měl postarat v případě Vaší bezmocnosti?**



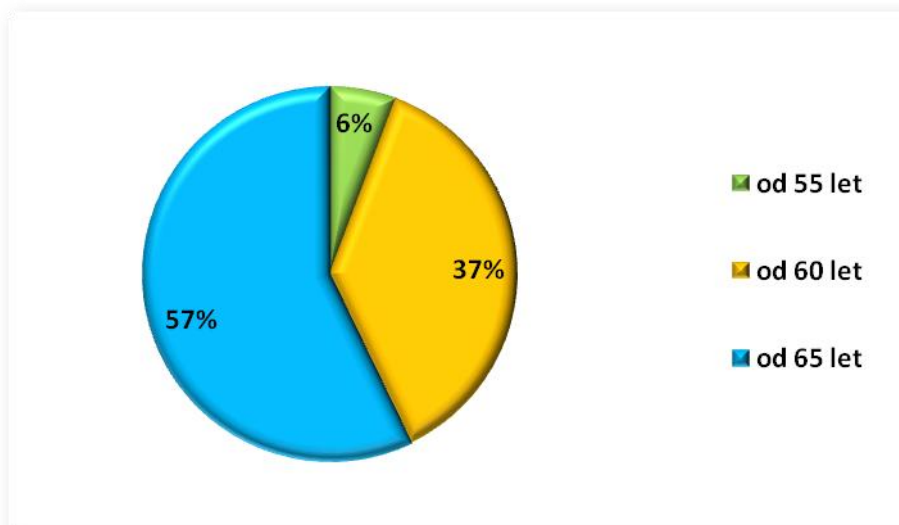
Graf č. 14: Volba péče v případě bezmocnosti

Tato otázka byla jedna z mála, na kterou několik respondentů neodpovědělo. Bez odpovědi zůstalo 6% dotazníků. Dominantní odpovědí bylo přání respondentů, aby se o ně v případě jejich bezmocnosti postarala rodina a děti. Toto přání vyplývá z lidské hrdosti a důstojnosti. Bezmocnost je jednou z nejhorsích situací, která každého člověka může potkat. Být závislý na pomoci při vykonávání základních hygienických návyků, je představa, která je nepříjemná každému. Pokud už se o seniory v těchto choulostivých situacích má někdo starat, zvolili by respondenti nejraději osobu blízkou, tedy někoho z rodiny.

#### **Otázka č. 15: Od kolika let začíná seniorský věk?**

Od kdy je člověk seniorem? Sami senioři tuto hranici stanovují na 65 let. Pro tuto variantu se vyslovilo 57% respondentů. Nezanedbatelná část odpovědí ovšem stanovila seniorský věk již od 60 let. Tuto variantu zvolilo 37% respondentů. Odpověď

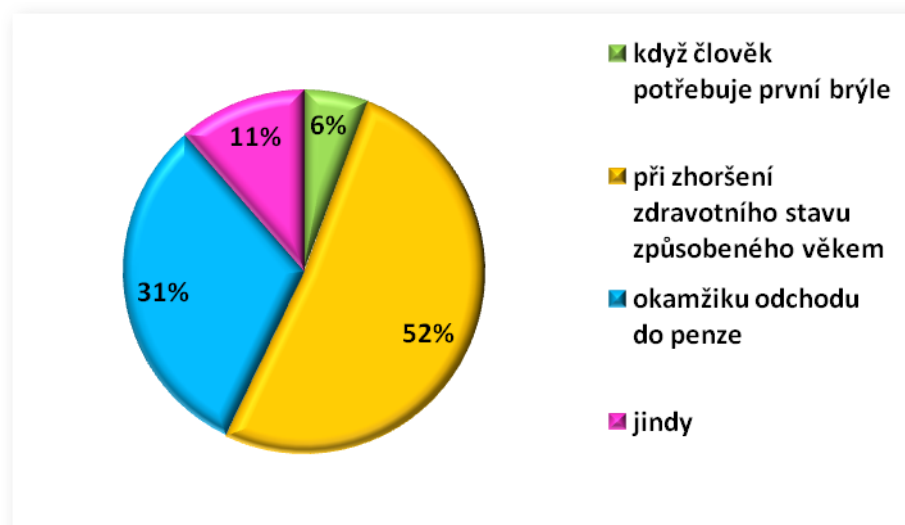
„Seniorský věk začíná od 55 let“ zvolilo 6% dotázaných seniorů. Zaznamenané odpovědi se dají interpretovat také tak, že 43% respondentů souhlasí, že seniorský věk nastává dříve jak v 65 letech.



