

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Studijní program: Sociální práce

Studijní obor: Sociální pracovník

SENIORSKÝ VĚK

OLD AGE

Bakalářská práce: 11-FP-KSS-3049

Autor:

Jana Zyderová

Podpis:

Vedoucí práce: Doc. PhDr.Bohumil Stejskal, CSc.

Konzultant:

Počet

stran	grafů	tabulek	pramenů	příloh
67	14	14	15	1 + 1 CD

V Liberci dne: 22. 10. 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2010/2011

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

Jméno a příjmení: **Jana ZYDEROVÁ**
Osobní číslo: **P09000055**
Studijní program: **B7508 Sociální práce**
Studijní obor: **Sociální pracovník**
Název tématu: **Seniorský věk**
Zadávací katedra: **Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky**

Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Zjistit možnosti aktivit (nejen volnočasových) pro lidi seniorského věku. Zhodnotit kvalitu života seniorů.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazník, pozorování, rozhovor.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

PICHAUD, Clément. THAREAU, Isabelle. Soužití se staršími lidmi. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3

ŘÍCAN, Pavel. Cesta životem. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0

ŘÍCAN, Pavel. Psychologie osobnosti. 5. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5

VENGLÁROVÁ, Martina. Problematické situace v péči o seniory. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5

Vedoucí bakalářské práce:


doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: 1. dubna 2011

Termín odevzdání bakalářské práce: 27. dubna 2012


doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.


doc. PaedDr. PhDr. Irena Pešatová, Ph.D.
vedoucí katedry

dne 22-04-2011

Název BP: SENIORSKÝ VĚK

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc. Podpis:

Cíl: Zjistit možnosti aktivit lidí v seniorském věku. Zhodnotit kvalitu života seniorů.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazník, pozorování, rozhovor.

Literatura: PICHAUD, Clément. THAREAU, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3
ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vydání. Praha: Panorama 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-0
ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 6. doplněné vydání. Praha: Grada 2010. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9
VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5
VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5

Čestné prohlášení

Název práce: SENIORSKÝ VĚK
Jméno a příjmení autora: Jana Zyderová
Osobní číslo: P09000055

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL. V tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem pravdivě všechny systémem požadované informace.

V Liberci, dne: 22. 10. 2013

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych při této příležitosti vyjádřila poděkování všem, kteří se jakýmkoliv způsobem podíleli na tvorbě mé bakalářské práce. V této souvislosti bych především chtěla zmínit pana doc. PhDr.Bohumila Stejskala, CSc., který mi velmi pomohl svými zkušenostmi, pochopením a vstřícností, se kterou k mé osobě i práci přistupoval.

Dále bych ráda poděkovala pracovníkům Domu seniorů i klientům užívajícím služeb v Domě seniorů v Liberci 10 – Františkově.

Název bakalářské práce:	SENIORSKÝ VĚK
Jméno a příjmení autora:	Jana Zyderová
Akademický rok odevzdání bakalářské práce:	2013/2014
Vedoucí bakalářské práce:	Doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

Anotace:

Cílem bakalářské práce je zjistit způsob života seniorů. Bakalářské práce vychází z předpokladů, že přibližně 10 % ovdovělých seniorů má nový partnerský vztah, asi 30 % seniorů aktivně provozuje turistiku a sport, asi 30 % seniorů se věnuje výdělečné činnosti a značná část seniorů (až 40 %) se cítí osaměle z důvodu, že rodina o ně nejeví zájem. Bakalářská práce by tyto předpoklady měla potvrdit nebo vyvrátit.

Senioři v současné době tvoří asi desetinu z celkového počtu obyvatelstva. Tato hodnota je průměrná. Ve větších městech jsou senioři zastoupeni větším procentem. Např. v některých částech Prahy představují senioři až čtvrtinu obyvatel.

Vzhledem k demografickému vývoji v Evropě a Severní Americe (klesající porodnost a prodlužující se věk) se podíl seniorů na celkovém počtu obyvatel nadále bude zvyšovat. Předpokládá se, v blízké budoucnosti budou senioři představovat asi polovinu obyvatel Evropy. Tato významná skupina lidí v dnešní době v našich kulturních podmínkách žije zcela odlišným způsobem života, než lidé ve stejném věku před několika desetiletími.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část se zabývá teoretickými otázkami ohledně způsobu života seniorů. Jsou zde vymezeny základní pojmy, jako je význam slova senior, způsob života dnešních seniorů, výdělečná činnost seniorů, pokud pracují, volnočasové aktivity seniorů apod.

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na ověření pravdivosti předpokladů, týkajících se života seniorů. Součástí práce je dotazník předložený seniorům.

Závěrem bakalářské práce je potvrzení předpokladu, že senioři jsou výdělečně činní, mají partnerské vztahy a ve volném čase se věnují turistice, sportovním aktivitám a navštěvují kulturní akce.

Klíčová slova: ageismus, etika, rodina, senior, soukromý život seniorů, společenský život seniorů, volný čas seniorů, výdělečná činnost seniorů, zdravotní stav, způsob života seniorů.

Title of thesis: OLD AGE
Name and surname of the author: Jana Zyderová
Academic year of submission of bachelor thesis: 2013/2014
Thesis Supervisor: Doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

Annotation :

The aim of this bachelor thesis is to discover the living standard of elderly people. We presume that 10 % of widowed elderly people live in partnership with someone, 30 % of elderly people are active in sports and hiking, 30 % of elderly people run businesses and 40 % of elderly people feel lonely because their family do not care about them. Our aim is to refute or confirm these presuppositions. Nowadays, there are approximately one-tenth of elderly people in our society. In bigger cities the percentage is even higher, for example in some parts of Prague it is one-fourth of people.

Because of demographic tendencies in Europe and North America (lower birth rate and lower death rate) the percentage of elderly people will be increasing. It is expected that in 2060 elderly people will represent one-half of the society in Europe. Elderly people of today live different lives than elderly people several decades ago.

This thesis consists of a theoretical and practical part. The theoretical part studies the life style of elderly people. It defines the key words such as elderly people, life style of elderly people, employment activity of elderly people, pastime activities of elderly people, etc.

The practical part of this thesis verifies the presuppositions of the life of the elderly people. One part of this thesis is a questionnaire completed by the studied group of elderly people. The result is that elderly people earn money, have partner

relationships, they also do hiking and other sport activities, and they also attend cultural events.

Key words: ageism, elderly people, employment activity of elderly people, ethics, family, free time of elderly people, health, life style of elderly people, private life of elderly people, social life of elderly people.

Obsah

1 ÚVOD.....	13
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	14
2.1 Vymezení slova „senior“.....	14
2.2 Zvyšující se věk obyvatel v České republice.....	16
2.3 Náhled veřejnosti na stárnutí české populace.....	17
2.4 Vliv sdělovacích prostředků na neetické názory o seniorech.....	18
2.5 Náhled na seniory v pracovním procesu.....	19
2.6 Ageismus.....	20
2.7 Zneužívání seniorů.....	21
2.8 Příprava na stáří.....	23
2.9 Změna životní role a nástup do starobního důchodu.....	24
2.10 Manželství seniorů.....	25
2.11 Péče o zdravotní stav.....	26
2.12 Domovy důchodců do roku 1989.....	27
2.13 Dům seniorů v Liberci – Františkově	29
2.14 Etika v zařízeních pro seniory.....	32
3 Praktická část.....	33
3.1 Stanovení předpokladů.....	33
3.2 Metody zkoumání.....	34
3.3 Charakteristika zkoumaného vzorku.....	34
3.4 Vlastní výzkum a interpretace výsledků.....	34
3.5 Vyhodnocení předpokladů	51
3.5.1 Shrnutí výsledků výzkumu a diskuse.....	51
3.5.2 Vyhodnocení předpokladu P1.....	52
3.5.3 Vyhodnocení předpokladu P2.....	52
3.5.4 Vyhodnocení předpokladu P3.....	53
3.5.5 Vyhodnocení předpokladu P4.....	54
4 Závěr.....	56

5 Doporučení do praxe.....	58
6 Seznam použitých zdrojů.....	60
7 Seznam příloh.....	62

1 ÚVOD

Cílem bakalářské práce je popsat způsob života seniorů, systém péče o seniory a popsat volnočasové aktivity i výtěžnou činnost seniorů.

Senioři jsou skupinou lidí, která je opomíjena, ale přitom může mít zajímavý život. Senioři mají rozličné volnočasové aktivity, jsou výtěžně činní, někteří podnikají, cestují, dále se vzdělávají, používají moderní komunikační technologie a mají mnoho dalších činností, které se dříve přisuzovaly pouze lidem mladším.

O seniorech v současné době koluje mnoho mýtů a předsudků. Nejčastějšími mýty jsou:

1. Senioři jsou přítěží a společnosti už nic nepřinášejí, společnost na ně doplácí.
2. Stáří je provázeno jen nemocemi a dalšími nepříjemnostmi.
3. Seniorský věk je nudný a nezajímavý.

Bakalářská práce by měla tyto předsudky vyvrátit.

Stáří není nemoc a zestárnout neznamena stát se méněcenným. Seniorský věk je přirozenou součástí života a má svá specifika, jako kterákoliv jiná životní etapa. Proces stárnutí je zcela normální fyziologický jev. Každý organismus bez výjimky stárne. Proto se stáří týká a bude týkat každého člověka. Pohrdat stářím, znamená pohrdat vlastní budoucností.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Vymezení slova „senior“

Člověk je bio-psycho-sociálně-spirituální jednotkou. Proces stárnutí probíhá nepřetržitě po celý život, ale u každého jedince individuálně. *Stárnutí je děj komplexní, probíhá ve všech oblastech života jedince* (Thelenová, 2010, s. 11). Jsou to tyto oblasti:

- biologický věk - biologické stárnutí organismu
- psychologický věk - změny v psychice člověka
- sociální věk - oblast sociálního života
- spirituální věk – souvisí se všemi předchozími

Ani jeden z těchto věků se nemusí přímo shodovat s věkem kalendářním, tedy skutečným počtem let, jak dlouho trvá život daného jedince (Thelenová, 2010, s. 11).

Pod pojmem „senior“ se obecně rozumí člověk starší 65 let. 95 % lidí v tomto věku už jsou poživatelé starobního důchodu. Někteří ještě pracují a svůj výdělek mají jako přílepení k důchodu. Malé procento seniorů má natolik zajímavou práci (co se týče náplně práce i finančního ohodnocení), že o starobní důchod dosud vůbec nepožádali, ačkoliv jinak splňují všechny předpoklady pro vznik nároku na starobní důchod.

U mladších lidí se slovo „senior“ a „junior“ používá v případech otce a dospělého syna, aby se odlišilo, o kterého z nich jde (Hartl, Hartlová, 2000, s. 530).

Seniorský věk zahrnuje nejširší věkové rozpětí za celý lidský život. Senior je člověk zhruba od 65 let a senior je i člověk 95 letý. Je zřejmé, že každý z těchto lidí má jiné zájmy i problémy a jiný způsob života, ačkoliv oba patří do stejné skupiny lidí, která

se souhrnně označuje slovem „senioři“. Výrazný rozdíl mezi skupinou nejmladších seniorů a nejstarších seniorů je zejména ve využívání moderních komunikačních technologií. Téměř každý z mladších seniorů (od 65 let) používá mobilní telefon, internet i elektronickou poštu. Zatímco senioři starší, přibližně od 80 let věku častěji tyto technologie vůbec neovládají a ani už o ně nejeví zájem. Z této skupiny seniorů už jen menší počet lidí ovládá moderní komunikační technologie.

Pro lidský věk od 60 let se také používá výraz sénium. Sénium lze dělit podle různých hledisek. Dle Psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2000, s. 530) se sénium dělí na tři etapy:

- počínající sénium (60–74 let)
- vlastní sénium (75–89 let)
- dlouhověkost (90 a více let)

Autorka Marie Vágnerová (2008, s. 104) uvádí, že *stáří je poslední etapou života. Je to fáze, která se označuje jako postvývojová, tj. už byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje*. Tato etapa končí úmrtím jedince. Podle Vágnerové (2008, s. 104) se dělí seniorský věk trochu jinak:

- rané stáří (60–75 let)
- pravé stáří (76 a více let)

Dělení věku dle Světové zdravotnické organizace (WHO):

- střední věk (45–59 let)
- vyšší věk – rané stáří, senescence (60–74 let)
- vlastní stáří – sénium (75–89 let)
- dlouhověkost (90 a více let)

Ještě jiné dělení seniorského věku se používá a anglosaských zemích:

- mladí staří (young old) (65–74 let)
- staří (old old) (75–84 let)
- velmi staří (very old) (85 a více let)

2.2 Zvyšující se věk obyvatel v České republice

V 90. letech 20. století byl zaznamenán výrazný pokles porodnosti (i pokles nově uzavřených manželství) v České republice. Tento trend nadále pokračuje. *Stárnutí na celospolečenské úrovni je někdy nazýváno jako „stárnutí populace“ nebo „šedivějící společnost“.* Oba tyto pojmy označují silící demografickou tendenci v tzv. vyspělých zemích (zejména Evropy a Severní Ameriky), která je typická tím, že narůstá věková složka starých lidí v populaci (Thelenová, 2010, s. 9).

