

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Eliška Redrová

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Magdalény Rettigové 4, 116 39 Praha 1

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zdravé stárnutí jako součást výchovy ke zdraví

Healthy aging as part of health education

Eliška Redrová

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Miroslava Kovaříková, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Bakalářské, Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením
na vzdělávání – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Zdravé stárnutí jako součást výchovy ke zdraví* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 18. 4. 2019

.....

Tímto bych chtěla poděkovat mé rodině, hlavně mým rodičům, kteří mi umožnili vůbec studovat na této škole, protože to není samozřejmé. Dále bych ráda poděkovala mé vedoucí práce, která mi ochotně s prací pomáhala. Poděkování patří samozřejmě mým respondentům, kteří byli ochotni a poskytli mi rozhovor, bez kterého bych se v této práci neobešla. Dále bych chtěla poděkovat paní ředitelce domu s pečovatelskou službou, která mi rozhovor ve svém zařízení dovolila a zařídila. V neposlední řadě bych ráda poděkovala kamarádům a známým, kteří mě podporovali.

ABSTRAKT

Práce pojednává o životním stylu seniorů a jejich volném čase. Chtěla jsem se pokusit nastínit situaci seniorů jedincům, kteří budou tuto práci číst. Teoretická část pojednává o problematice stáří od různých autorů. V první kapitole jsem uvedla základní terminologii, která může sloužit k lepšímu orientování se v této problematice. Ve druhé kapitole jsem rozvedla osobnost člověka z hlediska charakterových vlastností, genetických predispozic a jiných determinant, které ovlivňují život, potažmo stárnutí. Ve třetí kapitole jsem se zaměřila na stáří z pohledu vývojové psychologie. Jedná se o různé teorie a poznatky, které mohou být užitečné i v dnešní době, anebo mohou posloužit jen pro srovnání. Ve čtvrté kapitole jsem zmínila potřeby seniorů ve stáří, kde jsem uvedla ty nejčastější. Pátá kapitola pojednává o mezigeneračních vztazích. Šestá kapitola nastiňuje základní informace o přípravách člověka na stáří. Poslední kapitola je o výukových cílech ke stáří v rámcových vzdělávacích programech. Tím jsem ukončila teoretickou část práce a přešla jsem na část praktickou. Jako výzkumný nástroj jsem zvolila rozhovor. Šlo mi o osobní kontakt s respondenty, u této práce se jednalo o vhodnější nástroj šetření. Cílem práce bylo zjistit, jak senioři tráví čas a jaké mají možnosti edukace s tímto tématem spojené. Na základě rozhovorů jsem zjistila, že nezáleží na věku, mnohdy ani zdravotním stavu, aby člověk mohl stárnout spokojeně. Někteří senioři překonávají svá omezení a mohou žít stejně plnohodnotně, jako ti zdraví. Někteří staří lidé mohou zvládat aktivity lépe než mladší jedinci. Každý senior je jiný a je proto důležité na něho nahlížet individuálně.

KLÍČOVÁ SLOVA

stáří, výchova ke zdraví, zdravé stárnutí

ABSTRACT

The thesis deals with the lifestyle of the elderly and their free time. I attempted to outline the situation of seniors to individuals who will read this bachelor's work. The theoretical part deals with the issue of old age, introduces theories of various authors. In the first chapter I introduced the basic concepts that can help to better understand the issue. In the second chapter I dealt with the personality of an old person in terms of character, genetic predispositions and other determinants that influence life, and thus also aging. In the third chapter I focused on old age from the perspective of developmental psychology. There are different theories and findings that can be useful nowadays or can be use for comparison. In the fourth chapter I mentioned the needs of the elderly at their advanced aging stage, where I mentioned the most common needs. The fifth chapter is about intergenerational relationships. The sixth chapter outlines basic information about ones preparation for old age. The last chapter is about Educational Objectives for Old Age in Framework Educational Programs. So, this is where I finished the theoretical part of the thesis and switched to the practical part. I chose an interview as a research tool. I wanted a personal contact with the respondents. The interview was a more appropriate investigative tool for this thesis. The aim of this work was to find out how seniors spend their time and what their general knowledge is, in terms of learning opportunities, in this respect. Based on the interviews, I found out that no matter what their age or state of health is, the elderly can live just as happily and fully as their healthy fellow-citizens. Actually, some of the elderly can handle their activities better than younger individuals. Every single senior is different and it is therefore important to see them on an individual basis.

KEYWORDS

age, health education, healthy aging

Obsah

Úvod	1
TEORETICKÁ ČÁST	4
1 Základní pojmy	4
2 Osobnost člověka ve stáří.....	9
3 Stáří z pohledu vývojové psychologie	11
4 Potřeby člověka ve stáří	13
5 Stáří a intergenerační vztahy	17
6 Příprava na stáří.....	20
7 Výukové cíle ke stáří v rámcových vzdělávacích programech	23
PRAKTICKÁ ČÁST	25
8 Výzkumný nástroj – rozhovor.....	25
8.1 Cíle výzkumného šetření	25
8.2 Otázky k rozhovoru	27
8.3 Otázky ověřující cíle rozhovoru.....	28
8.4 Vyhodnocení rozhovoru	30
8.5 Výsledky průzkumu.....	36
8.6 Přínos šetření.....	37
Závěr.....	38
Seznam zkratk.....	40
Seznam použitých informačních zdrojů	41
Knižní zdroje.....	41
Internetové zdroje	41
Seznam příloh.....	46
Přílohy	47
1. Příloha – přepis rozhovoru	47
Respondent č. 1	48
Respondent č. 2	51
Respondent č. 3	52
Respondent č. 4	54
Respondent č. 5	55
Respondent č. 6	57
Respondent č. 7	58
Respondent č. 8	60

Respondent č. 9	62
Respondent č. 10	64
Respondent č. 11	65
2. Příloha – dokumenty k seniorské otázce	68

Úvod

Téma bakalářské práce jsem si vybrala na základě vlastního zájmu o problematiku stáří a zájmu o aktivní pomoc seniorům. Někteří senioři nežijí podle svých představ a mladí lidé často nevědí, co stáří obnáší a znevažují právě staré lidi. V této práci proto popíši situaci seniorů, aby se dostala více do povědomí lidí, kteří tuto práci budou číst. Také jsem se chtěla sama dozvědět, jak někteří senioři žijí a napsat o tom. Možná, že někteří lidé vědí, jak se věci mají, ale chtěla jsem vyzdvihnout pár důležitých poznatků z více zdrojů a od různých autorů. Jedná se o důležité téma a myslím si, že by se jím měli lidé zabývat. Seniorů stále přibývá na úkor mladých lidí, protože mladé páry děti nemají nebo mají jedno maximálně dvě. Přesto se najdou i výjimky. Dřív tomu tak nebyvalo, a proto je poměr mladých a starých lidí v nerovnováze. Tuto problematiku ještě zmíním dále v textu práce. Díky zvýšenému počtu seniorů, by se měla věnovat pozornost kvalitě jejich života. Je důležité, aby prožili své stáří důstojně. Příprava na toto období života je nutnou součástí vzdělávání. A jelikož zestárneme všichni, tato problematika se nás týká. Jednou možná takovou pozornost okolí budeme vyžadovat všichni. Hlavním cílem mé práce bylo zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas a zda je tento způsob trávení volného času zdraví z hlediska činností, které vykonávají. Má práce se nezabývá jídelníčkem seniorů, ale právě činnostmi, které provozují. Určité aktivity mohou udržovat jedince v lepší kondici, ať už se jedná o fyzickou či psychickou. A právě tuto problematiku nebo toto téma bych chtěla rozebrat a trochu ji osvětlit pro čtenáře mé práce.

Na otázku, proč se zabývat problematikou stárnutí a stáří se dá odpovědět, jak už jsem zmínila tím, že se procentuálně zvyšuje podíl starých lidí ve společnosti a prodlužuje se délka života. Zjistilo se, že mnoho lidí nemá tušení o problematice stáří a komplikace se stářím spojené. Je tedy potřeba se jí zabývat. Staří lidé mnohdy potřebují pomoci, a pokud se o tom nebude vědět, nemůžeme s tím nic udělat. *„Základním cílem je navození racionálně pozitivního vztahu ke stáří, citlivosti k problémům a potřebám starých lidí se zdravotním postižením, vědomí osobní zodpovědnosti za vlastní život včetně stáří a posílení žádoucích mezigeneračních vztahů.“¹*

Mladší generace by měly být obeznámeny se skutečností, že stáří také obnáší různá

¹ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP, Proč se zabývat otázkou stárnutí a stáří, s. 1-2

onemocnění a určité komplikace, které ztěžují každodenní situace. Mělo by se do dětí vštěpovat, že tito lidé občas potřebují s něčím pomoci, a že bychom měli být ke starším osobám ohleduplnější. Zároveň by se ale mělo stárnutí prezentovat pozitivně. Mnoho starších lidí zvládá těžkosti spojené se stárnutím velice dobře. Pokud by se podařilo mladší generace přimět myslet i na starší členy společnosti v pozitivním slova smyslu a snažit se jim pomoci, došlo by ke zlepšení vztahů mezi generacemi. A to je velice důležité. Toto téma dále rozvedu v jedné z následujících kapitol.²

Často se v poslední době určuje stáří lidí podle jejich intelektuálních a sociálních schopností, a ne podle věku. Není tolik podstatné, kolik je nám let, ale jak jsme na tom se zdravím. Člověk pocítí stáří spíše, pokud mu nemoc znemožňuje vykonávat každodenní činnosti než svůj věk jako takový. Proto lze zestárnout i v mladším věku, díky již zmíněným indispozicím. Důležitým faktorem je i to, jak se dotyčný cítí. Pokud se cítí v pohodě a mladě, ovlivňuje to jeho pohled na život a někdy i na nemoc. Není dobré, aby se jedinec uzavřel do sebe, je třeba být v kontaktu s ostatními lidmi. Je také důležité svěřovat se s pocity a obtížemi. Druzí nám tak mohou pomoci, protože ne všechno zvládneme sami.³

Domnívám se, že dalším důležitým faktorem je i vztah člověka ke stáří. Člověk, který myslí na nejhorší a představuje si, jaká bude smrt, nebude v nejlepší náladě a jeho konec života bude těžký. Pokud je dotyčný pozitivní a dokáže se smířit s koncem, je to pro něj daleko snazší. Obecně pozitivní nahlížení na problémy může přispět ke zmírnění daných problémů jedinců nehledě na věku. Negativistický postoj nikomu neprospěje a vše se naopak může zdát těžší. Změna pohledu na životní překážky také může zmírnit jejich negativní dopady.

Rozdíl mezi mladším a starším člověkem je mimo jiné v tom, že starší jedinci mají více zkušeností. Což může být protipólem elánu a většího zdroje sil, kterým jsou obdařeni mladší jedinci. Starší lidé jsou ale vyrovnanější a smířenější a už vědí, co chtějí. Jsou poučeni z minulosti a mohou na svých zkušenostech stavět. Ale i starší lidé se od sebe navzájem liší. Většina z nich má nějaké zdravotní omezení. Některé zdravotní problémy však nebrání v činnostech všedního dne. Proto si ti, kteří jsou postiženi závažnější indispozicí, mohou

² Stáří a stárnutí, 2012

³ Dynamický život, 2001

připadat špatně, protože jejich vrstevníci danými problémy netrpí. Dva lidé podobného věku, každý z nich jinak nemocný, mohou zvládat odlišné věci.⁴

Myslím si, že by se člověk neměl s nikým srovnávat, protože nikdo nerozhoduje o svých chorobách. Každý jsme jiný, a proto i každý jinak stárneme. Každý má své problémy ale také skvělé vlastnosti, kterými můžeme vynikat nad ostatními. Je důležité umět si připomenout vlastní úspěchy a přednosti, kterými se lišíme od ostatních. Každý z nás nějaké máme.

Některé věci ale můžeme z části ovlivnit, a proto jsem sem zařadila sedm rad, jak oddálit stáří, podle knihy Dynamický život. Rady se týkají konzumace jídel, aktivity fyzické i duševní, a to vše by mělo zajistit oddálení stáří. Samozřejmě, že velkou roli hraje asi i genetická výbava jedince, ale tohle můžeme ovlivnit my sami.

- Konzumací ovoce a zeleniny
- Konzumací potravin s velkým obsahem vápníku a vitamínu D
- Trávením méně času na slunci
- Tím, že nebudeme kouřit
- Konzumací potravin s obsahem vitamínu B12
- Pohybem
- Duševní aktivitou⁵

⁴ Dynamický život, 2001

⁵ Dynamický život, 2001

TEORETICKÁ ČÁST

1 Základní pojmy

Následující kapitola pojednává o základních pojmech týkajících se stáří, stárnutí a různých pojetí těchto pojmů. Právě základní pojmy mohou pomoci uchopit dané téma a lépe porozumět textu, což je podstatné u čtení této či jakékoliv jiné práce. Mohou také čtenáře obohatit o nové vědomosti. Jedná se o informace, které pomohou lépe nahlédnout do této problematiky.

Až do sedmnáctého století stáří v podstatě neexistovalo, poněvadž lidé nepřekročili věk 65 let. V devatenáctém století dosáhly tohoto věku asi 4 % populace. Autor knihy Psychologie stárnutí, Stuart Hamilton, označuje zvyšování počtu seniorů ve společnosti, jako „šednutí“ populace. Poukazuje na snižování počtu mladých lidí a tím i zmenšování populace, která pracuje. Existuje spousta teorií, které zapříčiňují fyzický úpadek např. teorie opotřebování, kdy se části těla užíváním opotřebovávají nebo např. buněčná teorie, podle které tělo stárne díky toxinům, kterými jsou lidské buňky vystaveny.⁶

Seniors bychom mohli definovat různě v závislosti na národním kontextu a podle výkladu některých organizací. Podle OSN je senior označen jako osoba starší 60 let. V New Yorku definují tento pojem jako osoby starší 65 let.⁷

Definici stárnutí neboli gerontogenezi, involuci můžeme shrnout jako přirozený a biologicky zákonitý proces, během kterého se snižují adaptační schopnosti a ubývají funkční rezervy organismu. Jedná se o děj, jež probíhá již od početí, ale za skutečné projevy stárnutí považujeme až pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti.⁸

Stáří je přirozené. Jedná se o pozdní fázi životního vývoje. Můžeme ho rozdělit do několika skupin podle pohledu na změny s ním spojené. První kategorií je stáří biologické. Jedná se o různé strukturální změny v organismu. Typickým projevem je úbytek sil a nižší výkonnost. Dále je stáří kalendářní, kdy hodnotíme stáří podle věku. Obvykle se uvádí

⁶ Psychologie stárnutí, 1999

⁷ A study of New York City Museum programs specific to seniors, 2017

⁸ Stáří a stárnutí, 2012

začátek stáří od 60-65 let života. Věk ale neznamená vůbec nic. Jedinci s dobrou genetickou výbavou mohou žít život naplno ještě po odeznění výše uvedeného věku, stejně tak jedinci, kteří dodržovali správnou životosprávu během svého života. Naopak mladší lidé se mohou cítit starší nebo tak vypadat ať už kvůli špatné životosprávě nebo genetice.⁹

Špatný životní styl a nedostatek pohybu může vést k předčasnému stárnutí. S dostatkem pohybu a zdravou stravou, životními cíli a pozitivní náladou můžeme žít lépe až do vysokého stáří. To, jak pečujeme o své tělo nyní, ovlivní naše zdraví ve stáří. Podle výzkumů lidé, kteří nevidí určitý cíl do budoucna a nepodílí se na životě ve společnosti, stárnou rychleji. Díky přísloví, člověku je právě tolik, na kolik se cítí, si můžeme představovat mladší verzi svého já a cítit se lépe.¹⁰

