

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIÁLNÍ PRÁCE

Olga Böhmová

SOCIÁLNĚ IZOLOVANÍ SENIOŘI A MOŽNOSTI JEJICH  
PODPORY

Obor:	Sociální práce
Forma studia:	prezenční
Akademický rok:	2009/2010
Vedoucí diplomové práce:	Doc. PhDr. Oldřich Matoušek
Oponent diplomové práce:	PhDr. Hana Janečková, Ph.D.
Datum obhájení:	
Výsledek obhajoby:	

**PROHLAŠUJI,**

že tuto předloženou diplomovou práci jsem vypracovala zcela samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.

V ....., dne .....

Podpis:

## **PODĚKOVÁNÍ**

Na tomto místě bych ráda poděkovala především Doc. PhDr. Oldřichu Matouškovi za odborné vedení mé práce a PhDr. Haně Janečkové, Ph.D. za to, že se laskavě ujala oponentury této práce.

# Obsah

ÚVOD.....	6
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>9</b>
<b>1 SOCIÁLNÍ IZOLACE A JEJÍ SOUVISLOSTI.....</b>	<b>9</b>
1.1 ČLOVĚK JAKO BYTOST BIOLOGICKÁ A SOCIÁLNÍ.....	9
1.2 POTŘEBA SOCIÁLNÍHO KONTAKTU A VÝZNAM SOCIÁLNÍCH INTERAKCÍ.....	10
1.3 RŮZNÉ POHLEDY NA IZOLACI.....	12
1.3.1 Pozitivní význam izolace.....	12
1.3.2 Izolace jako negativní aspekt života.....	13
1.4 OSOBY OHROŽENÉ SOCIÁLNÍ IZOLACÍ.....	14
<b>2 SOCIÁLNÍ IZOLACE JAKO RIZIKO V OBDOBÍ STÁŘÍ.....</b>	<b>16</b>
2.1 POTŘEBY STARÝCH LIDÍ.....	17
2.2 CHARAKTERISTIKA DŮLEŽITÝCH SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ V OBDOBÍ STÁŘÍ.....	19
2.2.1 Vztah s životním partnerem.....	19
2.2.2 Vztah k dospělým dětem a jejich partnerům.....	20
2.2.3 Vztah k vnoučatům.....	21
2.2.4 Sourozenecké vztahy.....	21
2.2.5 Vztah k přátelům.....	22
2.2.6 Sousedské vztahy.....	22
2.3 SOCIÁLNÍ IZOLACE STARÝCH LIDÍ V ZÁVISLOSTI NA PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM ŽIJÍ.....	23
2.4 PŘÍČINY SOCIÁLNÍ IZOLACE VE STÁŘÍ.....	24
2.4.1 Významné vlivy v rámci celospolečenského vývoje.....	24
2.4.2 Osobní faktory na straně jednotlivce.....	26
2.5 DŮSLEDKY A PROJEVY SOCIÁLNÍ IZOLACE VE STÁŘÍ.....	31
2.5.1 Negativní dopad sociální izolace pro společnost.....	31
2.5.2 Důsledky a rizika sociální izolace pro jednotlivce.....	31
<b>3 MOŽNOSTI ŘEŠENÍ A PODPORY SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V SOCIÁLNÍ IZOLACI.....</b>	<b>36</b>
3.1 VÝZNAM TERÉNNÍ PRÁCE SE STARÝMI LIDMI.....	36
3.1.1 Úloha geriatrických sester.....	36

3.1.2	<i>Terénní sociální práce se starými lidmi</i> .....	37
3.1.3	<i>Návrhy dalších řešení</i> .....	39
3.2	SLUŽBY PODLE ZÁKONA O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH.....	40
3.3	DOBROVOLNICKÁ ČINNOST .....	44
3.4	KOMUNITNÍ CENTRA PRO SENIORY .....	44
3.5	KLUBY DŮCHODCŮ .....	45
3.6	AKADEMIE A UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU .....	45
3.7	OSOBNÍ STRATEGIE A ZPŮSOBY OBRANY PŘED SAMOTOU .....	46
<b>4</b>	<b>SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI .....</b>	<b>48</b>
<b>II.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST: KVALITATIVNÍ PRŮZKUM .....</b>	<b>50</b>
<b>5</b>	<b>TÉMA PRŮZKUMU .....</b>	<b>50</b>
<b>6</b>	<b>CÍLE PRŮZKUMU A HYPOTÉZY .....</b>	<b>51</b>
<b>7</b>	<b>HARMONOGRAM, REALIZACE A ROZPOČET PRŮZKUMU.....</b>	<b>53</b>
<b>8</b>	<b>OBJEKT PRŮZKUMU .....</b>	<b>54</b>
<b>9</b>	<b>METODA A TECHNIKA VÝBĚRU RESPONDENTŮ .....</b>	<b>56</b>
<b>10</b>	<b>VÝSLEDKY PRŮZKUMU .....</b>	<b>57</b>
10.1	ROZBOR VÝSLEDKŮ .....	57
10.2	ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ .....	79
10.3	ZÁVĚREČNÉ SHRNUTÍ.....	81
10.4	NÁVRHY PRO DALŠÍ PRŮZKUM .....	83
10.5	NÁVRH MOŽNÉ SLUŽBY.....	84
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>86</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>88</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>94</b>

## Úvod

Stárnutí populace lze dnes považovat i v ČR za obecně akceptovanou skutečnost. Ve věkové struktuře obyvatelstva ČR se projevují stejné tendence jako v zemích západní Evropy – dochází ke stárnutí populace vlivem klesající míry porodnosti a prodlužující se střední délce života. Tento trend je možné velmi dobře pozorovat např. na internetových stránkách Českého statistického úřadu, kde jsou k dispozici animované interaktivní stromy života. Na projekci obyvatelstva do roku 2065 lze sledovat měnící se podobu věkové struktury ve prospěch starých lidí. Z projekce obyvatelstva České republiky do roku 2065 vypracované Českým statistickým úřadem v první polovině roku 2009 vyplývá, že obyvatelstvo ČR výrazně zestárne. Jednu třetinu osob budou tvořit lidé starší 65 let, jejich zastoupení se více než zdvojnásobí. Nejrychleji bude přibývat osob v nejvyšším věku, počet lidí ve věku nad 85 let se podle střední varianty do roku 2066 zvýší na 7,5 násobek.

Ruku v ruce s těmito demografickými změnami se tak významně do popředí dostávají témata potřeb starých lidí, jejich zabezpečení ve stáří a náplň volného času. Za zastřešující téma lze považovat snahu o zvýšení, resp. udržení nejvyšší možné úrovně kvality života ve stáří. Pod pojmem kvalita života se podle Čornaničové v psychologických přístupech rozumí „...určitý koncept toho, co člověku přináší pocity pohody a spokojenosti se životem.“ (Čornaničová in Sýkorová, 2004, s. 143)

Kvalita života ve stáří je výslednicí mnoha faktorů, které souvisejí s člověkem samotným, jeho zdravím i s prostředím, které jej obklopuje. Pod názvem „Kvalita života ve stáří“ přijala v lednu 2008 vláda ČR Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Program stanovuje cíle a opatření, která je třeba přijmout v konkrétních oblastech v kontextu demografického stárnutí a sociálních změn.

Tato diplomová práce je věnována tématu sociální izolace seniorů, a to především těch, kteří žijí ve svém přirozeném domácím prostředí. Východiskem pro volbu tématu byla jednak obecná akcentace problematiky stárnutí a stáří v důsledku demografických změn a zároveň potřeba věnovat zvýšenou pozornost právě sociálně izolovaným seniorům, kteří patří do skupiny tzv. rizikových starých lidí.<sup>1</sup> Za rizikové staré lidi podle Jedličky obecně považujeme ty, kteří nejsou schopni se rychle a účinně přizpůsobit náhlým změnám

---

<sup>1</sup> V roce 1975 vytvořila Světová zdravotnická organizace přehled rizikových skupin starých lidí. Jsou jimi osoby starší 80 let, osoby vyššího věku žijící v jednočlenné domácnosti, osamělé staré ženy, staří lidé žijící v ústavech, staří lidé žijící v izolaci (osamělí bez kontaktů se společností), bezdětní staří lidé, staří lidé trpící zdravotním handicapem, staré páry, v nichž jeden z partnerů je vážně nemocen nebo invalidní, staří lidé s minimální ekonomikou (nízké důchody). (Jedlička, 1991)

životních podmínek nebo svého zdravotního stavu, což vede ke zdravotně sociální dekompenzaci a v krajním případě i k úmrtí. (Jedlička, 1991)

Subjektivní důvod pro volbu tématu sociální izolace ve stáří pak vychází z vlastních praktických zkušeností. Pracuji v občanském sdružení Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha, jehož cílovou skupinu tvoří senioři a osoby se zdravotním postižením. Přestože sociálně izolovaní senioři nejsou v rámci činnosti organizace nijak systematicky vyhledáváni ani sledováni, přicházejí s nimi pracovníci do kontaktu. Sociální izolace rozhodně nepřispívá ke kvalitě života ve stáří. V návaznosti na to se tedy zamýšlím nad rizikovými faktory vzniku sociální izolace ve stáří, jejími projevy a důsledky a možnostmi podpory izolovaných či sociální izolací ohrožených starých lidí. Také z tohoto důvodu jsem si problematiku sociální izolace ve stáří zvolila jako téma své diplomové práce.

Předkládaná práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se věnuje v první kapitole pojmu „sociální izolace“ z obecného hlediska. Přibližuje vztah člověka a společnosti, potřebu člověka sdružovat se s jinými lidmi a význam sociálních interakcí a poukazuje také na možné pohledy na izolaci. Zároveň jsou v této kapitole zmíněny skupiny osob, které jsou ve zvýšené míře sociální izolací ohroženy. Následující druhá kapitola se již pojmu izolace věnuje z hlediska stáří člověka. Pojednává o potřebách starých lidí, významu sociálních vztahů ve stáří, a to zejména vztahu k rodině, přátelům a sousedům. V druhé kapitole je také nastíněna sociální izolace seniorů z hlediska prostředí, ve kterém žijí, a dále podrobněji rozebrány možné příčiny a důsledky, resp. projevy sociální izolace ve stáří. Třetí kapitola teoretické části práce je zaměřena na možnosti řešení a podpory osaměle žijících starých lidí. Na teoretickou část pak navazuje část empirická, v níž kvalitativním průzkumem mezi vytipovanými seniory, kteří jsou nebo byli klienty Centra pro zdravotně postižené kraje Praha, zjišťuji zejména, jak prožívají život s minimálními sociálními kontakty, jakým způsobem kompenzují případný pocit osamělosti a také jaké možnosti podpory by příp. využili.

V úvodu práce je také třeba vymezit některé základní pojmy. Stárnutí je záležitost zcela individuální; každý člověk stárne jinak. Přesto existují různá dělení věku<sup>2</sup> a hranice,

---

<sup>2</sup> Například experti Světové zdravotnické organizace navrhli v šedesátých letech 20. století následující věkové hranice pro období středního a vyššího věku:

1. období středního věku: 45 – 59 let
2. období raného stáří (staršího věku): 60 – 74 let
3. období vlastního stáří (pokročilého, vysokého věku): 75 let a více a z tohoto období vyčlenili ještě
4. období dlouhověkosti: 90 let a více. (Zavázalová, 2001, s. 12 – 13)

Podle Matouška je pak například stáří věkové období začínající v současné západní kultuře v 60 – 65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu. Matoušek (2003)

od kdy je člověk považován za starého. Tyto hranice jsou výsledkem společenského konsensu. Pro účely kvalitativního průzkumu (viz dále) budu považovat za seniora člověka staršího 65 let.

Stěžejním pojmem práce je sociální izolace. Podle Velkého sociologického slovníku je ústředním významem sociální izolace absence sociálních kontaktů a interpersonálních vztahů. (Maříková a kol., 1996)

Zavázalová definuje sociální izolaci v období stáří jako „...ztrátu kontaktů s prostředím, ve kterém člověk žije.“ Uvádí, že „...do sociální izolace se dostává starý člověk tehdy, žije-li sám, neudrží kontakty s rodinou nebo známými. Do izolace se může dostat i stará manželská dvojice, pokud žije sama a chybí jí kontakty s okolím. Většinou se sociální izolace objevuje u osaměle žijících starých jedinců, jejichž rodina je vzdálena nebo nemají rodinu a nemají zároveň žádné kontakty s přáteli, sousedy a okolím.“ (Zavázalová, 2001, s. 45)

Sociální izolace je velmi často zaměňována s osamělostí. Oba pojmy spojuje otázka sociálních vztahů, tyto pojmy však nejsou totožné. Zatímco sociální izolaci lze vnímat jako objektivní stav, osamělost naproti tomu lze definovat jako subjektivní prožitek, jako „...složitou afektivní reakci pramenící z prožívaného nedostatku kvantity a kvality sociálních vztahů.“ (Hewstone, Stroebe, 2006, s. 428)

Podle Pichauda a Thareauové (1998) je u osamělosti podstatná kvalita vztahů a nikoli jejich kvantita; zmínění autoři uvádějí, že někteří lidé se mohou cítit osamoceni i uprostřed davu. Osamělost se tedy týká našeho vnímání sociálních interakcí a jejich charakteristik a prožívání důvěrných mezilidských vztahů.



# I. Teoretická část

## 1 Sociální izolace a její souvislosti

Sociální izolace znamená absenci sociálních kontaktů a interpersonálních vztahů. Je-li vnímána negativně, nabízí se otázka, zda a proč lidé společnost a sociální kontakt potřebují a mají-li pro ně vztahy a interakce s jinými lidmi nějaký význam. Otázkou také je, zda musí být izolace vnímána vždy jako negativní aspekt života; nemůže člověku přinášet i nějaké výhody?

### 1.1 Člověk jako bytost biologická a sociální

Lidé se rodí jako biologické bytosti. Ve srovnání s jinými biologickými druhy se rodí fyziologicky málo vyvinutí a ve velmi raném období. Dlouho po narození potřebuje člověk péči a výchovu svých rodičů nejen proto, aby přežil fyzicky, ale také proto, aby se z něho stal plnohodnotný člen společnosti - socializovaný jedinec.

Socializační proces je celoživotním procesem učení, které se odehrává v kontaktu a při vzájemné interakci s jinými lidmi, zejména s rodiči a jinými blízkými osobami.<sup>3</sup>

Pro společnost představuje socializace zcela zásadní problém. Jedním z hlavních důvodů je to, že bez uspokojivé socializace zůstávají jedinci neschopni vstupovat do běžných interakcí s druhými členy skupiny. Vznikali by tak sociálně nepřizpůsobiví jedinci, kteří nedokáží respektovat normy běžného soužití a zapojovat se do společenských akcí; základním rozměrem socializačního procesu je tedy včlenit jedince do společnosti. (Keller, 2006)

Velmi známé jsou případy tzv. vlčích dětí,<sup>4</sup> které vyrostly mimo rodinu a lidskou společnost v „pěči“ zvířat. Když byly ve věku kolem 12 – 15 let reintegrované do lidské společnosti, ukázalo se, že na jejich úplné včlenění je pozdě. Tyto děti se nenaučily mluvit, neosvojily si základní kulturní návyky a především základní komunikační dovednosti. V důsledku dlouhodobé sociální a citové deprivace v kritických obdobích dospívání tak

---

<sup>3</sup> Jejich prostřednictvím se dítě postupně učí schopnosti používat určité předměty, které jsou v daném společenství pokládány za nezbytné, dále základním činností, které jsou nejen předpokladem přežití v určitém lidském společenství, ale i projevem jisté „kulturní vyspělosti“, dále hodnotám a normám a porozumění základům tzv. symbolické kultury, tj. soustavám znaků, které dané společenství používá, aby se vzájemně dorozumělo (tj. zejména jazyk). (Petrušek, 2009)

<sup>4</sup> Známé jsou například případy vlčích dětí Amaly a Kamaly nebo případ divokého chlapce z Aveyonu.

např. nejznámější „vlčí děti“ Amala a Kamala zůstaly po celý zbytek života v absolutní sociální izolaci. (Maříková a kol., 1996)

Kromě vlčích dětí se objevily i případy dětí, které byly v izolaci od lidské společnosti drženy záměrně po dlouhá léta.<sup>5</sup>

Uvedené případy ukazují, že by naše dovednosti byly velmi omezené, kdybychom neměli z důvodu izolace od ostatních lidí v dětství možnost projít socializačním procesem. (Giddens, 1999)

Takovéto případy jsou dnes spíše výjimkou, avšak „dobře“ demonstrují riziko absolutní izolace v raném dětství a význam, který společnost pro jedince má. Do určité míry potvrzují sociologický předpoklad, že člověk je biologickou bytostí, která se nestane bytostí sociální bez sociálního učení, kterým si osvojuje kulturu.

## **1.2 Potřeba sociálního kontaktu a význam sociálních interakcí**

Lidé nežijí na pustém ostrově odděleně od ostatních lidí, ale většinu života prožívají ve společnosti jiných lidí, jejich povaha je společenská. Každý někdy vyhledává přítomnost druhých lidí. Tato pohnutka vychází z afiliace, tedy potřeby po sociálním kontaktu.

Afiliace vyjadřuje „tendenci vyhledávat společnost druhých bez ohledu na pocity vůči nim.“ (Hewstone, Stroebe, 2006, s. 421)

O'Conor a Rosenblood došli k závěru, že „touha být v kontaktu s druhými představuje ... pohnutku, na jejímž základě lidé vyhledávají optimální rozsah sociálního kontaktu. Prožívají-li jedinci příliš intenzivní samotu, hledají sociální kontakt, dokud není nasycen jakýsi pud afiliace. Dojde-li k přemíře kontaktů s druhými, naopak volí samotu, aby navodili optimální úroveň afiliace.“ (Hewstone, Stroebe, 2006, s. 421)

Obecně se předpokládá, že touha po sdružování se s jinými jedinci vyplývá ze skutečnosti, že během evoluce zvyšovalo sdružování při hrozbě nepřítele šanci na přežití. Tendence vyhledávat společnost druhých lidí se objevuje především v situacích, kdy prožíváme strach, stres či úzkost.

Nejdůležitější pohnutkou bývá redukce úzkosti,<sup>6</sup> potřeba sociálního srovnání a získání informací (tzv. o povaze hrozby). (Hewstone, Stroebe, 2006)

---

<sup>5</sup> Z minulosti je známý například případ Genie, kalifornského děvčátka, které bylo zamčeno v jediné místnosti od svého půldruhého roku až do třinácti let, nebo případ Kaspara Hausera, chlapce, který byl dlouhá léta vězněn bez možnosti jakéhokoli kontaktu s vnějším světem a tedy bez možnosti získávat zkušenosti učním.

Výrost a Slaměnik uvádějí, že: „afiliace vyjadřuje potřebu člověka navazovat pozitivní a těsné vztahy s jinými lidmi, které mohou mít podobu spolupráce, přátelství či lásky.“ (Výrost, Slaměnik, 1997, s. 289)

Uspokojení potřeby afiliace nacházíme v sociálních interakcích. Zmínění autoři vyjmenovávají několik důvodů, proč je interakce s jinými lidmi pro člověka důležitá (v určitých ohledech se prolínají s pohnutkami, které uvádí Hewstone a Stroebe):

- Poskytuje konsensuální ověření jedincova chápání sociální reality. Ve vztahu k jinému člověku, většinou respektovanému, si lze ověřit a potvrdit, co je správné, vhodné nebo žádoucí z hlediska sociálního chování. To, v čem se jedinec shoduje nebo je si blízký s jinými lidmi, se stává předmětem konsensuálního ověření. Tendence navazovat vztahy s jinými lidmi vzrůstá při nejistotě a zejména v situacích ohrožení. Pouze přítomnost jiných lidí často snižuje úzkost a napomáhá nalézt vhodné způsoby reakce na ohrožující situace.
- Přítomnost blízké osoby nebo osob zvyšuje pocity štěstí v radostných chvílích a naopak poskytuje úlevu a útěchu při smutku, bolesti a zklamání.
- Interakce také poskytuje jedinci podněty pro srovnávání (úspěšnosti, výkonnosti, způsobů prožívání), osvojování si nových poznatků a zpětnou vazbu pro vlastní chování.
- V interakci se očekává odměna za úspěšně vynaložené úsilí. Ocenění jiných zvyšuje sebehodnocení.
- Spolupráce s jinými a společné dosahování výkonu v různých činnostech přináší uspokojení.
- Vzájemná důvěra a vzájemné sdělování si informací, které nejsou přístupné jiným lidem, vyvolává u lidí s blízkými důvěrnými vztahy příjemné pocity. Stejně tak je významné sdílení stejných či podobných názorů, přesvědčení, postojů a možnost jejich diskutování.
- Blízké mezilidské vztahy dávají člověku pocit bezpečí a jistoty, že se může v obtížných životních situacích obrátit o pomoc na někoho, o kom ví, že o něho má starost a že je ochoten mu pomoci.

Lidé se liší různou mírou důležitosti, jakou jednotlivým příčinám navazování mezilidských vztahů přiřazují, dále intenzitou motivace k navazování přátelských vztahů, ale také dovednostmi, které se v utváření sociálních kontaktů projevují. (Výrost, Slaměnik, 1997)

---

<sup>6</sup> Výsledky mnoha výzkumů potvrdily, že v situacích úzkosti či ohrožení vyhledávají lidé kontakt s blízkou osobou, která je může uklidnit a poskytnout jim pomoc či emocionální podporu. (Hewstone, Stroebe, 2006)

### **1.3 Různé pohledy na izolaci**

Lidé mají potřebu sociálního kontaktu s jinými lidmi; bylo by však zavádějící a určitě ne oprávněné považovat samotu za nutně negativní aspekt života. Ba naopak, ne vždy se totiž do izolace dostává člověk zcela nedobrovolně a v důsledku okolností, které nemůže ovlivnit. Samota může být někdy též dobrovolnou volbou a může být pro jedince dokonce pozitivním přínosem. O izolaci lze tedy uvažovat ve smyslu jejího pozitivního či negativního významu a dále také z hlediska její dobrovolnosti či nedobrovolnosti.

#### **1.3.1 Pozitivní význam izolace**

Lidé někdy dobrovolně volí samotu, pro některé je izolace v určité míře dokonce stylem jejich života. Jsou jimi například výzkumní a vědečtí pracovníci, básníci a spisovatelé, kteří vyhledávají izolaci pro svoji tvořivou práci a kterým pomáhá dosáhnout kvalitních výsledků. (Vrtišková, 1999)

Lidé občas volí samotu také tehdy, když potřebují přemýšlet o svém životě, vyrovnat se a zpracovat prožité události, nerušeně hledat řešení obtížné životní situace nebo čerpat sílu pro práci a najít příležitost k odpočinku. Samota umožňuje člověku získat odstup od své aktuální životní situace, což mu následně pomáhá lépe ji vnímat a hodnotit. V těchto uvedených případech samota přispívá pozitivně k psychické vyrovnanosti člověka.

Dobrovolná samota umožňuje člověku setkání se sebou a se svým prožíváním. V historii i v současné náboženské praxi byla samota jednou z nezbytných podmínek pro to, aby se člověk mohl setkat s hlubinami své duše. Mnišský způsob života setrávání o samotě vyžadoval, původní řecký význam slova „mnich – monachos“ znamenal „jediný, samotný, dlící v samotě“.<sup>7</sup>

Současný konzumní způsob života, který je ve svém negativním hodnocení zhruba definován nestřídmostí, neustále rostoucí spotřebou, hektickým životním tempem a stresem, má paradoxně za následek nárůst zájmu o přechodný únik do samoty. Někteří lidé např. dobrovolně odjíždějí strávit delší časové období do kláštera a tento způsob relaxace formou dočasného omezení kontaktů s ostatními lidmi se stává stále populárnějším.

Vybíral k dobrovolnému stažení se ze společnosti ostatních lidí uvádí: „Je přirozené, že někdy nemáme chuť komunikovat, nemáme chuť se s nikým bavit, nechceme nikoho vidět apod. Příčinou bývá emoční rozladěnost nebo kognitivní přesycenost a

---

<sup>7</sup> <http://jakub.hucin.cz/samota.html>

zahlcení („už toho mám všeho dost, dejte mi všichni pokoj, už se o tom nechci bavit“). Nechť komunikovat, potřebu stáhnout se na přechodnou dobu do samoty a odpočinout si od kontaktů mívají pravidelně ti, kteří každodenně hovoří s řadou jiných lidí a navíc o nich musí přemýšlet, řešit mezilidské problémy: učitelky a učitelé, lékaři a lékařky, řídicí pracovníci, politici, úředníci, psychoterapeuti a manželští poradci.“ (Vybíral, 2005, s. 35)

Pro tuto skupinu lidí je přechodná samota potřebnou relaxací a zdrojem pro načerpání sil, je účinnou prevencí pracovního přetížení a syndromu vyhoření.

Dlouhotrvající sklon vyhýbat se jakýmkoli lidským kontaktům a ztráta motivace komunikovat jsou však známkou duševní abnormality. (Vybíral, 2005)

Izolace jedince je využívána také v terapeutické praxi; pobyt o samotě tvoří podstatu Moritovy terapie a je nedílnou součástí terapie tmou (tzv. Dunkeltherapie).<sup>8</sup>

### 1.3.2 Izolace jako negativní aspekt života

Únik do samoty může mít i úplně odlišné pohnutky. Do samoty může unikat jedinec také ze své vlastní vůle, avšak v situaci, kdy se cítí být pod tlakem. Tento typ úniku do izolace se objevuje zejména v důsledku obavy ze sociálního prostředí, kdy se člověk, ať již domněle či oprávněně, obává, že ztratil přízeň svého sociálního prostředí. Podobně se může člověk začít vyhýbat sociálním kontaktům, když má strach z odhalení některých nepříjemných rysů svého chování a osobnosti.<sup>9</sup>

Ve Velkém sociologickém slovníku je zmíněna sociální izolace motivovaná subjektivně, která se týká strachu a úzkosti z mezilidských kontaktů a odporu a nechuti k vytváření interpersonálních vztahů. V tomto případě se jedná o závažný psychopatologický projev. (Maříková a kol., 1996)

---

<sup>8</sup> Terapie tmou patří k archaickým metodám sebepoznání. V Evropě byla zavedena německým psychologem a etnologem Holgerem Kalweitem. Terapie tmou je evropskou obdobou tibetské terapie a rituálu yangtik, při kterém Tibetští mnichové zůstávají ve tmě až sedm týdnů. Terapie tmou funguje na bázi senzorické deprivace; provádí se v dokonale zatemněné místnosti, která je vybavena veškerým potřebným zařízením. V důsledku absence jakýchkoli podnětů se člověk dostává do kontaktu se sebou samým, terapie jej má donutit k hlubšímu sebepoznání, konfrontovat ho se sebou samým, pomoci mu najít vlastní identitu, utřídit si myšlenky a umožnit mu návrat do vlastního nitra. Během pobytu ve tmě dochází ke zbystření smyslů a zesílení nevědomých procesů. Senzorickou deprivaci začal v modifikované podobě v Japonsku používat jako léčebnou metodu při práci s neurotickými pacienty profesor Morita (tzv. Moritova terapie, kterou v ČR propagoval Stanislav Kratochvíl). Léčba prostřednictvím Moritovy terapie vyžaduje hospitalizaci a skládá se ze čtyř fází počínající setrváním v naprosté samotě a klidu. V průběhu léčby se pracuje s postupným zvyšováním pracovního zatížení pacienta a také postupným omezováním samoty. Podstatou terapie je, že se nemocný naučí snášet své neurotické strádání, aktivně přijme životní realitu a v ní sebe samého, jaký je. ([http://cs.wikipedia.org/wiki/Moritova\\_terapie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Moritova_terapie)) ([www.medicineman.cz/terapie.html](http://www.medicineman.cz/terapie.html))

<sup>9</sup> <http://losthighway.sweb.cz/uisk/socps.html>

Do sociální izolace se lidé mohou dostat i nedobrovolně vlivem působení některých okolností či rizikových faktorů.

#### **1.4 Osoby ohrožené sociální izolací**

Pojem sociální izolace je často používán ve spojení s následujícími skupinami osob:

**Nezaměstnaní** - zaměstnání představuje pro člověka významný zdroj sociálních kontaktů, o které spolu se ztrátou místa přichází. Vztahy a kontakty s bývalými kolegy bývají udržovány zřídka; oběma stranám nezůstává mnoho společného a pro nezaměstnaného může být navíc kontakt s bývalými spolupracovníky nepříjemný a ponižující. Nezaměstnaní se však často vyhýbají i spojení s ostatními nezaměstnanými. Především u osob dlouhodobě nezaměstnaných a také osob ve vyšším věku se objevuje větší uzavřenost do sebe a obtížnější navazování mezilidských vztahů. (Kodymová, Koláčková in Matoušek, 2005)

**Migranti (zejména uprchlíci)** - příchodem do nové cizí země dochází u této skupiny osob k zpřetrhání vazeb a sociálních kontaktů, které měli v zemi, kterou opustili. Jedná se nejen o přátelské vazby, ale často také o ztrátu kontaktů se svými blízkými včetně rodinných příslušníků. Navázání nových sociálních kontaktů v zemi, do které přicházejí, není obvykle bezprostřední; často se jedná o dlouhodobou záležitost. Důvodem je jazyková bariéra, kulturní a náboženské odlišnosti, možné xenofobní postoje a předsudky většinové společnosti. Navíc prvotním problémem těchto lidí bývá zajištění ubytování, nedostatek finančních prostředků a zabezpečení zdravotní péče.

**Oběti domácího násilí** - pachatelé často drží své oběti v sociální izolaci a brání jim v realizaci sociálních kontaktů. Důvody zamezování sociálních kontaktů mohou být dvojího charakteru. Jednak jako vlastní projev domácího násilí, kdy pachatel své oběti zakazuje stýkat se se svou rodinou či přáteli. Za druhé aby nevyšlo domácí násilí najevo tím, že by se o něm někdo dozvěděl.

**Osamocení rodiče** - osamocенý rodič zpravidla musí v chodu domácnosti zastávat obě rodičovské role, což s sebou přináší zásadní omezení jeho vlastního volného času a omezení sociálních kontaktů většinou pouze na pracovní a příbuzenské. Na jiné kontakty, např. setkání s přáteli, kulturní či sportovní aktivity apod., mu již nemusí zbývat čas ani energie. Další významnou překážkou může být nedostatek finančních prostředků na zaplacení volnočasových aktivit a na placené hlídání dítěte jinou osobou. (Kodymová, Koláčková in Matoušek, 2005)

**Matky na mateřské dovolené** - jednak se může jednat o situaci, kdy je žena na mateřské dovolené zároveň osamoceným rodičem s riziky, která jsou uvedena výše. Navíc celodenní intenzivní péče o dítě a tedy potažmo omezení vlastních volnočasových aktivit a sociálních kontaktů je hlavním důvodem, který vede ke vzniku sociální izolace u matek na mateřské dovolené obecně.

**Lidé bez domova** - lidé bez domova mají zcela jiné hodnoty a způsob života oproti většinové společnosti. Tím, jak se prohlubuje propast mezi jejich životem a ostatní společností, vzniká postupně jejich extrémní sociální izolace s úplnou ignorací základních společenských hodnot. Lidé bez domova jsou osobami na okraji společnosti, jsou vystaveni předsudkům a negativnímu hodnocení ze strany ostatních lidí, názory na ně jsou často generalizovány, avšak stejně tak i oni se často vyhýbají sociálním kontaktům s většinovou společností.

**Osoby se zdravotním postižením** – příčinou může být podle typu postižení zhoršená mobilita (vázanost pouze na domácí prostředí, ztížení či nemožnost zapojení se do různých aktivit včetně zvládnutí činností běžného života, ohrožení z hlediska přístupu a udržení se na trhu práce), psychický problém vyrovnání se s postižením (uzavírání se do sebe, vyhýbání se sociálním kontaktům), potřeba specifického způsobu komunikace (komunikační bariéry), předsudky a stigmatizace společností.

**Osoby ve výkonu trestu odnětí svobody, osoby, jimž byla uložena zabezpečovací detence či ochranné léčení v psychiatrických léčebnách** - jedná se v podstatě o osoby umístěné v tzv. totálních institucích, tedy v „zařízeních, v nichž jedinci žijí po poměrně dlouhou dobu izolováni od ostatní společnosti...“ (Matoušek, 2003, s. 243)

Pobyt v těchto institucích vede často k vykořenění z původního prostředí a mj. zpřetrhání původních vztahů (ztráta přátel či rozvrat manželství).

**Staří lidé** - vzhledem k zaměření této práce jsou aspekty sociální izolace u seniorů věnovány následující kapitoly.

## 2 Sociální izolace jako riziko v období stáří

Stáří je často vnímáno pouze negativně jako období úpadku a ztrát. Objevují se představy, že je to etapa, která již nepřináší žádné radostné okamžiky - pouze bolest, osamělost a následně smrt. Právě samotu a osamělost si lidé s obdobím stáří často přehnaným způsobem spojují. Palmore definoval deset hlavních oblastí předsudků vůči stáří. Uvádí právě mj. i představu, že „...většina starých lidí je společensky izolovaných, či žije osaměle...“ a zároveň domněnku, že „...osamělost je velmi vážný problém pro většinu lidí přes 65 let.“ (Palmore, 1990 in Tošnerová, 2002)

Není však pravda, že stáří s sebou nevyhnutelně přináší sociální izolaci; většina starých lidí totiž stále udržuje intenzivní a kvalitní sociální kontakty a vztahy.

Současné empirické poznatky potvrzují dostupnost neformální sociální podpory pro většinu starších lidí. V sociální interakci seniorů převažují osobní setkání a doplňují je, či při větší geografické vzdálenosti nahrazují, telefonické a písemné kontakty. Senioři většinou bydlí blízko alespoň jednoho dítěte a nebo některého z dalších příbuzných. V jejich sociálních sítích zaujímají důležité místo sourozenci. Sourozenecké vztahy, stejně jako všechna vrstevnická pouta, mohou však být nepříznivě zasaženy stářím. Přesto se mnozí senioři pravidelně navštěvují i s přáteli, kteří jsou jejich vrstevníky (a to pouze s o něco málo nižší frekvencí než s blízkými příbuznými). Někteří autoři dokonce uvádějí, že starší lidé mohou rozvíjet intenzivnější přátelské kontakty než mladší dospělí. Ani sousedské vztahy pro seniory neztrácejí význam. Častým důvodem, proč se starší lidé někdy nechtějí stěhovat (byť do kvalitnějších podmínek), bývají právě a jen „zakořeněné“ sousedské vztahy, z nichž některé se v průběhu let přeměnily v přátelství.

Přestože představa osamělých izolovaných starých lidí je mezi veřejností výrazně rozšířena, lze tedy konstatovat, že v případě většiny seniorů existuje poměrně velká frekvence kontaktů s blízkými příbuznými či přáteli a relativně kladné hodnocení vzájemných vztahů.

Avšak stejně jako nelze osamělost a ztrátu sociálních kontaktů v důsledku stáří považovat za obecně platnou, nelze bezvýhradně přijmout ani představu o stoprocentní dostupnosti sociálních kontaktů a naprosto nekonfliktních vztazích, v nichž neexistuje frustrace a pocity odcizení. Nefungující vztahy a sociální izolaci jako riziko v období stáří nelze vytěsnit. (Sýkorová, 2007)

Zavázalová uvádí, že podle odhadů žije v populaci starých lidí v sociální izolaci asi 20 %. (Zavázalová, 2001)



## **2.1 Potřeby starých lidí**

Ve společnosti se stále ještě objevuje určitý stereotyp ve vnímání potřeb starých lidí. Často si myslíme, že stáří s sebou přináší nějaké „specifické potřeby“, nebo máme naopak tendenci redukovat potřeby starých lidí na úroveň základního fyziologického a materiálního zajištění. (Kubalčíková in Nešporová a kol., 2008)

Haškovcová k tomu dodává: „Starý člověk potřebuje mít pocit osobní jistoty a spokojenosti v rámci určitého rodinného, či jiného integrovaného společenství; toho je možné dosáhnout jen za předpokladu přiměřeného zdraví a jisté úrovně hmotné zajištění. Paradoxně byla v dějinách lidstva nejprve řešena otázka přiměřeného materiálního zajištění, později byla akcentována péče o zdraví. Zatím jsme sledovali zápas o materiálně sociální zabezpečení, posléze snahy rychle se rozvíjející lékařské péče. Teprve v posledních letech se stává aktuální problematika psychické pohody a sociální pospolitosti, a dodejme, že je tomu právě proto, že ty první dva předpoklady života ve stáří byly v podstatě splněny.“ (Haškovcová, 1989, s. 183)

Představa, že mají staří lidé nějaké speciální potřeby, je zcela mylná. Struktura potřeb starých lidí je stejná jako u všech ostatních lidí a stejně tak jsou jejich potřeby neoddelitelné a vzájemně propojené do jednoho celku. V období stáří však může dojít ke změně v zaměření potřeb a v jejich subjektivním významu, neboť v důsledku fyzických, sociálních, psychických i ekonomických změn, které stárnutí doprovázejí, se může naplňování některých běžných potřeb stát obtížnějším. (Nešporová a kol., 2008)

Vágnerová uvádí např. následující změny: „pokles stimulace, snížení potřeby učení, změnu v charakteru sociálního kontaktu, zvyšování potřeby jistoty a bezpečí, růst deficitu u potřeby seberealizace spojený s odchodem do penze, posilování potřeby otevřené budoucnosti a naděje.“ (Vágnerová, 2000 in Nešporová a kol., 2008, s. 27)

Také Pichaud a Thareauová shrnují příklady takových změn:

- u potřeb, které byly dříve dostatečně zajištěny, může být pocíťován deficit (např. bezpečí), zatímco u jiných se může projevit náhlý nadbytek (např. volný čas).
- dochází ke zdůraznění jiného rozměru dané potřeby (např. seberealizace je více spojena se zájmovou činností).

Také u vzájemných vazeb mezi jednotlivými potřebami dochází ke změnám:

- propojení určitého typu potřeb zesiluje (např. bezpečí je více spojováno s fyzickou pohodou) nebo může naopak postupně oslabovat (např. ekonomické zajištění není spojeno se seberealizací v zaměstnání).

- uspokojení jedné potřeby může popřít či omezit uspokojení potřeby jiné (např. přestěhování do zařízení sociálních služeb může zvýšit pocit bezpečí, ale zároveň může vést ke zprerhání sociálních vazeb). (Pichaud, Thareauová, 1998)

Asi neznámější teorií potřeb je teorie, kterou v roce 1945 vytvořil americký psycholog A. Maslow. Lidské potřeby rozdělil do pěti hierarchicky uspořádaných kategorií, které jsou graficky znázornovány ve tvaru pyramidy. Podstatou teorie je, že lidské potřeby musí být chápány komplexně jako jeden celek, který spojuje fyzickou, psychickou a sociální stránku člověka. Potřeby jsou od sebe neoddělitelné a jejich vzájemná provázanost se projevuje tím, že skrze jeden typ mohou být uspokojovány potřeby další resp. vyšší, tzn. že objevení se jedné potřeby je většinou založeno na uspokojení potřeby v hierarchii předcházející. (Nešporová a kol., 2008)

Nejprve jsou uspokojovány tzv. nižší potřeby, tj. (1) fyziologické (potřeba výživy, zdraví, spánku, odpočinku, pohybu a chůze, hygieny, aj.) a (2) potřeba fyzického a psychického bezpečí (pocit jistoty, vlastního prostoru, absence strachu a pocitu zmatku, potřeba struktury a řádu, a také ekonomického zabezpečení). Poté následují tzv. vyšší potřeby, (3) afilační, tj. potřeba sounáležitosti se skupinou, lásky, tedy potřeba mít někoho rád a také být milován, mít někoho, kdo s člověkem počítá, kdo ho akceptuje, komu je užitečný, potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut, participovat na sdílených aktivitách, včetně těch, které přinášejí radost a zábavu. Následující stupeň (4) představuje potřeba autonomie, tj. potřeba nezávislosti, svobody v rozhodování, sebejistoty, uznání, respektu a pozornosti ze strany druhých. Zařadit sem lze také potřebu pocitu užitečnosti. Vrcholem pyramidy (5) je potřeba seberealizace, rozvoje vlastní činnosti a sebenaplnění, touha po nalezení smyslu svého života. (Sýkorová, 2007) (Pichaud, Thareauová, 1998)

Již bylo řečeno, že staří lidé nemají žádné speciální potřeby a jejich potřeby nelze redukovat pouze na úroveň základního fyziologického a materiálního zajištění a přitom opomíjet potřeby tzv. „vyšší“. Zavázalová uvádí, že stejně tak jako všichni lidé, „...také starý člověk je závislý na společnosti, ve které žije, pro svůj život potřebuje společenské kontakty, komunikaci, být s druhými. Ztráta sociálních kontaktů je pro starého člověka velkým stresem a může vést až ke smrti.“ (Zavázalová, 2001, s. 45)

V některých studiích byly dokonce sociální kontakty, emocionální podpora a pocit sounáležitosti identifikovány jako nejdůležitější témata starých lidí. (Sýkorová, 2007)

Podobně v rámci kvalitativního výzkumu, provedeného v organizacích poskytujících služby seniorům, zdůrazňovali na základě svých zkušeností vedoucí pracovníci jako nejdůležitější potřeby seniorů nejvíce potřebu sociálních kontaktů

v podobě komunikace a vztahů s dalšími lidmi. V psychosociální rovině to pak byla často zmiňovaná potřeba pocitu bezpečí, důstojnosti, vážnosti a respektu vůči osobě starého člověka, a to bez ohledu na jeho zdravotní stav. Opakovaně byly uváděny i základní biologické potřeby spočívající především v zajištění jídla a hygieny. (Nešporová a kol., 2008)

## **2.2 Charakteristika důležitých sociálních vztahů v období stáří**

Senioři prožívají stárnutí a stáří většinou ve vztazích dlouhodobých, tj. s nejbližšími příbuznými, s přáteli, se kterými je spojují sympatie, porozumění, podobné zájmy a koníčky i bývalá profese, či se sousedy, vedle kterých prožili dlouhý úsek života a stali se z nich tak více než jen známí. (Sýkorová, 2007)

Tyto dlouhodobé a spolehlivé vazby, které se mohou vytvořit především v rámci rodiny, mají pro staré lidi značný subjektivní význam, neboť mohou naplňovat jejich narůstající potřebu citové jistoty a bezpečí. Pro staršího člověka je navíc důležité, kam a ke komu patří, také z toho důvodu, že jeho identita je vázána právě na příslušnost k těmto osobám.

### **2.2.1 Vztah s životním partnerem**

Vztah s životním partnerem bývá vnímán především jako vztah spolehlivý, prověřený v průběhu dlouholetého soužití. Senioři s ním spojují důvěru v pomoc a podporu, vzájemné porozumění, úctu a ohleduplnost a v neposlední řadě citové pouto. (Sýkorová, 2007)

Vztah mezi staršími manžely bývá stabilizovaný, a pokud přece dochází k výkyvům, tak spíše v pozitivním směru (spokojenost v manželství ve stáří má mírně stoupající tendenci). Starší partneři si často v důsledku hodnocení vlastního života uvědomují význam druhého a hodnotu jejich společného života. Případné problémy, které se v jejich vztahu objeví, považují za méně závažné než mladší generace a také případné projevy negativních emocí mívají méně emotivní charakter.

Dlouholeté soužití zvyšuje pravděpodobnost, že budou partneři sdílet stejné hodnoty a zaujímat podobné postoje a názory, což bývá důvodem stabilizace a nárůstu spokojenosti v manželství. Důvodem posílení vazby na partnera bývá také v raném stáří omezení sociálních kontaktů po odchodu do důchodu a větší potřeba opory a jistoty, kterou jim může poskytnout jen blízký člověk.

Odchod do důchodu je významným mezníkem, který má vliv na změnu vztahů mezi manžely a společné soužití. Také zhoršení zdravotního stavu jednoho z partnerů má vliv na změnu rolí a vzájemný vztah. Nemoc partnera bývá zdrojem častého a dlouhotrvajícího stresu, zátěž spojená s péčí o něj může ohrozit spokojenost s partnerským životem. Další zátěží, kterou přináší stáří, je smrt partnera a následně vyrovnání se s touto ztrátou. (Vágnerová, 2007)

### **2.2.2 Vztah k dospělým dětem a jejich partnerům**

Vztahy starých rodičů a dospělých dětí mohou být velmi různé. Záleží na prožitém dětství, aktuálním stylu života mladší generace, ale i zdravotním stavu seniorů, vzdělání a pohlaví příslušníků obou generací. Rodiče si obecně tento vztah více idealizují, protože je pro ně subjektivně důležitější než pro dospělé děti, které jej hodnotí realističtěji.

Vzájemný vztah starých rodičů a jejich dětí je založen na citové vazbě, která se vytvářela a udržovala v průběhu celého života. S ní souvisí i aktuální četnost kontaktů a někdy také volba blízkosti bydliště. Důležitým aspektem vztahu je míra shody v názorech, hodnotách a postojích. Vztah rodičů a dětí ovlivňuje také jejich geografická vzdálenost a z ní vyplývající dostupnost. Pokud jsou od sebe bydliště hodně vzdálena, snižuje se frekvence kontaktů, pokud jsou naopak příliš blízko, hrozí omezování autonomie obou generací a konflikty. (Vágnerová, 2007)

Staří rodiče hodnotí kvalitu vzájemného vztahu s dětmi zejména podle četnosti kontaktů. Pokud jsou s nimi v kontaktu (tzn. vídají se, jsou spolu často pohromadě, povídají si), pak vnímají vztah jako pozitivní. Naopak pocit nedostatečných kontaktů vytváří negativní emoce, pocity zklamání a lítosti. Avšak i přesto se u starých rodičů objevují tendence vysvětlovat a omlouvat nižší frekvenci osobních setkání, možná proto aby zachovali příznivý obraz dětí, sebe jako rodičů i vzájemného vztahu. Senioři prožívají velmi těžce naprostou absenci kontaktů s dětmi, které jsou často výsledkem konfliktních vztahů. (Sýkorová, 2007)

Ve vztazích mezi staršími rodiči a jejich dětmi funguje mezigenerační solidarita, která zahrnuje vzájemnou emoční vazbu a z ní vyplývající citovou oporu (projevy empatie, porozumění, náklonnosti a lásky), kognitivní podporu (poskytování rad a informací), ale i reálnou pomoc, která je vzájemná, alespoň do určité doby, i když většinou nebývá symetrická.

Pokud se jedná o partnery dospělých dětí, vztahy k nim mohou někdy senioři prožívat jako rovnocenné ke vztahům s vlastními dětmi. Vnímají však pravděpodobně tuto

vazbu jako zprostředkovanou, jež má smysl a existuje pouze „skrze dítě“. (Sýkorová, 2007)

### **2.2.3 Vztah k vnoučatům**

Vztah seniorů k vnoučatům bývá, vzhledem k jejich věku a roli, kterou v rodině mají, jiný než vztah k vlastním dospělým dětem. Prarodiče jsou nositeli rodinné tradice a rodinných příběhů, které předávají nejmladší generaci. Ve vztahu prarodičů převažuje jednoznačně emoční složka, spojená s tendencí o vnoučata pečovat a někdy je i ochraňovat. Pocit zodpovědnosti za výchovu vnuků není tak významný, prarodiče bývají tolerantnější a méně kritičtí. Díky tomu nebývá vztah mezi prarodiči a vnuky tolik konfliktní. Vnuci nemají tak velkou potřebu vymezovat se vůči prarodičům, protože ti jsou ve zcela jiné pozici než rodiče. Někdy se může dokonce vytvořit koalice prarodičů a vnuků jako vzájemná podpora proti manipulujícímu tlaku „mocnějších dospělých“. (Vágnerová, 2007)

Konfliktní vztahy prarodičů s vnoučaty jsou většinou odrazem narušených vztahů seniorů s dospělými dětmi, někdy též „složitějšího dospívání“ vnoučat. (Sýkorová, 2007)

### **2.2.4 Sourozenecké vztahy**

Vztahy mezi sourozenci bývají nejdelšími vztahy v životě člověka. Jedinečným rysem těchto vztahů je právě nejdelší společná historie a spojitost s rodinou původu; sourozenci vytváří vztahovou síť, která udržuje rodinné tradice a role od dětství až do smrti. Sourozenecké pouto je prožíváno zvláště intenzivně u svobodných či ovdovělých bezdětných seniorů, a to zejména pokud ostatní vazby chybí. Jsou důležitou rodinnou vazbou, která přispívá k pocitu životní pohody. Sourozenci mají stejné vzpomínky a jejich vztah je rovnocenný z hlediska očekávání podpory a pomoci.

Sourozenecký vztah, stejně jako ostatní výše uvedené vztahy, také prochází vývojem v důsledku situací, které život přináší. V raném stáří spojuje sourozence sdílení určitých zátěží a ztrát, které nejčastěji souvisejí s péčí o nemocné rodiče a nakonec s jejich smrtí, což může následně vést k ještě většímu vzájemnému porozumění a k prohloubení emočního pouta. Ani vztahy se sourozenci však nelze idealizovat, mohou se pohybovat na škále od hlubokého přátelství až k naprosté bezvýznamnosti či vzájemným konfliktům. (Vágnerová, 2007)

### **2.2.5 Vztah k přátelům**

Přátelé sehrávají v životě seniorů také významnou roli. V základu mnohých přátelství spočívají vztahy založené na dřívější profesi, někdy také dlouholetá sousedství. I zde se dlouhodobost vztahu jeví jako zásadní. Podstatu přátelských vztahů vystihuje nejčastěji důvěra a vzájemná setkávání naplněná volnočasovými aktivitami mnohem více než různými formami instrumentální pomoci.

Přátelé jsou tedy pro seniory lidé, se kterými se rádi setkávají, cítí se s nimi dobře a důvěřují jim. Velký význam připisují staří lidé také tomu, že přátelé jsou v pohotovosti, pokud něco potřebují. To je jejich předností oproti vztahům s dětmi, kterým se staří rodiče ve vyjednávání kontaktů spíše přizpůsobují. (Sýkorová, 2007)

Vazby s přáteli a známými ze sousedství mohou mít někdy podobu hlubších vztahů, které mají užitečný kompenzační význam, především pokud vlastní rodina neexistuje nebo neplní své funkce. (Vágnerová, 2007)

### **2.2.6 Sousedské vztahy**

Sousedství pro seniory znamená především prostorovou blízkost a snadnou dosažitelnost, a to nejen pro sociální kontakty, ale také pro případnou formální pomoc. Prostorová blízkost sousedů a jejich snadná dosažitelnost však nestojí ve stáří na prvním místě, významná je zejména historie, resp. kvalita vztahu a generační blízkost. (Sýkorová, 2007)

Senioři se obvykle stýkají i s celou řadou jiných lidí, jako jsou například lidé z různých klubů, z kostela apod. Do okruhu jejich každodenní sociální interakce spadají vlastně všichni, s nimiž se setkají, když někam jdou či jedou. V těchto vztazích však přirozeně většinou stárnutí a stáří neprožívají. (Sýkorová, 2007)

Z výše uvedeného vyplývá, jaký význam mají pro staré lidi fungující a kvalitní vztahy zejména s rodinou, přáteli i sousedy. Jsou pro ně především zdrojem pomoci, podpory a zábavy, přispívají k pocitu životní pohody, citové jistoty a bezpečí, naplňují potřebu sounáležitosti seniorů a vymezují identitu starého člověka.

Vlivem některých rizikových faktorů, které s sebou vyšší věk přináší, však seniorům tyto vztahy někdy úplně chybějí. V tomto případě mluvíme o sociální izolaci.

## **2.3 Sociální izolace starých lidí v závislosti na prostředí, ve kterém žijí**

Nejčastěji si možná představujeme sociálně izolovaného seniora jako člověka, který žije sám ve svém bytě či domě a chybí mu jakékoli sociální kontakty a vztahy. Riziko sociální izolace se však netýká pouze těchto osob.

