

Universita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

Senioři a volný čas

Vedoucí práce: prim. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Napsala: Anna Grusová

Školní rok: 2008/2009

V Praze dne 1. 5. 2009

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 1. 5. 2009

.....
podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala prim. MUDr. Ivě Holmerové, Ph.D., a Mgr. Michale Tučkové za jejich čas, cenné rady a podněty.

Obsah

Čestné prohlášení	str. 2
Poděkování	str. 3
Úvod	str. 6

Teoretická část

Stárnutí populace	str. 7
Staří lidé v minulosti a nyní	str. 7
Člověk v průběhu času	str. 8
Kdo je vlastně starý?	str. 9
Odchod do důchodu	str. 11
Časté předsudky o starých a stárnoucích lidech	str. 12
Co je to gerontologie a geriatric?	str. 12
Psychologické aspekty stáří	str. 13
Senior a nemoc	str. 16
Senior v nemocnici	str. 18
Rodina	str. 21
Lidé v důchodu a volný čas	str. 22

Praktická část

Úvod	str. 25
Metodologie	str. 26
Aktivity pro volný čas nabízené v Gerontologickém centru a v občanském sdružení Gema	str. 27

Výzkum

Věk respondentů	str. 29
Bydlení	str. 30
Místo bydliště	str. 31
Rodinný stav respondentů	str. 32
Náplň volného času, aktivity mimo Gerontologické centrum	str. 33
Respondenti v pracovním procesu	str. 38
Odkud se respondenti dozvěděli o Gerontologickém centru	str. 38
Aktivity, kterých se respondenti v Gerontologickém centru účastní	str. 39
Aktuálně běžící aktivity, kterých by se respondenti v Gerontologickém centru rádi zúčastnili	str. 41
Návrhy aktivit, o které by Gerontologické centrum mělo podle respondentů rozšířit svou současnou nabídku	str. 42
Závěr praktické části	str. 47
Použitá literatura a další zdroje	str. 48

Úvod

Problematika stáří a stárnutí je velmi široké téma, které bych v rámci bakalářské práce nemohla celé obsáhnout. Rozhodla jsem se, že se v praktické části zaměřím jen na jednu dílčí část, a to na fenomén volného času. V teoretické části jsem se věnovala stárnutí populace, také tomu, jak se společnost dívala na staré lidi dříve a jak tomu je nyní. Zaměřila jsem se rovněž na určité specifické psychologické aspekty stáří, na časté předsudky o starých a o stárnoucích lidech, na to, co to je gerontologie a geriatrie. Snažila jsem se také napsat něco o volném čase u seniorů.

Vedoucí mojí práce, prim. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., mi umožnila uskutečnit praktickou část, kvalitativní výzkum, v Gerontologickém centru v Šimůnkově ulici na Praze 8, kde je ředitelkou. V Gerontologickém centru můžeme kromě jiného najít širokou nabídku aktivit pro seniory a jejich volný čas. Podrobnějšímu popisu těchto činností se věnuji v praktické části. Respondenti, se kterými jsem dělala rozhovory, se právě těchto volnočasových aktivit účastnili.

Proč jsem se rozhodla, že se zaměřím zrovna na toto téma? V průběhu bakalářského studia jsem se snažila profilovat a připravit se tak na navazující magisterské studium. Zaujal mě obor Řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích na Fakultě humanitních studií University Karlovy. Myslím si, že příprava na bakalářskou práci mi pomohla získat mnoho dalších vědomostí, které se mi budou v budoucnu hodit.

Teoretická část

Stárnutí populace

V průběhu 19. a 20. století významně prodloužila střední délka života.¹ Můžeme také říci, že větší část z geneticky naprogramovaného dožití začíná být opravdu žita. Podepisují se na tom mimo jiné nové lékařské objevy, lepší výživa a ochranné postupy, které se snaží zabránit šíření infekcí, lepší životospráva a mnohé další faktory. Hodně lidí se v této době stěhuje do měst za prací. Městský život s sebou přináší zvýšené finanční nároky. To je jeden z důvodů, který má za příčinu záměrnou regulaci porodnosti, jež se stává v českých zemích běžnou a masově rozšířenou po druhé polovině 19. století. Rovněž dochází ke snížení kojenecké úmrtnosti.

V dnešní době se hodně hovoří o tom, že naše populace stárne. Tato skutečnost je důsledkem několika faktorů. Lidé se jednak dožívají vyššího věku, ale zároveň došlo k velkému poklesu porodnosti. Ludmila Fialová² píše o tom, že se v letech 1991 – 1993 růst počtu obyvatel zastavil, v roce 1994 došlo poprvé od roku 1918 k úbytku obyvatel. Všechny tyto změny nás přibližují k zemím západní Evropy, kde tyto procesy probíhají už delší dobu. Starých lidí bude v naší společnosti s postupem času stále více. Helena Haškovcová³ poukazuje na to, že ekonomicky aktivní část populace bude mít co dělat, aby finančně závislé obyvatelstvo uživila. V poslední době sice počet obyvatel v České republice mírně přibývá, ale to je spíše přechodný jev.

Staří lidé v minulosti a nyní

V dřívějších dobách se vyššího věku dožila jen úzká skupinka lidí. Některé společnosti měly stáří ve velké úctě, třeba Slované a staří Řekové. Například ve Spartě se setkáváme

¹ Střední délka života neboli očekávaná doba přežití či life-span, vypovídá o tom, „jakého věku se pravděpodobně dožije živé dítě, které právě spatřilo světlo světa,“ píše Helena Haškovcová (str. 62, přesná citace).

² Fialová, Ludmila a kolektiv: Dějiny obyvatelstva českých zemí. Praha, Mladá fronta 1996.

³ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

s radou starších, která hrála velmi důležitou roli: měla udržovat vyvážený stav mezi lidovým sněmem a dvěma králi.

V jiných kulturách byli naopak staří lidé odstrkovaní, považováni za zbytečnou přítěž a někde byli dokonce zabíjeni⁴. V dobách mírových se měli staří lidé lépe než za války, kdy byla většina potravin určena pro bojující muže. Dnes se samozřejmě také setkáváme s různými pohledy na tuto problematiku. Někteří lidé mají stáří v úctě a také se podle toho chovají. Jiní prohlašují, že jim staří lidé nevadí, ale například v tramvaji jim místo k sezení neuvolní. Helena Haškovcová⁵ popisuje další skupinu lidí, která na stáří hledí jako na synonymum utrpení, bolesti, nemoci a marnosti. Odmítání stáří mnohdy došlo tak daleko, že vyústilo v takzvaný ageismus – otevřený či skrytý nepřátelský postoj ke starým lidem.

Člověk v průběhu času

Co je to čas? Touto problematikou se zabývalo bezpočet filosofů od starověku až po dnešní dobu. Není to jen fyzikální veličina. Hérakleitos z Efesu popisuje čas jako plynutí, Augustin zdůrazňuje jeho trojjedinnost, Miroslav Petříček⁶ zase uvádí, že čas je především symbolem a znakem naší konečnosti.

Někteří autoři se shodují na tom, že malé dítě vnímá běh času jinak než dospělý jedinec. Podepisuje se na tom více faktorů. Čím nabitější program máme a čím více věcí musíme najednou zvládnout, tím můžeme mít větší pocit, že čas běží „jako splašený“. Helena Haškovcová⁷ uvádí, že ve srovnání s desetiletým jedincem „tři čtvrtě roku staré dítě prožívá jeden kalendářní rok jako sedmkrát delší období; pro dvacetiletého člověka je rok pouze z poloviny tak dlouhý jako pro ono desetileté dítě. Padesátiletí prožívají jeden rok jako pětinu a pětaosmdesátiletí dokonce jako osminu času, který je pro desetileté dítě dobou k přečkání“ (str. 130).

Každé období lidského života má svůj „program“, určitou specifickou náplň. V dětství rosteme, učíme se mnoha novým věcem, poznáváme svět kolem sebe, ten se pomalu stává

⁴ Například ve staré Číně.

⁵ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

⁶ Petříček, Miroslav: Úvod do (současné) filosofie. Praha, Hermann a synové 1991.

⁷ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

známý a „zvládnutý“. S tím, jak přicházíme do školy, si osvojujeme znalosti a dovednosti, které nás mají připravit na budoucí povolání. Plánujeme, co bychom chtěli v životě dokázat a vykonat, kam bychom se chtěli případně podívat. V dospělosti se někteří z nás dále věnují studiu, každopádně se dříve či později zapojujeme do pracovního procesu. Budujeme kariéru, hledáme si životního partnera. Někteří z nás mají děti a snaží se je co nejlépe vychovat. Ani se nenadějeme a je nám čtyřicet let. Náš všední den je mnohdy naplněn k prasknutí, životní tempo je velmi rychlé. Je ale jasné, že ho nepůjde donekonečna zrychlovat, nebo alespoň udržet. Pomalu začínáme bilancovat svůj život. Povedlo se nám uskutečnit to, po čem jsme toužili, když nám bylo dvacet let? Vidíme, že patnáct či dvacet let, které jsme strávili v pracovním procesu, uteklo jako voda. Stejně uběhne i patnáct či dvacet nadcházejících let a ocitneme se na prahu důchodového věku.

Kdo je vlastně starý?

Všichni od narození stárneme. Kalendářní věk, který se odvozuje od data našeho narození, se může, ale nemusí shodovat s naším funkčním neboli skutečným věkem⁸. Stáří můžeme charakterizovat různě. Vladimír Pacovský⁹ rozlišuje dva typy stárnutí. Fyziologický typ je podle Pacovského normální součástí našeho života. Druhým typem je stárnutí předčasné. Předčasně zestárlý člověk má nižší kalendářní věk než věk funkční. Mnoho autorů se shoduje na tom, že existují určité faktory, které urychlují stárnutí, jež ale můžeme eliminovat. Jsou to například obezita a kouření. Pacovský¹⁰ uvádí, že „redukční dieta a fyzická aktivita jsou velmi účinným geriatrikem“ (str. 288).

Vladimír Pacovský¹¹ dále zmiňuje, jak Světová zdravotnická organizace (WHO) člení věkové skupiny. Středním věkem se rozumí rozmezí mezi pětačtyřiceti a devětapadesáti lety. Vyšší či starší věk nebo rané stáří začíná šedesátým rokem života a končí sedmdesátým čtvrtým rokem věku. Vlastním stářím, pokročilým či stařeckým věkem, nebo také seniem se rozumí rozmezí mezi pětasedmdesátým a devětaosmdesátým rokem života. Člověk, který se dožije více než devadesáti let, je označen za

⁸ Píše o tom například H. Haškovcová v knize Fenomén stáří.

⁹ Pacovský, Vladimír – Heřmanová, Hana: Gerontologie. Praha, Avicenum 1981.

¹⁰ Pacovský, Vladimír – Heřmanová, Hana: Gerontologie. Praha, Avicenum 1981.

¹¹ Pacovský, Vladimír – Heřmanová, Hana: Gerontologie. Praha, Avicenum 1981.

dlouhověkého. Podle Václava Jedličky¹² je z lékařského hlediska starý ten jedinec, který překročil pětasedmdesátý rok života.