Pokles porodnosti v České republice má více příčin. Zcela se změnil systém hodnot a preferencí a změnil se i společenský náhled na manželství. Dnes už není ideálem složit maturitní zkoušku a hned potom uzavřít sňatek, jako tomu bylo před několika desetiletími.

Už od počátku devadesátých let mladí lidé měli (a mají) jiné možnosti seberealizace: zájem o dobrou práci, budování kariéry, vzdělávání, cestování a další aktivity.

Manželství, rodina a povinnosti s tím spojené, do tohoto trendu příliš nazapadají. Rodičovství je v současné době více plánováno. Pokles zájmu o manželství je dán i celkovou změnou společenské atmosféry. Manželství už nemá ten společenský význam, co mívalo dříve. Lidé dnes manželství chápou jako významné omezení práv a osobní svobody a zároveň mají pocit, že manželství nepřináší nic pozitivního.

Manželství vyžaduje vstřícnost, ohleduplnost a kompromisy od obou partnerů. *Novomanželé zpočátku bývají šťastni, ale časem se míra spokojenosti v manželství výrazně snižuje* (Vágnerová, 2008, s. 83).

Člověk žijící mimo manželství, ať už svobodný nebo rozvedený, dnes už nenese označení nemravného a odsouzeníhodného (Matoušek, 2008, s. 182). Ani rozvod sám o sobě není vnímám jako morální selhání, tedy jako něco, za co by se měl člověk stydět. Děti narozené mimo manželství už jsou v dnešní době chápány a hodnoceny stejně jako děti sezdaných rodičů.

Do roku 1989 byly děti pocházející z nemanželských svazků znevýhodněné, což znamenalo určité vyřazení ze společnosti.

U nemanželských dětí se předpokládal i vyšší výskyt sociálně patologického chování. Po roce 2000 porodnost v České republice opět mírně vzrůstá, počet uzavřených sňatků nikoliv. *Na mírně vzrůstající porodnosti mají hlavní podíl přistěhovalci. Znamená to, že do České republiky migrují osoby z tzv. méně vyspělých zemí, kde se lidé v průměru dožívají nižšího věku a jejich rodiny jsou vícedětné, než u nás* (Thelenová, 2010, s. 9). Děti těchto přistěhovalců chodí v ČR do školy, některé potom dále studují a také přejímají naše kulturní a hygienické návyky.

2.3 Náhled veřejnosti na stárnutí české populace

Příčinou stárnutí české (i evropské) populace je nejen zmíněná klesající porodnost, ale i prodlužující se věk lidí (v průměru o pět let). Roste celkový počet lidí starších 65 let. Velká část české populace vnímá demografické změny související se stárnutím obyvatelstva značně negativně (jako kdyby jich samotných se proces stárnutí neměl

nikdy týkat). Mnozí lidé chápou starší spoluobčany jako nesoběstačné, kteří státu už ničím nepřispívají a kteří vlastně žijí na úkor celé společnosti a tím se stávají ekonomickou přítěží. Senioři jsou často i ze strany svých blízkých utvrzováni v názoru, že to či ono už není pro ně (seniory) a že na to už nestačí. *V Evropě a Severní Americe se do kategorie starých lidí zařazují ti, kteří už společnosti odvedli svůj díl práce a jsou na zaslouženém odpočinku. Společnost popírá zkušenosti a kompetence starších, proto je dnes mnoho starších lidí nespokojených. Jsou posíláni do důchodu, ačkoliv oni sami se cítí na vrcholu své aktivity* (Thelenová, 2010, s. 29).

Dnešní senioři byli po celý svůj život ekonomicky aktivní – jinak ani nemohli, protože v letech 1948 až 1989 byla zaměstnanost ze zákona povinná. Při průměrné délce trvání produktivního věku (cca 40 let), kdy do státního rozpočtu dnešní senioři přispívali, si na své dnešní důchody i zdravotní péči vydělali. To, že dnes ve státním rozpočtu chybějí peníze právě pro tyto účely, je vinou špatného hospodaření státu.

Stárnutí obyvatelstva a názory na seniory mají za následek neúctu ke stáří. Všeobecná nechuť populace ke stárnutí a stáří vyplývá mimo jiné i z předpokladu, že stáří znamená jen nejistotu, strádání, špatný zdravotní stav a nedostatek finančních prostředků. Jednotlivé generace mezi sebou špatně komunikují a vzniká mnoho nedorozumění.

Vztah mladší generace k seniorům se zhoršuje i vlivem sdělovacích prostředků.

2.4 Vliv sdělovacích prostředků na neetické názory o seniorech

Neetický náhled na seniory podporují i některé sdělovací prostředky, zejména ty komerční.

Mnohá média tímto způsobem informování o seniorech přispívají ke vzniku tzv. populační paniky. Lidem je vnucována představa, že prosperita hospodářství je přímo závislá na věkovém složení národa a že stárnutí populace snižuje životní úroveň všech. Podobné výroky mohou přispívat k oslabování mezigenerační solidarity a sociálnímu vylučování starších lidí.

Neustále se opakující zprávy o špatné ekonomické situaci státu, o tom, že není a nebude na zdravotnictví a na důchody, berou seniorům budoucnost. Zprávy tohoto druhu mohou zvyšovat úzkostné obavy u seniorské populace, ale i u lidí středního věku, kteří už mají blíže k věku seniorskému.

Celkové negativní vnímání fyziologického procesu stárnutí může u některých lidí mít dopad i na subjektivní prožívání stáří a na náhled na sebe sama.

2.5 Náhled na seniory v pracovním procesu

Pokud je senior zaměstnán, mladší spolupracovníci na něho často pohlížejí jako na někoho, kdo bere práci a možnost výdělků lidem mladším. Kromě toho si mladší lidé myslí, že senior v pracovním procesu je pomalý, častěji se dopouští chyb a už nemůže dosahovat takového výkonu, jako lidé v produktivním věku a že práce seniora nemá tu hodnotu jako práce člověka mladšího. V některých oborech jsou senioři úspěšnější, než mladá generace. Navíc se často jedná o práci, kterou by mladší člověk vykonávat nechtěl. Je to např. práce domácích dělníků zabývajících se výrobou bižuterie, navlékáním korálů na šňůru, montáž propisovacích tužek apod. V zemědělství to bývají ženy v důchodovém věku, které jednotí řepu. Ovšem vlivem ekonomické recese už jsou i tyto profese na ústupu.

Obecně se dá říci, že se senioři hůře uplatňují na trhu práce a mezi prvními o práci přicházejí.

Nejen ve vyspělých státech na západ od našich hranic, ale i třeba v Japonsku a Číně je trend zcela opačný. V těchto zemích bývá zvykem vážit si starších zaměstnanců, kteří u jednoho zaměstnavatele pracují mnoho let – i několik desetiletí. Zaměstnavatelé si váží práce a dlouholetých zkušeností takovýchto zaměstnanců. Dlouholetí zaměstnanci se těší všeobecné úctě a mladí se od nich učí a získávají zkušenosti.

2.6 Ageismus

V šedesátých letech dvacátého století se objevil pojem ageismus. *Ageismus úzce souvisí s kultem mládí, je vlastně jeho odrazem* (Říčan, 1989, s. 323). Dle Říčana pojem „ageismus“ vyjadřuje odpor ke stáří, pohrdání staršími lidmi a předsudky vůči těmto lidem. *Mladí se prohlašuje něco bytostně lepšího, lidsky hodnotnějšího, než stáří* (Říčan, 1989, s. 323).

Sociologové a historikové upozorňují na to, že v tradičních společnostech měl každý věk svou funkci a z ní vyplývající důstojnost. To už se dnes vytrácí. Stáří se chápe jen jako nedostatek mládí. Stáří není autoritou, považuje se za zkostnatělé, zaostalé, směšné a ubohé. Podle této představy jsou posuzováni všichni starší lidé (Říčan, 1989, s. 323).

Autorky Pešatová a Švingalová (2005, s. 11) pojem „ageismus“ vysvětlují jako způsob diskriminace, podobně jako sexismus či rasismus, je i ageismus přístupem, který jedince rozlišuje pouze na základě jejich věku a nezohledňuje jejich další charakteristiky. Podle Psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2000, s. 20) je to určitá forma diskriminace lidí v seniorském věku a týká se společností západního typu, kde převládá konzumní způsob života, tedy i té naší. Senioři bývají

znevýhodnění jak v možnostech získání práce, tak i v přístupu k mnohým službám, ať už zdravotním či sociálním a přitom je zpravidla potřebují více, než lidé mladší. Podle tohoto názoru bývají starší lidé posuzováni podle předsudků, které přisuzují vyššímu věku jen samé negativní charakteristiky (Pešatová, Švingalová, 2005, s. 11). S ohledem na svůj věk, zdravotní stav a celkovou kondici bývají senioři pokládáni za nesvéprávné až méněcenné, vyžadující neustálý dohled. Tento postoj vůči seniorům prostupuje celou společností.

Ageismu se někdy dopouštějí i zaměstnanci zařízení pro seniory. Někteří mladší lidé i mimo zařízení pro seniory, mají proto sklony jednat se seniory jako s dětmi. Určitě není vhodné při komunikaci se seniory užívat zdvořiliny.

2.7 Zneužívání seniorů

Senioři se z titulu svého věku a určité křehkosti stávají terčem šikany, podvodů a zneužívání. Už od devadesátých let dvacátého století (tedy v posledních dvaceti letech) v naší zemi existují různé předváděcí a reklamní akce, které slibují výlet, dopravu a oběd zadarmo. Na těchto akcích se prezentují mnohonásobně předražené nekvalitní výrobky, jejichž skutečná hodnota nepředstavuje ani desetinu. Reklamace jsou v těchto případech téměř vyloučeny, protože firma, která zboží prodává, se na uvedené adrese vůbec nenachází. A pokud se podaří prodejce najít, velmi arogantně se zbavuje zodpovědnosti za podvod a za nucení ke koupi nekvalitního zboží.

Takovéto předváděcí akce jsou zaměřeny zejména na seniory. Senioři se rádi účastní mimo jiné i z důvodu sociální osamělosti.

V takovém případě předváděcí akci chápou jako možnost dostat se mezi lidi. Nebo

když jsou manželé senioři a stále pobývají doma, chtějí využít nabídky zpestření svého programu. Proto jedou na nabízený výlet, který je spojený s předváděcí akcí. Senioři se cítí zavázáni, když na takovéto akci dostanou oběd „zadarmo“ a podléhají mylnému dojmu, že mají povinnost něco nakoupit. Pokud senior odolá „výhodné“ nabídce a zdráhá se cokoliv koupit, pak jsou pořadatelé předváděcích akcí velmi neomalení a naprosto bezohlední. Používají vydírání, výhrůžky, nadávky, někdy i fyzické násilí. V případě, že senior podlehne naléhání a nakoupí předražené a nekvalitní zboží, je z tohoto zboží zklamán a zůstane mu jen pocit, že zcela zbytečně utratil mnoho peněz a někdy se kvůli tomu i zadluží.

Podobně bývají senioři zneužíváni i v nákupních centrech, kde jim zástupce nějaké zdravotní pojišťovny, banky nebo kosmetické firmy vnucuje své služby nebo zboží. Senioři jsou skupinou lidí, která, až na výjimky, není dost průbojná. Proto se dost těžko dovedou bránit obtěžujícím nabídkám všeho druhu. Podobnému obtěžování musí senioři čelit i v místě svého bydliště. Pocit osamělosti, přílišná důvěřivost a snaha pomoci bývají důvodem, proč senior otevře dveře bytu někomu cizímu. Často se stává, že u dveří bytu zvoní neznámí lidé, většinou podvodníci a pokud jim senior otevře, je vzápětí okraden, v horším případě zraněn nebo i zabit. Senioři jsou častými oběťmi trestných činů.