Specifickou skupinou, která může být z hlediska sociální izolace výrazně ohrožená, jsou staří lidé bez domova. Lidé bez domova jsou sami o sobě skupinou, o níž můžeme z hlediska sociální izolace a vyloučení hovořit jako o rizikové (viz výše). Pokud se navíc jedná o starého člověka bez domova, můžeme se domnívat, že zde dochází ke kumulaci rizikových faktorů. Na problematiku lidí bez domova v důchodovém věku upozorňuje Šupková.

Bezdomovce v důchodovém věku rozděluje jednak na osoby, které jsou bez domova mnoho let. Těmi mohou být dlouholetí bezdomovci, kteří „žijí na ulici“ do vyššího věku, nebo lidé, kteří strávili mnoho let v péči zdravotnických a sociálních pobytových zařízení. Druhou skupinou bezdomovců v seniorském věku pak mohou být lidé, kteří se náhle ocitnou v kritické sociální situaci.

Riziku sociální izolace mohou být kromě starých lidí žijících ve svém bytě nebo naopak bez domova vystaveni také někteří senioři žijící v pobytových zařízeních (např. domovech pro seniory). I přesto, že se jedná o kolektivní zařízení, můžeme i zde najít jedince, kteří jsou, ať již záměrně či nedobrovolně, odloučeni od ostatních obyvatel a neúčastní se ani žádných společenských aktivit.

Vágnerová chápe ústavní pobyt jako určitou variantu specifické sociální izolace. Té jsou podle ní vystaveni méně pohybliví či jinak limitovaní senioři, kteří mnohdy zůstávají uzavřeni v jedné z částí zařízení a ztrácí kontakt s okolním světem. (Vágnerová, 2007)

Sociální izolace však s životem v pobytovém zařízení může být spojena ještě jiným způsobem. Pocit osamělosti v komunitě je podle Kasalové třetí nejčastější důvod podání žádosti do domova důchodců (resp. domova pro seniory). Pro některé seniory je následně pobyt v domově kýženým zdrojem společenských kontaktů, které jim chybí. Pro některé však může být spíše zdrojem zklamání; ze svého přirozeného známého prostředí odchází do zcela nového, ve kterém vztahy, po kterých touží, nenachází. Kasalová dokonce uvádí: „Je-li motivem pro podání žádosti u těchto lidí touha po lidském společenství..., pak se dá předpokládat, že tito staří občané budou v domově důchodců skutečně nešťastní: jen

zřídka je možné v domově důchodců dnešního typu nalézt uspokojující lidské společenství.“ (Kasalová, 1991, s. 17)

Bylo by určitě dobré, pokud by se pracovníci domovů pro seniory mohli cíleně zaměřovat právě na ty obyvatele, kteří mají omezené nebo žádné možnosti sociálních kontaktů. Novotná navrhuje, že by v případě zájmu klientů domova pro seniory bylo možné uvažovat o alternativní možnosti získávání kontaktů, například prostřednictvím dobrovolníků, setkávání seniorů, aktivizačních programů apod. (Novotná, 2007)

Otázkou však je, zda pracovní vytížení sociálních pracovníků v domovech pro seniory ponechává prostor pro cílenou práci se sociálně izolovanými obyvateli.

## **2.4 Příčiny sociální izolace ve stáří**

### **2.4.1 Významné vlivy v rámci celospolečenského vývoje**

Stáří samo o sobě není příčinou sociální izolace. Je však obdobím, v němž lidé čelí mnohem více závažným životním událostem, které lze z hlediska sociální izolace vnímat jako rizikové faktory.

Na vzniku sociální izolace se však nepodílejí jen osobní faktory a události v životě jednotlivce, roli zde hrají také některé aspekty celospolečenského vývoje, které drasticky změnily sociální strukturu moderní společnosti. Machielse zmiňuje zejména následující společenské procesy a změny:

**Proces diferenciac** - je spojován se vzrůstající specializací lidí a zaměřením institucí na vyšší produktivitu a dovednosti. Funkce, které bývaly dříve naplňovány v kontextu rodiny, nyní v rozsáhlém měřítku převzali specialisté, kteří je vykonávají v rámci své profese. Například péče o nemocné a staré členy rodiny, která se uskutečňovala v rámci rodiny, se nyní ve velkém rozsahu přesunula do nemocnic a jiných institucí. Solidarita, která fungovala v tradičním životě komunity, se změnila v nové formy a vzájemnou závislost, která je však více anonymní a abstraktní.

**Racionalizace** - na změnu struktury moderních společností měl významný vliv také proces racionalizace. Jeho podstatou je zejména v západních společnostech představa, že všechno může být řízeno prostředky praktických znalostí a racionálních akcí. To vede k naplánovanému životnímu stylu, v němž vládne efektivita, pravidla a instrumentální vztahy.

**Individualizace** - individualizaci charakterizuje rozpad tradičních integračních struktur a příklon k individualistickému životnímu stylu. Proces individualizace je silně spojen



s diferenciací a racionalizací společnosti. Kolektivní vědomí jakožto hlavní součást chování a solidarity zmizelo. Tradiční významné integrační struktury se rozplynuly a lidé jsou méně schopni přiklonit se k sociálním vazbám a poutům, jako je rodina a sousedství. Dopad individualizace lze vidět v osobním životě a v chování mezi lidmi.

**Globalizace** - proces globalizace vedl ve 20. století k pozoruhodnému rozšíření společenského prostoru, ve kterém lidé žijí. Svět je nyní jeden rozsáhlý sociální systém, ve kterém lidé navzájem komunikují. Dostávají se do kontaktu s velkým počtem vztahů v širokém rozsahu situací; lidé jsou součástí velmi rozličných kruhů, jako je jejich rodina, jejich okruh přátel, jejich práce a okolí. (Machielse, 2006)

Uvedené společenské procesy mají obecně významný vliv na změny sociálních struktur ve společnosti, zvláště pak ovlivňují změnu sociální podpory mezi členy rodiny, přáteli a sousedy.

Konkrétní důsledky zmíněných společenských procesů se týkají zejména následujících oblastí:

**Účast na pracovním trhu** - zejména v západních zemích je vysoce ceněna participace a zainteresovanost občanů na životě společnosti, velký význam má zejména jejich účast na trhu práce. Důraz na trh práce a kontakty vybudované v práci je často na úkor vytváření a udržování kontaktů v soukromé sféře. Zvýšená participace na trhu práce způsobuje, že budování a udržování sociálních sítí v soukromé sféře života lidí je pod narůstajícím tlakem. Naléhavý požadavek na participaci v pracovním procesu vede k tomu, že každodenní kontakty s rodinou, přáteli a sousedy musí „soupeřit“ se sociálními kontakty z pracovního prostředí. Lidé, kteří se z nějakého důvodu neúčastní pracovního procesu, jsou znevýhodněni, pokud jde o jejich sociální kontakty. Pro občany bez práce (ať již z důvodu špatného zdravotního stavu nebo odchodu do důchodu) šance na vstup do sociálních kontaktů slábnou. To znamená, že senioři mají méně příležitostí pro sociální participaci, což může být ještě umocněno, pokud mají problémy se zdravím nebo fyzickou mobilitou.

**Změny prostředí, v němž lidé žijí** – prostředí, v němž lidé žijí, může podněcovat nebo bránit sociálním kontaktům. Souvislost lze hledat opět ve zvýšené participaci na trhu práce, ale také ve větší geografické mobilitě. Například prostředí, ve kterém je většina lidí přes den v práci, nabízí jen málo příležitostí k sociálním kontaktům. Také složení obyvatelstva v bezprostředním okolí hraje roli - když mají lidé málo společného, pokud se jedná např. o věk, typ domácnosti, etnický původ, socioekonomický status, mají méně příležitostí pro vzájemnou interakci a více předpokladů pro to zůstat „na okraji“. Předpoklady pro vznik

sociální izolace jsou dokonce ještě větší, když se lidé přestanou cítit v prostředí, v němž žijí, bezpečně. Důvodem může být vysoká kriminalita nebo rapidní změna složení obyvatelstva žijícího v blízkém okolí, a to během krátkého časového období. Sociální izolace je často vnímána jako typický fenomén velkých měst a také míst, kde můžeme najít velkou kulturní a etnickou rozmanitost. Lidé v městských čtvrtích mají méně kontaktů s ostatními. Zejména méně mobilní skupiny, jako jsou například senioři a lidé se zdravotními problémy, zakoušejí negativní důsledky vzrůstajícího územního měřítka. Jsou tak více závislí na osobních sítích a z toho důvodu pravděpodobně více zranitelní z hlediska sociální izolace. (Machielse, 2006)

**Změny v bydlení starých lidí** - rodina jakožto základní společenská jednotka doznala v průběhu času značných změn. Významný je mj. proces atomizace rodiny.<sup>10</sup> Typická je prostorová rozptýlenost rodiny. V minulosti, a to zejména na vesnicích, byla běžná soudržnost a soužití více generací. Dnešní situace rodiny je však úplně jiná. Staří a mladí k sobě mají daleko, protože ve většině případů bydlí odděleně. Počet osaměle žijících lidí je významný zejména ve městech, situace na vesnici je příznivější. V každém případě se hovoří o zmenšeném nebo zúženém zázemí nejstarších občanů. Tento trend může být vnímán jako negativní z hlediska případné osamělosti a izolace starých lidí. Nelze však říci, že by tato prostorová opuštěnost byla přímo úměrná opuštěnosti lidské. Řada odborníků totiž uvádí, že existuje tzv. modifikovaná rodinná integrace. To znamená, že i při vnější vzdálenosti je udržována mezi představiteli rodinných generací tzv. vnitřní blízkost. (Haškovcová, 1989)

#### **2.4.2 Osobní faktory na straně jednotlivce**

Kromě společenských faktorů zde hrají roli také osobní faktory, které mohou zvýšit riziko sociální izolace. Výzkumy mezi sociálně izolovanými lidmi ukazují, že v mnoha případech zde figuruje spleť kombinace různých faktorů a okolností.

**Vyšší věk** - sám o sobě nelze dávat do přímé souvislosti se vznikem sociální izolace. Mnoho lidí až do konce života udržuje časté kontakty a kvalitní vztahy, ať již se svou rodinou, přáteli či sousedy. Starší lidé však ve srovnání s dospělými či dětmi mnohem častěji čelí některým závažným životním událostem, které bývají doprovázeny ztrátou vztahů a zvyšují riziko vzniku sociální izolace. Může se jednat o úmrtí partnera a vrstevníků, zdravotní postižení apod. Aniž by bylo záměrem stáří takto vymezovat, je toto

---

<sup>10</sup> Atomizace domácností znamená „snížování počtu členů rodin a zvyšování podílu osamocně žijících.“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s.77)

období spojováno s vyšší morbiditou, resp. nemocností; fyzické postižení jde se stářím často ruku v ruce. Ve stáří se také zvyšuje pravděpodobnost ztráty sourozenců, přátel a životního partnera. Sociální okruh člověka se tak zužuje.

**Zdravotní problémy a přítomnost handicapů** - příležitost k sociálnímu kontaktu limituje snížená hybnost, smyslové postižení (zraku a sluchu), ale i jakékoli závažnější onemocnění. Staří lidé se někdy vyhýbají společenským kontaktům z důvodu obtěžujících potíží doprovázejících některé tělesné handicapy. Může se jednat o chronickou bolest, inkontinenci, dušnost, závratě aj. (Pacovský, 1994)

Možnost sociálních kontaktů může ztěžovat zhoršená mobilita, která starému člověku brání vycházet z domu nebo se dokonce pohybovat. Navíc mnoho seniorů žije v bariérových bytech v domech, v nichž například není výtah.

Staří lidé mají někdy nepřekonatelný strach z pádu, a proto se především venku vyhýbají jakémukoli samostatnému pohybu. Pokud nemají nikoho, kdo by jim byl při chůzi oporou, zůstávají raději stále v „bezpečí“ domova. Někdy naopak pomoc jiného člověka odmítají přijmout. Důvodem bývá strach z vlastní bezmocnosti a z toho, že „někomu budou na obtíž“.

Ztráta zraku či sluchové postižení mohou být také rizikovým faktorem pro vznik sociální izolace seniorů. Říká se, že sluchové postižení odděluje člověka od ostatních lidí. Senioři se sluchovým postižením jsou zbaveni možnosti běžné komunikace s okolím, nemohou poslouchat rozhlas, televizi, telefonovat a dostávají se tak snadno do úplné izolace rodinné i společenské.

Za rizikový faktor sociální izolace seniorů jsou považovány také psychické změny či onemocnění ve stáří. „Úbytek paměti a změna způsobu uvažování, v krajním případě demence, zhoršení citového ladění, deprese, změny osobnosti atd. ztěžují nebo zcela eliminují realizaci přijatelného sociálního kontaktu.“ (Vágnerová, 2007, s. 415)

Pacovský uvádí, že „...nejméně 20 % osob nad 65 let trpí zjevnou psychickou poruchou. Od 45 let postupně přibývají v časovém sledu nejdříve afektivní poruchy (např. deprese), později pak i poruchy kognitivní (demence).“ (Pacovský, 1994, s. 92)

Fyzický, smyslový či psychický handicap nebo vážné onemocnění limitují příležitost k sociálním kontaktům. Domnívám se však, že v některých případech mohou zdravotní problémy naopak vyvolat zvýšený zájem a starost o nemocného člověka a tím utužit vztahy, ať již s rodinou, přáteli či sousedy.

**Ekonomický handicap** – podle Pacovského mohou být z hlediska sociální izolace rizikové i ekonomické handicapy: „Ekonomika výrazně ovlivňuje způsob života ve stáří a staří jsou ekonomicky nejzranitelnější.“ (Pacovský, 1994, s. 113)

Na zhoršení ekonomické situace může mít vliv i ztráta partnera. V tomto případě jsou více ohroženy ženy, protože častěji zůstávají ve stáří samy a navíc obecně mívají menší důchody.

**Odchod do důchodu** – je významným sociálním mezníkem; uzavírá důležitou a dlouhou etapu lidského života, která byla spojena s profesní činností a byla jí také ve značné míře definována. (Vágnerová, 2007)

Lidé často vnímají odchod do důchodu jako sociální ztrátu a prohru. Výrazně riziková jsou zejména workoholici, tedy lidé chorobně závislí na práci. Objevuje se „...zklamání ze ztráty společenských rolí, pocit nepotřebnosti, nízké sebehodnocení, nedostatek motivace k fyzickým a psychickým aktivitám, nepřipravenost na stáří...“ aj. (Pacovský, 1994, s. 113)

„Člověk, který je v důchodu, se obvykle stýká s menším počtem lidí než dřív a postupně ztrácí pocit sounáležitosti se svou profesní skupinou (může jít i o vazbu na prostředí pracoviště). Často mu zbývají jenom členové rodiny, přátelé (pokud je má) a lidé ze sousedství. Odchod do důchodu zvyšuje riziko sociální izolace, zejména u lidí, kteří žijí osaměle.“ (Vágnerová, 2007, s. 365 – 366)

**Potenciálně osamělý způsob života z objektivních důvodů** - již bylo zmíněno, že se ve stáří přirozeně zvyšuje pravděpodobnost ztráty sourozenců, přátel a životního partnera. Podle Pacovského i Vágnerové žijí konkrétně ovdovělí lidé často sami. Současný demografický vývoj má za následek zejména vysoký podíl žen, které s postupujícím věkem tvoří jednočlenné domácnosti.<sup>11</sup>

Ovdovění vede k osamělosti, opuštěnosti a ke zvýšenému pocitu osobní bezvýznamnosti. Může vést ke ztrátě zájmu o okolí, uzavírání se do sebe a omezování či vyhýbání se sociálním kontaktům.

---

<sup>11</sup> „Vzhledem k tomu, že ženy žijí déle než muži, a navíc muži bývají ještě o něco starší než jejich manželky, převažují ve skupině ovdovělých starších lidí ženy. V manželství žije 70 % starších mužů, ale jen 40 % starších žen. Ve věkové kategorii nad 65 let je přibližně 50 % vdov, ale jen 15 % vdovců. Po 70. roce počet ovdovělých lidí významně narůstá a zvyšuje se i disproporce mezi vdovci a vdovami, z deseti ovdovělých je osm žen a jen dva muži. Důvodem je nejenom nižší věk dožití mužů, ale i fakt, že mnozí starší muži mohou získat novou, podstatně mladší partnerku, což je v případě vdov velice nepravděpodobné. To znamená, že bez ohledu na motivaci k novému partnerství dožije většina starých žen (70 %) svůj život osaměle.“ (Vágnerová, 2007, s. 383 – 384)

Staří lidé často nechtějí navazovat nové partnerské vztahy. Důvodem může být přetrvávání nezpracovaného traumatu smrti dlouholetého partnera. Navázání nového vztahu může být také subjektivně vnímáno jako zrada vůči zemřelému partnerovi, kterou doprovázejí pocity viny. Vytvoření nového vztahu brání i idealizace zemřelého partnera, neochota změnit svůj život a především v případě žen snaha zachovat si svou nezávislost a vyhnout se případné nové zátěži spojené s péčí o partnera, zejména pokud by onemocněl. Tato zkušenost pro ně totiž bývá natolik traumatizující, že ji nechtějí znovu prožít ani za cenu osamělosti. (Vágnerová, 2007)

Jednou z možných reakcí na smrt partnera může být ale i tendence hledat nějakou aktivitu nebo jiný sociální kontakt, který by kompenzoval pocit osamělosti. Staří lidé tak nehledají náhradu za zemřelého partnera, ale snaží se vyrovnat jeho ztrátu utužením jiných vztahů, např. se členy rodiny nebo přáteli. Ovdovění také často podněcuje kontakty s lidmi, kteří ztratili partnera a s nimiž je spojuje stejná zkušenost, kterou mohou vzájemně sdílet. (Vágnerová, 2007)

Vzhledem k výše uvedenému současnému trendu odděleného bydlení seniorů a jejich dětí je tedy zvýšená pravděpodobnost, že budou staří lidé bez partnera žít sami v jednočlenné domácnosti. Potenciálně osamocený způsob života však nemusí být problémem pouze jednotlivců. Za rizikové lze považovat také tzv. gerontické rodiny, které nejčastěji tvoří dva staří lidé ve společné domácnosti, kteří se vzájemně podporují a jsou přesvědčeni, že jsou a budou stále soběstační, že nikoho nepotřebují. Rodina se tak společensky zcela izoluje. (Pacovský, 1994)

Podle Sýkorové se seniorům s dlouhodobě nerozvíjenými sociálními sítěmi mohou příležitosti ke kontaktům nakonec zredukovat tak, že je v podstatě určují možnosti a ochota sousedů. (Sýkorová, 2007)

**Sociálně rizikové osoby** – riziku sociální izolace jsou zvýšeně vystaveny také osoby s antisociálním chováním, které se projevuje např. sobeckostí, bezohledností a nedostatkem loajality. Také dlouhá anamnéza sociálních těžkostí má svůj vliv. Za rizikové jsou dále považováni staří lidé bez domova (nejméně u jedné třetiny z nich je přítomno duševní onemocnění, časté jsou také chronické choroby) a osoby propuštěné z dlouholetého výkonu trestu odnětí svobody (viz výše). (Pacovský, 1994)

**Konfliktní rodinné vztahy** – mohou být z hlediska sociální izolace seniorů rizikovým faktorem. Rodinná a příbuzenská pouta tvoří podstatný kontext způsobu života všech lidí. Jejich význam ve stáří trvá a mnohdy dokonce roste. Rodina je pro starého člověka univerzální hodnotovou prioritou. Staří lidé mají pocit jistoty a bezpečí právě tehdy, když

mezi členy rodiny přetrvávají silné emocionální vazby. Ty však mohou být narušeny konflikty a vzájemnými neshodami.

Příčinou neshod bývá často životní partner dospělých dětí. Snachy a zeťové se zřejmě mohou snadněji stát i terčem rodičovských projekcí a nést vinu za špatné vztahy mezi tchány a jejich vlastními dětmi. Narušené vztahy prarodičů s vnoučaty jsou zpravidla odrazem konfliktních vztahů seniorů s dospělými dětmi. Objevit se mohou i případy vykořisťování seniorů vnoučaty.

Sýkorová uvádí, že špatné vztahy mezi generacemi vzdalují spíše dospělé děti od starých rodičů než opačně. Senioři jsou totiž často i navzdory výčitkám, konfliktům v hodnotách a životním stylu rádi za každý telefonický či jiný kontakt s dětmi. Konflikty a napětí v rodině však nemusí být pouze jednostranné, zdrojem neshod mohou být i určité povahové vlastnosti starého člověka (vztahovačnost, přecitlivělost, egocentrismus aj.) nebo zásahy starých rodičů do autonomie dětí, resp. názory na partnerský život dětí, způsob jejich hospodaření, zaměstnání, výchovu vnoučat, tendence starých rodičů poučovat a nerespektovat dospělost svých dětí a snaha prosadit své názory za každou cenu. (Sýkorová, 2007)

Faktorů, které mohou být příčinou špatných rodinných vztahů, může být celá řada a leckdy se mohou zdát i jako malicherné, přesto však ve svém důsledku mohou vést k absolutní distanci a přerušeni kontaktů.

**Bezdětnost ve stáří** – bezdětní senioři tvoří specifickou skupinu a mohlo by se zdát, že jsou sociální izolací ve zvýšené míře ohroženi. Sociální sítě trvale svobodných a bezdětných seniorů ale nemusí být ve srovnání se sítěmi ostatních seniorů zákonitě méně rozsáhlé či husté. Kontakty s dětmi mohou totiž do určité míry nahrazovat vzdálenější příbuzní, příp. přátelé a sousedé. Určitý rozdíl se ale objevuje mezi sezdanými bezdětnými seniory a bezdětnými seniory tzv. singles. V druhém případě celoživotní nepřítomnost životního partnera nebo partnerky pravděpodobně podněcuje aktivní vytváření podpůrných sítí a poskytuje k tomu bezdětným singles velký časový prostor.

V případě sezdaných bezdětných seniorů má zcela zásadní význam vztah s partnerem. Jejich orientace jeden na druhého zastihuje ostatní příbuzné (sourozence, neteře, synovce apod.),<sup>12</sup> kteří vystupují do popředí právě spíše u bezdětných singles. U

---

<sup>12</sup> S výlučnou orientací bezdětných seniorů na partnerský vztah však hrozí riziko omezenosti či absence alternativních dlouhodoběji rozvíjených sítí podpory.

bezdětných singles může být rozvíjením vztahů se sourozenci kompenzován chybějící partnerský vztah, vztahem s neteřemi a synovci nahrazeny dospělé děti atd.<sup>13</sup>

Bezdětní senioři tedy nemusejí být zvýšeně ohroženi sociální izolací. Významně do popředí zde však vystupuje nutnost celoživotní kultivace sociálních vazeb. (Sýkorová, 2007)

## **2.5 Důsledky a projevy sociální izolace ve stáří**

Stejně tak jako rizikové faktory vzniku sociální izolace je možné vztáhnout nejen k životu jednotlivce, ale i ke společnosti jako celku, můžeme i negativní důsledky sociální izolace vidět z pohledu celospolečenského a individuálního.

### **2.5.1 Negativní dopad sociální izolace pro společnost**

Kromě dopadu na osobní život člověka má sociální izolace také negativní společenské důsledky. Pokud je ve společnosti příliš mnoho členů, kteří neparticipují na společenském životě, soudržnost a solidarita společnosti jsou nepříznivě zasaženy.

Sociální izolace je navíc spojena s vysokými náklady na profesionální služby a zařízení sociální a zdravotní péče. Lidé, kteří nemohou spoléhat na sociální podporu ve svém bezprostředním okolí, mají tendence spoléhat na formální pomoc a obracejí se mnohem častěji na profesionální zařízení a služby než lidé s dostatečným zdrojem sociální podpory. (Machielse, 2006)

### **2.5.2 Důsledky a rizika sociální izolace pro jednotlivce**

**Negativní dopady na osobní pohodu člověka** - když lidem chybí osobní kontakty, na které se mohou spoléhat v případě nouze, postrádají důležitý zdroj pro své osobní fungování. Důsledkem jsou často závažné zdravotní problémy, jako je například deprese nebo různé tělesné příznaky. Chybějící sociální síť může vyústit v situaci marginalizace nebo sociálního vyloučení, což znamená, že lidé už nevidí možnost, jak se zapojit do společnosti. (Machielse, 2006)

**Zdravotní problémy** - sociální izolace může mít vážný negativní dopad nejen na naše psychické zdraví, ale také na zdraví tělesné. Samota je pro lidské zdraví podle odborníků stejně nebezpečná jako obezita a kouření a měla by patřit na seznam vážných rizikových

---

<sup>13</sup> Na rozdíl od seniorů s dětmi však mají bezdětní senioři vůči těmto příbuzným nižší očekávání, zejména co se týče oprávněnosti svých nároků na rozsáhlejší pomoc v případě nesoběstačnosti. Podle Sýkorové „korigují bezdětní senioři svá očekávání vůči významným druhým, relativizují jejich povinnost pomáhat a naopak zdůrazňují vlastní odpovědnost a význam osobní autonomie.“ (Sýkorová, 2008, s. 134).

faktorů vedoucích k závažným chorobám. Z lékařského hlediska se sociální izolace počítá mezi rizikové faktory vzniku kardiovaskulárních chorob, podobně jako vysoká hladina cholesterolu či vysoký krevní tlak. Dokonce i mírné stupně izolace od ostatních lidí mohou u izolovaného člověka zvýšit výskyt klinické deprese a sebevražedných myšlenek, izolace zvyšuje hodnoty krevního tlaku, zhoršuje průtok krve v oběhové soustavě, zvyšuje hladinu stresového hormonu a ohrožuje imunitní systém jedince. Pokud bychom vše shrnuli, uvedená zdravotní rizika dělají z trvalé izolace přinejmenším tak velký rizikový faktor pro morbiditu a úmrtnost, jako je kouření cigaret. (Epley et al., 2008)

Existují dokonce různé studie zabývající se vlivem nedostatečné sociální integrace na předčasné úmrtí.<sup>14</sup> Souvislost byla prokázána především u mužů.

Uspokojivé sociální vztahy s ostatními jsou zároveň jedním z prokazatelných faktorů, který systematicky odlišuje šťastné lidi od nešťastných. (Epley et al., 2008)

**Psychosociální deprivace** – sociální izolace má za následek i určitou jednotvárnost života, neboť izolovanému člověku chybí dostatek vnějších podnětů. Psychosociální deprivace ústí v pasivní způsob života, nedostatek nebo odmítání běžných sociálních komunikací, odmítání pomoci, bezradnost v nečinnosti. (Pacovský, 1994)

**Syndrom závislosti a podřízenosti (submisivity)** – podle Pacovského se jedná o situaci, kdy závislost a podřízenost neodpovídají skutečným funkčním možnostem člověka. Projevem je nízké sebehodnocení, snaha unikat pod autoritu a ochota přijímat pomoc i v situacích, kdy to není nutné. (Pacovský, 1994)

**Ztráta pocitu bezpečí** – vztahy s blízkými lidmi dávají seniorům pocit bezpečí a jistoty, že se mohou v případě nouze obrátit na někoho, kdo má o ně starost a kdo jim pomůže. Sociální izolace je tedy spjata s pocitem, že základní životní jistoty jsou ohroženy či ztraceny. Starý člověk má strach z budoucnosti, protože nemá nikoho, kdo by mu v případě nutnosti pomohl. V této souvislosti hovoříme o syndromu pevně zavřených dveří (vedoucích k užitečnému světu). (Pacovský, 1994)

**Syndrom čtyř stěn** – se objevuje často po odchodu do důchodu, a to zejména u lidí, kteří měli o svém životě v důchodu nerealistické představy. Když pomine počáteční fáze nadšení a dostaví se bezradnost ze ztráty programu a pocit prázdnoty, senioři se uzavírají

---

<sup>14</sup> Konkrétně Berkam a Syme ve své průkopnické studii zjišťovali, kteří jedinci, s nimiž pracovali v roce 1965, po uplynutí devíti let zemřeli. Došli zde k závěru, že tito jedinci byli zřejmě sociálně izolovaní: zpravidla žili sami, bez manželského partnera, jen ojedinele se scházeli s přáteli a rodinnými příslušníky, v menší míře byli členy církve a různých organizací. (Berkam, Syme, 1979 in Hewstone a Stroebe, 2006)



doma a nejsou motivováni k jakékoliv aktivitě či hledání nového životního programu. (Pacovský, 1994)

**Zanedbávání sama sebe i domácnosti** – sociální izolace může vést u starého člověka ke ztrátě motivace k běžným činnostem každodenního života, protože není nikdo, „komu by na tom záleželo“. Může se objevit neochota pečovat sám o sebe a zajišťovat své základní životní potřeby, i když to tělesný a psychický funkční potenciál umožňuje. Ve vystupňované formě hovoříme o tzv. Diogenově syndromu, který je charakteristický zachovanou inteligencí, ale krajním zanedbáváním zevnějšku nebo domácnosti. (Pacovský, 1994)

**Vynucování pozornosti** – pokud si starý člověk svou osamělost uvědomuje, jedním ze způsobů řešení situace je vynucování pozornosti, např. častou signalizací potíží a problémů, které se objektivně mohou zdát jako malicherné, dobrovolným únikem do ústavního zařízení („do azylu“) apod. (Pacovský, 1994)

**Finanční problémy** – osaměle žijící staří lidé se mohou také snažit dostat do obtížné finanční situace. Z hlediska pohlaví se dá předpokládat, že jsou nedostatkem finančních prostředků a sníženým životním standardem ohroženy spíše ženy než muži. „Ženy mají dosud obecně nižší ekonomický standard než muži, zejména ty ve vyšších věkových kategoriích, protože dlouhodobě nižší mzdy žen oproti mužům mají za následek nižší starobní důchod.“ (Sedláček, Bradovková, 1995, s. 66)

**Omezená schopnost vyrovnávat se s problémy každodenního života** – z vlastních profesních zkušeností vyplývá, jak je pro starého člověka (zejména pokud nemá dostatečnou podpůrnou síť) někdy obtížné vyrovnat se s „běžnými“ starostmi každodenního života. Často se na naši organizaci<sup>15</sup> obracejí právě senioři, kteří potřebují pomoc či podporu v záležitostech sahajících od „prostého“ objednání řemeslníka, přes změnu lékaře, až po domáhání se práv a oprávněných nároků např. na úřadech, v oblasti zdravotní péče apod.

Sedláček a Bradovková tuto skutečnost potvrzují a opět upozorňují na riziko u žen, zejména ovdovělých: „Zůstane-li později žena sama, snižuje se její životní standard a zůstává na ní i ta část péče o rodinu a domácnost, kterou dříve obstarával manžel. Tato změna její role, zvláště pokud se jedná o ženu starší, může činit větší, až téměř nepřekonatelné problémy, nejčastěji pokud se jedná o zařizování záležitostí technického

---

<sup>15</sup> Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha

charakteru (údržba bytu nebo domu) nebo jednání na úřadech.“ (Sedláček a Bradovková, 1995, s. 66)

**Nedostatek informací** – z průzkumu nazvaného Mapování potřeb uživatelů sociálních služeb v městské části Praha 6<sup>16</sup> vyplývá, že v cílové skupině seniorů (bez ohledu na sociální izolaci) převažuje počet těch, kteří nemají dostatek informací, nad těmi, kteří se cítí být informováni dostatečně. Průzkum zjišťoval informovanost o sociálních službách aj. Z průzkumu zároveň vyplývá, že více než třetina dotázaných neví, kam se obrátit o radu a pomoc v různých komplikovaných situacích. Senioři se obecně spoléhají na svou přirozenou vztahovou síť a ústní přenos informací. Ke třetině dotázaných se informace o sociálních službách dostaly od přátel, sousedů nebo spolupracovníků a 28 % z nich uvedlo, že potřebné informace získali u svého lékaře. Rodina je mezi zdroji informací na čtvrtém místě, uvedlo ji 14 % dotázaných.<sup>17</sup>

Otázkou zůstává, do jaké míry je možné informace zjištěné mezi seniory Prahy 6 generalizovat. Přesto pokud bychom vztáhli výsledky průzkumu na sociálně izolované seniory, lze konstatovat, že jestliže je hlavním zdrojem informovanosti přirozená vztahová síť i rodina (byť na čtvrtém místě), tedy vztahy a kontakty, které izolovaní senioři nemají, jsou tito lidé zvýšeně ohroženi nedostatkem různých informací a zejména těch, které jim mohou pomoci čelit a vyrovnávat se s náročnými životními událostmi, důsledky zdravotních či finančních problémů apod.

**Osamělost** – klíčovým problémem, který doprovází nedobrovolnou sociální izolaci, je pocit osamělosti. Pocit osamělosti se obecně objevuje tehdy, když jedinec vnímá svoje zapojení do sociálních vztahů jako slabší a méně uspokojivé, než by si sám přál. (Peplau, Perlman, 1982). Podle Peplau a Perlmana má osamělost tři hlavní znaky. Prvním z nich je, že osamělost je subjektivní prožitek; vyplývá z naší interpretace událostí, důležité je osobní vnímání vztahů, a to především jejich kvality a ne kvantity. Druhým znakem je to, že osamělost je výsledkem vnímání určitých nedostatků v mezilidských vztazích. Třetím důležitým znakem je, že osamělost je nepříjemná. (Peplau, Perlman, 1982)

Podle Shavera a Rubinsteina se osamělost skládá ze čtyř oblastí pocitů: 1) zoufalství (beznaděj, bezmoc, odvržení; tendence k panice), 2) deprese (smutek, prázdnota, sebelítost, odcizení), 3) netrpělivá nuda (neklid, netrpělivost, nuda, nesoustředěnost), 4)

---

<sup>16</sup> Vzhledem k tomu, že pracuji v obvodu městské části Prahy 6, zmiňuji výstupy z průzkumu provedeného v této městské části.

<sup>17</sup> <http://www.praha6.cz/social.html>

sebepodceňování (pocit, že jedinec je pro druhé nezajímavý a hloupý; prožitek nejistoty). (Shaver, Rubinstein in Hewstone, Stroebe, 2006)

Weiss rozděluje osamělost na emocionální a sociální. Emocionální osamělostí je míněna ztráta tzv. významného druhého (jakožto jednotlivce), sociální izolace naproti tomu je způsobena odpoutáním ze sociální sítě (odloučením od skupiny). (Weiss in Peplau, Perlman, 1982)

Sociální osamělost je tedy výsledkem nedostatku takových sociálních vazeb, ve kterých jsou sdíleny společné aktivity a zájmy (tedy především nepřítomnost přátel a známých). Emocionální osamělost je naproti tomu zapříčiněná chyběním blízkého, důvěrného vztahu s jednou konkrétní osobou, který by člověku přinášel emocionální uspokojení. Člověk, přestože je obklopen mnoha známými, postrádá důvěrný vztah založený na vzájemném porozumění a důvěře, který by mu poskytoval možnost intimního sdělování, možnost mluvit o sdílených názorech a postojích, možnost spolehnutí a opory atd.<sup>18</sup>

Uvedené rozdělení osamělosti je významné i z hlediska jejího řešení. Existuje totiž předpoklad, že absenci životního partnera, reprezentující emocionální osamělost, nelze kompenzovat přáteli a že jedinec může prožívat emoční osamělost bez současného prožívání osamělosti sociální. Zatímco je relativně snadné napravit osamělost ze sociální izolace prostřednictvím přístupu do nové sociální sítě, osamělost z emocionální izolace je mnohem obtížnější odstranit, dokud není vytvořen nový blízký vztah, který se bude v intenzitě přibližovat vztahu ztracenému. (Hewstone, Stroebe, 2006) (Peplau, Perlman, 1982)

---

<sup>18</sup> <http://losthighway.sweb.cz/uisk/socps.html>

### **3 Možnosti řešení a podpory seniorů žijících v sociální izolaci**

Věk sám o sobě není důvodem zvýšené potřeby péče. Potřeba sociální práce se seniory se objevuje až v mimořádných situacích způsobených sociálními či zdravotními faktory. Sociální práce musí směřovat především k nejvíce ohroženým starým lidem, jimiž sociálně i geograficky izolovaní senioři bezpochyby jsou. (Janečková in Matoušek, 2005)

Podobně Zavázalová uvádí, že skupina sociálně izolovaných seniorů je výrazně riziková a musí být pod trvalým dohledem zdravotnických i sociálních pracovníků. (Zavázalová, 2001)

V současné době však systematické monitorování a vyhledávání seniorů, kteří žijí v sociální izolaci nebo jsou jí ohroženi, příliš nefunguje.

#### **3.1 Význam terénní práce se starými lidmi**

Podstatou terénních služeb je kontaktování klienta v jeho přirozeném prostředí. Do roku 1989 i v průběhu devadesátých let byl kladen důraz především na celodenní ústavní péči. Terénní sociální služby začaly poskytovat až nestátní subjekty, které vznikaly po roce 1989. (Matoušek, 2007)

Přesto však ještě před tímto rokem existovala v oblasti zdravotnictví dobře fungující síť tzv. geriatrických sester, jejichž terénní činnost se významným způsobem dotýkala nejen zdravotní, ale také sociální situace seniorů; činnost geriatrických sester se orientovala na vyhledávání a sledování seniorů, kterým hrozilo sociální vyloučení.

##### **3.1.1 Úloha geriatrických sester**

Do roku 1991 poskytovali primární geriatrickou péči pracovníci územního zdravotnického obvodu. Podle statistik z většiny zdravotnických obvodů bylo v ordinaci z celkového počtu ošetřených více než 50 % osob starších 65 let. V návštěvní službě pak toto procento dosahovalo 70 – 90 %. Obvodní lékař byl geriatrem první linie, který byl obeznámen s celou řadou specifíků stáří (zvláštnosti nemocí stáří, atypické průběhy onemocnění, zvláštnosti farmakoterapie, multimorbidita, negativní sociální charakteristiky, tj. např. osamělost, izolace, zdravotně sociální souvislosti atd.). Jeho péče byla nejen léčebná, ale především preventivní. Jejím cílem bylo co nejdelší prodloužení aktivního období lidského života, předcházení vzniku závislosti na okolí a předcházení nutnosti umístění v ústavním zařízení. S praktickým lékařem vždy spolupracovala v rámci primární

péče zdravotní sestra pro péči o staré a dlouhodobě nemocné, tzv. geriatrická sestra/sestra pro návštěvní službu. (Jedlička a kol., 1991)

Činnost geriatrických sester přinesla mnoho pozitivních výsledků, přesto privatizace většiny praktických lékařů a rozpad okresních ústavů národního zdraví vedla k zániku této poměrně dobře fungující sítě.

V Návrhu koncepce oboru geriatric, který vypracovala Česká gerontologická a geriatrická společnost, je zrušení geriatrických sester v roce 1991 uvedeno jako jeden z neúspěchů v geriatrické péči.<sup>19</sup> Stejně tak gerontolog a geriatr Zdeněk Kalvach doporučuje, aby činnost okrskových geriatrických sester, resp. sester pro komunitní práci, které by navštěvovaly rizikové seniory v domácím prostředí, byla obnovena.

Činnost geriatrických sester převzaly a v některých případech i rozšířily nově vznikající agentury domácí ošetrovatelské péče. Přestože tato forma péče se zdá z hlediska kvality života starých pacientů i nákladů jako vhodná alternativa lůžkové péče a rozšířila spektrum zdravotních služeb, nepokryta však zůstává dispenzární (komplexní léčebná činnost) a preventivní návštěvy v domácnosti. Práce geriatrických sester ve své preventivní a dispenzární složce nemůže být plnohodnotně a efektivně nahrazena agenturami domácí péče.<sup>20</sup>

### **3.1.2 Terénní sociální práce se starými lidmi**

Terénní sociální práce se starými lidmi plní kromě jiného i funkce, jež mají posílit udržení starého člověka v jeho domácím prostředí, jeho integraci do společnosti a zachování dobré fyzické kondice a aktivity.

V první řadě je třeba zjišťovat potřeby rizikových starých osob a následně jim nabídnout služby, které jim pomohou v individuální rovině řešit jejich obtížnou životní situaci, ať už vzniklou ze zdravotních, sociálních či ekonomických důvodů. V práci se sociálně izolovanými seniory či seniory izolací ohroženými hrají terénní sociální pracovníci významnou roli. „Sociální pracovník bývá v mnoha případech jediným prostředníkem kontaktu seniora s vnějším světem, skrz něhož může vyjádřit svoji vůli, s jeho podporou se může rozhodovat a udržet si kontrolu nad svým životem.“ (Janečková in Matoušek, 2005, s. 164)

---

<sup>19</sup> [http://www.cggs.cz/dokumenty/koncepce\\_geriatrie.doc](http://www.cggs.cz/dokumenty/koncepce_geriatrie.doc)

<sup>20</sup> [http://www.cggs.cz/dokumenty/koncepce\\_geriatrie.doc](http://www.cggs.cz/dokumenty/koncepce_geriatrie.doc)

Terénní sociální práce se opírá o dobrý monitoring starých lidí, kteří někdy neumějí, nemohou nebo nechťejí signalizovat své potřeby. Dokonalá znalost jejich sociální situace je základním předpokladem kvalitní sociální péče a možné podpory.

Náplní činnosti terénního sociálního pracovníka v péči o staré lidi je tedy zjišťovat a napomáhat zajištění základních životních potřeb v oblasti tělesné, duševní a sociální těm seniorům, kteří to potřebují. (Chaloupková, 1978)

Obsahem terénní sociální práce při hodnocení potřeby sociální intervence by měl být kromě základních životních údajů, zdravotního stavu, úrovně aktivity a soběstačnosti klienta, ekonomické situace, dostupnosti služeb, vhodnosti domácího prostředí z hlediska bezpečnosti fyzické i psychické atd., také rozsah a kvalita sociálních kontaktů, a to zejména s rodinou. Rozhovor se seniorem umožní sociálnímu pracovníkovi zjistit funkčnost rodiny a komunity, poznat, jak senior vnímá rodinné vztahy, identifikovat jeho klíčové osoby v rodinném schématu a v nejbližším okolí i v celé komunitě.

Při zjišťování rozsahu a kvality sociálních kontaktů by se pracovník v první řadě měl zaměřit na vztahy s přímými příbuznými. Následně by měl věnovat pozornost dalším příbuzným, tj. sourozencům, strýcům, neteřím apod. Sociální pracovník zjišťuje, jak se jmenují, kde bydlí a zejména jaké jsou vzájemné vztahy mezi seniorem a těmito příbuznými, jak často se navštěvují nebo si dopisují či telefonují a zda a jak mu příbuzní pomáhají.

Obsahem šetření by také mělo být zjištění, zda má starý člověk přátele, stýká-li se s nimi a jak často. Stejně tak jaké jsou jeho vztahy k sousedům a zda by od nich v případě potřeby mohl očekávat pomoc. Z hlediska možné pomoci a sociálních kontaktů je také třeba zjistit, kde starý člověk naposledy pracoval a zda má se svým bývalým pracovištěm, resp. kolegy zachované nějaké styky. (Chaloupková, 1978)

Chaloupková zároveň pro oblast sociálních kontaktů navrhuje různá opatření:

- aktivizace rodiny ve prospěch seniora nebo občana se zdravotním postižením, pokud ji má
- napomáhat odstranění negativních vztahů mezi seniorem a jeho blízkým příbuzným
- navázání kontaktu s bývalým pracovištěm
- navázání bližšího kontaktu s přáteli za účelem společných zájmových a volnočasových aktivit
- zlepšení sousedských vztahů
- pokud to věk a zdravotní stav seniora umožňuje, podpořit jej v zapojení do nějaké společenské aktivity

- podpořit zájem starého člověka o docházku do klubu pro seniory, denních stacionářů a účast na různých sociálně aktivizačních službách.<sup>21</sup>

Podnětem pro šetření sociálního pracovníka v domácím prostředí seniora může být žádost o některou z dávek nebo služeb sociální péče nebo upozornění instituce, organizace či jednotlivce na nutnost šetření sociální situace starého člověka. V ideálním případě by podnětem pro sociální šetření měly být také systematické plánované depistáže.<sup>22</sup> (Chaloupková, 1978)

O depistáži je však možné hovořit spíše teoreticky, neboť v současné době v systému služeb pro staré lidi chybí. Vyhledávání a monitorování ohrožených starých lidí není u nás věnována dostatečná pozornost. V rámci regionálního řízení sociálních služeb neexistuje závazné rozdělení povinností mezi zainteresované subjekty (praktické lékaře, agentury domácí péče, pečovatelskou službu nebo pověřeného sociálního pracovníka). Dříve depistážní činnost vykonávaly zmíněné specializované geriatrické sestry. Dnes prakticky žádná systematická práce v této oblasti nefunguje. (Janečková in Matoušek, 2005)

Terénní sociální práce v přirozeném prostředí klientů může být významným nástrojem pro vyhledávání a pomoc sociálně izolovaným seniorům. Zhodnocení jejich potřeb umožní rozhodnout o potřebnosti sociálních či zdravotních služeb. Bohužel však uvedený model terénní sociální práce se starými lidmi v praxi téměř nefunguje. Důvodem je zejména problém personální kapacity pro zajištění této činnosti.

### 3.1.3 Návrhy dalších řešení

V následující podkapitole jsou uvedeny některé příklady, které z mého pohledu mají nebo by mohly mít význam při vyhledávání a sledování ohrožených seniorů. Nemusejí být řešením samy o sobě, mohou být jen přístupem, který v sobě skrývá určitý potenciál.

- Sociální pracovnice z úřadu městské části v Praze, která má na starosti vydávání průkazů mimořádných výhod pro občany se zdravotním postižením, vždy vyznačila na průkazu

---

<sup>21</sup> Vzhledem k roku vydání publikace jsou informace v ní často poplatné své době. Jsem si vědoma toho, že ne všechny informace a návrhy opatření jsou z dnešního pohledu použitelné, mohou být však vnímány jako určité vodítko.

<sup>22</sup> Depistáž znamená aktivní vyhledávání určitého znaku v populaci. (Matoušek, 2003) V tomto případě je jím tedy míněno cílené vyhledávání starých lidí, kterým hrozí sociální vyloučení. (Matoušek, 2007) Vyhledávání na základě depistáže je zaměřeno na klienty, kteří pomoc sami nežadají. Jde většinou o potenciální sociální klienty nebo o jedince, kteří nevědí, kam se o pomoc obrátit, nebo že nějaká možnost pomoci existuje. (Vrtišková, 1999)

konkrétní dobu platnosti, a to i přesto, že na základě rozhodnutí byl průkaz přiznán bez omezení platnosti. Jejím záměrem bylo, aby po určité době měla možnost klienta znovu vidět a zhodnotit, zda např. nedošlo ke zhoršení jeho zdravotního stavu či sociální situace. Považuji to za určitý způsob monitorování, který samozřejmě nepředstavuje systémové řešení a je možné pochybovat o jeho oprávněnosti.

- Jedním ze způsobů, jak oslovit izolované seniory, by mohla být také lokální periodika městské části, pokud by byla distribuována přímo do domů nebo alespoň na veřejně přístupná místa, tj. polikliniky, úřad městské části, informační kanceláře apod., a obsahovala by informace mj. také o různých sociálních službách, na které se mohou senioři v případě potřeby obrátit. V tomto případě je předpokladem iniciativa ze strany seniorů a schopnost o služby požádat, s čímž samozřejmě není možné vždy počítat.

- Za poměrně dobrý způsob považuji také tzv. pojízdný úřad, který funguje zatím pouze na několika málo městských úřadech. Pojízdný úřad je v podstatě určitou formou terénní práce. Měl by pomáhat zejména osobám se zdravotním postižením, resp. ztíženou mobilitou, kteří nemohou pro vyřízení některých svých záležitostí (příspěvky, dávky, doklady apod.) navštívit úřad osobně. Omezená mobilita může být jedním z rizikových faktorů pro vznik sociální izolace. Předpokladem identifikace seniorů, kteří postrádají sociální kontakty nebo jsou ohroženi jejich ztrátou, v rámci této služby, jsou však za tímto účelem školení pracovníci. A samozřejmě také schopnost seniorů o službu požádat.

- Určitý potenciál v sobě mohou mít také návštěvy pracovníků úřadu městské části, kteří chodí seniorům za úřad blahopřát k významným životním jubileím. V některých případech tuto službu zajišťují například studenti místních středních škol. Avšak i v tomto případě by pro vytipování izolovaných seniorů bylo třeba školených pracovníků.

- V úvodu kapitoly byla stručně zmíněna služba domácí péče. Přestože v určitém ohledu nemůže plnohodnotně nahradit činnost geriatrických sester, při vyhledávání sociálně izolovaných seniorů může mít významnou roli. Do určité míry srovnatelně může fungovat také pečovatelská služba.

### **3.2 Služby podle Zákona o sociálních službách**

Konkrétně se může jednat zejména o následující služby: sociální poradenství, osobní asistenci, pečovatelskou službu, centra denních služeb, denní stacionáře a sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením a v určitém ohledu také o tísňovou péči a telefonickou krizovou pomoc.



Součástí všech uvedených služeb jsou činnosti zaměřené na zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, čímž je mj. myšlena také pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob.

Přesné definice jednotlivých služeb dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách jsou uvedeny v příloze práce.

**Sociální poradenství** – zákon rozděluje sociální poradenství na základní a odborné. Základní poradenství by mělo poskytnout nezbytné informace přispívající k řešení nepříznivé sociální situace, odborné poradenství je pak poskytováno ve specializovaných poradnách a je zaměřeno na potřeby jednotlivých cílových skupin osob.

Sociální poradenství není v současné době zejména z hlediska státního financování nestátních subjektů příliš podporováno. Lze předpokládat, že v následujících letech nebude poradenství součástí grantových a dotačních výzev. Přesto se domnívám, že právě sociální poradenství napomáhá rozvíjet další sociální služby tím, že na ně klienty odkazuje. Usnadňuje klientům orientaci v sociálních službách, které mohou k řešení své sociální situace využít, může poskytnout informace k řešení obtížné finanční situace (informování o nárocích na sociální dávky apod.), informace o kompenzačních pomůckách, možnostech úpravy bariérového prostředí a mnoho dalších. Jistě existuje velké procento lidí, a mezi nimi také senioři, kteří si sami nemohou nebo neumějí potřebné informace vyhledat a pro něž je dostupné sociální poradenství nezbytným předpokladem pro napojení na vhodnou sociální službu či vyřešení nepříznivé situace. Sociálně izolované seniory může například poradenský pracovník informovat o různých zájmových a volnočasových aktivitách seniorů a pro seniory, jež jim mohou pomoci navázat společenské kontakty, které jim chybí.

**Osobní asistence** – v případě osobní asistence vystupuje primárně do popředí její instrumentální složka pomoci (tzn. pomoc s hygienou, úklidem, stravou aj.). Mezi základní činnosti osobní asistence ale patří, jak již bylo zmíněno, také zprostředkování kontaktu se společenským prostředím a výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti.

Bližší kontakt s osobním asistentem a sociální komunikace může být pro člověka neméně důležitá než například pomoc s hygienou. Na organizaci, ve které pracuji, se čas od času obracují senioři s požadavkem na zajištění někoho, kdo by s nimi např. zašel na procházku. Uváděným důvodem bývá špatný zdravotní stav, špatná chůze, potřeba opory. V některých případech však může být skrytým důvodem právě potřeba sociálního kontaktu. Tuto funkci tedy osobní asistence určitě plní, ačkoli jistě ne primárně. Osobní

asistent může být prostředníkem pro zapojení klienta do aktivit, které mu umožní navázání sociálních kontaktů; součástí služby je doprovázení na zájmové a volnočasové aktivity.