Ne všichni se s blížícím se stářím umějí vyrovnat. D. B. Bromley¹³ uvádí pět typických reakcí na příchod stáří. Samozřejmě se vyskytují i různé kombinace těchto strategií. První reakce bývá označována jako strategie konstruktivnosti. Daný člověk se se stářím dobře vyrovnává, i nadále se raduje ze života. Je přizpůsobivý, tolerantní, otevřený, rád se seznamuje s novými lidmi, setkává se i se starými přáteli. Moudře hodnotí dosavadní život, má většinou smysl pro humor, vyzařuje z něj radost a spokojenost. Velmi rozšířený je druhý typ reakce: strategie závislosti. Jedinec, který se chová podle tohoto modelu, je pasivní a spoléhá na to, že se o něj okolí postará, jak po materiální, tak po citové stránce. Pracovní život nebyl dominantou života tohoto člověka, proto odchod do důchodu nenese nijak těžce. Třetí strategie, kterou Bromley popisuje, je strategie obranného postoje. Lidé, pro které byla kariéra velmi důležitá, se těžce smiřují s odchodem do penze, bojí se závislosti. Snaží se odchod do důchodu odložit na co nejpozdější dobu. Do čtvrté kategorie spadají lidé, kteří ve svém životě nebyli příliš úspěšní. Zaujímají vůči svému okolí strategii nepřátelství. Mají tendenci vinit ostatní za svůj nepodařený život. Bývají podezíraví a často i agresivní. Konečně pátou možnou reakcí na blížící se stáří je sebenenávist. Daný jedinec hodnotí svůj dosavadní život s despektem a s pohrdáním. Tito lidé neobviňují svoje okolí, ale sami sebe. Bývají často lítostiví a mívají sklony k depresím.

Někteří lidé mají tendenci dívat se na všechny, kteří jsou v důchodu, jako na staré. Je ale přece velký rozdíl mezi tím, když je někomu jednašedesát let nebo osmdesát osm. V Gerontologickém centru jsem měla tu možnost potkat se jednak s „mladšími“ seniory kolem šedesáti let, jednak se seniory „staršími“, kterým bylo kolem osmdesátky. Někteří důchodci jsou i ve vysokém věku plně soběstační, jiní jsou v mladším seniorském věku závislí na pomoci druhé osoby.

Není výjimkou, že se někteří jedinci dožívají stovky. Stáří je tedy velmi dlouhé období lidského života. Je daleko delší než dětství a je stejně dlouhé jako dospělý „střední“ věk.

Problematikou starých lidí a stáří se v minulosti moc lidí nezabývalo, ale přesto se nám nějaké spisy s touto tematikou dochovaly. Řecký lékař Hippokratés ve 4. století před naším letopočtem popsal určitá specifika nemocí u starých pacientů. O stárnutí psal

¹² Jedlička, Václav a kolektiv: Praktická gerontologie. Učební text. Brno, Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně 1991.

¹³ Čerpám z knihy Fenomén stáří od H. Haškovcové.

i starověký lékař a fyzik Galénos. Ten se domníval, že stárnutí je přirozený fyziologický pochod, není na něm nic patologického. Naopak Aristotelés a Seneca pokládali stáří za nevyлéčitelnou chorobu. V průběhu věků se také našlo mnoho šarlatánů a pochybných vědců, kteří tvrdili, že našli recept, jak být věčně mladý. Člověka od nepaměti lákala myšlenka, že by se mohl stát nesmrtelným.

Odchod do důchodu

Když jsem byla malá, záviděla jsem lidem, kteří byli v důchodu, že nemusí nic dělat, že se nemusí o nic snažit a starat a mají spousty volného času. To byl můj dětský pohled na svět. S podobnou myšlenkou se můžeme setkat i u některých dospělých, kteří se na seniory mohou dívat jako na jedince, kteří „nemají roli“ a společensky uznávaný program.

Odchod do důchodu je bezpochyby velkým předělem v životě člověka. Někteří lidé se na odchod do penze těší, druzí jej zase berou jako velký krok do neznáma. Je dobré, když se člověk na tento přechod mezi dvěma životními etapami snaží alespoň trochu připravit a nečeká na něj pasivně. Toto „vyčkávání“ by totiž klidně mohlo přinést nejedno zklamání.

Helena Haškovcová¹⁴ popisuje tři typy strategií přípravy na důchodový věk a na stáří. Rozlišujeme přípravu dlouhodobou neboli celoživotní, přípravu středně dlouhou a krátkodobou. Středně dlouhá příprava by měla začít po pětačtyřicátém roku života daného jedince. V rámci této strategie bychom se měli zaměřit na zdravý životní styl a také bychom se měli smířit s tím, že stáří je nedílnou součástí lidského života. Měli bychom také začít přemýšlet, čím bychom se po „odchodu na odpočinek“ chtěli zabývat. Krátkodobá příprava by měla začít asi tři až pět let před odchodem do důchodu. Bylo by dobré zamyslet se nad tím, co by šlo v našem bytě obměnit či zlepšit, abychom se v něm mohli bez obtíží pohybovat i po tom, co se ohlásí první zdravotní obtíže. Rovněž není od věci prodat byt v šestém patře bez výtahu a pořídit si například garsonku v přízemí, blízko přátel či příbuzných, kteří by nám mohli pomoci v případných nesházích.

¹⁴ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

Časté předsudky o starých a stárnoucích lidech

Jak tomu je i u jiných skupin, ať už u etnických, náboženských či sociálních, společnost si o seniorech také vytvořila řadu stereotypů. Tyto „škatulky“ nám mají pomoci lépe se orientovat ve světě, jsou ale většinou až příliš zjednodušené, někdy i nelichotivé. Proto je lepší se jich nedržet. Chtěla bych zmínit alespoň pár takovýchto předsudků.¹⁵ Začnu s mýtem homogenity. Mnoho lidí si myslí, že staří lidé jsou prakticky stejní, jeden jak druhý, jsou si podobní, mají stejné potřeby a stejně se projevují. Ráda bych v praktické části ukázala, s čím jsem se při rozhovorech setkala, ale o tom až později.

Dalším z předsudků o seniorech je mýtus neužitečného času. Podle tohoto stereotypu staří lidé ve svém volném čase nedělají nic užitečného, jen krátí dlouhou chvíli.

Někteří lidé i po odchodu do penze chodí do práce. Jak uvádí mnoho autorů, takovými lidem jsou skoro vždy svěřeny nějaké podřadné činnosti. Mýtus schematismu a automatismu smýšlí o seniorovi jako o „nemyslicím,“ jako by mu z mnoha životních i profesních zkušeností zbyly jen vžitá automatismy určitých úkonů.

Co je to gerontologie a geriatrie?

Slovo gerontologie vzniklo spojením dvou řeckých slov: slova *gerón*, což znamená starý člověk, a slova *logos*¹⁶, které označuje nauku. Gerontologie je tedy nauka o stáří a o stárnutí. Tento termín se v odborné literatuře objevuje teprve ve 30. letech 20. století. Gerontologie se skládá ze tří částí. Z části teoretické, z vědecké disciplíny, z níž mohou čerpat lidé, kteří se touto problematikou zabývají. Druhá část, klinická gerontologie, popisuje nemoci, které se objevují ve stáří. A konečně gerontologie sociální se zabývá vzájemnými vztahy mezi starými lidmi a společností. Význam gerontologie v dnešní době velmi roste, protože počet seniorů ve světě stoupá. Tato disciplína zkoumá na stáří a na

¹⁵ Více příkladů najdeme v knize Fenomén stáří od H. Haškovcové.

¹⁶ Toto slovo nese více významů, Jan Sokol například dále uvádí: sbírat, slovo, řeč, myšlenka, rozum, důvod, počet, poměr.

stárnutí jednak biologické aspekty dané problematiky, ale i aspekty demografické a sociální.

Slovo geriatrie je rovněž odvozeno z řeckého základu. Vzniklo spojením slova *gerón* (starý člověk) a slova *iatro*, které znamená léčím. Geriatrie je jednak synonymem pro klinickou gerontologii, také je to specializovaný lékařský obor, který se zabývá nemocemi u starých lidí.

Setkáváme se i s pojmem gerontopedagogika, který označuje jednak vzdělávání seniorů, ale i strategii, jež má lidi zdárně připravit na stáří. Vladimír Pacovský¹⁷ v knize Gerontologie rozlišuje tři funkce této přípravy na stáří:

- Funkci preventivní: je třeba s určitým časovým předstihem provést taková výchovná a vzdělávací opatření, aby se později jejich účinky projeví jako formativní.
- Funkci anticipační: je dobré stanovit, které znalosti, dovednosti a způsoby chování si má daný člověk osvojit, aby byl v budoucnu na stáří připraven.
- Funkci posilovací: je nezbytné podněcovat danou osobu, aby rozvíjela svoje zájmy a koníčky, aby mohla být i ve stáří aktivní.

Psychologické aspekty stáří

V minulosti se lékaři psychikou starého člověka moc nezabývali, u stáří si všímali spíše fyzických změn než těch psychických. Psychologické aspekty stáří se ve větší míře začínají zkoumat až počátkem 20. století.

Haškovcová¹⁸ zmiňuje, že „psychika geronta představuje soubor vlivů, které se proplétaly, vzájemně na sebe působily, narůstaly anebo se ztrácely, a to od jeho dětství“ (str. 86). Každý člověk měl individuální osud. Mnoho autorů se shoduje na tom, že je důležité nejprve poznat životní dráhu daného člověka a pak teprve budovat jeho celkový psychologický profil.

Staří lidé jsou mnohdy házeni do jednoho pytle, ale musíme si uvědomit, že každý člověk je svou povahou jedinečný, ať mladý či starý. Říká se ale, že ke stáru se prohlubují naše typické povahové rysy.

¹⁷ Pacovský, Vladimír – Heřmanová, Hana: Gerontologie. Praha, Avicenum 1981.

¹⁸ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

Mnozí autoři jsou za jedno v tom, že s tím, jak lidé stárnou, u nich všeobecně klesá energie a vitalita, zpomaluje se chůze, někdy i řeč¹⁹. Když například pozorujeme starého člověka při nakupování, můžeme mít pocit, že je rozvláčnější a pomalejší než o dvacet let mladší jedinec. Samozřejmě existují výjimky. Jako jeden z kladů stáří můžeme uvést, že senioři jsou vytrvalejší a zvládají monotónní duševní či fyzickou práci. U některých starých lidí rovněž vzrůstá smysl pro detail, lépe rozlišují, barvy, tóny a tak dále, i když toto samozřejmě nemusí platit všeobecně.

U starších jedinců klesá schopnost psychické adaptability. Špatně si zvykají na nové prostředí, na nové tváře nebo na změny v místě, kde žijí. Krásný příklad můžeme najít v knize Jiřiny Šiklové²⁰, Deník staré paní, kdy si hlavní protagonistka, dáma kolem pětasedmdesáti let, stěžuje na to, jak v místě, kde bydlí, přejmenovali ulice a dodává, že nic není jako dřív.

V mnohých knihách se můžeme dočíst, že se staří lidé neradi učí novým věcem, neradi se seznamují s nejnovějšími vymoženostmi, nebo když už ano, jde jim to pomaleji, než mladším jedincům. Na druhou stranu jsem měla tu možnost potkat spousty aktivních seniorů, kteří v internetové kavárně občanského sdružení Gema pracovali na počítači, takže informace o „nechuti“ starých lidí k novým technologiím občas musíme brát s rezervou.

Někteří senioři se často uchylují ke stereotypům, když usuzují o okolním světě a o druhých. Někdy u nich také dochází k ochuzení fantazie a invence, ke snížení vstřípivosti a vnímavosti. Se starým člověkem občas bývá těžká domluva. Hůře slyší, mnohdy se bojí zeptat ještě jednou, když dobře nerozuměl, jen aby to nevypadalo, že už na tom není tak dobře jako dříve. Samozřejmě tomu tak není u všech jedinců. Někteří senioři začínají mít v určitém věku²¹ problémy s všednodenními činnostmi: neunesou nákup, nezvládnou si sami uvařit, klesá u nich celková soběstačnost, vzrůstá závislost na druhých. „Existenční závislost se prohlubuje v nemoci²².“ (str. 99) Přijmout roli závislého ale není jednoduché.

Starý člověk rovněž může trpět zvýšenou únavou, poruchami spánku a rozmrzelostí. Tyto obtíže lze ale úspěšně snížit na minimum.

¹⁹ Dochází k celkovému zpomalení psychomotorického tempa.