Graf č. 15: Začátek seniorského věku

#### **Otázka č. 16: Kdy u člověka začíná období stáří?**

Klasifikace stáří podle věku je pouze jednou z možných. Tato otázka si kladla za cíl spojit pojem stáří s nějakou jinou událostí, která je pro stáří charakteristická. Velká část respondentů (11%) zvolila odpověď „jindy“. Svoji odpověď doplnila o komentář, ze kterého vyplynulo, že stáří začíná v okamžiku, kdy se člověku natolik zpomalí kognitivní funkce, že ztratí zájem o dění kolem sebe.



Graf č. 16: Kdy u člověka začíná období stáří

Více jak polovina odpovědí stanovila období stáří na dobu, kdy dojde ke zhoršení zdravotního stavu způsobeného věkem. Tuto domněnku vyslovilo 52% odpovídajících. 31% respondentů se domnívá, že období stáří začíná odchodem do důchodu.

Mezi odpověďmi na otázku č. 15 a č. 16 tak můžeme sledovat určitou disproporci. Zatímco věk 65 let obecně koreluje s věkem odchodu do důchodu, zhoršení zdravotního stavu z důvodu věku přichází přibližně o 5 až 10 let později. Srovnáním odpovědí tedy zjišťujeme, že v případě použití kalendářního věku jako periodizace stáří respondenti považují za staré daleko mladší jedince, než při určení pomocí navržených hledisek.



## **Závěr:**

Stáří je velmi široký pojem, který nabývá nekonečně mnoho podob. Jeho prožívání nelze zařadit do žádného jasně vymezeného, předem daného modelu. Tak jako nenajdeme v populaci dva jedince se stejnou papilární linií, nenajdeme ani dva seniory, jejichž stáří má naprosto stejnou podobu. Jedinečnost každého seniora a jeho životních podmínek se proto promítá do obsáhlosti tohoto tématu. To, co platí pro jednoho, neplatí pro druhého a to co může platit pro tisíce seniorů, naopak nemusí platit pro dva jiné.

Velikost a rozmanitost tohoto tématu je umocněna současnými společenskými změnami, které vedou k obecné diskuzi na téma stáří ve společnosti. Bohužel, dnešní společnost vnímá seniory jako společenský problém. Přitom stáří je součástí života každého z nás a touto etapou bude muset projít každý z nás. Měli bychom se proto snažit se na tuto životní etapu připravit a již v produktivním věku se snažit snížit budoucí tlak v období stáří na co nejnižší míru. V současné společnosti ale můžeme pozorovat spíše pravý opak. Tlak a zátěž na seniory a jejich rodiny stoupá a zároveň přibývá starých lidí ztrácejících schopnost vyrovnat se s touto zátěží. A právě starost o tyto skupiny starých lidí by měla být v budoucnu jednou z prioritních společenských otázek.

I když mi problematika stáří není cizí, překvapila mě obsáhlost tohoto tématu a množství otázek, kterému jsem se vzhledem k rozsahu práce nemohl věnovat. Zejména některé výsledky výzkumu by si zasloužily další zpracování a porovnání s jinými průzkumy. Bez nadsázky se dá říci, že každá z kapitol této práce by se dala zpracovat ve zvláštní bakalářské práci. Srovnáním dotazníkových odpovědí seniorů s odpověďmi celé populace bychom mohli dostat mnohem lepší obrázek o odlišnostech vnímání světa mezi mladými a seniory.

Velké bílé místo spatřuji především v prozkoumání postojů současné mladé generace, která za pár let bude utvářet základní mantinely další důchodové a sociální politiky. Právě jejich názory a pohledy by mohly přispět k nalezení nových cest vzájemného soužití a snížit tak napětí v mezigeneračních společenských vztazích.