Senioři bývají zneužíváni i ze strany svých vlastních dětí nebo vnoučat. Dospělé děti nebo vnuci navštíví své prarodiče v době, kdy prarodiče dostávají důchod.

V poslední době narůstá počet případů, kdy se rodiče v seniorském věku snaží pomoci svým dospělým dětem tím, že jim dělají ručitele při půjčkách. Tímto způsobem senioři kvůli svým dětem buď přicházejí o majetek. Senioři se tak mohou dostat do dluhové pasti, která je pro ně jen velmi těžko řešitelná.

2.8 Příprava na stáří

Všichni lidé by se měli na stáří připravovat, počínaje tím, že už docela malé děti by se v rodině měly učit společnému soužití se staršími lidmi, tedy prarodiči. V tomto ohledu by rodiče měli být svým dětem dobrým příkladem. Je potřeba *výchova ke stáří, která umožní nebát se stáří díky poznání a pochopení jeho zákonitostí. Je nutné chápat starobní důchodce, tedy seniory, jako specifickou skupinu v duchu generační odlišnosti, ale nikoliv jako skupinu podřadnou či méněcennou* (Thelenová, 2010, s. 26).

Mladí dospělí by si měli začít vytvářet finanční prostředky na důchod. Ovšem v České republice panuje značná nedůvěra k tomuto druhu spoření.

Člověk by už od středního věku měl mít představu, jak a kde bude ve vyšším věku bydlet. V této době má už dospělé děti, které opouštějí společný byt a zařizují si vlastní život. Stárnoucí rodiče zůstávají sami ve velkém bytě. Tento byt je vhodné vyměnit za menší, případně udělat některé úpravy v bytě (rekonstrukce koupelny, WC, kuchyně). Také s ohledem na to, že ve středním věku je člověk výdělečně činný, na vrcholu své pracovní kariéry a tedy mívá k dispozici finanční prostředky potřebné pro rekonstrukci bytu. Někteří lidé si pro důchodový věk upravují chaty a chalupy, aby byly vhodné k celoročnímu obývání a městské byty opouštějí.

Člověk ve středním věku by si měl utvořit určitý obraz o tom, čím by se chtěl ve věku seniorském zabývat. Jestliže skončí výdělečná činnost, skončí určité povinnosti a zcela se změní řád.

Změní se i sociální kontakty. Následkem těchto změn vzniká pocit prázdnoty a marnosti. Člověk se může cítit osamělý. Dle Thelenové *osamělost plyne z vnitřního pocitu opuštěnosti člověka. Přičemž pocit osamělosti nemusí přímo souviset se skutečným počtem sociálních kontaktů* (Thelenová, 2010, s. 34).

Senior by měl najít odpovídající náplň času, která ho bude uspokojovat. Může to být něco, co měl jako volnočasovou aktivitu už ve věku produktivním. Někteří lidé se v seniorském věku začnou věnovat činnostem, které dříve nedělali, protože pro ně neměli dostatečný časový prostor.

2.9 Změna životní role a nástup do starobního důchodu

Starší člověk si velmi těžce zvyká na jakékoliv změny. Pro mnohé starší lidi je problémem už samotná změna životní role, kdy se z produktivního a zcela soběstačného člověka vytvářejícího hodnoty, stává starobní důchodce.

Nástup do starobního důchodu je výraznou změnou v životě člověka. Tuto změnu ještě hůře nesou lidé, kteří zastávali společensky významné místo a byli středem pozornosti. Podobné pocity při nástupu do starobního důchodu mívají i lidé, kteří pracovali ve vedoucí funkci a byli zvyklí stále rozhodovat a mít vše pod kontrolou. Kromě změny sociálního statutu je zde i změna životní úrovně. To platí v případě, že člověk po nástupu do starobního důchodu už nadále není výdělečně činný, a jeho jediným příjmem se stává důchod. Pokud v bytě žijí manželé spolu (oba senioři nebo jeden z nich je výdělečně činný), bývá aspoň po finanční stránce situace o něco jednodušší. Jestliže senior žije v bytě zcela sám a je závislý pouze na svém důchodu, platí nájem a ostatní poplatky, bývá jeho finanční situace složitější. Navíc senior už je ve věku, kdy se zhoršuje zdravotní stav a senior musí platit za léky.

S nástupem do starobního důchodu má člověk najednou spoustu času, pro který hledá uspokojující náplň. S počátkem důchodu spíše ženy nacházejí seberealizaci, protože přece jen jsou zvyklé starat se o domácnost, pomáhat dospělým dětem s výchovou

jejich dětí a podobně. Další nezvyklou situací je to, že manželé, nyní oba v důchodu, jsou celé dny stále jen spolu. Jejich manželství sice už trvá několik desetiletí, ale najednou vyplouvají na povrch problémy, které dříve nemusely být viditelné, protože oba manželé byli zaměstnáni a neměli čas zabývat se malichernostmi. Nyní si těžko zvykají na nový způsob soužití a dochází k častým konfliktům mezi nimi. Navíc se jim oběma zhoršuje zdravotní stav a časem se stávají závislími na pomoci svých dospělých dětí a dalšího okolí.

Tím se zcela obrací vztah rodičů a dětí. Staří rodiče ztrácejí kompetence, které měli během celého života, přestávají být autoritou, kterou jejich děti dříve respektovaly. Naopak, tím, jak roste závislost rodičů na dospělých dětech, do určité míry se stávají autoritou dospělé děti. Ovšem ani dospělé děti by neměly této své nové role zneužívat a tzv. vědět všechno lépe a všechno myslet dobře a vnucovat rodičům svá stanoviska. Úcta k rodičům či prarodičům by měla zůstat.

Změna životní role, způsobu života a ztráta některých kompetencí může pro seniora být zdrojem úzkosti a nejistoty. Tyto změny se mohou stát příčinou některých zdravotních problémů. Častými prouchami jsou úzkosti a deprese. Jsou známé případy lidí, kteří byli zcela zdraví, dokud pracovali a s nástupem do starobního důchodu jim začaly zdravotní problémy, jejichž důsledkem bylo zhoršení zdravotního stavu nebo brzké úmrtí.

2.10 Manželství seniorů

Většina seniorské populace žije v manželských svazcích a celý život v manželství jediném. Přesto i mezi seniory je hodně lidí rozvedených, někteří uzavřeli manželství

nové, jiní už žijí mimo manželství, i když nového partnera mají. V dnešní době je mnohem více rozvedených lidí v seniorském věku, než tomu bylo v dobách před několika desetiletími. Častěji bývají rozvedeni senioři mladší do sedmdesáti let věku. Starší generace nad 70 let ještě chápe manželství jako něco, z čeho se odejít nesmí. Jak uvádí Říčan, manželské svazky lidí v seniorském věku mohou mít různé podoby, stejně jako u lidí mladších. Manželství seniorů mohou být více či méně šťastná nebo nešťastná.

- 1. Manželství seniorů bývají velmi šťastná. Za desítky let společného života se partneři dobře znají, rozumějí si a navzájem se dokonale přizpůsobili. Ani spolu nemusí přímo hovořit a mnohdy se rozumějí pouhým pohledem. Mají hodně společných zážitků a vzpomínek.*
- 2. Manželství seniorů mohou být i velmi nešťastná v případě, že jeden nebo oba manželé mají dlouhodobý pocit zklamání a zbytečně prožitých společných let. Jeden partner klade vinu druhému. Každý z partnerů má pocit, že bez toho druhého by mu bylo lépe. Situace může i v důchodu vyvrcholit rozvodem.*
- 3. Většina manželství seniorů jsou prostřední: jsou dny špatné i dny dobré, chvíle důvěrné i pocity odcizení, hádky i usmíření. Tento typ manželství je nejběžnější. (Říčan, 1989, s. 387 a 388).*

2.11 Péče o zdravotní stav

Příznivý zdravotní stav je důležitý v každém věku, pro seniorský věk to platí dvojnásob. V rámci přípravy na stáří by lidé už od středního věku měli dodržovat správnou životosprávu, nepřejídat se, nekouřit, omezit konzumaci alkoholu a starat se

o svůj zdravotní stav. Jsou věci, které ovlivnit nelze – to jsou různé vrozené a vývojové poruchy. Ale mnoha zdravotním problémům lze včasnou prevencí zabránit. Znamená to využívat možností pravidelných preventivních prohlídek a účastnit se různých preventivních programů. Některé hradí zdravotní pojišťovny plně, některé pouze částečně. Přes značnou osvětu v tomto směru, má mnoho lidí k preventivním programům naprosto lhostejný vztah. Každá žena by měla (i když nemá žádné problémy) jednou za rok navštívit gynekologa a od 45. roku věku jednou za dva roky absolvovat mamografické vyšetření. Preventivních prohlídek by se měli účastnit také muži, kteří jsou lehkomyšlnější vůči svému zdravotnímu stavu. U mužů bývá častým onemocněním karcinom prostaty, který lze při preventivních prohlídkách také včas diagnostikovat. A každý člověk by dvakrát za rok měl jít ke stomatologovi.

Už pouhým dodržováním těchto zásad by bylo možno podchytit v samém počátku i velmi závažná onemocnění, která jsou v počátečních stádiích snadno léčitelná. Ovšem pokud se zanedbají, mívají fatální následky. Větší účastí na preventivních programech by se podstatně zlepšil zdravotní stav české populace.

Místo toho se většina lidí snaží myšlenku na stáří zcela vytěsnit a žít hlavně přítomností. Stáří jako takové není nemoc, pouze je nemoci provázejí, což má přímou souvislost s celkovým opotřebením organismu (které je u každého člověka individuální).

2.12 Domovy důchodců do roku 1989

Jedním z ukazatelů vyspělé společnosti je způsob, jakým se dokáže postarat o své nejslabší členy, tj. seniory, zdravotně postižené, děti z neúplných rodin a dalších.

Do roku 1989 v naší zemi přetrvával názor, že tito lidé by se měli izolovat od ostatní, tzv. „normální“ společnosti. Seniori a postižení lidé byli něčím, o čem se nemluví, za co by se rodina měla stydět a co by měla schovávat. Tento názor podporoval i stát, protože tehdejší domovy důchodců či ústavy pro mentálně postižené se takřka zásadně zřizovaly v místech vzdálených od měst a vůbec od obydlených míst. Byly těžko dostupné, zpravidla tak dva až tři kilometry nebo i více vzdáleny od nejbližší autobusové nebo železniční stanice, takže navštívit seniory bylo možno pouze pro lidi vlastníci automobil. A ze stejných důvodů i pro seniory samotné bylo tehdy dost komplikované, vypravit se někam mimo zařízení. Návštěvy bývaly povoleny pouze v neděli. Když někdo chtěl navštívit klienta v jiný den, byly s tím dosti značné problémy. Záleželo na vstřícnosti personálu.

Tehdejší ústavy a instituce pečující o tyto lidi, byly zastaralé a přes veškerou snahu nevyhovující požadavkům klientů i personálu. Domovy důchodců se zpravidla nacházely v zámcích nebo starších školních budovách, ve kterých už se nevyučovalo. V takovýchto prostorách byla jen úzká nebo i strmá schodiště a výtahy zde byly jen zcela výjimečně. Klienti s omezenou pohyblivostí mohli málokdy a s něčí pomocí opustit zařízení a vyjít aspoň ven před dům. Sociální zařízení bývalo na chodbě společné pro celé poschodí. Na pokojích bylo v lepším případě umyvadlo s tekoucí studenou vodou. Pokoje bývaly zbytečně velké, takže v jedné místnosti bylo ubytováno třeba šest nebo osm klientů. Jeden musel brát ohled na druhého, soukromí neměl nikdo. Už z těchto důvodů často docházelo ke konfliktům. Pokud by někdo z klientů chtěl nějakým způsobem intimně žít, což tehdy bylo hodnoceno jako nepřístojnost, téměř jako úchylka, stejně člověk neměl v takových podmínkách šanci. Za těchto okolností bylo soužití klientů velice problematické, což nepřispívalo k dobré atmosféře. Konflikty mezi klienty byly velice časté a těžko řešitelné.

2.13 Dům seniorů v Liberci – Františkově

Jedním z nových zařízení pro seniory je Dům seniorů v Liberci – Františkově. Zřizovatelem Domu seniorů je Krajský úřad Libereckého kraje. Provoz Domu seniorů byl zahájen dne 15. 12. 2003. Zařízení bylo už od samého začátku projektováno jako Dům seniorů, nejedná se o žádnou přestavbu zámku nebo bývalé školy, jako tomu bývalo dříve. Dům seniorů v Liberci 10 plně vyhovuje požadavkům kladeným na zařízení tohoto druhu na počátku třetího tisíciletí.