²⁰ Šiklová, Jiřina: Deník staré paní. Praha, Kalich 2003.

²¹ Zpravidla když jim je nad osmdesát let.

²² Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

Podle Heleny Haškovcové²³ u některých lidí ve vyšším věku dochází k oploštění emotivity. Bývá to dáno tím, že starý člověk opakovaně prožil situace střídavě vyvolávající kladnou i zápornou reakci, má toho hodně za sebou a jen tak ho něco nerozhází. U některých seniorů ale pozorujeme citovou labilitu, pláčtivost, paličatost a vzdorovitost. Starý člověk také může zažívat strach ze samoty. Bojí se chorob, které mohou přijít, bilancuje život, který prožil, a někdy také přemýšlí o smrti.

Starý člověk občas porušuje společenská pravidla a může se chovat se nepřiměřeně. Senioři se někdy také přestávají zajímat o to, jak vypadají, mohou pak působit zanedbaně a nevábně. To ale zpravidla nebývá součástí normálního procesu stárnutí. Měli bychom pátrat po příčině tohoto neobvyklého chování. Často vše může poukazovat na první příznaky demence, nebo také na deprese, psychózu či na jinou závažnou poruchu. Nepřiměřené chování může být také zapříčiněno traumatem.

Senioři jsou občas nedůvěřiví k mladým lidem, například se mohou dívat skrz prsty na třicetiletého lékaře a říkat si: copak tenhle mladíček může asi umět? Zapomínají mnohdy na to, že v jeho věku už měli také řadu profesních zkušeností. Někteří lékaři se ale zase třeba setkali s tím, že na mladé doktory se starší lidé obracejí s důvěrou a mají je rádi, možná více než jejich starší kolegy. Nejspíše předpokládají, že u nich bude mládí doprovázeno laskavostí, zdvořilostí, svědomitostí, což v očích starého člověka často vyvažuje nedostatek zkušeností.

Stárnoucí člověk začíná být pomalu ale jistě obklopen světem, kde jsou později narození ve většině. Může to v něm vyvolat podezřívavost, ale i úzkost a obavy.

Starému člověku je často doporučováno, aby pěstoval dosavadní přátelství a navazoval nová. Je to ale bohužel realizovatelné pouze v omezené míře. Stárnoucí člověk mnohdy hůře získává nové kontakty. Často bývá nedůvěřivý, jeho schopnost přizpůsobit se je stále nižší a nižší. U starých lidí je běžnější, že jsou spíše uzavření do sebe, mají tendenci trávit čas se svými vzpomínkami, nebo v prostředí lidí, kteří prožili podobný osud, kteří mají stejnou „historickou paměť“. Když posloucháme rozhovor dvou starých lidí, můžeme mít mnohdy pocit, že sice mluví spolu, ale každý si vede svou.

²³ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

Senior a nemoc

Bohužel ne všichni se dočkají důchodu a stáří „ve zdraví“. Nemoc ale může vtrhnout do našeho života kdykoliv, nejen ve vyšším věku. Někteří lidé mohou mít přesto dojem, že stáří je synonymum nemoci, ale není tomu tak. Na druhou stranu ale zase nemůžeme tvrdit, že staří lidé nejsou nemocní. Někdy bývá samotný strach a obavy z nemocí, které by mohly přijít, daleko horší a zhoubnější, než nemoc sama.

Každý člověk má svůj žebříček hodnot. Naše preference se samozřejmě v průběhu života mění. Jak stárneme, do popředí stavíme věci s trvalejší hodnotou: především zdraví, rodinný život a přátelství. Je to ale opět individuální. Někdo lpí na materiálních věcech i v důchodovém věku, jiný vidí již od mládí největší hodnotu v tom, že není nemocný. Jedna věc je ale jistá: hodnoty se odvíjejí od našich aktuálních potřeb. Chybí-li nám něco, o to více po tom toužíme. Staří lidé proto často na první místo stavějí zdraví.

S tím, jak stárneme, se zmenšuje počet lidí, kteří jsou plně výkonní a bez zdravotních obtíží. Někteří lidé si rovněž do seniorského věku přinášejí nějakou chronickou nemoc. Vladimír Pacovský²⁴ uvádí, že ve věku padesáti až devětapadesáti let je jen šedesát procent lidí bez chronického onemocnění, eventuálně bez omezení fyzické či psychické výkonnosti. V rozmezí šedesáti a devětašedesáti let je bez zdravotních obtíží asi čtyřicet procent populace, ve věku sedmdesáti až devětasedmdesáti let je to jen asi dvacet procent lidí. Konečně, přibližně pět procent lidí ve věkovém rozmezí osmdesáti až devětaosmdesáti let nemá žádné vážnější zdravotní problémy.

V dřívějších dobách lidé nejčastěji umírali na infekční nemoci, ať už byli mladí či staří.²⁵ Zhojný dopad těchto onemocnění se buď podařilo úplně omezit, nebo alespoň oslabit. V dnešní době nás ale například sužují civilizační choroby, po kterých nebylo dříve ani vidu, ani slechu. Ohrožuje nás nesprávná výživa a tím zapříčiněná obezita. Vyšší je také úmrtnost na srdeční a cévní choroby. Gerontolog Zdeněk Hruža²⁶ píše, že se dnes setkáváme s větším výskytem rakoviny než dříve. Prý především proto, že se v našem

²⁴ Pacovský, Vladimír – Heřmanová, Hana: Gerontologie. Praha, Avicenum 1981.

²⁵ Umírali například na mor, tyfus, cholera, tuberkulózu, žlutou zimnici a jiné.

²⁶ Hruža, Zdeněk: Věda o stárnutí. Praha, Academia 1966.

okolí a v potravě vyskytuje více karcinogenních látek a také kvůli tomu, že jsme více vystaveni všemožnému zhoubnému záření.

Zdeněk Hruža²⁷ v knize Věda o stárnutí uvádí, jaké nemoci se ve stáří nejčastěji vyskytují.²⁸ Velmi obvyklé a dosti nepříjemné bývají různé formy kloubních onemocnění, například artritida a artróza. U seniorů je vyšší i riziko cévních a srdečních chorob a onkologických onemocnění. Staré lidi rovněž mnohdy postihují poruchy zraku, sluchu, onemocnění dýchacího aparátu, nemoci pohybového systému, osteoporóza, stařecká cukrovka, demence a mnohá další fyzická a psychická onemocnění. S narůstajícím věkem se u některých lidí setkáváme se ztrátou fyzické i psychické kondice. Někteří hodně staří lidé jsou i fyzicky křehčí než mladší jedinci. Zdraví seniorů rovněž velmi ohrožují pády, ale především jejich následky. Iva Holmerová²⁹ píše, že mnoho pádů může být zapříčiněno náhlými závažnými poruchami zdravotního stavu. Může se třeba stát, že se u daného člověka projeví srdeční arytmie či infarkt jen pádem a nemá jiné příznaky. Nesmíme zapomenout na to, že nemoc i následné zotavení probíhají ve vyšším věku déle, než když nám je například dvacet. U některých seniorů se setkáváme s poruchami při příjmu potravy.

U starých pacientů se často vyskytuje více chorob najednou, ty se mnohdy prolínají. Je pak obtížné správně určit, jaká je hlavní diagnóza. Holmerová³⁰ zmiňuje, že „ve stáří dochází často k tomu, že se typické a očekávané příznaky onemocnění neprojeví vůbec...“ (str. 46). Tomu se říká asymptomatický průběh onemocnění. Může se pak třeba stát, že pacient prodělá infarkt myokardu a necítí vůbec žádnou bolest.

Když v minulosti nějaký člověk zemřel hodně starý, často jsme se mohli setkat s tvrzením, že příčinou jeho skonu je „sešlost věkem“. Nyní se s takovýmito závěry setkáváme jen vzácně. Smrt bez patologické příčiny je skoro nepravděpodobná.

To, že nemoci u starých lidí probíhají jinak, než u mladých či u lidí ve středním věku, v minulosti popsalo více lékařů. Například od roku 1843 na pražské lékařské fakultě přednášel o nemocech u lidí v pokročilém věku profesor J. Hamerník. Na podobné téma na témže místě vedl přednášky profesor F. Procházka od roku 1904. Problematice nemocí

²⁷ Hruža, Zdeněk: Věda o stárnutí. Praha, Academia 1966.

²⁸ S některými těmito nemocemi se můžeme setkat v mladším a středním věku, ale jsou typické právě pro vyšší věk.

²⁹ Holmerová, Iva – Jurašková, Božena – Zikmundová, Květa: Vybrané kapitoly z gerontologie. Praha, Česká alzheimerovská společnost 2003.

³⁰ Holmerová, Iva – Jurašková, Božena – Zikmundová, Květa: Vybrané kapitoly z gerontologie. Praha, Česká alzheimerovská společnost 2003.

ve stáří se věnoval i francouzský lékař J. M. Charcot, Američan I. L. Nascher a mnozí další.

Helena Haškovcová³¹ pokládá otázku, zda starý člověk, který trpí dlouhodobou a závažnou nemocí, může žít kvalitní život. Odpověď zní: měl by se o to alespoň pokusit. Možná to zpočátku nebude snadné, daný jedinec bude nejspíš potřebovat pomoc druhých, bude muset trochu pozměnit nebo redukovat svoje cíle. Často se setkáváme s názorem, že kvalitní život je možný jen tehdy, když jsme zdraví. Zdraví je bezpochyby velmi důležité, ale samo o sobě nepodmiňuje naši radost ze života nebo štěstí. „Kvalita života je především subjektivní, prožitková kategorie³²“ (str. 252).

Pan H., kterému je 64 let, mi v Gerontologickém centru vyprávěl, že se i přes všechny zdravotní obtíže věnuje svým koníčkům z mládí, těší se z vnoučat, a jak sám řekl, raduje se ze života. Nemocný musí sám chtít přemoci jistou nepřízeň osudu, nesmí se vzdát, musí sladit svoje možnosti se svými cíli a potřebami a pak je reálné, že bude mít pocit, že žije kvalitní život.

Někteří lidé se mohou domnívat, že jejich život automaticky získá na kvalitě hned, co se jim vrátí zdraví. Lékaři mohou člověka uzdravit, ale štěstí mu vrátit nedovedou. Každý jedinec musí pochopit, že vše záleží čistě jen a jen na jeho aktivitě nebo na vůli něco změnit.

Senior v nemocnici

Nikdo z nás nejspíš nejde do nemocnice rád, i když doufáme, že lékaři a sestry se budou snažit pro nás udělat jen to nejlepší. Jak už jsem dříve zmínila, někteří staří lidé mají sníženou schopnost adaptability. Potřebují proto více času, aby si na nemocnici přivykli. Pokud se tak nestane, hrozí jim psychická dekompenzace, kdy mohou na celou situaci úplně rezignovat a přestanou spolupracovat. Pro některé pacienty je velmi lákavá představa, že se o ně někdo postará. Snadno se pak mohou stát závislými a bude pro ně velmi obtížné navrátit se k původní soběstačnosti. U některých lidí to může dojít tak daleko, že místo toho, aby se radovali, že budou propuštěni domů, pocítují z návratu strach a někdy u nich dokonce dojde ke zhoršení zdravotního stavu.

³¹ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

³² Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

Pro ošetřující personál je práce se starými nemocnými jistě psychicky náročná. Zdravotní sestry a lékaři, kteří se starají o geriatrické pacienty, se často pohybují mezi seniory, kteří jsou nevléčitelně nemocní, bez vyhlídek na to, že se jejich situace zlepší. Je ale samozřejmé, že se smrtí a s nevléčitelně nemocnými se zdravotníci setkávají i na jiných odděleních. Lékaři a sestry, kteří se starají o geriatrické pacienty, mohou mít také pocit, že se jim ve srovnání s lékaři či s ošetřovateli, kteří se pohybují na jiných odděleních, nedostává tolik uznání a že se ostatní dívají na jejich obor skrz prsty. I když se starého pacienta nikdy nepodaří vyléčit, je přeci záslužné, když mu je věnována dostatečná péče a je postaráno o všechny jeho potřeby. O tom, myslím, není pochyb.