Při stanovení hypotéz jsem se mohl přesvědčit, že vlastní zkušenost a mé relativní mládí má velký vliv na tvorbu představ a postojů ke stáří, které vůbec nemusí odpovídat reálnému stavu. Tento fakt se projevil tím, že došlo k potvrzení pouze jedné z hypotéz. Zbylé tři se nepotvrdily. Ageismus je v naší společnosti hluboce zakořeněn, i když si to mnozí z nás vůbec neuvědomují. A právě jeho skrytá forma může u určité skupiny obyvatel v budoucnu přerůst do mezigenerační intolerance. Zde se náhle odkrývá prostor pro **uplatnění sociální pedagogiky** v této problematice.

**Sociální pedagogika** sleduje rozdíly mezi společenským rámcem a podmínkami existujícími ve společnosti. Pedagogickým působením se potom snaží prosadit společenské nároky, cíle a snahy o socializaci. Pomáhá usměrňovat sociální situace a procesy s důrazem na vnitřní potenciál jedince. V praxi znamená aplikace sociální pedagogiky nejen sociální pomoc starým lidem, ale i také zapojení do výchovného ovlivňování volného času mládeže. (Kraus, Poláčková, et al, 2001, s. 12)

Seniorem opravdu bude každý z nás. Stáří nemá podobu zhoubné choroby, která nás znenadání zachvátí, neočekávaně a překvapivě. Stáří je součástí životů nás všech. Je to přirozené vývojové stádium člověka. Víme, že přijde a víme, že sebou přinese různé změny ve způsobu našeho života. Protože ale víme, co přijde a dokážeme odhadnout většinu toho nepříjemného, co nás čeká, měli bychom využít této výhody a náležitě se na tuto etapu připravit. Připravit se, neznamená jen finanční zajištění, ale také vychovat své děti, věnovat se vnoučatům, udržovat společenské vztahy, a v neposlední řadě se vzdělávat a aktivně procházet všemi životními etapami.

Stáří nemusíme brát jako podzim života, jako smutný konec, který musí přijít, ale můžeme na něj pohlížet jako na završení úspěšné cesty životem. Vzájemná rodinná péče mezi mláďím a stářím bude potom tou nejvhodnější a nejpřirozenější formou snižování zátěže a zmírňování problémů seniorů.

## **Resumé:**

Cílem bakalářské práce je přiblížit problémy a zátěže seniorů. Specifikovat základní oblasti, ve kterých senioři nejčastěji narážejí na problémy a zamyslet se nad přístupem současné společnosti, a především státu, k řešení těchto problémů. Naznačuje také způsoby vyrovnání se s těmito problémy a přibližuje možnosti řešení na konkrétních příkladech.

První dvě kapitoly práce se zaměřují na vstup do problematiky stáří. Věnují se především základním pojmům a otázkám. Definují stáří a analyzují zátěžové faktory seniorů.

Třetí kapitola se zaměřuje na tělesné potřeby seniorů a úskalí při jejich uspokojování. Zmiňuje se o násilí páchaném na seniorech a podrobně specifikuje sociální problémy starých lidí.

Čtvrtá a pátá kapitola je věnována informační gramotnosti seniorů a jejich přístupu k informacím. Velký prostor je věnován interpersonálním vztahům a problematice péče o seniory. Práce také obsahuje nástin možností kompenzace projevů stáří při společenských interakcích.

Empirická část práce pomocí dotazníkové metody mapuje názory samotných seniorů na některé problematické otázky jejich životní etapy a hodnotí jejich přístup k vlastnímu stáří.

## **Anotace:**

Tato bakalářská práce se zamýšlí nad zátěžemi a problémy seniorů v současné společnosti. Popisuje klasifikaci zátěžových faktorů a podrobně se zamýšlí nad uspokojováním základních potřeb seniorů. Analyzuje nebezpečí změn moderní společnosti a jejich dopad na život starých lidí. Dále zaměřuje pozornost na nepřebornou škálu sociálních problémů a naznačuje jejich praktické řešení. Empirická část bakalářské práce je věnována výzkumu, jehož cílem je získání názoru samotných seniorů na problematiku stáří.

## **Annotation:**

This diploma thesis deals with the senior stress problems in present society. The describes classification of stress factors and focuses on the satiation of seniors basic human needs. Analyses risk changes of present modern society and their incidence for senior's life. Next focused for whole spectrum of social problems and suggests theirs practical solutions. The objective of the empirical part is searching for senior's opinion about old-age problems.

## **Klíčová slova:**

Senior, stáří, zdravotní problémy, zátěžové faktory, mezigenerační vztahy, současná společnost, ageismus, soběstačnost, sociální problémy, životní potřeby, bezpečí, rodina.