Zařízení se nachází v klidné části města, ale v dosahu veřejné dopravy, takže je dobře dostupné pro klienty samotné i pro jejich návštěvníky. Přímo v areálu se nachází velké parkoviště pro auta zaměstnanců i návštěv. Ze severní strany je areál obklopen parkem. Donedávna býval park volně přístupný veřejnosti, ale někteří návštěvníci park ničili a odhazovali v něm odpadky. Večer po setmění se v parku scházeli převážně nezaměstnaní, kteří zde konzumovali přinesený alkohol a rušili noční klid. Ani časté zásahy Městské policie nepomáhaly. Z těchto důvodů je v současné době park uzamčen a klíče od něho jsou k dispozici v recepci Domu seniorů.

Klienti v Domě seniorů žijí v pokojích maximálně po dvou, kdo má zájem být sám, má pokoj pro sebe. Ale na samostatné pokoje se někdy čeká, než se nějaký uvolní. Přece jen těchto pokojů je méně, než dvoulůžkových. O důstojný a pohodlný život klientů se stará 142 stálých zaměstnanců a 15 dobrovolníků. Kromě toho do Domu seniorů docházejí i praktikanti – studenti nebo účastníci rekvalifikačních kurzů pořádaných Úřadem práce.

Dům seniorů není zdravotnickým zařízením a poskytuje svým klientům rozličné služby dle jejich potřeb a zdravotního stavu – kromě bydlení v už zmíněných jedno až dvoulůžkových pokojích. Stravování připravují zaměstnanci kuchyně v Domě

seniorů. Pětkrát denně se připravuje jídlo, přičemž každé denní jídlo má více variant. Připravují se i různé druhy diet (diabetická, pro nemocné se žlučníkem apod.).

Úklid v Domě seniorů je zajištěn prostřednictvím úklidové firmy, která denně uklízí všechny prostory. Menší úklid (např. odnesení prázdného nádobí, setření stolů po jídle, zametení podlahy v jídelně na oddělení) zajišťují přímo ošetřovatelky v rámci své pracovní náplně.

Dům seniorů má vlastní prádelnu, takže klienti si dle svých potřeb a požadavků mohou nechat vyprat a vyžehlit prádlo. Navíc zde existuje služba drobných oprav prádla (přišívání konflíků, zipů). Pokud má klient (častěji klientka) zájem si své prádlo sám vyžehlit, může. Některé klientky to dělají rády a žehlí třeba i pro své splubydlící. Je to pro ně i jeden ze způsobů, jak trávit čas a navíc mají pocit, že někomu mohou pomoci.

Někteří klienti Domu seniorů mají pocit dlouhé chvíle a nedostatečně využitého času. Dříve se rádi věnovali chovu drobného zvířectva (králíků, drůbeže). Pro tyto aktivity zde není prostor, ani hygienické podmínky. Kontakt se zvířaty je přesto klientům umožněn. Přímo v Domě seniorů trvale žijí dvě kočky a jeden kocour, ve společenských prostorách zařízení jsou umístěna dvě akvária a velká voliéra s papoušky. Jednomu klientovi, postiženému roztroušenou sklerózou, je umožněno, aby ve svém pokoji mohl mít vlastní morče. Klienta denně navštěvuje rodina, která se o zvíře stará, klient sám už by to nedokázal. Ale přímý kontakt klienta s morčetem velmi příznivě působí na psychickou pohodu klienta.

Návštěvám Domu seniorů je dovoleno vodit s sebou psy. Samozřejmým předpokladem je, že v prostorách zařízení se pes musí pohybovat v přítomnosti majitele a být připoután na vodítku. Dále pes musí být neagresivní, čistotný a poslušný. Pokud jsou tyto předpoklady splněny, tak nezáleží na rase ani velikosti psa.

Jde o to, aby pes mohl být klientům příjemným společníkem a zpestřením programu.

Žádnému klientovi není zvíře vnučováno. Jsou klienti, kteří zájem o zvířata nemají.

Kontakt se psy a ostatními zvířaty mají ti klienti, kteří o takovýto kontakt stojí.

Klienti v Domě seniorů mají mnoho dalších možností aktivního využití volného času.

Jsou zde různé druhy zájmové činnosti. V Domě seniorů pracuje keramický kroužek, jazykové kurzy, počítačový kurz, kroužek vaření a pečení, klientky pletou, háčkují, vyšívají.

Dalšími službami pro klienty jsou: knihovna, hudební salon, manikúra, pedikúra, kadeřnictví, tělocvična, rehabilitace.

Někteří klienti byli před příchodem do Domu seniorů zvyklí na více fyzické práce (sekání a hrabání trávy, štípání dřeva, drobné práce na zahradě) a tato práce jim nyní schází. Uvítali by možnost fyzických aktivit. Bohužel pro aktivity tohoto druhu zde není možnost. Provoz celého zařízení je modernizován. Kadeřnictví a cukrárnu využívají i návštěvníci zařízení.

Každý klient může přijímat návštěvy prakticky neomezeně. Návštěvní hodiny jsou denně od 9.00 do 19.00 hodin. Po domluvě s personálem je možno zdržet se i déle.

V případě zájmu mají návštěvníci možnost za úhradu přespat v pokoji pro hosty.

Každý klient může libovolně opustit zařízení. Může odcestovat na víkend nebo i na delší dobu, dle svých potřeb.

V případě složitější situace, při jejímž řešení potřebuje klient pomoci, je možnost sociálně právního poradenství, pomoc při jednání s úřady nebo při hospodaření s penězi. Tyto druhy pomoci buď přímo sami zajišťují nebo zprostředkovávají sociální pracovníci. Celé zařízení je koncipováno a vybaveno tak, aby zde byli spokojeni obyvatelé i zaměstnanci Domu seniorů.

2.14 Etika v zařízeních pro seniory

Etický kodex sociálních pracovníků České republiky v současné podobě platí od 1. 1. 1995. Sociální pracovník nebo ošetřovatel musí být naslouchat klientovi, být empatický, vést klienta k samostatnosti a zároveň respektovat jeho autonomii. Jsou nepřijatelné projevy familiárního chování ze strany personálu vůči klientům, např. oslovení „babi“, „dědo“. Personál vždy musí klienty oslovovat konvenčním způsobem, tj. „paní“ a „pane“ a připojit k tomu jejich příjmení. A to i v případě, že se jedná o klienta postiženého Alzheimerovou či Parkinsonovou nemocí nebo o klienta ležícího. Jedině tehdy, že klient sám by si přál být oslovován křestním jménem, ale i tak je vhodné před oslovením říci „pane“ nebo „paní“, třeba „pane Jiří“, „paní Marie“ a samozřejmě vždy vykat. Výjimkou jsou případy, kdy ošetřovatel nebo sociální pracovník se s klientem zná už z dřívějška, ještě než se senior stal klientem určitého zařízení.

Rovněž je nepřijatelné a zcela neetické udržovat s klienty soukromé nebo přímo intimní vztahy. V současné době už nikdo klientům nebrání, aby i při pobytu v nějakém zařízení udržovali normální lidské vztahy, tedy i ty intimní, ale nesmí to být mezi klientem a ošetřovatelkou (nebo klientkou a ošetřovatelem).

Stejné zásady ve vztahu ke klientům platí i pro dobrovolné spolupracovníky zařízení.

3 Praktická část

Ve volném čase pracuji jako dobrovolník v Domě seniorů v Liberci – Františkově. Proto jsem si seniorský věk vybrala jako téma své bakalářské práce. Výzkumu se zúčastnili klienti zmíněného zařízení i senioři žijící mimo zařízení ve svých bytech.

Senioři jsou skupinou lidí, na kterou ostatní veřejnost pohlíží s mnoha předsudky, tj. jako na lidi nesoběstačné, nesvéprávné a žijící na úkor společnosti.

Praktická část bakalářské práce chce dokázat, že život seniorů může být pestrý a zajímavý. Cílem výzkumu je zjistit skutečnosti týkající se života seniorů.

Výzkum se zabývá způsobem života a aktivitami seniorů. Předmětem výzkumu je běžný život zkoumaného vzorku seniorské populace. Výzkum vychází z následujících předpokladů.

3.1 Stanovení předpokladů

P1: Lze předpokládat, že zřejmě malý podíl (přibližně do 10 %) ovdovělých seniorů navázalo nový partnerský vztah.

P2: Lze předpokládat, že značná část (asi 30 %) seniorské populace se věnuje volnočasovým aktivitám (sportovní činnost, společenské aktivity – návštěva divadla a dalších kulturních představení).

P3: Lze předpokládat, že určitý podíl seniorů (asi 30 %) je ještě výdělečně činných.

P4: Lze předpokládat, že mnozí senioři žijí spíše osaměle.

3.2 Metody zkoumání

Pro výzkum byly použity metody dotazovací (dotazník a rozhovor). Částečně bylo využito i pozorování, které se uskutečnilo buď formou návštěv přímo v soukromí seniorů nebo v rámci různých akcí pořádaných Domem seniorů ve Františkově. Při všech těchto příležitostech probíhaly také rozhovory.

Nestandardizovaný dotazník byl vypracován pro tento typ výzkumu a poskytuje kvantitativní údaje. Rozhovor poskytuje údaje kvalitativní.

3.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Výzkumu se zúčastnilo 100 seniorů ve věku od šedesátšesti let do sta let věku. Mezi respondenty je 66 žen a 34 mužů. Větší počet žen mezi respondenty je dán tím, že v seniorském věku jsou ženy mezi populací zastoupeny vyšším procentem. Celostátně se ženy dožívají v průměru o 6 let vyššího věku, než muži.

Ve zkoumaném vzorku seniorské populace jsou zastoupeny různé profese. Jsou zde dělníci, řemeslníci, prodavačky, učitelky a úředníci. Sociální složení respondentů je 60 % dělnických profesí a 40 % úředníků.

3.4 Vlastní výzkum a interpretace výsledků

Výzkum byl proveden na vzorku sta respondentů. Věkové složení respondentů není rovnoměrné. Větší podíl tvoří respondenti mladší (do 70 let věku), což může výzkum

zkreslovat.

Senioři, kteří byli ochotni se účastnit výzkumu, přistupovali k vyplnění dotazníku zpravidla velmi zodpovědně. Někteří respondenti si nebyli zcela jisti, co mají do dotazníku uvést. Ale neostýchali se zeptat, pokud jim něco nebylo jasné. Z odpovědí v dotazníku i z rozhovorů vedených s jednotlivými respondenty (někdy manželskými páry) vyplynulo, že způsob života a aktivity seniorů jsou velmi rozmanité.

Tématem bakalářské práce je život seniorů. Výzkum probíhal podle připravených kritérií.

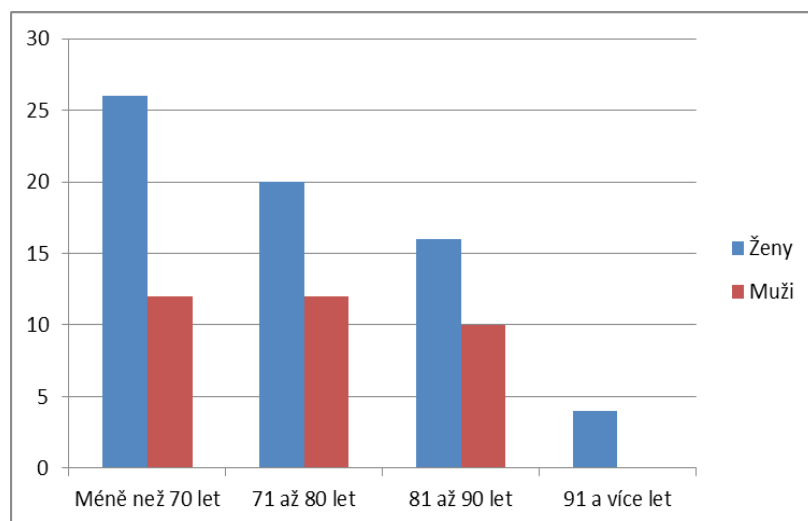
Prvním hlediskem je věkové složení respondentů. Od 70 let věku početně výrazně převažují ženy, přičemž ve věku nad 90 let jsou respondentkami už pouze ženy.