Stáří sociální se vyznačuje změnou rolí ve společnosti. Typickým příkladem je přestup z pracovního koloběhu do důchodu a nutností se zabavit během dne po svém. Je důležité zorganizovat si den tak, aby byl nějakým způsobem aktivní. Ve vyspělejších zemích se rozdíl mezi generacemi tolik neprojevují a společnost se snaží přizpůsobovat zájmům seniorů. To je velice moudré. Seniori by neměli být vyčleňováni ze společnosti, ale měli by být jejími rovnocennými členy. Problémy ale mohou nastat, pokud nesouhlasí biologické a sociální stáří tzn., pokud jedinci věkově odpovídají seniorům, ale stále musejí docházet do práce, díky stálému zvyšování se věku odchodu do penze. To je opravdu velký problém. Někteří z nich to nemusejí zvládat. Takový jedinec stejně nemůže danou práci vykonávat naplno. Obor zabývající se stárnutím se nazývá gerontologie (od slova gerón = starý člověk a logos = věda). Ve zdravotnictví se můžeme setkat s pojmem geriatrie (od slova gerón = starý člověk a iatrón = léčím). Gerontologie je věda, která se zabývá stárnutím a stářím. Má 3 části. První z nich je teoretická gerontologie, jejíž úkolem je třídění poznatků a tvoří teoretický základ pro různé vědy. Druhou neméně důležitou vědou je klinická gerontologie, jež se zaměřuje na stárnoucího člověka jako individuum, orientuje se na nemoci starých lidí a zaměřuje se na zvláštnosti nemocí, které postihují starší lidi. Patří sem rovněž zmíněná geriatrie, která zajišťuje specifický klinický obraz nemocí ve stáří. A do třetice sem můžeme

⁹ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Základní pojmy, Fenotyp stáří, Principy přístupu ke stáří

¹⁰ Dynamický život, 2001

zahrnout sociální gerontologii, jejíž zájem se soustřeďuje na vztahy mezi starou a většinovou populací a také na poznatky, jak staře populace vypadá apod.¹¹

Kalvach popisuje gerontologii jako multidisciplinární souhrn poznatků o stárnutí a stáří a také dělí tuto vědu na 3 části, tedy experimentální neboli biologickou, sociální a klinickou. Geriatrií je podle něj již zmíněná klinická gerontologie. Jedná se o lékařský obor, jenž se zabývá interní problematikou, rehabilitačními, neurologickými, psychiatrickými, ošetrovatelskými problémy a je propojen s primární péčí i sociálními službami. Předmětem oboru je především zachování a obnova soběstačnosti.¹²

Jako zdravá je označovaná osoba, jenž nemá zjevnou chorobu, je adaptabilní ve společnosti a její zdravotně-sociální homeostáza je neporušena. Ukazateli zdravotního stavu jsou např. ukazatel úmrtnosti, nemocnosti nebo třeba střední délka života. Z toho lze vyvodit, že za fyzické zdraví můžeme považovat absenci nemoci a za sociální zdraví přizpůsobení se společnosti, přičemž obě složky zdraví spolu souvisejí.¹³

Stárnutí je proces komplexní, ale jednotlivé orgány mohou stárnout individuálně. Jako začátek můžeme označit 15.-25. rok. Dochází k úbytku vody, elasticita kůže se snižuje, přibývá pigmentu a kůže zesiluje. Říká se, že člověk je tak starý, jak staré má cévy. To je tedy jeden z faktorů stárnutí. K úbytku příčně pruhovaného svalstva dochází mezi 25. a 30. rokem. Dále se mění základní metabolismus, ovlivňující také udržování tělesné teploty, u starých lidí také dochází k nesnadné adaptaci na chlad, kosti jsou křehčí, dochází ke změnám žláz s vnitřní sekrecí, zejména pohlavních. Ženy procházejí klimakteriem. Jedná se o ženy mezi 45. a 50. rokem života. Projevuje se jednak zastavením menstruačního cyklu, jednak sekundárními změnami, jako je zvýšení ukládání tuku, oběhová a emocionální labilita. Může docházet k dráždivosti a depresím. Řeč může být pomalejší a hlas slabší, protože má menší rozsah. Objevují se obtíže při usínání a jedinci mohou mít malé uspokojení ze spánku. Časté změny ve struktuře a funkcích organismu podmiňují zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti, nakonec vede ke smrti. Odumírají neurony a nahrazují je glie, snižuje se odolnost vůči infekcím, což vede ke sklonům k nádorovým onemocněním.

¹¹ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Základní pojmy, Fenotyp stáří, Principy přístupu ke stáří

¹² Úvod do gerontologie a geriatrie, 1997

¹³ Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie, 2001

Rány se hojí pomaleji. Stáří se nerovná nemocem, často je ale s nimi spojeno. Přírozené stárnutí se projevuje po celý život. Příčinami jsou již zmíněné procesy popsané v teoriích stárnutí. Osobnost daného člověka ovlivňuje stárnutí jedince, díky jeho způsobu myšlení a pohledu na svět. Jak už jsem zmínila, při kladném pohledu na život i strasti s ním spojené se žije jedinci lépe než v opačném případě. Jistou roli hrají projevy a důsledky životního stylu, které se týká stravy a pohybu. Lidé se správnou životosprávou a fyzickou aktivitou snášejí stárnutí lépe, díky lepší fyzické kondici. Stáří lze také regulovat vlivem prostředí, ve kterém se nacházíme. Můžeme ho rozdělit do několika typů. Máme prostředí fyzikální, jako je např. UV záření působící na pokožku. Dalším typem je sociálně ekonomické prostředí. Ekonomický standard může být také důležitým faktorem. Zajištěný senior si může dovolit lepší zdravotní péči. Záleží také na tom, jak senior vnímá ostatní lidi. Pokud pro něj nejsou překážkou a má s nimi dobré vztahy, vede to ke kvalitnějšímu stárnutí. Pokud je člověk obklopený lidmi, není sám a může svůj zájem směřovat k ostatním. Projevy a důsledky chorob mohou mít podíl na kvalitě stárnutí. Choroby, které postihují obvykle seniory, jsou např. ateroskleróza (tuhnutí tepenných stěn a změny tepenného průtoku), chronické obstrukční plicní onemocnění (rozedma plic), osteoporóza (řídnutí kostí), poruchy zraku a mnoho dalších. Dochází k nerovnováze mezi schopností se o sebe postarat a nároky, které jsou na ně kladeny. Postupem času jsou běžné věci čím dál tím náročnější. V roce 1991 přijala OSN tzv. principy přístupu k seniorům. Jedná se o zabezpečení; důstojnost; autonomii, svébytnost; smysluplnost, seberealizaci; participaci na životě společnosti. Jak už bylo řečeno, někdy jsou senioři bráni jako jednotná skupina lidí se stejným hendikepem, tzv. šedá vlna. Každý senior má ale jiná omezení, jiný zdravotní stav a jinak tráví svůj volný čas. Některá omezení ale mají společná. Je tedy potřeba brát každého jedince takového, jaký je. I když jsou v něčem stejní, někteří potřebují více pomoci než jiní. Rozlišuje se několik typů seniorů. Jsou to senioři elitní neboli ti, kteří zvládají činnosti, na které si mnohdy netroufne ani mladší jedinec. Jde o seniory se zvláštní a mimořádnou schopností zvládat určité věci. Takoví jedinci to mají sice jednodušší, ale asi jich není velký počet. Dalším typem jsou senioři zdatní, kteří se starají o svou kondici a udržují si ji. Nejsou tak úspěšní jako první zmíněný typ, ale věnují se náročnějším aktivitám než běžný senior. To velice prospívá kvalitě jejich života a překonávání některých životních překážek. Třetím typem jsou senioři nezávislí, kteří se o sebe dokáží postarat za běžných situací. Nepotřebují ostatní lidi nutně, ale kontakt s nimi jim prospívá. Jiným typem jsou senioři křehčí, kteří nezvládají úplně všechny aktivity spojené s běžným životem. Potřebují pomoc od rodiny přátel či

pečovatelské služby. Těmto lidem už je třeba věnovat pozornost. Dalším typem jsou senioři závislí, kteří mají problémy se základními činnostmi běžného dne. Část z nich je doma a stará se o ně rodina, ale někteří potřebují odejít do dlouhodobé či trvalé ústavní péče. Na ty by se společnost měla zaměřit více. Potřebují si popovídat, ale také pomoci s konkrétním problémem či situací. Posledním typem jsou senioři zcela závislí. Jedná se o tzv. ležáky a vyžadují, aby se o ně někdo neustále staral. Nedokáží se o sebe postarat sami. Tací jedinci vyžadují největší zájem a pomoc. Avšak v České republice podceňujeme zdatnost našich seniorů. V jiných zemích se snaží dostat ze seniorů co nejvíce, snaží se o posilování jejich potenciálu. To je skvělý krok ke zlepšení kvality života seniorů. Nejdůležitější by měla být podpora starších osob v samostatnosti. Ne vždy je možné, aby se o ně někdo staral. Snaha o zvýšení jejich autonomie je skvělý začátek.¹⁴

¹⁴ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Základní pojmy, Fenotyp stáří, Principy přístupu ke stáří

2 Osobnost člověka ve stáří

V následující kapitole jsem se zaměřila na osobnost člověka ve stáří. Charakter člověka a navyklé činnosti spolu se zkušenostmi z mládí mohou ovlivnit stáří jedince. Charakter a vnímání každodenních situací a s nimi spojených starostí je u každého jedince odlišný. Každý jsme jinak odolný a každý vnímáme dané situace jinak. Osobnost člověka je tedy důležitá i ve stáří, kdy přicházejí problémy, nemoci a jiné starosti spojené právě se stárnutím a stářím.

Nejprve si definujme pojem osobnost. Dá se definovat různě. Jedná se o individuální charakteristiky a způsoby chování a svým uspořádáním vymezují jedinečnou adaptaci jednotlivce k prostředí, které ho obklopuje. Charakterové rysy osobnosti jsou trvalé charakteristiky lidské osobnosti, které ovlivňují chování daného člověka. Nejznámější je tzv. Eysenckovo měření extroverze-introverze, neuroticismu a psychotismu. Extroverze-introverze udává míru společenskosti a asertivity daného jedince. Člověk, který je společenský a asertivní se nazývá extrovert. Nesmělý a uzavřený člověk je tzv. introvert. Psychotismus udává, do jaké míry je člověk chladný a nespolečenský. Neuroticismus udává míru úzkosti a stability emocí člověka. Tyto charakterové rysy se během života jedince mění a na jejich projevy má vliv pohlaví jedince. Charakterové rysy nejsou důsledkem procesu stárnutí. Charakter se vyhraňuje ještě před jeho počátkem.¹⁵

Německý neopsychoanalytik E. H. Erikson říká, že bychom se měli přizpůsobovat tomu, co nám život přináší, ať jsou to naše triumfy nebo překážky, které nám život staví do cesty. Určité přizpůsobení dokáže život ulehčit. Pokud tolik neprožíváme naše nezdary, nepřijdou nám tak nevladatelné. Naopak povznesení našich triumfů je důležité k ubezpečení sebe sama, že nejsme zbyteční a že jsme něco dokázali, že je naše přítomnost zde smysluplná. Senior se musí vyrovnat se změnami vnějšími i vnitřními. Ti, kteří se dokáží smířit se stárnutím a poté i koncem života, žijí lepší život než ti, kteří se této skutečnosti vyhýbají. Je to důležité, protože to čeká každého z nás. Co nám jiného zbývá, než se s tím smířit? V období stárnutí dochází k určitým změnám, které postihují celý organismus. Dochází k určitým kompenzacím za činnosti, které už senioři nezvládnou. Musejí si poradit jiným způsobem. Někdy se věnují pouze činnostem, které

¹⁵ Psychologie stárnutí, 1999

zvládají dobře. V tomto věku také často dochází ke snížení zrakového a sluchového vnímání. Dochází postupně k menší přizpůsobivosti na nové podněty. Přestože jsou senioři považováni za moudré, trvá jim delší dobu, než něco promyslí. Další překážkou může být postupné zpomalování reakcí a činností. Může se stát, že zůstanou u jedné myšlenky a musí o ní pořád mluvit, protože neví, co chtěli říct. Tyto problémy se dají řešit procvičováním. Správné je třeba hrát společenské hry nebo vyučovat je na internetu pomocí různých výukových portálů. Skvělou možností rozvíjení seniorů je četba knih, které jim pomáhají udržovat mozek aktivnější a poznávat nové věci. S věkem pro ně stoupá důležitost rodiny a jsou vůči ní mnohem citlivější. Na tom, jak bude senior žít, závisí mimo jiné i vztahy v rodině a okolí. Čím lepší vztahy, tím lepší život pro seniory, kteří mají pocit, že musí být něčím potřební. Musejí vědět, že oni jsou schopni někomu pomoci stejně jako ostatní jim. Měli by být bráni jako rovnocenní, nikoliv podřadní členové společnosti. Někteří senioři ale naopak touží po tom být sami, protože cítí potřebu klidu. To, jestli chce být důchodce sám či nikoliv, záleží na každém z nich jednotlivě a každý to prožívá po svém. Ačkoliv jsou rádi, že je čas od času někdo navštíví, hodně ocení, když je příbuzní nechají dělat věci samostatně. Jsou pak daleko radši, protože vědí, že to zvládnou sami a nejsou odkázáni na druhé. Což se určitě pozitivně odráží na jejich sebevědomí. Když vědí, že něco zvládnou, jsou sebejistější. Podle C. C. Junga jednou všichni zjistíme, že život není nekonečný, uvědomíme si stárnutí. Je důležité informovat o strastech seniorů mladší generace a pěstovat v nich úctu ke stáří. Geronty je důležité připravit na stáří různými úpravami bytu či domu a dbáním na zdravý životní styl. Je vhodné je připravit předem, aby to pro ně nebyl takový šok a věděli, do čeho jdou. Další poznatky k přípravě na stáří rozeberu v některé z následujících kapitol.¹⁶

Funkční úroveň osobnosti může značně převyšovat úroveň biologické struktury. Starý člověk se už tolik nenadchne pro nové věci a snižuje se u něj intenzita emocí. To má ale za následek větší nezávislost rozumového usuzování. Stáří ovlivňuje motivace jedince, temperament a volní rozhodování. Dynamika osobnosti souvisí s perspektivou do budoucna, tedy pokud je jedinec produktivní ve stáří, má dlouhodobý výhled do budoucnosti. Kvalita života záleží na několika kritériích, kam patří subjektivní prožívání jedince, aktivnost, produktivnost a společenství s druhými lidmi.¹⁷

¹⁶ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Osobnost člověka ve stáří

¹⁷ Úvod od gerontologie a geriatrie, 1997

3 Stáří z pohledu vývojové psychologie

Tématem této kapitoly je stáří z pohledu vývojové psychologie. Ve zkratce jsem rozebrala některé poznatky týkající se tématu mé práce z pohledu několika autorů a jejich teorie. Více autorů znamená, více pohledů na věc a také větší objektivnost informací a celkového pojetí a pochopení problematiky.