**Pečovatelská služba** – je poskytována mj. v domácnostech osob. Mohla by mít proto velký význam zejména při vyhledávání ohrožených seniorů (viz výše). Služba spočívá většinou v dovážce stravy a v pomoci s obstaráváním domácnosti. Uživatelé této služby často vyjadřují potřebu intenzivnějšího kontaktu s pracovníkem služby, což však v našich podmínkách většinou nelze zajistit. V zahraničí naproti tomu je možné objednat pečovatelskou službu například i na 24 hodin denně. Problémem pečovatelské služby v České republice je její zaměření na jednotlivé dílčí úkony. Chybí snaha o celkové hodnocení klientovy situace a plánování péče. To je do určité míry způsobeno i kvalifikací pracovníků pečovatelské služby. (Matoušek, 2007)

Z uvedeného vyplývá, že potenciál pro identifikaci izolovaných seniorů, a popř. i jejich navázání na další vhodné služby, pečovatelská služba má. Problémem je ale personální zajištění pečovatelské služby, kvalifikace jejích pracovníků (spíše zdravotnická), většinou chybějící pozice sociálního pracovníka pro možnost komplexního zhodnocení klientových potřeb a také nedostatek „prostorů“ terénních pečovatelských pracovníků pro delší kontakt s klientem, který by také mohl kompenzovat jeho pocit osamělosti. V případě izolovaných seniorů může být kontakt s pracovníkem pečovatelské služby tím jediným kontaktem, který starý člověk má.

**Denní centra pro seniory, resp. centra denních služeb** – síť denních center, která spadají pod ambulantní služby, se rozšířila po roce 1989. Před tímto rokem byla tato centra označována jako „domovinky“. Denní centra poskytují různé druhy aktivizačních služeb, některá mohou zajistit také dopravu klientů do zařízení a zpět. Kromě toho se některá orientují přímo na péči o lidi s demencí. (Matoušek, 2007)

V rámci služeb denních center je poskytována i pomoc či podpora při sebeobsluze a možnost stravování.

Z hlediska sociální izolace seniorů jsou významné právě nabízené aktivizační služby, které mají společenský charakter. Může se jednat o skupinová cvičení, ruční práce, výtvarné techniky, trénování paměti, společné hraní her, kulturní programy, výlety apod. Jedná se tedy o službu, která umožňuje setkávání s vrstevníky a vytváření a udržování sociálních kontaktů.

**Denní stacionáře** – jsou další již u nás rozvinutou formou služby. Kromě jiného nabízejí i výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti. Některé stacionáře zajišťují také dopravu

uživatelů z domova do zařízení a zpět. Nabídka aktivizačních služeb v denních stacionářích je více méně srovnatelná s nabídkou denních center.

**Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením** – jsou v zákoně řazeny do služeb sociální prevence,<sup>23</sup> které napomáhají zabránit sociálnímu vyloučení osob. Konkrétně se může jednat například o aktivity, které jsou uvedeny jako aktivizační činnosti poskytované v denních centrech (viz výše).

**Tísňová péče** – osaměle žijící senioři se mohou dostat do situace, kdy se jim přihodí něco, co nedokáží sami zvládnout. Pro pocit bezpečí a zajištění rychlé pomoci může sloužit právě služba tísňové péče. U nás ji provozuje například sdružení Život 90 pod názvem Areion. Tísňová péče umožňuje seniorům, kteří jsou v systému tísňové péče zapojeni, jednoduchým způsobem přivolat pomoc. Stav klientů je průběžně celých 24 hodin monitorován, což jim umožňuje samostatný život v jejich vlastním domově. V případě nouzové situace (pád, náhlé zhoršení zdravotního stavu, apod.) zašle senior stiskem tísňového tlačítka do centrálního dispečinku zprávu. Pracovníci tísňové péče klienta okamžitě kontaktují, zjistí jeho stav a potřeby a rychle zorganizují potřebnou pomoc. Klienti jsou navíc pravidelně pracovníky dispečinku kontaktováni.<sup>24</sup>

(Matoušek, 2007)

**Telefonická krizová pomoc** – jejím posláním je poskytnout uživateli podporu v obtížné situaci. Telefonická krizová pomoc je založena na jednorázovém nebo opakovaném telefonickém kontaktu s pracovištěm telefonické krizové pomoci. Kontakt je nezávazný a uživatel jej může kdykoliv svobodně přerušit. Krizovou a poradenskou linku pomoci seniorům poskytuje u nás například sdružení Život 90 pod názvem „Senior telefon“.<sup>25</sup>

Otázkou však zůstává, do jaké míry senioři telefonickou krizovou pomoc využívají. Pacovský uvádí, že staří lidé v tísni využívají telefonické linky důvěry velmi málo. (Pacovský, 1981)

I přesto si myslím, že se jedná o službu, která může být zejména pro izolované seniory velmi pomáhající, pokud nemají možnost obrátit se v náročných životních situacích pro podporu na blízkého člověka.

---

<sup>23</sup> Zákon o sociálních službách rozděluje sociální služby do třech základních kategorií. Jsou jimi sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence.

<sup>24</sup> <http://www.zivot90.cz/4-socialni-sluzby/10-tisnova-pece-areion>

<sup>25</sup> Na svých internetových stránkách přibližuje službu následujícími větami: „Cítíte se opuštěni, ztratili jste chuť do života, zemřel Vám partner, zradili Vás nejbližší, je Vám smutno, ubližují Vám lidé, úřady, hledáte spřízněné duše či prožíváte jinou těžkou životní situaci? Hlavně nezůstávejte se svým trápením sami!“ (<http://www.zivot90.cz/4-socialni-sluzby/14-senior-telefon--telefonicka-krizova-pomoc>)

### **3.3 Dobrovolnická činnost**

Může se jednat o tzv. přátelské návštěvy dobrovolníků, které realizuje například Život 90 nebo domov Sue Ryder. Dobrovolnické aktivity v tomto směru nesuplují odborné činnosti vykonávané v rámci sociálních služeb osobní asistence nebo pečovatelské služby. Jedná se o přátelské návštěvy, při kterých dobrovolníci pomáhají seniorům vyplňovat volný čas, mohou seniorům přinést drobný nákup, doprovodit je k lékaři, na procházku, do kavárny atd. nebo si prostě jen popovídat. Tuto činnost vykonávají bez nároku na finanční či jinou hmotnou odměnu.

Podle slov pracovnice ze sekce dobrovolníků Života 90 se na organizaci obracejí staří lidé se zájmem o návštěvy dobrovolníka sami, jedná se ve většině případů o izolované seniory, kteří se cítí osaměle. Jistě je zajímavé, že tuto dobrovolnickou činnost nevykonávají mladší lidé např. z řad studentů, ale v převážné většině právě senioři, kteří chtějí pomáhat druhým a být někomu prospěšní.

Přátelské návštěvy dobrovolníků tak mohou být příkladem významné a prospěšné svépomocné aktivity seniorů ve prospěch jiných osaměle žijících starých lidí.

### **3.4 Komunitní centra pro seniory**

Komunitní centra poskytují starým lidem prostor pro trávení volného času a společenskou aktivitu a nabízejí tedy i příležitost k navazování a udržování sociálních kontaktů. Pozitivem komunitních center je určitě to, že v nich mohou být některé nebo i všechny programy poskytovány svépomocně jejich uživateli; senioři si zde mohou programy nejen sami vybírat, ale také se aktivně podílet na jejich realizaci. (Matoušek, 2007)

Haškovcová uvádí, že „...starý člověk potřebuje mít pocit, že participuje na dění, které se ho týká. My zatím povšechně realizujeme programy pro důchodce podle svého úsudku a jim přisuzujeme roli pasivního a vděčného konzumenta.“ (Haškovcová, 1989, s. 155)

Komunitní centra tak mohou mj. povyšovat roli starých lidí právě nad rámec pasivních konzumentů služby.

Podle Matouška jsou komunitní centra službou budoucnosti, v České republice však zatím tato centra chybějí. (Matoušek, 2007)

Otázkou je, zda by senioři o existenci takového centra měli zájem a také zda by byli ochotni se jako dobrovolníci podílet na jeho chodu. Této problematice se ve své diplomové

práci věnovala Radová. Na základě provedeného výzkumu<sup>26</sup> došla k závěru, že volnočasové centrum by v první řadě mělo seniorům poskytovat prostor pro setkávání se se známými a přáteli, dále pak přednášky a besedy, možnost zahrádkářských prací a péče o rostliny, trénování paměti, výstavy a řadu dalších různorodých aktivit. Přestože byli respondenti schopni zformulovat své priority v oblasti trávení volného času a o volnočasové centrum by měli zájem, projevila se u nich převážně pasivita jak v oblasti formování nabídky programů a podoby centra, tak v samotném zajištění jeho chodu formou vlastní dobrovolnické činnosti. (Radová, 2008)

### **3.5 Kluby důchodců**

Zatímco komunitní centra se v České republice teprve rozvíjejí, kluby důchodců zde mají tradici dlouhou desítky let. Jejich účelem je zejména účast seniorů a občanů se zdravotním postižením na společenském, kulturním a zájmovém dění ve společnosti. Kluby důchodců slouží k jejich setkávání a k organizování různé kulturní, zájmové či jiné činnosti, jako jsou například výlety, besedy, ruční práce, tréninky paměti aj. (Králová, 2005)

### **3.6 Akademie a univerzity třetího věku**

Dalším významným zdrojem sociálních kontaktů mohou být univerzity třetího věku (U3V). Univerzity třetího věku vznikly v návaznosti na činnost tzv. akademií třetího věku. První přednášky pořádané v rámci akademie třetího věku probíhaly od listopadu 1983 do května 1984 v Přerově pod záštitou okresního výboru Českého červeného kříže. Dobré zkušenosti získané v Přerově vedly následně k zakládání akademií třetího věku i v dalších městech a později také k rozhodnutí uskutečnit i u nás náročnější formu vzdělávání starších osob – univerzitu třetího věku.<sup>27</sup> První univerzita třetího věku vznikla v Olomouci při Univerzitě Palackého a zahájila svou činnost v roce 1986. V současnosti existují univerzity třetího věku v naprosté většině měst, ve kterých sídlí některá vysoká škola. (Šipr, 1997)

---

<sup>26</sup> Výzkum potřebnosti volnočasového centra pro seniory a možnosti využití seniorů jako dobrovolníků proběhl v období leden až březen 2008 v Jihlavě. Výzkumu se zúčastnilo celkem 204 respondentů z řad seniorů.

<sup>27</sup> Pozn.: Akademie třetího věku je v podstatě název pro jednotlivé přednášky či cykly přednášek, ať již tematicky pestrých či monotematických. Mohou být organizovány různými organizacemi, resp. kýmkoli, a od starého člověka většinou nevyžadují příliš iniciativy a aktivity. U3V jsou naproti tomu organizovány vždy při některé vysoké škole, jejich cílem je „využít zájmu starého člověka o daný obor a donutit ho studovat, aktivně se zapojovat do procesu výuky (praktická cvičení, seminární práce), a dokonce absolvovat zkoušky“. (Haškovcová, 1989, str. 146).

Charakteristickým rysem U3V v ČR, odlišujícím je od jiných forem vzdělávání seniorů, je právě jejich napojení na univerzity a fakulty veřejných vysokých škol.

Forma kurzů má oproti prezenčnímu studiu na vysoké škole odlišný průběh – účastníci nemají statut studenta vysoké školy, přednášek je méně – zpravidla se konají v týdenní či čtrnáctidenní periodicitě nebo blokově. Naprostá většina kurzů je připravena přímo pro seniory. Příjímací zkoušky na U3V se nekonají, nicméně limitem jsou kapacity kurzů U3V, které mnohdy nedostačují zájmu potenciálních účastníků. Přijetí do studia na U3V je na většině škol podmíněno dosažením důchodového věku. Další podmínkou bývá ukončené středoškolské vzdělání s maturitou, i když některé školy v tomto směru umožňují výjimky. (Trachtová, 2007)

Matýsková uvádí důvody, pro které senioři vyhledávají (nejen v rámci U3V)<sup>28</sup> vzdělávací aktivity. Kromě jiného zmiňuje i potřebu „vytvořit a rozvíjet sociální kontakty, potřebu sociálního přijetí a ocenění“. Dodává zároveň, „...že pro některé seniory jsou tyto sociální potřeby prioritní, jak se ukazuje nejen v případě řady frekventantů U3V.“ (Matýsková in Sýkorová, 2004, s. 195)

### **3.7 Osobní strategie starých lidí a způsoby obrany před samotou**

Jako vlastní obrana před samotou může podle Pichauda a Thareauové sloužit starému člověku také televize, která „dává lidem někdy prožít hezké chvíle, vzpomenout si na zapomenuté city a v každém případě pobaví, zaplní čas, zaměstná. Často slyšíme od starých lidí, že televize je jim společníkem. *Alespoň je tady pořád!*“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 81)

Autoři dále zmiňují telefon, díky kterému může být člověk ve spojení s okolním světem téměř kdykoliv, a v neposlední řadě také domácí zvíře. Autoři uvádějí, že „někdy je vztah ke zvířeti stejný jako vztah k jinému člověku“. (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 78)

Zde bych navázala závěry Epleyho a dalších autorů, podle nichž izolovaní lidé vyvíjejí různé způsoby chování, aby zmírnili svou bolest sociálního odloučení. Například aktivně vyhledávají kontakt s jinými lidmi, představují si významné sociální vztahy a zvýšeně zaměřují svou pozornost k sociálním podnětům v okolí. Tímto způsobem se

---

28 Nabídka vzdělávacích programů pro seniory v České republice se neomezuje pouze na U3V. Dlouholetou tradici mají zmíněné akademie třetího věku, akademie volného času, centra celoživotního vzdělávání nebo Rozhlasová akademie třetího věku, působící často v rámci veřejných institucí, jako jsou knihovny, muzea či kulturní organizace. Vedle akademií se v posledních letech objevují možnosti vzdělávání pro seniory poskytované neziskovými organizacemi (např. Remedium, Život 90 aj.).

pokouší navázat kontakt s ostatními lidmi. Předpokládá se však, že izolovaní lidé jsou schopni vyrovnávat se s pocitem osamělosti i mnohem kreativnějším způsobem, když ve svém okolí vyhledávají náhradu za člověka, která by pro ně byla potenciálním zdrojem sociálního kontaktu. Dělají tak jednak personifikováním nelidských objektů, jako jsou různá mechanická zařízení a přístroje nebo zvířata, která jim připomínají člověka.<sup>29</sup> Druhým způsobem může být jejich vzrůstající víra v existenci běžně personifikovaných náboženských postav, jako je například Bůh. Toto vytváření náhradních objektů suplujících člověka pravděpodobně vyplývá ze zvýšené pozornosti zaměřené k sociálním podnětům v okolí vyvolané sociálním odloučením nebo z důvodu aktivního hledání potenciálních zdrojů kontaktu. (Epley et al., 2008)

John Cacioppo z University of Chicago spolu s kolegy z Harvardu provedl tři experimenty, ve kterých sledoval strategie, jakými se lidé vyrovnávají s pocitem osamění. V prvním experimentu byl u dobrovolníků zjištěn vztah mezi pocitem osamělosti a tendencí používat při hovoru o zařízení domácnosti termíny běžné pro popis duševních stavů u lidí. V druhém experimentu vědci nejprve navodili v dobrovolnících v laboratorních podmínkách pocit osamělosti a pak sledovali jejich ochotu uvěřit v nadpřirozené. Také v tomto případě se ukázalo, že osamělí lidé připisují Bohu, andělům a dalším nadpřirozeným bytostem mnohem lidštější vlastnosti.

Pokud se účastníci výzkumu cítili osaměle, měli výrazně vyšší tendenci připisovat lidské duševní stavy důležité pro utváření sociálních vztahů i domácím zvířatům. Ta totiž připadají osamělým lidem přemýšlivější, ohleduplnější a citlivější.

Antropomorfizace domácích zvířat nebo Boha může mít pro osamělé lidi podobné psychologické i fyziologické účinky jako sociální vztahy s jinými lidmi. (Petr, 2008)

---

<sup>29</sup> Tendence personifikovat neživé objekty je podstatou antropomorfismu. Antropomorfismus pochází z řeckého slova tvar, forma, a označuje jev, kdy jsou na neživé předměty, přírodní síly, nadpřirozené bytosti apod. přenášeny lidské charakteristiky, vlastnosti, či přímo lidská podoba. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Antropomorfismus>)

## 4 Shrnutí teoretické části

Sociální izolace znamená podle Velkého sociologického slovníku ve svém ústředním významu absenci sociálních kontaktů a interpersonálních vztahů.

Může se jednat o stupně od prosté distance až k úplné ztrátě kontaktu se sociálním okolím. Případy absolutní sociální izolace jsou dnes spíše výjimkou, v historii se však objevily např. případy dětí, které byly této totální izolaci vystaveny.

Společnost je zejména pro dítě důležitá nejen proto, aby přežilo, ale také proto, aby se následně stalo jejím plnohodnotným členem. Absolutní sociální izolace omezuje možnosti osvojit si způsoby chování a jednání, které jsou důležité pro život ve společnosti. Dlouhodobou izolací vzniká možnost dalších konfliktů a frustrací v budoucnosti, protože běžně nemůže žádný jedinec trvale v izolaci žít.

Člověk je svou podstatou bytost sociální, sociální vztahy s jinými lidmi pro něho mají velký význam, lidé mají potřebu se sdružovat a navazovat mezilidské kontakty (afiliace). Přesto občas dobrovolně volí samotu, která jim dovoluje se na krátkou dobu zbavit napětí a za určitých okolností pro ně může být pozitivním přínosem. Do samoty lidé někdy utíkají také dobrovolně, avšak pod tlakem. Dále lze hovořit o izolaci nedobrovolné. Na izolaci tedy můžeme nahlížet jako na pozitivní / negativní, resp. dobrovolnou / nedobrovolnou.

Sociální izolací jsou ohroženy zejména některé skupiny osob. Jedná se např. o lidi nezaměstnané, migranty (uprchlíky), oběti domácího násilí, lidi bez domova, osoby se zdravotním postižením, osamělé rodiče, matky na mateřské dovolené, osoby ve výkonu trestu odnětí svobody, osoby, jimž byla uložena zabezpečovací detence či ochranné léčení v psychiatrických léčebnách, a také staří lidé.

Přestože si lidé někdy přehnaným způsobem sociální izolaci se stářím spojují, bylo by chybné ji vnímat jako negativní aspekt, který nutně doprovází tuto životní etapu člověka. Právě naopak, ukazuje se, že většina starých lidí i ve stáří udržuje intenzivní a kvalitní sociální kontakty a vztahy. Přesto se odhaduje, že v naší seniorské populaci žije v sociální izolaci 20 % osob. Tuto problematiku tedy nelze opomíjet.

Bylo by zároveň chybné se domnívat, že starý člověk potřebuje pouze určitou úroveň materiálního a fyziologického zabezpečení. Potřeby starých lidí nejsou oproti ostatním lidem ničím specifické, mohou být jen určitým způsobem modifikovány. Potřeba udržování recipročních vztahů zejména s blízkými osobami je pro starého člověka stejně tak důležitá jako pro kohokoli jiného. Ve stáří jsou tyto vztahy zdrojem pocitu bezpečí a



jistoty, je na ně vázána identita starého člověka. Významné jsou zejména vztahy s rodinou, přáteli či sousedy, s nimiž je spojuje především dlouhodobost vztahu. V těchto vztazích většinou člověk své stáří prožívá.

Sociální izolace se nemusí týkat pouze seniorů žijících ve svém přirozeném domácím prostředí, mohou jí být vystaveny i osoby žijící v ústavním zařízení, výrazně rizikovou skupinou jsou staří lidé bez domova.

Sociální izolace může být vázána na celou řadu rizikových faktorů. Můžeme hovořit o konkrétních rizikových faktorech a příčinách na straně jednotlivce, opomíjet však nelze ani určité celospolečenské procesy a změny, které se dotkly struktury moderních společností a mají vliv zejména na charakter vzájemné podpory mezi členy společnosti. Stejně tak na důsledky a projevy sociální izolace lze nahlížet z pohledu individuálního i celospolečenského.

Sociální izolace rozhodně nepřispívá ke kvalitě života starých lidí. Proto je třeba uvažovat nad možnostmi jejich podpory.

Na způsoby podpory a řešení sociální izolace starých lidí se můžeme dívat z různých hledisek. Nejprve je třeba o těchto seniorech vědět; je třeba rizikové seniory vyhledávat. Tuto funkci před rokem 1989 dobře plnily tzv. geriatrické sestry. Nyní v sobě nesou určitý potenciál pro vyhledávání izolovaných seniorů např. agentury domácí péče či pečovatelská služba, avšak v současné době zde žádná taková systematická činnost nefunguje. Systematické vyhledávání sociálně izolovaných starých lidí na základě depistáže není v současnosti realizováno a i terénní sociální práce se starými lidmi má své rezervy. Důvodem je zejména problém personální kapacity pracovníků pro tuto činnost.

Druhou věcí je pak přímá podpora seniorů žijících v sociální izolaci. Zde je možné hovořit o celé řadě služeb, počínaje sociálním poradenstvím, přes osobní asistenci, pečovatelskou službu, centra denních služeb, denní stacionáře, systém tísňové péče, telefonickou krizovou pomoc aj. Řešením mohou být dále kluby důchodců, univerzity a akademie třetího věku a komunitní centra, která však zatím u nás chybějí. Velký potenciál v sobě nese také dobrovolná činnost, ať již přijímaná či vykonávaná samotnými seniory.

Jedním z nejvýraznějších důsledků sociální izolace je pocit osamělosti. Sami lidé, kteří jsou osamělí, používají různé způsoby, jakými se s pocitem osamělosti snaží vyrovnat. Může se jednat například o sledování televize, častější telefonické spojení s okolím, samotu jim může pomoci překonávat i vztah k domácímu zvířeti. Osamělí lidé mají tendence personifikovat neživé objekty či zvířata. Tomuto jevu se říká antropomorfismus.

## II. Praktická část: Kvalitativní průzkum

### 5 Téma průzkumu

V současné době je v souvislosti s demografickými trendy věnována stárnutí a stáří obecně značná pozornost. Zvyšování počtu starých lidí v populaci vyvolává řadu otázek a problémů a současně také potřebu věnovat pozornost podmínkám a kvalitě života ve stáří. V souvislosti se stárnutím populace jsou hodně diskutovány zejména jeho ekonomické dopady. Gerontologická problematika má však mnoho rozměrů. Předkládaná práce je zaměřena na téma sociální izolace seniorů, která je vnímána jako negativní aspekt období stáří.

V současné době existuje mnoho služeb a aktivit, které brání sociálnímu vyloučení starých lidí, podporují jejich setkávání, společenské trávení volného času a tedy jejich integraci do společnosti. Někteří poskytovatelé sociálních služeb organizují dokonce i mezigenerační programy setkávání.

Přesto existuje v populaci určité procento starých lidí, kteří žijí osaměle, vztahy s blízkými lidmi z různých důvodů buď vůbec nemají a nebo jsou kontakty s těmito lidmi spíše sporadické. Tito lidé se víceméně nestýkají s okolím a neúčastní se ani žádných společenských aktivit. Právě na tuto cílovou skupinu starých lidí je zaměřen následující kvalitativní průzkum. Zajímá mě, jak senioři život s minimálními sociálními kontakty prožívají, jaké činnosti tvoří náplň jejich dne, zda mají zájem o navazování nových vztahů, jestli vědí, jak se zapojit do různých společenských aktivit, resp. získat nějaké kontakty s jinými lidmi, pokud by o ně měli zájem, a zda jsou pro ně tyto aktivity a služby dostupné.

## 6 Cíle průzkumu a hypotézy

Cílem průzkumu je zjistit:

- jak senioři život s minimálním sociálními kontakty prožívají, zda se cítí být osamělí, zda na tom, že žijí sami, vidí něco pozitivního a zda a co vnímají naopak spíše negativně (např. i problémy běžného života),
- jak vypadá běžný normální den respondentů, jestli mají vytvořen určitý pravidelný denní režim, resp. jakou roli v jejich životě hrají ritualizované činnosti (kdy respondent vstává, jí...), které by jim tvořily strukturu dne a zda ti, kteří mají den takto pravidelně rozvržen, situaci obecně lépe „zvládají“ (resp. cítí se méně osaměle),
- jakým způsobem omezené sociální kontakty a případný pocit osamělosti respondenti kompenzují, co jim pomáhá (blíže se zaměřuji na roli domácího zvířete a na to, jaký význam má v jejich životě víra),
- zda respondenti mají, resp. nemají zájem o nějaký společenský kontakt či aktivity. Pokud nemají, tak proč a pokud mají, tak zda jsou informováni o tom, jak takové kontakty získat, resp. jak se zapojit do nějakých společenských aktivit, a zároveň jakou formu podpory by upřednostnili (individuální, resp. skupinový kontakt),
- zda jsou respondenti otevření navazování nových kontaktů a vztahů s jinými lidmi (příp. i mezigeneračně).
- zda by měli zájem aktivně se podílet na organizaci nějaké skupinové volnočasové aktivity pro seniory (např. v klubu pro seniory aj.) – tj. jaký je jejich vlastní potenciál pro tuto činnost.

Průzkum by zároveň prostřednictvím srovnání odpovědí respondentů bez sociálních kontaktů a respondentů se sporadickými sociálními kontakty a vztahy (definice viz dále) měl poskytnout informace o příp. rozdílech v jejich postojích, přístupu a prožívání situace.

Pro účel tohoto průzkumu jsem si stanovila několik hypotéz:

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že u respondentů, kteří mají intenzivnější sociální kontakty, bude podle jejich vyjádření pocit osamělosti přítomen v menší míře oproti respondentům bez sociálních kontaktů, u nichž se domnívám, že bude pocit osamělosti přítomen ve 100 %. Myslím si také, že se zde projeví určitý rozdíl mezi respondenty, kteří partnera nikdy neměli, resp. dlouhodobě žijí sami a těmi, kteří ovdověli.

#### Hypotéza č. 2

Předpokládám, že většina respondentů z obou skupin má nějaký způsob či prostředek obrany před pocitem osamělosti, pokud jej vnímají. Mají-li nějaké domácí zvíře, očekávám, že jim bude pomáhat překonávat pocit osamělosti, analogickou roli bude v životě respondentů hrát víra, pokud jsou věřící.

#### Hypotéza č. 3

Předpokládám, že v případě respondentů, kteří mají vytvořenou pevnou strukturu dne, bude pocit osamělosti uváděn v menší míře.

#### Hypotéza č. 4

Myslím si, že většina respondentů z obou skupin, u nichž je přítomen pocit osamělosti, má zájem o nějaký společenský kontakt, a to bez ohledu na jeho formu (individuální x skupinová). Domnívám se, že větší zájem budou mít senioři bez sociálních kontaktů. Předpokládám také, že respondenti většinou nejsou informováni o tom, jak tento kontakt získat, příp. jim v tom brání špatný zdravotní stav.

#### Hypotéza č. 5

Předpokládám, že respondenti z obou skupin se spíše nebudou chtít aktivně podílet na organizaci nějaké skupinové volnočasové aktivity pro seniory.

## 7 Harmonogram, realizace a rozpočet průzkumu

V období měsíce října 2009 byli ve spolupráci s kolegy z pražských poboček Centra pro zdravotně postižené kraje Praha vytipovááni klienti, kteří splňovali stanovená kritéria pro výběr respondentů průzkumu.

Respondenti byli poté nejprve telefonicky kontaktováni konkrétními pracovníky Centra pro zdravotně postižené, s nimiž v průběhu období leden až září 2009 byli v kontaktu. Pokud klienti s účastí v průzkumu souhlasili, následně jsem je telefonicky oslovila a sjednala s nimi termín rozhovoru.

Všichni klienti byli předem informováni o účelu průzkumu, o tom, že veškeré jimi uvedené informace jsou anonymní a budou použity pouze pro účel průzkumu zpracovávaného v rámci diplomové práce. Klienti byli zároveň dotazováni, zda souhlasí s nahráváním rozhovoru na diktafon. Pokud z nějakého důvodu toto odmítli, zaznamenávala jsem rozhovor s jejich svolením přímo do notebooku.

Pozn.: Ze šestnácti respondentů nesouhlasilo s nahráváním rozhovoru na diktafon celkem pět seniorů.

Samotný průzkum probíhal čtyři týdny, a to od 28. října do 25. listopadu 2009. Přepis rozhovorů probíhal průběžně v tomto období. Na vyhodnocení výsledků průzkumu jsem si stanovila následující týden.

Celkové náklady na tento průzkum činily Kč 32,- (4 tužkové baterie do diktafonu). Žádné jiné náklady na průzkum nebyly vynaloženy.

Při výběru respondentů jsem se cíleně zaměřila pouze na klienty Centra pro zdravotně postižené kraje Praha. Důvodem byla nejen geografická dostupnost, ale také předchozí kontakt respondentů s některým z pracovníků organizace, ve které pracují, což bezesporu podpořilo důvěru respondentů a ochotu účastnit se průzkumu. Vzhledem k tomu, že se jednalo o respondenty z řad seniorů, kteří žijí osaměle a mají omezené kontakty s rodinou i okolím, bylo primárním předpokladem pro ochotu na průzkumu spolupracovat získání jejich důvěry.

Rozhovory s nimi byly náročné nejen časově, ale především na udržení pozornosti z důvodu omezené schopnosti některých respondentů držet linii hovoru a také obsáhlosti sdělených informací (možná i z důvodu jejich neuspokojené potřeby vyprávět). Proto jsem nikdy nevedla více než dva rozhovory za den. K respondentům jsem se snažila přistupovat s respektem a empaticky a v průběhu rozhovoru používat techniky aktivního naslouchání.

## 8 Objekt průzkumu

Objektem průzkumu byli senioři bez sociálních kontaktů a seioři se sporadickými sociálními kontakty.

Při stanovení kritérií pro výběr respondentů jsem vycházela z definice sociální izolace, kterou uvádí Zavázalová: „Do sociální izolace se dostává starý člověk tehdy, žije-li sám, neudrhuje kontakty s rodinou nebo známými. Do izolace se může dostat i stará manželská dvojice, pokud žije sama a chybí jí kontakty s okolím. Většinou se sociální izolace objevuje u osaměle žijících starých jedinců, jejichž rodina je vzdálena nebo nemají rodinu a nemají žádné kontakty s přáteli, sousedy a okolím.“ (Zavázalová, 2001, s. 45)

Tato definice však nebyla pro účely průzkumu a výběr respondentů dostatečně konkrétní, proto jsem si ji ještě upřesnila.

Respondent „bez sociálních kontaktů“ (BSK) měl splňovat následující kritéria:

- člověk starší 65 let (vycházím ze statistických záznamů Centra pro zdravotně postižené, ve kterých jsou klienti rozděleni podle tří věkových kategorií: 0 – 18 let, 19 – 64 let, 65 let a více),
- žije v domácnosti sám (tj. bez partnera, rodinných příslušníků či jiných osob),
- má minimální kontakty s okolím a tyto kontakty jsou spíše krátké, formální; jedinec do nich emočně „neinvestuje“,
- rodinu vůbec nemá nebo má, ale osobně ani telefonicky s jejími členy není v kontaktu, příp. se s nimi stýká výjimečně (nepravidelně) nebo je s nimi pouze v občasném telefonickém kontaktu,
- přátele a známé vůbec nemá nebo má, ale stýká se s nimi osobně či telefonicky spíše výjimečně (nepravidelně)
- kontakty se sousedy buď vůbec nemá nebo má, ale nepřekračují rámeček běžných každodenních interakcí, resp. formální pomoci,
- neúčastní se pravidelně žádných společenských aktivit.

Respondent se „sporadickými sociálními kontakty“ (SSK) měl splňovat následující kritéria:

- člověk starší 65 let (dtto BSK),
- žije v domácnosti sám (tj. bez partnera, rodinných příslušníků či jiných osob),
- má minimální kontakty s okolím a tyto kontakty jsou spíše krátké, formální, jedinec do nich emočně „neinvestuje“,

- neúčastní se pravidelně žádných společenských aktivit,
- kontakty se sousedy buď vůbec nemá nebo má, ale nepřekračují rámec běžných každodenních interakcí, resp. formální pomoci.

Může mít:

- rodinu/rodinné příslušníky, přičemž frekvence osobních a telefonických kontaktů s nimi je maximálně dvakrát měsíčně,
- přátele a známé, přičemž frekvence osobních a telefonických kontaktů s nimi je maximálně dvakrát měsíčně.

Do průzkumu byly zahrnuty i osoby, které využívají některé sociální služby (zejména pečovatelskou službu).

Průzkumný soubor tvořilo celkem 8 respondentů BSK a 8 respondentů SSK. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 68 do 97 let. Pohlaví, bydliště, rodinná situace ani rodinný stav nehrál při výběru respondentů roli, rozhodující byla míra sociálních kontaktů. Základní údaje o respondentech ukazuje následující tabulka:

Tabulka č. 1

Charakteristika		BSK	SSK	CELKEM
Pohlaví	Muž	2	2	4
	Žena	6	6	12
Průměrný věk	---	83	83,875	83,4375
Rodinný stav	Vdova/vdovec	4	6	10
	Rozvedený/á	3	1	4
	Svobodný/á	1	1	2
Děti	Ano	3	2	5
	Ne	5	5	10
	Úmrtí	0	1	1

Podrobnější charakteristiky jednotlivých respondentů jsou uvedeny v tabulce v příloze práce.

Pozn.: Z celkem osmnácti oslovených seniorů odmítli účast v průzkum dva potenciální respondenti ze skupiny BSK.

## 9 Metoda a technika výběru respondentů

Jako metoda sběru dat byl použit polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami.

Pozn.: Přepisy rozhovorů jsou uvedeny v příloze práce. Obsahují přesné citace odpovědí respondentů. Vzhledem k obsáhlosti rozhovorů však byly některé pasáže zkráceny; vynechala jsem vyprávění respondentů, která zjevně nesouvisela s tématem průzkumu.

Otázky v rozhovoru jsem rozdělila do tří základních tematických okruhů. Odpovědi na tyto otázky měly poskytnout informace korespondující s účelem průzkumu (viz výše). První okruh otázek byl zaměřen na projevy a prožívání života s minimálními sociálními kontakty.

Otázky druhého okruhu byly zaměřeny na zjištění, jakým způsobem respondenti omezené sociální kontakty a vztahy a případný pocit osamělosti kompenzují. Blíže jsem se soustředila na roli domácího zvířete a na to, jaký význam má v jejich životě víra.

Třetí okruh byl věnován možnostem vnější společenské podpory sociálně izolovaných a osamělých starých lidí, resp. na postoj respondentů k možnosti účastnit se společenských aktivit pro seniory nebo možnosti získat „individuální“ kontakt prostřednictvím osobních asistentů či dobrovolníků.

Pro výběr respondentů byl použit nepravděpodobnostní záměrný výběr. Oporou výběru byly statistické záznamy vedené v organizaci Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha, obsahující údaje o všech klientech, kteří se na některou z poboček obrátili v období od ledna do září 2009. Z nich byly vybrány osoby, které splňovaly kritéria stanovená pro respondenty BSK a ve stejném počtu pak osoby splňující charakteristiky respondentů SSK.



## 10 Výsledky průzkumu

### 10.1 Rozbor výsledků

**P1: Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?**

Touto otázkou jsem chtěla zejména zjistit, zda mají respondenti každý den přesně rozvržené činnosti nebo zda nemají strukturu dne jasně danou a náplň jejich běžného dne je víceméně orientační. Současně mě zajímalo, jaké činnosti konkrétně tvoří náplň jejich dne právě vzhledem k omezeným možnostem kontaktu s jinými lidmi. A dále, jestli v jejich životě existuje nějaká pravidelná, převažující činnost, která by tvořila významnou část každého dne. Zajímalo mě také vnímání rozdílů mezi víkendem a všedním dnem.

Ve skupině respondentů BSK bylo celkem pět seniorů, kteří mají den pravidelně rozvržen. Tři uvádějí spíše nepravidelný režim. U všech respondentů se projevuje určitý stereotyp a opakování stále stejných činností každý den, rozdíly jsou však ve striktnosti dodržování přesného časového rozvrhu. Víkendy a všední dny spíše nerozlišují (5/3). Pokud respondenti uvedli, že rozdíl vnímají, hlavním důvodem byla skutečnost, že nemají zajištěn oběd přes pečovatelskou službu o víkendu, takže si oběd musí připravit sami. Pouze jeden respondent uvedl, že se jedná o svátečnější dny, které nejsou úplně běžné, nijak blíže to však nespecifikoval. Ukázalo se, že výrazně je časová struktura dne ovlivněna docházkou pracovníků pečovatelské služby (pokud ji mají respondenti zavedenou), které se v maximální míře přizpůsobují. Pokud mají zajištěnou pečovatelskou službu, tak většinou pouze k zajištění dovozu oběda, nákupu, úklidu. Celkový pravidelný nebo orientační rozvrh dne však nesouvisí s tím, jestli má respondent pečovatelskou službu zavedenou. Nepodařilo se prokázat, že by pravidelnost dne měla významný vliv na prožívání pocitu osamělosti; pravděpodobně se tento jev odvíjí od založení každého člověka.

Běžné každodenní činnosti, s výjimkou osobní hygieny a přípravy stravy, se ve všech případech odvíjejí od zdravotního stavu respondentů (převažující postižení zraku, sluchu, potíže s mobilitou). Náplň dne se až na drobné výjimky u respondentů výrazně neodlišuje. Jedná se převážně o sledování televize, poslouchání rozhlasu, četbu, luštění křížovek, drobné poklizení v domácnosti. Především se jedná o činnosti, které jsou vázané na prostor bytu; procházky obvykle respondentům znemožňují časté problémy s pohybem.

Většina respondentů (8) přes den nespí vůbec, případně pouze krátkodobě. Pouze dva respondenti uvádějí spánek jako výraznější náplň dne.

U této otázky jsem nezaznamenala mezi oběma skupinami respondentů žádný výrazný rozdíl. Také u respondentů SSK se projevuje určitý stereotyp a jednotvárnost v náplni běžných dnů. Činnosti, které respondenti provozují, se v podstatě opakují pravidelně každý den s tím rozdílem, že je mají někteří přesně načasovány a jiní je provádějí spíše orientačně. Ve skupině respondentů SSK bylo celkem pět respondentů s nepravidelným režimem dne, tři respondenti mají den striktněji rozvržen. Výsledek je tedy přesně opačný než v případě seniorů BSK. Nedomnívám se však, že by tento rozdíl byl způsoben rozdílem v míře sociálních kontaktů. V odpovědích respondentů SSK se nijak neprojevila skutečnost, že mají oproti seniorům BSK intenzivnější sociální kontakty a vztahy. Důvod je zřejmě ten, že ani u respondentů SSK nejsou vztahy natolik frekventované, aby se nějak promítly do náplně běžného normálního dne. Domnívala jsem se, že např. v otázce na vnímání rozdílu mezi všedním dnem a víkendem by se určitý rozdíl projevit mohl, např. v tom smyslu, že by respondenti SSK uváděli o víkendech návštěvy rodinných příslušníků. Ani v tomto případě se však rozdíl mezi oběma skupinami respondentů nepotvrdil. Pokud respondenti víkend a všední den rozlišují (4), důvodem je opět to, že nemají zajištěn oběd přes pečovatelskou službu a musí si sami vařit, také věřící respondenti tento rozdíl vnímají více (nedělní mše v rádiu, návštěvy kostela). Dva respondenti uvedli, že o víkendech prožívají intenzivnější pocit samoty vzhledem k tomu, že se v ulicích nepohybuje tolik lidí nebo že „všichni odjíždějí pryč“ a není, kdo by jim zavolal. Také respondenti SSK se přizpůsobují v rozvrhu činností návštěvám pracovníků pečovatelské služby. Každodenní činnosti se opět odvíjejí od zdravotního stavu respondentů (možnost sledovat televizi, poslouchání rozhlasu, četba, procházky aj.) a jsou srovnatelné s náplní dne respondentů BSK. Také spánek netvoří u většiny seniorů SSK významnou náplň dne. Přes den buď vůbec nespí nebo pouze krátce, a to nejčastěji po obědě. Stejně jako v případě seniorů BSK i v této skupině pouze dva respondenti uvedli, že spí hodně; „polehávají“ v podstatě v průběhu celého dne.

Do doplňujících otázek jsem zařadila také dotaz na využívání počítače a internetu. Myslím si, že právě práce s internetem může osamělým lidem nejen tvořit náplň dne, ale zároveň i zmírňovat jejich pocit osamělosti v tom smyslu, že mohou být např. přes elektronickou poštu, Skype apod. v kontaktu s jinými lidmi. Mezi všemi respondenty byl však pouze jeden senior (SSK), který má doma počítač a umí pracovat s internetem. V jeho

případě se ukázalo, že mu internet pomáhal udržovat kontakty a vztahy s blízkými osobami, kteří nežili v České republice.

Z odpovědí mám pocit, že někteří respondenti vlivem nedostatku podnětů den v podstatě promarní, na což část z nich i poukázala. Přítomnost zdravotních handicapů zásadně ovlivňuje možnosti trávení dne a volného času. Domnívám se však, že rozhodující je vnitřní nastavení a založení člověka a jeho vůle. Někteří respondenti s objektivně horším zdravotním stavem si dokáží činnostmi vyplnit prakticky celý den; mají pocit neustálého programu, který je zaměstnává, byť jsou jejich možnosti ve srovnání s jinými seniory omezenější.

## **P2: Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?**

Tato otázka se vztahovala k prožívání současného života respondentů. Zajímalo mě, zda budou respondenti schopni formulovat něco, co jim dokáže udělat radost, zda budou schopni vidět něco pozitivního. A zda se v jejich odpovědích, vzhledem k nedostatku či ne příliš intenzivním sociálním kontaktům a vztahům, budou k tomuto nějakým způsobem vztahovat.

U většiny respondentů BSK (5) jsem zaznamenala neurčité nebo spíše negativně laděné odpovědi, které byly často vztaženy ke špatnému zdravotnímu stavu.

*„Ani nevím, to mě nenapadá“ (R 14)*

*„Abych Vám řekl upřímně, tak nejlepší by mě potěšilo, kdybych už natáhnul brka. No, protože to není život.“ (R 10)*

*„Teď zrovna ne, jsou dušičky...“ (R 4)*

*„Já nějak o tom nepřemýšlím, já spíš už bych, promiňte, teď to bude trochu morbidní, ale já bych spíš. Už říkám si, Bože, co tady děláš, máš takovýdle problémy, ale a takže lépe, kdyby jako už si nebyla.“ (R 6)*

*„To právě nemám vůbec. Já jsem bejvala taková dost veselá ženská a teď, když to tak pozoruju sama sebe, tak říkám, to je úpadek, protože mě už nic nezajímá.“ (R 8)*

Tři z respondentů BSK odpověděli na otázku kladně. Jejich odpovědi se vztahovaly mj. právě ke kontaktům s jinými lidmi, k možnosti s někým si popovídat, shodnout se v názoru apod.

*„No, když je hezký počasí, to mně udělá radost. No, pak když přijde někdo, kdo je mi sympatickej, to je ovšem málo.“ (R 11)*

*„Radost mám, když se s někým shodnu v něčem, v názoru na něco třeba, z toho mám radost, jo. Nebo když si přečtu komentář na nějakou politickou událost a ten komentář, je to chytrý člověk třeba, kterého si vážím, kterej to napsal, a ten komentář se shoduje s tím, co si myslím já, jo.“ (R 3)*

*„Potěší mě to, když si můžu s někým popovídat. Absolutně.“ (R 1)*

Zároveň tito tři respondenti konstatovali, že tuto možnost více méně nemají, protože se s nikým nestýkají. Současně se však u nich paradoxně projevoval určitý odstup;

kontakty, které by mohli mít a lidi, s nimiž by se mohli stýkat, hodnotili v podstatě jako nevhodné (zájem o kontakt s nimi mají ti, kteří jim nevyhovují).

*„Votravujou vás nejvíc lidi, který vám nejsou sympatický...“ (R 11)*

Odpovědi respondentů SSK byly naproti tomu velmi různé. Mezi odpověďmi se objevila například návštěva rodinných příslušníků:

*„No, když přijdou. Když přijde rodina, no tak to víte.“ (R 12)*

Ve vazbě k ostatním lidem uvedl jeden respondent například:

*„No, podívejte se, mně udělá radost, když člověk, kterýho jsem nikdy neviděl a jedním s ním poprvé a je slušnej a ochotnej a snaží se mně pomoci v tom, v čem potřebuju.“ (R 7)*

I v této skupině se objevily u dvou respondentů negativně laděné odpovědi:

*„Já už nevím, já dneska. To už nemám. (R 9)*

*„No, ani poslední dobou nic, abych vám řekla pravdu, ale dokáže mi udělat radost třeba nějak hezkej kousek něčeho. Ne, nevím.“ (R 13)*

V některých případech také respondenti nebyli schopni odpověď jednoznačně zformulovat a nebo ji přeformulovali ve smyslu toho, co je nepotěší:

*„No, potěšit, spíš co mě nepotěší, když si pustím zprávy a teď tam jsou ty politické takové šarvátky, a to už si předem říkám, tak to nebudu poslouchat, to mě vysloveně dráždí.“ (R 2)*

*„To je pro mě otázka těžká. Co by mě tak potěšilo, ani na hřbitov nemůžu k Františkovi (syn), on je pochovanéj v Modřanech...“ (R 15)*

A nebo uváděli to, co je potěšilo v minulosti nebo co by si spíše přáli, ale nemají:

*„Ano, kdyby mně někdo zavolal a hlavně v soboty neděle, když jsou ty svátky, tak to je.“ (R 16)*

*„No, potěšilo by mě asi, kdybych se tohohle všeho zbavila, takovej dlech stavů (pozn.: úzkosti a nejistoty)“ (R 5)*

Lze říci, že odpovědi respondentů BSK byly oproti druhé skupině více konzistentní, což se však domnívám, že nesouvisí s mírou jejich sociálních kontaktů. Odpovědi respondentů SSK byly hodně různé. Obecně se v obou skupinách opakovaly spíše negativní odpovědi (více ve skupině respondentů BSK) nebo obtíže s formulací.

### **P3: Je naopak něco, co Vás trápí?**

Záměrem otázky bylo zjistit, zda a jaké mají respondenti starosti a problémy. A jestli se v jejich odpovědích projeví negativní vnímání toho, že nemají sociální kontakty, resp. že jsou tyto kontakty spíše sporadické, či zda se budou odpovědi vztahovat spíše k běžným každodenním starostem, zdravotnímu stavu apod.

Respondenty BSK převážně trápí jejich špatný zdravotní stav (4) a poté samota (3), což někteří senioři uváděli i současně:

*„No, trápí mě, že už nemůžu pořádně chodit. To mě hodně trápí, protože bez tý berle jsem nemožná.“ (R 14)*

*„Že už dlouho žiju, že bych... Protože teď jste mladá, ale když už je vám, kolik je mně a máte ty problémy, který mám zdravotní a takže to už jako si říkám, proč obtěžuju tady...“ (R 6)*

*„No, trápí mě velice velmi ta samota.“ (R 1)*

*„Že jsem sama a že se mi to zhoršuje ta nemoc.“ (R 4)*

*„No, to víte, mám ty bolesti, ty záda, krční páteř, všechny ty osteoporózy a tak, tak to mě ramena bolejí, ráno si vždycky namažu kolena koňskou masťou... ale někdy si říkám, na co já tady ještě trčím, když nikdo sem nechodí celý den.“ (R 8)*

Dva senioři BSK odpověděli ve smyslu „finančních“ starostí:

*„No, to že mám málo peněz, to znamená, že mám nevalnej důchod a ještě mě otravuje radnice, která mě pořád s nějakýma penězma otravuje, zdržuje.“ (R 11)*

*No, starostí mám fůru, protože mě čeká, jestli to dobře dopadne, tak já nevím, jestli můžou vystěhovat tělesně postiženýho do toho, na dvůr a teďka na zimu, že jo. Takže nevím, jak to dopadne. To máte hrůzu.“ (R 10)*

Pouze jeden respondent uvedl, že jej nic netrápí, resp. jeho obranou proti případným starostem je racionální přístup k životu:

*„Trápí mě a sere mě Klaus... Jinak mě nic, mně všechno, všechno je v pořádku v mém životě... Tak ono mi nic jinýho ani nezbyvá, nebudu se trápit tím, co je nedosažitelné pro mě.“ (R 3)*

U seniorů SSK se opět vyskytly spíše různorodější odpovědi. Opakoval se v nich pouze špatný zdravotní stav, který nejvíc trápí dva seniory SSK:

*„Trápí, že člověk není tak fit, jak by si přál. Ať je to jak chce, často vzpomínáte na to, jak jste byl pohyblivej a tak. Víte, že člověk by totiž si přál, kdyby to šlo nějakým způsobem jako lepší, aby to bylo, ale říkám, musím to brát tak, že jsou na tom lidi hůř.“ (R 7)*

*„Ani nic, ta nemoc, no, já mám silnou artrózu a špatně chodím a zhoršuje se to čím dál tím víc... Ten zdravotní stav ten mně vadí.“ (R 13)*

Stejně tak dva uvedli, že je v podstatě netrápí nic:

*„Myslím, že nic.“ (R 12)*

*„Zaplat'pánbůh nic. Helejte se, já už jsem odkázanej tady na ten prostor a skutečně mně vyhovuje a říkám si, mě může překvapit, nejhorší co může bejt náháká ošklivá nemoc.“ (R 9)*

Jinak respondenti zmiňovali konkrétní věci související přímo s jejich životem, které je obtížné kategorizovat:

*„No, že mi ten syn odešel, to mě moc trápí a až do smrti to bude trápit. Nad tím se trápím moc, proč se to stalo, proč musel odejít.“ (R 15)*

*„Trápí mě prostě, že ten syn s tou ženskou žije.“ (R 16)*

*„Právě tyhle ty stavy, kdy nejsem si jista sama sebou a nejsem si jista ani okolím. Jo, teda myslím jako na ulici.“ (R 5)*

*„Když vidím nákej pořad, jak se těm lidem, jak ukazují nebo adresují to rovnou seniorům, jak senioři mají být obezřetní, nepouštět si nikoho do bytu, protože na jejich naivitu už mnozí doplatili.“ (R 2)*

Lze shrnout, že v obou skupinách mezi „trápeními“, která se v odpovědích respondentů opakovala, figuroval špatný zdravotní stav. Rozdíl se však vyskytl v případě

samoty a nedostatku kontaktů s lidmi. Zatímco u respondentů BSK byla druhou nejčastější odpovědí, u seniorů SSK ji nezmínil nikdo. Je možné, že zde hraje roli právě míra sociálních kontaktů. Na druhou stranu i přesto, že u seniorů BSK byla samota a nedostatek kontaktů uváděna téměř nejčastěji, zmínili ji pouze tři z nich.

Na prožívání osamělosti byla zaměřena následující otázka.

#### **P4: Cítíte se osaměle?**

Hewstone a Stroebe uvádí, že „jedním z nejevidentnějších a nejzřejmějších příznaků nedostatku afiliace a uspokojení potřeby navazovat a udržovat sociální vztahy je osamělost.“ (Hewstone, Stroebe, 2006, str. 428). Osamělost je zároveň uvedena v teoretické části práce v kapitole o důsledcích a rizicích sociální izolace.

Záměrem této otázky bylo tedy zjistit, zda se respondenti osaměle cítí či nikoli. Předpokládala jsem, že v případě respondentů BSK takto odpoví všichni, zatímco u druhé skupiny bude pocit osamělosti přítomen v menší míře vzhledem k jejich častějším kontaktům zejména s rodinou a přáteli.

Odpovědi respondentů BSK byly velice překvapivé, neboť pět z nich odpovědělo, že se osaměle vůbec necítí.

*„Ne, to se necítím, protože opravdu jsem zvyklá a necítím se nikdy.“ (R 14)*

*„Ne, ne. Já už jsem se s tím smířil.“ (R 10)*

Jeden respondent uvedl, že se v podstatě osaměle necítí, ale v průběhu rozhovoru pocit osamělosti připustil. Dva respondenti uvedli jednoznačně, že se osaměle cítí.

Pozn.: Jedná se o tytéž tři respondenty BSK, kteří v otázce P3 uvedli, že je trápí samota.