## **Key words:**

Senior, old-age, health problems, stress factors, intergenerational relations, present society, ageism, self-sufficiency, social problems, living requirements, safety, family.

## **Seznam použité literatury :**

- 1) Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník
- 2) Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů
- 3) Buijssen, H. *Demence*. Praha: Portál, 2006, 136. s ISBN 80-7367081-X
- 4) Čírtková, L., Vitoušová, P. *Pomoc obětem trestných činů*. 1. Vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2007, 192 s. ISBN 978-80-247-2014-2.
- 5) Ferland, F. *Ať žije babička a dědeček!* Praha: Paulínky, 2011, 167 s. ISBN 978-80-7450-019-0
- 6) Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-7178-303-X
- 7) Haškovcová, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 355 s. ISBN 978-80-87109-19-9
- 8) Kramářová, N. Tuček, J. *Gerontopsychiatrie*. České Budějovice: ZSF JU, 2005, 55 s. ISBN 80-7040-829-4 .
- 9) Kraus, B., Poláčková, V. et al. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- 10) Loužil, P. *Slovník fonetických a fonologických pojmů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1999. 38 s. ISBN 80-86039-78-1
- 11) Mareš, P. *Sociologie nerovnosti a chudoby*. Praha: Slon, 1999, 248 s. ISBN 80-85850-61-3.
- 12) Novotná, L., Hříchová, J., Miňhová, J. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2004, 82 s. ISBN 80-7043-281-0.
- 13) Pifka, T. *Informační gramotnost*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 48 s. ISBN 978-80-244-2622-8
- 14) Pokorná, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
- 15) Pacovský, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicem, 1990, 123 s. ISBN 80-201-80768.

- 16) Rabušic, L. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita, 1995, 194 s. ISBN 80-210-1155-6.
- 17) Selye, H. *K záhadám vědy*. Praha: Orbis, 1975, 528 s. ISBN 505-22-856.
- 18) Selye, H. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966, 453 s.
- 19) Stuart-Hamilton, I. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- 20) Šimíčková - Čížková, J. *Přehled sociální psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000, 181 s. ISBN 80-244-0150-9.
- 21) Švancara, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. Brno: Univerzita J.E. Purkyně v Brně, 1983, 111 s. ISBN 17-097-83.
- 22) Tanská, N. *Proč jdeme mladým na nervy?* Praha: Motto, 2001, 124 s. ISBN 80-7246-098-6
- 23) Tošnerová, T. *Ageismus*. Praha: Ústav lékařské etiky 3.LF UK, 2002, 57 s. ISBN 80-238-9506-0
- 24) Tošnerová, T. *Jak vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009, 240 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- 25) Vágnerová, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2007, 356 s. ISBN 978-80-246-0841-9
- 26) Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2008, 400 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- 27) Venglářová, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing a.s., 2007, 97 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
- 28) Vohralíková, L., Rabušic, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: VÚPSV, 2004, 90 s.
- 29) Zavázalová, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum UK, 2001, 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

Internetové zdroje:

- 30) Česká správa sociálního zabezpečení: Důchodové pojištění online]. edit. 2012 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/>>
- 31) Český statistický úřad: Rozvodovost [online]. edit. 2011 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <[http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/F7003184C8/\\$File/400711a3.pdf](http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/F7003184C8/$File/400711a3.pdf)>
- 32) Český statistický úřad: Rodinný stav seniorů [online]. Edit. 2010 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <[http://www.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/t/6200531F9F/\\$File/41230423.pdf](http://www.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/t/6200531F9F/$File/41230423.pdf)>
- 33) *IVIG: Odborná komise pro informační vzdělávání a informační gramotnost* [online]. Praha, edit. 2008-05-27 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.ivig.cz/informacni-gramotnost.html>>
- 34) Verner, J. *Až mi bude 70 let zastřel mě prosím.* [online]. 2010 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <<http://jiriverner.blog.idnes.cz/c/146144/Do-duchodu-v-70-letech-Penze-in-memoriám.html>>
- 35) Verner, J. *Je mi 72 let a chybí mi mazlení.* [online]. 2010 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <<http://jiriverner.blog.idnes.cz/c/137950/Je-mi-72-let-a-chybi-mi-mazleni.html>>
- 36) Verner, J. *Do důchodu v 70letech? Penze in memoriam.* [online]. 2010 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <<http://jiriverner.blog.idnes.cz/c/137950/Je-mi-72-let-a-chybi-mi-mazleni.html>>
- 37) Židková, Z. *Škála životních událostí.* [online]. 2010 [cit.2012-03-31]. Dostupný z WWW: <[http://psvz.cz/zidkova/doc/skala\\_ziv\\_udalosti.doc](http://psvz.cz/zidkova/doc/skala_ziv_udalosti.doc)>