Mnohdy pozorujeme tendenci rozdělovat služby poskytované seniorům na služby zdravotní a na služby sociální. Potřeby starých lidí jsou ale často natolik komplexní, že je třeba seniorům zajistit oba dva druhy služeb, ale také zaručit jejich návaznost a propojenost. Podle mnohých autorů se v praxi setkáváme spíše s opakem. Důraz na integraci zdravotního sektoru klade Světová zdravotnická organizace (WHO).

Zdravotnické služby pro seniory v České republice³³:

- Primární péče – podle české zdravotnické legislativy je poskytovatelem primární péče praktický lékař pro dospělé, praktický lékař pro děti a dorost, gynekolog a stomatolog. Světová zdravotnická organizace (WHO) do primární péče navíc zahrnuje denní centra pro seniory, noční péči, krátkodobé a dlouhodobé pobyty v nemocnici, službu nouzového volání a návštěvní službu. V důsledku tohoto rozdílného pojetí se v českém prostředí rovněž začal používat termín komunitní péče, který zahrnuje vše, co do primární péče patří podle Světové zdravotnické organizace.
- Akutní geriatrická péče – tento typ péče ještě nemá v České republice legislativní oporu, proto záleží na jednotlivých regionech či na osobách, které mají možnost o těchto věcech rozhodovat, zda si tento druh péče prosadí, či nikoliv.
- Nemocniční péče – bylo by dobré, aby byla jednotlivá nemocniční oddělení lépe přizpůsobena potřebám starších lidí. Neznamená to ale, aby byla lůžka, na kterých převládají pacienti – senioři, rovnou měněna na lůžka geriatrická.

³³ V následujících odstavcích vycházím z knihy Ivy Holmerové a kolektivu: Vybrané kapitoly z gerontologie. Některé z vyjmenovaných typů péče jsou dostupné nejen pro geriatrické pacienty.

- Léčebny pro dlouhodobě nemocné a takzvaná následná péče – dlouhodobá péče ošetrovatelského typu, rehabilitační a doléčovací péče byly dříve poskytovány pouze v léčebnách pro dlouhodobě nemocné. Nyní také bývá tento typ služeb organizován jako takzvaná následná péče. Ta se rozděluje na následnou péči hospicovou, geriatrickou doléčovací péči, na rehabilitační péči, na péči pro pacienty s Alzheimerovou chorobou či péči pro seniory s jinými formami demence, na dlouhodobou péči ošetrovatelského typu a na péči pro pacienty po cévních mozkových příhodách.
- Hospic – je zařízení, kde je nevléčitelně nemocným pacientům poskytována takzvaná paliativní péče. Podle dokumentu Organizace Alzheimer Europe a péče na konci života, směrnice³⁴, který byl napsán kolektivem autorů z různých světových zemí, „paliativní péče zahrnuje období od okamžiku, kdy došlo k diagnostikování nevléčitelné nemoci, do smrti (u nevléčitelně nemocných pacientů) a období po smrti (u rodiny a blízkých přátel)“ (str. 12). Když hovoříme o paliativní péči, může se vynořit celá řada nedorozumění. Například, že se k paliativní péči uchylujeme až tehdy, když selhaly všechny formy léčby. Naopak, terapeutická opatření a paliativní péče se často doplňují. „Paliativní péče je přístup, který zlepšuje kvalitu pacientova života i života jeho rodiny, jež čelí jeho nevléčitelné nemoci. Dosahuje toho tak, že zajišťuje prevenci, snaží se zmírnit utrpení, snaží se včas rozpoznat a léčit bolest a vyřešit další problémy, ať už jsou fyzického, psychosociálního nebo spirituálního rázu³⁵“ (str. 13).
Prvním hospicem v České republice byl hospic svaté Anežky České v Červeném Kostelci. V dnešní době již existuje další řada institucí tohoto druhu.
- Domácí péče – kvalifikovaná zdravotní sestra pečuje o pacienta v jeho domácnosti.

³⁴ Kolektiv autorů: Organizace Alzheimer Europe a péče na konci života, směrnice, bakalářský překlad Anny Grusové.

³⁵ Kolektiv autorů: Organizace Alzheimer Europe a péče na konci života, směrnice, bakalářský překlad Anny Grusové.

Rodina

Když se řekne rodina, představím si společenství složené z pokrevně spřízněných jedinců. V minulosti toto slovo neslo poněkud odlišný význam. V 16. a v 18. století se v textech psaných na našem území setkáváme s latinským výrazem „familia“, který označoval lidi, kteří bydleli pod jednou střechou³⁶. Můžeme tedy říci, že toto slovo znamenalo něco jako domácnost, dům či hospodářství. Myslím, že to o povaze rodinného života té doby něco vypovídá. Rodina neplnila jen biologickou funkci, ale i funkci ekonomickou. Její členové společně žili a pracovali, aby se užívali. Tehdy také velmi dobře fungovala určitá „výměnná služba“ mezi generacemi: staří a děti pomáhali v domácnosti, i když třeba jen minimálně, za to jim byla poskytována strava a přístřeší. Starý člověk byl v této době většinou považován za moudrého a zkušeného³⁷. Vysokého věku se totiž v tomto období nedožilo tolik lidí, co dnes. Helena Haškovcová³⁸ uvádí, že v minulosti měl člověk pro dobu stáří jasný a uznávaný životní program. Věděl, co ho čeká, až zestárne, proto se možná stáří tolik nebál. Starý člověk na vesnici mohl například vykonávat drobné práce na zahradě, ženy draly peří, hlídaly děti, zašivaly textil a tak dále. Ale co dnešní senior bydlící například na sídlišti? Hledá smysluplnou náplň pro volný čas jistě obtížněji než starý člověk na vesnici, žijící například před sto lety.

Velmi časté v dřívější době bylo, že řemeslo přecházelo z otce na syna. Z profesního hlediska měl tedy starý člověk mladému co říci, což dnes nebývá tak časté, protože děti mnohdy volí odlišné povolání, než mají jejich rodiče.

V dnešní době se tolik neseťkáváme s tím, že by tři generace bydlely pod jednou střechou, i když výjimky zde samozřejmě jsou. Děti se v dospělosti odstěhují do svého, přivedou na svět potomky, celá rozvětvená rodina se pak sejde jen o významných svátcích či o narozeninách některého z členů. Rodinné vztahy by pro nás měly být důležité po celý život, nejen ve stáří. Podporu rodiny oceníme hlavně tehdy, když jsme v nesnázích. Starý člověk jistě rád uvítá pomocnou ruku, když onemocní. Někteří lidé ale mohou mít obavy,

³⁶ V této době byla na našem území rozšířená čelední služba, takže do „familie“ byli započítáváni čelediní i učňové. Podruzi tvořili relativně samostatnou poddomácnost.

³⁷ Samozřejmě si ale nemůžeme malovat celou situaci na růžovo. V literatuře bychom mohli najít i opačnou tvrzení: starý člověk je darmožrout, nepracuje a ostatním členům rodiny akorát ujídá jejich díl potravin.

³⁸ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

že budou svým dětem či vnoučatům na obtíž, mají strach je požádat o pomoc, nebo jejich podporu odmítají, aby ukázali, že na tom nejsou ještě tak špatně. Vzniká tak bludný kruh. Člověk se o sebe nedokáže postarat, ale zároveň nechce, aby mu někdo pomohl. Helena Haškovcová³⁹ zmiňuje, že někteří lidé mohou mít problém vyrovnat se s tím, že jsou staří a mají zdravotní obtíže, a proto raději volí dobrovolný odchod ze světa.

Ne všechny rodinné vztahy jsou ideální a růžové. V odborné literatuře můžeme najít mnohé zmínky o problematice špatného zacházení se starými lidmi. Daný jedinec může zakoušet fyzické a psychické ubližování, ekonomické či sexuální zneužívání a také zanedbávání. Senior se pak často snaží před okolím utajit, že se k němu jeho děti či případně vnoučata nechovají tak, jak by měly. Bere to jako osobní prohru, jako selhání celoživotní výchovy. Iva Holmerová⁴⁰ uvádí, že někdy bývá péče o nemocného seniora natolik náročná, že je jen velmi obtížné udržet příznivé klima v rodině.

Ne všichni mají chuť, čas a energii starat se o nemohoucího rodiče či prarodiče. Přesto si ale myslím, že většina z nás cítí určitou povinnost svým blízkým pomoci a oplatit jim jejich péči, kterou nám věnovali v dětství. Rodina, která se doma stará o nemocného seniora, mnohdy potřebuje odbornou pomoc. Je také třeba, aby si na chvíli oddechla a nabrala nové síly, aby zase mohla s chutí a s elánem pečovat o nemocného. Naštěstí již existuje mnoho zařízení a služeb, které vycházejí pečujícím rodinám vstříc. V Gerontologickém centru na Praze 8 například existuje nabídka domácí ošetrovatelské péče pro geriatrické pacienty, denní stacionář pro pacienty s demencí a oddělení respitní péče.

Lidé v důchodu a volný čas

Jak už jsem dříve zmínila, někteří lidé se na seniory mohou dívat jako na jedince, kteří nemají společensky uznávaný program a již mají spousty přebytečného času, s nímž nevědí jak naložit. Opak je někdy pravdou. Člověk, který je v důchodu, může mít najednou pocit, že do konce života zbývá už jen málo času, proto je třeba udělat ještě

³⁹ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

⁴⁰ Holmerová, Iva – Jurašková, Božena – Zikmundová, Květa: Vybrané kapitoly z gerontologie. Praha, Česká alzheimerovská společnost 2003.

mnoho věcí. Když jsem se v Gerontologickém centru ptala seniorů, co rádi dělají ve volném čase, mnohokrát jsem slyšela stejnou odpověď: „moc volného času nemám.“ Paní J., které je 71 let, mi například vyprávěla: „Ačkoliv jsem v důchodu, stále ještě podnikám, dovážím a vyvážím velké strojírenské součástky. Dále jednou týdně cvičím jógu a chodím na zdravotní cvičení. Jinak ještě pracuji pro Kaufland a starám se o pět psů. Ráda jezdím na výlety a do Gerontologického centra chodím na počítače (do internetové kavárny občanského sdružení Gema).“ Paní H., které je 70 let, hodně času zabere dobrovolnická činnost v Gerontologickém centru. Pro ostatní seniory organizuje procházky Prahou, pomáhá s vydáváním obědů a sklízením stolů. Jinak také ráda chodí na vycházky s Klubem turistů a občas zajde na masáž. Pan M., kterému je úctyhodných 88 let, se doteď věnuje svému celoživotnímu koníčku: létání. Kvůli zdravotním potížím už nemůže pilotovat sám, ale občas zajde na letiště a nechá se svézt od někoho ze známých.

Myslím, že je velmi důležité mít nějakou životní náplň i po odchodu do penze. O výstavbě „druhého životního programu“ píše Helena Haškovcová⁴¹. Každý z nás musí sám přemýšlet, čím by se chtěl v důchodu zabývat, „aktivitu nelze naroubovat zvnějšku⁴².“ (str. 141). Existuje samozřejmě mnoho organizací, klubů, spolků, zájmových skupin⁴³, které seniorům nabízejí program pro volný čas, ale nikoho nelze nutit násilím, aby se nabízených aktivit účastnil, pokud sám nemá zájem. To, jaké aktivitě se daný jedinec ve volném čase věnuje, je ovlivněno jednak zdravotním stavem a individualitou tohoto člověka, ale také společenskou atmosférou a nabídkou volnočasových aktivit.