Senioři SSK se naproti tomu paradoxně vyjádřili zcela opačně. Z jejich odpovědí je patrné, že šest z nich se osaměle cítí:

*„No, pořád. To ticho tady, teď v tom baráku, když mně nikdo nezavolá. To je hrozný.“ (R 16)*

*„No, pořád se cítím osamělá, když nikoho nemáte, s nikým si nepovídáte.“ (R 15)*

A pouze dva respondenti SSK odpověděli, že osamělost neprožívají:

*„Ne, ne, v žádném případě. Já totiž nemám dlouhou chvíli. A taky vždycky jsem žil sám. Pro mě je ještě ta posila, že já jsem věřící.“ (R 7)*

Na základě srovnání obou skupin lze konstatovat, že u většiny respondentů SSK je podle jejich sdělení pocit osamělosti přítomen, zatímco většina respondentů BSK pocit osamělosti negovala.

- *Kdy Vám to nejvíc přijde?*

Na doplňující dotaz, kdy respondenti BSK nejvíce pocítují osamělost, odpovídali rozdílně; odpovědi se neopakovaly. Uváděli chvíle, kdy vzpomínají na rodinu, pochmurné počasí a také situaci, kdy již dlouho s nikým nepromluvili.

*„Když už dlouho s nikým nepromluvím, když už je, jako třeba byl ten podzim teďka minulý, já jsem prakticky dva, skoro tři měsíc pořád byla doma a čili ta samota a to nemoci s někým promluvit na vás strašně působí.“*  
(R 1)

*„Je to právě takovýdle pochmurný počasí, to strašně působí na deprese, a to právě když to jde, tak se seberu a jdu mezi lidi, protože bych se doma utrápila.“* (R 4)

Respondenti SSK uváděli výročí, situace, kdy musí někam sami jít a není nikdo, kdo by šel s nimi. Vliv na intenzitu prožívání osamělosti má také pochmurné zimní počasí, kdy je venku brzy tma a nebo víkendové dny, kdy většinou nemají ani žádný telefonický kontakt.

*„No, to je ta sobota neděle, kdy lidi jako maj volno a jedou si na víkendy a tak a nikdo mně nezavolá, no.“*  
(R 16)

Dva respondenti SSK nijak blíže situaci, v níž se cítí nejvíce osaměle, nespecifikovali, osamělost není vázána na nic konkrétního:

*„To jsou takový různý chvílky, kdy to přijde na člověka.“* (R 15)

*„No, třeba když sedím a teď přemejšlím a najednou vidím, že jsem sama a že nic ke mně nejde a všechno.“*  
(R 13)

I v této skupině byly odpovědi respondentů různé.

- *Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Záměrem otázky bylo zjistit, zda i přesto, že mají respondenti omezenou či téměř žádnou příležitost k sociálním interakcím, budou schopni vidět na tom, že žijí sami, něco pozitivního.

Pět respondentů BSK jednoznačně formulovalo výhodu, kterou pro ně samostatné žití má. Uváděli především možnost zařídit si vše podle toho, jak potřebují a jak jim to vyhovuje. Není nikdo, kdo by je „otravoval“, „buzeroval“; sami si plně vyhoví, jsou ve větším klidu.

*„Já když jsem sama, tak já si plně vyhovím, tu si lehnete, buď se najíte nebo nenajíte, udělám si to tak, jak mně to vyhovuje, a to mě nějak drží ještě...“* (R 1)

*„No, tak já vám řeknu, že mně nemá kdo do čeho mluvit, nikdo mě neotravuje. Natolik já se zase oceňuju, že já si můžu ten život opravdu žít jako tak, aby mně to vyhovovalo...“* (R 11)

Záleží určitě také na způsobu dosavadního života. Pro ty, kteří celý život a nebo několik posledních desítek let života žijí sami, je to normální, standardní způsob života a o jeho výhodách neuvažují, je to zvyk a proto případné výhody nebyli schopni posoudit.

Pouze jeden respondent uvedl, že to, že žije sám, žádné výhody nemá, protože není nikdo, s kým by si popovídal. Současně však tento stav akceptuje a netrápí se jím - zvykl si.

Jeden respondent také připustil, že „samota je příšerná“, ale přesto oceňuje možnost bydlet ve svém vlastním bytě, na který je zvyklý.

Podobně odpovídali i respondenti SSK. Čtyři z nich spatřují výhodu v tom, že jsou ušetřeni různých neshod, konfliktů a problémů, které společné soužití přirozeně přináší. Naproti tomu samostatné žití pro ně znamená klid, možnost rozhodovat se a dělat věci podle sebe sama:

*„No, určitý výhody to má, protože čím víc lidí, tím je víc problémů. Každý je jináč založenej povahově, takže z tohohle hlediska je to výhodnější. Taky můžu si rozhodovat sám podle svýho, kdežto čím víc lidí, tak musí brát vzájemně ohled jeden na druhého.“ (R 7)*

Dva senioři SSK jednoznačně odpověděli, že pro ně samostatné žití žádnou výhodu nemá ve srovnání se soužitím s partnerem:

*„Ale ani ne, věřte, že když jsme byli dva, že to bylo lepší.“ (R 13)*

*„Ne, vůbec ne. Staří lidé, pokud jsou ve dvojici, je to nádhera. Když si rozumějí.“ (R 16)*

Dva respondenti SSK se také vyjádřili poněkud nejednoznačně, resp. v tom smyslu, že na samotu se velmi těžko zvyká, ale pokud si na ni jednou člověk zvykne, obtížně se opět odvyká a v podstatě jim vyhovuje. To ovšem nevylučuje současně pocit osamělosti.

Mezi oběma skupinami respondentů se v odpovědích neprojevíly žádné výrazné rozdíly. Většina z nich formulovala výhody, které pro ně samostatné žití má. I pokud uvedli, že žádnou výhodu nevidí, převážně doplnili, že jsou na tento způsob života zvyklí.

Záleží určitě také na tom, jestli odpovědi vztahovali k soužití s partnerem a nebo ke společnému bydlení s cizími lidmi, např. v domově pro seniory.

- *Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

U respondentů BSK (5) se v odpovědích projevuje význam doby, po kterou žijí sami. Pokud prožili sami celý život a nebo v současné době žijí sami již dlouho, nad nevýhodami neuvažují a v podstatě nevěděli, jak na otázku odpovědět (2):

*„Já nikdy jsem o tom takhle neuvažovala, já jsem, od toho roku šestapadesát jsem si všechno už zařizovala sama, takže to máte, že jo, půl století, takže to vůbec. Někdy si říkám, no jo, někdo je ve dvou, někdo je velká rodina, někdo je sám, takže vůbec ne, ne, ne.“ (R 6)*

Popřípadě obecně uváděli, že není nic, co by jim vadilo. Myslím si, že je to právě záležitost dlouhodobého způsobu života, na který si již zvykli a který jim do určité míry vyhovuje (3).

*„No, mně nic nevadí, protože já jsem spokojenej.“ (R 10)*



Někteří z nich následně doplnili např. nedostačující finance, nemožnost vidět vyrůstat svá vnoučata nebo se vrátili k hezkým vzpomínkám na život s partnerem.

Pokud senioři uvedli něco, co jim vadí, jednalo se o samotu a především o neschopnost si se spoustou věcí poradit a zařídit a tedy o nutnost spoléhat se v mnoha věcech na pomoc cizích lidí.

*„Samozřejmě ta samota. A taky přece jenom člověk se musí ve spoustě věcí spoléhat na cizí lidi.“ (R 4)*

Jeden respondent také vyjádřil strach z toho, že pokud by se mu něco stalo, nikdo o něm nebude vědět a nepomůže mu.

Stejně tak u respondentů SSK se častěji, a v nepatrně vyšší míře než u seniorů BSK, objevila odpověď, že si sami nedovedou s ničím poradit a musí se obracet o pomoc na někoho jiného.

*„To, že když je nějaký problém, tak musím vždycky hledat někoho, kdo by ho vyřešil, protože ne všechny problémy jsem schopna sama vyřešit.“ (R 5)*

*„No, že si nedokážu třeba něco udělat, vylézt na to okno, já nedokážu, nedokážu si sama pomoci s ničím.“ (R 12)*

Stejně tak i některým respondentům SSK vadí samota (2), podobně jako seniorům BSK.

*„No, že nikomu nemůžu třeba vynadat. No, taky někdy přijde taková nálada. No a já nevím, no, najednou se cítím tak osamělá, všude sama, sama, sama.“ (R 13)*

Dva respondenti SSK odpověděli, že jim nic na tom, že žijí sami, nevadí, protože jsou v kontaktu s rodinou.

*„Nic, už jsem tak starý, že mi nic nevadí. Choděj mi sem občas ty příbuzný, to je pravda, že jo, nebo já jedu za tou Vlastou do toho Bráníka...“ (R 9)*

Jeden respondent odpověděl nejednoznačně.

V odpovědích respondentů z obou skupin se tedy shodně opakuje především neschopnost si samostatně s něčím poradit a určitý pocit závislosti na pomoci jiných lidí a poté samota. Oproti respondentům SSK je ve skupině seniorů BSK více těch, kterým na tom, že žijí sami, nic nevadí, resp. jim to vyhovuje. Domnívám se však, že zde roli hraje právě dosavadní dlouhodobě osamocený způsob života.

#### **P5: Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?**

Otázka byla zaměřena na zjištění strategií a způsobů, jakými se senioři s pocitem osamělosti vyrovnávají. Pro doplnění jsem se respondentů dále dotazovala, zda je ještě něco, co by jim pomohlo. Směřovala jsem k tomu, jestli budou respondenti schopni zformulovat, co by jim pomohlo, ale co nemají. Domnívala jsem se, že z jejich odpovědí by se dalo vyčíst, zda by například měli zájem o nějakou formu podpory, kterou si sami

zprostředkovat nemohou. Otázku jsem pokládala pouze respondentům, kteří v předchozím průběhu rozhovoru sdělili, že se cítí osaměle.

Senioři BSK, kteří sdělili, že se cítí osaměle, uváděli, že jim pomáhá zaplakat si nebo jít na procházku ven mezi lidmi, když je hezké počasí, „odpočinout si na gauči“. Z odpovědi jednoho respondenta také vyplynulo, že to, co ho drží, je také jeho vlastní přístup k životu, snaha o vnitřní vyrovnanost, síla vůle a vědomá snaha situaci nepodlehnout.

Na doplňující dotaz, co by jim příp. ještě pomohlo, jeden respondent uvedl, že neví, že nic nepotřebuje. Konkrétně byla dále zmíněna „nějaká paní“, se kterou by mohl respondent „chodit na procházky a povídat“ a dále v případě jiného respondenta přání pořídit si opět pejska.

*„Mně jediné v tom mém žití, bych potřebovala, říkám někoho, nějakou tu paní, se kterou bych mohla chodit na procházky a povídat a tak.“ (R 1)*

*„Nejvíc by mě potěšilo, kdybych si zas mohla vzít pejska, já strašně strádám, že nic nemám. Já s tím pejskem musela jít třikrát čtyřikrát ven, to víte a nepřipadala jsem si tak sama, když jsem měla toho pejska, ale to už si nemůžu pořídit toho pejska.“ (R 4)*

Z otázky P4 vyplývá, že v překvapivě vyšší míře pocit osamělosti vyjádřili respondenti SSK (6) ve srovnání se seniory BSK (3).

Nejčastějším způsobem (4), jak se respondenti SSK s intenzivní osamělostí vyrovnávají, je síla vůle, snaha brát věci takové, jaké jsou, ovládnout se, sebezapřít se a pocitu nepodlehnout; tedy snaha uchopit situaci racionálně.

*„Vůle. Jo, musím se sebezapřít a učinit to, co mám. Nepodlehnout tomu pocitu, zapřu se a jdu.“ (R 5)*

*„No, eště se snažím ovládat, eště si snažím poručit, abych se netrápila.“ (R 15)*

*„Ale nějak to samo přejde, prostě si říkám, nesmím si to tak brát a přejde to.“ (R 13)*

*„Silná vůle a víra v Boha.“ (R 16)*

Ostatní respondenti uvedli, že jim pomáhá pustit si rádio, luštit křížovky, začít něco dělat; zaměstnat se, aby byli nuceni přemýšlet o něčem jiném.

Na dotaz, co by jim příp. ještě pomohlo, buď respondenti odpovídali, že neví, že o tom nepřemýšleli (2), v ostatních případech se nějak vztahovali k jiným lidem.

*„Dobří lidé. A je jich dost, je hodně dobřech lidí...“ (R 16)*

*„Jo, mně by pomohla něká upřímná přítelkyně, ale tu nenajdu.“ (R 15)*

*„Kdyby se tady v domě ještě objevili nějakí lidé, kteří by byli více vstřícnější jeden k druhému.“ (R 5)*

Jeden respondent naopak variantu jiných lidí/společnosti, která by mu mohla pomoci, kategoricky odmítl. Nic dalšího neuvedl.

*„Jako nějaká společnost? Vyloučeno.“ (R 12)*

Z uvedeného vyplývá, že všichni respondenti, kteří uvedli, že se cítí osaměle, mají „něco“, co jim v osamělosti pomáhá. Vzhledem k tomu, že v počtu respondentů, kteří připustili pocit osamělosti, je mezi oběma skupinami poměrně velký rozdíl, lze jejich způsoby vyrovnávání se s osamělostí obtížně srovnávat. Obecně nejčastějším je však racionální přístup, vůle a snaha pocitu nepodlehnout, emoce ovládnout. Pokud respondenti uvedli něco, co by jim ještě pomohlo, vztahovali se sice častěji k jiným lidem, jejich odpovědi však nebyly vždy úplně konkrétní. V každé skupině se objevil jeden respondent, který vyjádřil přání mít nějakého jednoho blízkého přítele.

#### **P6: Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama nějaké domácí zvíře?**

Otázka měla vést ke zjištění, zda respondentům, kteří mají nebo měli v době, kdy žijí sami, nějaké domácí zvíře, toto zvíře pomáhá/pomáhalo překonat osamělost. Navazují zde v podstatě na průzkum provedený v Chicagu (viz teoretická část), na základě něhož bylo zjištěno, že lidé se s pocitem osamělosti mj. vyrovnávají i personifikováním zvířat, které jim připomínají člověka.

V otázce šlo tedy o to zjistit, jakou roli v jejich životě a vyrovnávání se s pocitem osamělosti hraje právě domácí zvíře.

Bohužel v obou skupinách respondentů byli dohromady pouze tři senioři, kteří mají (1) nebo měli (2) v době, po kterou žijí sami, nějaké domácí zvíře.

Ze všech seniorů BSK bylo šest respondentů, kteří žádné domácí zvíře nemají a ve zmíněné době ani neměli. Zároveň by si v tuto chvíli ani žádné zvíře pořizovat nechtěli, i přesto, že někteří z nich vyjádřili kladný vztah ke zvířatům a dva respondenti připustili, že by si dokázali představit situaci, že by si nějaké zvíře pořídili. Všichni tedy uvedli, že si žádné zvíře pořizovat nechtějí, resp. ani nemohou. Nejčastějším důvodem byl jejich špatný zdravotní stav (4), který by jim bránil se o zvíře starat.

*„Ne, ne, vůbec ne, to bych nezvládla, to vůbec ne. Jak s ním chodit ven třeba s pejskem, že jo, když nesmím vyjít sama...“ (R 6)*

*„Ne a ne a ne, protože zaprvé si uvědomuju už kolik let, že potřebuje, kdykoliv potřebuje jít s ním ven třeba, kdežto to já bych teď vůbec nedokázala.“ (R 1)*

*„Vyloučeno, já jsem poloviční mrzák, takhle když já sama jít ven, to já už se sama bojím, musím chodit opatrně, abych neupadla, páč já když upadnu, tak já už se nezvednu.“ (R 11)*

Dalšími důvody pro to, že si respondenti BSK ani žádné zvíře pořizovat nechtěli, byly názory, že v Praze není pro zvířata vhodné prostředí, že by nechtěli prožívat konec života milovaného zvířete a přidělovat si tak trauma nebo že vůbec nikdy neuvažovali o tom, že by si nějaké zvíře pořídili.

Pouze dva respondenti ze skupiny seniorů BSK uvedli, že zvíře (psa) dříve v životě měli. Tito respondenti by si opět rádi nějakého psa pořídili, ale pro oba je shodně překážkou jejich zdravotní stav, který jim to již nedovoluje. V případě prvního respondenta se potvrdilo, že mu pes pomáhal pocit osamění překonávat a současně se v jeho odpovědi projevila i jeho personifikace. Zdá se, že byl pro respondenta náhradou za děti, které nikdy neměl.

*„Nejvíc by mě potěšilo, kdybych si zas mohla vzít pejska, já strašně strádám, že nic nemám. Já s tím pejskem musela jít třikrát čtyřikrát ven, to víte a nepřipadala jsem si tak sama, když jsem měla toho pejska, ale to už si nemůžu pořídít toho pejska... Já bych si strašně ráda pořídila nějakého pejska. Já myslím, že stejně k tomu dojde. A to už nikam nebudu jezdit... Ale taky to zas nejde (pořídít si pejska), když vás něco bolí, páč ten zdravotní stav se zhoršuje a to zvíře pak trpí.“ (R 4)*

Na doplňující dotaz, co pro ni zvíře znamenalo, odpověděla:

*„Dítě. Když někdo řekl, Ježíš, to je hezkej pejsek, tak jsem řikala, to není pes, to je chlupatý dítě. To bylo prostě moje dítě. Kdybyste jí viděla, když ke mně někdo přišel, tak říkal, ta jen promluvit.“ (R 4)*

Druhý respondent v průběhu rozhovoru sice pocit osamělosti nepřipustil, přesto pro něho jeho pes hodně znamenal a dalo by se předpokládat, že mu chybějící kontakty nahrazoval. I zde lze usuzovat na jeho personifikaci.

*„No, měl jsem jezevčíka. To mně vadí, ano, to jsem Vám neřekl, to mně vadí dost. Ale s tím nemůžu nic dělat bohužel, protože se o něho nemůžu postarat... To byl bezvadnej pes, ten měl takové vlastnosti perfektní, že být to člověk, tak je to můj kamarád taky, no. On byl strašně hrdý, totiž jezevčíci jsou hrozní rváči, takoví zatvrzelí jo, protože on to potřebuje, poněvadž on je norník, on potřebuje být sám za sebe. Jeho když pustíte do tý nory na toho jezevce, který je dvakrát tak větší jak on a on se do něj pustí, on má takové velké srdce jo, tak on musí být zvyklý být odkázaný sám na sebe, on se nemůže na nikoho spoléhat. A takový on je i ve skutečném životě. Jeho nesmíte ponížít nikdy, jo, nesmíte ho bít, to je blbost, že jo. Jedině na něho můžu zvýšit hlas, on je hrdý strašně, on je hrdý tak, že já jsem s ním denně chodil, ještě když jsem byl, když jsme chodili na Starém městě do té pizzerie a oni mu tam dycky dali plný talíř šunky a on si toho nevšímal vůbec. To se mně líbilo... Bral bych ho mít zpátky... Rád bych si pořídil jiného psa, kdyby to šlo, ale nemůžu...“ (R 3)*

V případě seniorů SSK má domácí zvířata pouze jeden respondent, ostatní žádná nemají a ani ve sledované době neměli. Nikdo z nich by si ani žádné zvíře pořizovat nechtěl. Dva respondenti připustili, že by možná i rádi nějaké zvíře měli, ale překážkou je opět „špatný“ zdravotní stav a také nevyhovující bytové poměry. Právě „špatný“ zdravotní stav a s ním související neschopnost se o zvíře postarat byl nejčastěji uváděním důvodem, proč respondenti žádné zvíře nechtěli (5).

Dalšími dílčími zmiňovanými důvody byla alergie na chlupy, dále to, že respondent nemá rád domácí zvířata nebo strach z toho, že by se zvířeti něco stalo a zároveň nemožnost mu pomoci.

Ve skupině seniorů SSK má tedy domácí zvíře, konkrétně dvě kočky, pouze jeden respondent, který v předchozích otázkách uvedl, že se osaměle cítí. Zároveň z jeho odpovědí vyplynulo, že mu kočky pomáhají překonat pocit osamění.

*„Mám jednu kočku a jednoho kocoura, ale vykastrovány. Tu kočku mám patnáct let asi a toho kocoura od smrti manžela tak deset... Ale věřte mi, já nemít ty kočky, sice sežerou dost, ty konzervy stojej peníze, ale vzal to pes. Ale pak v zimě, když nemůžou moc ven, tak jsou doma a mazlej se a všechno. A v létě ne, no.“ (R 13)*

Na dotaz, co pro něj kočky znamenají, uvedl:

*„No, já nevím, prostě jsem tady, že tady nejsem sama, že tady někoho mám. Kdybych tady byla sama, tak se tak cítím osamělá a přeci jenom ty kočky jsou tady a přijde v noci, ta jedna chodí v noci, ta mi štve, no ale co mám dělat... Tak já nevím, no, oni nejsou moc přitažlivý, ale prostě maj se ke mně.“ (R 13)*

Z uvedeného vyplývá, že pokud respondenti žádné zvíře nemají, i pokud se osaměle cítí, není to důvodem pro to, aby si nějaké pořídili. Zásadní překážkou je pro ně „špatný“ zdravotní stav a neschopnost se o zvíře postarat. Pokud však zvíře mají a nebo někdy v době, po kterou žijí sami, měli, lze z jejich odpovědí usuzovat, že jim pomáhá/pomáhalo pocit osamělosti zmírňovat.

Rozdíly mezi oběma skupinami respondentů nelze srovnávat.

#### **P7: Jste věřící?**

Tato otázka byla zaměřena na zjištění souvislostí mezi pocitem osamělosti a vírou. Domnívala jsem, že více věřících bude přítomno ve skupině respondentů BSK vzhledem k předpokládané vyšší míře subjektivně pocíťované osamělosti.

Otázka opět určitým způsobem navazuje na průzkum provedený v Chicagu (viz teoretická část), při němž byla zjištěna u osamělých lidí mj. také jejich vzrůstající víra v existenci běžně personifikovaných náboženských postav (např. Bůh), která jim pomáhá se s osamělostí vyrovnat. Uvedeným průzkumem bylo zjištěno, že nejen v případě zvířat, ale i v tomto případě bylo zřejmé, že osamělí lidé připisují Bohu, andělům a dalším nadpřirozeným bytostem mnohem lidštější vlastnosti.

Ve skupině seniorů BSK byli pouze dva respondenti, kteří uvedli, že jsou věřící (spíše v „inteligentní řád“, nežli v Boha nebo svou víru blíže nespecifikovali). Ani jeden z těchto respondentů však v předchozím průběhu rozhovoru nepřipustil, že by se cítil osaměle. Víra je pro ně duchovní oporou, která jim dává sílu, resp. odůvodněním správnosti jejich jednání.

*„No, když jste věřící člověk, tak věříte a prostě vycítíte, když je vám jako pomozeno, trochu uklidněno, nedá se o tom mluvit.“ (R 11)*

*„To je taková moje berlička. Jestli je nějaký Bůh a vidí všechno, jak oni říkají, tak vidí taky, že se chovám slušně a že to ocení, pokud bych za to stál, že jo. Nebe, peklo, ráj, tomu nevěřím všemu, že jo. Ale vím taky, že*

*i když jako z hlediska lidské spravedlnosti něco udělám špatně, tak vím, že z vyšší spravedlnosti jsem jednal dobře.“ (R 3)*

Všichni ostatní respondenti uvedli, že věřící nejsou (4) nebo se k otázce zcela jasně nevyjádřili (2), a to i přesto, že většina z nich je křtěná a svými rodiči byli v dětství k víře vedeni. Důvodem jsou zejména poměry, jichž jsou nebo byli svědky a také zkušenosti a prožité události, které jim nezavdávají příčinu, aby věřili. V odpovědích se objevuje určité zklamání a zpochybnění existence Boha, protože nezasáhl a nepomohl v situacích, v nichž to respondenti očekávali/očekávají.

*„Ne, já nevěřím na nic, já věřím jenom sám sobě. Mě žádná víra nepřesvědčuje o tom, že by něco bylo nad náma. Kdyby to bylo nad náma, tak už šel tenhleten režim do hajzlu.“ (R 10)*

*„Od té doby, co ty komunisti nebo Němci zabili ty děti, dokázali zabít nevinný děti, tak jsem říkala, ničemu nevěřím, to by musel ten Bůh tomu zabránit.“ (R 14)*

*„... a já upřímně vám řeknu, že když jsem neměla tátu těsně před maturou a pak mně maminka těžce onemocněla tou rakovinou, tak já jsem chodila jako studentka k Tadeáškoví ... a prosila jsem Pámblíčka, aby mně aspoň nechal maminku a nenechal a maminka umřela a já jsem se nějak zatvrdila.“ (R 1)*

V souboru seniorů BSK byli tři respondenti, kteří uvedli, že se cítí osaměle. Ani u jednoho z nich se však víra v nadpřirozené neprokázala.

V souboru respondentů SSK odpověděli tři senioři, že věřící nejsou, a to opět i v případě, že byli křtění. Respondenti neuváděli žádný konkrétní důvod, proč nejsou věřící. Zároveň se ve všech třech případech jednalo o seniory, kteří se cítí osaměle.

Ostatní respondenti ze skupiny SSK (5) uvedli, že věřící jsou. Víra je drží při životě, dodává jim životní sílu a pomáhá překonávat těžkosti; mají komu se vypovídat. Je pro ně symbolem vyšší duchovní hodnoty a spravedlnosti, která existuje nezávisle na materiálním světě.

*„Že žiju, drží mě to při životě. Já když se modlím a o něco prosím, tak se mi to vyplní a věřím, věřím, že jo. Táhle mám Ježíška, s tím si povídám, a to když jsem byla s tou rukou pryč, tak jsem na něj pořád myslela, jak je tu sám, jestli se mu nestýská.“ (R 15)*

*„Ano, a to mě jako posiluje náak, že člověk vidí ten život z hlediska té víry... Dodává mě sílu ta víra k tomu životnímu smyslu, k té životní náplni. To poslání toho života, víte.“ (R 7)*

*„Víte, máte někoho, komu se můžete vypovídat. V tom to asi spočívá všechno.“ (R 5)*

*„Ta víra mě posiluje, že existuje něco jiného, nežli hmotný statky, o kterých furt se mluví, peníze, peníze, peníze...“ (R 16)*

Tři z pěti respondentů, kteří jsou věřící, odpověděli, že se cítí osaměle, dva v předchozím rozhovoru osamělost negovali. Ve skupině respondentů SSK je to tedy přesně půl na půl: ze šesti seniorů, kteří se cítí osaměle, jsou tři, kteří věřící nejsou a tři, kteří věřící jsou. Na přímý dotaz, jestli jim víra pomáhá překonat osamělost, přímo

neodpověděli. Pouze u jedné respondentky by se na toto dalo z její odpovědi usuzovat (R 15, citace viz výše).

Pokud bychom uvedené informace shrnuli, nepotvrdilo se, že by osamělí lidé více věřili v nadpřirozené. Mezi respondenty, kteří jsou věřící, byli pochopitelně i ti, kteří pocit osamění neprožívají. Pokud člověk v něco věří, je pro něho víra především životní oporou, která mu dodává sílu a pomáhá překonávat těžkosti. Z některých odpovědí lze nepřímo usuzovat, že respondentům víra pomáhá zmírňovat jejich pocit osamělosti. Nelze však říci, že by pocit osamělosti byl impulzem pro to, aby respondenti začali věřit. Mnohem více je víra spojena se životními zkušenostmi a názory.

### **P8: Chodívá za Vámi někdo?**

Účelem této otázky bylo v první řadě zjistit, s kým mají respondenti možnost se osobně stýkat. Většina respondentů byla vzhledem k pohybovým obtížím více méně vázaná hlavně na své domácí prostředí, proto byla otázka položena touto formou. Všichni respondenti z obou skupin v podstatě uváděli příbuzné a další osoby, které jsou souhrnně uvedeny v tabulce v příloze práce. Dále uváděli především pracovníky pečovatelské služby a výjimečně také pracovníky pošty a lékaře. Doplnující dotaz měl ukázat, zda by respondenti chtěli, aby se u nich ti, kteří za nimi chodívají, zdrželi déle, než se obvykle zdrží. Tedy v podstatě, zda je pro ně stávající míra kontaktu s nimi vyhovující a nebo zda by případně stáli o jejich společnost ve větším rozsahu. Předpokladem bylo, že o vyšší míru kontaktu by stáli spíše respondenti BSK.

V souboru respondentů BSK nebyli rodinní příbuzní, přátelé ani známí téměř zmiňováni. V případě, že respondenti někoho zmiňovali, tak se jednalo především o pracovníky pečovatelské služby (u pěti z osmi respondentů), příp. pracovníky pošty (2). Jeden respondent uvedl sousedy, kteří mu občas donesou nákup a dva respondenti zmínili i své neteře, přestože je navštěvují velmi zřídka.

Na dotaz, zda by chtěli, aby se u nich zmiňovaní lidé (pokud nějaké uvedli) zdrželi déle, respondenti BSK (5) zájem neprojevali. Důvodem bylo, že o to vůbec nestojí nebo že to prostě nepotřebují.

*„Ne, nepotřebuju. Ona (pečovatelka) taky nemá čas ani. Protože ona má, já nevím, kolik má asi pět nebo kolik teda těch žen nebo mužů, takže ona toho má za ten den dost, ani nemá čas teda, aby se nějak zdržovala.“ (R 6)*

*„Ani ne, ne o to nestojím.“ (R 10)*

Jeden respondent sdělil, že neví a jeden projevil zájem o častější a delší návštěvy své neteře.

Respondenti SSK přirozeně uváděli mezi lidmi, kteří za nimi chodívají, zejména své příbuzné a dále také pracovníky pečovatelské služby, kteří docházejí za sedmi z osmi respondentů. Rozsah poskytované služby je u respondentů různý (od donášky oběda, nákupu až po pomoc s hygienou). Senioři SSK se v odpovědích, zda by měli zájem, aby se u nich zmíněné osoby zdržely déle, vztahovali zejména ke svým rodinným příslušníkům; k návštěvám pracovníků pečovatelské služby se spíše nevyjadřovali. Z odpovědí respondentů je patrné, že mají radost z návštěvy rodiny a příbuzných, buď jim délka kontaktu s nimi vyhovuje nebo by sice delší kontakt s nimi uvítali (ve většině případů), ale zároveň respektují jejich časové možnosti.

*„Ano, chtěla a oni se zdrží. Jako bych řekla i třeba ta pečovatelka. Víte, ona i vám vykládá svoje problémy i řeší vaše problémy, čili zdrží se, jak potřebuju. Když si chceme povídat hodinu, tak si povídáme hodinu.“ (R 5)*

*„Ne zbytečně, ale když si máme co říct, tak je to dobrý.“ (R 7)*

*„Ne, ne, ne. Já jim pořád říkám, helejte se, prosím vás, já jsem rád, že přijdete, ale já uznávám, že vy máte svůj vlastní život a někdy se to tak přihodí, že se to nehodí. A oni říkaj, ze slušnosti říkaj ne, ne, ne a tak dále, ale je to fakt. Každý má už svůj vlastní samostatnej život a já jsem rád, že sem přijdou, poněvadž je vidim a tak dále.“ (R 9)*

V této otázce se mezi oběma skupinami respondentů rozdíl vyskytl. Zatímco respondenti BSK o delší kontakt většinou zájem neprojevali, u respondentů SSK to bylo obráceně. Důvodem je zřejmě blízkost osob, o které se jednalo. Zatímco v případě seniorů BSK šlo o cizí osoby poskytující pouze formální pomoc, u respondentů SSK se jednalo zejména o blízké rodinné příslušníky.

*- Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Tato otázka měla přinést informace o tom, na koho se respondenti v případě problémů obracejí. Předpokládala jsem, že senioři SSK budou uvádět zejména své nejbližší rodinné příslušníky. Zároveň mě zajímalo, na koho se obracejí senioři BSK, kteří v podstatě nikoho nemají.

V průběhu rozhovorů se ukázalo, že otázka nebyla zřejmě příliš vhodně formulována. Pro respondenty nebylo často srozumitelné, o jaké problémy konkrétně by se mělo jednat.

Výsledky nicméně ukázaly, že dva respondenti BSK se, dle jejich sdělení, nemohou obrátit na nikoho.

*„Na nikoho. Na nikoho, protože neexistuje člověk, kterej by mně pomohl.“ (R 10)*



Další dva senioři BSK na otázku jednoznačně neodpověděli, resp. sdělili, na koho se obraceli v minulosti a nebo že si vlastně dost věcí umějí vyřešit sami, na koho se mohou obrátit v současné době však neuvedli.

*„Na koho, to je otázka, ale jak na ní odpovědět, na koho já se můžu obrátit. Tak rozhodně se neobracím na nikoho známého, protože to je, následek jsou nepříjemnosti. No a jinak, no tak pokud jde, no tak někdy takový tydle já už jsem dost stará, dost jsem toho viděla, tak já si nějaké věci dovedu vyřešit sama...“ (R 11)*

Jeden respondent uvedl kamaráda a jeden také svou neteř, přestože kontakt s nimi mají nepravidelný a velmi zřídka. V odpovědích se dále objevila pečovatelka, sousedky (přestože se s nimi respondent blíže nestýká), zmíněn byl v této souvislosti také systém tíšňového volání.<sup>30</sup>

Respondenti SSK ve čtyřech případech uvedli své rodinné příslušníky.

*„No, kdybych měl nějaký problém, tak se můžu obrátit na toho syna mé sestry. To je úžasnej člověk.“ (R 9)*

*„Na tu neteř jediné, ta mně vždycky umí poradit.“ (R 2)*

Dva senioři by se obrátili na pracovníci pečovatelské služby a dva uvedli osoby jiné – lékař, dcera nájemníka - nebo si zavolají nějakou firmu. Zdá se, že respondenti SSK se přirozeně nejvíce obracejí na své příbuzné, zároveň se však domnívám, že rozhodující pro ně může být i geografická blízkost a dostupnost osoby. Možná proto někteří z nich volili např. lékaře namísto dcery, která bydlí v Brně. Konkrétně jeden respondent například uvedl:

*„No, to jediné na tu dceru toho nájemníka, páč ta je nejbliž, na tom telefonu a všechno.“ (R 13)*

**P9: Chtěl/a byste, aby za Vámi občas přišel někdo na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?**

Účelem této otázky bylo zjistit, zda mají respondenti zájem o nějaký sociální kontakt a to konkrétně o jeho individuální formu. Respondentům jsem vždy položila otázku a následně jsem ji dále upřesnila v tom smyslu, že by se jednalo o osobního asistenta nebo dobrovolníka zajištěného přes nějakou organizaci.

Bez ohledu na pocit osamělosti o návštěvy dobrovolníka či osobního asistenta respondenti BSK spíše (5) zájem neměli. Důvodem byla nejčastěji nedůvěra vůči cizím lidem, dále obava z krátkodobosti vztahu a neochota zvykat si stále na někoho nového nebo zkrátka fakt, že žádnou takovou formu sociálního kontaktu respondent nepostrádá.

*„Ježiš marjá, jenom to ne, prosím vás, to ne, aby si někdo cizí chodil se mnou popovídat, jenom to ne. No, stane se, že vám někdo přijde, náhodou si s nim můžete popovídat, ale tohohle opatrně a ne moc. Protože*

---

<sup>30</sup> Za zajímavé považuji, že z celkem šestnácti respondentů mělo zaveden systém tíšňového volání sedm seniorů.

*nikdy nevíte, na co narazíte, to je jedna věc, protože vy nikdy toho druhého člověka nemůžete znát do detailu a ono někdy se nákej ten detail utrhne a to nestačíte potom koukat...“ (R 11)*

*„Ale ne, zatím ne. Protože ne, podívejte se. Bude chodit měsíc, za měsíc se na vás vykašle a budete si zvykat na dalšího? Ne.“ (R 10)*

*„Nechtěla, ani ne, ani to nepostrádám, opravdu ne. (R 14)*

Tři respondenti uvedli, že by o tuto formu podpory zájem měli.

*„Ale bral bych to samozřejmě, čím více lidí, tím více názorů, že jo. To jo, to bych byl rád.“ (R 3)*

*„Ano, to uvítám velmi.“ (R 6)*

Zajímalo mě zároveň, zda respondenti vědí, že je možné takovou službu zajistit.

Čtyři respondenti BSK uvedli, že o tom vědí, někteří z nich zároveň zmínili i organizaci, na kterou by se mohli obrátit.

*„Já myslím, že něco takového je tadyhle vedle, tady je Svaz tělesně postižených.“ (R 6))*

*„No, dyť volali mně ty, ten z tý služby, jak je tady, to nák platěj Němci. Živá pamět nebo tak a on sem jednou přišel za mnou a přived tu holku studentku, studenti sem jezděj německý...“ (R 8)*

Tři respondenti BSK naopak uvedli, že o takové možnosti informování nejsou. Jeden respondent BSK uvedl, že o tom zatím nepřemýšlel.

Také z odpovědí seniorů SSK vyplývá, že většina z nich (5) by o návštěvy osobního asistenta, resp. dobrovolníka, zájem neměla. Důvodem je opět nedůvěra v někoho, koho respondenti neznají, pocit, že službu nepotřebují využívat a mohou se obrátit na své příbuzné nebo neochota měnit svůj zaběhlý denní režim, který by byl tímto narušen.

*„Ne. Ne. Nechtěla. Já už teď ne, protože já už jsem zvyklá na tento svůj režim a mně by to narušovalo...“ (R 12)*

*„Já vám řeknu, že nevím, já celkem tu náplň toho dne mám podle toho, ať už telefonicky se spojím se známým.“ (R 7)*

*„Ani ne, víte, já se začínám bát lidí, že nejsou poctiví.“ (R 16)*

*„Ani ne, já bych ho musela znát delší dobu. V tom mladším věku si člověk rychleji hodnotil ty lidi, ale dneska už já spoléhám spíš na ty lidi, co jsem znala...“ (R 2)*

Dva respondenti by o tuto formu podpory spíše stáli, ale z jejich odpovědí byla zároveň patrná velká nejistota vzhledem k tomu, že zatím s ničím takovým nemají zkušenost a také nedůvěra v cizí lidi.

*„Já nevím. Já se bojím, aby mě někdo neokradl. No, že by se mnou někam zašla nebo tak, no něco takovýho. Že bych ty pani mohla zavolat, jestli by se mnou tehdy a tehdy nešla ven nebo mi něco pomohla. No, měla bych zájem o nákou tu pani, kdyby ke mně přišla a kdyby byla hodná a řekla mi nebo kdybych něco chtěla pomoci, no, takového něco bych chtěla. Já bych na jednu stranu byla sama a na druhou bych někoho potřebovala, se mnou je to těžký, slečno, já dělám takový kraviny.“ (R 15)*

*„To vůbec neznám, to mi nikdo nedoporučil. No, já nevím, no, zatím jsem to nezkoušela, no. Jednou za týden za mnou chodí lékařka, ale ta je tady tak půl hodiny. Ale já jsem chodila venku, ale letos jsem nebyla. Já nevím, já jsem to nezkoušela. No, nevím, já jsem to nezkoušela. No, zkusit bych to chtěla, ale nevím.“ (R 13)*

Jeden respondent zatím možnost této služby odmítl, ale v případě zhoršení jeho zdravotního stavu by službu velmi rád uvítal.

Na dotaz, zda respondenti SSK vědí, že je možné takovou službu zajistit, odpověděla většina (6), že ne. Pouze dva ze souboru odpověděli, že jsou o této možnosti informováni.

Celkově z odpovědí respondentů je patrné, že ne vždy pocit osamělosti přímo souvisí s tím, zda by o tuto formu kontaktu respondenti měli zájem. Ve skupině BSK byli dva respondenti, kteří uvedli, že se cítí osaměle, ale přesto návštěvy osobního asistenta/dobrovolníka odmítli. Na druhou stranu byli v tomto souboru i dva respondenti, kteří se osaměle necítí, ale o tuto formu podpory by zájem měli. Podobně u čtyř respondentů SSK, kteří osamělost připustili, se jejich zájem o tyto služby nepotvrdil.

#### **P10: Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?**

Tato otázka měla ukázat, zda by měli senioři zájem o skupinovou formu sociálního kontaktu. Zároveň byli respondenti opět dotazováni, zda vědí, jak se do těchto společenských aktivit pro seniory zapojit.

Respondenti BSK (7) o tyto aktivity v podstatě vůbec nemají zájem. Aktivit se nechtějí účastnit pro jejich přílišnou organizovanost nebo prostě pro to, že vůbec nemají zájem se skupinově s jinými lidmi stýkat. Respondenti také často poukazovali na špatný zdravotní stav, který jim neumožňuje na takové aktivity docházet a účastnit se jich.

*„Ne, to už je pro mě moc organizované tady toto. A mezi dědkama a babkama, prosím vás. Ne. Já si s nima nemám co říct.“ (R 3)*

*„To nemůžu, já už nemůžu, ale já ani po tom něk netoužím. To ne.“ (R 8)*

*„Já nedojdu. Ale jistě, ale říkám vám. Mně lidi lezou na nervy, do slova a do písmene...“ (R 10)*

Pouze jeden respondent projevil o tyto aktivity zájem, ale zároveň sdělil, že překážkou mu je špatný zdravotní stav.

Respondenti BSK zároveň uvedli, že neví, jak se do takových aktivit zapojit, resp. že se o to ani nezajímali (6). Pouze dva z nich jsou o nějakém klubu pro seniory, který funguje v blízkosti jejich bydliště, informováni.

Také senioři SSK o tyto aktivity spíše zájem neprojeví (5). Z jejich odpovědí vyplynulo, že takové aktivity nepotřebují a současně jim v tom brání špatný zdravotní stav, nemožnost se na aktivity dopravit.

*„No, to bych se tam musel dopravit a u mě ta doprava je velkej problém... No, ne že bych byl proti tomu, ale nemám ten pocit, že by mně to scházelo.“ (R 7)*

*„Ne, ne, ne, to ne. Když vidím ty babky, tak ne. Já si připadám, že nejsem tak úplně na dně. Jsem, ale nepřipadám si tak. A to už dneska nepřipadá v úvahu, ještě tak před rokem, ale teď už ne.“ (R 13)*

Tři respondenti SSK sdělili, že by skupinové aktivity pro seniory uvítali, ale v jejich odpovědích se zároveň projevila i určitá výběrovost aktivit, kterých by se chtěli účastnit, nejistota vypravit se někam samostatně a také potřeba zajištění nějaké dopravy na tyto aktivity vzhledem k problémům s mobilitou.

*„No jo, ale to by mě tam musel někdo odvézt. To bych chtěla, kdyby mě tam někdo odvezl. Jistě, o to bych měla zájem, a to právě víte, ale muselo by to být pro lidi mozkově zdravé.“ (R 16)*

*„Možná jo. Ale já se necítím dobře chodit sama do takových klubů, ve dvojici je to lepší. Jo, když už tam přijdete ve dvou.“ (R 2)*

Co se týče informovanosti respondentů SSK o společenských aktivitách pro seniory, přesně polovina z nich se vyjádřila v tom smyslu, že ví, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat a polovina z dotázaných o tomto informována není.

Také v tomto případě se neprokázala jednoznačná souvislost mezi pocitem osamělosti a zájmem respondentů o společenský kontakt. Konkrétně mezi seniory BSK byli dva, kteří se cítí osaměle, ale o skupinové setkávání se seniory zájem nemají. V souboru respondentů SSK se toto týkalo čtyř respondentů, zároveň zde byl jeden respondent, který pocit osamělosti nevedl, ale přesto by zájem o společenské aktivity měl.

*- Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi, než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

Čtyři respondenti BSK odpověděli v tom smyslu, že nemají zájem o kontakt se seniory, stejně tak ani o žádnou mezigenerační formu setkávání.

*„Po ničem takovýmhle netoužím, opravdu ne.“ (R 14)*

*„To nechci, nějak nemám o to zájem.“ (R 4)*

Ostatní víceméně zkonstatovali, že malé děti mají rádi, ale z odpovědí nevyplývalo, že by se s nimi chtěli nějak setkávat.

*„Ale já mám rád malý děti. Děti jsou absolutně bezelstný, ty dokážou říct člověku všechno.“ (R 10)*

*„No, spíš mladší radši. Ono už je to, mužský jsou brzy senilní, víte a ženy si povídaj.“ (R 8)*

V odpovědích respondentů BSK se také často objevovalo negativní hodnocení vrstevníků.

*„To nevím, o tom jsem nikdy neuvažoval. Já starým lidem nevěřím. Oni totiž vkládají do každého vztahu své minulé vzpomínky a svoje minulé zkušenosti a to je vždycky jinak, že jo. A svoje jako subjektivní názory, které si vymysleli třeba, že si omluvili svoji špatnou třeba minulost tím, že já jsem byl vždycky dobřej a mně všichni ublížili.“ (R 3)*

U respondentů SSK se ve třech případech objevil názor, že na věku nezáleží; záleží vždy na konkrétním člověku.

*„Já jsem o tom nepřemýšlel. Mně záleží na tom, jaký ten člověk je. Může být mladej dobrej, může být starej dobrej nebo obráceně.“ (R 10)*

Někteří respondenti SSK zároveň připustili, že by kontakt s mladšími lidmi uvítali, ale zároveň dodali, že mladí lidé o to nestojí.

*„No, jistěže. Jenomže starou bábu nechce nikdo vidět, to je stará bába, ta patří do popelnice. Tak se dneska dívaj na starýho člověka.“ (R 16)*

*„No, s těma bych celkem jo, ale ty zas nemaj zájem.“ (R 13)*

Opět se i ve skupině respondentů SSK objevovala častěji preference mladších lidí oproti vlastním vrstevníkům, kteří byli často kritizováni.

*„Určitě. určitě, určitě, to bych chtěla, já mám děti ráda a mladší lidi taky. Mně nevaděj, mě nerozčilujou totiž jako. Někoho rozčilujou mladý lidi a mě nerozčilujou, mě naopak uklidňujou a dodávají víc energie, která je potřeba. Protože starší lidi někdy, jako bych se nerada někoho dotkla, ne vždycky maj dobrý přístup k dalším lidem, což jsem se xkrát setkala, že se kritizujou mladí lidi a přitom kritizujou je ty starší, kteří jim nejdou příkladem a měli by jim jít příkladem naopak. Víte, myslím si, že to není pravda, to co se říká, že mladí lidé jsou neurvalí ke starejm, protože někdy si to ten starej člověk sám připravuje a nebo i dokonce někdy zaslouží. Musím to přiznat, protože to vidíte, když se s tím setkáváte, jak to prostě, koukej vstát, koukej mě pustit, já jsem stará, ty seš mladej. To není dobře, tak se to neřeší, že jo.“ (R 5)*

### **P11: Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?**

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda jsou senioři ochotní vyvinout nějakou vlastní aktivitu v tom smyslu, že by se podíleli na organizaci či realizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory. Zároveň mě zajímalo, zda jsou si senioři vědomi případného vlastního potenciálu, který by k tomu mohli využít.

Ve skupině respondentů BSK byl pouze jeden respondent, který připustil, že by sice možná něco takového mohl zkusit, ale zároveň dodal, že je to nereálné vzhledem ke zdravotnímu stavu.

*„No jo, jenomže já bych tam šla, ale jak bych tam šla a jak bych se dostala domů. To už je s tou chůzí, sama už vůbec. Snad já nevím, to záleží na tom, jak bych se zrovna jako cítila. Ono podívejte se, devadesát sedm to zrovna není nic růžovýho.“ (R 11)*

Nic, co by mohl touto cestou předat/naučit ostatní však respondentu nenapadlo.

Všichni ostatní respondenti BSK (7) jednoznačně odpověděli, že nic takového už pro ně nepřipadá v úvahu. Opět jako nejčastější překážku uváděli věk a zdravotní limity. Objevily se také odpovědi, že na to respondenti nemají vlohů nebo že jakákoli forma

sdrůžování je jim cizí. Někteří respondenti uvedli, že ještě před několika lety by o něco takového příp. stáli, ale v tuto chvíli to pro ně již není reálné.

*„Ne, to vůbec nejsem schopná, to nejsem schopná. Jednak ta noha a jednak ten zrak, to vůbec ne. Ani se spolupodílet.“ (R 6)*

*„Ne, nemám na to vlohy. určitě ne, znám se skoro osmdesát let, to ne.“ (R 4)*

*„Už ne, eště kdybyste mi to řekla před dvěma lety, tak bych byla docela. Dokonce jsem si říkala, že se někde přihlásím třeba do nějaké knihovny něco srovnávat nebo něco zapisovat. Tehdá mě to docela, ňák jsem si říkala, můžu, když manžel umřel, můžu někde něco eště dělat a to už najednou nejde.“ (R 1)*

Žádný z respondentů BSK neuvedl nic, co by mohl naučit/předat jiným lidem. Respondenti uváděli, že některé dovednosti, které by připadaly v úvahu, v důsledku dlouhodobého nepoužívání zapomněli nebo se jednalo o dovednosti vázané na určitý fyzický potenciál, který již nemají. Někteří z respondentů nezmínili nic konkrétního a znovu se odvolávali na svůj špatný zdravotní stav.

*„To ne, já na to nejsem dost chytrá.“ (R 4)*

*„Já už bych nic teda nedělala, protože to, pardon ne, mluvím o tom zraku.“ (R 6)*

*„Já bych nikoho nezaučovala, opravdu ne. No, třeba jsem měla, když jsem ještě chodila do školy, třeba malovat mě bavilo. No ale teď jsem, já nevím, ještě háčkovat, plést, tenkrát jsem ještě neměla zlomenou ruku. Teď už jsem to všecko zapomněla. Protože víte, když něco umíte a když to máte použít v praxi, tak je to něco jinýho, tak jste s tím pořád, jenomže když třeba vynecháte deset dvacet let, tak to těžko bych potom dávala někomu ňáký vědomosti, který nemám.“ (R 14)*

Také ve skupině respondentů SSK byla většina (5) těch, kteří by se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory podílet nechtěli, resp. nemohli. Jako důvod udávali opět věk a zdravotní stav, nedostatek potřebných schopností a nebo nezájem se skupinových aktivit účastnit.

*„Ani ne, já z hlediska toho pohybu ne.“ (R 7)*

*„Ne nemám. To bohužel nemám zájem, já nevím, já jsem spíš takovej samotář.“ (R 9)*

*„Ne to bych nezvládla. Já jsem to celý život skoro dělala, já jsem začínala s učničkama v závodním učilišti, s mladejma holkama, který prostě se přišly učit do učení, přišly do závodu. Kdepak, to je vyloučený, v tomto věku to nejde...“ (R 12)*

*„To ne, dneska už mi to nemyslí.“ (R 15)*

Jedna respondentka nebyla schopna na otázku odpovědět:

*„To nevím, to nevím, to opravdu nevím.“ (R 13)*

Dva respondenti SSK by zájem o tuto formu aktivity projevili, ale jen pokud by jim to zdravotní stav umožňoval.

*„Kdybych já tak se mohla spolehnout na to, že se budu vždycky, že budu v téhle kondici. V téhle kondici bych třeba byla schopná někomu i pomáhat, že jo, zajít za ním, možná že po cestě mu vzít nějaký nákup, ale to já už si teďka nemůžu dovolit, protože já docházím ke spoustě lékařům... Tyhle problémy moje zdravotní mě to trošku zatěžujou.“ (R 2)*

Při dotazu na vlastní potenciál seniorů SSK, který by mohli takto využít, respondenti odpovídali podobně jako respondenti BSK. Vesměs odpovídali, že jim to zdravotní stav neumožňuje, nic konkrétního neuvedli, příp. sdělili, že na to nemají vlohly nebo že jsou absolutně bez jakéhokoliv zájmu.

*„To určitě ne.“ (R 7)*

*„Teď, nedokážu. Nedokážu nic naučit ostatní, protože málo vidím, málo slyším, málo se pohybuji. Ale co, co je naučit? ...“ (R 12)*

*„Když já uměla šít, plést, háčkovat, já tady mám starý vlny. Copak můžu, já nevidím, tu ruku mám, na nohy nemůžu, když s někým mluvím, tak nemůžu stát, tak dělejte něco. Já u vaření musím jen sedět, já nevydržím stát.“ (R 15)*

*„Už ani ne. Fakt je, že jsem bez zájmu beze všeho.“ (R 13)*

Pouze jeden respondent uvedl, že by mohl vyprávět o svých životních zkušenostech a jeden se vyjádřil v tom smyslu, že by mohl někomu pomáhat, např. donést nákup apod. (citace viz výše, R 2).