Zdrojem informací o procesu stárnutí může být mimo jiné střední a maximální délka života. Tzv. prahová teorie stárnutí se dá vyložit jako proces, jenž vede k zániku organismu. Je podmíněn různými mechanismy jako např. teorie omezeného počtu dělení buněk podle Hayflicka, která říká, že buňky v jistém věku jedince nejsou schopné doplnit ty, které zanikly nebo byly zničeny. Jiná teorie hovoří o tzv. aktivaci genů, jenž vedou ke smrti organismu, jiné zase o tzv. programovaném stárnutí. Další se týkají změn funkčnosti orgánových systémů, orgánů, tkání a změn složení buněk. Mezi klasické teorie stárnutí můžeme zařadit teorii nenahraditelných komponent, jenž vysvětluje poškozování makromolekul vlivem fyzikálních či chemických procesů. Můžeme sem zařadit i změny v pojivových bílkovinách. Další je teorie somatických mutací, jenž se opírá o poruchy DNA (deoxyribonucleic acid, tedy deoxyribonukleová kyselina), jako hlavní příčiny stárnutí. Dochází k nejružnějším mutacím ať už vlivem fyzikálních či chemických mutagenů. Další neméně důležitá je teorie chyb. Jedná se o chyby v procesu transkripce, tedy chyby v přepisu informace z DNA a podle ní špatně vytvořený řetězec RNA (ribonucleic acid, tedy ribonukleová kyselina), a translace, tedy procesu syntézy bílkovin. Teorie programovaného stárnutí se týká naprogramování stárnutí během ontogenetického vývoje organismu. Teorie příčinných vazeb se zase zabývá změnami ve vytváření vazeb mezi řetězcí makromolekul i uvnitř daných řetězců. Další teorií je např. teorie opotřebování nebo hromadění odpadních produktů, autointoxikace organismu, úbytku post mitotických buněk, tedy buněk po mitóze (dělení buňky), teorie proliferační (nově tvořící) kapacity dělivých tkání a mnoho jiných. Teorií je spousta a autoři se neshodnou, která je ta správná. Současnou teorií je např. teorie volných radikálů, což jsou atomy či skupiny elektronů obsahující nepárový elektron. Vznikají při řadě procesů a reakce radikálů jsou příčinou poruch organismu. Jsou odpovědné za řadu chorob, např. rakoviny.¹⁸

¹⁸ Teoretická gerontologie, 1997

Podle PhDr. Jana Polivky stárneme ihned po narození, ale není to na první pohled tak patrné jako ve vyšším věku. Tzv. pravé stáří začíná v 75 letech. Někdy se považuje za starého člověka i jedinec ve věku 60 let. Na stárnutí mají vliv faktory biologické, psychologické i biopsychologické.¹⁹

Stárnutí v užším slova smyslu je přechod mezi dospělostí a stářím. Stáří je poslední vývojová etapa v procesu stárnutí člověka. Neexistuje přesný okamžik, kdy se projeví. Jedná se o postupný proces. Je u každého člověka jedinečné. Vzhledem k prodlužování věku všeobecně se změnilo i věkové pojetí starého člověka. Zmíním pouze některé z nich. Pojetí se liší díky době, ve které vzniklo. Podle J. A. Komenského byl starý muž již ve věku 35-42 let a za kmeta byl brán muž ve věku 42 let a více. Václav Příhoda v roce 1974 rozčlenil stáří do tří období. Prvním z nich je časně stáří neboli stárnutí, které nastává mezi 60. a 74. rokem. Druhou fází je vlastní stáří neboli kmetství, které nastává mezi 75. a 89. rokem života. A poslední fází je dlouhověkost, která začíná 90. rokem. Podle Neugartenové z roku 1966 se rozděluje stáří i dnes. Jedná se o mladé seniory ve věku 65-74 let, staré seniory ve věku 75-84 let a velmi staré seniory ve věku 85 let a výše. Erik H. Erikson zastával názor, že na stárnutí mají vliv faktory historické, sociální a kulturní. Velmi zajímavý názor právě H. Eriksona je, že ovlivňování je vzájemné. Nejenom že rodiče a prarodiče ovlivňují své děti a vnoučata, ale i děti ovlivňují život svých rodičů i prarodičů. Jedná se o vzájemné působení více generací.²⁰

Podle Břetislava Kafky je hlavní psychickou a biologickou změnou zhoršené smyslové vnímání, jako jsou pomalejší reakce, zhoršení zraku a sluchu. Další změnou je zhoršení paměti ve smyslu zapomínání. Patří sem i pokles inteligence. V tomto období dochází k rozvoji egocentrismu, který se projevuje přílišným mluvením o svých nemocech a lhostejností k okolnímu světu. Lidé jsou závislejší na okolí a klesá schopnost přizpůsobivosti. Díky zájmu lidí o tuto problematiku, vznikaly různé vědy spojené se stářím. Jednou z nich je gerontopsychologie neboli nauka o duševních projevech starého člověka, která zkoumá psychologické aspekty procesu stárnutí a mnoho jiných.²¹

¹⁹ Stáří z pohledu některých vývojových psychologických teorií: Stáří jako konec nebo jako završení života?

²⁰ Stáří a stárnutí, 2012

²¹ Něco v síti, 1999

4 Potřeby člověka ve stáří

V této kapitole jsem se zaměřila na potřeby člověka ve stáří. Každý člověk potřebuje spoustu věcí a senior navíc může potřebovat různé služby či pomůcky, které mu pomohou v případě nemoci a jiných omezení, která vyžadují změnu životního stylu. Zde jsem uvedla několik, podle mého názoru, nejčastějších potřeb právě seniorů.

Potřeba je důsledek něčeho, co v těle člověka chybí. Pokud máme něčeho nadbytek nebo naopak nedostatek má to vliv na naši psychiku. Uspokojování nejdůležitějších potřeb, je nutné pro zajištění přežití. Jedná se hlavně o potřeby fyziologické. Potřeby, které Maslow uvádí na vrcholu pyramidy, tedy ty, které jsou nejméně důležité, senioři tolik nevyžadují. Mají jich dostatek na rozdíl od těch důležitějších. Do těch fyziologických jsou zahrnuty potřeby potravy, spánku nebo třeba tepla. Podle Mlýnkové, jsou vyššími potřebami komunikace, zisk informací např. o jejich zdravotním stavu či potřeba dalšího vzdělávání. Další kategorií jsou potřeby duchovní, které mohou pomoci v případě zájmu lidí o zpověď, která jim umožní pocit smíření sami se sebou. Jako nejdůležitější potřeby shledávají geronti pocit bezpečí, jistoty, lásky a sounáležitosti.²²

Hodnoty seniorů závisí na tom, v jakém stavu se nachází jejich bydlení, na zdravotním stavu a na sociálních kontaktech a jiných faktorech, které mají vliv. Jak už jsem zmínila, jistý Abraham Maslow vytvořil tzv. pyramidu lidských potřeb, přičemž nahoře ve špičce pyramidy se nachází nejméně důležité potřeby. Ve spojitosti s tím, uvádím hierarchii lidských potřeb podle Hájka z roku 2007. Nejdůležitější jsou potřeby biologické a fyziologické, poté jistoty a bezpečí, dále potřeby sociální, úcty a uznání, v neposlední řadě kognitivní, poté potřeby estetické, seberealizace a naplnění a poslední je potřeba sebetranscendence, tedy něčeho přesahujícího samotného jedince.²³

Vzhledem ke skutečnosti, že dlouhodobou či trvalou péčí vyžaduje zhruba 3–5 % seniorů starších 65 let, by se takovým měla poskytnout péče ve formě terénních služeb v pohodlí domova. Terénní služby existují ve formě profesionální i dobrovolnické. Patří sem praktický lékař, domácí ošetrovatelská péče, pečovatelská služba, domy s pečovatelskou službou,

²² Péče o staré občany, 2011

²³ Kvalita života seniorů, 2012

osobní asistence, domovy důchodců, tísňové volání a respitní služby, které spočívají v krátkodobé pomoci pečujícím rodinám v ošetřování rodinného příslušníka se závažným zdravotním postižením. Jedná se o výpomoc např., v případě, že rodina jede na dovolenou. Jedná se tedy o službu, která by mnohým rodinám pomohla a některým už pomáhá. Je to velice záslužná, ale určitě nesmírně náročná práce. Rodiny proto potřebují načas vystřídat.²⁴

Zde jsem vypsalala potřeby seniorů z pohledu zdravotní sestry podle Milady Kochanové z roku 2010. Jedná se o pohled člověka na danou problematiku z pozice odborníka na zdraví a péči o lidi.

- *„Sestra lépe uspokojí své potřeby, pokud pozná a pochopí sama sebe.*
- *Sestra lépe posoudí potřeby druhých a porozumí příčinám jejich chování.*
- *Informace o základních potřebách vedou k efektivnímu plánování ošetrovatelského procesu u pacientů.*
- *Sestra, která má teoretické znalosti o lidských potřebách pacientů, lépe reaguje na potřeby u stresovaného pacienta.*
- *Sestra poznatky o lidských potřebách může použít při edukaci pacienta, aby pochopil svůj zdravotní stav, uklidnil se a sám si sebe vážil.“²⁵*

Podle Kalvacha je pro seniory důležitý pocit užitečnosti a tendence k seberealizaci. Důležitá je jistota pevného místa v určitém prostředí s pozitivními lidskými vztahy a kladné hodnocení ze strany druhých. Každý máme rádi pochvalu, a pokud daný jedinec nechodí do zaměstnání, nějakého ocenění ať už finančního či jiného se mu nedostává, je důležité, aby ho zajistili např. rodinní příslušníci. Každý potřebuje zázemí a u seniorů tomu není jinak. Dochází ke změně od nezávislosti k závislosti. Když navštěvovali zaměstnání, byli samostatní a dokázali se postarat třeba i o lidi kolem sebe. V důchodu ale nemají možná tolik peněz a mohou být závislí na rodině, někteří třeba ne finančně, ale např. zdravotně. V důsledku špatného zdravotního stavu jsou tak odkázáni na pomoc jiným a každému tato situace nemusí být příjemná.²⁶

²⁴ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Služby pro seniory

²⁵ Potřeby seniorů, 2010, s. 16

²⁶ Úvod do gerontologie a geriatrie, 1997

Mezigenerační vztahy jsou velice důležité pro každého jedince a jeho vývoj. Tím, že se rodí méně dětí, je ve společnosti čím dál tím více starších lidí než výdělečně činných jedinců. To může způsobovat určité komplikace ve společnosti. Prevence a adekvátní péče může oddálit či minimalizovat závislost daných jedinců na těch mladších či na odborných službách. Kvalitní péče zahrnuje profesionální, odbornou a emoční podporu, respitní sociální služby a sociální podporu. Potřebná péče by měla být dostatečně finančně ohodnocena, ale neměla by danou rodinu uvést do chudoby. Mimo zdravotní péči jedinec vyžaduje i péči z trochu jiného soudku, a sice zapojení do života komunity a společnosti, pocit uznání a užitečnosti, ocenění zkušeností a smysluplné využití volného času, což je důležité nejen pro ty staré. Starší lidé by se měli zapojovat do vzdělávacích, kulturních a společenských aktivit. To zajistí daným jedincům zachování sociálních vztahů a kontaktů. Internet se postupně stává důležitým zdrojem informací a také významným prostředkem komunikace. Technologické vymoženosti mohou pomoci lidem s nejrůznějšími omezeními a potřebami. Potřeba bezpečí je asi jednou z nejdůležitějších potřeb vůbec. Senioři jsou slabšími členy společnosti, a proto také více ohroženi různými podvodnými činnostmi. Preventivní přístup může snížit riziko faktorů, které seniory mohou ohrozit.²⁷

Zdravý člověk se nad potřebami tolik nezamýšlí, protože jejich naplňování není tak složité jako v nemoci či pozdním věku. Nemocný či starý člověk si tyto potřeby více uvědomuje. Frustrace neboli neuspokojení potřeb může za narušení ať už vnější či vnitřní rovnováhy. Potřeby nevznikají samostatně, ale jsou ovlivněné dalšími. Důstojnost člověka a její potřeba existují ve 4 typech. Jedná se o důstojnost zásluh (postavení ve společnosti, souvisí se zaměstnáním, ztráta při odchodu do penze), důstojnost mravní síly (souvisí s mravními zásadami jedinců), důstojnost osobní identity (nejdůležitější pro staré lidi, souvisí se sebeúctou jedince) a nezcizitelná hodnota lidského bytí. Důstojnost je ocenění sebe sama a také vyjadřování hodnoty ostatních.²⁸

Teorie potřeb podle Manfreda Max-Neefa se zabývá otázkami chudoby. Jedná se o tzv. Model rozvoje lidské škály. Zaměřuje se na ty nehmotné, konečné a určité. Jde o potřeby neměnné v závislosti na kulturách a historických časových periodách. Autor ale říká, že to, co se mění, je jejich naplňování. Podle něj nejsou stupňovány podle důležitosti,

²⁷ Kvalita života ve stáří, 2008

²⁸ Psychosociální potřeby seniorů, 2007

jako je např. stupňuje do pyramidy Maslow. Max-Neef řadí mezi základní lidské potřeby ochranu, lásku, porozumění, participaci, rekreaci, kreativitu (kreaci) a svobodu. Dále říká, že naplňování potřeb má několik podob.²⁹

Jak z textu vyplynulo, každý autor má na problematiku jiný pohled. Jinak potřeby dělí a stupňuje či nestupňuje podle důležitosti. Samotné lidské potřeby, jež autoři zmiňují se také trochu liší.

Nedostatečná informovanost seniorů o dostupných službách může mít za následek jejich nezájem o sociální problematiku a tyto služby. Pokud o službě vědí, mohou mít zase problém ji zaplatit. Může jim také dělat problém vyplnit příslušný formulář. To vede k nedostatečnému zaplnění sociálních služeb a zařízení. Organizace a školící programy mohou v tomto případě pomoci. Jedná se např. o Asociaci důchodců, která umožňuje rekreační činnost a Svaz důchodců ČR, který se stará o vzdělávání a prosazení zájmů seniorů v sociální oblasti. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že informovanost veřejnosti o problematice gerontů je velice důležitá.³⁰

²⁹ Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru, 2008

³⁰ Specifické potřeby seniorů

5 Stáří a intergenerační vztahy

V této kapitole jsem se zaměřila na intergenerační vztahy. Člověk potřebuje kontakt s ostatními lidmi, je společenským tvorem. Když lidé zestárnou tato potřeba zůstává neměnná. Vztahy jsou složité a ty mezigenerační mohou být ještě složitější. Jedinci se mohou setkávat s odlišnými postoji a jiným způsobem života, jiným pohledem na svět. Přesto je dobré pěstovat pozitivní intergenerační vztahy, protože to má i své výhody. Ty jsem rozebrala zde.

Stárnutí a stáří vyžaduje schopnost přizpůsobivosti a starý člověk je tím ovlivněn. S odchodem do penze souvisí nejen odpočinek, ale také omezený kontakt s ostatními lidmi, který je nutný nějakým způsobem kompenzovat.³¹

Rodina je základní jednotkou společnosti. Staří lidé udržují naživu tradice a emoční vazby. Podílejí se na chodu domácnosti v různých ohledech. Podřízenost vlastního života seniora rodině je kompenzována pomocí všech generací obývajících domov navzájem. Životní úroveň gerontů po ovdovění má vliv na mezigenerační vztahy. Osamělý jedinec se se ztrátou blízké osoby nemusí lehce smířovat. Rodiny, které si vycházejí vstříc, mohou žít v symbióze. Vztahy ale nemusí být pouze pozitivní. Vyskytují se i případy, kdy jsou starší jedinci obětmi nějakého typu násilí či zneužívání. Tuto problematiku už dále rozvádět nebudu.³²

Dnes žijeme v iluzi, že dříve bylo stáří vnímáno lépe než v dnešní době, ale bohužel ani v minulosti tomu tak nebylo. Podle PhDr. Sýkorové je také zkreslený dojem o tom, že senioři dožívají osamoceni a daleko od svých rodin. Kontakt prý navíc obohacují hovory prostřednictvím telefonu. Většina seniorů má dostupnou pomoc právě ze strany rodiny. Autorka také říká, že si senioři záměrně vybírají, s kým se budou stýkat a pěstují si sociální vztahy mimo rodinu. Podle sociologů se senioři nechtějí stěhovat právě kvůli přátelům v okolí domova, i když bude nový byt či dům lepší než ten starý. Senioři chtějí být samostatní, ale v případě potřeby doufají v pomoc rodiny. Naopak oni sami se angažují

³¹ Stáří z pohledu pozitivní psychologie, 2011

³² Sociální gerontologie, 2012

v hlídání vnoučat či finanční podpoře dětí, ačkoliv mají nízké důchody. Oni sami občas potřebují pomoci, ale jen omezeně a chtějí mít přehled o tom, s čím jim rodinní příslušníci pomáhají. O pomoc požádají jen v nejnútnejších případech. Ovšem emocionální podpora je ze strany rodiny velice vážená a ceněná. Komunikační strategie může zajistit zmírnění konfliktů a respektování obou stran. Pokud staří lidé vyžadují péči, protože už se o sebe postarat nedokáží, snáší to velice těžce. Nevědí, jak by to své rodině oplatili. Pečování o vnoučata berou jako pozitivní skutečnost, těší je pokračování rodu a citová vazba s nimi. Vnoučata mohou zprostředkovat prarodičům i kontakt a pomoc jim s novými technologiemi, které starším lidem mohou dělat problém pochopit a správně používat.³³