Mnoho lidí se po odchodu do důchodu věnuje koníčkům různého druhu, od zahrádkaření, přes ruční práce až po sbírání známek a odznaků. Hobby, které člověk pěstuje sám pro sebe, je podle Heleny Haškovcové⁴⁴ izolovaná činnost. Aby se koníček mohl stát uznávaným „druhým programem“, měl by nějak zasahovat do společenského dění a daný jednotlivec, který se určitému hobby věnuje, a také společnost, by museli uznat provozovanou aktivitu za nosnou. V Gerontologickém centru jsem potkala mnoho lidí, kteří se věnovali činnosti, která je baví, a zároveň se ji snažili přiblížit ostatním. Pan M., o kterém jsem se již zmiňovala, v Gerontologickém centru například přednášel o létání a zorganizoval vycházku na pražské letiště.

⁴¹ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

⁴² Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

⁴³ Aktivity pro volný čas seniorům nabízí například občanské sdružení Život 90, občanské sdružení Remedium Praha, nadační fond Elpida, občanské sdružení Gema a jiné. Důchodci se samozřejmě mohou zapojit i do aktivit, které nabízí i jiná sdružení, než jen ta, která jsou určena výhradně seniorům.

⁴⁴ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

Haškovcová⁴⁵ dále uvádí, že v porovnání s výkony, které podávají zaměstnaní lidé, se mohou zdát všechny „důchodcovské“ činnosti prováděné ve volném čase „méněcenné“. V tomto tvrzení můžeme pozorovat jistou nadsázku a ironii a také paralelu k dnešní uspěchané době, která se zajímá jen o vysoký výkon a prestiž. Aby činnost, které se důchodce věnuje, pozbyla izolovanosti, bylo by dobré, aby získala povahu generačního propojení. Tím vzniká šance, že bude starý člověk uznáván. Stará paní, kterou baví ruční práce, by například mohla vést kroužek s tímto zaměřením, který by byl určen pro dívky školního věku. Je zde ale spousta lidí, kteří rádi pěstují svůj koníček v tichosti domova a po společenském uznání ani moc netouží.

„Druhý životní program“ může lidem, kteří jsou v důchodu, zajistit i universita třetího věku. Například na Fakultě humanitních studií University Karlovy běží tento program již pátým rokem. Senioři mohou docházet na antropologické, sociologické, historické, psychologické, ekonomické a filosofické přednášky, osvojí si mnoho znalostí, ale dostanou se také mezi lidi, takže zde pozorujeme i jistý společenský rozměr. „Studenti vyššího věku“ chodí na kurzy s „řádnými“ studenty FHS, pokud chodí na přednášky pravidelně, dostanou osvědčení o jejich absolvování. Někteří lidé by mohli namítat, že nemá smysl, aby staří lidé chodili „do školy“. Universita třetího věku nechce připravit seniory na budoucí povolání, jak tomu je u mladých studentů, ale kultivuje jejich volný čas.

Někteří lidé se i po odchodu do důchodu věnují výdělečné činnosti, byť třeba jen na částečný úvazek. S takovými seniory jsem se v Gerontologickém centru také setkala. Člověk, který se i v důchodovém věku s nadšením věnuje oblíbené aktivitě, nebo pracuje, zůstává duševně mladým. Například pan O. v 84 letech rád chodí do divadla, na procházky, hodně času tráví na internetu, hraje šachy, a jak sám říká, na nemoci nějak nemá čas.

Mnoho seniorů se ve volném čase rádo věnuje vnoučatům. Důchodci si často užívají, že už nemusí tolik vychovávat a mohou svoje vnoučata spíše rozmazlovat.

Hodně starých lidí žije samo, bez partnera. Jsou to častěji ženy, které se v naší společnosti většinou dožívají vyššího věku než muži. Je důležité, aby se lidé po ztrátě blízké osoby neuzavírali do sebe. Od několika žen jsem v Gerontologickém centru v průběhu rozhovorů slyšela, že jim v překonání smutku z manželovy smrti pomohl kontakt s ostatními lidmi a také smysluplná aktivita. Tyto respondentky mi sdělily, že

⁴⁵ Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.

díky aktivitám pro volný čas, které jsou pořádány Gerontologickým centrem, alespoň částečně přehlušily bolest ze ztráty blízkého člověka.

Nesmíme také zapomenout, že především ženám zabere mnoho času práce v domácnosti: úklid, vaření, praní a tak dále. Proto mají méně času na volnočasové aktivity všeho druhu, než muži, kteří se o chod domácnosti starají spíše zřídka.

Praktická část

Úvod

Jak už jsem na začátku práce zmínila, rozhodla jsem se, že se v praktické části zaměřím na problematiku seniorů a volného času. Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní metodu⁴⁶. Umožnila mi získat co nejvíce informací o daném tématu od úzké skupinky lidí, v mém případě od klientů, kteří navštěvují Gerontologické centrum Šimůnkova nebo občanské sdružení Gema, která jsou pod jednou střechou. Do těchto zařízení jsem docházela po celý měsíc březen.

Kromě údajů, kolik je respondentovi let, zda bydlí sám, s rodinou či v domě s pečovatelskou službou, jsem se snažila zjistit, co daný člověk rád dělá ve volném čase. Dále mě také zajímalo, jakým aktivitám ze široké nabídky Gerontologického centra a občanského sdružení Gema dává daný jedinec přednost. Snažila jsem se rovněž přijít na to, odkud se respondent o Gerontologickém centru dozvěděl. Nejvíce mě zajímalo, jaké aktivity daný klient v Gerontologickém centru provozuje a o jaké činnosti by případně nabídku rozšířil. Respondentů jsem se také ptala, v jakém městském obvodu bydlí, zda případně ještě chodí do práce. Snažila jsem se, aby můj výzkum měl i praktické uplatnění. Po dohodě se sociální pracovnící Mgr. Michalou Tučkovou, která v Gerontologickém centru pracuje, jsem do této organizace poslala výstup z výzkumu, především návrh činností, o něž by se podle respondentů měla rozšířit současná nabídka aktivit pro volný čas v této instituci.

⁴⁶ Některá data jsem třídila do tabulek, což by se dalo považovat za kvantitativní přístup.

Metodologie

Při sběru dat jsem stavěla především na rozhovoru, ale také na zúčastněném pozorování. „Tvářila“ jsem se, že jde o rozhovor neformální, aby vše působilo přirozeněji, ale samozřejmě jsem usilovala o to, aby respondent odpověděl na všechny otázky, které mě zajímaly. Když se rozhovor stočil mimo, což se stávalo poměrně často, snažila jsem se vrátit k výzkumným otázkám. Je ale samozřejmé, že jsem nemohla respondentovi říci: teď nemluvte o svojí rodině, to mě vůbec nezajímá, vraťme se hned k tématu. Snažila jsem se zaznamenat vše, o čem daný jedinec hovořil, co bylo pro něj důležité. Dozvěděla jsem se díky tomu spoustu zajímavých věcí. Šlo tedy o rozhovor polostrukturovaný. Všechny poznatky, detaily a informace jsem v průběhu rozhovoru zapisovala do bloku, doma jsem si je přepisovala do počítače a snažila jsem se je hned analyzovat a třídit. Zvažovala jsem rovněž, zda použít či nepoužít diktafon. Myslím si, že by mě tato „technická vymoženost“ brzdila. Každého respondenta bych se musela ptát, zda mohu diktafon použít či ne, navíc si myslím, že by se senioři nemuseli chovat úplně přirozeně, kdyby byl diktafon zapnutý.

Při rozhovorech jsem rovněž zaznamenávala, jak se senior tvářil, když jsem se jej zeptala, jestli bych mu mohla položit pár otázek, zda byl k interview svolný hned, nebo chvíli váhal a až po chvíli se nechal přemluvit. Jeden člověk se mnou odmítl hovořit úplně. Dále mě také zajímalo, jak daný respondent na určitou otázku reagoval, zda odpovídal ochotně, nebo byl naopak na rozpacích, či se stále odchyloval od tématu. Bylo rovněž zajímavé sledovat, když se do mého rozhovoru s určitým člověkem přidal další jedinec, třeba respondentův známý, který seděl opodál, nebo některá ze senierek – dobrovolnic, jež zrovna šla okolo. Zažila jsem pár úsměvných situací, kdy druhá osoba respondentovi říkala, co mi má odpovědět, nebo naopak odvedla hovor úplně jinam.

Myslím, že je důležité zmínit něco o „vzorku“ respondentů. Když jsem doma říkala, že hodlám v rámci bakalářské práce mimo jiné zkoumat, co senioři rádi dělají ve volném čase, všichni se smáli, že budou respondenti nejdřív brblat o zkaženosti dnešní společnosti a pak mi řeknou, že se stejně dívají jen na televizi, nebo jezdí po pražských supermarketech a nakupují zboží ve slevách. V Gerontologickém centru jsem se ale setkala s víceméně velmi aktivními seniory, kteří byli vstřícní, věnovali se mnoha různorodým aktivitám, někteří z nich ještě pracovali. Mýtus homogenity a mýtus neužitečného času, které jsem zmiňovala v teoretické části, zde opravdu neměly co dělat.

Je to ale dáno tím, že do centra, které mimo jiné nabízí aktivity pro volný čas, přijdou jen lidi, kteří mají o danou nabídku zájem a také vedou aktivní způsob života.

Když jsem poprvé přišla do Gerontologického centra, pomáhala mi „odchytávat“ respondenty sociální pracovnice Michala Tučková, nebo jedna ze seniorek – dobrovolnic, která v této organizaci působí. Po tom, co jsem se více seznámila s prostředím, začala jsem si respondenty shánět sama. Vícekrát se mi stalo, že mi člověk, se kterým jsem dělala rozhovor, přivedl dalšího respondenta. Někteří lidé za mnou dokonce přišli sami a dobrovolně se hlásili jako adepti na rozhovor. To se stávalo především u mužů.

V průběhu celého výzkumu jsem se snažila, abych zachovala anonymitu výpovědi všech respondentů⁴⁷ a abych je psychicky, fyzicky či právně nepoškodila. Domnívám se ale, že téma, kterým se zabývám, není natolik citlivé, abych mohla seniorům způsobit nějakou újmu.

Kvalitativní výzkum má oproti výzkumu kvantitativnímu nízkou reliabilitu⁴⁸, ale vysokou validitu⁴⁹. Informace, které jsem sesbírala, nejsou zobecnitelné na celou populaci, ani na celou klientelu gerontologického centra.

Aktivity pro volný čas nabízené v Gerontologickém centru a v občanském sdružení Gema

Gerontologické centrum v Praze 8 - Kobyliších vzniklo v roce 1992 a je příspěvkovou organizací městské části Praha 8. Kromě budovy v Šimůnkově ulici 1600, kam jsem v rámci výzkumu docházela, ke Gerontologickému centru ještě patří rehabilitační pavilon v Benákové ulici 1100.

V Gerontologickém centru v Šimůnkově ulici můžeme najít lůžkovou část a denní stacionář pro pacienty s demencí, internetovou kavárnu pro seniory, jež je rovněž jakýmsi kontaktním místem občanského sdružení Gema, které organizuje například výlety a zájezdy pro seniory a mnohé další aktivity. Důchodci také mají možnost chodit do

⁴⁷ Před začátkem každého rozhovoru jsem rovněž každého respondenta seznámila s účelem výzkumu a požádala jsem jej o informovaný souhlas k interview.

⁴⁸ Reliabilita – při opakování určitého typu měření docházíme pokaždé ke stejným výsledkům, pokud se nezměnil stav pozorovaného objektu.

⁴⁹ Validita – zkoumáme-li to, co jsme skutečně zamýšleli zkoumat.

Gerontologického centra na obědy, při jejichž vydávání pomáhají seniorky – dobrovolnice, o nichž jsem se už také dříve zmínila.