Tabulka č. 1: Věkové složení respondentů

<i>Věk</i>	<i>Méně než 70 let</i>	<i>71 až 80 let</i>	<i>81 až 90 let</i>	<i>91 a více let</i>
<i>Ženy</i>	26	20	16	4
<i>Muži</i>	12	12	10	0

Věkové složení respondentů je 38 % mladších než 70 let, 32 % je ve věku 71 až 80 let, 26 % je ve věku 81 až 90 let a jen 4 % respondentů jsou starší než 90 let.

Graf č. 1: Věkové složení respondentů



Dalším kritériem výzkumu byla soběstačnost seniorů. Tím bylo míněno, které práce a činnosti je senior schopen vykonávat zcela sám a ke kterým potřebuje pomoc. Obecně se dá říci, že míra soběstačnosti se zhoršuje s přibývajícím věkem. Ale neplatí zde přímá úměra. Někteří senioři jsou zcela soběstační ve věku 87 let a jiní senioři, o dvacet let mladší, už jsou částečně nebo zcela odkázáni na péči. Na míře soběstačnosti každého člověka se významně podílí zdravotní stav.

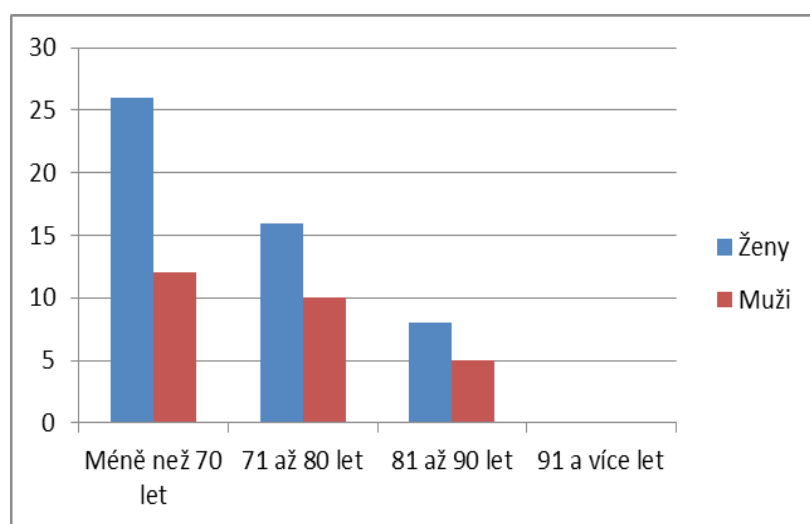
Tabulka č. 2: Soběstačnost seniorů

<i>Věk</i>	<i>Méně než 70 let</i>	<i>71 až 80 let</i>	<i>81 až 90 let</i>	<i>91 a více let</i>
Ženy	26	16	8	0
Muži	12	10	5	0

Z výzkumu soběstačnosti zkoumaného vzorku seniorské populace a následného

rozhovoru vyplynulo, že ve věku méně než 70 let jsou zcela soběstační všichni senioři, tedy 38 % respondentů, kteří se zúčastnili průzkumu. Ve věku 71 až 80 let je 26 % respondentů soběstačných. Ve věku nad 80 let se míra soběstačnosti snižuje, to už je soběstačných jen 13 % respondentů. Ve věku nad 90 let už zcela soběstačný není žádný respondent. Částečná nebo úplná ztráta soběstačnosti souvisí s tím, jestli je senior nadále schopen žít v bytě nebo jestli bydlí v zařízení pro seniory.

Graf č. 2: Soběstačnost seniorů



Následující výzkum se týká seniorů, kteří žijí ve svých bytech, ale jejich soběstačnost je omezena. V takovém případě senior potřebuje pomoc ze strany pečovatelské služby.

A to i tehdy, když ve svém bytě nežije sám. Protože i partner seniora, až na výjimky, už je také ve věku a zdravotním stavu, kdy je třeba pomoci i jemu.

Následující tabulka udává počet respondentů, ke kterým do bytu pravidelně dochází pečovatelská služba.

Tabulka č. 3: Využívání pečovatelské služby

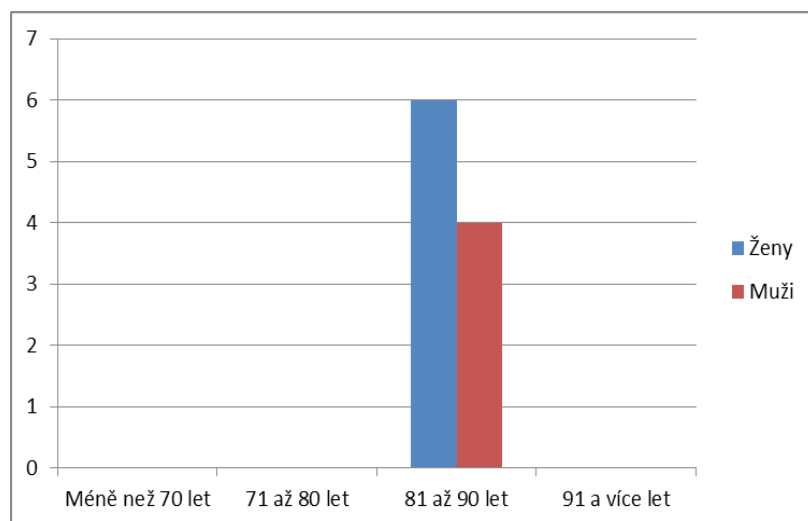
<i>Věk</i>	<i>Méně než 70 let</i>	<i>71 až 80 let</i>	<i>81 až 90 let</i>	<i>91 a více let</i>
Ženy	0	0	6	0
Muži	0	0	4	0

Z uvedeného výzkumu a následných rozhovorů vyplývá, že senioři ve věku do 80 let, žijící ve svých bytech, jsou relativně soběstační. Tedy pečovatelská služba je nenavštěvuje vůbec. Výraz „relativně soběstační“ v tomto případě znamená, že senior může žít v bytě, je schopen vést domácnost, nemá problémy s hygienou, ale např. potřebuje fungující výtah. Bez výtahu by se těžko dostával do bytu a z bytu, protože chůzi po schodech už těžko zvládá. Dále senior potřebuje blízkost a dostupnost městské dopravy, která je v dosahu přibližně do 0,5 km pěší chůze po rovině.

Ve věku nad 80 let je ze zkoumaného vzorku seniorské populace pravidelně navštěvováno pečovatelskou službou v bytě pouze 10 % respondentů, z toho 6 % žen a 4 % mužů. Poměrně nízký počet respondentů, kteří využívají pečovatelské služby je dán mimo jiné i tím, že tato služba je pro mnoho seniorů finančně náročná a tím pádem nedostupná. Na druhou stranu pro lidi, kteří v této sféře pracují a seniorům pomáhají přímo v jejich bytech, je tato práce málo placená a má velice nízkou společenskou prestiž. Tyto skutečnosti potvrdil i rozhovor s respondenty.

Ostatní senioři, kteří už jsou závislí na pomoci, žijí v zařízeních pro seniory. Mnohdy je to pro ně výhodnější, než platit svůj byt, vykonávat domácí práce a platit pečovatelskou službu. Ve věku nad 90 let už nikdo v bytě sám nežije. Tito lidé už žijí v zařízeních pro seniory. Vzhledem k současnému způsobu života a uspořádání rodin je to tak, že dospělé děti těchto seniorů jsou zaměstnané a vnoučata nebo pravnoučata studují nebo také pracují. V domácím prostředí by o seniora neměl kdo pečovat.

Graf č. 3: Využívání pečovatelské služby



Další výzkum se týká seniorů žijících v zařízení pro seniory. Důvodem k pobytu v Domě seniorů nemusí být jen snížená soběstačnost a zhoršený nebo špatný zdravotní stav, ale i pohodlné bydlení a dostupnost všech služeb pod jednou střechou. Takže zde žijí i senioři, kteří jsou relativně zdraví a soběstační.

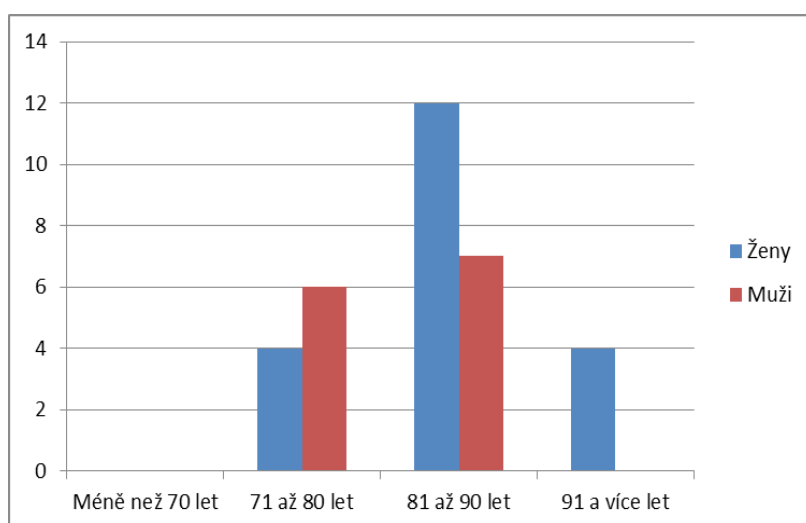
Tabulka č. 4: Počet seniorů žijících v zařízeních pro seniory

Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	0	4	12	4
Muži	0	6	7	0

V zařízení pro seniory žije 33 % respondentů, z toho 20 % žen a 13 % mužů. Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že v zařízení pro seniory žijí senioři od věku přesahujícího 70 let, ale těch je ještě poměrně malé procento. Jsou to 4 % žen a 6 % mužů. Největší počet klientů zařízení pro seniory je ve věku 81 až 90 let. Tito klienti tvoří 19 %

z celkového počtu respondentů, přičemž je 12 % žen a 7 % mužů. Tento rozdíl je dán nejen mírou soběstačnosti klientů, ale i nižším počtem lidí, kteří se dožívají vyššího věku. Ve věku nad 90 let už jsou mezi respondenty pouze ženy a všechny žijí v zařízení pro seniory.

Graf č. 4: Počet seniorů žijících v zařízení pro seniory



Následujícím kritériem zkoumání je život seniorů, kteří žijí ve svém bytě zcela sami.

Tabulka č. 5: Počet seniorů žijících v bytě samostatně

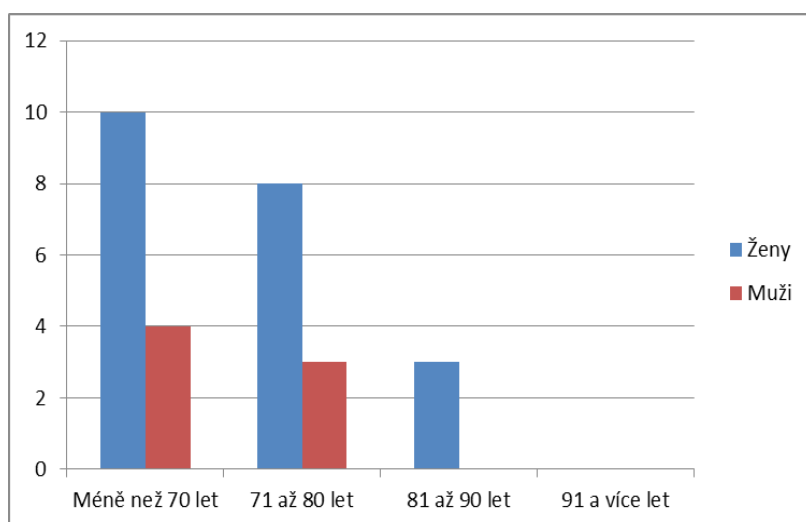
Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	10	8	3	0
Muži	4	3	0	0

Tabulka ukazuje a i z rozhovorů vyplynulo, že 28 % respondentů žije v bytě osamoceně, z toho 21 % žen. Ženy častěji žijí v bytech samy. Na tuto skutečnost mají

vliv dva faktory: především je to větší počet žen, které se dožívají vyššího věku a dále je to větší míra soběstačnosti žen.

Ve věku do 70 let žije 10 % žen v bytě zcela osaměle, u mužů jsou to 4 %. Ve věkové kategorii od 71 let se procento samostatně žijících lidí snižuje. U žen je to 8 % a jen 3 % mužů. Od 81. roku věku už jsou to jen 3 % žen a muži v tomto věku už nežijí samostatně vůbec. Ve věku od 91 let už jsou mezi respondenty pouze ženy a ty už také nežijí samy v bytě, ale v zařízení pro seniory.