Podle filozofa Epikura nám více pomáhá jistota, že nám přátelé případně pomohou nežli pomoc samotná. Rodina znamená pocit zázemí a jistoty, kterou potřebuje každý člověk. Gerontovi dobře fungující rodina dává záruku psychickou i fyzickou, pokud se už o sebe nedokáže postarat sám. Mezigenerační vztahy mohou mít podobu pozitivní, tedy přátelskou, ale i negativní, tedy nepřátelskou. Některé rodiny mají vůči sobě vztahy neutrální, tzv. opatnické. Názory na soužití více generací z pohledu takto žijících jedinců jsou buď rovnocenné (nejžádanější), liberální (každý si dělá co, uzná za vhodné), podbíživé (rodiče podplácejí děti hmotnými statky, aby nahradili nedostatek citů vůči nim), podřízenecké (rodičovská autorita), nesmiřitelné (mladší generace je negativně vyhraněná vůči prarodičům), vnucené (z různých důvodů, žije více generací pohromadě, i když nechtějí) anebo vychytralé (kvůli hmotným statkům zvláště mladší generace využívá starší rodinné příslušníky a předstírá zájem o ně). Starší generace se mohou pyšnit několika přednostmi a sice zkušeností, moudrostí, stálostí anebo třeba ustálenými potřebami. Naopak nedostatky mohou být shledány ve formě konzervatismu, dogmatismu, stereotypů a strachu z nových věcí. Mezigenerační vztah mění roli prarodičů. V dnešní době jsou senioři na rodině méně závislí, právě kvůli zvyšování věku populace, a tím i zpomalování úbytku sil během života jedinců. Tzv. Národní gerontologický program se snaží o podporu starých lidí v autonomii. V dnešní době existují i lepší podmínky právě pro nesamostatné lidi než v dřívějších dobách. Společnost by měla být schopná motivovat rodinu dostatečnou kapacitou sociálních služeb,

³³ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Senioři v rodině. Intergenerační vztahy

a tím jí vypomoci v péči o staré lidi. Informace o péči o seniory byly zmíněny v předešlé kapitole.³⁴

Věková segregace způsobuje oslabování mezigeneračních vztahů. Jedná se o oddělování prostorové, institucionální a kulturní. Tzv. mezigenerační programy mohou pomoci se vzájemným učením a obohacováním lidí. Senioři tyto aktivity berou jako zapojení se do dění společnosti, což vede k jejich spokojenosti. Programy mají také za cíl odstranit předsudky a navodit pozitivní postoje všech zúčastněných. Mohou být zaměřeny na pomoc dětem prostřednictvím seniorů, pomoc ze strany dětí seniorům či jejich vzájemnou výpomoc.³⁵

Mezigenerační vztahy přinášejí sociální a kulturní kapitál. Ten ovlivňuje jedince v jeho dalším životě. Dochází k předávání hodnot, a to jak individuálních, tak i celospolečenských. Vztahy mezi rodiči a dětmi dávají předpoklad k určitým vztahům dětí k jejich budoucím potomkům. Dobré mezigenerační vztahy mohou zase dát předpoklad důvěře ve vzájemnou pomoc generací. Naopak individualizace jedinců ve společnosti může být překážkou pro dobré mezigenerační vztahy. Pomoc v rámci několika generací se nazývá intergenerační solidarita. Jeví se jako velmi důležitá nejen v rámci rodiny, ale i celé společnosti.³⁶

³⁴ Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie, 2001

³⁵ Gerontologie: Současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd, 2014

³⁶ Intergenerační vztahy z pohledu studentů středních škol, 2010

6 Příprava na stáří

Tato kapitola pojednává o přípravě na stáří. Jak už jsem zmínila v předešlých kapitolách, organismus s věkem stárne a chátrá. Mění se nejen struktura tkání, ale také psychika jedince. Tyto změny mohou být pro lidi během stárnutí náročné, a proto je dobré se na ně předem připravit. Stárnutí je ale ve své podstatě celoživotní proces a změny přicházejí postupně. V předchozí kapitole jsem nastínila důležitost mezigeneračních a vůbec mezilidských vztahů. V období stárnutí a řešení problémů s ním spojených může mít rodina pozitivní vliv na adaptaci čerstvých penzistů na nové podmínky. Rodinní příslušníci mohou být nápomocní starší generaci. Mohou jim situaci usnadnit a pomoci jim v těchto přípravách.

Podle zprávy UNESCO existují prvky náležící do celoživotního učení. Jedná se o získávání širokých a všeobecných poznatků, umění kreativního řešení životních problémů, spolupráce s ostatními lidmi a umění žít samostatně.³⁷

Přípravou na stáří se zabývá gerontogika, která představuje zvláštní oblast gerontologie. Jedná se o teorie výchovy a vzdělávání ke stáří. Preventivní opatření při stárnutí studuje obor gerohygienu. Příprava na stáří je nezbytnou součástí rozvoje osobnosti. Rozlišuje se na dlouhodobou, která trvá celý život; středně dobou, zhruba od 45 let a krátkodobou, což je období 2-3 roky před penzí. Důležité je zdravé stárnutí, které vyžaduje přípravu už od 40. roku života jedince. Příprava by měla spočívat v dodržování zdravého životního stylu a podpoře zdraví. Přejít z práce do penze může vyvolat trauma, a to zejména u mužů. Je zapotřebí se nějak adaptovat na nově vzniklou situaci. Aktivita je jistou prevencí nesamostatnosti, která ve stáří může nastat. Pohyb přiměřený věku je skvělou přípravou a na změnu životního stylu není nikdy pozdě. Vytvoření denního programu je důležitou součástí kvalitního života. Aktivita zajišťují úspěšné stárnutí a také stáří. Zájem samotných seniorů, informovanost a motivace ze strany okolí jsou v tomto období velmi důležité.³⁸

Ve stáří je zapotřebí definovat problémy odlišně, než tomu bylo v mládí a při jejich řešení využít flexibilitu. Jedinci se dělí do čtyř kategorií, které vystihují rozdíly mezi těmi,

³⁷ Stáří z pohledu pozitivní psychologie, 2011

³⁸ Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie, 2001

které jedince s přibývajícím věkem doprovázejí. Jedná se o aktivní, pasivní, rezigované a frustrované. Duševní životospráva umožňuje schopnost přizpůsobení se novému. Adaptabilita je dvoustranná. Na jednu stranu se člověk musí věcem přizpůsobit, ale na druhou stranu některé věci přizpůsobuje sobě. Starší lidé na změny potřebují více času, aby je nevnímali jako nátlak. Optimální adaptace spočívá v perspektivě, flexibilitě, prozíravosti, umění porozumět druhému člověku a potěšení. Vláda by měla podporovat pohodlný přechod jedinců ze zaměstnání do penze prostřednictvím různých přípravných kurzů nebo třeba ulehčení práce v posledních letech zaměstnání. Zásadní může být vytvoření hmotných a finančních rezerv na stáří společně s úpravou bydlení.³⁹

Ze sociálního hlediska je příprava na stáří součástí života a je dobré přijímat nové podmínky, ve kterých se bude žít právě ve stáří. Vlastní aktivita je důležitá. Nemůžeme plně spoléhat na peněžní výpomoc v důchodu, je na místě ušetřit nějaké peníze ještě před penzí. Přátelské vztahy a zájmové činnosti velmi prospívají změně, která čerstvým penzistům nastane. Duševní hygiena je nedílnou součástí zdravého stárnutí a velmi pomáhá nejen seniorům.⁴⁰

Jak jsem již zmínila, příprava na stáří se dělí na dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou. Dlouhodobá se vyznačuje celoživotním trváním. Už malé děti jsou vychovávány, aby měli úctu ke starým lidem. V dřívějších dobách žilo více generací pospolu, a tak měli lidé k sobě blíže, než je tomu dnes. Důležité je také uvědomění stárnutí každého jedince osobně již v nižším věku. Kontakt s prarodiči jim dodá lepší informace, a tudíž i lepší pohled na tuto skupinu lidí, než média a jiné informační platformy. Střednědobá se vyznačuje tím, že jedinci přemýšlí o svých zájmech jako o náhradě za současnou práci v zaměstnání, která zanedlouho skončí. Navazování, udržování a zlepšování vztahů je dobrým začátkem při hledání náplně života po odchodu ze zaměstnání a pomocí daným lidem se s touto skutečností smířit. Krátkodobá příprava zahrnuje konkrétní řešení plánů a realizace promyšlených činností a strategií během předchozích let. Úprava vybavení domu či bytu může později velmi ulehčit život geronta v případě některých indispozic. Přípravou na stáří může být i zdravý životní styl, který je jistě velmi důležitý.

³⁹ Úvod do gerontologie a geriatrie, 1997

⁴⁰ Kvalita života seniorů, 2012

Dokáže zmírnit či oddálit různá onemocnění či jiná omezení a některým dokáže i zcela předejít.⁴¹

Z těchto rad či ověřených metod se dá poučit a dozvědět se více informací. Někteří starší lidé připravující se fyzicky i psychicky na poslední životní etapu, nemusí dobře zvládat změny, na které nebyli připraveni. Proto je informovanost, dá se říci, zásadní a já jsem její důležitost v této práci několikrát zmínila. Příprava na všechny eventuální problémy může přechod do tohoto období ulehčit natolik, že si je ani senior nemusí tolik uvědomovat.

⁴¹ Příprava na stáří jako integrální součást života, 2016

7 Výukové cíle ke stáří v rámcových vzdělávacích programech

V této kapitole jsem uvedla výukové cíle ke stáří v rámcových vzdělávacích programech (dále jen RVP). Zvyšování věku populace a snižování počtu narozených dětí jsem rozvedla již v předchozích kapitolách. Zde jsem uvedla úkoly a cíle RVP z hlediska stáří a stárnutí. Je zapotřebí definovat a jasně formulovat základní principy fungování škol a vyučování předmětů. Tuto úlohu mají právě tyto dokumenty.

RVP je povinný souhrn učiva pro základní a střední školy. Jedná se o pedagogické dokumenty, které jsou v gesci MŠMT, tedy Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Každý obor má takový dokument stanovený podle svého zaměření. Jedná se o požadavky závazné pro všechny školy. Obsahují vzdělávací cíle, vědomosti a dovednosti. Dále je v nich uveden počet hodin, během kterých se vyučují jednotlivé předměty. Nechybí ani požadavky na určení forem vzdělávání a podmínek pro výuku. Jen pro představu školní vzdělávací programy (ŠVP) jsou dokumenty, které si vytváří škola sama pro sebe a ve kterých upravuje podmínky dané konkrétní školy. Vytváří je ředitel, ale tyto dokumenty nesmějí být v rozporu s dokumenty RVP.⁴²

Různé mezinárodní instituce, jako je OSN, Světová zdravotnická organizace (WHO/SZO), Evropská komise, Organizace pro ekonomickou spolupráci a rozvoj a mnoho dalších, se soustřeďují na změny v demografii, které souvisejí s prodlužováním věku a snaží se formulovat různá doporučení, týkající se této problematiky a mají snahu prodlužovat jejich prostřednictvím aktivní život a zvýšit jeho kvalitu. Tím se dá pomoci prodloužit produktivní život jedince, který je plnoprávně společensky zapojen a prodlužuje se a udržuje jeho zdraví do vyššího věku. Hlavními celosvětovými politickými dokumenty jsou Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí, Principy OSN pro seniory (obsahuje definici základních lidských práv seniorů) a mnoho dalších. Důležitým požadavkem pro dlouhověkou společnost je připravovat žáky a studenty co možná nejdříve na to, že celoživotní učení a vzdělávání je nezbytné. Zároveň předpokládá osobní růst i schopnost konkurence na trhu práce. Vzdělávací systém a společnost by měli reagovat na individualitu stárnutí a seniorů po stránce zdravotní, psychologické, sociální atd. Dále porozumět starému člověku z pohledu historie a životního příběhu. Měli by věnovat pozornost přípravě na

⁴² Co jsou rámcové a školní vzdělávací programy (RVP a ŠVP)

aktivní roli z hlediska ovlivňování kvality života jedinců ve společnosti. Tato příprava zahrnuje osobní přípravu na stáří a stárnutí, výpomoc pro život jako je zdravotní nebo finanční a také soudržnost a toleranci mezi generacemi. Vzhledem k technologickému vývoji a jiným změnám se zvyšuje konkurence, a právě celoživotní vzdělávání může pomoci lidem držet krok s tímto vývojem.⁴³

RVP pro základní vzdělávání se zmiňuje o problematice stáří a stárnutí v předmětech občanská výchova, přírodopis, výchova ke zdraví a doplňkovém oboru s názvem etická výchova. Ve zmíněných předmětech se vyskytuje učivo zaměřené nějakým způsobem na témata spojená se starými lidmi, ať už se jedná o úctu ke stáří či popisu jednotlivých životních etap každého jedince, kam stáří bezesporu patří.⁴⁴

Také RVP pro gymnázia na toto téma nezapomíná a učivo týkající se stáří je zakomponováno i do tohoto programu. Téma je probíráno v předmětu občanský a společenskovední základ.⁴⁵

⁴³ Role vzdělávání v přípravě na stárnutí a prodlužování lidského života, 2015

⁴⁴ Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2017

⁴⁵ Rámcový vzdělávací program pro gymnázia, 2007

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Výzkumný nástroj – rozhovor

Pro potřeby bakalářské práce jsem zvolila typ kvalitativního šetření metodou strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Otevřené otázky nejsou návodné a je jen na respondentovi, co na kterou otázku odpoví. Z uzavřených otázek by si nemuseli vybrat. Tento typ rozhovoru jsem proto shledala vhodnějším.

„Rozhovor je metoda získávání dat a ovlivňování druhých osob slovním kontaktem (verbální komunikací).“ Jedná se o nejstarší metodu získávání informací. Nevýhodou je ale časová náročnost, kterou rozhovor bohužel obnáší. Druhy rozhovoru mohou být poznávací (odhalují fakta), výzkumné (řeší se určitý problém a ostatní informace nejsou podstatné) a nápravné (ovlivňují zpovídanou osobu). Dále se mohou dělit na plánované a spontánní.⁴⁶

Popis rozhovoru, tedy kvalitativní metody šetření, uvádí také Švaříček a Šed'ová v knize *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*.⁴⁷

Vzhledem k tématu bakalářské práce a cílové skupině, mi rozhovor přišel nejlepší. Dotazník může být pro některé starší lidi náročný, tím spíše ten elektronický. Snažila jsem se proto hledat to nejlepší možné řešení, které by pro ně nebylo tolik zatěžující. Já jsem použila rozhovor výzkumný a plánovaný s předem připravenými otázkami. Je jich celkem 19 a týkají se stárnutí a subjektivních pocitů a znalostí každého respondenta. Napomáhají tak plnění cílů výzkumného šetření, které uvedu v následující podkapitole.

8.1 Cíle výzkumného šetření

Mými cíli bylo zjistit již zmíněné subjektivní pocity a znalosti respondentů, které jsem směřovala k tématice zdravého stárnutí a zdravého životního stylu zpovídaných. Uvedla jsem zde 4 cíle, z nichž je 1 hlavní a 3 dílčí. Toto rozdělení a přehledné popsání umožňuje čtenáři zjednodušit jejich čtení a zorientovat se právě v těchto cílech šetření.

⁴⁶ Osobnost dítěte: Rozhovor jako metoda poznávání osobnosti a duševního zdraví, 2005, s. 40

⁴⁷ Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách, 2007

Hlavní cíl:

- Zjistit, jak senioři tráví volný čas a zda si myslí, že je takto trávený čas zdravý. Zde se jednalo o aktivity, které provozují během dne a jejich individuální názory na dané téma.