Občanské sdružení Gema vzniklo v roce 1993 a má více poboček, nejen tu pod střechou Gerontologického centra. V Šimůnkově ulici tato organizace také pořádá takzvanou Burzu seniorů. Zájemci mají možnost účastnit se následujících aktivit:

- Angličtina – konverzace pro mírně pokročilé.
- Babinec – odpoledne společenských her, posezení u kávy a čaje.
- Bowling – tato aktivita probíhá v jedné herně na Ládví.
- Návštěvy divadla – senioři mají možnost dostat se na placenou veřejnou generálku různých představení. V minulých měsících to například byl Cyrano z Bergeracu v divadle pod Palmovkou, hra Pozor, jaguár v témže divadle, nebo představení Komplik v divadle Na Zábradlí.
- Přednášky – hosté přednášejí na různá témata. V minulých měsících se mohli senioři zúčastnit přednášek na téma Působ starých loutek, Habsburkové v českých dějinách, Být dámou v každém věku.
- Vycházky – organizované jednou ze seniorek – dobrovolnic. Na programu bývají dvě vycházky do měsíce. V minulých měsících měli účastníci možnost podívat se například do paláce Kinských na výstavu Krajina českých malířů 19. století, do parlamentu, do Národního muzea na výstavu Republika, do botanické zahrady na Slupi, do botanické zahrady v Tróji a tak dále.
- Výtvarná dílna – opět probíhá dvakrát do měsíce. V minulých měsících byly na programu aktivity jako: pečení perníků, zdobení prostorového perníku, drátování, výroba razítek a tisk na textil, výroba šité krajky, příprava výzdoby na svátek svatého Valentýna.

Výše zmíněné aktivity jsou cenově příznivé. Uvedu pár příkladů. Když se chce člověk zúčastnit výtvarné dílny, zaplatí dvacet korun, jedna lekce angličtiny stojí padesát korun.

Přednášky a „babinec“ jsou zdarma, stejně jako internetová kavárna. V ní senior platí pouze zakoupený nápoj.

Dříve také bylo možné v Gerontologickém centru chodit na masáže a na trénování paměti.

Výzkum

V rámci výzkumu jsem udělala rozhovor s 35 respondenty, z toho bylo 8 mužů a 27 žen. Pouze jeden člověk, kterého jsem oslovila, nebyl ochotný se mnou na dané téma hovořit. Mluvila jsem například s lidmi, kteří navštívili internetovou kavárnu občanského sdružení Gema, se seniory, již chodí do Gerontologického centra na oběd, s důchodci, kteří přišli na bowling, účastnili se babince či trénování paměti. Respondenti byli víceméně velmi vstřícní, ochotní, rozhovoru se vesměs nebránili.

Věk respondentů

Pouze jedna žena svůj věk neuvedla, na otázku, kolik jí je let, odpověděla, že vlastně ani neví. Tato respondentka byla celkově zmatená, proto si myslím, že nešlo o vtip ani o žádnou nadsázku.

Ženy:

- | |
|---|
| - Věkové rozpětí: 59 – 87 let
- Průměrný věk: (zaokrouhleno) 70,7 roku |
|---|

Věkové skupiny:

- | |
|--|
| 55 – 59 let: 1 žena
60 – 69 let: 11 žen
70 - 79 let: 11 žen
80 - 89 let: 3 ženy |
|--|

Muži:

- Věkové rozpětí: 64 – 88 let
- Průměrný věk: 72 let

Věkové skupiny:

- 55 – 59 let: 0 mužů
- 60 – 69 let: 5 mužů
- 70 - 79 let: 1 muž
- 80 - 89 let: 2 muži

Bydlení

U následujících otázek řadím data pro lepší orientaci podle toho, kolik respondentů se na dané odpovědi shodlo, od největšího počtu po nejmenší.

Ženy:

- Bydlí sama uvedlo 18 žen
- Bydlí s manželem uvedlo 7 žen
- Bydlí s rozvedenou dcerou uvedly 2 ženy
- Bydlí v domě s pečovatelskou službou uvedlo 0 žen
- Jiné uvedlo 0 žen

Muži:

- Bydlí s manželkou uvedli 4 muži

- | | |
|--|--------------|
| - Bydlí sám | vedli 2 muži |
| - Bydlí s družkou | vedl 1 muž |
| - Bydlí s dcerou a s její rodinou | vedl 1 muž |
| - Bydlí v domě s pečovatelskou službou | vedlo 0 mužů |
| - Jiné | vedlo 0 mužů |

Celkem:

- | | |
|--|----------------------|
| - Bydlí sama/sám | vedlo 20 respondentů |
| - Bydlí s manželem/s manželkou | vedlo 11 respondentů |
| - Bydlí s rozvedenou dcerou | vedli 2 respondenti |
| - Bydlí s druhem/s družkou | vedl 1 respondent |
| - Bydlí s dcerou a s její rodinou | vedl 1 respondent |
| - Bydlí v domě s pečovatelskou službou | vedlo 0 respondentů |
| - Jiné | vedlo 0 respondentů |

Místo bydliště

Ženy:

- | | |
|------------------|--------------|
| - Praha 8 | vedlo 23 žen |
| - Praha 4 | vedla 1 žena |
| - Praha 9 | vedla 1 žena |
| - Praha 10 | vedla 1 žena |
| - Praha 14 | vedla 1 žena |

Muži:

- | | |
|-----------------|--------------|
| - Praha 8 | vedlo 8 mužů |
|-----------------|--------------|

Celkem:

- Praha 8	vedlo 31 respondentů
- Praha 4	vedl 1 respondent
- Praha 9	vedl 1 respondent
- Praha 10	vedl 1 respondent
- Praha 14	vedl 1 respondent

Zde mi přišlo zajímavé sledovat, kolik seniorů dojíždí do Gerontologického centra z jiné městské části, než je Praha 8. Vidíme, že čtyřem respondentům přijde nabídka této organizace natolik lákavá, že neváhají kvůli ní cestovat po Praze.

Rodinný stav respondentů**Ženy:**

Vdova	vedlo 19 žen
Vdaná	vedlo 7 žen
Rozvedená	vedla 1 žena

Muži:

Ženatý	vedli 4 muži
Vdovec	vedli 3 muži
Rozvedený	vedl 1 muž

Celkem:

Ovdovělí	vedlo 22 respondentů
Vdaná/ženatý	vedlo 11 respondentů

Rozvedení	uvedli 2 respondenti
-----------------	----------------------

Jak už jsem výše zmínila, několik respondentek v průběhu rozhovoru mimoděk prozradilo, že do Gerontologického centra přišly po tom, co jim zemřel někdo blízký. Myslím si, že aktivity pro volný čas mohou být dobrým rozptýlením v těžké životní situaci.

Náplň volného času, aktivity mimo Gerontologické centrum

Ženy:

- Čtení	uvedlo 9 žen
- Procházky	uvedlo 7 žen
- Návštěva divadla	uvedlo 6 žen
- Pes/vycházky se psem	uvedly 4 ženy
- Křížovky	uvedly 4 ženy
- Cvičení	uvedly 4 ženy
- Internet	uvedly 4 ženy
- Plavání	uvedly 4 ženy
- Kultura	uvedly 3 ženy
- Zahrada	uvedly 3 ženy
- Výlety	uvedly 3 ženy
- Masáže	uvedly 2 ženy
- Bowling	uvedly 2 ženy
- Vnoučata	uvedly 2 ženy
- Sudoku	uvedly 2 ženy
- Fotografování	uvedly 2 ženy
- Návštěvy kamarádek z mládí	uvedly 2 ženy
- Háčkování	uvedly 2 ženy
- Jóga	uvedly 2 ženy

- Kino	vedly 2 ženy
- Návštěva koncertů	vedly 2 ženy
- Hudba	vedla 1 žena
- Vyšívání	vedla 1 žena
- Počítače	vedla 1 žena
- Cestování	vedla 1 žena
- Scrable	vedla 1 žena
- Běžkování	vedla 1 žena
- Sběratelství	vedla 1 žena
- Návštěva muzeí a výstav	vedla 1 žena
- Návštěva přednášek	vedla 1 žena
- Sledování politického dění	vedla 1 žena
- Astronomie	vedla 1 žena
- Včelaření	vedla 1 žena
- Sport	vedla 1 žena
- Ruční práce	vedla 1 žena
- Šití	vedla 1 žena
- Hraní karet	vedla 1 žena
- Televize	vedla 1 žena
- Publikační aktivita v časopise	vedla 1 žena

Muži:

- Procházky	vedli 2 muži
- Chata	vedli 2 muži
- Pes/vycházky se psem	vedli 2 muži
- Cestování	vedli 2 muži
- Návštěva divadla	vedli 2 muži
- Dějepisné zajímavosti	vedli 2 muži
- Vnoučata	vedl 1 muž
- Country tance (chodí tančit)	vedl 1 muž
- Filmy	vedl 1 muž

- Vše, co se týká létání	vedl 1 muž
- Čtení	vedl 1 muž
- Příroda	vedl 1 muž
- Přírodní zajímavosti	vedl 1 muž
- Kocour	vedl 1 muž
- Sudoku	vedl 1 muž
- Šachy	vedl 1 muž
- Televize	vedl 1 muž
- Gaučing ⁵⁰	vedl 1 muž
- Internet	vedl 1 muž
- Hra na klavír	vedl 1 muž
- Zeměpisné zajímavosti	vedl 1 muž
- Lyžování	vedl 1 muž
- Bowling	vedl 1 muž
- Návštěva hospody	vedl 1 muž
- Plavání	vedl 1 muž
- Rybaření	vedl 1 muž
- Jízda na kole	vedl 1 muž
- Jízda na kolečkových bruslích	vedl 1 muž
- Ženy do 30 let	vedl 1 muž
- Výlety	vedl 1 muž
- Počítače	vedl 1 muž
- Astronomie	vedl 1 muž

Celkem:

- Čtení	vedlo 10 respondentů
- Procházky	vedlo 9 respondentů
- Návštěva divadla	vedlo 8 respondentů
- Pes/vycházky se psem	vedlo 6 respondentů
- Internet	vedlo 5 respondentů

⁵⁰ Respondent tímto slovem označil svou zálibu v polehávání na gauči.

- Plavání	vedlo 5 respondentů
- Výlety	vedli 4 respondenti
- Křížovky	vedli 4 respondenti
- Cvičení	vedli 4 respondenti
- Kultura	vedli 3 respondenti
- Zahrada	vedli 3 respondenti
- Cestování	vedli 3 respondenti
- Bowling	vedli 3 respondenti
- Vnoučata	vedli 3 respondenti
- Sudoku	vedli 3 respondenti
- Fotografování	vedli 2 respondenti
- Háčkování	vedli 2 respondenti
- Astronomie	vedli 2 respondenti
- Jóga	vedli 2 respondenti
- Kino	vedli 2 respondenti
- Televize	vedli 2 respondenti
- Návštěva koncertů	vedli 2 respondenti
- Chata	vedli 2 respondenti
- Masáže	vedli 2 respondenti
- Počítače	vedli 2 respondenti
- Dějepisné zajímavosti	vedli 2 respondenti
- Návštěvy kamarádek/kamarádů z mládí	vedli 2 respondenti
- Hudba	vedl 1 respondent
- Vyšívání	vedl 1 respondent
- Scrable	vedl 1 respondent
- Běžkování	vedl 1 respondent
- Sběratelství	vedl 1 respondent
- Návštěva muzeí a výstav	vedl 1 respondent
- Návštěva přednášek	vedl 1 respondent
- Sledování politického dění	vedl 1 respondent
- Včelaření	vedl 1 respondent
- Sport	vedl 1 respondent
- Ruční práce	vedl 1 respondent
- Šití	vedl 1 respondent