Graf č. 5: Počet seniorů žijících v bytě samostatně



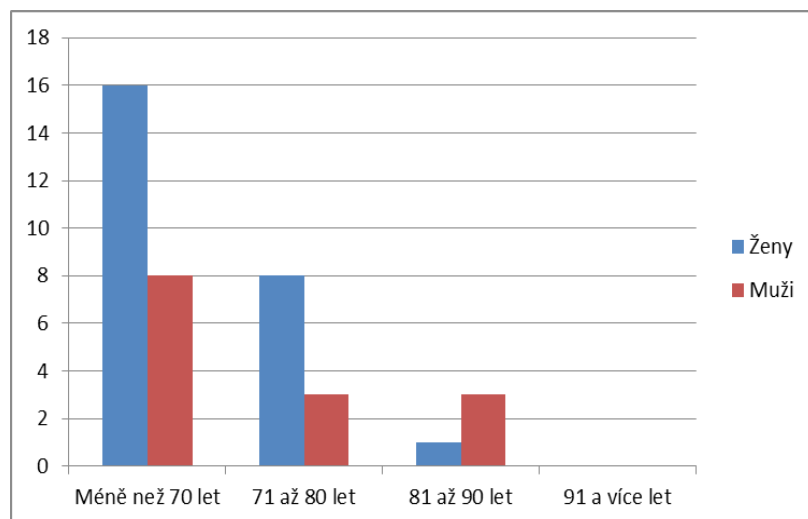
Dalším tématem výzkumu jsou senioři, kteří žijí v bytě s partnerem nebo širší rodinou.

Tabulka č. 6: Počet seniorů žijících v bytě s partnerem nebo širší rodinou

Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	16	8	1	0
Muži	8	3	3	0

Z celkového počtu respondentů jich 39 % žije v bytě buď s partnerem (partnerkou) nebo s širší rodinou. Ve věku do 70 let žijí senioři v bytě s partnerem, z toho 16 % žen a 8 % mužů. Ve vyšším věku s úbytkem soběstačnosti a zhoršujícím se zdravotním stavem častěji senioři žijí v bytě s širší rodinou. Na tuto okolnost má vliv i to, že senior už bývá ovdovělý, tak by musel žít buď sám v bytě nebo v zařízení pro seniory. Tyto výsledky vyplynuly i z rozhovorů s respondenty.

Graf č. 6: Počet seniorů žijících v bytě s partnerem nebo širší rodinou



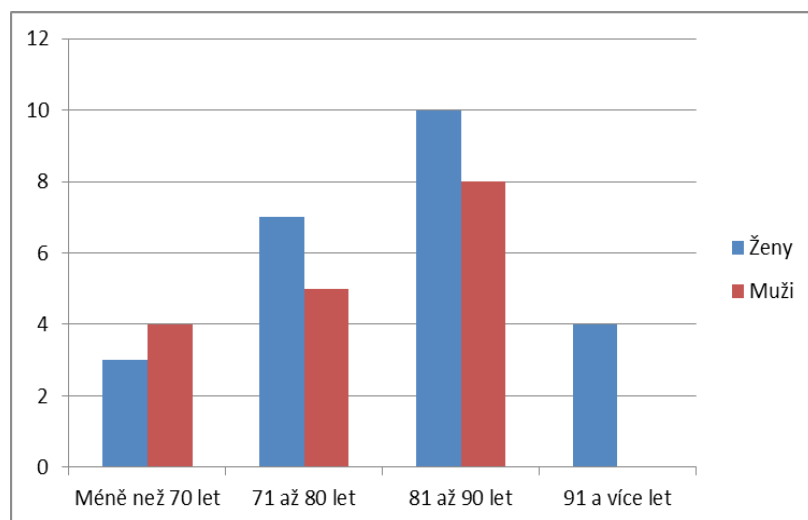
Další výzkum byl zaměřen na osamělost seniorů bez ohledu na to, zda respondent žije v bytě sám nebo s rodinou nebo zda žije v zařízení pro seniory.

Tabulka č. 7: Osamělost seniorů

Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	3	7	10	4
Muži	4	5	8	0

Tabulka ukazuje, že ze zkoumaného vzorku seniorské populace se 41 % cítí subjektivně osaměle, z toho 24 % žen a 17 % mužů. Výzkum nebyl zaměřen přímo na příčiny osamělosti, které ovšem mohou být různé. Pocit osamělosti nemusí přímo souviset s tím, jestli člověk skutečně žije sám. Někdy se cítí osaměle i někdo, kdo žije v dlouholetém manželství stále s jedním partnerem. Stává se, že po mnoha letech společného života spolu lidé bydlí, ale už si nemají co říci. Každý z manželů pobývá v bytě v jednom pokoji a každý se dívá na svoji televizi. Nebo jeden se v jedné místnosti dívá na televizi a druhý v jiné místnosti čte oblíbenou knihu. Další příčinou osamělosti může být okolnost, že dospělé děti, případně vnoučata, se svým starším rodičům a prarodičům věnují zcela minimálně nebo vůbec. Často jsou osamělí i lidé žijící v panelových domech a své sousedy téměř neznají. Pokud má senior sníženou pohyblivost a omezené možnosti vycházet z bytu, pocit osamělosti se ještě prohlubuje. Výsledky průzkumu jsou potvrzeny i rozhovory se seniory.

Graf č. 7: Osamělost seniorů



Výzkum se dále zabýval spokojeností seniorů s jejich sociální situací. Obecně se dá říci, že každý člověk by raději měl k dispozici více finančních prostředků, než má. Seniorská populace mívá horší zdravotní stav, takže dost velkou položku v rozpočtu seniorů představují léky a různé zdravotní pomůcky, které pacient musí hradit částečně nebo zcela. Další velkou položkou v rozpočtu seniorů bývá pobyt v nemocnici. Někteří senioři mají různé diety a stravovací omezení, což je také finančně náročnější.

Tabulka č. 8: Spokojenost seniorů se sociální situací

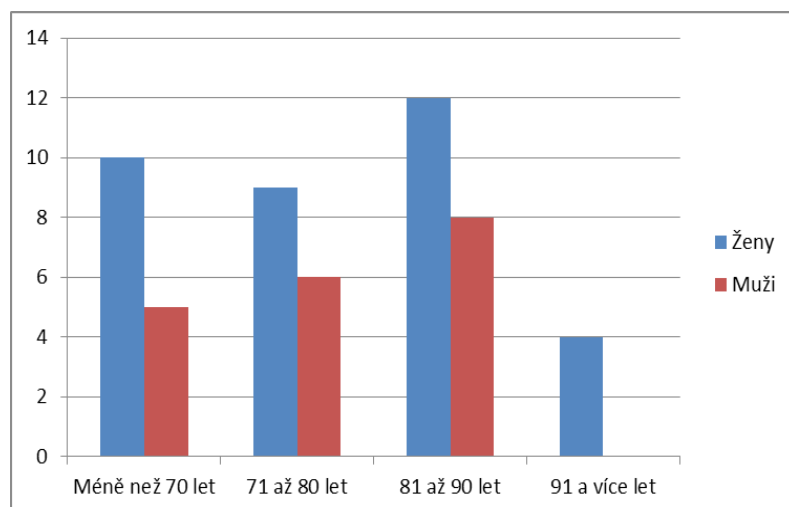
Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	10	9	12	4
Muži	5	6	8	0

Z tabulky vyplývá, že mladší senioři jsou se svou sociální situací spíše nespokojeni.

U seniorů mladších než 70 let je to více než 50 %. Tito lidé sice bývají v lepším zdravotním stavu než senioři starší, ale oproti starší populaci mívají větší nároky na módní oblečení, cestování, kulturu a další trávení volného času.

Naproti tomu s vyšším věkem stoupá i míra spokojenosti seniorů. Nároky starších seniorů už jsou menší. Vyplývalo to i z rozhovorů se seniory.

Graf č. 8: Spokojenost seniorů se sociální situací



Mnozí senioři jsou výdělečně činní. Výdělečné činnosti se seniorská populace věnuje ze tří důvodů:

- a) zvýšení životní úrovně a zlepšení možností
- b) společenské uplatnění
- c) možnost být mezi lidmi a aktivně se něčeho účastnit

Výdělečná činnost seniorů je určena dvěma okolnostmi:

1. zdravotním stavem seniora
2. možnostmi na trhu práce – zda senior vůbec může najít nějakou práci

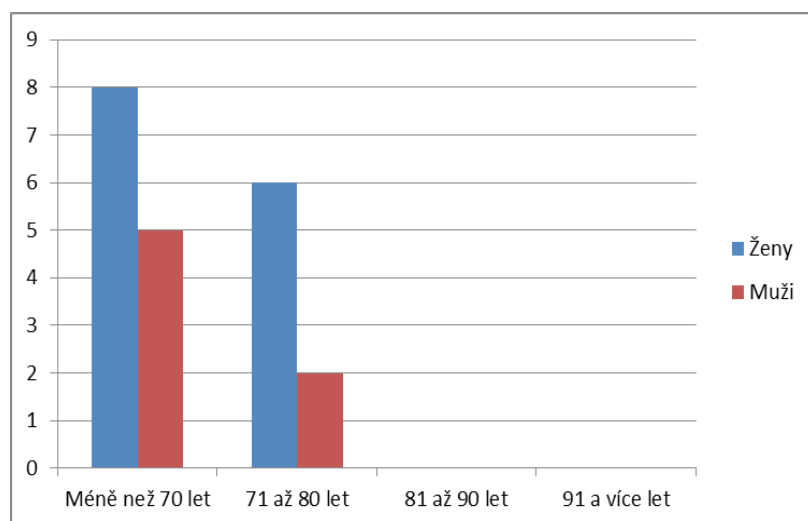
Výdělečnou činnost seniorů ukazuje následující tabulka. V tabulce je zahrnut celkový počet seniorů (z dané skupiny respondentů), kteří jsou jakkoliv výdělečně činní. Jsou tam tedy ti, kteří jsou v zaměstnaneckém poměru i osoby samostatně výdělečně činné.

Tabulka č. 9: Výdělečná činnost seniorů

Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	8	6	0	0
Muži	5	2	0	0

Ze zkoumaného vzorku seniorské populace pracuje 21 lidí, z toho 14 žen a 7 mužů.

Graf č. 9: Výdělečná činnost seniorů



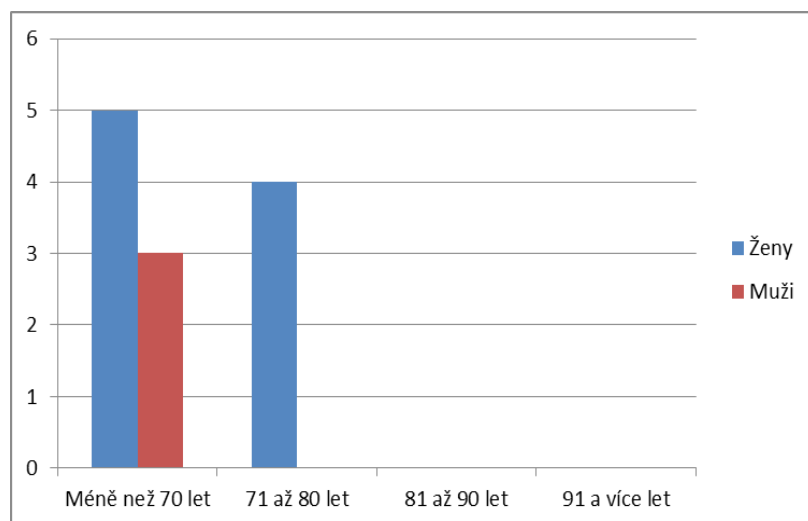
Z pracujících seniorů jsou někteří v zaměstnaneckém poměru.

Tabulka č. 10: Počet seniorů v zaměstnaneckém poměru

Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	5	4	0	0
Muži	3	0	0	0

Z tabulky je zřejmé, že ze všech pracujících seniorů ze zkoumaného vzorku je 12 lidí (9 žen a 3 muži) v zaměstnaneckém poměru.