Dílčí cíl č.1

- Zjistit, které pohybové aktivity dotazovaní vykonávají. Jedná se o sportovní či jiné pohybové aktivity, kterým se respondenti věnují během dne.

Dílčí cíl č.2

- Zjistit, jak si představují zdravé trávení volného času. Je tedy zaměřen na jejich subjektivní pocity, názory a představy o tomto tématu.

Dílčí cíl č.3

- Zjistit informace z minulosti, které by mohly mít vliv na přítomný životní styl respondentů. Jedná se o prostředí a jiné faktory, které ovlivnili jejich život, tedy i stárnutí.

8.2 Otázky k rozhovoru

Zde jsem, pro lepší přehlednost a orientaci v rozhovoru, vypsala otázky, které jsem respondentům pokládala. Jak už jsem uvedla otázek je devatenáct. V další podkapitole jsem je rozdělila do 5 kategorií a přiřadila k cílům šetření, pro lepší zorientování a přehlednost textu a také následných výsledků šetření.

- 1) Pohlaví
- 2) Věk
- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

8.3 Otázky ověřující cíle rozhovoru

V této podkapitole jsem dala dohromady otázky s cíli, které ověřují. Otázky jsem rozřadila do pěti kategorií, z nichž 4 se týkají přímo cílů šetření a 1 kategorie zahrnuje otázky, které se k cílům přímo nepojí, ale byly pro rozhovor a jeho vyhodnocení z mého pohledu nezbytné.

1. Chtěla jsem zjistit, jak senioři tráví volný čas a zda se dá takto trávený čas považovat za zdravý. Jedná se o hlavní cíl šetření. K němu se váží otázky: Jak často chodí ven a na jak dlouho? Tráví volný čas s někým blízkým či známým? Jaké činnosti provozují s ostatními lidmi, pokud se s někým schází? Věnují se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...)? Jaká je jejich nejoblíbenější činnost? Jakou činností stráví největší část dne? Existuje činnost, kterou neradi provozují? Zde se jedná o otázky, které vypovídají o jejich fyzické i jiné aktivitě. V další podkapitole zhodnotím, jak zdravé jsou vykonávané aktivity.

2. Jaké pohybové aktivity vykonávají během dne? Zde jsem přiřadila otázky ověřující první dílčí cíl. Pojí se k otázkám: Jak často chodí ven a na jak dlouho? Věnují se nějaké pohybové aktivitě i teď? První z těchto otázek ověřuje i hlavní cíl a zařadila jsem je do obou kategorií záměrně. Tento cíl vypovídá o jejich pohybové aktivitě. Opět v další podkapitole zhodnotím jejich tzv. kvalitu.

3. Co si představují, jako zdravé trávení volného času a jak si představují zdravý životní styl? Sem bych zařadila otázky, které ověřují druhý dílčí cíl. Jimi jsou: Jak si představují zdravé stárnutí? Co se jim vybaví? Jak by ohodnotili své stárnutí? Myslí si, že je zdravé? Co by se podle nich dalo zlepšit u nich konkrétně anebo v okolí? Co by jim pomohlo zjednodušit stárnutí? Znají v okolí někoho, o kom si myslí, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak by svůj důchod rozhodně netrávili? Tyto otázky jsou čistě subjektivní. Jedná se o jejich názory, které jsou pro mne důležité. Chtěla jsem se dozvědět něco osobnějšího nebo konkrétnějšího, než mohu nalézt v literatuře.

4. Některé otázky, které se týkají minulosti, by mohly souviset s tím, jak žijí teď. Ověřují třetí výzkumný cíl. Myslím, že dané odpovědi mohou souviset s tím, jak odpovídali,

tedy jak tráví čas a jaké činnosti realizují nyní. Zařadila bych sem otázky: Jsou z vesnice nebo z města? Kde vyrostli? Věnovali se v minulosti nějakému sportu? Zde se jedná o otázky, které by mohli mít vliv na jejich současný život.

5. Poslední kategorií otázek jsou ty, které v rozhovoru zazněly, ale netýkají se přímo cílů šetření. Jedná se o první dvě otázky, tedy otázky identifikační: Pohlaví a Věk. Otázka číslo 11 (Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?) mne zajímala, protože se změnou, která přichází po odchodu ze zaměstnání do důchodu, je dobré začít s nějakou činností, která je bude naplňovat. Další otázka, která se nedá jinam zařadit: Jsou nějaké činnosti, které by rádi provozovali, ale nemohou? Tato otázka mi přišla důležitá, protože někteří senioři, by rádi některé činnosti provozovali, ale vzhledem k jejich zdravotnímu stavu či jiným překážkám nemohou svoje vysněné aktivity vykonávat. Odkud čerpají informace o tom, co je zdravé a co ne? Tato otázka mne zajímala, protože jsem chtěla zjistit, kde si informace hledají. Jak už jsem zmínila, tyto otázky nejsou přímo ověřovací, k cílům šetření se přímo nehodí, ale přesto jsem je do rozhovoru zařadila. Jedná se o otázky doplňující a pro mne důležité.

Popis skupiny respondentů

- Počet celkem: 11
- Počet žen: 7
- Počet mužů: 4
- Věkové rozmezí: 67-88 let

8.4 Vyhodnocení rozhovoru

Následuje vyhodnocení rozhovoru. Vyhodnocovala jsem každou otázku od každého respondenta a v následující podkapitole jsem hodnotila každý cíl zvlášť. K některým vyhodnoceným otázkám jsem kvůli zpestření a náhledu na samotné odpovědi doplnila doslovné části rozhovoru. Účastnilo se ho 11 seniorů, z toho 7 žen a 4 muži. Jejich věkové rozmezí se pohybovalo od 67 do 88 let. Realizace výzkumného šetření probíhala v období od září 2018 do ledna 2019. Každý rozhovor trval přibližně 30 min a probíhal z velké části v DPS, tedy domě s pečovatelskou službou, zbytek v domovech samotných respondentů. Kvůli co největší anonymitě a zachování soukromí respondentů jsem neuváděla jména a ani lokalitu DPS. S respondenty se už nějakou dobu znám. Druhým rokem je navštěvuji v DPS a pomáhám jim s aktivizací. Vyrábíme tematické ozdoby a jiné výrobky týkající se svátků a jednotlivých ročních období. Jezdím je takto navštěvovat asi jednou za měsíc na zhruba 3 hodiny. Během vyrábění si povídáme a domlouváme na další měsíc. Rozhovor v DPS probíhal v rámci jednoho dne a trval asi 4 hodiny s přestávkami. Co se týče ostatních respondentů, jak už jsem zmínila, byla jsem u nich doma a každý rozhovor trval také přibližně 30 minut. S respondenty jsem byla předem domluvená a předem jsem jim nastínila, jaké otázky budu pokládat. S paní ředitelkou DPS jsem se předem domluvila a poskytla jsem jí informace o tom, jak bude rozhovor probíhat. Také jsem jí zaslala otázky, aby si je mohla předem přečíst. Rozhovor jsem nahrávala a vše probíhalo se souhlasem respondentů. V příloze se nachází přepis rozhovorů, které jsem si nahrála. Uváděla jsem zde pravdivé informace, ale nemohla jsem použít vše, co řekli, poněvadž zabíhali i do jiných témat, které se do rozhovoru nehodily. Někdy jsem kvůli tomu musela přestavět celou větu, ale podstata informací zůstala zachována.

1) Pohlaví

- Rozhovoru se zúčastnilo 11 respondentů, z toho 7 žen (64 %) a 4 muži (36 %). Tato otázka neověřuje žádný z mých cílů, ale do rozhovoru jsem ji zařadila.

2) Věk

- Věk dotazovaných se pohyboval u 2 (18 %) mezi 60. a 69. rokem života, u 2 (18 %) mezi 70. a 79. rokem a největší zastoupení tvořili jedinci ve věku mezi 80. a 89. rokem (64 %). Dvěma nejmladším dotazovaným bylo 67 a nejstarší respondentce 88 let. Opět otázka neověřuje žádný cíl, ale dále v textu jsem se pokusila vyjádřit závislosti mezi

věkem a jinou odpovědí z rozhovoru. Také jsem se pokusila o závislosti jiných odpovědí na otázky navzájem.

3) Jak často chodí ven a na jak dlouho?

- Každý den chodí ven 8 respondentů (73 %), méně než jednou denně 2 (18 %) a vůbec nechodí ven 1 respondent (9 %). „*V létě ráda jezdím na kole. Jezdím na zahradu, kde strávím klidně půl dne. V zimě se ráda procházím...*“ „*Chodím jedině na hřbitov tady.*“ Otázka ověřuje první a druhý cíl, tedy hlavní a 1. dílčí cíl, jelikož se k oběma váže.

4) Zda jsou z vesnice nebo z města? Kde vyrostli?

- Z vesnice je 5 (45 %) a z města 6 respondentů (55 %). Tato otázka patří mezi doplňující a neověřuje žádný cíl. Opět jsem ho použila v závislosti na jiné otázce.

5) Jsou nějaké činnosti, které by rádi provozovali, ale nemohou?

- 6 respondentů nemůže vykonávat nějaký druh sportu či jiné pohybové aktivity, 3 nemohou cestovat, 2 nemají žádné omezení a 1 respondent nemůže vykonávat těžší práce. Někteří respondenti na tuto otázku odpověděli více odpověďmi. Někdo například odpověděl jak sport, tak i cestování. „*...třeba některé cviky z jógy.*“ „*Dříve jsem hodně cestovala, a to mi chybí.*“ „*Dříve jsem provozovala hodně míčové hry a všeobecně sport, poněvadž jsem dělala tělocvikářku.*“ Otázka opět patří mezi doplňující, neověřuje žádný z cílů.

6) Věnovali se v minulosti nějakému sportu?

- Všichni z mých respondentů se věnovali v minulosti nějakému sportu. Někdo více a někdo třeba jen na škole. Z těch, kteří se věnovali sportu aktivněji jich jezdilo na kole 5 (45 %). „*Když jsem byl mladší, tak jsem chodil běhat a pak jsem jezdil na kole.*“ „*Ráda jsem chodila do Sokola a tam jsem cvičila a pak u hasičů jsme měli soutěže, ale jinak vyloženě sport to ne, ale tančila jsem.*“ Otázka týkající se minulosti neověřuje žádný cíl. Může mít, ale vliv na aktivity, které provozují nyní. Na konci této podkapitoly jsem se pokusila vyjádřit závislost mezi pohybovou aktivitou v minulosti a tou kterou vykonávají nyní.

7) Věnují se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- Ano odpovědělo 8 respondentů (73 %), z toho 6 (75 %) chodí ven na procházky. Zbytek, tedy 3 (27 %), odpověděl ne. „*No, chodím ven tak na dvě hodiny denně. Mám radost z toho, že můžu chodit.*“ „*V současné době ne, vzhledem ke zdravotním potížím a věku.*“ Otázka ověřuje dílčí cíl číslo 1.

8) Tráví volný čas s někým blízkým či známým?

- Všichni se schází s kamarády, známými, rodinou či se všemi. „*Ráda trávím volný čas s dcerou a její rodinou. Někdy se scházíme s kamarádkami.*“ „*Tady s ženama z baráku se scházíme a povídáme si o všem možném.*“ Otázka ověřuje 1., tedy hlavní cíl šetření.

9) Jaké činnosti provozují s ostatními lidmi, pokud se s někým schází?

- 9 odpovědělo, že si povídají, 3 řekli, že chodí na procházky a 1, že sleduje televizi. „*Povídáme si o tom, co prožíváme, o svých rodinách, vnoučatech, o zdraví atd.*“ „*Když se sejdeme, tak si povídáme. Chodím na setkání důchodců a povídáme si.*“ Tato otázka opět ověřuje hlavní cíl.

10) Věnují se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...)

- Všichni odpověděli kladně, ale každý se věnuje něčemu trochu jinému. 10 (91 %) se věnuje luštění křížovek, sudoku či osmisměrek. 7 respondentů čte. Hodnoty se nesčítají. Z celkového počtu 11 dotazovaných jich 10 luští a 1 neluští. Někteří k tomu i čtou, tedy 7 z 11 (64 %). „*Vyplňuji křížovky, píši na stroji a ráda čtu časopisy a knihy.*“ „*Vyplňuju křížovky, hraju šachy, pokud mám soupeře a čtu knížky.*“ Ověřuje hlavní cíl šetření stejně jako dvě předchozí otázky.

11) Je nějaká činnost, kterou začali provozovat až v důchodu?

- 9 z 11 (82 %) začalo s novou aktivitou a 7 z nich (78 %) začalo cestovat nebo jezdit na výlety. 2 (9 %) s novou činností nezačali. „*Jezdila jsem do lázní a scházela jsem se více s kamarádkami. Pak když jsem měla vnoučata tak jsem se jim věnovala.*“ „*Mám to asi pořád stejně. Více méně to bylo závislé na zdraví.*“ Otázka neověřuje žádný z cílů šetření.

12) Jaká je jejich nejoblíbenější činnost?

- 2 jezdí rádi na kole, 2 chodí rádi na keramiku, 3 dělá radost, když se starají o vnoučata, 2 chodí rádi na procházky, 2 rádi čtou, 1 nejráději fotografuje a 1 má rád vaření a pečení. Opět se hodnoty nescítají. Někteří respondenti měli více oblíbených činností místo jedné nejoblíbenější. „*Ráda ležím a čtu časopisy. No a někdy něco uháčkuju.*“ „*Rád jsem cestoval a měl jsem práci kolem chalupy, ale jiný činnosti ne.*“ Otázka ověřuje hlavní cíl.

13) Jakou činností stráví největší část dne?

- 3 (27 %) nestráví žádnou činností o moc delší čas než jinými. Zbytek, tedy 8 (73 %) má nějakou činnost, se kterou stráví nejvíce času. Každý odpověděl jinak a někteří řekli i dvě nebo tři činnosti. 4 luští křížovky, 3 pracují na zahradě, 4 čtou a 2 koukají na televizi. „*Prací na zahradě, připravuji palivo, krmím králíky a slepice.*“ „*Za den zvládnou malý úklid, malý nákup, něco málo uvařím a vyřídím si pochůzky ve městě.*“ Otázka ověřuje opět hlavní cíl.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozují?

- 2 respondenti neradi nakupují (18 %), 5 jich (46 %) nerado provádí nějaký druh domácích prací, 1 (9 %) nerad hraje společenské hry, 1 (9 %) chodí nerad na návštěvy a 2 (18 %) neznají činnost, kterou by neměli rádi. „*Nějaké ty společenské hry. Já jsem ráda sama.*“ „*No asi nerad zalévám kytky.*“ Otázka, stejně jako ta předchozí, ověřuje cíl č. 1, hlavní.

15) Jak si představují zdravé stárnutí? Co se jim vybaví?

- 3 si pod tím představí dodržování zdravého stravování, 4 si myslí, že je důležitý pohyb, 2 zmiňují aktivity na podporu myšlení, 2 si myslí, že důležité jsou bylinky, 5 si pod pojmem zdravé stárnutí představí stárnutí bez nemoci, 1 klade důraz na to, že bychom si neměli připouštět věk a 1 upřednostňuje optimistický pohled na svět. „*Tak hlavně pohybové aktivity a zdravá strava.*“ „*Hlavně, aby bylo zdraví. Pokud do života přijde nemoc, tak je zle.*“ Otázka ověřuje cíl č. 3, tedy druhý dílčí cíl.

16) Jak by ohodnotili své stárnutí? Myslí si, že je zdravé?

- 8 (73 %) své stárnutí hodnotí jako zdravé, 2 (18 %) jako nezdravé a 1 (9 %) si myslí, že je průměrné. „*Myslím, že na ten můj věk je to dobré.*“ „*Ohodnotila bych ho kladně,*

protože jsem se odstěhovala do menšího města a žiji ve zdravém prostředí. “ Opět tato otázka ověřuje 2. dílčí cíl šetření.

17) Co by se podle nich dalo zlepšit u nich konkrétně anebo v okolí? Co by jim pomohlo zjednodušit stárnutí?