- Hraní karet	vedl 1 respondent
- Ženy do 30 let	vedl 1 respondent
- Gaučing	vedl 1 respondent
- Hra na klavír	vedl 1 respondent
- Lyžování	vedl 1 respondent
- Vše, co se týká létání	vedl 1 respondent
- Country tance (chodí tančit)	vedl 1 respondent
- Rybaření	vedl 1 respondent
- Kocour	vedl 1 respondent
- Příroda	vedl 1 respondent
- Jízda na kolečkových bruslích	vedl 1 respondent
- Návštěva hospody	vedl 1 respondent
- Přírodní zajímavosti	vedl 1 respondent
- Šachy	vedl 1 respondent
- Jízda na kole	vedl 1 respondent
- Lyžování	vedl 1 respondent
- Zeměpisné zajímavosti	vedl 1 respondent
- Filmy	vedl 1 respondent
- Publikační aktivita v časopise	vedl 1 respondent

Můžeme si povšimnout, že některé aktivity provozují rády ženy, stejně jako muži⁵¹. Jsou to například procházky, vycházky se psem, návštěva divadla, surfování na internetu, cestování, péče o vnoučata, čtení, plavání, bowling, luštění sudoku, práce s počítačem. Pouze dva respondenti, jedna žena a jeden muž, uvedli, že se ve volném čase rádi dívají na televizi, a to až po výčtu jiných činností, které podle svých slov rádi provozují. Některé činnosti se v tomto výzkumu ukázaly jako typicky „ženské“. Například cvičení, práce na zahradě, chození na masáže, fotografování, návštěva kamarádek z mládí, háčkování, jóga, návštěva koncertů, vyšívání, hraní scrable, sběratelství, návštěva muzeí a výstav, návštěva přednášek, sledování politického dění, ruční práce, publikační aktivita v časopise, hraní karet, včelaření. Muži, se kterými jsem v průběhu výzkumu hovořila, se na rozdíl od žen věnují country tancům, rádi hrají šachy, zajímají se o všechno, co se týká

⁵¹ Alespoň pokud soudím podle toho, co uvedli respondenti, se kterými jsem hovořila.

létání, věnují se hře na klavír, rybaření, jízdě na kole, jízdě na kolečkových bruslích, návštěvě hospod. Jeden respondent uvedl dva další netypické koníčky jako je záliba v ženách do třiceti let a gaučing. Tento pán si ale rád dělal legraci, proto musíme brát jeho odpověď s rezervou. Vzorek respondentů, se kterými jsem hovořila, je malý, proto nemůžeme výsledky zobecňovat na všechny klienty Gerontologického centra.

Při rozšiřování nabídky aktivit pro volný čas bychom mohli vyjít z toho, čemu se senioři věnují mimo Gerontologické centrum. Celkem deset respondentů uvedlo, že rádi čtou. Proto by je třeba mohlo zajímat autorské čtení některého ze spisovatelů, přednáška o literatuře, nebo například vycházka na pražský knižní veletrh Svět knihy, který se bude konat v květnu. Devět respondentů uvedlo, že je baví chodit na procházky, osm seniorů zmínilo, že rádi chodí do divadla. Vycházky i návštěva divadla jsou v nabídce Gerontologického centra. Šest respondentů řeklo, že se zajímají o psy. Gerontologické centrum by například mohlo zařídit přednášku o psech či vycházku na výstavu psů a tak dále.

Respondenti v pracovním procesu

Ženy:

- Zaměstnanecký poměr	uvedly 3 ženy
- Nárazově pracuje jako dobrovolnice	uvedly 2 ženy
- Podniká	uvedla 1 žena
- Nárazové brigády	uvedla 1 žena

Odkud se respondenti dozvěděli o Gerontologickém centru

Ženy:

- Od známého/od známé, od kamaráda/od kamarádky	uvedlo 16 žen
- Z časopisu Osmička	uvedly 4 ženy
- Od sestřičky u lékaře	uvedly 4 ženy

- | | |
|---------------------|--------------|
| - Od dcery | vedly 2 ženy |
| - Z internetu | vedla 1 žena |

Muži:

- | | |
|---|--------------|
| - Od lékaře | vedli 3 muži |
| - Od známého/od známé, od kamaráda/od kamarádky | vedli 2 muži |
| - Z časopisu Osmička | vedl 1 muž |
| - Od manželky | vedl 1 muž |
| - Z internetu | vedl 1 muž |

Celkem:

- | | |
|---|----------------------|
| - Od známého/od známé, od kamaráda/od kamarádky | vedlo 18 respondentů |
| - Z časopisu Osmička | vedlo 5 respondentů |
| - Od sestřičky u lékaře | vedli 4 respondenti |
| - Od lékaře | vedli 3 respondenti |
| - Od dcery | vedli 2 respondenti |
| - Z internetu | vedli 2 respondenti |
| - Od manželky | vedl 1 respondent |

Aktivity, kterých se respondenti v Gerontologickém centru účastní

Ženy:

- | | |
|--|--------------|
| - Chodí na trénování paměti | vedlo 8 žen |
| - Chodí do internetové kavárny | vedlo 8 žen |
| - Chodí na vycházky v rámci Burzy seniorů | vedlo 5 žen |
| - Účastní se babince | vedlo 5 žen |
| - Jezdí na výlety s občanským sdružením Gema | vedly 4 ženy |
| - Chodí na přednášky | vedly 4 ženy |

- Chodí na bowling uvedly 4 ženy
- Chodí na obědy uvedly 3 ženy
- Chodí na angličtinu uvedly 3 ženy
- Působí v Gerontologickém centru jako dobrovolnice uvedly 2 ženy
- Organizuje některou z aktivit uvedly 2 ženy
- Dochází na výtvarnou dílnu uvedly 2 ženy
- Jezdí na zájezdy s občanským sdružením Gema uvedly 2 ženy
- V Gerontocentru pracuje uvedla 1 žena

- Dříve chodila na masáže uvedly 3 ženy
- Dříve chodila do internetové kavárny 1 žena

Muži:

- Chodí na obědy uvedlo 5 mužů
- Jezdí na výlety s občanským sdružením Gema uvedl 1 muž
- Chodí na přednášky uvedl 1 muž
- Nárazově organizoval jednu z aktivit pro volný čas uvedl 1 muž
- Účastní se trénování paměti uvedl 1 muž
- Chodí na bowling uvedl 1 muž

- Dříve chodil na počítače uvedl 1 muž
- Dříve chodil na angličtinu uvedl 1 muž

Celkem:

- Chodí na trénování paměti uvedlo 9 respondentů
- Chodí do internetové kavárny uvedlo 8 respondentů
- Chodí na obědy uvedlo 8 respondentů
- Účastní se babince uvedlo 5 respondentů
- Chodí na bowling uvedlo 5 respondentů
- Chodí na přednášky uvedlo 5 respondentů

- Chodí na vycházky v rámci Burzy seniorů uvedlo 5 respondentů
- Jezdí na výlety s občanským sdružením Gema uvedlo 5 respondentů
- Organizuje některou z aktivit pro volný čas uvedli 3 respondenti
- Chodí na angličtinu uvedli 3 respondenti
- Působí v Gerontologickém centru jako dobrovolnice/dobrovolník ... uvedli 2 respondenti
- Chodí na výtvarnou dílnu uvedli 2 respondenti
- Jezdí na zájezdy s občanským sdružením Gema uvedli 2 respondenti
- V Gerontologickém centru pracuje uvedl 1 respondent

- Dříve chodil/a na masáže uvedli 3 respondenti
- Dříve chodil/a do internetové kavárny uvedli 2 respondenti
- Dříve chodil/a na angličtinu uvedl 1 respondent

Masáže, na které chodili tři respondenti z mého výzkumu, už bohužel nejsou v nabídce Gerontologického centra. Jedna seniorka, která zmínila, že chodila do internetové kavárny občanského sdružení Gema, už do ní nedochází, protože si zakoupila vlastní počítač, další senior přestal na internet chodit, protože se prý setkal s neochotou místního pracovníka a to jej odradilo. Respondent, který uvedl, že dříve docházel na angličtinu, na ni už nechodí, protože jej prý nenadchla.

Někteří respondenti se také v průběhu rozhovoru zmínili, že navštěvují i jiná centra, která pořádají aktivity pro volný čas seniorů. Sedm respondentů uvedlo, že chodí do Domu s pečovatelskou službou Burešova, tři respondenti navštěvují občanské sdružení Remedium, jeden senior dochází do nadačního fondu Elpida a jeden respondent do organizace Život 90.

Aktuálně běžící aktivity, kterých by se respondenti v Gerontologickém centru rádi zúčastnili

Ženy:

- Internetová kavárna uvedly 2 ženy

- Vycházky v rámci Burzy seniorů uvedla 1 žena

Muži:

- Zájezd s občanským sdružením Gema do zahraničí uvedl 1 muž
- Návštěva divadla uvedl 1 muž
- Bowling uvedl 1 muž
- Internetová kavárna uvedl 1 muž

Celkem:

- Internetová kavárna uvedli 3 respondenti
- Vycházky v rámci Burzy seniorů uvedl 1 respondent
- Zájezd s Gemou do zahraničí uvedl 1 respondent
- Návštěva divadla uvedl 1 respondent
- Bowling uvedl 1 respondent

Návrhy aktivit, o které by Gerontologické centrum mělo podle respondentů rozšířit svou současnou nabídku

Ženy:

- **O zavedení nových aktivit neuvažuje:** 12 žen

- Proč: - Aktivit zde již je dostatek, není co zlepšovat: uvedlo 5 žen
- Má dost jiné práce/koníčků, neměla by na nové aktivity čas: uvedly 4 ženy
- Nic ji momentálně nenapadá: uvedly 2 ženy
- O nových aktivitách nepřemýšlí kvůli špatnému zdravotnímu stavu, nových aktivit by se nemohla účastnit: uvedla 1 žena

- **O zavedení nových aktivit uvažuje:** 15 žen

- Obnovení masáží navrhly 4 ženy
- Keramika navrhly 3 ženy
- Angličtina pro začátečníky navrhly 2 ženy
- Cvičení pro seniory navrhly 2 ženy
- Šití navrhla 1 žena
- Paličkování navrhla 1 žena
- Přednášky o mezilidských vztazích navrhla 1 žena
- Zorganizování programu seniori dětem, děti seniorům navrhla 1 žena
- Přednášky o zdraví navrhla 1 žena
- Přednášky na téma zdravá výživa pro seniory navrhla 1 žena
- Přednášky psychologického ražení navrhla 1 žena
- Na babinci, odpolední společenských her, zavést hraní scrable navrhla 1 žena
- Taneční pro seniory navrhla 1 žena
- Tréninky paměti by mohly být častěji navrhla 1 žena
- Zřízení místnůstky, kde by se dalo čekat na programy, případně vypít kávu či čaj
..... navrhla 1 žena
- Zřízení zahradního pavilonku, u něhož by mohlo být venkovní letní posezení s kávou či
čajem navrhla 1 žena
- Zřízení asistentské služby, kdy by určitá osoba seniorovi pomáhala s úkony, na které
nestačí navrhla 1 žena
- Možnost častěji chodit do divadla navrhla 1 žena
- Více výletů s občanským sdružením Gema navrhla 1 žena
- Zavedení oxygenoterapie navrhla 1 žena

Muži:

- O zavedení nových aktivit neuvažují: 3 muži

- Proč: - Do Gerontologického centra chodí krátce a teprve se rozkoukává: uvedl 1 muž
- Aktivit je zde již dostatek, není co zlepšovat: uvedli 2 muži

- O zavedení nových aktivit uvažuje: 5 mužů

- Přednášky o zdravém životním stylu u seniorů navrhl 1 muž
- Přednášky o prevenci nemocí ve stáří navrhl 1 muž
- Výlety vlakem za město navrhl 1 muž
- Přednášky o astronomii navrhl 1 muž
- Přednášky o cestování navrhl 1 muž
- Návštěva hvězdárny navrhl 1 muž
- Němčina navrhl 1 muž
- Cyklovyjížděky navrhl 1 muž

Celkem:

- O zavedení nových aktivit neuvažuje: 15 respondentů

- Proč: - Aktivit zde již je dostatek, není co zlepšovat: uvedlo 7 respondentů
 - Má dost jiné práce/koníčků, neměl/a by na nové aktivity čas: uvedli 4 respondenti
 - Nic ji/jej momentálně nenapadá: uvedli 2 respondenti
 - Do Gerontologického centra chodí krátce a teprve se rozkoukává: uvedl 1 respondent
 - O nových aktivitách nepřemýšlí kvůli špatnému zdravotnímu stavu, nových aktivit by se nemohl/a účastnit: uvedl 1 respondent

- O zavedení nových aktivit uvažuje: 20 respondentů

- Obnovení masáží/masáže častěji navrhli 4 respondenti
- Keramika navrhli 3 respondenti
- Angličtina pro začátečníky navrhli 2 respondenti
- Přednášky na téma zdravá výživa/zdravý životní styl pro seniory .. navrhli 2 respondenti
- Cvičení pro seniory navrhli 2 respondenti
- Šití navrhl 1 respondent
- Paličkování navrhl 1 respondent

- Přednášky o mezilidských vztazích	navrhl 1 respondent
- Přednášky o zdraví	navrhl 1 respondent
- Přednášky o prevenci určitých nemocí ve stáří	navrhl 1 respondent
- Přednášky psychologického ražení	navrhl 1 respondent
- Přednášky o astronomii	navrhl 1 respondent
- Přednášky o cestování	navrhl 1 respondent
- Na babinci, odpolední společenských her, zavést hraní scrable	navrhl 1 respondent
- Taneční pro seniory	navrhl 1 respondent
- Zorganizování programu seniorů dětem, děti seniorům	navrhl 1 respondent
- Tréninky paměti by mohly být častěji	navrhl 1 respondent
- Zřízení místnůstky, kde by se dalo čekat na programy, případně vypít kávu či čaj	navrhl 1 respondent
- Zřízení zahradního pavilonku, u něhož by mohlo být venkovní letní posezení s kávou či čajem	navrhl 1 respondent
- Možnost častěji chodit do divadla	navrhl 1 respondent
- Více výletů s občanským sdružením Gema	navrhl 1 respondent
- Výlety vlakem za město	navrhl 1 respondent
- Návštěva hvězdárny	navrhl 1 respondent
- Němčina	navrhl 1 respondent
- Cyklovyjížďky	navrhl 1 respondent
- Zavedení oxygenoterapie	navrhl 1 respondent
- Zřízení asistentské služby, kdy by určitá osoba seniorovi pomáhala s úkony, na které nestačí	navrhl 1 respondent

U této otázky mě zajímalo, jaké tipy na aktivity pro volný čas mi dají sami respondenti, proto jsem jim nedávala žádnou možnost na výběr. Měla jsem pocit, že kdybych se seniorů zeptala, o jaké aktivity by rozšířili současnou nabídku v Gerontologickém centru a dodala bych například, co byste řekli třeba na keramiku, na němčinu, na paličkování, na přednášky o zdravém životním stylu nebo na vyšívání a respondent by navrhl jednu z možností, nebylo by to až tak směrodatné. Seniori by si třeba mohli jednu z aktivit bezmyšlenkovitě vybrat, aby už měli ode mě pokoj, a tato činnost by je třeba nemusela vůbec zajímat. Takhle jsem viděla, že nad otázkou opravdu přemýšlejí. Občas jim chvíli trvalo, než přišli na nějaký tip, někteří se k této otázce znovu vrátili až ke konci

rozhovoru. Mám také pocit, že kdybych dala respondentům na výběr deset činností, aby se k nim vyjádřili, ona paleta nabízených aktivit pro volný čas by nebyla tak pestrá.

Gerontologické centrum v Šimůnkově ulici je umístěno v budově bývalých jeslí. Tato stavba není bohužel moc prostorná. Pro některé navržené aktivity, jako je například cvičení nebo taneční pro seniory, by proto nejspíše nebylo dost místa. To si uvědomovali i sami respondenti, když tuto možnost vyslovili. Na stejný problém naráží i další z tipů: zřízení místnůstky, kde by se dalo čekat na programy, případně vypít kávu či čaj. Je ale zase pravda, že cvičit by se dalo v teplých měsících venku na zahradě, kterou je Gerontologické centrum obklopeno.

Další z navrhovaných aktivit pro volný čas, keramika, by vyžadovala velkou investici do vypalovací pece, ale myslím, že by hrnčířská hlína šla nahradit například moduritem, který se vytvrzuje ve vařící vodě.

Nejlépe zrealizovatelné se zdají být přednášky na rozličná témata. Nejsou zas tak náročné co do místa, ani co do investic.

Paní Š., které je 65 let, říkala, že by ocenila, kdyby se v nabídce aktivit pro volný čas v Gerontologickém centru objevila keramika a paličkování. Baví ji totiž ruční práce, především háčkování a vyšívání, proto také v Gerontologickém centru navštěvuje výtvarnou dílnu. Kromě toho ještě chodí do internetové kavárny občanského sdružení Gema. Tato velmi aktivní a vstřícná dáma, která na svůj věk opravdu nevypadá, se o Gerontologickém centru dozvěděla z časopisu Osmička a nejprve ji zaujaly výlety s občanským sdružením Gema. Paní Š. pochází z Prahy 9 a zajímá se o dění ve své městské části. Už se prý těší, až na Praze 9 dokončí stavbu bazénu. Paní A., které je 66 let, by ocenila, kdyby se na odpolední společenských her hrálo i scrable, to prý tříbí mozek. Tato sečtělá seniorka se ve volném čase věnuje plavání, čtení, surfování na internetu, turistice, ráda chodí do knihovny, luští sudoku a hraje scrable, účastní se placených skupinových diskusí. V minulosti také chodila na lékařskou fakultu na universitu třetího věku. V Gerontologickém centru, o kterém se dozvěděla od známého, chodí pouze do internetové kavárny občanského sdružení Gema, na nic jiného už podle svých slov nemá čas. Paní A. bydlí na Praze 10, zajímá se, co se v této městské části děje. Dozvídá se to především z novin, které Praha 10 vydává. Pan V., kterému je 64 let, navrhuje, že by se v rámci nabídky volnočasových aktivit v Gerontologickém centru mohly zavést výlety vlakem za město. Tento zprvu odtažitý a mírně nedůvěřivý pán ve volném čase rád zajde do hospody, čemuž sám říká pěší turistika, baví jej ženy do třiceti

let, lyžování, ale také gaučing. V létě rád plave. V Gerontologickém centru, o kterém se dozvěděl z časopisu Osmička, dříve chodil na angličtinu, ta jej prý nenadchla, teď chodí alespoň na bowling. Bydlí na Praze 8, o dění ve své městské části se zajímá, ale nic moc by neměnil.

Závěr praktické části, resumé

V průběhu výzkumu jsem se setkala víceméně s velmi aktivními respondenty, kteří mnohdy měli přes všechny zdravotní obtíže pozitivní přístup k životu. Tito senioři byli většinou velmi ochotní a vstřícní. Překvapili mě tím, jakým všemožným aktivitám se věnovali a o co všechno se zajímali. Pouze jedna respondentka, když jsem jí položila otázku, co ráda dělá ve volném čase, odešla od tématu a hovořila o svých nemocech, a nepodařilo se mi ji přimět k tomu, aby odpověděla na dané otázky. Větší problémy se v průběhu výzkumu nevyskytly.

Patnáct respondentů odpovědělo, že o nových aktivitách v Gerontologickém centru z různých důvodů neuvažuje, dvacet dalších uvedlo spoustu činností, o které by se dala současná nabídka rozšířit. Byla bych velmi ráda, kdyby toto drobné šetření bylo jakýmsi tipem pro zaměstnance Gerontologického centra, kteří mají na starosti aktivity pro volný čas seniorů.

Naše populace stárne. Proto je třeba věnovat problematice seniorů více pozornosti. Ze tří příkladů na předchozí stránce můžeme vyvodit, že respondenti z tohoto výzkumu opravdu nejsou jeden jako druhý, mají různé zájmy, koníčky, ale také potřeby. Měli bychom se snažit seniory respektovat, dívat se na ně jako na svébytné jedince, ne jako na masu lidí, kteří jsou jeden jako druhý. Vždyť neuběhne tolik času a my se ocitneme na jejich místě, v důchodovém věku. Pak také jistě oceníme, když se k nám okolí bude chovat s úctou.

Použitá literatura a další zdroje

- Bacci Livi, Massimo: Populace v evropské historii. Praha, nakladatelství Lidové noviny 1998, z italského originálu přeložil Tomáš Tatranský.
- Baštecký, J. – Kümpel, Q. – Vojtěchovský, M.: Gerontopsychiatrie. Praha, Grada 1994.
- Disman, Miroslav: Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha, Karolinum 2000.
- Fialová, Ludmila a kolektiv: Dějiny obyvatelstva českých zemí. Praha, Mladá fronta 1996.
- Haškovcová, Helena: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990.
- Hayflick, Leonard: Jak a proč stárneme. Praha, Knižní klub 1997, z anglického originálu přeložil Jiří Bumbálek.
- Hocman, Gabriel: Stárnutí. Praha, Avicenum 1985.
- Holmerová, Iva – Jurašková, Božena – Zikmundová, Květa: Vybrané kapitoly z gerontologie. Praha, Česká alzheimerská společnost 2003.
- Horská, Pavla – Kučera, Milan – Maur, Eduard – Stloukal, Milan: Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy. Praha, Panorama 1990.
- Horský, Jan – Seligová, Markéta: Rodina našich předků. Praha, nakladatelství Lidové noviny 1997.
- Hrůza, Zdeněk: Věda o stárnutí. Praha, Academia 1966.
- Jedlička, Václav a kolektiv: Praktická gerontologie. Učební text. Brno, Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně 1991.

- Kolektiv autorů: Organizace Alzheimer Europe a péče na konci života, směrnice, bakalářský překlad Anny Grusové.
- Mátl, Ondřej – Jabůrková, Milena: Kvalita péče o seniory. Řízení kvality dlouhodobé péče v ČR. Praha, Galén (pro potřeby Katedry řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích) 2007.
- Pacovský, Vladimír – Heřmanová, Hana: Gerontologie. Praha, Avicenum 1981.
- Petříček, Miroslav: Úvod do (současné) filosofie. Praha, Hermann a synové 1991.
- Sokol, Jan: Filosofická antropologie. Člověk jako osoba. Praha, Portál 2002. Kapitoly: Stárnutí s smrtí, Co po nás zůstane? a Přítomnost, čas a nadhled.
- Sokol, Jan: Malá filosofie člověka. Slovník filosofických pojmů. Praha, Vyšehrad 2007.
- Surynek, Alois – Komárková, Růžena – Kašparová, Eva: Základy sociologického výzkumu. Praha, Management Press 2001.
- Šiklová, Jiřina: Deník staré paní. Praha, Kalich 2003.
- Štílec, Miroslav: Program aktivního stylu života pro seniory. Praha, Portál 2004.
- Venglářová Martina: Problematická situace v péči o seniory. Praha, Grada 2007.
- Vernant, Pierre-Jean: Počátky řeckého myšlení. Praha, Oikoymenth 1993, z francouzského originálu přeložil Miloš Rejchrt.
- Zavázalová, Helena a kolektiv: Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie. Praha, Karolinum 2001.
- <http://fhs.cuni.cz/FHS-77.html>, stránka navštívena 20. 3. 2009

- <http://www.gerontocentrum.cz/>, stránka navštívena 1. 4. 2009
- <http://www.who.cz/>, stránka navštívena 15. 3. 2009
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Geriatrie>, stránka navštívena 15. 4. 2009
- Písemná část ke zkoušce Společenské vědy v interdisciplinární perspektivě, vypracovala Anna Grusová.