Graf č. 10: Počet seniorů v zaměstnaneckém poměru

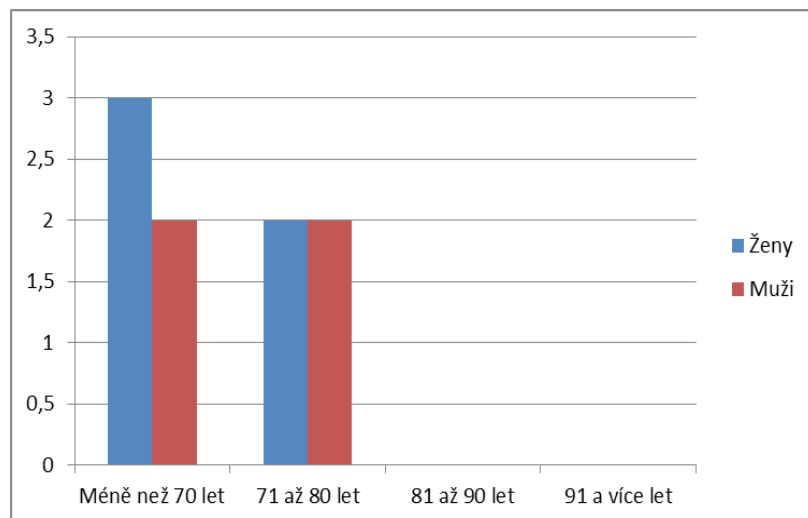


Další pracující seniori (9 lidí, z toho 5 žen a 4 muži) podnikají v různých oborech, jsou tedy osobami samostatně výdělečně činnými, jak vyplývá z následující tabulky.

Tabulka č. 11: Počet seniorů jako osob samostatně výdělečně činných

Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	3	2	0	0
Muži	2	2	0	0

Graf č. 11: Počet seniorů jako osob samostatně výdělečně činných



Dalším zkoumaným ukazatelem je nejvyšší míra dosaženého vzdělání u zkoumaného vzorku seniorské populace.

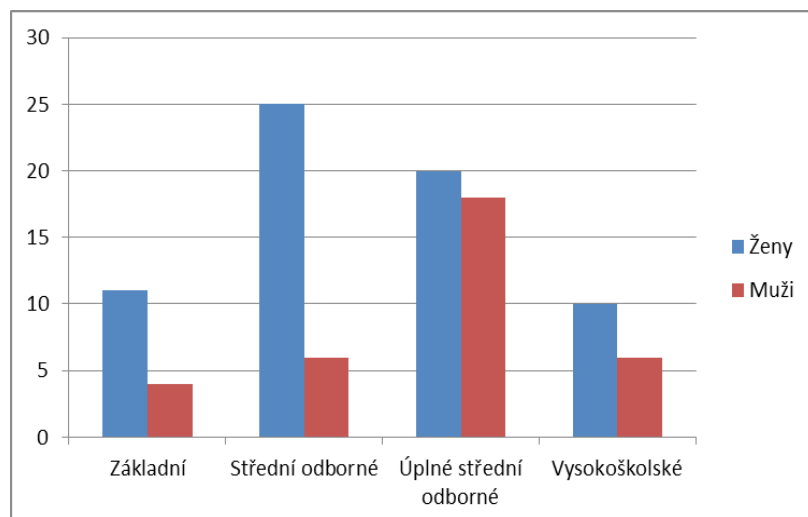
Tabulka č. 12: Stupeň dosaženého vzdělání

<i>Nejvyšší dosažené vzdělání</i>	<i>Základní</i>	<i>Střední odborné</i>	<i>Úplné střední odborné</i>	<i>Vysokoškolské</i>
Ženy	11	25	20	10
Muži	4	6	18	6

Ze zkoumaného vzorku seniorské populace má 15 % lidí pouze základní vzdělání. Většina, tedy 85 % seniorů, má vzdělání vyšší. Nejběžnějším typem vzdělání je střední odborné, tedy učební obor nebo úplné střední odborné, tj. střední škola ukončená maturitou. U současné seniorské populace jsou časté i případy, kdy dnešní senioři

nejdříve získali výuční list v nějakém učebním oboru. Na tento obor pak navazovala střední škola, kterou tehdejší dělníci studovali při zaměstnání. Toto studium také bylo ukončeno maturitní zkouškou.

Graf č. 12: Stupeň dosaženého vzdělání



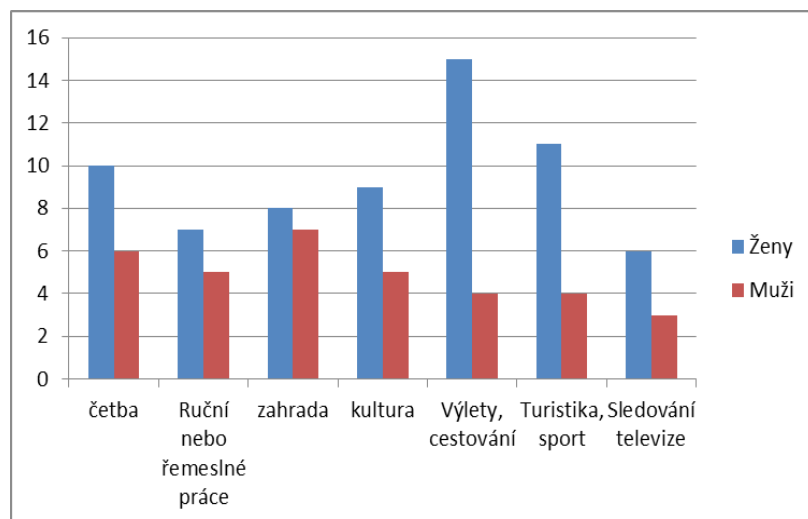
Významným předmětem výzkumu je také trávení volného času seniorů. V tabulce jsou uvedeny nejčastější způsoby trávení volného času seniorů. Přičemž je samozřejmě možné, že senior se věnuje více volnočasovým aktivitám současně. Výzkum volnočasových aktivit byl zaměřen na činnost, kterou má určitý klient nejoblíbenější.

Tabulka č. 13: Způsoby trávení volného času seniorů

	<i>čtení</i>	<i>Ruční nebo řemeslné práce</i>	<i>zahradá</i>	<i>kultura</i>	<i>Výlety, cestování</i>	<i>Turistika, sport</i>	<i>Sledování televize</i>
Ženy	10	7	8	9	15	11	6
Muži	6	5	7	5	4	4	3

Z tabulky je patrné, že respondenti zkoumaného vzorku seniorské populace nejčastěji cestují a provozují turistiku, případně různé sportovní aktivity. Tyto činnosti se týkají až třetiny seniorské populace, což potvrdily i rozhovory. Další oblíbenou činností je četba. 5 % až 7 % seniorské populace se věnuje zahradě, ručním pracím jako je pletení, háčkování a šití, což se týká hlavně žen. Naproti tomu muži se věnují drobným řemeslným činnostem.

Graf č. 13: Způsoby trávení volného času seniorů



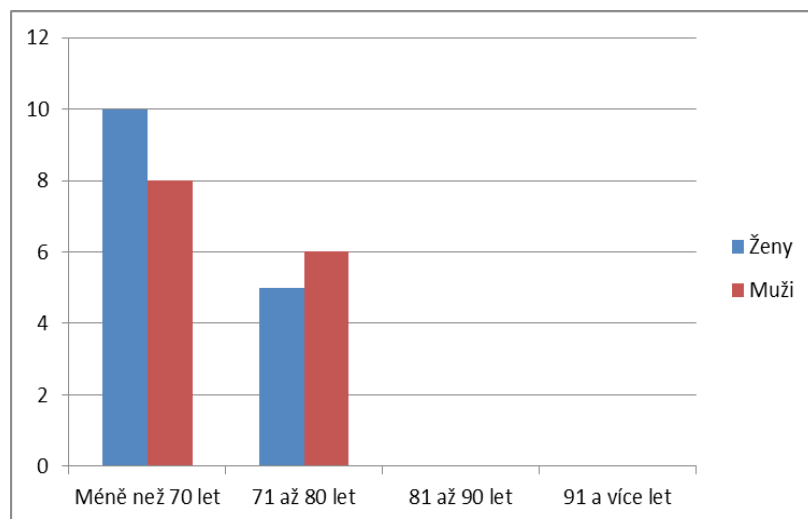
Tabulka č. 14: Další partnerský vztah u rozvedených nebo ovdovělých seniorů

Věk	Méně než 70 let	71 až 80 let	81 až 90 let	91 a více let
Ženy	10	5	0	0
Muži	8	6		

Z tabulky vyplývá, že spíše mladší senioři navazují další partnerské vztahy. Senioři starší (od 80 let věku) už se nerozvádějí, ale pokud ovdoví, tak častěji zůstávají už bez

partnera. Tyto výsledky byly potvrzeny i rozhovory se seniory.

Graf č. 14: Další partnerský vztah u rozvedených nebo ovdovělých seniorů



3.5 Vyhodnocení předpokladů

3.5.1 Shrnutí výsledků výzkumu a diskuse

Průběh šetření ukázal, že senioři netvoří homogenní, nýbrž velice různorodou skupinu lidí, a to podle různých kritérií. Např. podle dosavadního způsobu života, podle věku, podle trávení volného času, podle výdělečné činnosti a dalších hledisek, což nebylo před zahájením průzkumu bráno v úvahu. Těmito všemi hledisky mohou do jisté míry být ovlivněny výsledky výzkumu. Proto je třeba některé závěry přijmout uvážlivě.

P1: Lze předpokládat, že malý podíl (přibližně do 10 %) ovdovělých seniorů navázalo nový partnerský vztah.

3.5.2 Vyhodnocení předpokladu P1

Touto otázkou se zabýval výzkum poslední, tedy tabulka č. 14 a graf č. 14. Z těchto údajů a následných rozhovorů vyplývá, že z celkového počtu sta respondentů jich 29 má další partnerský vztah. Výzkum se nezabýval otázkou, zda jsou respondenti s těmito novými partnery sezdáni nebo jestli žijí ve volném svazku.

Tím se potvrzuje předpoklad P1, že více než 10 % ovdovělých seniorů má nový partnerský vztah.

P2: Lze předpokládat, že značná část (asi 30 %) seniorské populace se věnuje volnočasovým aktivitám (sportovní činnost, společenské aktivity – návštěva divadla a dalších kulturních představení).

3.5.3 Vyhodnocení předpokladu P2

Na tento předpoklad je zaměřena tabulka a graf č. 13. Z celkového počtu respondentů zkoumané seniorské populace se 48 %, tedy téměř polovina, věnuje volnočasovým aktivitám, jako je kultura, návštěva divadla, sport a turistika. Jsou to aktivity, při kterých senioři nezůstávají doma. Tyto druhy činností se odehrávají jinde, než v bytě

seniora. Tím také senioři kromě kulturního a sportovního zážitku získávají kontakty s dalšími lidmi. Z průzkumu dále vyplývá, že aktivity jako je kultura a sport jsou mezi seniory nejoblíbenější. Pouze menšina seniorů (16 %) ze zkoumaného vzorku se ve volném čase věnuje činnostem, při kterých ani nemusí opustit svůj byt, jako je četba a sledování televize.

Předpoklad P2 se tak potvrdil.

P3: Lze předpokládat, že určitý podíl (až 30 %), zejména seniorů mladších, je ještě výdělečně činných.

3.5.4 Vyhodnocení předpokladu P3

Výzkumem tohoto předpokladu se zabývají tabulky a grafy č. 9, 10 a 11. Přičemž v tabulce a grafu č. 9 je celkový počet pracujících seniorů ze zkoumaného vzorku seniorské populace. V tabulce a grafu č. 10 jsou senioři v zaměstnaneckém poměru. Tabulka a graf č. 11 ukazují počet seniorů – osob samostatně výdělečně činných. Údaje v tabulkách a grafech ukazují, že z celkového počtu seniorů, kteří se účastnili výzkumu, je jich výdělečně činných pouze 21 %, z toho 14 % žen a 7 % mužů. Zájem o práci by ve skutečnosti měl větší počet seniorů. Současná ekonomická situace a stoupající nezaměstnanost jsou příčinou toho, že ne každý senior, který by pracovat chtěl, práci skutečně najde.

Navíc poživatelé starobního důchodu v pracovním poměru jsou od 1. 1. 2013 znevýhodněni i tím, že ztratili nárok na daňový odpočet na poplatníka (2.070,- Kč,

které se měsíčně odečítají z daňového základu).

Předpoklad P3 se nepotvrdil.

P4: Lze předpokládat, že mnozí senioři žijí spíše osaměle.

3.5.5 Vyhodnocení předpokladu P4

Tímto tématem se zabývá tabulka a graf č. 7. Z rozhovorů s respondenty vyplývá, že 41 % vybraného vzorku seniorské populace se subjektivně cítí osaměle.

Z toho je 24 % žen a 17 % mužů.

Nedávno se uskutečnil podobný výzkum celostátně. Výsledky tohoto výzkumu uveřejnily Lidové noviny dne 12. 9. 2013. Podle celostátního zjištění sociologů se seniorská populace více obává samoty než smrti.