- 2 (18 %) si přejí více zájmových aktivit pro seniory, 4 (37 %) by nic neměnili, 1 (9 %) by zlepšil pozemní komunikaci v okolí vlastního domova a 2 (18 %) by zlepšilo své zdraví. *„Nevím, co by se dalo změnit. Musím to brát tak jak to je.“* *„Rodinní příslušníci, kdybych s nimi mohla trávit více času.“* Otázka ověřuje 2. dílčí cíl šetření.

18) Zda znají v okolí někoho, o kom si myslí, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak by svůj důchod rozhodně netrávili?

- 8 (73 %) zná někoho takového a 3 (27 %) nikoho takového neznají. *„Lidi, co nechodí ven. Znáám lidi, co se sotva belhají, a přesto chodí. Pořád se snaží, tak by to mělo být.“* *„Nechtěla bych dožívat v nějakém zařízení, kde by mi byl někdo protivnej.“* Toto je poslední otázka, která ověřuje 2. dílčí cíl.

19) Odkud čerpají informace o tom, co je zdravé a co ne?

- 6 čerpá informace z časopisů, 1 respondent je zdravotník, 1 má rodinného příslušníka ve zdravotnictví, 2 se dozvídají informace z knih, 6 čerpá z vlastních zkušeností, 6 z televize, 3 hledají informace na internetu a 4 sbírají informace poslechem rádia. *„Z televize, od dcery a nějaké informace vím i sama.“* *„Z rádia, z televize. Rád se přiučím.“* Otázka neověřuje žádný cíl.

Závislosti odpovědí

Některé otázky by se k sobě mohli nějakým způsobem vázat, to jsem se snažila dokázat zde.

- Závislost věku na současné pohybové aktivitě – Nedá se říci, že by věk v tomto ohledu hrál významnou roli. Závislost se nedá prokázat.

- Závislost prostředí, kde vyrostli na současné pohybové aktivitě – Opět nelze posoudit, zda tomu tak je či nikoliv. Zajímavé ale je, že většina z těch, co uvedli, že pocházejí z města, chodí ven na procházky.
- Závislost věku a pocitu vlastního zdravého stárnutí – Opět nelze prokázat, nepostřehla jsem nějaké zásadně odlišné odpovědi mladších respondentů oproti těm starším.
- Závislost pohlaví na pohybové aktivitě – Všichni respondenti mužského pohlaví uvedli, že chodí na procházky. Jiná závislost nebyla prokázána.
- Závislost aktivity z minulosti na pohybové aktivitě dnes – Rozhodně neplatí, že pokud respondenti v minulosti vykonávali nějaký druh pohybové aktivity, pohybují se více i nyní. Všichni odpověděli, že se nějaké pohybové aktivitě v minulosti věnovali, a proto nelze tuto závislost dokázat. Odpovědi těch, kteří s v minulosti věnovali pohybu více než jiní se od odpovědí ostatních nijak zásadně neliší.

Snažila jsem se hledat souvislosti mezi výše uvedenými informacemi od respondentů. Z důvodů nízkého počtu dotazovaných, není možné si udělat přesný obrázek situace seniorů z těchto hledisek. Jen mne zajímalo, jak jsou na tom moji respondenti a zda jsou nějaké souvislosti mezi jejich odpověďmi. Závislosti se mi nepodařily dokázat. Jediné, co by se dalo brát jako souvislost je, že většina respondentů, kteří vyrostli ve městě, nyní chodí na procházky. Stejně tak všichni respondenti mužského pohlaví uvedli, že chodí na procházky. Jak bylo řečeno, dotazovaných na takové důkazy bylo málo. I kdyby mi závislosti vyšly, nedalo by se to brát v úvahu. Pokud bych se zeptala více respondentů, výsledky tohoto průzkumu by byly pravdivější a daly by se brát jako závislosti v tomto slova smyslu.

8.5 Výsledky průzkumu

Zde jsem rozvedla a zhodnotila výsledky průzkumu. Byly k němu využity odpovědi z rozhovoru.

Hlavním cílem bylo zjistit, jak tráví senioři volný čas a zda se dá takto trávený čas považovat za zdravý. Vzhledem k tomu, že se všichni schází s kamarády, známými a rodinou, z tohoto hlediska je jejich volný čas v pořádku, zdravý. Většina si povídá, jiní chodí na procházky a jeden sleduje televizi. Až na posledního ze zmíněných je opět trávení času zdravé. Co se týče aktivit, které se známými a rodinou provozují, každý se věnuje něčemu trochu jinému. Důležité je, že jsou v kontaktu s jinými lidmi a činnosti nejsou tolik podstatné. Všichni respondenti se věnují nějaké aktivitě na podporu myšlení, výsledek je rozhodně pozitivní. Každý z respondentů má nějakou oblíbenou činnost. Tato skutečnost je také důležitá. Činnost, kterou stráví největší část dne, vypovídá o jejich životním stylu. Ve většině případů šlo o činnosti, které je nějak rozvíjejí a pomáhají jim udržet se v kondici ať už fyzické či psychické. To, že 8 respondentů odpovědělo, že se věnuje nějaké pohybové aktivitě, je skvělé. Pouze 3 se pohybových aktivit neúčastní. Cíl průzkumu považuji za splněný.

Druhý cíl, tedy první dílčí, se týkal pohybových činností, které vykonávají během dne. 8 dotazovaných chodí ven každý den, pouze jeden z respondentů ven nechodí. To je skvělý výsledek. Zbytek ven chodí, ale jen někdy. Opět bych cíl průzkumu zhodnotila jako splněný.

Třetí cíl, tedy druhý dílčí, ověřoval, co si představují, jako zdravé trávení volného času a jak si představují zdravý životní styl. Zde se jednalo o jejich subjektivní názory a pocity. Na otázku subjektivního zhodnocení vlastního stárnutí většina odpověděla, že své stárnutí hodnotí kladně. Někou představu o zdravém stárnutí mají. Někdo si představí zdravého stravování, někdo bere jako nejdůležitější pohyb, někdo udržování kondice z hlediska myšlení a někdo si pod pojmem zdravé stárnutí představí absenci nemoci. Jelikož se jedná o subjektivní zhodnocení, nelze úplně říci, zda byl cíl splněn či ne. Avšak povědomí o zdravém životním stylu mají, a to jsem chtěla zjistit.

8.6 Přínos šetření

Šetření bylo přínosné z důvodu zisku informací, které byly potřebné pro splnění cílů této práce. Rozhovor je oproti dotazníku více osobní a z osobního kontaktu s danými lidmi se dá zjistit více, než z pouhých odpovědí na papíře či v počítači při vyplňování dotazníku. Jak už jsem psala, pro mne byl tento způsob výzkumného šetření, díky těmto skutečnostem, daleko vhodnější. Informace mi pomohly udělat si obrázek o životním stylu seniorů a jejich volném čase. Se ziskem informací se může změnit i pohled na tuto cílovou skupinu nejen čtenářům této práce, ale třeba i učitelům během výuky. Mohou o této problematice hovořit s dětmi. Mně se určitě budou hodit. Ráda získané informace rozšířím do povědomí mých budoucích žákyň a žáků. Respondenti mi sdělili informace, které zahrnovaly jejich přání, pocity a představy. Získané poznatky mohou být dětem předány a tím se jim dá situace lépe nastínit. Pro potřeby výuky je osobní zkušenost a informace získané z kontaktu dané skupiny lidí velmi užitečná a dalo by se říci možná i objektivní. Co by se dalo ještě využít ve výuce, jsou rozhovory, které mohou posloužit jako pomůcka v hodinách zaměřených na problematiku stárnutí a stáří. Pro mne byla tato práce obohacením o již zmíněné informace a také jsem díky psaní této práce začala trávit čas se seniory. Jak už jsem zmínila, chodím do DPS, kvůli aktivizaci seniorů jednou za měsíc a společně vyrábíme různé dekorace a povídáme si. Každá moje návštěva trvá asi 3 hodiny. Na tyto návštěvy se vždycky moc těším. Myslím si, že i oni sami jsou rádi, že jsem je začala navštěvovat. Tuto skutečnost beru za největší přínos mého šetření.

Závěr

Myslím, že cíl mé práce byl splněn. Chtěla jsem zjistit, jak senioři žijí a zda je jejich život kvalitní co se týče aktivit, které vykonávají. Zda se stýkají s lidmi a věnují se činnostem, které je udržují v kondici fyzické i psychické. Nejprve jsem uvedla teoretický nástin této problematiky. Uvedla jsem zde problémy, potřeby a typologie seniorů. Čerpala jsem z různých zdrojů, jak knižních, tak elektronických. Snažila jsem se tak docílit co největší objektivnosti informací. Zjistila jsem spoustu užitečných a zajímavých věcí o této cílové skupině. Měla jsem možnost pochopit některé souvislosti a srovnat teorie různých autorů a názory pocházející z různých zdrojů. Praktická část zahrnovala rozhovor s 11 respondenty. Rozhovor byl velice zajímavý a pro mne osobně dosti důležitý v tom, že jsem měla tu možnost nahlédnout do života starších lidí, protože je to trochu jiný a velice zajímavý svět. Jedná se o jinou generaci, a právě každá generace je malinko odlišná. Je velice zajímavé, jak každý člověk nahlíží na tytéž věci z jiného úhlu a jak se mnohdy odpovědi lišily. Za to jsem samozřejmě ráda. Individuality si cením. Mnohdy respondenti nevěděli, co by odpověděli, a já jsem ráda, že si dali tu práci a vůbec se mnou měli chuť rozhovor absolvovat a že měli energii na zodpovězení všech mých otázek. Viděla jsem, že jim počet otázek připadal veliký a nejrady by odpověděli třeba jen na polovinu z nich. Avšak rozhovor se povedl. Dozvěděla jsem se spoustu zajímavých věcí o tom, jak člověk může žít. Velice mne také potěšilo, že jsem dotyčným udělala radost tím, že jsem projevila zájem se s nimi bavit a oni měli možnost podělit se se mnou o vzpomínky a vůbec si s někým popovídat, nebo spíše s někým, s kým netráví tolik času. Každý člověk by měl mít možnost si s někým popovídat a mít kolem sebe lidi, kteří se o něho zajímají. Měl by vědět, že existuje někdo, kdo je tady pro něj. Část mých respondentů je z domu s pečovatelskou službou. Někteří se vidí s příbuznými jen velmi málo a díky svým zdravotním omezením nemají možnost vykonávat činnosti, které je těší. Ale jak jsem měla možnost vidět na vlastní oči, je o ně kvalitně postaráno a jsou za to rádi. Jak už jsem zmiňovala, s respondenty z DPS se již nějakou dobu znám, a proto byl pro mne rozhovor snazší a příjemnější. S cizími lidmi by to nebylo takové. Při psaní této práce jsem zjistila, že nezáleží na věku nebo pohlaví, ale na individualitě každého jedince. Každý stárí prožívá jinak. Měla jsem tu možnost také poznat, jak stárí subjektivně prožívá tato skupina lidí. Každý z nich je z různých podmínek, různých rodin, prostředí, oplývají různými vlastnostmi a dovednostmi. Měla jsem také možnost vidět, kdo se na život a radosti a strasti s ním spojené dívá pozitivně a kdo naopak negativně,

protože to velice ovlivňuje nejen život jako takový, ale stáří obzvlášť. V tomto období totiž přibývá více problémů a síly ubývají. Ti, kteří se dokáží na svět dívat pozitivně, i přes své zdravotní problémy, které jim ztěžují každodenní život, dokáží si najít činnosti, které jim dělají radost, jsou podle mého názoru velmi šťastní lidé. Někteří mladí lidé si neváží toho, co mají a dělají si legraci ze starších jedinců. Starší člověk se neumí tolik bránit a není kolikrát schopen si pomoci. Dnešní mladí lidé si neuvědomují, že jednou také budou staří a že to nebude příjemné snášet takové věci od těch mladších. To byl vlastně také jeden z důvodů, proč jsem napsala tuto práci. Mladí netrvá věčně. Lidé by si obecně měli pomáhat a tím spíše mladší starším, kteří jejich pomoc potřebují. Jsem ráda, že se v naší společnosti najdou i jedinci, kteří se nebojí pomoci. Někteří lidé to dělají rádi a berou to jako samozřejmost a takových lidí si velice cením. Jednou budeme všichni staří a nikdo neví, jestli budeme schopni se o sebe postarat. Někdo má to štěstí, že se obstará do velmi vysokého věku, ale někdo je velice brzy odkázán na pomoc ostatních. Měli bychom se snažit takovým lidem pomoci, protože jak už jsem zmínila, nikdy nevíme, jak skončíme a koho budeme potřebovat my sami. Každý máme na věci jiný pohled, a to je správné. Lidé obecně jsou jiní jak charakterově, i co se týče genetické výbavy a obojí výrazně ovlivňuje jejich stárnutí a stáří. Právě to jsem se snažila nastínit v této práci.

Seznam zkratek

DNA = deoxyribonukleová kyselina

DPS = dům s pečovatelskou službou

MPSV = Ministerstvo práce a sociálních věcí

MŠMT = Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MZ = Ministerstvo zdravotnictví

OSN = Organizace spojených národů

RNA = ribonukleová kyselina

RVP = Rámcový vzdělávací program

ŠVP = Školní vzdělávací program

UNESCO = Organizace OSN pro vzdělání, vědu a kulturu

WHO = Světová zdravotnická organizace čili World Health Organization

Seznam použitých informačních zdrojů

Knižní zdroje

DIEHL, Hans, PRIBÍŠ, Peter. Dynamický život. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion), 2001. ISBN 80-7172-708-3.

ĎOUBAL, Stanislav, KLEMERA, Petr, FILIPOVÁ, Marie, DOLEJŠ, Josef. Teoretická gerontologie. Praha 1, Ovocný trh 5: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-481-0.

KALVACH, Zdeněk a kolektiv. Úvod do gerontologie a geriatrie: Gerontologie obecná a aplikovaná. Praha 1, Ovocný trh 5: Karolinum, nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

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

ZAVÁZALOVÁ, Helena a kolektiv. Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie. Ovocný trh, Praha 3: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

Internetové zdroje

Co jsou rámcové a školní vzdělávací programy (RVP a ŠVP). Národní ústav pro vzdělávání [online]. Praha 10: Centrum kariérového poradenství [cit. 2019-04-11]. Dostupné z: <https://infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13/Co-jsou-ramcove-a-skolni-vzdelavaci-programy-RVP->

ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk, ČELEDOVÁ, Libuše. Sociální gerontologie [online]. Praha 7: Grada Publishing, 2012 [cit. 2019-04-11]. ISBN 978-80-247-3901-4. Dostupné z:

https://books.google.cz/books?id=I9uOcx2RUFoC&pg=PA92&dq=mezigenera%C4%8Dn%C3%AD+vztahy&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjh_sDfjsbhAhWKkxQKHQbZBksQ6AEIMzAC#v=onepage&q=mezigenera%C4%8Dn%C3%AD%20vztahy&f=false

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů [online]. Praha 7: Grada Publishing, 2012 [cit. 2019-04-11]. ISBN 978-80-247-4138-3. Dostupné z:

https://books.google.cz/books?id=-DkMivZ_iNkC&pg=PA26&dq=p%C5%99%C3%ADprava+na+st%C3%A1%C5%99%C3

%AD&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwiBvuy-
lcbhAhUHDWMBHU_jCfEQ6AEILzAB#v=onepage&q=p%C5%99%C3%ADprava%20
na%20st%C3%A1%C5%99%C3%AD&f=false

JAROLÍMOVÁ, Eva. Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Osobnost člověka ve stáří [online]. 1-11 [cit. 2018-06-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/mezigeneracni-vztahy-a-starnuti-v-svp>.