*„Ale mohla bych povídat zkušenosti z mého života, který jsou bohatý. Hlavně ta práce toho totál nasazení u těch černejch baronů, jak se ke mně chovali, co jsem tam dělala za práci...“ (R 16)*

V této otázce se mezi oběma skupinami respondentů téměř žádný rozdíl neprojevil. Obecně většina dotázaných z obou souborů nemá zájem se aktivněji podílet na organizaci nebo podobě nějaké volnočasové aktivity pro seniory. Zároveň respondenti odpovídali v tom smyslu, že na to nemají dostatečný vlastní potenciál, a to zejména kvůli věku a „špatnému“ zdravotnímu stavu.

## **10.2 Zhodnocení hypotéz**

### Hypotéza č. 1

*Předpokládám, že u respondentů, kteří mají intenzivnější sociální kontakty, bude podle jejich vyjádření pocit osamělosti přítomen v menší míře oproti respondentům bez sociálních kontaktů, u nichž se domnívám, že bude pocit osamělosti přítomen ve 100 %. Myslím si také, že se zde projeví určitý rozdíl mezi respondenty, kteří partnera nikdy neměli, resp. dlouhodobě žijí sami a těmi, kteří ovdověli.*

Hypotéza č. 1 se potvrdila pouze částečně. Z výsledků vyplývá, že pocit osamělosti je v mnohem vyšší míře přítomen u respondentů SSK oproti respondentům BSK (poměr 6/3). Z odpovědí respondentů a jejich charakteristik však lze usuzovat, že pocit osamělosti mnohem více koreluje s úmrtím životního partnera a vyrovnáním se s ním, než s rozdílnou mírou sociálních kontaktů.

## Hypotéza č. 2

*Předpokládám, že většina respondentů z obou skupin má nějaký způsob či prostředek obrany před pocitem osamělosti, pokud jej vnímají. Mají-li nějaké domácí zvíře, očekávám, že jim bude pomáhat překonávat pocit osamělosti, analogickou roli bude v životě respondentů hrát víra, pokud jsou věřící.*

Hypotéza č. 2 se potvrdila částečně. Všichni respondenti, kteří uvedli, že se cítí osaměle, mají „něco“, co jim v osamělosti pomáhá. Obecně nejčastějším způsobem je racionální přístup, vůle a snaha pocitu nepodlehnout, emoce ovládnout. U dvou respondentů, kteří připustili osamělost a zároveň mají nebo ve sledované době měli nějaké domácí zvíře se potvrdilo, že jim pomáhá/pomáhalo pocit osamělosti zmírňovat. V případě víry to však tak jednoznačné není. Víra obecně je pro respondenty životní oporou, nikdo z respondentů však přímo neodpověděl, že by mu víra pomáhala pocit osamělosti zmírňovat, ačkoli by se to z některých odpovědí dalo nepřímě usuzovat.

## Hypotéza č. 3

*Předpokládám, že v případě respondentů, kteří mají vytvořenou pevnou strukturu dne, bude pocit osamělosti uváděn v menší míře.*

Hypotéza č. 3 se nepotvrdila. Ani u jednoho souboru respondentů nebyla zjištěna souvislost mezi pravidelností režimu dne a prožíváním osamělosti v menší míře.

## Hypotéza č. 4

*Myslím si, že většina respondentů z obou skupin, u nichž je přítomen pocit osamělosti, má zájem o nějaký společenský kontakt, a to bez ohledu na jeho formu (individuální x skupinová). Domnívám se, že větší zájem budou mít senioři bez sociálních kontaktů. Předpokládám také, že respondenti většinou nejsou informováni o tom, jak tento kontakt získat, příp. jim v tom brání špatný zdravotní stav.*

Hypotéza č. 4 se nepotvrdila. Ani v jedné skupině respondentů se v případě obou možných forem sociálního kontaktu nepotvrdilo, že by respondenti, kteří se cítí osaměle, většinou o tyto formy podpory měli zájem. Zdá se tedy, že mezi pocitem osamělosti a zájmem o individuální nebo společenský sociální kontakt neexistuje přímá souvislost. Nepotvrdila se ani druhá část hypotézy; zájem o nějaký sociální kontakt (individuální x skupinový) je zhruba stejný u obou skupin respondentů. A dále, zatímco respondenti SSK spíše nejsou informováni o možnosti „individuálního kontaktu“ (6/2), respondenti BSK nejsou ve stejném poměru informováni o možnostech skupinových aktivit. V opačných případech je informovanost, resp. neinformovanost více méně půl na půl.



## Hypotéza č. 5

*Předpokládám, že respondenti z obou skupin se spíše nebudou chtít aktivně podílet na organizaci nějaké skupinové volnočasové aktivity pro seniory.*

Hypotéza č. 5 se potvrdila. V obou skupinách respondentů byla většina těch (BSK – 7, SSK – 5), kteří nemají zájem podílet se na organizaci nebo podobě nějaké volnočasové aktivity pro seniory.

### **10.3 Závěrečné shrnutí**

1) Při srovnání odpovědí respondentů BSK a SSK nevyplynuly mezi oběma skupinami žádné významnější rozdíly. Pokud se mezi oběma skupinami respondentů nějaké odlišnosti objevily, nesouvisí většinou s mírou jejich sociálních kontaktů a vztahů.

2) Z výsledků je zřejmé, že v míře kontaktů nebyl mezi respondenty BSK a SSK takový rozdíl, aby se v jejich postojích vyskytly zásadní odlišnosti.

3) Výrazný rozdíl se objevil pouze v míře prožívání pocitu osamělosti, který je podstatně vyšší ve skupině respondentů SSK. V návaznosti na to mě napadá několik možných hypotéz, které by tento jev mohly vysvětlit:

- Domnívám se, že roli zde může hrát dosavadní dlouhodobý způsob života (pokud se jedná o svobodného či rozvedeného respondenta nebo seniora ovdovělého, ale žijícího dlouhodobě osaměle, prožívání osamělosti se zde téměř neprojevuje).

- Na základě rozhovorů s respondenty je také možné usuzovat, že prožívání osamělosti významně koreluje s úmrtím životního partnera a s tím, jak se s úmrtím respondent vyrovnal (také dobou, která od smrti partnera uplynula). Rozhodující tedy pravděpodobně není množství kontaktů (alespoň v těchto dvou zkoumaných souborech respondentů), ale vazba na blízkou osobu, se kterou měl respondent dlouhodobý a důvěrný vztah.

- Dále mě napadá, že se u respondentů BSK neprojevil pocit osamělosti v takové míře, protože osamělost je otázka subjektivního vnímání kvality a kvantity vztahů. Jestliže tito respondenti téměř žádné vztahy nemají, nemají tedy v podstatě možnost nějaké vztahy hodnotit, k někomu se vztahovat a tudíž paradoxně pocit osamělosti nevnímají, resp. jsou zvyklí na osamělý způsob života.

4) Při zhodnocení souvislostí mezi pocitem osamělosti a dalšími zjišťovanými skutečnostmi jsem samozřejmě vycházela ze sdělení respondentů, zda se osaměle cítí či nikoli.

Otázkou však je, zda respondenti odpovídali vždy pravdivě, resp. zda jejich přístup k posouzení toho, zda se osaměle cítí, byl srovnatelný. Je samozřejmě možné, že pro

některé z nich bylo obtížné si pocit osamělosti přiznat a proto jej třeba neuvedli. Z rozhovorů s nimi a z jejich neverbálních projevů by to bylo možné v některých případech usuzovat. Zároveň také někteří respondenti uvádějí, že se osaměle cítí, ale že už si na samotu zvykli, jiní respondenti naopak odpovídají, že se osaměle necítí, že už si zvykli. Je pak tedy možné, že se tyto respondenti sice osaměle cítí, ale je to pro ně natolik běžné, zvykli si, smířili se s tím a považují tuto skutečnost za normální součást svého života a proto odpovídali ve smyslu, že se osaměle necítí.

Někteří respondenti osamělost připouštějí, ale vlastně s ní dokážou žít, protože si na ni zvykli. Možná právě proto ani v případě, že se osaměle cítí, nemají zájem o získávání nových sociálních kontaktů. Pokud by také osamělost významně souvisela s úmrtím partnera, nové kontakty respondentům zřídka mohou nahradit ztracený vztah, a proto pro ně nejsou tak důležité.

5) Z rozhovorů překvapivě vyplynulo, že velká část respondentů se neidentifikuje se svojí vrstevnickou skupinou. V odpovědích je patrná distance a tendence vydělovat se ze skupiny starých lidí, kteří byli respondenty často kritizováni a hodnoceni v tom smyslu, že je nemohou ničím obohatit, či spíše naopak, jejich přítomnost je pro respondenty zatěžující a rozhodně nevyhledávaná.

6) U respondentů se obecně projevila velká nedůvěra k cizím lidem. Při dotazu, zda by měli zájem o návštěvy osobního asistenta či dobrovolníka, jich v obou skupinách většina sdělila, že nikoli. Častým důvodem byla právě nedůvěra v člověka, kterého neznají. Mezi respondenty se také objevil názor, že se jedná o příliš formální a organizovaný vztah.

Přestože většina respondentů uvedla, že by o tyto návštěvy zájem neměla, z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že často postrádají přirozeně vytvořený vztah s jedním člověkem, který by byl charakterizován upřímností a blízkostí.

Domnívám se, že důvodem, proč někteří respondenti návštěvy dobrovolníka nebo osobního asistenta odmítli, může být také nedostatek zkušeností. Nejednou se totiž stalo, že mě tyto respondenti žádali o další návštěvu, příp. se dotazovali, kdy přijdu příště.<sup>31</sup> Myslím si tedy, že pokud by byl k nějakému asistentovi či dobrovolníkovi důvěru nabyli, své stanovisko by možná přehodnotili.

Pro některé respondenty byla také rozhodující finanční náročnost zajištění služby.

7) K podobnému závěru jsem dospěla i v případě skupinových volnočasových aktivit. Také v tomto případě respondenti z obou skupin zájem o tyto aktivity většinou neprojeví.

---

<sup>31</sup> Pozn.: Řekla bych, že v případě některých respondentů se projevila skutečnost, že „kvalitativní rozhovor není pouze sběrem dat, ale může mít i intervenční charakter“. (Hendl, 2005, s. 167)

Obecně jsem z jejich odpovědí nabyla dojmu, že by se mnohem raději účastnili nějakých přirozených aktivit, které apriori nejsou zaměřeny na sdružování a sbližování lidí, tj. mít možnost např. jít do divadla, kina, na koncert apod. nezávisle na nějaké skupině lidí. Pro velkou část respondentů byl limitující právě jejich zdravotní stav, který jim neumožňuje se samostatně takových aktivit účastnit.

U některých respondentů se také objevovala rezervovanost ve sbližování s jinými lidmi.

8) Z rozhovorů s respondenty také obecně vyplývá, že jsou více méně v životě spokojeni a nic zásadního jim nechybí. Přáním většiny z nich je, aby byli zdraví, resp. aby se jejich zdravotní stav nezhoršil do té míry, že by se stali absolutně závislí na pomoci jiných lidí. Často také uváděli přání zemřít ve spánku a bez komplikací, resp. přání vyhnout se bezmoci, která často dlouhodobě doprovází odchod z tohoto světa.

9) Lze shrnout, že nelze doporučovat společenské aktivity nebo jiné formy podpory paušálně všem seniorům s omezenými sociálními kontakty bez rozdílu, ale je třeba přistupovat k jejich přáním a potřebám individuálně. Vycházím z toho, že bez ohledu na pocit osamělosti a globální nezájem respondentů, v obou skupinách se přeci jen vyskytli senioři, kteří o nějakou formu sociálního kontaktu měli zájem, ať již o individuální nebo skupinovou podobu. Důležité tedy dle mého názoru je, aby senioři měli dostatečné informace o tom, kde a jak mohou tyto kontakty získat a pokud je v tomto směru něco limituje (ať již problémy s pohybem nebo „ostýchavost“), snažit se tyto bariéry překonat.

Za vhodnou považuji např. nabídku přepravy reagující i na potřeby seniorů se ztíženou mobilitou. Dále např. organizování výletů s přepravou, zohledňující taktéž případné zdravotní limity seniorů a zároveň nezávaznou formou umožňující jejich setkání. Tyto aktivity mohou také vést k vytvoření přirozených vztahů na základě vzájemných sympatií, jež někteří respondenti postrádají.

#### **10.4 Návrhy pro další průzkum**

1) širší spektrum respondentů - provést průzkum mezi více diferencovanými skupinami seniorů, rozdělenými podle míry sociálních kontaktů (průřez problémem pro postihnutí více souvislostí), příp. provést průzkum opět mezi dvěma skupinami respondentů, ale s větším rozdílem, co se týká míry sociálních kontaktů a vztahů

2) zaměřit se detailněji na význam úmrtí životního partnera a jeho souvislost s následným prožíváním osamělosti u respondentů (i v případě seniorů, kteří udržují další sociální kontakty a vztahy)

- 3) zaměřit se více na prožívání osamělosti zejména u seniorů, kteří jsou zcela sociálně izolovaní a zároveň provést průzkum na jejich rozsáhlejších souboru (vzhledem k určitému předpokladu, že pocit osamělosti není u nich tolik významný – adaptace na situaci, osamělost paradoxně neprožívají, protože se nemají ke komu vztahovat/hodnotit subjektivně kvantitu a kvalitu vztahů)
- 4) celkově provést průzkum na větším vzorku respondentů, což však předpokládá určité časové i personální kapacity

### **10.5 Návrh možné služby**

V této podkapitole se pokusím stručně popsat dva návrhy možné spolupráce mezi Centrem pro zdravotně postižené a úřady městských částí v Praze. Návrhy jsou zaměřeny na podporu sociálně izolovaných a osamělých seniorů v daných městských částech.

První z nich vychází již z konkrétní zkušenosti a krátkodobé spolupráce s jedním z úřadů městské části. Domnívám se však, že tato forma spolupráce má potenciál fungovat dlouhodobě. Jedná se o úřad, který je spíše výjimkou mezi ostatními, neboť zde působí terénní sociální pracovnice, jejíž stěžejní náplní práce je depistážní činnost, resp. vyhledávání ohrožených seniorů a jejich návazná podpora. Při této činnosti vychází z údajů evidence obyvatelstva, kdy systematicky navštěvuje seniory od určitého data narození. Není mi známo, že by byl tento způsob práce běžně zaveden i na dalších pražských městských částech.

Zmíněná terénní sociální pracovnice vytipovala na základě depistáže několik seniorů žijících osaměle, kteří mají omezené sociální kontakty a zároveň zájem účastnit se nějakých organizovaných volnočasových aktivit. Na základě spolupráce mezi pobočkou Centra pro zdravotně postižené a úřadem městské části byl zorganizován pro tyto seniory výlet do dendrologické zahrady v Průhonicích. V rámci tohoto výletu se tak spolu mohli senioři přirozenou cestou blíže seznámit a zároveň tak byli informováni o službách, které Centrum pro zdravotně postižené pro seniory nabízí, a které mohou případně dále využít. Tento výlet současně splnil očekávání i podmínky zástupců úřadu městské, kteří projevíli zájem spolupráci dále rozvíjet.

Druhá forma spolupráce by mohla spočívat v určitém partnerství s úřadem městské části. Vzhledem k tomu, že depistážní činnost není na úřadech městské části běžnou praxí, je otázkou, zda by tuto činnost nemohla vykonávat právě např. nějaká nezisková organizace. Úřady pochopitelně nemají potřebnou personální kapacitu pro provádění terénní sociální práce. Sociální pracovníci úřadů jsou zahlceni administrativní agendou, pro

kteřou jim nezbyvá prostor pro terénní práci a systematick vyhledávání ohrožených starých lidí. Myslím si, že tato situace se ještě zhoršila v souvislosti s přijetím Zákona o sociálních službách a zavedenm řizen o přiznání prispevku na přeci. V rámci tohoto řizen se sice provádí sociln šetření v domácnosti klienta, domnívám se však, že na hlubší analýzu sociln situace klienta není prostor.

Vycházím z toho, že zájmem každ mestsk části by mělo být uspokojení potřeb jejích občan a co nejvyšší kvalita jejích života. Je samozrejm otázkou, zda by pro městskou část bylo i finanční výhodnější, pokud by se vyhledáváním sociln izolovaných či jinak ohrožených starých lidí zabývala neziskov organizace a její činnost by úřad prostřednictvím grantů podporoval, namísto toho, aby personální zajišťoval tuto činnost úřad. V pipad nestátních neziskových organizací se předpokládá vícezdvojov financování, proto se domnívám, že by dan organizace mohla získávat finanční prostředky pro uvedenou činnost také z jiných zdrojů. Jako problematikk se zdá zajišen oprávněnosti pristupu neziskov organizace k údajům potebnm pro depistážní činnost.

Vycházím z domněnky, že vzhledem k rozshl agendě, kteřou má úřad mestsk části na starosti, ne vžd může vyjít vstřic individuálním potřebám svých občan.

## Závěr

V práci jsem se pokusila shrnout základní souvislosti, které se k tématu sociální izolace ve stáří vztahují. Sociálně izolovaní senioři patří podle Světové zdravotnické organizace do skupiny tzv. rizikových starých lidí; jsou ve zvýšené míře ohroženi sociálními a zdravotními faktory. Život s minimálními sociálními kontakty rozhodně nepřispívá ke kvalitě jejich života. Jestliže úsilím společnosti je obecně v péči o seniory snaha o udržení, resp. zvýšení kvality života ve stáří, pak by i služby a podpora společnosti ve prospěch starých lidí měly reflektovat situaci a potřeby mj. právě osaměle žijících starých lidí.

V případě sociálně izolovaných starých lidí se v současné době jako problém ukazuje nedostatečně propojený systém a rozdělení kompetencí mezi zainteresovanými subjekty ve vyhledávání a monitorování této cílové skupiny seniorů. Právě to je prvotním předpokladem pro možnost případné následné intervence.

Domnívám se, že služby, které následně již přímo mohou reagovat na potenciální potřeby této cílové skupiny, jsou v současné době poměrně rozvinuty. Ať se jedná o pomoc v domácnosti, zvýšení pocitu bezpečnosti v bytě u osaměle žijících starých lidí, psychologickou pomoc v krizi, poskytování informací o těchto službách aj. (viz teoretická část).

Zásadní otázkou však je, zda jsou o těchto službách staří lidé žijící v sociální izolaci informováni, jestli mají o ně zájem, resp. potřebují je, a v neposlední řadě zda jsou pro ně dostupné např. z hlediska jejich zdravotního stavu, finanční situace apod.

Průzkum, který je součástí práce, se v oblasti služeb zaměřil především na ty, které by mohly mít potenciál pro zmírnění případného pocitu osamělosti a vlastní zbytečnosti. Z průzkumu oproti předpokladům vyplynulo, že o tyto formy podpory celkově respondenti zájem spíše neprojeví. Důvodem bylo podle vyjádření respondentů, že takové služby nepotřebují nebo nechtějí. Častou uváděnou překážkou byl také špatný zdravotní stav.

Jedním z důvodů je také fakt, že aktivity a potažmo vztahy, skrývající se za nabízenými službami, zůstávají přes veškerou snahu poskytovatelů profesionální a organizované a tudíž pouze formální. Zdá se, že kvality vztahů přirozených, dlouhodobě pěstovaných v rámci rodiny nebo třeba dlouholetého přátelství, nemohou dosáhnout. Přestože se nejednalo o kritérium pro výběr respondentů, charakteristiky respondentů ukazují, že převážná většina dotazovaných nikdy neměla vlastní děti. Z uvedeného je zřejmé, že zásadní důležitost má v případě mezilidských vztahů jejich celoživotní

kultivace, jejíž zanedbání může být následně rizikovým faktorem pro vznik sociální izolace v pozdním věku.

Ukazuje se zároveň, že prakticky nefunguje síť neformálních vztahů a podpora zejména ze strany sousedů. Všichni respondenti uvádějí, že své sousedy vlastně ani neznají. Je to pravděpodobně dáno vysokou mobilitou populace a na základě toho rostoucí anonymitou v sousedských vztazích, které mohou mít z hlediska monitoringu a pomoci izolovaným starým lidem velký význam.

Například Machielse zmiňuje, že v Nizozemí sestává politika zaměřená na podporu společenského začlenění starších a zdravotně znevýhodněných lidí ze tří částí. První z nich tvoří právě všeobecná prevence, která je cílená na podporu sociálních kontaktů a sociálně podpůrných sítí zejména v sousedském společenství a komunitě. Pozornost je zaměřena na úlohu dohledu a péče a dobrovolné práce jako samozřejmé součásti života každého člověka („občanská společnost“). Machielse uvádí, že blízké okolí, ve kterém člověk žije, je „semeništěm“ pro vznik sociálních kontaktů a vztahů. Místní zařízení, jako jsou hřiště, obchody, kulturní a společenská centra, nabízejí příležitost pro vzájemná setkávání členů sousedské komunity a identifikaci s blízkým okolím. Dobře fungující sousedské vztahy jsou zároveň předpokladem vzájemné reciprocitě při potřebě podpory a pomoci. (Machielse, 2006)

Řekla bych, že k problémům starých lidí se s prodlužující střední délkou života současně přidává fenomén „stáří vlastních dětí“: děti, pokud je respondenti mají, jsou již samy v seniorském věku a pravděpodobně řeší stejné problémy jako jejich rodiče (např. zdravotní). Tím je zároveň omezena možnost poskytování vzájemné přirozené pomoci mezi dětmi a jejich rodiči.

## Seznam použité literatury

EPLEY, N. et al. Creating Social Connection Through Inferential Reproduction. *Psychological science*, February 2008, vol. 19, no. 2, p. 114 – 120.

GIDDENS, A. *Sociologie*. Vydání 1. Praha: Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Vydání 1. Praha: Panorama, 1989. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vydání 1. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Vydání 1. Praha: Portál, 2006. 776 s. ISBN 80-7367-092-5.

CHALOUPKOVÁ, A. *Terénní sociální pracovník v péči o staré občany*. Praha: MPSV ČR, 1978. 141 s.

JEDLIČKA, V. *Praktická gerontologie: určeno pro zdravotní sestry pracovně zaměřené na nemocné osoby vyššího věku*. Vydání 2. přepracované. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1991. 182 s. ISBN 80-7013-109-8.

KASALOVÁ, H., JUNGSMANN, B., MALICKÁ, L. *Rozvoj efektivních forem sociální péče o staré občany: Výzkum života a potřeb starých lidí*. Průběžná zpráva dílčího úkolu. Praha: VÚSRP, 1989. 175 s.

KASALOVÁ, H. *Problémy starých občanů se sníženou soběstačností (sonda)*. Bratislava: Výskumný ústav práce a sociálních věcí, pobočka Praha, 1991. 78 s. ISBN 80-7138-046-6.

KELLER, J. *Úvod do sociologie*. Vydání 5. Praha: Slon, 2006. 204 s. ISBN 80-86429-39-3.



KRÁLOVÁ, J. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany*. Třetí aktualizované a doplněné vydání. Olomouc: ANAG, 2005. 303 s. ISBN 80-7263-275-2.

KOTÝNKOVÁ, M. *Začlenění seniorů v sociální struktuře soudobé společnosti*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2001. 31 s. ISBN 80-238-7234-6.

MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. (za kol.) *Velký sociologický slovník. I. svazek. A – O*. Vydání první. Praha: Karolinum, 1996. 747 s. ISBN 80-7184-164-1.

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Vydání 1. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0.

MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Vydání 1. Praha: Portál, 2005. 351 s. ISBN 80-7367-002-X.

MATOUŠEK, O. *Sociální služby*. Vydání 1. Praha: Portál, 2007. 184 s. ISBN 978-80-7367-310-9.

NEŠPOROVÁ, O., SVOBODOVÁ, K., VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Vydání 1. Praha: VÚPSV, 2008. 85 s. ISBN 978-80-87007-96-9.

NOVOTNÁ, R. *Rozsah a kvalita osobních kontaktů u seniorů žijících v ústavní péči: šetření v rámci domova pro seniory, Praha*. Diplomová práce. Praha, 2007. 96 s. FF UK. Katedra sociální práce.

PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Vydání 1. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1981. 298 s.

PACOVSKÝ, V. *Geriatrická diagnostika*. Vydání 1. Praha: Scientia medica, 1994. 150 s. ISBN 80-85526-32-8.

PEPLAU, L. A., PERLMAN, D. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: J. Wiley, 1982. 430 s. ISBN 0-471-08028-4.

PETR, J. Osamělí lidé si povídají s věcmi. *Psychologie dnes*, 2008, roč. 14, č. 3, s. 49.

PETRUSEK, M. *Základy sociologie*. Praha: Akademie veřejné správy o.p.s., 2009. 189 s. ISBN 978-80-87207-02-04.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Vydání 1. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

RADOVÁ, P. *Potřebnost volnočasového centra pro seniory a možnosti využití seniorů jako dobrovolníků: průzkum ve městě Jihlava*. Diplomová práce. Praha, 2008. 105 s. FF UK. Katedra sociální práce.

SEDLÁČEK, M., BRADOVKOVÁ, E. Demografickosociální analýza hl. města Prahy. In *1. konference komunitní péče o staré občany: Praha, 26. – 27. 10. 1995*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 1995. s. 60 – 66.

SEMEŠIOVÁ, M. Hodnotový systém starších lidí. *Sociální práce*. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci. roč. 2003, č. 3, s. 98 – 105. ISSN: 1213-624.

STRAUSS, A. L., Corbinová, J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vydání 1. Brno: Sdružení podané ruce; Boskovice: Albert, 1999. 196 s. ISBN 80-85834-60-X.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Vydání 1. Praha: Portál, 1999. 319 s., ISBN 80-7178-274-2.

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. 323 s. ISBN 80-7326-026-3.

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vydání 1. Praha: Slon, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

SÝKOROVÁ, D. Bezdětnost ve stáří. K sociální integraci bezdětných seniorů. *Sociologický časopis*. 2008, roč. 44, č. 1. s. 113 – 138. ISSN 0038-0288.

ŠIPR, K. Od akademií k univerzitám třetího věku. In *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory: (sborník příspěvků z odb. semináře se zahraniční účastí), Olomouc 17.-18. října 1996*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997. 89 s. ISBN 80-7067-824-0.

TOŠNEROVÁ, T. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Vydání 1. Praha: Ambulance pro poruchy paměti: Ústav lékařské etiky 3. LF UK: FNKV Praha 10, 2002. 45 s. ISBN 80-238-9506-0.

TRACHTOVÁ, V. *Univerzity třetího věku v České republice: současnost a budoucnost*. Bakalářská práce. Praha, 2007. 41 s. FSV UK. Institut sociologických studií.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Vydání 1. Praha: Portál, 2005. 320 s. ISBN 80-7178-998-4.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Vydání 1. Praha: ISV, 1997. 453 s. ISBN 80-85866-20-X.

VRTIŠKOVÁ, M. *Metody sociální práce*. Skripta. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní v Praze 10, 1999. 138 s.

WOLF, J. *Umění žít a stárnout*. Vydání 1. Praha: Svoboda, 1982. 368 s.

ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Vydání 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

Elektronické zdroje:

Antropomorfismus. [online] [cit. 5. srpna 2009]. Dostupné na WWW:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Antropomorfismus>

Český statistický úřad. *Projekce obyvatelstva České republiky (Projekce 2009)*. [online]

[cit. 10. května 2009]. Dostupné na WWW:

[http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60039E9C8/\\$File/402009u.doc](http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60039E9C8/$File/402009u.doc)

Hučín, Jakub. *Zprávy z ráje Jakuba Hučina*. [online] [cit. 6. června 2009]. Dostupné na WWW:

<http://jakub.hucin.cz/samota.html>

Mapování potřeb uživatelů sociálních služeb v MČ Praha 6. [online] [cit. 25. července 2009]. Dostupné na WWW:

<http://www.praha6.cz/social.html>

MACHIELSE, A. *Social isolation and the elderly: causes and consequences*. [online] [cit. 25. května 2009]. Dostupné na WWW:

[http://www.lesi.nl/fileadmin/bestanden/Diversen/Shanghai\\_lezing](http://www.lesi.nl/fileadmin/bestanden/Diversen/Shanghai_lezing)

Moritova terapie. [online] [cit. 17. září 2009]. Dostupné na WWW:

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Moritova\\_terapie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Moritova_terapie)

PŘEHNAL, J. *Návrh koncepce oboru geriatry*. [online] [cit. 10. srpna 2009]. Česká gerontologická a geriatrická společnost ČLS JEP. 5. únor 2001. Dostupné na WWW:

[http://www.cggs.cz/dokumenty/koncepce\\_geriatrie.doc](http://www.cggs.cz/dokumenty/koncepce_geriatrie.doc)

Senior telefon Života 90 – telefonická krizová pomoc. Život 90. [online] [cit. 29. srpna 2009]. Dostupné na WWW:

<http://www.zivot90.cz/4-socialni-sluzby/14-senior-telefon--telefonicka-krizova-pomoc>

Sociální osamělost. [online] [cit. 10. června 2009]. Dostupné na WWW:

<http://losthighway.sweb.cz/uisk/socps.html>

ŠUPKOVÁ, D. *Péče o lidi bez domova*. Naděje. Powerpointová prezentace.

Terapie tmou. [online] [cit. 17. září 2009]. Dostupné na WWW:

<http://www.medicineman.cz/terapie.html>

Tísňová péče Areion. Život 90. [online] [cit. 31. srpna 2009]. Dostupné na WWW:

<http://www.zivot90.cz/4-socialni-sluzby/10-tisnova-pece-areion>

Právní normy:

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (Sagit, ÚZ – Sociální zabezpečení 2009, podle stavu k 12. 1. 2009)

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Definice vybraných sociálních služeb dle Zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb.

Příloha 2 – Tabulka č. 2 (Charakteristiky jednotlivých respondentů)

Příloha 3 – Předloha pro rozhovor s respondentem

Příloha 4 – Transkripce rozhovorů s respondenty

*Sociální poradenství*

Sociální poradenství

§ 37

- (1) Sociální poradenství zahrnuje
  - a) základní sociální poradenství,
  - b) odborné sociální poradenství
- (2) Základní sociální poradenství poskytuje osobám potřebné informace přispívající k řešení jejich nepříznivé sociální situace. Sociální poradenství je základní činností při poskytování všech druhů sociálních služeb; poskytovatelé sociálních služeb jsou vždy povinni tuto činnost zajistit.
- (3) Odborné sociální poradenství je poskytováno se zaměřením na potřeby jednotlivých okruhů sociálních skupin osob v občanských poradnách, manželských a rodinných poradnách, poradnách pro seniory, poradnách pro osoby se zdravotním postižením, poradnách pro oběti trestných činů a domácího násilí; zahrnuje též sociální práci s osobami, jejichž způsob života může vést ke konfliktu se společností. Součástí odborného poradenství je i půjčování kompenzačních pomůcek.
- (4) Služba podle odstavce 3 obsahuje tyto základní činnosti:
- (5) a) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- (6) sociálně terapeutické činnosti,
- (7) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

## **11 Služby sociální péče**

Osobní asistence

§ 39

- (1) Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.
- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje zejména tyto základní činnosti:
  - a) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
  - b) pomoc při osobní hygieně,
  - c) pomoc při zajištění stravy,
  - d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
  - e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
  - f) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
  - g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Pečovatelská služba

## § 40

- (1) Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních služeb vyjmenované úkony.
- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
  - a) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
  - b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
  - c) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
  - d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
  - e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

## Tísňová péče

### § 41

- (1) Tísňová péče je terénní služba, kterou se poskytuje nepřetržitá distanční hlasová a elektronická komunikace s osobami vystavenými stálému vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení jejich zdravotního stavu nebo schopností.
- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
  - a) poskytnutí nebo zprostředkování neodkladné pomoci při krizové situaci,
  - b) sociální poradenství,
  - c) sociálně terapeutické činnosti,
  - d) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
  - e) pomoc při prosazování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

## Centra denních služeb

### § 45

- (1) V centrech denních služeb se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.
- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
  - a) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
  - b) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
  - c) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
  - d) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
  - e) sociálně terapeutické činnosti,
  - f) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

## Denní stacionáře

### § 46

- (1) V denních stacionářích se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám



s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
  - a) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
  - b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
  - c) poskytnutí stravy,
  - d) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
  - e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
  - f) sociálně terapeutické činnosti,
  - g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

## **11.1**

### **11.2 Služby sociální prevence**

#### Telefonická krizová pomoc

##### § 55

- (1) Služba telefonické krizové pomoci je terénní služba poskytovaná ne přechodnou dobu osobám, které se nacházejí v situaci ohrožení zdraví nebo života nebo v jiné obtížné životní situaci, kterou přechodně nemohou řešit vlastními silami.
- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
  - a) telefonickou krizovou pomoc,
  - b) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

##### § 66

- (1) Sociálně aktivizační služby jsou ambulantní, popřípadě terénní služby poskytované osobám v důchodovém věku nebo osobám se zdravotním postižením ohroženým sociálním vyloučením.
- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
  - a) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
  - b) sociálně terapeutické činnosti,
  - c) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.



## Příloha 2

12 Respondent	Skupina	Pohlaví	Věk	Bydliště	Děti	Četnost kontaktů	Rodinný stav	12.1 Širší rodina	Četnost kontaktů	Přátelé	Četnost kontaktů
R1	BSK	žena	87	Praha 14	ne	---	vdova	nevlastní synovec	---	---	---
R2	SSK	žena	79	Praha 14	ne	---	vdova	neteř + její syn  neteř synovec	OK: 1/měsíc TK: 2/měsíc  -- --	1 přítelkyně	OK: 1/2 měsíce TK: 1/měsíc
R3	BSK	muž	73	Praha 1	2 synové	---	rozvedený	ano - nespecifikováno	---	1 kamarád	OK: 2/ročně TK: ---
R4	BSK	žena	78	Praha 1	ne	---	vdova	---	---	---	---
R5	SSK	žena	68	Praha 1	ne	---	vdova	nevlastní dcera  švagr  sestřenice	OK: 1/čtvrť roku TK: 2/měsíc  OK: 1/měsíc TK: 2/měsíc  OK: 1/měsíc TK: 2/měsíc	1 přítelkyně	OK: 1/čtvrť roku TK: 1/měsíc
R6	BSK	žena	85	Praha 1	ne	---	rozvedená	---	---	1 přítelkyně	OK: --- TK: 1/měsíc
R7	SSK	muž	87	Praha 6	ne	---	svobodný	neteř  synovec synovec  žena synovce	OK: 2/měsíc TK: 2/měsíc  --- OK: --- TK: 2/měsíc OK: 2/měsíc	---	---

									TK: 2/měsíc		
<b>R8</b>	BSK	žena	91	Praha 6	ne	---	vdova	neteř	zřídka/nepravidelně	1 přítelkyně	OK: --- TK: 1/měsíc
<b>R9</b>	SSK	muž	94	Praha 1	ne	---	vdovec				
<b>R10</b>	BSK	muž	75	Praha 10	dcera	---	rozvedený	vnuk + vnučka neteř + její 2 dcery	zřídka/nepravidelně	---	---
<b>R11</b>	BSK	žena	97	Praha 6	syn	---	vdova	švagr	OK: 1/ročně TK: ---	---	---
<b>R12</b>	SSK	žena	84	Praha 6	dcera	OK: 1/měsíc TK: 2/měsíc	vdova	vnoučata	OK: 1/měsíc TK: 2/měsíc	---	---
<b>R13</b>	SSK	žena	83	Praha 6	ne	---	vdova	synovec  manželova neteř	OK: 1/půl roku TK: 1/2 měsíce OK: 2/měsíc TK: 2/měsíc	1 kolegyně	OK: --- TK: 2/měsíc
<b>R14</b>	BSK	žena	78	Praha 13	ne	---	svobodná	sestra  neteř	OK: --- TK: 1/měsíc OK: --- TK: 1/měsíc	---	---
<b>R15</b>	SSK	žena	86	Praha 9	úmrtí	---	rozvedená	snacha + 2 vnuci	OK: 1/měsíc TK: 2/měsíc	---	---
<b>R16</b>	SSK	žena	90	Praha 8	syn	OK: 2/rok TK: 2/měsíc	vdova	---	---	1 přítelkyně	OK: --- TK: 2/měsíc

V případě respondentů BSK, kteří mají děti, byly důvodem pro přerušení jakýchkoli kontaktů vzájemné konfliktní vztahy nebo bydliště potomků v zahraničí.

Kontakty se sousedy jsem do tabulky nezahrnula vzhledem k tomu, že s nimi žádný z respondentů neudrží bližší osobní vztahy, intenzivněji se nestýkají. Kontakty se sousedy jsou spíše formální na úrovni běžných „každodenních“ interakcí, max. občasné formální výpomoci (u dvou respondentů).



## 13 Příloha 3

### 13.1 Předloha pro rozhovor s respondentem

## 14

### 15 I. okruh – Projevy a prožívání sociální izolace

*P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?*

- V kolik hodin vstáváte...?
- Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?
- Telefonujete si obvykle během dne s někým?
- Posloucháte přes den rozhlas?
- Máte počítač? Umíte pracovat s internetem?
- Čtete během dne?
- Spíte během dne?
- Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?

*P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?*

*P3 Je naopak něco, co Vás trápí?*

*P4 Cítíte se osaměle?*

- Kdy Vám to nejvíc přijde?
- Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?
- Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?

### 16 II. okruh – Osobní strategie a způsoby obrany před samotou

*P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?*

- Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?

*P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?*

- Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?
- Co pro Vás Vaše zvíře znamená/znamenalo?

*P7 Jste věřící?*

- V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?

### **17 III. okruh - Možnosti vnější podpory sociálně izolovaných starých lidí**

*P8 Chodívá za Vámi někdo?*

- Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?
- Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

- Víte, že je možné takovou službu zajistit?

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

- Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?
- Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

- Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?

## Příloha 4

### 17.1 *Transkripce rozhovorů s respondenty*

#### 17.2 R1

##### BSK

---

*PI Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?*

Já obědvám prakticky hrozně brzy, abych tak řekla. Proč by ne. Já vstávám pravidelně asi okolo mezi půl osmou a osmou. Pak si udělám svoji snídani. Ke snídani si všechno kupuji, nepeču. Snídám asi tak v osm hodin. A pravidelně. Já jsem jenom o čaji, můj celý život byl čaj, takže já dneska pořád mám čaj. Buď je vlažný nebo teplý nebo jak, jak pořád ho vařím. Jednou šípkový, jednou černý a tak nějak, ale já jsem na čaj. Kávu piju po obědě, to je takový nějaký zvyk.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Najednou televizi potřebuju. Velice. Já mám pořád puštěné rádio, já mám puštěný Klasik, který mi jede celý den kromě toho, co si jdu zapnout televizi. Potřebuju slyšet slovo. Hudbu já miluju, i když teda jako nesnáším sopránistky (smích). Když je to altistka, tak vydržím všechno a když je to sopránistka, tak většinou nerozumím, a to je takové moje, no. Jinak najednou od letošního roku je televize velice důležitá. Horší je, že jsem, i když mám pár těch stanic, tak si podle programu dost těžko vybírám. Nesnáším mordy nebo něco takového. Nesnáším, jak bych to řekla, ty baviče, Jo. Jsou určití lidé, třeba já nesnáším pana Krause. Nevím proč, ale nemám ráda. Ráno si to pustím obvykle hnedka, když vstanu, že jo. A mám to do těch půl devátý, někdy to mám přepnuto na tu ČT 24, čili ještě poslouchám něco tak z toho všedního dne a mám ráda klidné, nemůžu říct romantické, ale pohodové vysílání a miluju přírodu, protože my jsme byli oba dva zvyklí na přírodu, to mně zůstalo a těch snímků, dneska jsou poměrně hodně těch podmořských, což je v pořádku, ale takových těch, jak bych to řekla lidsky, z naší přírody je toho málo, spíš je to támhle Afrika, já nevím co vše, no ale. A to rádio poslouchám jinak celý den i přes snídani.

### 18 Čtete během dne?

**To je to, co Vám říkám, že nastal ten rok nebo už je to rok, kdy najednou nemůžu. Čili já při té nemoci, promiňte, že to říkám, při té nemoci, co jsem měla, jsem absolutně přestala číst, já jsem byla taková čtenářka, do knihovny chodila, tam mě znali jak starý boty. Já nečtu najednou a nemůžu se k tomu dostat. Tajdle mám pitomý křížovky a nedělám nic jiného, než když si potřebuju trošku vodrazit. Zas nemůžu bejt bez ničeho. Já musím něco dělat. To si pořád berete do ruky, uděláte kousek a položíte Jdete si udělat něco tam nebo něco zařídít...**

... Já zkrátka najednou nic nemohu, čili já nedokážu si spravít punčochu, přišít si knoflík, mně nejdou ruce, víte, je to, je to něco strašného. Čili a ta únava je veliká. Taková, že vy když třeba oloupete brambory, abyste si připravila na oběd, tak oloupu brambory, postavím je a tajdle si jdu na čtvrt hodiny sednout, pak zase vstanete a jdete dodělat kousek něčeho jiného...

...Dneska mně nezbude nic jiného, než si udělat tu přípravu na ten oběd, když je trošku ta televize, tak náhodou teda, což dopoledne nebývá. Najednou musím po obědě si lehnout a já usnu. Obvykle v poledne mám ve 12 hodin zprávy, takže to já zas, tak to máte skoro až do jedné hodiny ještě s nějakým programem, no, a to mě uklímá. Já najednou se probudím v půl třetí. No a ten den je vlastně zkažený, že jo. Takže obvykle okolo té půl třetí se donutím, že si jdu něco, když potřebuju, nakoupit. To chodím tak jako, já tomu říkám, po obědě, někdy je to ve dvě a tak ňák. To se nedá říct. Čili odpoledne si nakoupím a chodím dolů pěšky. Teď je to bohužel moje vlastně jediná procházka, což nevím, jestli



pochopíte. Je tam lavička, tak si eventuelně trošku sednu, když je hezký počasí, což už teďka není. No a vyjdete nahoru a obvyklejě okolo nějaké páté hodiny je něco tam jako vyberu v televizi...

...Já večeřím všechno studené, to znamená sýry lučinu, žervé, jogurty, tak nějak někdy si udělám, ohřeju párek kuřecí tak asi. Já večeřím okolo páté hodiny, to jsem se tak a večer obvyklejě mám ovoce. Když je potom zas nějaká, zase večer mám televizi, že jo, zprávy něco je před zprávama, zprávy, ale chodívám spát v těch devět, půl desátý. Já se dívám pouze na jeden program po té osmé hodin. Podle toho, co to je, že jo, tak to dokoukám a zas už ležím. A ještě se mně stane, že kolikrát ještě před večeří najednou tady na půl hodinky dřímám. Je to otřesný, no. Já vím, ale to, to všechno přišlo najednou. Já ještě před třemi roky jsem byla absolutně aktivní, i když s určitými neduhy, ženská která v ty dvě tři hodiny jsem prošla dozadu dva tři rybníky, co máme, že.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Ne, já nemám s kým.

### **19 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

To už nerozlišuju.

#### ***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

Potěší mě to, když si můžu s někým popovídat. Absolutně. Protože já vlastně nikoho nemám. Tady je asi pět šest ženských mého stáří, určitě mladších. Já tomu říkám, že jsem tady nejstarší, většinou mají pejsky, takže choděj venčit. Já mám pejsky ráda, to nic takového mi nevadí, ale řeči všech jsou bohužel drbavé, takže když jedna odejde, hned se něco řekne a já to nesnáším. Čili já když se s nimi zastavím, tak obvyklejě brzy utíkám a pořád se mně říká, posaďte se a počkejte a takový. Já to nemám ráda a mluví se jenom o nemocích, a to o té nemoci slyšíte od každé jedno a totéž pořád. Čili já prakticky se s nikým nestýkám, já se pozdravím, prohodím pár slov tak jako slušně...

#### ***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

No, trápí mě velice velmi ta samota. Mohu vám říct, že je to pitomý, že se dostávám do stadií, kdy máte hnusně černé myšlenky, je to nevhodný, ale kolikrát si řeknete, že nebejt tady, tak že je pro vás lepší, no asi tak nějak. Ale i to už jsem párkrát zažila.

#### ***P4 Cítíte se osaměle?***

**Ano.**

*Kdy Vám to nejvíc přijde?*

Když už dlouho s nikým nepromluví, když už je, jako třeba byl ten podzim teďka minulý, já jsem prakticky dva, skoro tři měsíce pořád byla doma a čili ta samota a to nemoct s někým promluvit na Vás strašně působí.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Pozitivní pro mě je to, že já jsem měla to báječný manželství, já pořád cokoliv dělám nebo tak, vždycky si na Vlášu vzpomínám a na to, co jsme prožili, dělali. My jsem měli krásnou penzi, já jsem vlastně, těch třicet let jsme prožili na chatičce vždycky půl roku, že jo, to léto a strašně jsme si nějak vyhovovali, čili já se snažím vzpomínat na to hezký, já nevím. Je zajímavý, že řekla bych, že nejsem taková uzavřená, vrčivá stará ženská, nenaříkám si tolik. Zaprvé já jsem byla dost zvyklá sama, protože manžel zpočátku byl mimo Prahu a dojížděl. Asi těch osm roků našeho počátečního manželství. No, nějak tím, že jsem vlastně, že rodiče byli brzy pryč, že jsem se starala o tu sestru, že jsme měli dost komplikovaný život, vás vytrénoval, čili i když se dostanete do nějakého svrabu, tak se snažím velice rychle se z toho dostat...Akorát začínám mít problémy, protože vidím, jak mě ty síly opouští a jak to velice rychle se mnou se něco děje, já mám zažádáno někde o to bydlení, ale to je právě to, co řeším.

Já když jsem sama, tak já si plně vyhovím, tu si lehnete, buď se najíte nebo nenajíte, udělám si to tak, jak mně to vyhovuje, a to mě nějak drží ještě...

*Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

...Já jsem měla dva infarkty a ten jeden byl takový, že eště tady byl manžel, tam jsme stáli a chystali jsme se někam ven a já jsem najednou nevěděla o ničem, sjela jsem a ležela jsem. Byl tady, takže se všechno zařídilo a si jenom říkám, když jsem tu sama a stane se to, tak o mě nikdo neví...Tady když jsme ještě byli s manželem, tak jsme se přátelili s dvěma rodinami, které tady byli našeho asi tak věku, to bylo takový sousedský, říkali jsme si recepty. To teďka není, vůbec ne a vlastně když bych to měla říct, tak v baráku nemám nikoho takového důvěrného, abych já si mohla o všem popovídat...

**P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?**

Já, já jsem tvrdá na sebe, já se bolestmi nebo tak se netrápím, věčně se teda něčím mažu, věčně něco polykám, že jo. Jsem poctivá v braní léků a když se řekne, tak přijdu zařídím to jako je všechno v pořádku, ale jediné, že se tuhle natáhnu na gauč a odpočinu si.

Já jsem dělala tu latinu a řečtinu a já bych vám chtěla říct a proto vám doporučuju, študujte a študujte... Já se tím nechci nějak vyťahovat, já nevím, abych to řekla dobře, ale řeknu Vám, že ta klasika mně dala a něco ve vnitřku, co ve mně zůstává takovéto, jak se dycky říká to kalokagatia něco takového. To vám tady někde zůstalo, a to je to, co mě asi drží, protože v klasice jste prožívala všelicos, co vás tak nějak jako vyneslo trošičku vejš. Já jsem za to hrozně vděčná a říkám si, že je možné, že právě ty vzpomínky na všechno, dneska už neumím nic moc odříkat, že jo, i když ještě něco mi zbylo, ať už z latiny nebo řečtiny, ale že je to něco, co vás ve vnitřku drží.

**20 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?**

Právě mně jediné v tom mým životě, bych potřebovala někoho, nějakou tu paní, se kterou bych mohla chodit na procházky a povídat a tak.

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne, ne. My oba dva s manželem nás sem přestěhovali v pětasedmdesátém roce, právě když my jsme odcházeli do penze a tady se to postavilo a my jsme si dycky říkali, protože oba dva máme rádi zvířata a přírodu a takový a můj otec ještě míval taky pejska, že budeme mít pejska a neměli jsem ho celý život.

**Chtěl/a byste si nějaké pořídít? Proč?**

Ne a ne a ne, protože zaprvé si uvědomuju už kolik let, že potřebuje, kdykoliv potřebuje jít s ním ven třeba, kdežto to já bych teď už vůbec nedokázala. Lidi choděj v noci, k ránu, já nevím jak. No, nemůže se pejsek zařídít podle mě, musím se zařídít podle něho, že jo. Takže já vím, že i když miluju a žádný pejsek mi není lhostejný a s každým si rozumím a když se s nějakým potkám cizím, to je jedno, nikdy mě žádný pes neodmítne, každého nechám očuchat, prostě vím, jak se k němu nějakým způsobem chovat, takže i cizí psi prostě přijdou ke mně, ale nedokázala bych to, nedokázala bych to.

**P7 Jste věřící?**

Ne, my jsme byli katolická rodina a chodilo se s maminkou na hřbitov, že jo. Vždycky ty svátky nebo tak a já upřímně vám řeknu, že když jsem neměla tátu těsně před maturou a pak mně maminka těžce onemocněla tou rakovinou, tak já jsem chodila jako studentka k Tadeáškoví, nevím jak znáte Prahu, akademické gymnázium bylo na Příkopech, a na nám. Republiky tam to bylo u svatého Tadeáška a já jsem tam chodila a prosila jsem Pámbička, aby mně aspoň nechal maminku a nenechal a maminka umřela a já jsem se nějak zatvrdila. To je takový, co dneska nepochopíte, ale prostě já jsem asi dva roky nikam nechodila, ani do kostela, ani to a bylo mně jedno, jestli jako má někdo svátek. Na hřbitov a takový jenom rodiče jsem jako. A to nějak jako na vás zapůsobilo. A já jsem nic víc takového nepotřebovala, abych se měla jít někam utěšovat modlit a takové a to mám dodneška.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Ne, ne. Já teprve teďka vlastně poprvé jsem měla minulý týden, já jsem si zažádala o pomoc při úklidu a o pomoc při praní, protože já, moje srdíčko je kaput a já jako vysávat a žehlit prakticky nemůžu. To je zase to, co nemůžete pochopit, když u toho nejste nebo to nevidíte nebo tak nějak, že ruce přestávají sloužit. To už je vedlejší, ale to srdce to je to hlavní. Takže mně bude chodit, už tady byla paní taky taková pomladší, tak za čtrnáct dní mně vysát a utřít prach...

**Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?**

Na nikoho.

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

Já tomu, já tomu nějak nevěřím, já tomu nevěřím. Já se radši seznámím a podívejte se třeba vy tady sedíte přede mnou a já ve vás vidím velice příjemnou dívku, to není, to není pochvala nebo někam, abych lezla, že jo. Zrovna tak ta pani, co mně přišla uklízet, velice příjemná mladá žena okolo třicítky, má tři děti, ale taky jsme si popovídaly, jsou lidi, kteří vám absolutně nejdou pod nos, když je potkáte tak.

## **21 Víte, že je možné takovou službu zajistit?**

To ne.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

Víte, to bych ráda, tady otevřeli před asi čtvrt rokem nový klub důchodců v Hloubětíně. Ovšem tento klub důchodců je, pořádá to nějaká farní oblast, já nevím jaká česko něco. Pro mě už jenom to, že tam přijdete a je tam ten oltářík a je tam ten kříž nebo něco a i to, co vám, když jsem tam byla já, tak vysílali nebo ukazovali Jeruzalém. Bylo to víc jako nábožensky založený, a to mně nesedí, mně se víc líbilo tady, když jsme měli to co přestěhovali klub důchodců až tam k tomu Černému mostu někam, mně je to daleko, já už to nezvládám jako i časově a tam bylo všechno možné....Nemáte sílu...