K pocitům osamělosti přispívá nezáměr rodiny seniorů a dále časté stěhování lidí. Dnešní seniorská populace byla zvyklá žít v jednom bytě několik desetiletí a lidé (sousedé) se mezi sebou znali. V dnešní době je běžné, že se nájemníci v bytech často střídají. Noví sousedé bývají výrazně mladší proti seniorům a někdy jsou to cizinci, kteří s sebou přinášejí jiné kulturní zvyky. Toto vše umocňuje pocity osamělosti u seniorů.

Dům seniorů v Liberci 10 i ostatní zařízení tohoto druhu se snaží těmto pocitům seniorů čelit. Nabízejí svým klientům různé aktivity a možnosti trávení času a tím i setkávání s ostatními lidmi. Někteří klienti však tyto možnosti odmítají, raději

pobývají sami v pokoji a sledují nepříliš kvalitní televizní program.

Předpoklad P4 se potvrdil.

4 Závěr

Cíl bakalářské práce byl splněn. Závěr šetření ukázal, že senioři tvoří velmi členěnou a různorodou skupinu lidí. Život současných seniorů je pestřejší a různorodější, než se všeobecně předpokládá. Seniorský život není jednotvárný.

Senioři žijící ve městech mají trochu jiný způsob trávení času, než stejná skupina lidí žijící na venkově. Senioři ve městě jsou častěji výdělečně činní, než ti, co žijí mimo město. Senioři žijící ve městech také častěji chodí moderně oblékaní a záleží jim na celkovém vzhledu a úpravě. A to nejen ženám, ale i mužům.

Senioři, kteří žijí na venkově, nepokládají péči o svůj zevnějšek a úpravu za příliš podstatné.

Zájmy a záliby seniorů jsou také velmi pestré. Z těch nejvýznamnějších jsou to: četba, drobné řemeslné a ruční práce, turistika a cestování, také další vzdělávání. Tyto aktivity se týkají hlavně seniorů žijících ve městě.

Zatímco senioři žijící na venkově se častěji věnují pomoci při výchově vnoučat, zahrádkaření a chovu drobného zvířectva. Pro tyto činnosti jsou na venkově lepší podmínky a také rodiny žijící na venkově jsou soudržnější. Na vesnicích se ještě vyskytují vícegenerační rodiny. To se ovšem týká starousedlíků, kteří na stejném místě žijí několik generací. Nikoliv lidí, kteří žijí na vesnici nebo na předměstí teprve několik let a bydlí v novém, nedávno postaveném domě.

Předpoklady stanovené v bakalářské práci se z větší části potvrdily. Obecně se dá říci, že život mladších seniorů (do 75 let) je pestřejší. Senioři navštěvují kulturní akce, divadlo, věnují se sportu a turistice.

Mnozí senioři mají zájem o výdělečnou činnost a pracují, pokud se jim podaří práci najít. Několik seniorů ze zkoumaného vzorku seniorské populace je zapojeno do

dobrovolnických činností (např. pomoc v Domě seniorů nesoběstačným klientům, pomoc v dětském domově). Zde není motivem finanční ohodnocení a možnost přivýdělku, ale snaha být někomu nápomocen.

Přibližně každý desátý senior navazuje nový partnerský vztah. Hodně seniorů v dnešní době cestuje, ovládá moderní komunikační technologie a moderně se obléká. Senioři starší (nad 75 let) už mají život méně pestrý. Starší senioři v případě ovdovění nové vztahy už nenavazují ani nebývají výdělečně činní, cestování a turistice se také věnují méně.

Aktivita seniorů je individuální a přímo závisí na zdravotním stavu každého jednotlivce. Zdravotní stav a celková kondice člověka se s přibývajícím věkem zhoršuje. Lze říci, že vzorek seniorské populace, který se výzkumu zúčastnil, popírá předsudky, které má veřejnost vůči seniorům.

Hlavním přínosem bakalářské práce jsou výsledky výzkumu, které vypovídají o skutečném životě seniorů. Poznatky, které vplynuly z výzkumu, často neodpovídají informacím, které o seniorech šíří sdělovací prostředky.

Další přínos bakalářské práce spočívá ve vyvrácení předsudků vůči seniorům a zlepšení povědomosti lidí o seniorech a o jejich životě. Společnost by se měla zbavit pejorativního náhledu na seniorskou populaci i na seniorský věk. Stále přetrvává mnoho předsudků.

Senioři by měli být chápáni jako normální součást lidského společenství a seniorský věk jako běžná součást života. Každý člověk musí projít dětstvím, dospíváním, dospělostí a posléze i seniorským věkem. Pouze ten, kdo zemře mladý, což bývá důsledek tragické nehody nebo nevyléčitelné nemoci, se nestane seniorem.

5 Doporučení do praxe

V České republice (a v západním světě obecně) jsou senioři vnímáni jako skupina lidí, která společnosti už nic nepřináší a žije na její úkor.

Vztah k seniorské populaci se vyvíjí už od dětství. Začíná tedy výchovou dítěte v rodině. Děti vnímají, jakým způsobem se rodiče chovají k rodičům svým, jaké názory rodiče mají na ostatní seniory mimo rodinu (sousedy, spolupracovníky apod.) a jakým způsobem se o nich vyjadřují.

Vztah k seniorské populaci by se měl změnit v rodině, což je nejmenší sociální skupina. Vztahy obecně i vztahy ke starším lidem se vytvářejí právě zde. Jsou vhodné časté kontakty dětí se seniory, např. děti z mateřských a základních škol vytvářejí kulturní programy pro seniory. V praxi se osvědčila i blízkost zařízení pro seniory a dětského domova, ačkoliv veřejnost tuto možnost také spíše odmítá s poukazem na to, aby na děti blízkost seniorů nepůsobila negativně. To je také jeden ze stereotypních názorů.

Vztah k seniorům by se měl stát diskutovaným tématem veřejnosti a měl by být středem mediálního zájmu - samozřejmě bez zkreslování a zesměšňování seniorské populace. Každý člověk by k seniorům měl přistupovat s vědomím, že tato životní etapa (seniorský věk), čeká i jeho samotného. Jedině tak je možné změnit stereotypní a schematizující myšlení lidí.

Z průzkumového šetření vyplynula některá doporučení do praxe, které je vhodné zmínit:

- Umožnit rodinám, aby aspoň jeden dospělý člen v produktivním věku mohl

zanechat své práce a zůstat doma a celodenně pečovat o seniora

- Zajistit takovýmito pečovateli dostatečnou finanční podporu a zároveň zajistit, aby se doba péče o seniora započítávala do odpracované doby pro účely důchodového zabezpečení
- Zvýšit finanční dostupnost zdravotních pomůcek pro domácí péči o seniory nebo umožnit jejich zapůjčení na delší dobu za výhodných finančních podmínek
- Zvýšit společenskou prestiž ať už domácí nebo ústavní péče o seniory, zatím je tato práce veřejností vnímána spíše jako podřadná
- Mediálně zpracovat kampaň, směřující k úctě k seniorům a ke změně celkového náhledu na seniorský věk
- Odborně školit všechny pracovníky i dobrovolníky, pracující v oblasti péče o seniory
- Docílit toho, aby v pečovatelské péči o seniory pracovali pouze kvalifikovaní lidé, kteří v této oblasti pracovat chtějí (ne, aby tam někteří pracovali pouze proto, že jinou práci nemohou sehnat)
- Zajistit pečovateli o seniory dostatečné finanční ohodnocení, tato práce by sice měla být poslání, ale člověku, který se rozhodne této oblasti zasvětit celý svůj život, by kromě uspokojení, měla přinášet i odpovídající prostředky k obživě
- Zajistit seniorům a všem uživatelům sociálních služeb, aby tyto služby nemuseli odmítat nebo omezovat jejich využívání z důvodu finanční nedostupnosti.

6 Seznam použitých zdrojů

HAVRDOVÁ, Z. *Kompetence v praxi sociální práce*. Praha: Osmium 1999. 165 s. ISBN 80-902081-8-5

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 6. vydání. Praha: Portál 2011. 152 s. ISBN 978-80-7367-922-4

MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. 2. vydání. Praha: Portál 2008. 384 s. ISBN 978-80-7367-502-8

MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. 1. vydání. Praha: Portál 2001. 312 s. ISBN 80-7178-473-7

PICHAUD, Clément. THAREAU, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vydání. Praha: Panorama 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-0

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 6. doplněné vydání. Praha: Grada 2010. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*.

2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada 2011. 200 s. ISBN 978-80-247-2624-3

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*.

1. vydání. Praha: Portál 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8

THELENOVÁ, K. *Vybrané kapitoly se sociální gerontologie*. 1. vydání.

Liberec: Technická univerzita 2010. 123 s. ISBN 978-80-7372-582-2

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vydání.

Praha: Portál 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*.

1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory*.

1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5

ZVOLSKÝ, P. *Speciální psychiatrie*. 2. vydání, Praha: Karolinum 1998.

58 s.

www.zivot90.cz

7 Seznam příloh

Nestandardizovaný dotazník

Příloha č. 1 Nestandardizovaný dotazník

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Jana Zyderová. Studuji na Technické univerzitě v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, studijní obor Sociální pracovník. V současné době pracuji na bakalářské práci, jejíž součástí je výzkum způsobu života současných seniorů. Způsob života seniorů je zkoumán z různých hledisek.

Dovoluji si Vás proto požádat o spolupráci a o zodpovězení níže uvedených otázek, které se týkají způsobu života seniorů. Cílem tohoto dotazníku je zjištění Vašeho způsobu života, volnočasových aktivit, účasti na společenských a kulturních akcích, jako jsou např. návštěva divadla, koncertů, případně jejich dostupnost pro Vás apod.

Dotazník je anonymní, neuvádějte tedy svoje jméno, ani jiné osobní údaje, podle kterých by byla možná Vaše identifikace. Dotazník nebude nikde zveřejněn. Je určen pouze pro studijní účely při zpracování odborné vědecké práce.

Děkuji Vám za pochopení a za spolupráci při vyplňování dotazníku.

Vybranou odpověď, prosím, zakroužkujte.

1) Jste:

- žena
- muž

2) Váš věk:

- méně než 70 let
- 71 – 80
- 81 – 90
- 91 a více

3) Jste soběstačný(á)?

- hygiena
- nákup
- vaření a příprava stravy
- úklid a údržba domácnosti
- praní a údržba šatstva
- zařizování na úřadech

4) Dochází k Vám do bytu pečovatelská služba?

- ano
- ne

5) Žijete v zařízení pro seniory (Dům seniorů, dům s pečovatelskou službou)?

- ano
- ne

6) Pro seniory, kteří na předchozí otázku odpověděli „ano“. Z jakých důvodů jste se rozhodl(a) pro služby v pobytovém zařízení:

- nepříznivý zdravotní stav
- omezená soběstačnost
- ztráta soběstačnosti
- dostupnost všech služeb pod jednou střechou
- jiné důvody (vypište, prosím)

7) Vaše spokojenost v tomto pobytovém zařízení?

- ano
- ne
- částečně
- s čím spokojen(a) nejste (vypište, prosím)

8) Žijete v bytě:

- sám (a)
- s partnerem (partnerkou)
- širší rodinou (dospělé děti, vnoučata)

9) Jste spokojen (a) se svou sociální situací?

- ano
- ne

10) Jste při důchodu ještě i výdělečně činný (á)?

- ano
- ne

11) Pokud jste výdělečně činný (á), pracujete jako osoba samostatně výdělečně činná nebo jste v zaměstnaneckém poměru?

.....

12) Pracoval(a) jste v minulosti nebo v současnosti pracujete ve vedoucí funkci?

- ano
- ne

13) Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?

- základní
- střední odborné (učební obor)
- úplné střední všeobecné
- úplné střední odborné
- vyšší odborné (dvouleté pomaturitní studium)
- vysokoškolské
- postgraduální studium

14) Jakým způsobem trávíte volný čas?

- četba
- ruční práce, drobné řemeslné práce
- zahrada
- kultura (divadlo, koncerty)
- cestování, výlety
- sport, turistika
- sledování televize
- jinak (vypište, prosím)
-

15) Vaše kontakty s rodinou:

- časté (1x za týden)
- velmi časté (1–2x za měsíc)
- občasné (1x za několik měsíců)
- vůbec žádné

16) V případě, že jste rozvedený(á) nebo vdovec (vdova), máte nový partnerský vztah?

- ano
- ne