JAROŠČÁKOVÁ, Jana. Příprava na stáří jako integrální součást života [online]. Praha 2, 2016 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/37139/jaro%C5%A1%C4%8D%C3%A1kov%C3%A1_2016_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Diplomová. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

JEONG, Hansol. A study of New York City Museum programs specific to seniors. S.U.N.Y Fashion Institute of Technology [online]. 2017, 2 [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://search.proquest.com/openview/9665bd3c01e1529d12434947e114132a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

KOHOUTEK, Rudolf. Osobnost dítěte: Rozhovor jako metoda poznávání osobnosti a duševního zdraví. Pedagogická orientace [online]. 2005, (3), 40 [cit. 2019-04-05]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/viewFile/1032/832>

KOCHANOVÁ, Milada. Potřeby seniorů [online]. 2010, 16 [cit. 2018-06-25]. Dostupné z: is.cuni.cz/webapps/zzp/download/130043859

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stáří z pohledu pozitivní psychologie [online]. Praha 7: Grada Publishing. [cit. 2019-04-09]. 2011, ISBN 978-80-247-7046-8. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=wQnBLx9w7RwC&printsec=frontcover&dq=st%C3%A1rnut%C3%AD+z+pohledu+pozitivn%C3%AD+psychologie&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwi3kvLV4cPhAhX6DmMBHdx3ATkQ6AEIKDAA#v=onepage&q=st%C3%A1rnut%C3%AD%20z%20pohledu%20pozitivn%C3%AD%20psychologie&f=false>

Kvalita života ve stáří [online]. Praha 2: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008 [cit. 2019-04-13]. ISBN 978-80-86878-65-2. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/5045/starnuti_cz_web.pdf

NEŠPOROVÁ Olga, SVOBODOVÁ Kamila, VIDOVIČOVÁ Lucie. Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru [online]. Praha 2, 2008 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/fulltext/vz_260.pdf. Výzkum. Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, v.v.i.

MALOVANÝ, Aleš, KORNOUSKOVÁ, Nikol. Specifické potřeby seniorů [online]. Brno [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/www/137175/Eva_vyzkum_ukol_c.2.prac.verze.pdf. Seminární práce. Masarykova univerzita, Katedra sociální politiky a sociální práce, Fakulta sociálních studií.

MAREK, Vlastimil. Něco v síti [online]. Praha: Dharma Gaia [cit. 2018-06-28]. 1999, ISBN 80-86013-57-X. Dostupné z: <http://svet.namodro.cz>.

Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Dokumenty k seniorské otázce [online]. 1-3 [cit. 2018-06-30]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/mezigeneracni-vztahy-a-starnuti-v-svp>

Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Proč se zabývat otázkou stárnutí a stáří [online]. 1-2 [cit. 2018-06-30]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/mezigeneracni-vztahy-a-starnuti-v-svp>

Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Služby pro seniory [online]. 1-2 [cit. 2018-06-30]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/mezigeneracni-vztahy-a-starnuti-v-svp>

Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Základní pojmy, Fenotyp stáří, Principy přístupu ke stáří [online]. 1-12 [cit. 2018-06-30]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/mezigeneracni-vztahy-a-starnuti-v-svp>

MLÝNKOVÁ, Jana. Péče o staré občany [online]. Praha 7: Grada Publishing, 2011 [cit. 2019-04-11]. ISBN 978-80-247-3872-7. Dostupné z:

<https://books.google.cz/books?id=yjmj0zBuCJxUC&pg=PA47&dq=pot%C5%99eby+gerontu&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwj8xeXqMfhAhWQ3eAKHaKvDS4Q6AEISDAF#v=onepage&q=pot%C5%99eby%20gerontu&f=false>

MŠMT. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha, 2017 [cit. 2019-04-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>

PACÁKOVÁ, Hana. Intergenerační vztahy z pohledu studentů středních škol [online]. Praha, 2010 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z:

https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/27152/BPTX_2008_2_11230_0_198481_0_88985.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská. Fakulta Sociálních věd Univerzity Karlova v Praze.

POLIVKA, Jan. Stáří z pohledu některých vývojových psychologických teorií: Stáří jako konec nebo jako završení života? [online]. České Budějovice, 1 [cit. 2018-07-08]. Dostupné z: <http://old.tf.jcu.cz/getfile/16a37e821bed02a9>

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007 [cit. 2019-04-13]. ISBN 978-80-87000-11-3. Dostupné z: www.msmt.cz/file/10427_1_1/

Stáří a stárnutí [online]. 2012, 9, 10, 21, 22, 27, 28 [cit. 2018-07-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1421/podzim2012/MUI_247/um/Stari.pdf

STRMISKOVÁ, Petra. Psychosociální potřeby seniorů [online]. Brno, 2007 [cit. 2019-04-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/21729/lf_m/diplomova_prace.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta.

SÝKOROVÁ, Dana. Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP: Senioři v rodině. Intergenerační vztahy [online]. 1-6 [cit. 2019-04-10]. Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/mezigeneracni-vztahy-a-starnuti-v-svp>

ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, HÖSCHL, Cyril, VIDOVIČOVÁ, Lucie a kolektiv. Gerontologie: Současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd [online]. Praha: Karolinum, 2014 [cit. 2019-04-10]. ISBN 978-80-246-2684-0. Dostupné z:

https://books.google.cz/books?id=bXIGBwAAQBAJ&pg=PA265&dq=mezigenerační+vztahy&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjh_sDfjsbhAhWKkxQKHQbZBksQ6AEIKzAB#v=onepage&q=mezigenerační%20vztahy&f=false

ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ Klára a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách [online]. Praha: Portál, 2007 [cit. 2019-04-13]. ISBN 978-80-7367-313-0. Dostupné z:https://obchod.portal.cz/Foto/sample/eknihy/pdf/kvalitativni_vyzkum_v_pedagogickych_vedach.pdf

WIJA, Petr. Role vzdělávání v přípravě na stárnutí a prodlužování lidského života. Metodický portál: Inspirace a zkušenosti učitelů [online]. 2015 [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/19705/ROLE-VZDELAVANI-V-PRIPRAVE-NA-STARNUTI-A-PRODLUZOVANI-LIDSKEHO-ZIVOTA---1-CAST.html/>

Seznam příloh

1. Příloha – přepis rozhovoru
2. Příloha – dokumenty k seniorské otázce

Přílohy

1. Příloha – přepis rozhovoru

- 1) Pohlaví
- 2) Věk
- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

Respondent č. 1

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 67

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Co se týče času stráveného venku, mohla bych tam zařadit procházky, chození nakupovat, zařizování pochůzek ve městě. V létě ráda jezdím na kole. Jezdím na zahradu, kde strávím klidně půl dne. V zimě se ráda procházím, hlavně okolo Vánoc si prohlížím výzdobu domů a zahrad.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostla jsem na vesnici, ale přišlo mi, že tam není moc možností během zimy, proto jsem se přestěhovala do města, kde je větší vyžití. V létě je příroda krásná, a tak jsme si s manželem dopřáli zahradu. Ta se nachází v místě, kde bydlím. Je to úžasné, protože jsem tak blízko přírody, kterou mám ráda.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Tak mohla bych sem zařadit třeba některé cviky z jógy, o kterých si myslím, že bych je dneska už nezvládla. Jinak mě žádná činnost neomezuje v každodenním životě.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Dříve jsem cvičila hlavně jógu, chodila jsem do posilovny a cvičila na balóněch a takové podobné věci. Jinak vyloženě sport jsem asi nikdy neprovozovala. Možná tak ve škole.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- Jak už jsem řekla, jezdím na kole a cvičím cviky z jógy, tedy ty, které zvládnu.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Dost času trávím sama po úmrtí manžela, jinak se občas sejdu s kamarádkami a příbuznými a se sousedy ze zahrady a z baráku. Zvykla jsem si na samotu. Když má někdo přijet, tak se těším, ale když musím být sama, nemám s tím problém.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- S kamarádkami jdu na kávu do kavárny nebo se jdeme projít, také se někdy sejdem na zahradě a prohlížíme si ji a vyměňujeme si zkušenosti. Snažím se učit novým věcem.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- No občas luštím křížovky, když je zima a nemůžu pracovat na zahradě, tak si čtu. Občas si pustím v televizi nějaký pořad s vědomostními otázkami.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Dříve jsem neměla moc vztah k zahradničení, ale teď jsem za poslední roky k tomu získala vztah a pěstuji jak okrasné, tak i užitkové rostliny. Dříve jsem chodila s manželem na různé přednášky např. o Austrálii, Anglii. Přednášky byly doplněny promítáním a přednášejícími byli různí cestovatelé a psychologové. Zvláště ty psychologické přednášky mne velice zajímaly, protože jsem dříve chtěla být psycholožkou. Dalšími tématy přednášek byly např. zdravá výživa, přednášky o dětech, přednášky o dlouhodobé a krátkodobé paměti, o řeckých a římských bozích, staroměstském orloji, o Švédsku, výkladech snů, fáze spánku. Dalším zpestřením byla návštěva různých památek jako zámků a různé prohlídky zahrad a podobně. S manželem jsme chodili na univerzitu třetího věku, což bylo velice zajímavé. Já tam docházím ještě teď. Protože jsem se nemohla smířit s tím, že odcházím do důchodu a nebudu pracovat, začala jsem pracovat v úklidové firmě. Před odchodem do důchodu jsem pracovala jako zdravotní sestra.

12) Jaká je vaše nejoblíbenější činnost?

- Nejradyji asi pletu, koukám na televizi, surfuju na internetu a ze všeho nejvíc jezdím na kole na zahradu, kde strávím třeba půl dne jejím zkrášlováním. Pak také chodím na keramiku.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Nejvíce času asi strávím na zahradě, v zimě pletu a luštím křížovky, když má někdo přijet, tak pečů a vařím.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Postupem času jsem ztratila zájem o to chodit nakupovat. Už mě to vůbec nebaví. Dřív jsem nakupovala ráda. Vždycky koupím jen to nejdůležitější a hned jdu

pryč. Rozhodně bych nešla do posilovny. To už pro mě není. Dříve jsem tam chodila, ale teď už se na to necítím.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Zdravé stárnutí si představuji jako zdravou stravu a pohyb každý den a nějak zaměstnávat mozek. Dobré je užívat nějaké bylinky, komunikovat s blízkými a vrstevníky. A vím, že na jedné přednášce nás učili, jak si zapamatovat jména lidí. Tak např. si tvář dotyčného spojíme s nějakým zvířetem, protože nám ho připomíná. Pobyt na čerstvém vzduchu je také prospěšný. Je potřeba si život prožít v harmonii se všema. Bohužel některé věci jsou dědičné, a tak ne všechno můžeme úplně ovlivnit. Myslím ale, že je můžeme alespoň zlepšit. To, co pro sebe můžeme udělat je znát složení konzumované stravy, takže bychom měli číst etikety, jíst střídavě, dodržovat pitný režim, doplňovat stravu vitamíny, minerály a enzymy. Práci bychom měli kompenzovat relaxací a pravidelně sportovat. Mojí hlavní prioritou je starat se o rodinu a blízké. To nám pomáhá udržovat sociální vztahy a zlepšovat vlastní psychiku.

16) Jak vidíte své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Myslím si, že stárnu zdravě, akorát bych mohla být více venku a lépe jíst. Zapomínám na pití tekutin a pravidelně cvičit. Jinak si myslím, že i vztahy mezi lidmi udržuji, takže i co se komunikace týče, podle mého názoru je to zdravé.

17) Co by se podle vás dalo zlepšit u vás konkrétně anebo okolí? Co by Vám pomohlo vylepšit stárnutí?

- Kdyby to bylo možné, uvítala bych více nějakých kroužků nebo něčeho podobného pro seniory, takže využívám, co se dá. Chtěla bych se naučit fotografovat a kreslit a ráda bych docházela na přednášky o těchto tématech.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Mnohdy člověk vidí, jak některé děti navštěvují seniory, jen pokud mají zrovna důchod a očekávají od nich nějaké finanční přilepšení. To naštěstí není můj případ, ale těch lidí, kteří se s tímto problémem potýkají, je mi líto. A co se týče vyloženě důchodců a jejich chování, tak znám takové, kteří se ostýchají chodit ven mezi lidi a převážně tráví čas doma, a když někoho potkají, jen si stěžují, že je něco bolí. Takhle bych určitě skončit nechtěla.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Jelikož jsem dělala zdravotnickou školu, mám hodně informací ze školy a z časopisů i z internetu a čtu knihy na toto téma a občas jdu na nějakou tu přednášku.

Respondent č. 2

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 88

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Nemám ráda účelové procházky. Spíš chodím nakupovat třeba nebo na hřbitov. Chodím ven každý den.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostla jsem na vesnici, ale posledních padesát let žiji ve městě.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Dříve jsem chodila do Sokola, a to mi chybí.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- No chodila jsem do toho Sokola.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- No chodím ven, tak na dvě hodiny denně. Mám radost z toho, že můžu chodit.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Tady s ženama z baráku se scházíme a povídáme si o všem možném.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- Povídáme si.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- Vyplňuji křížovky, dělám ruční práce a pořád máme co dělat.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- No asi nic. Možná ty ruční práce.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- Teďka dělám věci z keramiky, to mě baví.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Zaměstnávám ten mozek různými činnostmi a pak taky chodím ven na ty procházky.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Nerada něco přišívám.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Hlavně, aby bylo zdraví. Pokud do života přijde nemoc, tak je zle.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Já si myslím, že je správný. Dožila jsem se takovýho věku....

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Myslím, že stárnutí má každý ve své duši. Prostě když přijde, musíme to tak vzít.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Nechtěla bych dožívat v nějakém zařízení, kde by mi byl někdo protivnej.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z televize a z vlastních zkušeností.

Respondent č. 3

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 74

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Záleží na počasí. Snažím se chodit každý den na procházku a za malým nákupem.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Narodila jsem se ve městě a teď žiji také na malém městě.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Některé činnosti jsou omezeny zdravotním stavem. Nemohu jezdit na kole, plavat, chodit na delší výlety.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- V minulosti jsem se právě věnovala turistice a jízdě na kole, ale dnes už to tolik nejde.

- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- V současné době ne, vzhledem ke zdravotním potížím a věku.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- Ráda trávím volný čas s dcerou a její rodinou. Někdy se scházíme s kamarádkami.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- Hlavně si povídáme a chodíme na malé procházky. Navštěvujeme kulturní akce v okolí domova.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- Vyplňuji křížovky, píši na stroji a ráda čtu časopisy a knihy.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Začala jsem s partnerem cestovat po Česku. Jezdili jsme na různé wellness pobyty a na prohlídky hradů a zámků.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- Nejrady se scházím s přáteli a povídáme si při vínečku a kávě s menším pohoštěním.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- Za den zvládnou malý úklid, malý nákup, něco málo uvařím a vyřídím si pochůzky ve městě.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- Nerada luxuji.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Kdybych byla zdravá provozovala bych činnosti, které nyní nemohu. Jezdila bych na poznávací zájezdy a za kulturou.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Ohodnotila bych ho kladně, protože jsem se odstěhovala do menšího města a žiji ve zdravém prostředí.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- Lepší komunikace ve městě a bližší obchody. Kdyby se protáhla městská hromadná doprava blíž k mému bydlišti, bylo by to pro mne jednodušší.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Nemám ráda, když někdo pořád jen šetří peníze. Člověk by si měl rozšířit obzory, trávit čas s lidmi v okolí, a hlavně s těmi, se kterými mu je dobře. Neměl by otravovat lidi se svými problémy.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Hodně čtu časopisy, poslouchám rádio, kde mluví doktoři a bylinářky a něco vím z vlastní zkušenosti.

Respondent č. 4

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 86

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Už nechodím ven. Jen dolů pro noviny, ale ven už nechodím. Mám zdravotní potíže.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostla jsem na vesnici.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Ráda jsem plavala. Dříve jsme jako děti trávily hodně času venku.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Jezdila jsem na kole. Cvičila jsem. Ráda jsem tancovala asi od 15 let. Tancovali jsme na ledu v zimě.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- No ono to moc nejde vzhledem ke zdravotním problémům.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- No tak scházíme se tady s ženama z baráku. Ve společenský místnosti nebo tady v patře. Také za mnou chodí známí a rodina.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- S dětmi si povídám a ráda jim dávám rady.

- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- Vyplňuji osmisměrky.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Jezdila jsem do lázní a scházela jsem se více s kamarádkami. Pak když jsem měla vnoučata tak jsem se jim věnovala.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- Ráda ležím a čtu časopisy. No a někdy něco uháčkuju.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- No asi tím ležením.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- Nerada pracuju, protože už to nedokážu.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- No zdraví, to každému závidím.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Myslím, že není zdravé. Když už člověk nic moc nemůže tak ono z toho života moc není no.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- No tady v DPS (= dům s pečovatelskou službou) je o nás dobře postaráno, takže už nic zlepšit nepotřebuju.
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
- Já bych dělala všechno, kdybych mohla. Jsem zvyklá dělat hlavně rukama, ale teď už toho moc nezmůžu.
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?
- Čtu recepty z časopisů.

Respondent č. 5

- 1) Pohlaví
- Žena
- 2) Kolik je Vám let?
- 80

- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
- Tak na hodinu denně a i více.
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
- Narodila jsem se a žiji ve městě.
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
- Chybí mi jezdit autem a jízda na kole. Měla jsem ráda badminton.
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- Tak to je ta jízda na kole a badminton, bruslila jsem a hrála jsem míčové hry.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- Chodím na ty procházky.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- Bud' to se scházíme tady s ženama nebo se scházím s rodinou.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- Když se sejdeme tak si povídáme.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- Vyplňuji křížovky.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Mám to asi pořád stejně. Více méně to bylo závislé na zdraví.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- Ráda si čtu a chodím ven.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- To nejde takhle říct. Děláním více věcí tak stejně dlouho.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- Nějaké ty společenské hry. Já jsem ráda sama.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Tak hlavně pohybové aktivity a zdravá strava.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Snažím se. Myslím si, že je to takový průměr.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- Nic mne nenapadá. Asi nic. Kdybych neměla určité omezení, bylo by to lepší. To ale bohužel nejde.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Nikoho takového asi neznám.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z časopisů, z rozhlasu, televize, podle toho se řídím.

Respondent č. 6

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 86

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Každý den asi na hodinu. Chodím s hůlkami.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Narodila jsem se v Praze, a když jsem šla do školy, odstěhovali jsme se do malého města.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Dříve jsem provozovala hodně míčové hry a všeobecně sport, poněvadž jsem dělala tělocvikářku.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- No tak právě díky mé profesi jsem se věnovala hodně všelijakým sportům.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- No cvičím doma.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Trávím čas se svojí dcerou anebo tady s ženami.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- No máme tu kroužek, kde vyrábíme, tak tam chodím pravidelně. S dcerou pečeme. Před Vánoci spolu děláme cukroví.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- No to sudoku, křížovky a čtu knížky.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Hlavně jsem cestovala.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- To opravdu nevím. Právě člověk už takhle nějaký velký těšení moc nemá. Těším se na vnoučata, když mají přijít.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Asi tím luštěním. Ráda koukám na detektivky.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Nerada žehlím a peru.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Moji sestru, ona měla cukrovku. Každý má to stárnutí jiné. Někdo má větší štěstí v tom, že je zdravý.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Myslím, že na ten můj věk je to dobré.

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Nevím, co by se dalo změnit. Musím to brát tak, jak to je.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Lidi, co nechodí ven. Zním lidi, co se sotva belhají, a přesto chodí. Pořád se snaží, tak by to mělo být.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Něco vím z domova, něco mi doporučila dcera. Moje vnučka je zdravotní sestra, takže od té něco vím.

Respondent č. 7

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 82

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Chodím jedině na hřbitov tady.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostla jsem na vesnici.

- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
- Dříve jsem hodně cestovala, a to mi chybí.
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- Ráda jsem chodila do Sokola a tam jsem cvičila a pak u hasičů jsme měli soutěže, ale jinak vyloženě sport to ne, ale tančila jsem.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- To ne, dneska už ne. Jako ruční práce to jo, to dělám ráda.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- S jednou kamarádkou se známe z dětství. Ona mi hrozně pomohla. S tou se scházíme.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- Trávím čas s rodinou, se kterou si povídám.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- Luštím křížovky, koukám na televizi, čtu si noviny a knížky.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Začala jsem cestovat a dělala jsem na zahradě.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- No, když se sejdu s rodinou, hlavně s vnučkou a vnukem.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- Čtení, televize a křížovky.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- Nemůžu říct, že bych něco dělala nerada.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Stárnout v rodině mezi svýma.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Myslím, že jsem pro své zdraví dělala dost.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- Rodinní příslušníci, kdybych s nimi mohla trávit více času.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Pokud máte nemoci, které jsou vážné a nikoho nemáte, to je hrozné. Ale konkrétní lidi neznám.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z televize, od dcery a nějaké informace vím i sama.

Respondent č. 8

1) Pohlaví

- Muž

2) Kolik je Vám let?

- 78

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Každý den potřebuju jít ven, protože čerpám energii v přírodě. Je to něco jiného než v tom uzavřeném prostoru doma. Chodím ven za každého počasí. Rád si povídám s kamarády, když se potkáme na ulici.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostl jsem na vesnici. Po ukončení mého studia dávali studentům umístěnku a já jsem dostal umístěnku do města, ve kterém nyní žiji.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Od mládí jsem se staral o zahradu, kterou jsem sám vybudoval. Postavil jsem sám i chatu. Pro známé jsem pěstoval rostlinky, rád jsem zkoušel pěstovat nejrůznější zeleninu, bylinky a ovoce, ale postupem času síly ubývaly a nebyl jsem schopný dělat všechny práce, spíše jsem vykonával ty jednodušší. A postupem času se zahrada změnila z velké části na okrasnou. Z užitkových rostlin jsme s manželkou pěstovali brambory, česnek, jahody, celer, okurky, cukety a dýně. Teď už ty namáhavější práce dělám jen zřídka.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Když jsem byl mladší, tak jsem chodil běhat a pak jsem jezdil na kole. Najezdil jsem asi 60 kilometrů za den. Dříve jsem se věnoval horské turistice, s rodinou jsme jezdili v létě i v zimě na dovolenou do Krkonoš. Prošli jsme je křížem krážem. Několikrát jsme vystoupali na Sněžku a ostatní vrcholky těchto hor. Velice dobře známe Malou Úpu, Velkou Úpu, Pec pod Sněžkou, Jánské Lázně,

Harrachov atd. Na horách jsme podnikali celodenní túry, které měly cca 20 kilometrů i více.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- Stále jezdím rád na kole celou sezónu. Snažím se chodit každý den. Snažím se něco dělat pro svoje zdraví. Každodenní pohyb mi pomáhá na bolest kloubů.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Rád si povídám s kamarády, jednou týdně se scházíme se známými u piva v hospodě a povídáme si. Doma sděluji manželce zajímavosti o událostech našeho města, o kterých neměla ani tušení. A moc rádi s manželkou chodíme v létě do lesa, kde hledáme houby.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- Povídáme si o tom, co prožíváme. O svých rodinách, vnoučatech, o zdraví atd.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- S velkou oblibou celý život vyplňuji křížovky a také sudoku. Doma máme spoustu knih, které mám všechny přečtené. K narozeninám i k Vánocům dostávám pravidelně cestopisy, křížovky a další zajímavé publikace. Knihy jsou mojí velkou radostí. Se svými vnoučaty, hlavně s nejmladším vnukem, hraju šachy i karetní hry, nejčastěji prší.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Častěji jezdíme na výlety do okolních měst, abychom si zpříjemnili den. Dříve na to nebylo tolik času. Nebo objíždíme známé z mládí i ty, se kterými jsme se seznámili např. na dovolené apod. Když nemohu spát, hraju karty na počítači.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- Nejradši jezdím na kole a navštěvuji známé a děti u nich doma, kde si hraji a povídám s vnoučaty. Jsem s nimi moc rád.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Nejvíc času strávím vyplňováním křížovek a čtením knih.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Nerad chodím nakupovat. Nemohu se mnohdy vyznat kde co je a celkově to nemám rád. Radši posílám manželku.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Představuji si to asi jako zdravou stravu a pohyb a možná pití bylinných čajů. To luštění a vyplňování křížovek je také důležité.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Snažím se dělat všechno proto, abych žil zdravě.

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Kdyby byl ve městě bazén, bylo by to lepší. Někdy se nám nechce jezdit 20 km do nejbližšího města, kde bazén je.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Mám známou, která nic nedělá, nikoho nenavštěvuje, nevyplňuje křížovky, nic. Nezapojuje se do ničeho. Pouze chodí na nákup a na hřbitov. Tam někoho potká a prohodí pár slov. Myslím ale, že tohle člověku nemůže stačit. Takhle bych skončit nechtěl.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z knížek a časopisů. Poslouchám rádio a koukám se na televizní programy tohoto zaměření. A spoustu informací vím i sám.

Respondent č. 9

1) Pohlaví

- Muž

2) Kolik je Vám let?

- 67

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Venku jsem minimálně dvakrát denně, protože máme psa a musím s ním chodit.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostl jsem v Praze a teď také bydlím ve městě, ale jinde.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Jelikož nemohu chodit, tak mi chybí asi to chození. Takhle je to úplně něco jiného.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Spíš ne. Hrál jsem chvíli fotbal, ale nijak vrcholově. Jinak ne.

- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- Já se nějak neumím donutit. Akorát ty procházky.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- No někteří známí už mi umřeli a tady s lidma z baráku se moc nescházíme. Ti staří lidé si rádi povídaj o nemocech, a to já nemám rád. Nelíbí se mi, že o tom pořád dokola mluví.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- No s manželkou koukáme na televizi.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- Občas vyplňuju křížovky a sudoku. Dříve jsem i četl, ale teď už moc ne.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Asi nic, spíš jsem to sudoku dělal víc.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- Rád vařím a pečů a chodím ven, nebo teda jedu na vozíku.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- Asi koukáním na televizi.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- No asi nerad zalévám kytky.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Kdybychom mohli s manželkou někam cestovat nebo chodit na výlety. Jak jsme oba nemocní, tak to není možné.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Nic moc. Představoval jsem si to líp.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- No tak kdybychom mohli s manželkou chodit, to by bylo mnohem jednodušší.
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
- Tak někdo třeba jen leží a nemůže hýbat rukama ani nohama. To je podle mě hrozný.
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?
- Z televize, z novin, internetu.

Respondent č. 10

- 1) Pohlaví
 - Muž
- 2) Kolik je Vám let?
 - 81
- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
 - Ven chodím prakticky každý den. Pracuju venku.
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
 - Ve městě jsem se narodil a teď taky bydlím ve městě, ale jinde.
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
 - To, co chci provozovat, to provozuji.
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
 - Sportu jsem se věnoval na vojně. Jezdil jsem na kole a tak. Věnoval jsem se motoristice.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
 - Akorát chodím pěšky.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
 - Akorát s manželkou, nebo když někoho potkáme.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
 - Tak si povídáme a jinak ne.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
 - Vyplňuju křížovky, hraju šachy, pokud mám soupeře a čtu knížky.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
 - Tak to byla práce se dřevem. Vyráběl jsem různé stoličky a altánek jsem postavil, a tak různě.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
 - Tak to je fotografování.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
 - Prací na zahradě, připravuji palivo, krmím králíky a slepice.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- No, když jsem byl mladej, tak jsem chodil po návštěvách rád, ale teď už moc ne. Rád se scházím s lidmi, když je potkám venku a prohodíme pár slov, nebo když k nám někdo přijde, ale nerad za někým jezdím.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Nepřipouštět si věk a chodit do přírody na procházky a tak.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Myslím si, že je zdravé. Nekouřím, nepiju a snažím se jíst zdravě.

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Chtěl bych zlepšit ovzduší, protože to škodí každému, jak se vypouští ty zplodiny do ovzduší. Třeba když někdo pálí plasty.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Člověk, který je pohodlný, má hodně peněz a je jen doma. Takovýho znám.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Hlavně z časopisů a z internetu.

Respondent č. 11

1) Pohlaví

- Muž

2) Kolik je Vám let?

- 84

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Já jsem prakticky venku stále. Mám zahradu, takže na ní pracuji. Taky se procházím po náměstí.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Narodil jsem se ve městě a tady také žiju celý život.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Nohy už mi moc neslouží, ale myslím, že vzhledem k mému věku je to akorát. Zatím si nemůžu stěžovat.

- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- To ani ne. Já sport ani nesleduju. Ve škole to ano. Já jsem měl zaměstnání dost náročný, takže sport jsem už neprovozoval.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- Nesportuju nebo necvičím, ale chodím na procházku.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- Vídám se s rodinou a kamarády z města.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- Když se sejdeme, tak si povídáme. Chodím na setkání důchodců a povídáme si.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- To ani ne. Hodně čtu. Čtu třeba o Šumavě nebo o Krkonoších a tak. Různý cestopisy a historický časopisy čtu a tak.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Rád jsem cestoval a měl jsem práci kolem chalupy, ale jiný činnosti ne.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- V zimě se těším na jaro, kdy bude co dělat a na podzim se těším na zimu na odpočinek a víc času na čtení.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- Tak prací kolem zahrady a čtením. Hlavně historickou četbu a zábavnou taky.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- To snad ani ne.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Já jsem optimista. Nemám rád, když se někdo poddává nemocem. Mít ze všeho radost.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Já myslím, že vzhledem k mému věku ano.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- Myslím, že snad ani nic. Jsem spokojenej.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Nechtěl bych ho trávit v nemocech. Nechtěl bych trávit celý den upoutaný na lůžko. Chtěl bych být činný až dokonce. Nechtěl bych dlouho těžce stonat.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z rádia, z televize. Rád se přiučím.

2. Příloha – dokumenty k seniorské otázce

„1. 1982 rezoluce OSN 37/51 Mezinárodní akční plán přípravy na stárnutí („Vídeňský plán“)

2. 1991 rezoluce OSN 46/91 přijalo United Nations Principles for Older Persons (Principy Spojených národů pro starší osoby). (www.un.org)

3. 1999 Mezinárodní rok seniorů

4. 2002 Mezinárodní akční plán přípravy na stárnutí („Madridský plán“) „Společnost přátelská všem generacím“ (<http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>)

5. 2002 „Regionální implementační strategie pro Madridský mezinárodní plán pro přípravu na stárnutí 2002“, Berlín, UN Economic Commission for Europe (Berlín 2002).

1. Evropská sociální charta (Rada Evropy 1964/1988)

2. Evropská charta pacientů seniorů (1997)

3. Evropská charta pacientů postižených demencí a těch, kdo o ně pečují (1998)

4. Charta práv a svobod starších občanů, kteří potřebují péči a pomoc druhé osoby (1996)

1. Zákon o sociálním zabezpečení (100/1988 Sb.)

2. Zákon o sociálních službách (srpen 2005)

3. Zákon o právních prostředcích ochrany před diskriminací a rovném zacházení (antidiskriminační zákon)

4. Zákon o zaměstnanosti (435/2004 Sb.)

5. Zákon o pojistném na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti (589/1992 Sb.)

6. Koncepce rodinné politiky (říjen 2005, www.mpsv.cz)

7. Národní akční plán sociálního začleňování na léta 2004–2006 (červenec 2004)

8. Zákon o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání (schválen 2005)

9. Národní program počítačové gramotnosti (2004–2005)

10. Koncepce domácí péče (2004) Vládní návrh zákona o zdravotní péči (2005)

11. Zákon o veřejném zdravotním pojištění (48/1997 Sb.)

12. Vyhláška MZ o obsahu a časovém rozmezí preventivních prohlídek (č. 56/1997)

13. Zákon o veřejném zdraví (258/2000 Sb.)

14. Zákon o organizaci a provádění sociálního zabezpečení (71/1967 Sb.)

15. Zákon o důchodovém pojištění (155/1995 Sb.)“

Výše zmíněné dokumenty se týkají problematiky seniorů. Jedná se o nástroje cíleného začleňování určité problematiky do všech aspektů života.⁴⁸

⁴⁸ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP, Dokumenty k seniorské otázce, s. 1-3