...Pro mě je nejdůležitější, a to se mě nepodařilo, mít nějakou přítelkyni tady blízko, se kterou bych šla na ty malé procházky. Já ještě jsem se dostala z toho ze všeho, co jsem měla na podzim a i jsem už chodila s holí a tu jsem odložila. A ženský by se mnou rády šly, ale ony nemohu bud jsou o holi nebo jdou krok sun krok, že jo, to zase já nechci, já se potřebuju projít takže nenajdete někoho. Jsou tu lidi, se kterými se třeba pozdravím, potkám a byli by mně docela příjemní, ale není jako žádná spoj se spojit. Mají rodinu, nejsou sami nebo něco takového, čili nechcete se plíst někomu do ňák jeho života.

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

Je fakt, že řekněme i děti malé tady, co tak občas někdy mívá, se na mě smějou a nevadí jim, že máte brejle nebo něco takovýho, což dříve bývalo. Říkají mně maminky, že se dětem líbím nebo já nevím, možná že je to, no nevím. A děti mám ráda, nesnáším tady to žakovstvo, které jenom ječí a kolikrát se napomenu, ale nemá to smysl, protože se vám na oplátku dostane všelijakých takových skoro ošklivých slov. Ale tady jsou děti dost nevychované, a to mě jako vadí, ale jinak jako jít mezi děti by mně nevadilo. Jenomže já už se, já asi si radši sednu a poslouchám, než se nějak účastnit hovoru. I když takhle třeba mně to povídá, tak asi na nějaký společenský hovor, říkat si námitky nebo dobré poznatky, myslím, že to už bych nedokázala.

## **P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?**

Už ne, ještě kdybyste mi to řekla před dvěma lety, tak bych byla docela. Dokonce jsem si říkala, že se někde přihlásím, třeba do nějaké knihovny něco srovnávat nebo něco zapisovat. Tehdá mě to docela, ňák jsem si říkala, můžu, když manžel umřel, můžu někde něco ještě dělat a to už najednou nejde.

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

To už ne, ne. Nejenom, že bych asi toleto zrovna, co se týče šití nebo tak, to neuměla. Já jsem ještě svého času, ale to ještě manžel byl u toho, tady u nás trošku jako učila takového chlapce z obecné školy, abych mu dodala odvahy a že jsme se tak jako školsky něco kreslili, to ještě tehdá něco šlo. Tohleto bych já vůbec nemohla. A myslím právě, že, zas to řeknu pitomně, že mě to asi život už ňák neumožní a nedovolí, protože ta únava, která je, je enormní. Pro mě, a říkám pro mě, nepochopitelná, protože já jsem byla vždycky, dokonce se říkalo žiznivá čára. Manžel když jsem uklízela, tak radši odešel a takovýho něco. Všecko jsem zařizovala celý život já. To prostě je v povaze, ale to všechno mizí, to, to nedokážu.

**P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den?**

Tak pravidelné moje činnosti byly tak asi do toho období, než jsem se sem přestěhovala, ale potom se mi začly ty neduhy ozývat, a to byla hypertenze...

...Takže já vám v tom nadělám trošku zmatky. Já bych, večer si říkám, tak ráno si vstanu a nejdřív si vyřídím nákup, protože tak po té deváté, když bylo pěkně, tak jsem si říkala, projdu se, třeba půjdu pěšky tady dolů na Albertov. Potom najednou se mi stane, že se večer vzbudím, to se diabetikům stává a pak nemůžu usnout a teďka mám problém. Když se mi to stane někdy v půl jedné, tak vím, že když si vezmu prášek, tak vydržím spát do rána, ale to nemůžu dělat pořád, tak se těším, že brzy usnu, ale neusnu a oni jsou tři hodiny. Tak to už je se spaním konec, tak to už si ten plán, co jsem měla na příští dopoledne, ponechám a pak spím do tolika, až když. Třeba se ještě dívám na hodiny a ono je půl čtvrté a já pak se najednou vzbudím v sedm a tak si říkám, tak ještě si dřímnu, pustím si rádio a třeba mě to vzbuděj ty zprávy. Takže se přizpůsobuju vlastně tomu mému zdravotnímu stavu, a to se mi stává dost často.

No, pak už ten program musím tak trochu dodržovat, protože si vařím, čili nakupuju. Pravidelně, to nebývá denně, protože ten nákup stačí udělat tak třikrát za týden... Takže dá se říct, že mezi tou půl jedenáctou a dvanáctou jsem se vším hotová i s tím obědem, vařením, uvařím a umeju nádobí. No a pak se rozmejšlím, co tedy udělám. Potřebuju koupit nové punčochy... Takže si tak různě zařizuju, co potřebuju, různý záležitosti a nákupy. Pak se vrátím a třeba je něco v televizi, co bych mohla vidět a ono se to nedá říct, co já. Někdy si mezi tím řeknu, tak a teď jsem nevyspalá, já pak večer už se mi chce v půl osmé spát, ale to si netroufnu, protože to bych se vzbudila brzy, tak si dám dvacet, a to je tak hodina nejméně, když usnu, když se mi to povede. Takže přes ten den tak hodinku spím.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

No, televizi tu si pouštím denně, volím si takové ty programy, spoustu těch seriálů vybírám slečnu Marplovou detektivku nebo Komisaře Rexe. Nesnáším ty naše seriály ty v růžové zahradě...

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

**Ne často.**

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Celej den. Když mi nejde televize, tak mám dopoledne. Dopoledne Vám můžu doporučit poslouchat od rána. Trošku to pro mě je jako kulisa, ale něco já to mám vyladěný pořad na Rozhlas 2 Praha, tam jsou veškeré poradny, které jsou i pro seniory tedy...

*Čtete přes den?*

Tak to pustit se teďka do knížky už je pro mě... No, já si moc ráda sáhnu po něčem, co jsem kdysi četla a když si teď vzpomenu na Čapkovy Povídky z jedné a druhé kapsy, tak to ráda čtu, spousty knížek jsem tedy rozdala, tak to už neberu do ruky. Ale dá se říct, že večer nečtu, protože kupuju si tenhle ten týdenní rozhlas, to je televize i rozhlas a tady jsou takové jakoby programy nebo něco, co se doporučuje, co stojí za puštění... Takže já když si dokážu pak přečíst celý tenhle ten, tak to pro mě to v jednom dnu ani neprojdou, že jo, abych si zaškrtila, co bych si třeba ráda pustila potom.

**22 Spíte během dne?**

Když, tak tak hodinu, no.

**23 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

No, to trošku rozlišuju, protože přeci jenom sobota neděle to je takovej volnej den, a to jsme se dřív s těmi kolegyněmi setkávaly, za svojí švagrovou ze strany manžela jsem jezdila. Takže to rozlišuju, také já jsem věřící a chodila jsem do kostela. Teď už si tak moc často netroufnu jít, protože tady to je brzy ráno, tady je kostelík v Hloubětíně a pěkně docela, tam taky bych šla, ale takhle zase brzy, bylo by to blízko, ale pro mě bylo lepší, když jsem si sedla na metro a na náměstí Republiky, tam se dá, tam jsou ty mše svaté, které by mě zajímaly si poslechnout?

**P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?**

No, potěšit, spíš co mě nepotěší, když si pustím zprávy a teď tam jsou ty politické takové šarvátky, a to už si předem říkám, tak to nebudu poslouchat, to mě vysloveně dráždí...

Radost mi udělá, když slyším někoho moudrýho promluvit, no těch lidí moudřejch. Třeba když vidím, že v dopoledním programu bude mluvit ta Daniela Fišerová třeba nebo teď mě nenapadá.

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

Když vidím nějaký pořad, jak se těm lidem, jak ukazují nebo adresují to rovnou seniorům, jak senioři mají být obezřetní, nepouštět si nikoho do bytu, protože na jejich naivitu už mnozí doplatili. No, tak snad já jsem přece jenom, trochu ještě uvažuju, že jo, nežli bych na nějakou nabídku nějakou nákupní, jak občas se stává, že vás někdo chce přesvědčit...

**P4 Cítíte se osaměle?**

To, ani ne. Já protože jsem v telefonickém kontaktu s tou rodinou, s těmi jejich starostmi a tak a nebo mně zavolá jedna nebo dvě ty kolegyně z toho mého profesního života, Maruška ta švagrová od manžela sestra...

No, když si někdy vzpomenu třeba bratr mého manžela, tou jeho smrtí a ten za mnou ten se tady pravidelně stavoval, ve výročí před dušičkami tedy a manžel měl dříve v tom urnovém... Když zemřel Karel, než zemřel, tak ten mi často psal pravidelně, protože já jsem byla v kontaktu s ním, jeho manželka byla invalidní, víte, na ruce a on byl tak ohromnej člověk, že když si na tu rodinu vzpomenu, no tak...

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

No, v něčem jo, v něčem jo. Když cítíte, jak, jak někdy jsou neshody a teďka náky ty dvojice si uleví. Takže si řeknu, no tak toho už jsem ušetřená, vlastně mám klid...

**24 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

No, za nevýhodu musím říct, že tady si na to musím zvyknout sama, protože tady se mění osazenstvo, který v baráku bylo před pěti lety, už zase se změnilo, prodávají byty...

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne.

*Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?*

Já mám ráda kočky, umím si představit, že kdybych měla větší byt, že bych možná tu kočičku měla, pejska ne, protože ten vyžaduje pravidelnou vycházku...

**P7 Jste věřící?**

viz výše

*V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?*

No, dá se říct, že jo. Jo, určitě, protože tam člověk vychází z toho, že všechny dobré skutky nebo tak se tam nahoře odměňují a no a ty horší už se musejí...

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Hlavně ta neteř.

**25 Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?**

No, to bych ráda.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Na tu neteř jedině, ta mně vždycky umí poradit.

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

Ani ne, já bych ho musela znát delší dobu. V tom mladším věku si člověk rychleji hodnotil ty lidi, ale dneska už já spoléhám spíš na ty lidi, co jsem znala...

## 26 Víte, že je možné takovou službu zajistit?

Ne.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

Možná jo. Ale já se necítím dobře chodit sama do takových klubů, ve dvojici je to lepší. Jo, když už tam přijdete ve dvou. Takhle, asi jsem nebyla zvyklá nějak, protože jsem chodila vždycky do společnosti těch mých kolegyň, která třeba byla i odjinud nebo jsme se viděly jednou za dlouhou dobu, ale tady člověk už je v těch osmdesáti takovej, že už to neumím asi tak jako dřív, že bych oslovila někoho. Ale kdybych už se dostala do takového společenství s někým, tak bych byla ráda...

**...Já si myslím, že tam, kde se lidi potkávají víc, tak vám vždycky někdo, ale že bych jako nějak se moc vměšovat nebo nabízet se někomu, já už to pokládám, že to od těch lidí nemusí být vždycky přijaté. A proto si to rozmejšším, než bych jako zas někomu třeba nabídla přátelství. Ale možná že bych někoho docela, jak ho poznám, i ráda pozvala, aby přišel. Ale zatím taková asi možnost nebyla. Já se asi na tyhle kluby důchodců možná i trošku zaměřím... Tak takové jako kontakty s těma lidma bych určitě docela se pobavila, no ale teď a nebo, víte že oni to třeba ani nepotřebujou se s někým sblížovat, kamarádit.**

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit?*

Jo, podle Listů Prahy 14, tak tam je ta desítka. Tak tam se dozvíte, co ten klub, co byl pro mě vhodnej, co asi už ty dva tři roky funguje v té Vojčenkově, tak tam se to teď zrušilo a teď čerstvě je to teď od poloviny roku a je to v Maňákově. To je u Černého mostu.

*Co byste řekla na to, kdybyste se mohla setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

**Tak to už já jsem ostýchavá. Já si rozumím třeba s lidma pod mojí hranici, ale umím pochopit i lidi devadesátiletý. Prostě věkově je člověk tak starý, na kolik se cítí, že jo. Já jsem se cítila dost dlouho jako poměrně tak, že jsem se mohla přidat k těm mladším a můžu.**

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

Kdybych já tak se mohla spolehnout na to, že se budu vždycky, že budu v téhle kondici. V téhle kondici bych třeba byla schopná někomu i pomáhat, že jo, zajít za ním, možná že po cestě mu vzít nějaký nákup, ale to já už si teďka nemůžu dovolit, protože já docházím ke spoustě lékařům... Tyhle problémy moje zdravotní mě to trošku zatěžujou.

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

Tak to zase bych se moc přečeňovala, kdybych někomu chtěla nabízet ruční práce. Ne že bych něco neupletla... Tak ňák moc špičkově to už ne, ale jo, sama si dokážu něco ušít nebo něco předělat nebo tak, ale ti co to dělají třeba jak ukazují v televizi, že jo, jak ty domovy důchodců, jak se tam ti hendikepovaní zapojí a dokážou dělat něco, to bych možná třeba po ňáký tyhle, kdybych se ocitla v ňáký siutaci, že bych musela tam být, tak bych určitě tu dovednost možná taky získala, ale teď a už to do budoucnosti si nemyslím, že bych byla asi tak schopná.

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Já v tom mám v podstatě pořádek, jakej jsem v životě neměl. No, tak se to nějak ustálilo, protože si musím třeba zvyknout na jiný způsob života, že jo. Takže ráno vstávám v půl šesté, v pět hodin nebo v půl šesté, dám si sprchu, že jo, udělám si tu základní hygienu, zuby a tak dále. No a ohřeju si vždycky, já si vařím sám, protože aspoň něco musím dělat, abych měl pohyb. Nebudu si nechat vozit jídlo do poslední chvíle, pokud to půjde. A tak si udělám polévku ňákou většinou, já si navařím polévku většinou na tři na čtyři dny dopředu, potom si to jenom vohřeju, že jo. Než si vyčistím zuby, tak polévka je teplá. A no a co potom, říkám, musím mít tady noviny denně, že jo dvoje troje, spíš dvoje než troje a přečtu si noviny, že jo. Mezitím už je osm hodin skoro, tak si objedná, zavolám si na to na pečovatelskou službu, objedná si nákup. Dělán to tak každý den, tak aby každý den někdo tady přišel, že jo. Aby to bylo pestřejší trošku. No a ona přijde ta pečovatelka přijde tak v devět hodin o půl desátý, že jo, takže mi odevzdá nákup, pak už si pomaličku chystám oběd, že jo a tak dále, no takhle to pokračuje, pak naobědvám se tak v jedenáct hodin a jdu si lehnout, že jo, při tom si přečtu noviny.

Já usínám při čtení, víte, to se mi nejlíp usíná. Tak hodinku se prospím, pak se dívám na televizi, že jo. Podle toho, jakej je program, no tak. Mě baví víc čtení, než televize.

Večer už skoro nevečeřím. Já si udělám jedno teplé jídlo denně a vždycky mám něco, ňákej chleba vždycky, máslo, že jo nějaké rybičky nebo nějakou uzeninu... To jím tak kolem těch pěti. Dělán si salát rajčatový pravidelně tak na tři dny. Dám si ho do ledničky no a když mám hlad, tak si dám lžičku nebo dvě lžičky salátu a to je všechno. Jinak už nejím potom, že jo.

Potom se dívám na televizi nebo čtu. Podle toho, co mám na čtení. Mně vypadla knihovna bohužel, protože já jsem byl zvyklý chodit do knihovny. Všecko, co by člověk rád si přečetl, si nemůžete koupit, že jo, to je dneska, je to dost drahé. Já jsem si týdně půjčoval z knihovny deset knížek, že jo a z to jsem třeba pět jenom přečetl, ale měl jsem tu možnost, že jo. Takže odebírám časopisy, noviny a tak dále, snažím se být v obraze, abych jako neskončil jako dědek dementní. Hodně čtu, raději čtu než se dívám na televizi.

Potom spím. Já jak si lehnu, večer už si jenom čistím zuby, už to nepřeháním s hygienou. Jak si lehnu, když si lehnu po desáté hodině, tak spolehlivě usnu....

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

Zhruba v průměru tak tři hodiny denně. Já se rád dívám na akční filmy, na seriály ty naše se nedívám vůbec, páč to mi připadá takové, jak bych to řekl, ut'ápnuté... Dívám se na dokumentární pořady, politické pořady a tak dále, i když ona je ta naše politika v takovém srabu, až je to zábavné. Je na co se koukat. Když jsou přenosy z parlamentu, tak vydržím se na to koukat třeba půl dne.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Ne.

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Rádio poslouchám. Je to jen jako doplněk, když třeba něco dělám, tak si zapnu tu věž a tam mám Radiožurnál naladěný, protože tam jsou, po půl hodinách jsou zprávy, taky tam mají nějaké pořady publicistické, takže to sleduju.

*Spíte přes den?*

Obvykle ano, tak hodinu denně se prospím.

**27 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

Dneska už vůbec.

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

Z čeho mám radost? (odmlka) Chm, to jste mě dostala. Mám radost. Tak největší radost, protože nemám tady, nemám žádný kontakt s nikým, radost mám, když se s někým shodnu v něčem, v názoru na něco třeba, z toho mám radost, jo.

Nebo když si přečtu komentář na nějakou politickou událost a ten komentář, je to chytrý člověk třeba, kterého si vážím, kterej to napsal, a ten komentář se shoduje s tím, co si myslím já, jo. Tak z toho mám radost, takže to jsou takové malé radosti, no.

### ***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

Trápí mě a sere mě Klaus... Jinak mě nic, mě všechno, všechno je v pořádku v mém životě...

**Tak ono mi nic jinýho ani nezbyvá, nebudu se trápit tím, co je nedosažitelné pro mě. To nechci...**

### ***P4 Cítíte se osaměle?***

Ne, ne, ne. Já jsem si zvykl. Já jsem si zvykl, protože já jsem byl celou dobu, já jsem byl sám. Ne tím, že bych, já jsem měl spoustu lidí kolem sebe vždycky, ale sám sem byl proto, že já jsem si neměl s těma lidma co říct. Předstíral jsem, což bylo nutné, že jo. Předstíral jsem, jako že si s nima rozumím nebo tak, naučil jsem se takovety společenské kliše různé, které byly nezbytné, ale já jsem se cítil sám vždycky v podstatě, protože jsem věděl, že jsem, nemohl jsem říct, co jsem si myslel nikdy, když jsem to říkal z počátku, tak jsem dycky narážel a dycky jsem na to doplatil, protože to nikdy není dobré, že dáváte lidem najevo, co si myslíte. No, to víte i sama snad už ne. A žádný politický systém to nezmění nikdy, víte. Naopak já se domnívám, že toto, co je tady dneska, je ještě horší, než to bylo za komunistů, protože tehdy jsme si mohli říkat, jednou bude líp, až bude po převratu. No jo, ale teď už je po převratu a už líp nemůže být, že jo. Už jsme vyčerpali všechny možnosti. A jestli toto je to, co jsme chtěli, tak to už byli lepší komunisti, to Vám řeknu....

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

No, výhody to má bezesporu. Ono se sice říká, že člověk, který žije sám, brzo umírá, ale já si myslím, že mně to prodlouží život. Určitě, protože já jsem empatický člověk, já se vžívám do cizího neštěstí a mě to mnohdy více hryže to neštěstí druhého člověka než jeho samotného. Teď jsem ve větším klidu, já jsem, proto jsem řekl tomu klukovi, když tady přišel po té své alkoholické anabázi, neměl ani na cestu, neměl doklady. Tak jsem mu říkal, hele, já ti dám peníze na cestu, ale nechtěl jsem mu dát hodně, protože víme, jaký alkoholici jsou. Ten by zapadl do první knajpy a tam to utratí a pak se bude stydět se vrátit zpátky a tam ho někdo umlátí. No, já jsem mu dal přeci na cestu, kolik potřeboval a už se nevrátil. A já jsem rád, že se nevrátil. Já si neumím představit, že bych, já vím co to je bydlet s alkoholikem, já jsem nebyl nikdy alkoholik. Jo, jeden čas jsem takovou dobu, kterou jsem vám teď vyprávěl, ale takovej alkoholik, abych s někým žil a schovával si pití, abych se mohl tajně přivést do tohohle stavu to jsem nikdy nebyl. To mě taky naučilo, jako ty alkoholiky, jim nesmíte věřit vůbec...

## **28 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

Nevýhoda spočívá v tom, že jsem, že nevidím vyrůstat vnoučata, že jo, že jsem neviděl vyrůstat svoje syny nebo dorůstat a tak dále, ale s tím nic neudělám, že jo. S tím se nehodlám zabývat vůbec. Páč to nemá smysl, to bych se utrápil. A jinak to je bezvadný. Já nevím, já bych musel žít s někým, se kterým, který byl moje dvojče asi názorově, protože my bysme se museli umlátit, protože já mám takové názory, které jako těžko někdo akceptuje třeba, že jo no.

### ***P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?***

No, měl jsem jezevčíka. To mně vadí ano, to jsem Vám neřekl, to mně vadí dost. Ale s tím nemůžu nic dělat bohužel, protože se o něho nemůžu postarat. Takový pejsek, trpasličí jezevčík to byl, on nepotřebuje takovou péči jako nějaký vlčák nebo třeba. Já jsem měl vždycky nějakého psa, já jsem měl velké psy, že jo taky a měl jsem huskyho třeba... A toho jezevčíka, já jsem si ho koupil, když jsem bydlel na Starém městě, od štěněte od jedné paní ze Spálené ulice, která měla chovnou stanicí a měl jsem ho od dvou měsíců, osm let jsem ho měl. Spolu jsme vyrůstali, že jo.

*Co pro Vás Vaše zvíře znamená/znamenalo?*

**Já už jsem si odvykl, už tři roky ho nemám. To byl bezvadnej pes, ten měl takové vlastnosti perfektní, že být to člověk, tak je to můj kamarád taky, no. On byl strašně hrdý, totiž jezevčíci jsou hrozní rváči, takoví zatvrzelí jo, protože on to potřebuje, poněvadž on je norník, on potřebuje být sám za sebe. Jeho když pustíte do tý nory na toho jezevce, který je dvakrát tak větší jak on a on se do něj pustí, on má takové velké srdce jo, tak on musí být zvyklý být odkázaný sám na sebe, on se nemůže na nikoho spoléhat. A takový on je i ve skutečném životě. Jeho**



nesmíte ponížít nikdy, jo, nesmíte ho bít, to je blbost, že jo. Jedině na něho můžu zvýšit hlas, on je hrdý strašně, on je hrdý tak, že já jsem s ním denně chodil, ještě když jsem byl když jsme chodili na Starém městě do té pizzerie a oni mu tam dycky dali plný talíř šunky a on si toho nevěšmal vůbec. To se mně líbilo... Bral bych ho mít zpátky. Ale já už ho nechci odtamtud brát, protože on se tam má bezvadně, on žije v Moravském Krumlově u mé kamarádky bývalé a tam má výběh. Tady to je trápení psů tady. Já jsem s ním musel jít ráno brzo, že jo, na Václavák. Nemůžete ho pustit bez vodítka nebo ho něco zajede nebo někoho napadne. No a ta kamarádka, která. Ona si ho odvezla, protože já jsem byl v komatu... Ted' je to tři měsíce a ona zemřela a já ho tam nechci vytrhávat odtamtud, i když ho mám rád. Rád bych si pořídil jiného psa, kdyby to šlo, ale nemůžu...

#### **P7 Jste věřící?**

Já nevím. Asi jsem víc věřící než nevěřící, ale nepraktikuji že jo... Věřící jsem proto, že věřím v něco, v něco, co nás přesahuje, víte. Věřím v inteligentní řád totiž. Jo. Nejde mi prostě do hlavy, jsem na to možná málo vzdělanej nebo co, ale vím, že všichni různí vědci včetně Einsteina se na sklonku života přiklonili k víře, něco v tom musí být přece... Dokonce když jsem ještě mohl chodit, tak jsem chodil rád do kostela, ale spíše pro tu atmosféru, že jo, pro ten kontakt s tou minulostí a tak dále že jo. To jo, kostely mám rád. Ale nemám rád ceremoniály. Odjakživa. Veškeré ceremoniály jako byly spartakiády a průvody prvomájové a takové ty nesmysly. Tomu nevěřím prostě.

*V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?*

Já myslím, že jestli je člověk. To je taková moje berlička. Jestli je nějaký Bůh a vidí všechno, jak oni říkají, tak vidí taky, že se chovám slušně a že to ocení, pokud bych za to stál, že jo. Nebe, peklo, ráj, tomu nevěřím všemu, že jo. Ale vím taky, že i když jako z hlediska lidské spravedlnosti něco udělám špatně, tak vím, že z vyšší spravedlnosti jsem jednal dobře. Takže já nepotřebuju Boha, abych se k němu modlil, klečel před ním. Ani Bůh, pokud je takový, jak já si ho představuji, Bůh by byl uražený, kdybych se k němu tak choval, kdybych mu lezl do zadku, že jo, doslovně. To ne. V takového Boha já nevěřím. Pokud vůbec věřím v Boha. Přece Bůh jestli měl nějaký záměr s lidma, jak oni tvrdí pořád, tak si nemyslel, že mu polezeme do zadku přece nebo že mu budeme poklonkovat. Pokud je tak inteligentní, že dokázal stvořit tento svět se všemi jeho zádrhly a se vším, tak nevěřím tomu, že by usiloval o něco takového, to je nesmysl že jo. Jedině že by nás hodil do vody a nechal nás plavat. A starejte se...

#### **P8 Chodívá za Vámi někdo?**

**Jenom pečovatelka. Já jsem to po nikom nevyžadoval zatím.**

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

Ne, mně to vyhovuje. Já jí mám každé den, abych to měl pestřejší jako.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

No, jediné zavolám tomu Petrovi, že jo. Protože já si neudělám. Já třeba se dostanu s tím chodítkem všude, ale mám nešikovné ruce, to postihlo celé tělo. Já určité věci prostě, když mi něco upadne, tak s tím mám problém to zvednout, protože to jsem zpočátku, když jsem to nevěděl, tak jsem to zkoušel, skončil jsem na zemi a nemohl jsem se zvednout, že jo, takže to už neriskuju tyhle věci. Pak jsem nešikovnej, já mám neobratné ruce na některé věci, na takové jemné věci jako je zašroubování žárovky nebo to, to vůbec jako nejde. Ale jinak kdyby to tak zůstalo, bylo by dobře, já se bojím, že to bude čím dál tím horší, že jo. Ale když něco potřebuju, tak si na to někoho zavolám.

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

**Tak mně nic jiného nezbyvá, já nemám kontakt s lidma žádný, že jo... Ale bral bych to samozřejmě, čím více lidí, tím více názorů, že jo. To jo, to bych byl rád.**

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

**To nevím.**

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

Ne, to už je pro mě moc organizované tady toto. A mezi dědkama a babkama, prosím vás. Ne. Já si s nima nemám co říct. A mezi těma starejma lidma bych s bídou našel mezi stovkou jednoho nebo jednu, se kterou bych si mohl povykládat.

Ale možná že jo, ale já to nebudu zkoušet, nebudu riskovat. Investoval bych zbytečně poslední zbytky času, které mám, do něčeho, co nemá smysl, že jo. To mně kdysi vykládal jeden můj známý, chodil stříhat ty dědečky a babičky do domova důchodců a říkal, to je hrůza. Říkal, čče, jak oni se mezi sebou hádají a žerou, oni si závidí všechno mezi sebou jo. Ten má syny, ta má dcery, ten nemá nikoho zase a oni lžou jeden druhému, že, že jak o ni se o ně starají a přitom tam chodí jenom pro prachy. Říkal, to je džungle, člověče. A u mě je právě neštěstí, já na sebe nabaluju tyhle ty potíže, já je vyslechnu a trápím se tím a tak. To já nemůžu prostě. A ti staří lidé mají právě schopnost jako přenášet svoje potíže na druhé, svěřovat se a o to já nestojím vůbec. Samozřejmě, že si rád povykládám nebo tak nebo si postěžuju, ale já si nemám na co stěžovat prakticky.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

**Ne, já jsem se o to nezajímal.**

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

To nevím, o tom jsem nikdy neuvažoval. Já starým lidem nevěřím. Oni totiž vkládají do každého vztahu své minulé vzpomínky a svoje minulé zkušenosti a to je vždycky jinak, že jo. A svoje jako subjektivní názory, které si vymysleli třeba, že si omluvili svoji špatnou třeba minulost tím, že já jsem byl vždycky dobřejší a mně všichni ublížili. A to já nemám rád tady toto. Já bych to nesnesl asi takové dle. Měl jsem několik takových známých, s těma jsem se rychle rozloučil. Podívejte se, každý nese zodpovědnost za svůj život, já vím, že si nikdo za svůj život nemůže třeba částečně, ale částečně ano. A dycky jsem si vážil lidí, kteří si toto dokázali přiznat. Já když si vezmu všechny svoje pády, kterých bylo více než vítězství, tak musím si bohužel přiznat, že jsem měl možnost to ovlivnit vždycky nějak, že jo. A z různých důvodů jsem to neudělal díky mojí paličatosti třeba, hlavně vždycky byla paličatost, ta mně hrozně ublížila dycky v životě a pak druhá věc, která mi nejvíce ublížila, byla ukecanost. Já jsem vždycky měl potřebu, když se mi něco nelíbilo, tak to říct prostě, a to se nedá, to se nedá. Nehledě k tomu, že vždycky někomu ublížíte, že jo třeba. Takže já nemám tendenci si na něco stěžovat, prostě jsem dopadl, jak jsem dopadl a dopadl jsem dobře ještě celkem. Taky jsem tady mohl sedět se slinou, že jo, v koutku úst a blekotat marně a tak dále a to taky mohlo takhle být a neuvědomovat si vůbec nic třeba, to je neštěstí, nechat si utírat zadek ačkoli možná, že to mě ještě čeká tady toto (smích). A to je asi nejhorší, co může být. A nejhorší je, když si to člověk uvědomuje, páč když si to neuvědomujete, tak vám to nevádí samozřejmě. A když si to uvědomujete, tak to musí být hrozné....

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

Nemám potřebu se s někým sdružovat. Mně to nic nemůže dávat, já jsem měl tak bohatý život a pestrý a dobrodružný a poznal jsem v životě tolik lidí, já jsem celý život žil mezi spoustou lidí, blbejch lidí, těch víc, chytřejch, těch méně a já se bojím, že vždycky narazím na blbce. Mně už nikdo nemůže říct nic nového, mně už se zdá někdy, že jsem všechno absolvoval už a zejména na vlastní kůži a já se taky nedokážu svěřovat každému se vším, víte. To musí přeskochit jakási jiskra, to není ničím definované, že by ten člověk byl inteligentnější než já nebo to, ale nejsem schopen se každému otevřít, no. A taky nemám chuť do toho, já nevím proč, proč bych to měl dělat. Zkušenosti jsou nepřenosné absolutně...

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

Ne, to už ne...

... Já bych si přál, aby se mi vrátilo mládí, abych se vrátil do takového období, kdy mi bylo patnáct let. A kdybych měl alespoň špetku toho vědomí, co mám teďka. Třeba deset procent, ne všechno, abych věděl všechno, deset procent z toho by stačilo. To bych si zařídil život úplně jinak... Z toho reálného si přeju jedno, aby to bylo tak, aby se to nezhoršovalo se mnou, abych neskončil skutečně na vozíku, aby mi stačily ty chodítka a vůbec nejreálnější přání mám, abych umřel ve spánku. Abych nemusel umřít na nějaké posteli někde v eldence, nebo jak se to jmenuje, aby mně sestry musely vytírat zadek a po každém čůrání mě přebalovat. To mám reálné přání. Abych nemusel přemýšlet o tom, jak se zbavit tohoto nedůstojného života.

Víte, co je bezvadné na mém stavu, že já už nemusím o nic usilovat, víte. Víte, jak je to báječný pocit, je to klid, už je všechno za mnou, prostě už já netoužím po žádné nové ženské, po nějakým novým autě nebo po něčem. Já netoužím po ničem prostě. Ale já jsem nikdy po tom netoužil nějak, já jsem toužil po vzdělání vždycky, ale k tomu jsem se nikdy nedostal. Nakonec jsem si aspoň udělal tu hotelovku, no...

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Vstávám kolem těch sedmi, v půl osmé. Pravidelně každý den, protože jsem měla dřív pejska. Teď už nemám, ale tu dobu mám zažitou tak nějak. Prostě se probudím a vstanu. Pak se umeju, zacvičím si. No, pak si udělám snídani. Když je něco hezkýho v televizi, tak si pustím. No a pak si uklidím, v případě že je potřeba nakoupit, tak si nakoupím něco malého. Velké nákupy mi nosí sousedi. Když nemám pejska, tak nevyjdu třeba tři čtyři dny ven. Pak asi tak v jedenáct si udělám kafičko, si udělám a pak buď si uvařím nebo mám oběd, tak v půl druhý, ve dvě si dám polévku a pak to jídlo k obědu jím až tak v pět hodin. A pak jediné až jdu do postele, tak si dám ovoce...

... A jinak přes ten den třeba se seberu a jdu sama se projít na nábřeží k Rudolfinu, tam jsou ty lodičky, taky trošičku musím pofackovat, uklidit, něco si šiju, protože jsem švadlena, něco přeprat, vyžehlit, takže on ten den uteče. Náká návštěva u lékaře, takže ono se to tak nějak zabije ten den. Taky podle počasí. Když je ošklivo, vím, že nikam nepůjdu, tak si něco udělám a když je hezky, tak si třeba sednu na balkon nebo se projdu na to nábřeží, pořád se tam něco děje, je mi smutno.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

Já na televizi koukám málokdy. Spíš při snídani, ale přes den pak ne. Já nejsem typ na televizi. Koukám pak večer, a to jsou ty Vzťahy nebo prostě nějaký hezký film. Mám ráda zamilovaný a detektivky. A hlavně na zprávy se podívám.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Já se snažím málo telefonovat a když zavolám, tak mám ráda stručný, protože je to moc drahý.

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Přes den to ne, já se k tomu nějak nedostanu. Nebo rádio mám puštěný, ale ani to moc neposlouchám. Já neslyším, když se probudím, tak musím si zapnout sluchadlo, abych slyšela svoje kroky, jinak bych se z toho zbláznila, spíš poslouchám hudbu, mám ho puštěný, ale neposlouchám, je to jen taková kulisa, abych nebyla tak úplně sama.

*Čtete během dne?*

Jedině potom večer po zprávách a televizi. V deset, půl jedenáctý chodím do postele a pak půl hodiny čtu, protože dyl nevydržím, přes den se k tomu nedostanu. No, čtu, čtu, ale jak vám říkám, moc nevydržím, já mám špatný oči, ani to šití mi teď moc nejde, mám neprůchodný kanálky. Já nevydržím, já pořád slzím a tudíž i špatně vidím, tak nejvýš hodinku čtu. Mám ráda zamilované knihy a o zvířátkách, o koních, hlavně pejscích.

*Spíte během dne?*

Ne, to já vůbec ne.

**29 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

To ne. Já nemám kam jezdit. Když je léto, tak je to lepší, to jdu třeba někam sama. Teď jsem párkrát byla na těch Žlutých lázních...

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

Teď zrovna ne, jsou dušičky... (pláč)

***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

Že jsem sama a že se mi to zhoršuje ta moje nemoc. Já jsem po obrně, já to měla ve dvou letech, byla jsem na operaci... Já bych chtěla, aby se člověku ta nemoc nezhoršovala a když, tak aby nebyla tak rychlá. Aby bylo hezky, aby svítilo sluníčko, to je i lepší nálada.

***P4 Cítíte se osaměle?***

Ano.

*Kdy Vám to nejvíc přijde?*

Je to právě takovýdle pochmurný počasí, to strašně působí na deprese, a to právě když to jde, tak se seberu a jdu mezi lidi, protože bych se doma utrápila.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Já jsem měla zažádáno do domu nebo penzionu pro důchodce, měla jsem tam žádost čtrnáct let, co jsem vdovou a Magistrát mi odpověděl, že byty nejsou a furt se nic nedělo a vloni mi z ničeho nic přišlo, že mi dávají byt do Bohnic, ale bez ničeho, ne s pečovatelskou službou. Já jsem spokojená, že jsem zůstala ve svém bytě, ono to taky na vás působí, když musíte spoustu věcí vyhodit a někomu dát, když se stěhujete, ale ta samota je příšerná...

Do těch Bohnic jsem neměla odvalu jít, nikoho tam neznám, nové prostředí, bylo to v přízemí bez pečovatelské služby, tak jsem to vrátila na ten Magistrát, já v těchhle letech chci být nějak zaopatřená, když nemám ani příbuzný ani děti. Ale teď jsem ráda, že můžu zůstat v bytě, kde jsem zvyklá, že žiji ve svém. Ono to taky nebude nic potěšujícího do domova důchodců mezi starejma lidma, všichni jsme už nemocný, ono to strašně působí, ale je lepší, že když pak bude člověk hodně špatnej, že by pak služba pomohla.

*Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

Samozřejmě ta samota. A taky přece jenom člověk se musí ve spoustě věcí spoléhat na cizí lidi. No, je to prostě špatný, ale zatím jsem ráda, že jsem ve svém.

**P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?**

Když je ještě den tak, večer nikam nechodím, tak jdu se projít, jiný řešení nemám.

### **30 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?**

Já nevím. Nejvíce by mě potěšilo, kdybych si zas mohla vzít pejska, já strašně strádám, že nic nemám. Já s tím pejskem musela jít třikrát čtyřikrát ven, to víte a nepřipadala jsem si tak sama, když jsem měla toho pejska, ale to už si nemůžu pořídit toho pejska.

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/ sama, nějaké domácí zvíře?**

Já měla toho pejska. My jsme měli s manželem dva pejsky, jeden umřel v šestnácti a půl, podvrtařáček, a druhýho jsem měla, to ještě žil manžel a teď je to čtyři roky, co zemřel. Jmenoval se Roneček, ale byla to fenka...

*Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?*

Já bych si strašně ráda pořídila nějakého pejska. Já myslím, že stejně k tomu dojde. A to už nikam nebudu jezdit. Když jsem měla Ronečka, tak jsem nikam nejezdila na žádný léčení.

Ale taky to zas nejde (pořídit si pejska), když vás něco bolí, páč ten zdravotní stav se zhoršuje a to zvíře pak trpí. Já bych chtěla štěňátko, abych si ho vychovala podle svého. Pejsek je vděčnej.

*Co pro Vás Vaše zvíře znamená/znamenalo?*

Dítě. Když někdo řekl, Ježíš, to je hezkej pejsek, tak jsem říkala, to není pes, to je chlupatý dítě. To bylo prostě moje dítě. Kdybyste jí viděla, když ke mně někdo přišel, tak říkal, ta jen promluvit.

**P7 Jste věřící?**

**Něco asi existuje. Já jsem měla, já měla ošklivý a těžký dětství, takže nebyla jsem k tomu vychovaná. Já když přijdu do kostela, tak mně jde až mráz po zádech. Něco asi je, ale nebylo mi to představeno...**

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Vůbec ne, jen sousedi, když mi někdy donesou nákup.

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

**Já nevím.**

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Zatím nějaký těžký problém jsem neměla, ale jsou tam ty dvě sousedky, který bych mohla použít. Jelikož jsem sama a špatně slyším, tak mám tíšňový volání... To byste se divila, jak jsem klidnější. Já když jsem to dostala, pohnu se, ono to tam blikne a já si vždycky říkám, je oni o mně vědí, je to každopádně uklidňující.

**P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?**

Asi ne. A kdo by to byl? Nejsem na tom tak špatně, to já se radši seberu a jdu sama ven. Zatím ne, zatím ne.

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

Ne, o tom jsem nevěděla.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

Já nevím, já jsem tak nějak teďka asi už tak strašně sama. Já nevím, chybí mi prostě. Je mi smutno, ale nerada, nějak zatím ne. Už jsem té samotě tak nějak přivykla, taky špatně slyším, tak ono to není pro každého příjemný, abych takhle u někoho seděla nakloněný ucho.

Mně stačí jít jen ven, aby kolem mě byli lidi. Já nejsem, že bych dennodenně někam chodila. Mám tak nějak ráda svoje soukromí. Taky já třeba nemůžu jít do kina, divadla, protože mluvený slovo mně splývá. Teď vás slyším, ale kdybyste seděla dál, tak už to nepůjde.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit?*

**To vůbec.**

*Co byste řekla na to, kdybyste se mohla setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

**To nechci, nějak nemám o to zájem.**

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

Ne, nemám na to vlohy. Určitě ne, znám se skoro osmdesát let, to ne.

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

To ne, já na to nejsem dost chytrá.

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Takže já ráno prakticky vstávám nebo teda probouzím se, nevstávám hned, probouzím se tak mezi sedmou a půl osmou. Pak vstanu, udělám si snídani tady, pustím si televizi, než se nasnídám, tak na to koukám. Mezitím přijde pečovatelka a domluvíme se, co by bylo potřeba nebo nebylo. Někdy chci nakoupit, někdy ne. Někdy něco vyřídít, někdy taky ne, podle toho. Oběd se zeptá, jestli chci, protože mi dostávají tady takhle jídelní lístky na celý týden, takže ona se zeptá, jestli chci nějaké jídlo nebo ne, no obvykle si jídlo neberu nebo málokdy nebo nějakou polévku třeba jenom nebo tak. No, pak si teda udělám hygienu a obléknu se a jdu ven. Jdu většinou něco vyřídít, protože zatím jsem měla teda spoustu vyřizování a věcí a pořád s tou změnou s tou likvidací toho starýho bytu a teď tady tohodle a nájmy a tak dále. Služby a všechno to převést do spořitelny a zařídit a udělat, takže to. Pak se většinou jdu někam podívat. Tady na ten trh, když bylo ještě teplo, tak jsem přeci jenom na Staroměstský náměstí, na Havelský tržiště a tak dále tady. Nebo zase na nábřeží jako ne k Františku, ale na druhou stranu, čili to znamená k Rudolfinu a tam, že jo, tak tam se jako projít a podívat. No a pak se vracím zpátky tak kolem druhý třetí hodiny, někdy někde něco sním, někdy ne, někdy jdu na oběd někdy tady podle toho, někdy taky nic.

Já protože snídám ráno, říkám vám, tak mezi tou devátou, osmou a devátou, tak já obědvám třeba nebo něco jím až tak kolem třetí hodiny. No a pak se vracím sem, no a tady pokud jako většinou je nějaká pošta nešťastná nebo něco, no tak si. Koupím si noviny, nechám si teda od pečovatelky, když nevím, jestli půjdu určitě ven, koupit noviny, časopisy, a to si přečtu odpoledne do pěti hodin. Pak se dívám na zprávy odpolední v televizi. Od těch pěti hodin a potom až v sedm hodin o půl osmé.

No a po těch zprávách, to je prostě nějaký pořad, kterej si vyberu. To dříve pořádali obecní úřad Praha jedna pořádali takový zájezdy, jednodenní, jo, třeba já nevím do Kroměříže, do Babiččina údolí a tak dále různý. Tak to jsem s nima jezdila, takže jsme se vraceli večer třeba až v devět hodin, že jo. No a pak tak kolem ty desátý jedenáctý jdu spát.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

No, tak ráno řekněme těch půl hodiny a večer takový dvě a ještě ty zprávy k tomu, tak celkem tři hodiny.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Telefonuju si normálně mobilním telefonem právě buď se sestřenicí nebo s tou kamarádkou nebo švagrem nebo s někým, jsou různý.

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Rozhlas poslouchám, když právě něco dělám, třeba žehlím, tak si pustím rádio a poslouchám rozhlas.

*Čtete během dne?*

Já čtu ty noviny. Knížky, já jsem se všech knížek teda, když jsem se stěhovala, zbavila, protože to byly knížky, který už byly čtený a teď jsem právě přemýšlela o tom, jestli bych se neměla, do nějaký knihovny bych potřebovala jít, abych zjistila nové knihy. Já když bych mohla jako dobře chodit, protože ta zlomenina ještě, sice mě nebolí, ale nemáte tu jistotu a já jsem dřív chodila třeba si číst na Václavský náměstí k tomu Kansbergovi, tam je i kavárna taková, tam si můžete sednout, vzít knížku a číst si tam. Tak tam jsem chodila si číst a nebo do Luxoru taky. No, ale teďka se tam daleko tak dost, no daleko, to není daleko, je to kousek, že jo, ale, dost bojím jako jít třeba bez hole, protože mám strach, abych znova neškobrtla a nezlomila si, protože to ležení těch šest týdnů mě úplně se na mně poznamenalo, bych řekla. Já jsem říkala, kdybych ležela rok, tak se stane z člověka. Teprv chápu, jak ty lidi trpěj, musej úplně bejt nejenom demence, ale zoufalost, protože to je strašnej stav tím, že víte, že tady ležíte a jste odkázaná na to, když někdo přijde nebo ne. To je hrozná představa.

*Spíte během dne?*

Ne, já to nesnáším, ne. Já jsem teda typ takovej, kterej nevydrží ležet. Já jsem se ani nedokázala ráno dlouho třeba povalovat. Ani jako mladá ne. Je to zajímavý, ale já to nemám ráda jako jo. Což teda dokážu, někdy když je hrozný

počasí a nebo něco mi je, že se třeba nasnídám a znova si lehnu, to se mi stane. Ale lehnout si třeba ve dvě odpoledne ne, ne.

### **31 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

Řekla bych, že víkend je pro mě horší. Protože víkend, na víkend pocítuju takovou samotu. Protože mám pocit, že ty lidi zdaleka tak nefrekventují jako ve všední den a já třeba nedokážu se sebrat a jít já nevím do nějakého nákupního centra a tam courtat, to nedokážu. A mám stavy, kdy se, teda teď co jsem jako sama, co manžel zemřel, protože to není dlouho, ten zemřel v únoru, víte pocit, že se bojím. Já jsem to říkala i doktorce a ona mi říkala, to že jako přejde všechno...

... Jako bojím se být na ulici sama. Já nejsem ve stavu, abych šla sama třeba do kina, aby se mi něco nestalo nebo aby mi tam někdo já nevím ubližoval. Ale já nevěřím, že by mi ubližoval, ale takový ty pocity mám, takže toho bych se potřebovala zbavit. Já jsem si myslela, že najdu někoho, kdo by chodil taky. Ovšem tady jsou jen ty dvě sousedky a oni obě jsou jako neradi choděj ven a nebo jdou když tak spolu, jo. Nemaj, nejsou to typy na to, aby třeba šla do kina. Jo, takže ale já už jsem se navykla, že už dokážu jít i sama si sednout a dát si někde kafe nebo jít na oběd. To už mně jako nevadí, ale ještě bych potřebovala se zbavit toho jít sama třeba do divadla, toho strachu. Já jsem měla tendle pocit pořád jako teď jsem musela do lázní právě kvůli tý noze já jsem za živej svět nechtěla jet, protože jsem si říkala, co tam budu sama dělat a sama to bude zoufalý. Bránila jsem se tomu zuby nehty. No, nakonec jsem jela a nebylo to tam tak zase hrozný, ale nebylo to úplně to uvolnění, který byste předpokládala. Já nevím proč. Já když jsem tam přijela, tak i tam co vydávali jako jídlo a tak dále, tak ta paní říkala, vy jste byla tak strašně vyčerpáná, že mi vás bylo líto. Já jsem říkala, to to na mně bylo tak vidět a ona říkala, bylo. No a tak nevím. Toho bych se potřebovala zbavit.

#### ***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

No, potěšilo by mě asi, kdybych se tohohle všeho zbavila, takovejdech stavů. Já nevím, protože abych řekla, že mě třeba potěší, já nevím, návštěva příbuzných nebo to, no to jako mám radost, ale potěšení je jiný, že jo, než radost. Tak to ne. Já přemejšlím, co by to jako mělo být. Bylo to teda jako, než jsem se sem stěhovala, tak jsme s tou sestřenicí byly na Ibize týden a to mě skutečně potěšilo, protože tam bylo nádherně, bylo to v krásném prostředí.

**A v tuhle chvíli, no já nevím. Totiž to je, víte co ta věc, že mně tady osobně nic nechybí. Nic co bych jako chtěla, aby mě potěšilo. Teď budu si měnit část nábytku, tak to mě možná potěší, ale konkrétně, asi abych se mohla dobře pohybovat bez problémů, bez strachu a bez toho, aby mě ta noha sloužila dobře, to by mě potěšilo úplně nejvíc... Já jsem si, víte, přála tohleco bydlení, víte a myslím, že se mi splnil sen. To jsem si přála, páč já jsem bydlela v bytě velkým třípokojovým a s majitelkou soukromou a toho jsem strašně přála se zbavit a to se mi podařilo. Ne, myslím, že se mi splnil tím pádem sen. Teď už nemám nic, teď už jenom si říkám hlavně, hlavně, hlavně zdraví a pak už to ostatní přijde, nebo dokázala bych si to najít a dokázala bych pro to něco udělat, ale bez toho zdraví vám to se nechce a nejde to. Přála bych si nákou dobrou blízkou nezištnou, a to se mi snad splní, přítelkyni. Hlavně se kterou bychom měly společné zájmy. Já bych strašně ráda chodila do divadla, do kina, ale musíte mít na to prostředky, situaci a když ji nemáte, tak je to těžký.**

#### ***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

Právě tyhle ty stavy, kdy nejsem si jista sama sebou a nejsem si jista ani okolím. Jo, teda myslím jako na ulici. Nevím, proč. Musím zaklepat, nic se mi, vyjma toho, že jsem si zlomila nohu, nestalo v životě, jo a nevím jak já bych se s tím asi těžko smířovala. Já jsem takovej typ, že nedokážu nákou trable nebo utrpení přežít bez problémů bez jakýchkoli následků. No, nevím, byla jsem i tady u psychologa a ona říkala, vy jste jedna z mála, která jste mi řekla pravdu i ve věcech, který mi nikdo neříká. Já říkám, no já nemám důvodu vám lhát, proč jako, když chci od vás pomoc, tak proto jsem vám říkala pravdu a ona říkala, já nevidím žádný důvod, že byste měla mít nějaký problémy. Tak jestli si je dělám sama, já nevím, asi jo.

#### ***P4 Cítíte se osaměle?***

Hm. Určitě.

*Kdy Vám to nejvíc přijde?*



Právě když mám někam jít nebo jet. Jako teďko, když jsem měla jet do těch lázní, tak já jsem si říkala, Ježíšmárja, jak já to vyřídím, jak se tam dostanu, jak to. Tak v těch chvílích, když mám někam jít sama a nemá kdo jít se mnou, tak to se cítím osaměle, ale jdu. Dokážu to překonat, ale s utrpením. Jo, že jako trpím hrozně. Ale jdu, to jako že bych to vzdala a nešla, to nemůžu.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Určitě, určitě, protože já si myslím, že potom to soužití je o snášenlivosti a někdy to úplně dohromady nejde. Ono já jsem to viděla i teď v těch lázních, kde jako třeba bydleli, já jsem bydlela taky sama, jsem si požádala, když tam bydleli třeba dva dvě spolu, tak docházelo ke konfliktům. V tom vidím výhodu a taky toho, že tady vás nikdo neobtěžuje. Nikdo vás nijak nešikánuje, že měla byste být tady v devět a ve tři a tady ve čtyři a tak ne.

### **32 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

To, že když je nějaký problém, tak musím vždycky hledat někoho, kdo by ho vyřešil, protože ne všechny problémy jsem schopna sama vyřešit.

*P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?*

Vůle. Jo, musím se sebezapřít a učinit to, co mám. Nepodlehnout tomu pocitu, zapřu se a jdu. Jsem na sebe hrdá, že jsem to překonala. To jako jo.

### **33 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?**

Kdyby se tady v domě ještě objevili nějaká lidé, kteří by byli více vstřícnější jeden k druhému. To je prostě pan Novák paní Nováková. Jako není tady žádný přátelství v domě.

*P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?*

Ne, my jsme měli, když jsme byli oba, tak jsme měli jezevčici a od té doby ne, jsem neměla žádný domácí zvíře.

*Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?*

Ne, nechtěla, protože vím, jaké je to problém. Protože vím, třeba když potom se rozstůně, jako nám se rozstónala a vím, jaké to byl problém s ní. Jo, jezdit na veterinu. A vidíte, když to zvíře trpí, víte, já nevím, ale já už bych asi nevydržela takovej ten zoufalej pohled, protože oni říkaj, když nechcete vyhovět, tak se mu nesmíte dívat do očí a to je fakt, protože to vidíte úplně ten zoufalej pohled, když něco tomu zvířeti je, že na Vás zoufale kouká „pomoz mi“. A teď když nemůžete pomoc, no tak to je. A to už bych zažít nechtěla. Měla bych strach, že se mu něco stane a spíš by mě to sužovalo, jako aby se mu něco nestalo, protože trpět zvíře vidět je hrozný. Když je to člověk, řekne si, ale když je to zvíře.

*P7 Jste věřící?*

Ano, jsem katolík. Chodím, chodila jsem tady ke svatému Jakubu do kostela a potom, když jsem bydlela dřív, protože já jsem bydlela pod synagogou v Opletalově dole, když se jde k Jindřišský věži, tak je synagoga, tak pod tou synagogou tam ke svatému Jindřichu.

### **34 V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?**

Tak akorát bych řekla takhle, že. Víte máte někoho, komu se můžete vypovídat. V tom to asi spočívá všechno. Ale jinak jako že bych ňák přehnaně věřila v něco, to ne, ale jako věřím, když mám problém, tak jdu a vypovídám se z toho. Nebo vymodlím, jak se říká.

*P8 Chodívá za Vámi někdo?*

No, pečovatelka a občas ten švagr a sestřenice.

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

Ano, chtěla a oni se zdrží. Jako bych řekla i třeba ta pečovatelka. Víte, ona i vám vykládá svoje problémy i řeší vaše problémy, čili zdrží se, jak potřebuju. Když si chceme povídat hodinu, tak si povídáme hodinu.

### 35 Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?

Na tu pečovatelku. Ta mi pomůže, jak to řešit. Buď mně doporučí něco nebo to sama zařídí.

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

Třeba právě nevim. Jakmile, než bych si nebo jak se mi podaří dát trochu tu chůzi do pořádku jít na tu procházku. Ale já se chystám právě za ortopedem zase, mám přijít na kontrolu... Tak jestli by se potom nějak ta chůze nebo to chození urovnalo natolik, že bych mohla bezpečně chodit a jít kamkoliv, tak ne. Ale když bych to nedokázala, tak bych strašně ráda měla někoho, s kým bych se šla projít a měla bych tu jistotu a oporu, to bych ráda, ale to záleží všechno na tom, jak se to vyvine s tou nohou.

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

Ne.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

Určitě. Určitě bych se setkala, to jako neříkám že ne. Ale ne vždycky je to úplně sto procent. Takže nezávazně. Já jsem si totiž původně myslela, že se tady dám do nějakého kroužku, třeba učít třeba jazyk, já jsem se dřív učila anglicky a ještě bych chtěla v tom pokračovat jako dodělat to nebo vylepšit to nebo naučit se to úplně. Tak jsem si říkala, to bych vzala a pak jsem si říkala třeba nějaký cvičení, že jo tady, to by mně taky vyhovovalo. Ale kluby důchodců, co se tam podniká? Bavi se o nemocech. To ani ne...

... A taky samozřejmě když to budou lidé, kteří mají svoji rodinu, svoje problémy, tak vám se je snažej vnútit, snažej se vám o nich povídat, prostě lidi tak, aby si byli svými problémy blízcí. A jinak to jako ne. Ale já jsem to viděla i na těch zájezdech, když jsme jezdili tady s tím obecním úřadem, jak se nehezky kolikrát ty starší lidi nebo ty starý lidi, pro který to vlastně bylo, chovaj. Až je vám někdy smutno z toho a stydno. Takže myslím si, že to není žádná výsada ani žádná jako známka nebo respektivě punc, já jsem starší, vy mě musíte všichni uhejbat. Jednou budou všichni a taky všichni byli mladí, že jo, takže je potřeba si to nějak srovnat v ty hlavě. A ne každej to dokáže, což je špatný...

Nevim, nevim, jak to na takovech aktivitách vypadá a myslím si, že možná bych si tam mohla někoho najít. Ale těch osamělých moc není, že jo. Myslím, že když by měli rodinu, už by o to nestáli a už by to byl problém. Myslím, že bych musela si toho blízkého člověka, kterého bych potřebovala, hledat taky mezi takovou situací, taky osamělého, protože já jsem člověk podezíravý a ve všem vidím zlístnost a jako víte ne tu upřímnost, kterou by měl mít ten člověk.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

No, nevím, musím se o to zajímat.

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

Určitě. Určitě, určitě, to bych chtěla, já mám děti ráda a mladší lidi taky. Mně nevádej, mě nerozčilujou totiž jako. Někoho rozčilujou mladý lidi a mě nerozčilujou, mě naopak uklidňují a dodávají víc energie, která je potřeba. Protože starší lidi někdy, jako bych se nerada někoho dotkla, ne vždycky maj dobrý přístup k dalším lidem, což jsem se xkrát setkala, že se kritizují mladí lidi a přitom kritizují je ty starší, kteří jim nejdou příkladem a měli by jim jít příkladem naopak. Víte, myslím si, že to není pravda to, co se říká, že mladí lidé jsou neurvalí ke starším, protože někdy si to ten starší člověk sám připravuje a nebo i dokonce někdy zaslouží. Musím to přiznat, protože to vidíte, když se s tím setkáváte, jak to prostě, koukej vstát, koukej mě pustit, já jsem stará, ty seš mladej. To není dobře, tak se to neřeší, že jo.

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

No, být aktivní snad ani ne, ale dozvědět bych o tom se chtěla, ale ne něco řídit, v žádném případě. Nejsem ten typ a nikdy jsem to nedělala. Já to nedokážu. Já už v sobě to vim, že to nedokážu, jako za celý ty léta, ať jsem cokoliv

dělala, tak jsem nikomu nedokázala, já nevim, ne nařizovat, ale říkat ty bys měl dělat tohle a ty bys měl dělat tohle.

Ano, to jako pomoc ano, ráda, ale ne být žádným organizátorem, to ne.

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

Ne, dneska už ne. Ani jsem to nezkoušela nikdy. A jako manuálně zručná nejsem, to nejsem v žádném případě. Pro mě byl problém i něco přišít, zašít. A úplně to obdivuju a líbí se mi to, když někoho vidím, jak něco něčím se takovým zabývá. Já jsem to nezkoušela nikdy ani. Víte, takže je to asi chyba. Což já jsem jako milovala prostě zahradu a práci na zahradě a floristiku a takovýdle věci, to jsem se tím zabývala a strašně ráda. Bohužel jsem se toho musela zříct a to mně chybí moc, to mě bavilo.

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Od pondělka do pátku mi chodí paní pečovatelka, ta co je tady dvakrát denně, ráno a odpoledne, tak to vstávám už v půl sedmý... V době, kdy přijde paní pečovatelka, to znamená mezi osmou a půl devátou, prostě chci bejt tedy jako připravená, už jsem nasnídaná, umytá.

Vstanu v půl sedmý, dám si vařit čaj a mezitím jdu do koupelny, že jo. Takže prostě takhle. No a k snídani to už chci být oblečená, takže to už jsem oblečená a snídani mám... Paní pečovatelka, ta co chodí ráno a pak kolem oběda, tak ta mně připraví, namaže mi chleba a todle. Ona chodí tak obvykle v půl devátý ráno teda. No, je tady takhle přinese nákup a tak tady nějak pohovoříme no a pak zase, protože ona taky má víc těch důchodců, takže chvilku no někdy půl hodiny, někdy hodinu, protože ona teda i tady dělá takovej úklid, takže podle toho... No a pak tak různě. Já teď se teda snažím likvidovat věci. Tak ona sem chodí od toho minulého roku. Jinak já jsem byla absolutně soběstačná teda jo. Takže teď teda se snažím, abych měla co nejméně marastu po mně, protože já jsem si jako různý papírky, vystříhovala jsem si různé tyhle, no takže teď to znova se na to, pokud zrak teda, tak musím, já mám tu velkou lupu... Takže takhle to jsou ty moje. No, pak přeperete si prádlo, že jo, osobní, velký to nosí paní, dříve jsem si to nosila já do toho úrazu, teďko nesmím vyjít, takže nechce paní pečovatelka, abych šla s ní a dala to na jezdicí tašku, takže sama jinak jsem si tohle všecko. Bohužel ten úraz a bolí to pořád... To papírkování, to se snažím si to všechno jako si důkladně a tím že bohužel zrak je, já nevím, já mám pravé oko slepé a levé už se k tomu blíží, takže já musím všecko pod tu lupu, takže to je půl hodina žádný čas. Víte, než já to.

Pak oběd mám podle toho, v kolik přijde paní pečovatelka, ona někdy přinese čerstvý oběd, někdy mně přinese na dva dny, takže tak kolem, já nevím, té půl dvanácté, dvanácté, maximálně půl jedný, to je nejzazší doba. Po obědě to je pak podobný, pak si poslouchám rozhlas, takže to je dycky hudba v poledne a pak zase se vracím k týhle práci, k tomu papírkování. Já totiž tím, že ten zrak je takovej, jaký je, tak já nemám velkej výběr. Bohužel nemůžu číst. Já bych potřebovala si tady dočíst nebo číst některou literaturu, kterou jsem si koupila, že budu číst, až teda budu. Já jsem dost dlouho pracovala tedy. No a to bohužel už vůbec nejde, abych ani pod tou lupou to četla, protože je to únavný...

... Já si taky dělám kávičku, takže. Paní pečovatelka mně připraví taky k večeři, namaže chleba a tak. To je podle toho, já to nemám pravidelný. Jak ten den běží, tak to běží. Ráno od pondělka do pátku je teda tohleto, že vstanu v půl sedmý, tak to je teda opravdu jak v armádě. To je přesně, abych nejpозději v těch osm, ve čtvrt na devět byla po snídani a všecko teda no... Večer já teda si lehnu a zase poslouchám, mám tam dva aparáty. Čili umeju se, lehnu si a poslouchám. A jdu spát různě, jak to vyjde, to není stereotyp. Jako to ráno, to je.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

Já na televizi vůbec nekoukám. Ne, to vůbec ne. To vůbec ne. Mě to zajímalo, ale představte si, ta zraková vada, je to divný, ale mně se ten obraz barevný změní na šedočerný nebo černošedý a pak se mi to chvěje. Takže já už jsem víc, no tak určitě rok se na to nedívám. Víc jak rok teda spíš. Hlavně poslouchám rozhlas...

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Ne, to s nikým.

*Spíte během dne?*

Ne, jenom když tady v poledne poslouchám hudbu, tak si lehnu. Jinak ne, jinak to neznám.

**36 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

O víkendu nechodí paní pečovatelka, takže vstanu až v sedm, někdy v půl osmý, jako trošku si.

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

Já nějak o tom nepřemýšlím, já spíš už bych, promiňte, teď to bude trochu morbidní, ale já bych spíš. Už říkám si, Bože, co tady děláš, máš takovýhle problémy, ale a takže lépe, kdyby jako už si nebyla... Mě by potěšilo, kdybych mohla chodit na koncerty, do divadla a todle, to bohužel teda nejde, takže...

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

Že už dlouho žiju, že bych. Ne, mě to netrápí, ale jsem jako, že to jako si říkám, Bože můj, tak proč teda tady jako jsem. Já se tím nestresuju, někdy si říkám, no tak, Bože můj, já snad už budu dělat něco, abych už tady nebyla, ale humorně... Protože teď jste mladá, ale když už je vám, kolik je mně a máte ty problémy, který mám zdravotní a takže to už jako si říkám, proč obtěžuju tady... Já teda abych to nějak už ukončila, ale jinak ne, nemám nic, nic nepotřebuju.

**P4 Cítíte se osaměle?**

Ne, ne.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Já teda podívejte se, já žiju sama od toho roku 1956, kdy byl rozvod manželství, takže já jsem byla, dlouho jsem pracovala jako i po nabytí důchodového věku, pak jsem cestovala, takže já jsem nikdy tu samotu nepociťovala. Prostě já jsem od toho roku 1956, kdy byl ten rozvod, tak jsem sama, takže sice to ještě byli rodiče, ale bydleli mimo Prahu a bratr též, takže já jsem. To máte leta od toho roku šestapadesát, takže já to nepociťuju, nevím... Jde taky o to, že jo, jestli ten partner nebo to by to snášel, víte třeba s tím jídlem a tak (*z důvodu nemoci ledvin – přísná dieta...*)

**37 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

Já nikdy jsem o tam takhle neuvažovala, já jsem, od toho roku šestapadesát jsem si všechno už zařizovala sama, takže to máte, že jo půl století, takže to vůbec. Někdy si říkám, no jo, někdo je ve dvou, někdo je velká rodina, někdo je sám, takže vůbec ne, ne, ne.

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne.

*Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?*

Ne, ne, vůbec ne, to bych nezvládla, to vůbec ne. Jak s ním chodit ven třeba s pejskem, že jo, když nesmím vyjít sama...

**P7 Jste věřící?**

Ne, já jsem křtěná v církvi československý husitský, ale ne, že bych chodila pravidelně v neděli do kostela, ale teďko to nepřichází vůbec v úvahu.

*V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?*

Ne, to ne, to zas takhle nejsem hluboce věřící. To hlavně protože jsem byla pokřtěná, takže od té doby. Ale abych byla nějaký fanatik, to vůbec ne.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Jen pečovatelka.

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

Ne, nepotřebuju. Ona taky nemá čas ani. Protože ona má, já nevím, kolik má asi pět nebo kolik teda těch žen nebo mužů, takže ona toho má za ten den dost, ani nemá čas teda, aby se nějak zdržovala.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

No, já kdybych viděla, tak bych nepotřebovala. Snad na tu pečovatelku. Paní pečovatelka, taky jsem tady měla jednoho studenta, který je na vysoké škole a potřebuje si přivydělat, takže takhle jako ze známosti...

**P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?**

**Ano, to uvítám velmi.**

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

Já myslím, že něco takového je tadyhle vedle, tady je Svaz tělesně postižených.

**P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měla možnost setkávat se s jinými lidmi?**

Já teda nevím, jestli bych tam vydržela sedět, víte, to je složitý teda, no. Já jsem velice byla před tím loňským rokem, tohle to mě hodilo někam úplně ta ruka, to prostě není způsob mého života. Já byla velice často v divadle, na koncertě a to už všechno skončilo. Já jsem si chodila sama. Já nevím, já myslím, že jsem spíš asi samotář teďkon, abych teda si zvykala, nevím, nevím, nechci si odříkat teda, ale upřímně nevím.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

Jak říkám, zatím jsem o tom nepřemýšlela, takže nevím.

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

To nevím, jestli by. Víte, takhle tím, že člověk je jako málo pohyblivej a teďka s těma očima, to nevím, jak teda oni by si zvykli na mě a já zas na ně, nevím. Nevím, nevím, to jsem o tom nikdy nepřemýšlela, protože беру situaci, jaká je... Takže já nevím, jestli bych si zvykla na nějakou širší společnost, nechci říkat, že jsem jako vyloženě individualista, ale tím, že už dlouhodobě jsem takhle hendikepovaná, takže nevím, nevím, nevím, ale říkám, ty oči, to je největší tragedie...

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

Ne, to vůbec nejsem schopná, to nejsem schopná. Jednak ta noha a jednak ten zrak, to vůbec ne. Ani se spolupodílet.

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

Já už bych nic teda nedělala, protože to, pardon ne, mluvím o tom zraku...

**P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?**

Já jsem tvor, kterej chodí pozdě spát, čili já ráno se probudím už tak řekněme v sedm hodin a nevstávám hnedka, takže vstávám tak v osm hodin, jak je to. Někdy i později. Musím počítat s tím, že určitý služby jsou časovány. Třeba ten oběd nosej v půl jedenáctý, tak abych byl na tyhle služby, který jsou, nachystatnej. Na ten úklid choděj mezi jednou a půl třetí, tak abych s tím počítal. Po snídani si vykonávám hygienický věci, že jo, to co je zapotřebí. A pak, víte, jsou takový domácí práce, který potřebujete normálně udělat, tak to je během celého dne, jak mám na to čas, kdy mám volno, tak je dělám. Pak mám oběd. Já sním polívku a polovičku toho jídla a polovičku mám k večeři, protože když člověk nemá tolik pohybu, tak nepotřebuje tolik jíst... Někdy snídám až pozdějc, víte, ta snídaně není pro mě tak důležitá. Někdy to docela dopadne tak, že až v půl jedenácté mám polívku a nesnídám. A přes den pak je potřeba normálně ňáký takový drobnosti něco poklidit, ono se to nezdá. Takový práce, který musíte udělat. Třeba umýt nádobí. To, co člověk může dělat, aby dělal, aby se zaměstnal.

A teďka samozřejmě mám rádio, mám televizi, tak to poslouchám, ale vybírám si to, co je zajímavý. Během dne já to mám tak, že беру ten časopis, kde je program a tam mám zaškrtnutý, co je zajímavý a z toho si vybírám. Po obědě buď zas poslouchám televizi nebo zase ňáký takový drobnosti, co je potřebí, co je dělat nebo počítat s tím, že přijdou ty, co za mnou choděj na úklid ta sestra, takže musím s tím počítat, abych byl k dispozici... A v kolik večeřím? Tak vidíte, teďka si to ani neuvědomuju. No, někdy dřív, někdy pozdějc, já nevím, mezi tou sedmou a devátou. A oni jsou zajímavý programy potom až večír, takže chodím spát často až po půlnoci.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

Já jí mám dost času puštěnou, podle toho, co je v tom programu, to co mě zajímá. Víc mám televizi, než ten rozhlas, protože já mám ty čtyři nebo pět programů, tak z toho je velký výběr.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Jo, telefonuju. Já mám tady příbuzný a známý v blízkosti, tak podle potřeby si s nima telefonuju.

**38 Čtete během dne?**

Já jsem byl zaměstnanej v nakladatelství, takže knížek mám moře, ale ani nečtu tolik. Akorát já co беру, je ten časopis rozhlas televize, ale to ostatní nějak ani knížky ne. Já spíš když je něco v tý televizi nebo v tom rozhlasu poslouchám, víte.

*Spíte během dne?*

Přes den si nelehnu. Jenom výjimečně, spíš jako sedím nebo chodím, protože je potřebí, abych měl ňáký pohyb a když nechodím ven, tak tady mám ty tři místnosti a chodím po bytě.

**39 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

Prakticky ne. Já si svátek můžu udělat kdykoliv.

**P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?**

No, podívejte se, mně udělá radost, když člověk, kterýho jsem nikdy neviděl a jednám s ním poprvé a je slušnej a ochotnej a snaží se mně pomoci v tom, v čem potřebuju. Já věřím, že kdo udělá dobrej skutek, že se mu to vrátí a naopak. To je jeden citát ve formě modlitby a podle toho já se řídím:

Bože, dej mně sílu, abych se snažil změnit věci, které změnit mohu,  
dej mně rozum, abych se nesnažil změnit věci, které změnit nemohu,  
dej mě moudrost, abych je dokázal od sebe odlišovat.

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

No, já jak bych to řekl. Podívejte se. Trápí, že člověk není tak fit, jak by si přál. Ať je to jak chce, často vzpomínáte na to, jak jste byl pohyblivější a tak... Víte, že člověk by totiž si přál, kdyby to šlo nějakým způsobem jako lepší, aby to bylo, ale říkám, musím to brát tak, že jsou na tom lidi hůř.

**P4 Cítíte se osaměle?**

Ne, ne, v žádném případě. Já totiž nemám dlouhou chvíli. A taky vždycky jsem žil sám. Pro mě je ještě ta posila, že já jsem věřící.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

No, určitý výhody to má, protože čím víc lidí, tím je víc problémů. Každý je jinak založené povahově, takže z tohoto hlediska je to výhodnější. Taky můžu si rozhodovat sám podle svého, kdežto čím víc lidí, tak musí brát vzájemně ohled jeden na druhého.

*Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

No, tak já nežiju sám, protože tím telefonickým spojením s těmi příbuznými, tak úplně sám nejsem. Kdyžtak jím zatelefonuju a nemám negativní pocit samoty. Když bych potřeboval něco udělat nebo když bych potřeboval zdravotně nějakou pomoc a tak se snažím, aby ty služby, který jsou, aby mi tohle nahradily.

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne, žádný nikdy.

*Chtěl/a byste si nějaké pořídít? Proč?*

Ani ne, protože s tím je práce, kterou já třeba bych nemohl zastat.

**P7 Jste věřící?**

*V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?*

Ano, a to mě jako posiluje nák, že člověk vidí ten život z hlediska té víry. A taky jsem chodil právě do kostela, já jsem byl tak vychován, ale teď nemůžu. Dodává mě sílu ta víra k tomu životnímu smyslu, k té životní náplni. To poslání toho života, víte.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Různý ty lidi. Některý, který jako nák, když jim jako zavolám, tak přijdou (*pozn. pečovatelka, sestra domácí péče, příbuzní*).

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

Ne zbytečně, ale když si máme co říct, tak je to dobrý.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Příbuzné nebo známé, co bydlej tady kousek.

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

Já vám řeknu, že nevím, já celkem tu náplň toho dne mám podle toho, ať už telefonicky se spojím se známým.

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

Ani nevím, nevím.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

**No, to bych se tam musel dopravit a u mě ta doprava je velkej problém. Já když potřebuju do nemocnice, tak mě musí sanita vozit, já nejsem schopen, abych mohl sám někam se dopravit... No, ne že bych byl proti tomu, ale nemám ten pocit, že by mně to scházelo.**

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit?*

**Zatím jsem se o to nezajímal.**

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohla setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

**Já jsem o tom nepřemýšlel. Mně záleží na tom, jakej ten člověk je. Může bejt mladej dobrej, může bejt starej dobrej nebo obráceně.**



*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

**Ani ne, já z hlediska toho pohybu ne.**

***Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?***

**To určitě ne.**

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

No, tak pečovatelka chodí dvakrát týdně, tak to musím vstávat v šest hodin, protože než se upravím, než se umeju, to trvá hodinu v koupelně. No, potom si udělám snídani, asi tak po sedmý, v sedm hodin se nasnídám a no pak začnu si vařit pomalu oběd a čekám na ní, až ona přijde teda jo. Ta chodí nepravidelně, to je taky tak nepříjemný, ale ona mi přinese nákup, tak to vyúčtujeme peníze no a udělá tady vyluxuje bídě a vytře tady kuchyň a ty kousky lina nic.

V pondělí, úterý, pátek to si přiležím tak do sedmi. Pak hygiena a začnu pomalu vařit a někdy mám na dva dny, no tak tady něco dělám, utírám si prach nebo tak, poklízet moc nemohu, ale jenom ten prach, že si tady ty skříňky otřu. A nebo si něco přeperu v umyvadle kalhotky a nebo pak si udělám ten oběd a v poledne si lehnu. Já ten oběd už tak skoro na jedenáct mám, protože já už tak do půl pátý jím a pak už nejím. Po tom obědě si chvíli lehnu tak od dvanácti tak řekněme do dvou ležím. Abych se uklidnila. No a pak si pustím to radio a jsou tam všelijaký ty pořady ňáký, co mě zajímají. A chodím spát odpoledne, ještě si udělám kávu tak ve tři asi dycky a když mám ňákej koláč a jinak celkem jím tak housku nebo si udělám kakao a housku. A pak večer to právě pak si ještě něco tak zobnu, ale jenom tak do pěti hodin a pak už nejím, až zase ráno, mně je těžko, když se najím někdy v sedm večer pak, víte, to já nemůžu. Pak si беру prášek na spaní. No, to jsou ty komentáře, to si poslouchám, v šest hodin jsou dobrý komentáře na dvojce. Televizi na tu nevidím, to si pouštím, někdy v pět hodin odpoledne jsou tam takový zprávy, ale to je spíš taková černá kronika v televizi, ale obraz nemám, nevidím, ale zvuk jenom. A jdu spát v půl osmý, no protože já nic nevidím, no tak kdybych mohla číst no, ale nemůžu. Tak si vezmu prášek a spím do pěti hodin. A pak do těch šesti a tak si tady tak pospávám. To je hrozně stereotyp teda teď u mě.

***Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?***

Já jenom v pět hodin odpoledne pustím si ty zprávy, a to běží asi patnáct minut jenom a pak si pouštím to rádio, potom od šesti hodin jsou právě ty dobrý komentáře, tak to si pustím.

Mě někdy rozčilujou, mě tedy rozčiluje hudba, mě rozčiluje, že za každou tři věty je hudba. I když je nějaká povídka, tak furt to přerušují hudbou, jestli kvůli výdělku nebo. Ale to mě tak ruší, to tady nadávám. Já si pouštím, někdy jsou tam takový lékaři a co ti který mě zajímaj, co mě zajímá, to pouštím a ta hudba mě rozčiluje, protože jak řeknou tři věty, tak hraje muzika. Nehledě k tomu, že furt vomílaj ty starý věci, aby tak oni maj už taky nahrávky nový, ale to je nemožný, to už je teď jiná hudba úplně, než byly ty rocky. Ale nemám to puštěný celý den.

**40 Telefonujete si obvykle během dne s někým?**

Jo, občas mně volá moje bejvalá kolegyně z práce. To máme tak, ona má ňák udělanej telefon, že může dlouho mluvit, já nevím, co to je...

**41 Čtete během dne?**

No, nemůžu, já na to nevidím. Já zkouším tou lupou, pak mi dala, posledně taky jsem platila ňák přes šest set korun, ale nevidím na ty brejle.

**42 Spíte během dne?**

Já přes den nespím, já spím akorát po tom prášku v noci. Přes den ne. Já jenom ležím a tak odpočívám.

**43 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

Ani ne, to nijak nerozlišuju.

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

To právě nemám vůbec. Já jsem bejvala taková dost veselá ženská a teď, když to tak pozoruju sama sebe, tak říkám, to je úpadek, protože mě už nic tak nezajímá. Včera jsem byla překvapená, byla tady ta, přinesla mi nákup ta pečovatelka a

nabídla se mi, jestli chci převlíct postel, ale jinak ona se nesnaží tak nic udělat. Tak oni mají takovou náplň práce... No, už nemám v sobě takovou touhu po něčem.

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

No, to víte, mám ty bolesti, ty záda, krční páteř, všechny ty osteoporózy a tak, tak to mě ramena bolejí, ráno si vždycky namažu kolena koňskou masťou. A teď bych potřebovala, aby mi to opíchl ortoped, ale to nemůžu, budu muset volat na to sanitku, no. Nemám nákej, říkám si někdy, že bych to i skončila, takový mám nápady, víte, ale nějak vyskakovat z okna to nemůžu. To bych nezvládla, ale někdy si říkám, na co já tady ještě trčím, když nikdo sem nechodí celý den. Kolegyně bydlí až v Podolí a má taky ty kosti už, všichni máme ty kosti špatný. Mám štěstí ještě, že nemám takovou povahu jako, že bych propadla úplně nějaké ty depresi, ale mám prášek takovej dobrej, když už opravdu se cítím tak divně, tak si ho vezmu...

**P4 Cítíte se osaměle?**

No, no já říkám, mám takovou povahu, že ne jako ženský, který musej furt s někým mluvit a tak, to já nemám takový pocit jako. Já mám spíš neustále teď v těch letech starost, jak to udělám se sebou, protože je vidět, že ty lidi, co by vám pomáhali stojí strašný peníze, že jo, to nemůžu zas, mám to inkaso velký, je tady drahá devět tisíc, přes devět tisíc, takže... No, někdy taky si myslím, že si někoho zavolám, ale já už, ono je to všechno mrtvý v mém věku ty lidi i ty kolegové od muže, tak kolikrát jsme si volali.

**Kdy Vám to nejvíc přijde?**

No, teď se mi stalo kolikrát, že už jsem si zaplakala, ale hlavně když si vzpomínám na rodinu.

**44 Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?**

No, tak výhody, mně to teda nevádí jako. No, tak já si, já bych mohla jezdit k tý Haně, být tam celý léto třeba, ale mně to vadí už. Pořád pozorovat, abych tohle neudělala, to mně nesedí už, mně je docela dobře, když jsem sama. Tady sousedka, to je nějaká Ruska, taková hezká žena, mně nabízela, že bych tam k nim mohla chodit, ale já nechci, víte... Ale mě to netáhne vůbec a přes tu chodbu bych to ještě s tím chodítkem přešla, ale mě to netáhne tam, já nevím. Já mám tu osamělost, nevím proč, to je taková povaha. Já opravdu nepotřebuju tolik ten kontakt, protože ty ženský většinou, abych Vám řekla pravdu, tadle kolegyně s tou se můžu bavit, tak o tý politice si řeknem, co jak a takhle, ale ty druhý ženy, oni jsou takový nízký duchem mně to připadá, víte. Jak jim udělala knedlíky a tohle se chtějí bavit a to mě tak zrovna moc nezajímá, já mám radši takový nějaký, sice nemám takový znalosti, ale baví mě ta politika sledovat aspoň, tak pokecáme si o tom takhle s tou kolegyní...

**45 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

No, tak vadí mně, kdyby mi někdo pomáhal. Třeba bych potřebovala zvednou tajdle něco, tak a takový, takže pračka mi vypere prádlo, ale problém, když to suším na tý lodžii dostat tam ten sušák... Zrovna jsem vás chtěla poprosit, jestli byste mi ho v předsíni nerozložila. Ono je totiž pro mě, já to neunesu. A teď jsem potřebovala vyžehlít prádlo, no tak. A takový služby, víte. Pečovatelka nakoupí základní potraviny, ale na nic jinýho. Ona řekne, my smíme jen do pěti kilo. Tak jí říkám, tak kupte jenom čtyři brambory...

**P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?**

No, tak trochu si zapláču. Mně je líto bratra, protože ve čtyřiapadesáti ten její otec zemřel. To víte, že je člověku někdy smutno, mně tady je dobře v tom bytě, to je dobrej byt pro mě jednu osobu. Ale bydlet tady ve dvou, oni si to přepažujou, víte...

#### **46 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?**

**To nevím, já asi nic nepotřebuju.**

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

No jo, děvenko, ale jak bych s ním chodila ven. Ne, to jsem si nemohla pořídit, chtěla bych pejska taky, ale to musíte třikrát denně jít ven. To už nemůžu vůbec, ale já už jsem to věděla, když jsem se sem nastěhovala, že to nemůžu dělat, to už ty kosti mě zlobily tak dost.

**P7 Jste věřící?**

No, já jsem měla tu klášterní školu, ale na mě to nějak. Táta, jednou mi otec dokonce řekl, to už jsem dospívala, jestli tam nechci zůstat za jeptišku. Já říkám, to teda, tati, nechci a on říkal, hele, život je takovej dost těžkej, tam bys byla zaopatřená, nikdo by ti nedělal žádný potíže, ale já jsem říkala já jsem spíš toužila, abych měla dítě, ale to se mi nepovedlo. Ale to nešlo.

A v tom klášteře, pořád se tam modlilo, oni tyhle katolíci, já jsem římskokatolická křtěná, víte, oni byli taky docela vychytralí... Víte, já se nemodlím, já promlouvám s Bohem, večer vždycky poděkuju pánu Bohu, že ještě žiju... Vždycky říkám pánu Bohu, abych neměla bolest při umírání, aby to šlo káču.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Jedině Hana občas a ta pečovatelka.

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

Ale no, tak ta Hana tak hodinu tady je. No, ano, to víte že bych třeba chtěla, ale zas ona má tolik práce, ona má taky takovou realitní kancelář... Já bych hlavně potřebovala, aby mi ta pečovatelka víc uklidila.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Jedině na tu neteř.

**P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?**

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

No, dyť volali mně ty, ten z tý služby, jak je tady, to náč platěj Němci. Živá paměť nebo tak a on sem jednou přišel za mnou a přived tu holku studentku, studenti sem jezďej německý a představte si, že mě teďka volali, jestli potřebuju a mě bylo zrovna tak špatně jo jako fyzicky a tak jsem říkala, prosím vás, já vám nevolám, ale teďka zrovna ne, to dělaj u mě ty tlaky.

**To by nebylo špatný, ale možná jo, ale ta studentka byla taková mladá, no studentka no, ale nevím jestli jí to moc zajímalo. Oni jsou i chlapci... Kdyby někdo občas přišel, tak by to bylo dobrý, ale když taky dneska, já se taky bojím lidí, nevíte, kdo to je. Já jsem si kolikrát myslela, že si dám inzerát, jestli nějaká osoba by pomohla starý bábě, ale pak jsem se bála, nevím, kdo. Oni jsou hrozně vychytralí lidi, víte na ty starý.**

**P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?**

**To nemůžu, já už nemůžu, ale já ani po tom náč netoužím. To ne. Já už nemůžu, já bych si došla na polikliniku, dřív jsem to dělala, ale já už nemůžu sama, víte...**

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit?*

**To ne.**

*Co byste řekla na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

**No, spíš mladší radši. Ono už je to mužský jsou brzy senilní, víte a ženy si povídaj...**

**P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?**

**Ani ne už, už ne. Kdyby sem někdo přišel občas, tak ho uvítám, ale musela bych taky vědět, kdo to je, že jo. To je nebezpečný.**

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

No, Němčinu jsem, já byla dva roky v tom Německu, ale teď se musím vždycky hrozně soustředit na ty slovíčka, už zapomínám...

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Já jsem v tomhle dost takovej nějaké líný. Já nerad vstávám za tmy. A to když přijde tohleto zimní, tak to je pro mě špatný. Čili já vstávám, dneska vstávám tak kolem sedmý hodiny ráno. To jako dělám si snídani, mám taky pravidelnou snídani, že strpim na čaj, tak mám čaj a žádnou velkou snídani. Já vstávám v sedm, čili v půl osmý mám hotovou snídani, to se nasnídám a v osm hodin obyčejně poslechnu si zprávy v rádiu. No a pak se vydám na pravidelnou procházku koupit si noviny. Odřekl jsem předplatný, nechci žádný předplatný, aby mě to donutilo, že já si skutečně za každého počasí dojdu pro ty noviny. A pak přijdu domů, tak to bejvá tak kolem devátý hodiny. No a potom si čtu ty noviny, páč to mě zajímá. Dneska jsou tam samý důležitý, ale špatný, zprávy. No, hrozný zprávy. A to mi trvá tak i s tou přílohou a tak dále, to mi trvá do té půl dvanáctý, kdy si jdu pro oběd. A ke dvanáctý hodině, to je, nějakou chvíli mně to trvá. Tak ten oběd si dám v těch dvanáct hodin. No a potom když je hezký počasí, když je sluníčko, já mám rád sluníčko totiž. Tak když je sluníčko a hezký počasí, tak jdu ven. To je právě to, dělal jsem velikánský obchůzky pěšky a to se mi pořád zmenšuje. To je normálka jo, přibývají věky a potíže s těma nohama a menší a menší, ale eště pořád, eště to jde a chodím tadyhle na nábřeží... Ale teď už dojdu tam a tam si počkám na tramvaj a sjedu domu tramvají. Pak odpočívám třeba. No a kolem, po pátý hodině nebo dneska už je to, kdy přes tu zimu je brzo tma, tak už je to po čtvrtý hodině se vrhnu na tohleto. To tady mám internet a televize. Večeři mám kolem té šestý hodiny. A já to teď dělám tak, že já si sním půlku, asi tak půlku toho oběda a tu druhou půlku mám jako večeři. Poněvadž když jsem hodně chodil, tak jsem ještě večer měl něco nějak chleba s něčím. Dneska už nechodím tak velikánský okruhy, taky poněvadž je to počasí špatný, tak já se snažím tak, aby mně to stačilo, pač já už tolik nechodím, nespotřebuju a nechci ztloustnout. Večer pak poslouchám televizi. Bohužel, poněvadž já Vám řeknu, někdy mě to otravuje ty programy a je tam málo takovejch programů, který jsou zajímavý a dobrý. A chodím spát tak mezi dvaadvacátou a třiaadvacátou.

Pravidelně, abych něco dělal, takovej nejsem, abych řekl, hele, teď je půl čtvrtý, teď musím dělat tohleto. Ne, já ani nemám tu pravidelnost v tom vstávání, někdy vstávám dřív, někdy se mi to hodí někdy ne. Čili já tohleto jsou takový věci, který během dne dělám, ale nemůžu říct, že to dělám od té doby, do té doby. To je jak se mi to hodí.

**47 Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?**

V průběhu dne vůbec nekoukám, to až večer, kdy nejdřív se dívám na zprávy, na internetu si poslechnu ty zprávy a tak co je novýho. A na tu televizi přejdu asi tak v těch sedm hodin, a to poslouchám, přecházím, když se nemůžu dohodnout nějak na program tadyhle nějak, kterej je, tak přecházím z jednoho na druhou... Tu televizi sleduju denně tak ty dvě hodiny.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

No, teď málo, už málo.

*Posloucháte přes den rozhlas?*

No, odpoledne třeba poslouchám, když přijdu, tak potom třeba poslouchám. To poslouchám jako když nezapínám tohleto, to zapínám až pozdějc večer a když potom se vrátím nebo je špatný počasí a tak, tak poslouchám to rádio, poněvadž nějak se musím zabavit.

*Máte počítač? Umíte pracovat s internetem?*

Ano, částečně umím pracovat s počítačem. Já jsem hlavně, helejte se, jako starej člověk říkal, já to nechci, to jsou novinky a já s tím neumím pracovat, jenže můj synovec je specialista, ten tomu hová, tadyhlenc udělal cvak, cvak přines tohleto a dal mi to a já jsem rád, že mi to udělal, páč já tam doopravdy se dozvídám věci i jiný, než v novinách a potom já jsem měl korespondenci se čtyřma lidma, který byli po světě. V Kanadě byl můj spolužák eště, v Anglii byla moje švagrová, ta byla v Anglii a v Americe byl zas můj další spolužák a já jsem si s nima dopisoval, já jsem využil tohodletoho, že napíšete jeden dopis, cvaknete to na ně, že jo a je to vyřízený. To už bohužel už nemám ani jednoho, všichni zemřeli...

#### **48 Čtete během dne?**

No, tak kromě novin. Jo, tenhle ten časopis (National Geographic). Dneska jako si kupuju a mám to předplatný ten český, tam jsou zajímavý věci z přírody. Ale druhá věc je, že mi odchází zrak. Mám, támhle to je čočka, se kterou čtu, že jo, to je, takže taky nevydržím dlouho a mám takovej dojem, že hlavně tady na tom internetu to mi vadí těm očím...

#### **49 Spíte během dne?**

Ne, nesnažím se. Jo, pravda, abych řek že úplně ne, já když se naobědvám, tak já si sednu tadyhle na to a vezmu si třeba ještě ty noviny a čtu si nějaký ty přílohy a občas se mi stane, že u toho usnu, ale to je normální a zaplať pánbůh za to. Ne, abych si jako odestlal a leh to vůbec ne. To říkám, to je pro mě nebezpečný. Poněvadž když si člověk na to zvykne, tak zleniví, nechodí ven a tím zhoršuje svůj zdravotní stav.

#### **50 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

Ne, to nerozlišuju, akorát jedine, když jdu ven, tak to poznám na ulici, že jo. No, nějaký věci je jich míň, ale naopak je řekněme víc cizinců.

##### ***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

Já už nevím, já dneska. To už nemám. Jo, včera jsem dostal támhle ty dárky. To je tady s dopisem od starosty z Prahy 1...

##### ***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

Zaplať pánbůh nic. Helejte se, já už jsem odkázanej tady na ten prostor a skutečně mně vyhovuje a říkám si mě může překvapit, nejhorší co může bejt nějaká ošklivá nemoc. Já bych nejradši zemřel ve snu, jako každěj si přeje, aby to bylo, tak když usne, aby to bylo navěky, ale nerad bych, aby to byla nějaká těžká nemoc, kde jsou potíže, hrozný potíže. Já si přeju, to bych si přál, aby můj konec, kterej je neodvratnej, to je jasný, tak aby nebyl zatíženej nějakou nemocí, abych zemřel v tichu.

##### ***P4 Cítíte se osaměle?***

Osaměle, jo. Já když jsem se sem nastěhoval a manželka zemřela... Já jsem odmít, aby mně sem pečovatelky chodily se zeptat, jestli jsem v pořádku nebo ne a potom jsem zjistil, že je to doopravdy hrozně špatný, když za celý den vám sem nikdo nepřijde, je blbý počasí, tak jsem jako řek, já jsem proto, aby sem, i když tady sem třeba přijde, otevře dveře, já řeknu je to v pořádku, mám se dobře, tak pořádek je to, že někdo se o Vás postará, když by se něco stalo, že je tady, že se vůbec o něj někdo zajímá a ten pocit a tak to jako...

##### ***Kdy Vám to nejvíc přijde?***

Nejvíce? Já mám rád sluníčko, čili, když nemám sluníčko a ve čtyři hodiny je tma, tak to je pro mě takovej nejsmutnější okamžik od těch čtyř, pět, šest hodin. Pak si otevřu televizi a už se to změní, ale od těch čtyř, kdy už je tma a ještě blbý počasí k tomu, tak to je to nejhorší.

##### ***Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?***

No, jistě. Já jsem, já nejsem takovej společenskej člověk, kterému by to vadilo, já naopak jako si libuju, když jsem v pořádku, nic mě nebolí a jsem tady něco. Ten život už mám za sebou a už musím jenom čekat na ten konec... No, to je vlastně to pohodlí a to že mi nic nebolí a nic mě netlačí. Helejd'te se, ta samota na mě spadla, když jsme tady byli s manželkou a ona zemřela. Ona měla artritidu ošklivou... a když potom zemřela, tak to jsem cejtil tu samotu, to je jasný. Ale nepodleh jsem tomu a říkám, život je takovej, někdo umře někdo neumře...

##### ***Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?***

Nic, už jsem tak starej, že mi nic nevadí. Choděj mi sem občas ty příbuzný, to je pravda, že jo nebo já jedu za tou Vlastou do toho Bráníka...

##### ***P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?***

...Začít něco dělat. Já nevím, taky mám takovou věc, že jsem sám a byli jsme tu dva, čili čas od času si řeknu, tak a teď se podívám támhle na tu skříň, všechny věci vyházím a proberu to, co potřebuju a co nepotřebuju vyházím pryč, že jo. A to je jedna z mejch takovejch zábav proti tý osamělosti, začnu dělat pořádek, poněvadž, já nevím, to vás zaměstná,

poněvadž musíte přemejšlet, jestli tu a tu věc ještě budete někdy potřebovat nebo ne a jestli to stojí za to to schovat nebo jestli už je to tak stará věc, že je už...

*Je ještě něco, co by Vám pomohlo?*

Já nevím.

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne.

*Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?*

Nechci, já vám řeknu proč. My jsme, když jsme byli děti, my jsme byli tři děti a moje nejstarší sestra dostala, když začla chodit za tím budoucím manželem, tak on jí koupil psa. Já toho psa měl taky rád, hrozně rád, ale jako říkal jsem si ten pes, ten potřebuje běhat, lítat a to. A on bohužel někdy lítal až moc a vlítnul pod autobus a ten ho zranil, mu tadyhle ňák to a my jsme ho měli doma, on nemohl lézt, chodit nic, čili starali jsme se o něj, ale nakonec jsme ho museli nechat utratit, poněvadž byl nevléčitelný. A já mám rád psy, hrozně rád a oni mě maj rádi... Ale já říkám, že ty psi bohužel strádaj hodně, když jsou tady u starých lidí. Páč ty starý lidi, no možná, že ty malinký psi, že tolik nestrádaj, ale rozhodně pes, kterej je takhle velikej, ten potřebuje běhat, běhat a běhat. Ten starý člověk už na to nestačí. Z tohodle důvodu, že by to pro něj bylo špatný. Já věřim, že když potom je u toho starý člověk, že s tím psem a nebo tou kočkou že hrozně rád žije nebo tak, ale já to ne, to není moje.

**P7 Jste věřící?**

Já jsem katolík, poněvadž jsem byl křtěn na katolíka, ale dneska musím říct, že věřící nejsem. Já si to dovedu sám vysvětlit. Dokonce některý věci církevní mně vaděj... Ne, zkrátka jako celkem nejsem, jsem katolík, kterej jak je rok dlouhej, tak do kostela nepřijde.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Synovec s dětma a pečovatelka.

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

Ne, ne, ne. Já jim pořád říkám, helejte se, prosim vás, já jsem rád, že přijdete, ale já uznávám, že vy máte svůj vlastní život a někdy se to tak přihodí, že se to nehodí. A oni říkaj, ze slušnosti říkaj ne, ne, ne a tak dále, ale je to fakt. Každěj má už svůj vlastní samostatnej život a já jsem rád, že sem přijdou, poněvadž je vidim a tak dále. No, tak ta netrvá to dlouho, co jsou tady, oni obyčejně přijdou tak kolem půl pátý a po šestý hodině už jdou pryč.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

No, kdybych měl ňákej problém, tak se můžu obrátit na toho syna mý sestry. To je úžasnej člověk. On je univerzitní profesor a slaboproudař...

**P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?**

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

Ano, vím o tom, že to existuje, ale zatím jsem neměl tu chuť ňák vůbec s tím podnikat, poněvadž já ani tady neměl. To za mnou přišel pán (soused), jestli by mi to nevadilo, já jsem říkal ne a byl jsem potom rád a neříkám, že ne, já jsem byl rád, že sem chodil, přeci jenom, totiž já jsem si začal uvědomovat jednu věc, že když nemáte někoho, s kým byste povídala, tak pomalu začínám zapomínat řeč. To už se mi stává. Já už třeba nemůžu si vzpomenout...

Ale ne, zatím nic takového nechci. To nemám zájem. Já jako zatím si vystačim hlavně tím, že se snažim chodit a koukat po tom světě, jak to vypadá... Helejte se, aby sem přišel jednotlivec, ňákej, kterýho neznám, tak se bude snažit mě pobavit nebo něco takovýho a já ho neznám, já nevím, co by mu vyhovovalo, zdá se mi to takový dost násilná, že je to moc násilná věc na tu spolupráci nebo na to. Něco jinýho bylo to, že jsme si tady s panem Spudilem dříve udělali tu slezinu a neměli jsme žádný debaty takový, vždycky tak o takovejch normálních věcech.

**P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?**

**Tadyhle Praha 1 občas dělá takovýhle věci a tadyhle je nový hřiště dětský, tadyhle na nábřeží a tam už jsme byli několikrát pozvaný a tam si můžete zahrát jo nebo já nevím, co všechno se tam může udělat. Nebo taky večer jsme**



měli nějaký s tancováním, to bylo takový a tohleto ta Praha 1 doopravdy dělá docela často... A na nějaký kurzy už jsem pitomej. Ne, zatím ne. Na výlety jsem velmi rád chodil, ale teď už, říkám si, sakra, vždyť já už jsem moc starý a už mi to dělá potíže.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

viz výše

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohla setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

To jsou, lepší jsou vrstevníci, ty mladý jsou úplně jiný, jinej život, bych řekl. Já když jsme tady byli na těch výletech, tak tam jsme se setkávali se samejma staršíma lidma, tak jsem se tam seznámil i s lidma, se kterejma potom jsem se stýkal nebo něco takovýho. To bych řekl, že vždycky záleží na té povaze těch lidí.

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

Ne, nemám. To bohužel nemám zájem, já nevím, já jsem spíš takovej samotář. Já vám řeknu, já když si dopoledne přečtu ty noviny, takhle si sednu do toho a mám otevřený okno a svítí mi sluníčko a támle dozadu, si říkám, Ježíš, to je tak krásnej den a jsem tak vrcholně spokojenej, že ...

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

Ne.

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

No, já hodně spim. Protože jsem unavenej, neustále unavenej a normálně ráno se probudím, vyčistím si zuby, vypiju hrnek čaje a zase zalehnu a spim třeba do poledne klidně. Já jsem byl zvyklej vstávat normálně v půl šestý, že jo, takže to je takovej návyk, kterej to normálně podmiňuje, takže automaticky se budim. Potom nedělám nic. Sednu, otevřu bednu. Nebo si jdu tady k tomu, já jim říkám normálně, ty jsou živený z našich těch důchodů, ty Vietnamci. Tam si koupim kus nějakýho betonu, jak já říkám, čili chleba, to vám něco říká, že jo, jako studentce. No a jdu, vrátím se zpátky, svlíknu se takhle, jak mě vidíte, tak jsem normálně běžně denně. A pustim si bednu, čumim chvilku na televizi a pak zase zalehnu po poledni, jo a spim, zkrátka nic nedělám, protože nejsem schopen. Rozumíte, já padám, já jdu na záchod vyčůrat se, abych byl slušnej, zamotá se se mnou bedna a nevím, kam padám. Čili já nevím, jestli spadnu do vany, to se mně stalo, že jsem spadnul do vany. Dvě hodiny jsem se odtamtud hrabal. Teď mě bolejí klouby, já mám úplně rozšrotovaný klouby, z toho sportování, co jsem dělal. Já jsem jezdil závodně divokou vodu a trenéra jsem dělal a lyžoval jsem, že jo závodně, protože jsem z hor... Neobědvám, protože nemám hlad. Nemám co do huby, abych řekl přesně. A snídám jenom ten čaj a tím to pro mě zvadlo. A večer žádnou. Nejím, nejím, protože mě důchod nestačí na to. Buď si koupim podělaný léky a nebo budu zkrátka, jak bych to řekl. Já maximálně přes den sním ten chleba. Suchej. V kolik jdu spát, to nevím, to Vám nepovím. Já jdu spát třeba v deset a probudím se třeba ve dvě ve tři hodiny ráno a hodinu čumim na televizi, jo, na nějaký ten program, co tam maj ty reprízy. Pak zase jdu spát.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

To je jediná moje zábava, bedna. Detektivky a takovýdle voloviny, který člověka zaujmou. Koukám takovejch pět šest hodin určitě.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Ne. Já nemám žádný přátele, protože všichni jsou na horách a většina z těch mejch přátel opravdu přátel, s kterejma jsem lyžoval, že jo, závodil a dělali jsme ty kurzy úžasný, tak ti všichni už jsou mrtví. Všichni. Ten poslední můj přítel, ten je v Trutnově, ten ochrnul. Já jsem byl taky ochrnutej na spodek. To mě dávali dohromady ve Vinohradský a nepřeju to nikomu.

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Ne, jedinež tu bednu tady.

*Čtete během dne?*

Jo, to čtu pravidelně. Mám tady spoustu knih starejch, který jako Richarda VIII., teda Jindřicha VIII., jsem se špatně vyjádřil. Takže to čtu třeba a nebo starýho toho Sováka, kterýho miluju, to je zbožňovanej autor, že jo. Hornička, že jo. Takže to střídám, přitom usnu, že jo. Jak se cejtím unavenej, že už to nevydržim, tak si jdu lehnout a chvilku čtu a zavřu oči a jsem... Ale říkám, padám normálně do vany, padám kdekoli.

*Spíte během dne?*

Jo, furt, protože jsem furt unavenej.

**51 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

No, pokavaď ta bedna funguje, tak vim, kolikátýho je a to, důchod mně nosí pošťačka, ta to všechno za mě zaplatí, vyúčtuje mi to... A jinak žádněj rozdíl, protože já nikam nechodím, rozumíte. Já se z baráku nedostanu.

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

Potěšit. Abych vám řekl upřímně, tak nejlepší by mě potěšilo, kdybych už natáhnul brka. No, protože to není život. Protože já jsem jezdil na hory, jezdil jsem na vodu, to všechno uteklo, to už je dávno pryč.

Ale jo, když se podívám z vokna, vystrčím tu fous... To je třeba todleto, já se nemůžu oholit, protože já neudržim žiletku, rozumíte... Protože v tomleto podělaným státě neexistuje holič, kterej by člověka oholil. Za mejch mladejch let automaticky můj otec v sobotu, když se ještě dělalo, tak v sobotu odpoledne, jsme chodili k holiči. On ostříhal tátu,

ostříhal mě, táta oholil ještě ke všemu a bylo to. Táta zaplatil asi deset korun všehovšudy a šlo se domu. Dneska jdete se nechat ostříhat a ona Vám řekne stovku. Můžu to říct na rovinu? Aby tendleten zsranej stát šel do hajzlu. Stačí vám to, protože celou tuhle kauzu s tou krizí, to všechno zavinili tyhlety svině, který tam seděj nahoře. Jistě, protože žrali, já budu, můžu bejt sprostěj? Žrali, sráli, mrdali a kradli. No, dyť podívejte se, to v životě nebylo v tomhleto státě, aby takovejch průserů s tím bylo. Jak se k tomu může mladá generace stavět. Když si to dovolí panák, s prachama, s buickem, tak proč bych to nemohl dokázat já. Proto je tolik vražd, tolik normálně násilností a tolik přepadení pump.