## **Seznam příloh:**

Příloha č.1: Dotazník



Dotazník slouží ke získání statistických údajů pro bakalářskou práci. Vyhodnocení dotazníku má za úkol zjistit postoj seniorů ke stáří a blíže specifikovat jejich problémy.

Při vyplňování dotazníku je možné zaškrtnout i více možností, které podle Vašeho názoru nejlépe vystihují Vaši odpověď. Pokud na některou otázku nechcete odpovídat, nechte pole pro odpověď prázdné. Pokud naopak chcete cokoli doplnit, vepište svoji poznámku kamkoli do dotazníku.

**Kolik je Vám let ?**

- a) 50 - 60       b) 61 - 65       c) 66 - 75       d) 76 a více

**Jste žena nebo muž?**

- a) žena       b) muž

**Jáké máte nejvyšší dosažené vzdělání?**

- a) základní       c) středoškolské   
b) vyučen/a       d) vysokoškolské

**Kde nyní žijete?**

- a) samostatně - ve svém bytě či rodinném domku   
b) samostatně - v podnájmu, obecním či nájemním bytě   
c) ve společné domácnosti se svými dětmi či rodinou   
d) v zařízení pro bydlení seniorů   
e) jinde

**V současné době je pro Vás největším problémem :**

- a) zdravotní problémy   
b) peníze a úhrada životních nákladů   
c) osamělost a stesk   
d) rozepře s rodinnými příslušníky   
e) nemožnost seberealizace a uplatnění v práci či doma

**Setkali jste se s násilím páchaným na seniorech?**

- a) osobně   
b) ve svém okolí   
c) z doslechu   
d) nesetkal

**Setkali jste se se snahou okrást nebo podvést seniora?**

- a) osobně   
b) ve svém okolí   
c) z doslechu   
d) nesetkal

**Které informační zdroje využíváte?**

- a) televize       e) knihy   
b) rozhlas       f) odborná literatura   
c) internet       g) setkání s vrstevníky   
d) denní tisk       h) jiné

**Používáte mobilní telefon?** ANO  NE

**Svůj zdravotní stav hodnotíte jako :**

- a) výborný
- b) uspokojivý - přiměřený věku a očekávání
- c) neuspokojivý – očekával(a) bych, že na tom budu lépe
- d) špatný

**V současné době Vás trápí tyto zdravotní potíže:**

- a) zrakové a sluchové potíže
- b) potíže pohybového aparátu
- c) kardiovaskulární problémy (srdce, vysoký či nízký krevní tlak)
- d) neurologické problémy (poruchy paměti, poruchy orientace atp.)
- e) žádné

**O materiální zabezpečení seniorů by se podle Vašeho názoru měl postarat:**

- a) stát, město, obec
- b) rodina, děti, příbuzní
- c) každý by se měl o sebe postarat sám

**Kde byste chtěli bydlet v pokročilém stáří?**

- a) samostatně ve vlastním bytě, domě
- b) u svých dětí či příbuzných
- c) v domově důchodců
- d) v pensionu pro seniory, v domě s pečovatelskou službou

**Kdo by se o Vás měl postarat v případě Vaší bezmocnosti?**

- a) nemocnice či jiné státní zařízení
- b) děti a rodina
- c) komerční zařízení pro seniory

**Jaký je Váš názor? Od kolika let je člověk označován za seniora?**

- a) od 50
- b) od 55
- c) od 60
- d) od 65

**Kdy začíná u člověka období nazývané stáří ?**

- a) když člověk potřebuje první brýle
- b) při narození vnoučat
- c) při zhoršení zdravotního stavu způsobeného věkem
- d) v okamžiku odchodu do penze
- e) jindy (uved'te) \_\_\_\_\_

**Děkuji za vyplnění dotazníku.**