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

No, to samý. Co by mě trápilo. No, starostí mám fůru, protože mě čeká, jestli to dobře dopadne, tak já nevím, jestli můžou vystěhovat tělesně postiženýho do toho, na dvůr a teďka na zimu, že jo. Takže nevím, jak to dopadne. To máte hrůzu... A potřebuju, aby tohleto všechno dopadlo dobře (příspěvek na péči), protože oni mně nedaj víc než dvatisíce korun. A už to trvá třičtvrtě roku, šmejdi zsranáý...

**P4 Cítíte se osaměle?**

Ne, ne. Já už jsem se s tím smířil. Já žiju sám dost dlouho, já jsem se rozvedl, vidíte to, já to ani nevím, jak dlouho. Akorát mám vztek, teda a můžu říct na rovinu, že nikomu nepřeju nic zlého, ale mý dceři, mý dceři přeju, aby normálně padala na držku. Skutečně, protože to je čůza všech čůz. Protože já jsem jí vychoval, sám jsem chodil deset let v jedněch kalhotech z Jugoslávie a všechno jsem cpal do ní, protože ona musela mít ty rifle několikery a to. Jí jsem udělal jídlo, protože jsem uměl dobře vařit, protože jsem se to naučil jako tramp a sám sem jedl držkovou polívku, která stála tenkrát za mejh mladejch časů pět korun. Stačí vám to. A ještě byla nespokojená. Abyste mně rozuměla, její matka se na ní vykašlala a oni jí normálně přisoudili mě, přišli za mnou do práce na ČVUT tenkrát a jestli bych si svoji dceru nevzal, jestli jsem sám nebo jak to se mnou je. No, já jsem říkal jistě, samozřejmě, ale zapovídám si, aby se stýkala s mojí bejvalkou, protože to byla taková ženská, která chlastala, chlastá dodnes, využívá akorát lidi, rozumíte, ke svému vlastnímu prospěchu. A jestli se s ní stýká, to já nevím.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Nikdo mě, jak bych to řekl, nikdo mě nebuzeruje. Jo, buzeruje mě akorát jeden to, až já ho načapám, protože on si vždycky dá oddych, zvoní mně na zvonek dole a nevím, parchanta nemůžu ho chytit. Až ho chytnu, tak mu nabušim takovou přes držku, že ho budou křísit normálně. Když to řeknete policajtům, tak ti se vám vysmějou. Policajti jsou akorát na hovno.

*Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

No, mně na tom nic nevadí, protože já jsem spokojenej. Já nepotřebuju, aby mě. Podívejte se, dneska sehnat slušnou a poctivou babu, v mejh letech, pětasedmdesáti, ta vás normálně jenom využije a když budu velmi slušnej, tak vám dá ne ciankály, ale přivede vás do hrobu, protože počká těch, já nevím, kolik let se musí čekat, aby od vás brala důchod, po vás. No, ale ono těch deset tisíc, necelejch deset tisíc je úplně směšnejch...

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne. Já si myslím, měl jsem, jako kluk jsem měl vlka...

*Chtěl/a byste si nějaké pořídít? Proč?*

Ne. Protože v Praze je blaze, ale pro zvířata je to tragedie. Ať už je to kdokoliv nebo cokoliv za zvíře, tak má mít svobodu. Já jsem si dycky přál ještě mimo toho vlka, jsem chtěl normálně rýsa. To byl můj sen, nikdy k tomu nedošlo a jako malej kluk jsem měl Kazana, Lotku, Dabiho, to byl ten vlk...

**P7 Jste věřící?**

Ne. Já nevěřim na nic, já věřim jenom sám sobě. Mě žádná víra nepřesvědčuje o tom, že by něco bylo nad náma. Kdyby to bylo nad náma, tak už šel tenhleto režim do hajzlu.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Ta neteř někdy a pošťačka.

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

Ani ne, ne o to nestojím.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Na nikoho. Na nikoho, protože neexistuje člověk, kterej by mně pomohl.

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

**Dyť tajdle si to přečtete, co si účtují, ty šmejdi gestapácký za to. No, jedineč, kdyby mně uklidil, že jo. Když člověka neznáte, co si máte s ním povídat. Vám říkám, já lezu po čtyřech, já když ráno vstávám, tak se bojím se posadit...**

**Ale ne, zatím ne. Protože než, podívejte se. Bude chodit měsíc, za měsíc se na vás vykašle a budete si zvykat na dalšího? Ne...**

**Já bych si přál, abych byl zdravěj, abych nepotřeboval normálně ty bestie z národního výboru. A žádnou pomoc.**

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

Ale vím o tom, vím o tom, ovšem já jsem dycky čekal, že normálně to budu muset platit...

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

**Já nedojdu. Ale jistě, ale říkám vám. Mně lidi lezu na nervy, do slova a do písmene, protože starý horácký heslo říká: Věř, ale prověřuj. To znamená, když toho člověka neznám, než ho poznám, to trvá někdy. Můj otec měl obrovskou výhodu životní, protože se podíval na člověka a věděl, jestli to je svině anebo podrazák a nebo jestli to je čestnej chlap. Okamžitě to poznal. A taky s ním okamžitě tak jednal. A nikdy se nechybil. Nikdy. To je dar nebes, já tomu říkám... No, tak já mám rád muziku, že jo. To znamená swing a jazz, ale solidní jazz, ne nějaký to vyřvávání do blba. Kdysi jsem chodil, když jsem mohl chodit, dneska mně nohy nesloužej, já se plazím... Já jsem sjezdil celou republiku i cizinu..., takže svět znám jakš takš. Vám říkám, to je pro mě obrovská zkouška, protože s tím, kterej si vedle mě sedne, nemusí bejt podle mýho gusta, já jsem zarostlej jak, oholit se nemůžu...**

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit?*

**Jo, kluby pro seniory, to jsem chodil, tady je seniorskej klub. Když jsem sháněl nákou pomoc. Tak to byly starý báby a nechci říct nad hrobem. A se ženskou se bavte. Ne, tam jsem jenom strčil hlavu a viděl jsem tam ty jezinky bezinky...**

**No, abych vám řekl pravdu, tak já na nějaký to sblížování, protože sblížování to znamená většinou průser, protože ty lidi nejsou schopní vás pochopit a když jo, tak to trvá tak strašně dlouho. A říkám, já jsem radši sám, protože si umím vyhovět, že jo, sám sobě. I když jenom přes tu bednu mizernou, kde vás voblubou, ted' tam zase dávaj toho Havlíčka Havla... Já jsem samotář a mně to vyhovuje. Nepotřebuju se někde sdružovat, ale dostat se ven, hudba to jo.**

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

**Ale já mám rád malý děti. Děti jsou absolutně bezelstný, ty dokážou říct člověku všechno.**

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

**Dneska už těžko. Dneska už těžko.**

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

**Já jsem jezdil na kurzy lyžařský, učil jsem od průmyslovek, těch středních škol až po vysoký školy. Jezdil jsem od ČVUT na vodácký kurzy, učil jsem ty pardály, to vám řeknu, to jsem v životě nezažil... Ale dneska těžko, těžko.**

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

No, to není nic tak, aby bylo nějak moc pravidlený. Ráno vstávám tak do osmi hodin, že jsem špatně pohyblivá, takže mně to trvá, než se dám jako do pořádku. Potom musíte taky trochu uklidit, že jo. Oni mně potom asi tak v jedenáct hodin vozej oběd, no nejenom mně. Snidani nemám pravidelně, podle toho, jak vstanu. Někdy musím vstávat kvůli nějakým věcem dřív. Třeba když mám někoho nahlášeného, že někdo přijde, něco přinese. Mám tu tak zvanou pečovatelku, je mně „moc příjemná“ a jsem ráda, že ji vidím za dveřma, když odchází. To je ženská jak hrom taková od čtyřiceti do pětácti a na váhu bych jí tak odhadovala na dobřejch devadesát. Je to blbý, nevzdělaný, když se vám pohybuje kolem něco tak devadesátikilového a když přijdete na to, jak to vypadá, co se intelligence a znalostí týče, co si to o sobě myslí a co to dokáže nadělat za nepříjemnosti... Co dělám potom. Tak dopoledne buď přijde listonoška. No, tak různě no, dopoledne jsou vždycky nějaký rozptyly. Oběd mám, jak mi ho přivezou. Tak asi v jedenáct hodin a já ho hned sním, protože sice ráno se nasnídám, ale v těch jedenáct hodin... naobědvám se a hotovo. No a jsou tady různé práce, třeba mejt nádobí a tak. To já dělám podle potřeby a hlavně podle mého zdravotního stavu, co můžu a co nemůžu. Bohužel teď už je to víc věcí, co nemůžu... No, tak já jako si nelibuju v tom chodit brzo spát. Tak já čtu večer, tak podle toho, tak do dvanácti, abych v tý posteli byla...

Já už jsem moc stará na to, abych měla nějakou takovou nutnou takovou činnost, tak musí se poklidit, okna to já nemůžu, to musím čekat, kdo, jak, za kolik. Nikdo neví, jak by vás co nejvíc natáhnul. Meje se nádobí, musí se taky podlaha uklízet...

***Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?***

Televizi mám v pokoji, ale vůbec mě nenapadne, abych se na ní koukala. Když můžu chodit, tak si dojdou do knihovny pro něco. Zaprvé je to v pokoji (televize), čiliže já bych tam musela topit, to jsou peníze, já jsem důchodkyně, takže těch peněz moc nemám, takže pro mě je jednodušší si takhle něco vypůjčit v knihovně.

***Telefonujete si obvykle během dne s někým?***

Ne, s nikým, když mně někdo zavolá, tak s ním, ale já nevolám nikoho, to já nemám tak velkej důchod, abych si mohla nějaký volání dovolit. To víte, všechno je vypočítaný, aby z vás vysáli, co možná nejvíc.

***Posloucháte přes den rozhlas?***

No, celkem jo. Protože ono přeci jenom bejvaj tam zajímavý věci a na televizi, to už máte pokoj, už je to zimní období, tak se tam musí přitápět a oni zas ty televizní programy nestojej za to, aby se za ně tímhle stylem muselo připlácet. Mně stačí rádio. Rádio to mám programy, to já si vybírám.

***Čtete během dne?***

Během dne to ani ne. Večer. Během dne to nejde, dopoledne mně přijde pečovatelka a ta mně jde potom nakoupit, po jedenáctý hodině mně přivezou oběd a po obědě se musí uklidit, no uklízí se.

***Spíte během dne?***

Ne, vůbec ne. Kdepak do postele, ani na gauč. Ne, na gauči sedím, když se koukám na televizi, když stojí za to, abych se na ní koukala.

**52 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

No, že o tom víkend. No, tak oběd. Až do pátku mám obědy, no a na sobotu, tak to si na sobotu buď si něco udělám... No, je to pro mě svátečnější, marná sláva, sobota neděle jsou to dny takový jiný, to nejsou jako takový ty normální obyčejný všední dny. Ale já je můžu trávit podle mého momentálního zdravotního stavu, neboli když je můj zdravotní stav dobřej, no hlavně bylo to dřív, no šla jsem si něco nakoupit. To víte, když se vám ze zdravotních důvodů snižuje ta možnost někam jít, tak to víte a nějaká ta pečovatelka Ježišmarjá, to vás ani nenapadne říct jí, já bych potřebovala támhle dovést a říct potřebuju tohle. Až Vám bude jako mně, tak si vzpomenete na to, co je to pečovatelka.

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

No, když je hezký počasí, to mně udělá radost. No, pak když přijde někdo, kdo je mi sympatickejší, to je ovšem málo. Votravujou vás nejvíce lidi, který vám nejsou sympatický, jako je metráková pečovatelka a podobně a když je to inteligence podprůměrná Ježišmarja, já vím, že za to nikdo nemůže, já jsem taky obyčejnej člověk z obyčejný rodiny, ale já jsem se vždycky hodně snažila, hodně jsem četla, hodně jsem se vzdělávala. Já si umím vyhovět, prostě různý věci si dovedu převracet tak dlouho, až na to přijdu, jak to je.

### ***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

No, to že mám málo peněz, to znamená, že mám nevalnej důchod a ještě mě otravuje radnice, která mě pořád s nějakajma penězma otravuje, zadružuje. Ježiši kriste, to jsou lidi, no eklhaft. No, ono teda takhle v tom běžným životě já vám řeknu kolikrát ty pečovatelky, Ježišikriste, no, já se nechci opakovat, ale když to váží tak skoro metrák... Ono je lepší o tom nemluvit, já mám důchod, to jim trvá, než to dostanu, to starání se takhle o člověka, tak to by se měli ještě moc co moc učit, to vám teda řeknu, to jsou lidi u toho, že opravdu někdy nevíte, cosi máte myslet.

### ***P4 Cítíte se osaměle?***

Já ne, nikdy, kdepak. Kdepak osamělá, od toho jsou knihy. Někdy náhodou je něco slušnýho v televizi, ale většinou jsou knihy, takže já se osamělá vůbec nikdy necítím.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

No, tak já vám řeknu, že mně nemá kdo do čeho mluvit, nikdo mě neotravuje. Natolik já se zase oceňuju, že já si můžu ten život opravdu žít jako tak, aby mně to vyhovovalo, ovšem nějaký takový, když vás začne otravovat stát nebo tady vás začne otravovat třeba ten národní výbor, ale jinak, protože s lidma to je snadný, to prostě když si někdo bude myslet, že vás bude někdo otravovat, tak se člověk stáhne do té svý ulity a máte po otravování.

## **53 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

Já bych ani neřekla. No, že ten důchod je celkem nedostačující. No potom, já nevím, ono mě ani tak moc nic neotravuje, protože já mám tohleto zázemí, takže mě je těžko otravovat, já se uchýlím do svýho zázemí a jinak si každej může dělat, co chce... Já jsem měla dobrý manželství, dobrýho manžela, můj muž byl právník, ten si liboval, že se mnou se dá o různěch věcech mluvit a já jsem si zas libovala. No, my jsme si dobře rozuměli a když pak s tím partnerem se snesete a na různěch věcech, máte čtení, různý filmy... Škoda, že mně manžel zemřel, ale já jsem měla dobrý manželství, my jsme si uměli vyhovět a tak jsme si rozuměli, no je to škoda, že zemřel... Já si našťestí s věcmi umím nějak jako poradit...

**Ten důchod jako, kterej mám, no tak to by se mohli stydět, s tím, co já jsem celej život dělala. Pokud jsem mohla, tak jsem od nikoho nic nepotřebovala a teďka taky ne, protože bohužel, protože já, jak tak se na ty lidi dívám, no, že bych tam viděla něco přínosnýho, to teda ne. Já bych potřebovala, tak peněz mám opravdu málo, ono můžete celej život dělat a když jste pak na konci, no to je marný. No, já bych potřebovala tak někoho, kdo by se jako o mě trochu staral, víte, spíš ženu, o který bych věděla, že jí můžu poslat tam a tam, když by to bylo cokoli, že by byla schopna i něco ouředně vyřídit. No, tak takovýho člověka, kterému bych mohla plně důvěřovat, že tam nespláču nad vejdělkem, že nakonec nebudu mít, co jsem nechtěla...**

### ***P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?***

Bohužel to nemám, ale měli jsme. Jo, to ještě jsem měla i manžela, měli jsme krásnýho pejska, takovýho většího, krásně vybarvenýho, tak to jsme si s ním ty léta užili a potom, když umřel, tak manžel řekl jako že ne, že je to jako. Víte, to když to zvíře máte nakonec jak přítele a když on ten přítel umře a můj muž byl na tohle citlivej, já taky a pejsek už pak jako zemřel, my jsme to oba dva jako dost těžko nesli, no a nám už šli taky léta, tak muž řekl jako prožívat konec života toho zvířete, na který jste zvyklí a upoutaní, tak pak už jsme neměli. Prožívat zas odchod toho zvířete, už vám jdou leta, nepřidělavat si takový nějaký trauma z toho, že vám zemřel přítel.

## **54 Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?**

Vyloučeno, já jsem poloviční mrzák, takhle když já sama jít ven, to já už se sama bojím, musím chodit opatrně, abych neupadla, páč já když upadnu, tak já už se nezvednu.

**P7 Jste věřící?**

Věřící jsem, církve neuznávám. Já jsem si věřící sama v sobě a proto bejt věřící. Já jsem velmi věřící. Já odlišuju víru jako takovou, to čemu věřím, to co mám v sobě a nějaký takový tajtrlíkování po kostele a po modlitebnách, to ne. Víra to je věc taková moje a víru, no říkám, víra je věc jenom moje a to já neumím, jak bych s tím kde se, jako tady máme tu modlitebnu, já do kostela, když jsem mohla chodit, tak do kostela jsem chodila, ale kde bylo co vidět, někdy jsem chodila k Jezulátku. No ale tak to, v co věřím, tak to na to vám bohužel nemohu odpovědět, protože to je tak vniterná věc, která se nedá slovy popisovat.

**55 V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?**

No, když jste věřící člověk, tak věříte a prostě vycítíte, kdy je vám jako pomozeno, trochu uklidněno, nedá se o tom mluvit. A kdo vám vypráví nějaký, jak on věří, tak tomu nevěřte, to je ukecanej, o tom se nedá mluvit.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

No, pečovatelka a pošťačka.

**56 Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?**

Nechci, přijdou, tak ta pečovatelka ta mi nakoupí, potom mně, no říkám ty pečovatelky, to je taky různý, taky už jsem měla pečovatelku, že to opravdu byla pečovatelka, ale taky mám teď kolem sebe pečovatelky, že to je fujtajksl. Hlavně když víte, že oni si jdou po svým a vy máte zase to, co chcete.

**57 Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?**

Na koho, to je otázka, ale jak na ní odpovědět, na koho já se můžu obrátit. Tak rozhodně se nikdy neobracím na nikoho známého, protože to je... následek jsou nepříjemnosti. No a jinak, no tak pokud jde, no tak nějaký takový tydle já už jsem dost stará, dost jsem toho viděla, tak já si nějaký věci dovedu vyřešit sama a pak když vás někdo votravuje, jde vám na nervy, tak se mu jednou pro vždy vyhněte a vy si budete žít v tom svém klidu a když si ten klid vytvoříte, tak do něj nikoho nepouštějte.

**P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?**

**Ježišmarjá, jenom to ne, prosím vás, to ne, aby si někdo cizí chodil se mnou popovídat, jenom to ne. No, stane se, že vám někdo přijde, náhodou si s ním můžete popovídat, ale tohle opatrně a ne moc. Protože nikdy nevíte, na co narazíte, to je jedna věc, protože vy nikdy toho druhého člověka nemůžete znát do detailu a ono někdy se nějaký ten detail utrhne a to nestačíte potom koukat...**

No, když bych náhodou jako jeden člověk, buď žena nebo muž. No, žena jedna když přijde, tak to jsou většinou, že mi ty ženský jdou nakoupit. Prosim vás, vy si neumíte představit ženský, jaký jsou tady v baráku třeba. No, to se nedá říct několika větama, to by bylo dlouhý vyprávění, ale řeknu vám teda, co lidi dokážou, to není jen tak lehce k vidění, prožití. Nejlepší je s každým dobrý večer, dobré poledne, dobrou noc, ano, je hezky, není hezky a pak to není tolik nasnadě, že vás lidi votravujou, když si je budete držet.

**58 Víte, že je možné takovou službu zajistit?**

Já jsem o tom nepřemýšlela.

**P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?**

To si pamatujte, dávat si pozor na lidi, které máte kolem sebe, hodnotit je, přemýšlet o nich. To já nemyslím jako na partnera, se kterým žijete, to je zas něco jiného, ale jsou lidi, který se vám stavěj velice přátelsky, tak pozor opatrně, na ty si dejte větší pozor...

Ne, ne, kdepak. Helejte, já jsem stará, já znám ty různý slasti a dejte pokoj, senioři, to je stará bába, starej dědek, každej má, tak jako já, já jsem stará, každý nějaký ty svý laune a snadno naráží, proto ono starejm lidem je teda

lepší, když se tak jako držej v ústraní a aspoň si neříkaj, no, nezadělávaj si na problémy, protože lidi dneska. No, tak co bysme si o nich asi tak povídali, že jsou důvěryhodný a čestný a podobně, ale spíš radši se jim vyhnout. Víte, s lidma, jo, je dobrý mluvit, stýkat se, ale všechno jen tak navrch, ale nikoho si nepouštět moc blízko sebe, protože to nikdy nevíte, oni ty lidi to taky ani často neví, co maj v sobě a můžete všelijak jako těžko narazit. Opatrnosti není nikdy dost.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

Ne, zaprvé já špatně chodím, já dneska už se musím ohlížet, když jdu někam ven, kdo by šel se mnou. Já potřebuju klid v mých letech, já potřebuju klid, takže vzrušovat se, ne to ne.

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

Ne, to nemám zájem.

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

No jo, jenomže já bych šla, ale jak bych tam šla a jak bych se dostala domů. To už je s tou chůzí, sama už vůbec. Snad já nevím, to záleží na tom, jak bych se zrovna jako cítila. Ono podívejte, devadesát sedm to zrovna není nic různovýho.

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

To mě vůbec nenapadá.



***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

No, tak tak trochu ano. Ráno vstávám, jak se rozední. K osmé hodině, k osmé hodině vstanu, vytáhnu roletu, no. Svléknu si noční prádlo, oblíknu si to, co je potřeba takovýho, že. Nevím, musím to jmenovat? Potom si ustelu postel, otevřu okno, o půl jedenácté už chystám, prostě v jedenáct hodin, od jedenácti do dvanácti přijdou s obědem. Buďto v jedenáct nebo až ve dvanáct. V tom rozmezí. To jídlo je teplé od těch pečovatelek. Takže je to strašně příjemný, když to můžete hned sníst. No a to. No po obědě si umeju ty kastrolky, že. Oni mně to donesou v takové termosce, je to teplý a sním to... Nádobí si umeju sama a ovšem ve stoje s jednou rukou a s jednou hůlkou opřená o břicho. Pak si lehnu chvílku, koukám na Mc Laudovy dcery, nevím, jestli to znáte, to je takovej seriál od půl druhý do dvou. Australský seriál, tak se na to koukám tu půl hodinu, no a buďto usnu nebo neusnu a ke čtvrté hodině si jdu na kávu a zmlsnu si nákej jogurt, vezmu si prášky, který mám určený od lékaře, jestli to chcete vědět který. No a po šestý hodině už prostě se, no musím si vyprat, protože jsem inkontinentní ještě taky, tak nosím vložky a mezi to hadříky a ty hadříky si musím vyprat. A takže to ještě udělám, pověsím si to v koupelně na šňůrku a vypravím se jako na ty večerní programy do televize... Koukám od půl sedmý. Na tu Ulici. Seriál Ulice to už musím být u toho. A je to buďto tady v kuchyni, nemusím být v posteli, buďto tady v kuchyni se dívám nebo v ložnici mám taky. Tam mám digitální program a nebo v tom velkém pokoji, tam je starej televizor, takže v tom velkym pokoji já se nedívám, protože je tam teď chladno, to bych tam musela topit, kdežto tady v těch dvou místnostech topim, sleduju to, jak to vypadá s tím teplem a jestli je hezky. Pak je Růžová zahrada, že někdy, nebo ten program, po té desáté hodině usnu. Já se v noci budím, v noci se budím asi dvakrát a to musím jít na čůrání, to musím se jít vyčůrat, to prostě nevydržím, víte, močák, nevydržím močení. Ráno to nemám pravidelný, někdy po půl šestý, když má přijít pečovatelka, která mě přijde koupat, ta přijde po osmé hodině, tak to já už musím být připravená, sundaný všechno, jenom v županu, abych nezdržovala paní, která přijde, protože. Ona chodí jednou za týden, jednou za týden je koupání ve středu a potom je taky ve středu eště nákup mi dělá paní z pečovatelské služby, všechno platím té službě. Přijde s nákupem, který já si týden předtím, než to donese, si vymyslím, co chci. Prostě nákup, kterej mně chybí... No, já to mám vlastně pořad stejný. Ty činnosti jsou pořad stejný.

***Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?***

No, když něco je napsáno v tom programu v novinách, tak mě to zajímá v televizi, víte. Zajímá mě to, kdy jako tam bude ten program. No, tak ty tři hodiny určitě večer, tři hodiny určitě večer, když jsou tam ty kriminální případy, a to já všechno ještě sleduju.

***Telefonujete si obvykle během dne s někým?***

Během dne málo, no, jenom když se mi tak jako zasteskne.

***Posloucháte přes den rozhlas?***

Rádio pouštím, když jsou náký ty vysílání na přání. Třeba zahrajte mi mému známému nebo mé známé, tak to poslouchám, protože to jsou takový písničky, který já dřive znám a oni dost teď vynechávají ty staromódní písničky, který my jsme se učili, že. Ale nemám ho puštěné celý den. Mám ráda klid, ticho a jenom podle programu v televizi, v televizních časopisech si vybírám, co si myslím, že je kvalitní. Včera jsem se dívala na toho pana Sklenčku. Pan Sklenčka ten herec, ten bydlel tady na rohu... (vyprávění o manželovi – mozková příhoda, hezký vztah...) To bylo strašný s tím úmrtím (před třemi roky), já jsem nevěděla, kde jsem vůbec a teď přišla ta jeho rodina. A to víte, já jsem druhá jeho žena, čili oni neměli ke mně nákej vztah dobrej... To byl můj nejhorší takovej zlom, to bylo strašný, on byl takovej kutil manžel, víte...

**59 Čtete během dne?**

Ne, jenom časopisy. Já knihy, oni si vzali všechny (příbuzní manžela) knihy si vzali, co teda byly takový chytrý, za něco stály a já čtu většinou časopisy a noviny, každej den a já jsem na to zvyklá a to mě úplně stačí – televize, rádio a noviny. Úplně stačí.

## 60 Spíte během dne?

No, tak tu hodinku spím. Já udělám takovej, usnu a ani nechci, rozumíte. To je taková únava by se dalo říct.

*Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?*

Vůbec ne. Mám teď tolik volného času, já se věnuju spíše třeba něčeho jako viz úklidu třeba, víte. Já uvidím něco ušudleného a tak hned to čistím nebo hned oprašuju.

**P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?**

No, plná lednička (smích). No, když přijdou. Když přijde rodina, no tak to víte. Ty vnučky ty jsou tak krásný holky nebo i ten chlapeček, to je radost, i ten vnouček, pravnouček už.

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

Myslím, že nic. Trápit mě nemůže už nic, protože ta dcera se odtrhla od toho, ona tady už nic nepotřebuje ode mě, tak už mě vůbec nezná jakoby, vůbec mně ani nenapiše, ani nezatelefonuje, je tady v Praze (manželova dcera). Manželova dcera se tak nějak odtrhla ode mě...

**P4 Cítíte se osaměle?**

Eh, to se cítím teda.

*Kdy Vám to nejvíc přijde?*

Když je nějaký výročí. Mám na krajíčku hned.

## 61 Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?

Ano. Vidím v tom výhody ty, že si můžu, kdybych mohla, ty nohy dát aj nahoru. Ne, to já myslím v legraci. Že mně nikdo neporučí nic nebo že jsem tak nějak, já se nedovedu vyjádřit. Je to zvyk, že už si člověk zvykne na to, na ten režim tady tento určitě a už tak jste...

*Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

No, že si nedokážu třeba něco udělat, vylézt na to okno, já nedokážu, nedokážu si sama pomoci s ničím. Nevylezu na stoličku, jako už nemohoucí člověk, že, bezmocnost už mám. Čili mám strach, že když bych náhodou se ocitla takhle nějak si zvtla nohu a tak, že mně nikdo nepomůže. Dávám pozor, strašně dávám pozor.

**P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?**

No, pustím si rádio nebo rozhlas nebo tohle a nebo křížovky luštím, bojuju s tím takhle. A to už je třetí rok, že jsem sama, takže mě to už teď vůbec jako nepříjde no, že jsem sama, no tak jsem sama, když jsem sama, je moře lidí, když je samo. Mám ten svůj důchod, kterej si zasloužím a co.

## 62 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?

Jako nějaká společnost? Vyloučeno.

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Neměla, já nemám ráda domácí zvířata. Nemám.

## 63 Chtěl/a byste si nějaké pořídít? Proč?

Kdepak. Já jsem byla s mým prvním manželem v cizině a tam nám veterináři říkali, pryč od psů. Pryč od zvířat, protože když jsme v cizině někde, tak tam by to působilo hůř na zdraví, tak proto jsme asi jako odvykli od všeho.

**P7 Jste věřící?**

No, byla jsem tak vychovaná maminkou. Ale postupem času a poznatků různých, tak nějak je to vlažnější. Proč. Protože jsem poznala takové fakta, já nevím, jestli to mám povídat. Já věřím, že to narození Krista bylo, že ho ukřižoval ten Herodes, že ho nechal ukřižovat, že ho prostě, to všechno vim a pamatuju si to a myslim si, že je to pravda, ale proč.

Protože když jsme byli v tom Egyptě, tak tam měli jeden kostel Koptickéj. Tam byli Kopti místo těch Muslimů. A ten Koptický kostel má jeskyni, v které ta Maria s tím malým se ukrývali s tím Josefem. Ukrejšvali se před těma Ponskejma Pilátama, že jo, jak se to říkalo v té modlitbě. Oni až tam utekli do toho Egypta, tam se ukrývali, aby na ně prostě to vojsko nepřišlo. Tak a dost, potud věřím, že se to stalo. Ovšem ten mýtus kolem toho, tomu už nemůžu věřit.

Ne. Já v Boha, jako takového nějakého Boha si nedovedu představit. Já si představuju jenom to tu pravdu, která teda si myslím, že byla tady podle těch starých zákonů, že. To je všechno.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Ty pečovatelky a dcerka s dětma.

**64 Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?**

To víte, že bych chtěla. Ona je tady a hned. A babi, já už musím, víš, já už musím. Ona má zase výtvarný kroužek v té škole, kde učila. Ona už je teď v důchodě. A ona musí za těma děckama jít, ona musí tam jít, to už je prostě tahák prostě takovej pro ní. Celej život to dělá, že. Takže já ani to nevyžaduju. My si zavoláme, co si potřebujeme říct a to je dobře, že tu máme ten telefon.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Problém nemám. No, tak mám lékaře svýho. Doktor Hermann, to je tam na Jugoslávských partyzánů, tam on je. Ale to je takovej doktor, já mu můžu všechno říct, víte. To už je takovej doktor, jako třeba dědovi bych to říkala. Takže já nemám tento problém. Finanční problém mám tak akorát vypočítaný peníze, aby vyšly. Musejí vyjít, málo platný, ať mám cokoliv. A když něco v bytě se stane, tak to musím nechat spravit. Obrátím se na firmy, to já mám všechno tady vypsáno, no...

Já si vzpomenu na nějakou příhodu třeba a je mně tak nějak do pláče, ale zase se z toho dostanu, víte. Už nemám problémy jako osobní žádný vůbec nebo touhy nějaký. To snad vůbec ne, v tomto věku, to by bylo legrační. Ne, dobře se mně žije. Když si všechno dokážu koupit...

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

Ne. Ne. Nechtěla. Já už teď ne, protože já už jsem zvyklá na tento svůj režim a mně by to narušovalo...

**65 Víte, že je možné takovou službu zajistit?**

Nevím, to vůbec. Teď to chci říct, právě to vůbec, to mě překvapuje, že někdo by se tomuto propůjčil.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

Ne. To já už neudělám, to já už nezastanu. Nechci obtěžovat, nechci obtěžovat, já nemám už tolik sil v těch nohách a vůbec abych nezdržovala ty ostatní, rozumíte mně (výlety)...

Ne, to ne. Absolutně ne. My jsme, až do toho šestýho roku jsme byli pořád s dědou sami, že. Tak jsme si nepotřebovali jsme nikoho, my jsme ani nikoho neměli vůbec, jenom spolu sami a manžel měl auto, takže pořád jsme jezdili někde, no...

No, to mám už všechno za sebou. To už si musím odpustit, protože to už nejsem mobilní tak, abych neotravovala ty ostatní svou přítomností, že. Tou nemohoucností, však víte. Tak to ne, to ne. To už jsem takovej člověk, že mě musí stačit ta televize, noviny a rozhlas... Mně to nechybí. Já mám tu dcerku a vnučata.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

Ne, to nevím.

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

No, to jsem prožívala v mládí. To už ne, teď ne, absolutně ne, to by mě nikdo neposlouchal. To by mě v mém věku, už mám úplně jiný názory na všechno.

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

Ne. To bych nezvládla. Já jsem to celý život skoro dělala, já jsem začínala s učničkama v závodním učilišti, s mladejma holkama, který prostě se přišly učit do učení, přišly do závodu. Kdepak, to je vyloučený, v tomto věku to nejde...

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

Teď, nedokážu. Nedokážu nic naučit ostatní, protože málo vidím, málo slyším, málo se pohybuji. Ale co, co je naučit?...

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Já to mám, jak mě napadne, teď jsem vůbec dva měsíce nedělala vůbec nic. Prostě já normálně si šiju všechno sama, ale tentokrát ne a ne. No, vstanu jak kdy, někdy po osmý, někdy v devět, jak kdy. Pak se najím a koukám ven a nic... No, oběd jsem měla objednaný obědy, vozej to, no musím to ohřát, ale to nevádí. No a na sobotu neděli obvykle si kupuju tady v krámě... Jim tak ve dvanáct, v půl jedný. Je to pravidelný, tak od dvanácti do jedný.

Po obědě si pak obvykle si lehnu a spím. Dřív jsem četla teda, sedla jsem si, no, neviděla jsem, tak jsem si ležela, musím zase číst. A pak, no dívám se na televizi, když je něco dobrýho, tak si pustím televizi. No, obvykle chodím tak v půl desátý spát. Ale ani ne, no tak dá se říct, je to tak pravidelný, no, ale každopádně to není tak pravidelný, no, někdy jo, někdy ne, chodí sem na večer někdy ta nájemníková dcera, jestli něco nepotřebuju... V půl desátý, v deset, jak kdy, podle toho, co mě zaujme v televizi.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

No, hodně, hodně. No, tak řekněme polovinu dne, určitě. No, polovinu, no, možná že jo, já to nikdy nepočítala.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Během dne ne. Večer, kdy je to levnější. S neteří a přítelkyní ze zaměstnání. Ale každý den ne.

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Teď jsem nějak přestala poslouchat, musím zase poslouchat rozhlas. Dřív jsem měla celej den zapnutý rádio. Já nevím, no, prostě je to se mnou špatný.

*Čtete během dne?*

No, tak teď jsem nečetla, protože jsem to neviděla, přečetla jsem si akorát to, co dávaj v televizi, no ale teď mám brýle dobrý, tak budu číst zase. Víte, knížky vůbec nečtu, čtu jenom časopisy, ňák jsem přestala číst knížky a čtu jenom časopisy.

*Spíte během dne?*

To je různý, někdy usnu, někdy neusnu, různě. Tu hodinu určitě po obědě.

**66 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

Ne, je to všechno stejný.

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

No, ani poslední dobou nic, abych vám řekla pravdu, ale dokáže mi udělat radost, třeba ňákej hezkej kousek něčeho, já nevím. Ne, nevím. Fakt je, že mi nikdo nic teď v poslední době nedal. No, dárek bych chtěla dostat, ale není kdo.

***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

Ani nic, ta nemoc no, já mám silnou artrózu a špatně chodím a zhoršuje se to čím dál tím víc. Já už nevím, co si mám koupit, už jsem dala takovejch peněz za léky. No, protože skoro všechno platíte. Ten zdravotní stav ten mně vadí. Maminka umřela ve čtyřiaosmdesáti.

***P4 Cítíte se osaměle?***

Ani ne, někdy ano, ale vždycky to zaženu, tak si říkám, no co, jsem sama, tak jsem sama. To když jsme nemohli mít s manželem děti, tak nemohli. V tý době takový vymoženosti eště nebyly a můj muž nechtěl chodit po doktorech.

*Kdy Vám to nejvíc přijde?*

No, třeba když sedím a teď přemejšlím a najednou vidím, že jsem sama a že nic ke mně nejde a všechno.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Ale ani ne, věřte, že když jsme byli dva, že to bylo lepší. No, to už je deset let. A vlastně ještě byl komunismus. Ne kecám, deset let to je.

*Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

No, že nikomu nemůžu třeba vynadat. No taky někdy přijde taková nálada. No a já nevím, no, najednou se cítím tak osamělá, všude sama, sama, sama...

**P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?**

Ale nějak to samo přejde, prostě si říkám, nesmím si to tak brát a přejde to.

**67 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?**

Asi ne, já nevím, já jsem o tom nepřemýšlela. To už všechno, jsem stará generace, synovec ten už má dvašedesát taky, to už prostě...

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Mám jednu kočku a jednoho kocoura, ale vykastrovaný. Tu kočku mám patnáct let asi a toho kocoura od smrti manžela tak deset. Tu kočku tu jsem nějak nesledovala, asi čtrnáct patnáct let, ale toho kocoura vím, že je narozený, když muž umřel. Ale věřte mi, já nemít ty kočky, sice sežerou dost, ty konzervy stojej peníze, ale vzal to pes. Ale pak v zimě, když nemůžou moc ven, tak jsou doma a mazlej se a všechno. A v létě ne, no.

*Co pro Vás Vaše zvíře znamená/znamenalo?*

No, já nevím, prostě jsem tady, že tady nejsem sama, že tady někoho mám. Kdybych tady byla sama, tak se tak cítím osamělá a přeci jenom ty kočky jsou tady a přijde v noci, ta jedna chodí v noci, ta mi štve, no ale co mám dělat. A já špatně spím a ani prášky nepomáhají nic. Tak já nevím, no, oni nejsou moc přitažlivý, ale prostě maj se ke mně.

**P7 Jste věřící?**

Ne. Jsem křtěná, ale prostě já nevím, v kolik, asi v patnácti letech jsem se nějak. No, prostě nebylo to vono, tak jsem přestala věřit.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

No, chodí za mnou pečovatelka jednou za čtrnáct dní na koupání, ale kdybych chtěla, tak můžu, ale to musíte všechno platit a zatím jsem to nepotřebovala. A nájemníková dcera, ta chodí, vždycky jenom se zeptá, co potřebuju, jestli něco potřebuju a takový technický věci, ona je v Praze, tak to zařídí.

*Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?*

No, tak dvě tři hodiny víc ne. No, to jo, ale jinak mi to tak nějak nevádí, už jsem si zvykla.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

No, to jedině na tu dceru toho nájemníka, páč ta je nejbliž, na tom telefonu a všechno.

**P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?**

**To vůbec neznám, to mi nikdo nedoporučil. No, já nevím, no, zatím jsem to nezkoušela, no. Jednou za týden za mnou chodí lékařka, ale ta je tady tak půl hodiny. Ale já jsem chodila venku, ale letos jsem nebyla. Já nevím, já jsem to nezkoušela. No, nevím, já jsem to nezkoušela. No, zkusit bych to chtěla, ale nevím.**

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

To vůbec neznám.

**P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?**

Ne, ne, ne, to ne. Když vidím ty babky, tak ne. Já si připadám, že nejsem tak úplně na dně. Jsem, ale nepřipadám si tak. A to už dneska nepřipadá v úvahu, ještě tak před rokem, ale teď už ne. Já nevím, no. No, to výlety jsme jezdili dost, ještě jsme jezdili jako důchodci z podniku, ale to víte, všechno to vzalo za svý. Já už asi ne, už asi ne... Já nevím, já prostě jsem taková, že nemám zájem o nic, abych vám řekla pravdu, doufám, že teď když budu lepší vidět, že to bude lepší...

Já bych nevydržela sedět, já sedím u lékaře hodinu a ono to je až až... To máte těžký, synovec se o mě nestará, neteř (druhá) se mnou vůbec nemluví.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

**Ne, to vůbec už jsem nezkoušela.**

*Co byste řekla na to, kdybyste se mohla setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

**No, s těma bych celkem jo, ale ty zas nemaj zájem. Ale já jsem to zkoušla asi předloni, ale nemaj zájem. Synovec má, je rozvedený a má syna, a kdepak...**

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

**To nevím, to nevím, to opravdu nevím.**

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

**Už ani ne. Fakt je, že jsem bez zájmu beze všeho. Já celkem říkám, jsem bez zájmu, bez zájmu. To říkám jedině Vám, nikdy bych to nikomu neřekla, jen Vám to říkám. Byla jsem dřív, ale teď já nevím, no, já nevím, no, co se se mnou děje. Ale od té doby, co jsem přestala vidět a doufám, že až zase budu, ale teď mám brejle a vidím dobře, tak snad to bude lepší. Na blízko, já na dálku vidím, ale na blízko.**

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Musím si všechno nakoupit, protože nikoho nemám. Ivanka teďko, když má pět dětí, nemá čas. Ona bydlí tam pod Vojenskou Střešovickou nemocnicí, tam bydlí. Takže, no tak říkám, nemá čas. Tak jsem sama, protože jsem nebyla vdaná a nemám děti, tak nic. Tak ráno vstávám tak kolem půl osmý, umeju se někdy, když je teplo, tak se sprchuju někdy. No, tak podle nálady taky. No, pak si udělám snídani, oblíknu se samozřejmě, to je pochopitelný, udělám si snídani, sednu si tady, no a poslouchám pořád to rádio. A buď luštím křížovky nebo čtu. No, mně bolí to oko, tak ty dvě hodiny to vydržím. Pak si jdu pro oběd, pak si tady nandám na talíř, oni toho dávaj hodně, najím se v klidu. Tak ve třičtvrtě na dvanáct chodím, tak kolem dvanáctý jsem zpátky. Pak si chvílku, no, nevím co, no, tak něco dělám, udělám tu křížovku nebo si čtu, no, zase chvíličku. Pak si udělám kávu, dám si nákej, paní doktorka říkala, máte cukrovku tak nějak na hranici, takže si kupuju ty dia, protože musím k tý kávě něco. Já nevím, to je takovej zvyk, víte. Buď nákou oplatku nebo nákej řez nebo něco podobnýho. Ale všechno je to dia. No a večer už někdy si dám ten jogurt a tak. Nevečeřím. Takže v pět hodin, když je ten AZ kvíz, tak se na to ráda koukám a když je nějaký zvířata, podle toho, tady mám Vlastu, kde je program, tak si buď ty zvířata nebo tydlety otázky mám ráda nebo nákou přírodu. No, to je málokdy. No a tak sedím a už u té televize pitomý, ale kdyby nebyla, já nevím, co bych dělala. No a pak kolem desátý hodiny chodím spát, sedím tady furt jako kvočna. No, zalejvám někdy kytky, to víte, tak nějak co přijde... Já jinak žádný činnosti nedělám, protože, něco si teda musím uvařit někdy, když v sobotu neděli nevařej, ale já jiný činnosti nejsem schopná, protože nevydržím dlouho stát, protože po tý operaci, to ještě bude nákej čas trvat... Mám to všechno tak pravidelně. Tak v půl osmý vstávám, po půl osmý, pět minut sem, pět minut tam, takže kolem půl osmý, po desátý hodině chodím spát. A to ostatní, jak to přijde. Já říkám, buď tu křížovku nebo to čtení nebo já nevím zalejvání kyttek, jak to přijde, něco si musím taky přeprat. Kařata nebo něco takovýho. Musím si sem tam někdy, tady třeba maj krájenej chleba, protože od té doby, co jsem měla zlomený to rameno, tak jsem zvyklá na ten krájenej chleba, tak si musím něco nakoupit. No a než se tam dohrabu a zpátky, tak je půl dne pryč.

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

**No, určitě takový čtyři hodiny určitě. Přes den na ní vůbec nekoukám, až od těch pěti hodin na ten AZ kvíz, protože to jsou ty otázky takový zajímavý. No, pak v osm hodin někdy, když je nákej film. Tady si to přečtu, kde střilejí, to nemám ráda. Tak to vypnu a sedím tady jako. Nemám ráda světlo, protože to mně vadí na ty oči. Tak sedím třeba po tmě tady.**

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

S nikým. Akorát s tou sestrou, která bydlí v Rudný tadydle. A nebo s tou neteří.

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Rozhlas mám puštěnej dopoledne, ale odpoledne určitě ne, to pak mám to volno, udělám si kávu, sednu si tady, tak říkám, buď si něco přečtu nebo luštím ty křížovky, to je moje. To, když luštím ty křížovky, tak to vypnu, protože to mě ruší. Já když zapnu televizi tak taky odpoledne většinou ne, ale dopoledne celý určitě mám to rádio zapnutý. Někdy hrajou hezký písničky, tak to mám ráda. To člověk nemůže vědět, protože nemám program na rozhlas, ale trefila jsem tu Reginu nebo co to je, protože ono se to dá špatně naladit, tak jsem se s tím taky asi hodinu hrála. Je to takový, že tady nejsem sama. Protože jinak teda. No, už jsem si na to zvykla, bydlela jsem na Proseku. Tam když jsem viděla, že už stárnu, do pětasedmdesátky jsem byla fit, no, sice na tý operaci jsem byla, ale jinak jsem byla ještě zaměstnaná... Já ho mám puštěný skoro celý den. Nebejt ještě tý televize, tak.

**68 Čtete během dne?**

Taky, taky. Hodně už jsem přečetla, támhle tu řadu, já jsem si říkala, to všechno jsem si kupovala knížky, až budu v důchodě, tak jsem se do toho dala, jenomže to oko mě bohužel, jsem objednaná na oční na 11. 12., takže když mě začne bolet oko, tak přestanu. A když svítí světlo, to nemám ráda, to mně vadí, opravdu vadí.



*Spíte během dne?*

Ne, ne. Vůbec ne. Po obědě jsem to kolikrát zkusila a pak večer jsem nemohla usnout, tak jsem si říkala, a konec holka, musíš to nějak vydržet.

**69 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

No, jedině tím, že si musím něco uvařit, že nemám ty obědy. Jinak je to skoro stejný.

**P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?**

Ani nevím, to mě nenapadá.

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

No, trápí mě, že už nemůžu pořádně chodit. To mě hodně trápí, protože bez tý berle jsem nemožná. To bych chtěla, abych mohla dobře chodit, to je jediný. Abych prostě nikoho neobtěžovala, abych umřela a bylo pokoj. Ze dne na den, jak říkám a né nějaký takový, aby mě museli obsluhovat, umývat a já nevím, co všechno.

**P4 Cítíte se osaměle?**

Ne, to se necítím, protože opravdu jsem zvyklá a necítím se nikdy. Vždycky si najdu nějakou zábavu, jak říkám, buď ty křížovky nebo ty kytky oštipuju ty suchý listy nebo já nevím, co bych Vám řekla. Já jsem byla odjakživa sama, když jsem přišla domu z práce, takže je na to člověk zvyklej. No, to víte, horší by to bylo, když manžel zemře třeba někomu a je zvyklý celý den s někým si popovídat, kdežto tadyto. Mně to ani nevádí, já si klidně večer nerozsvítím, protože mi to nedělá dobře, tak tady sedím a třeba koukám z okna.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Já nevím. No, výhodu to určitě nemá, protože si nemám s kým popovídat, ale nevádí mi to, jsem na to zvyklá opravdu, no.

*Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?*

Já nevím, já nevím, jak bych Vám odpověděla, protože nevím opravdu. Mně to vůbec nějak tak nepřijde, že bych. Jednou za měsíc zavolá ta moje sestra, jednou zavolám tý neteři, pak si jdu třeba nakoupit. Ve středu jsem byla zvyklá, i když maminka dávno zemřela, tak jsem byla zvyklá kupovat Vlastu, tak se taky tam dobelhám. No, musím ven, mám hodně chodit. Ale když je ošklivo venku, velké vítr, ten nemám ráda. To nejdu ven, tak se tady projdu po tý chodbě...

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne, neměla.

*Chtěl/a byste si nějaké pořídít? Proč?*

Ani mě to nenapadlo, že bych někdy.

**P7 Jste věřící?**

Ne. No, tak jsem křtěná katolička, ale tak nějak do kostela pravidelně to vůbec nechodím. Od té doby, co ty komunisti nebo Němci zabili ty děti, dokázali zabít nevinný děti, tak jsem říkala, ničemu nevěřím, to by musel ten Bůh tomu zabránit. A ne to takhle nechat úplně veřejně, to ty děti takhle ty ručičky. To když to vidím, tak vždycky brečím, taky si ulevím, to když ukazovali to číslo dětičky malý tenkrát z těch Lidic a to je blízko, to jsem ještě bydlela v Nučicích, to je vedle tý Rudný, to není daleko.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Ne, chodila sem ta neteř, než měli ty děti dvě, než si vzali. Tak s těma třema sem chodila, no ale s těma pěti dohromady asi těžko. Teď vůbec. Sestra tady byla, to je asi dva roky. No, se švagrem, to je samozřejmě a jinak nikdo.

*Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?*

Ta pani Kadlecová, ta rehabilitační, tý jsem se vždycky zeptala, protože tý jsem hodně věřila... Ale teď ani nevím.

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

**Ne. Tady třeba s nějakou paní se potkám na tý chodbě, mluví, co včera řekla. Já ještě nejsem na tom tak špatně, i když je mi hodně, tak prostě a povídá Vám to samý, tak si říkám Ježišmarjá, pani, třeba mně je špatně nebo není**

**mi dobře, tak akorát a ona mluví o nějaký nemoci a tak si říkám, to nemusím slyšet... Nechtěla, ani ne, ani to nepostrádám, opravdu ne.**

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

No, tak to je někde, já nevím, dole jsem tam byla někde u Ministerstva financí nebo tak. Ale to jsou studentky, docházejí, kdybych chtěla. Existuje to, ano.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

**No, já někam docházet zatím nebudu, protože myslím si, že se to trochu zlepší teďka z jara, teda z jara, musím přečkat zimu. A na ty kroužky, na to vyšívání nebo šití nebo nějaký takový nápady, to se mi tak nějak, říkám, to tam nemusím být, jsem jako neto. Ještě tam vyučujou na tom internetu taky, to pro mě už není, to už jsem stará bába... Ani bych po tom netoužila po těch lidech. A tak si říkám, nějakou paní, která bude vyprávět, co řekla včera, pak řekne dneska a zase to příště, každý nařiká na nějaký nemoci. Já támhle mám hodně fotografií z těch zájezdů a tak nějak mám hezký vzpomínky a s těma žiju a snad s nima vyžiju...**

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

**Nepřemýšlela jsem o tom, musím vám odpovědět, že nevím, protože jsem o tom opravdu.**

Tak jsem byla párkrát ještě když se scházeli ty penzisti, ty důchodci tady v tom krajním baráku, tak jsem tam byla párkrát. Oni mně nabízeli, abych si s nima hrála karty, já to neumím. Já hodně mám vzpomínky, protože jsem hodně jezdila po světě, pokud to šlo, ale to dycky tenkrát to bylo s obtížema... No, na těch výletech, to jsem byla, když jsem byla ještě možná. Ale zatím teďko o tom vůbec nepřemýšlím, protože sotva se někam dohrabu.

*Co byste řekla na to, kdybyste se mohla setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)*

**Po ničem takovýmhle netoužím, opravdu ne. Mně nic nechybí, opravdu si na nic nestěžuju.**

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

**Já už ne, opravdu ne. Vždyť je mi 78, to že se nemůžu nijak tak nějak účastnit, já si říkám uteklo to, já si pamatuju, já mám hodně vzpomínek na tyhle výlety, protože jsem byla v tom Řecku, Kypru a já nevím, kde ještě....**

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

**Já bych nikoho nezaučovala, opravdu ne. No, třeba jsem uměla, když jsem ještě chodila do školy, třeba malovat mě bavilo. No ale teď jsem, já nevím, ještě háčkovat, plést, tenkrát jsem ještě neměla zlomenou ruku. Ted' už jsem to všechno zapoměla. Protože víte, když něco umíte a když to máte použít v praxi, tak je to něco jiného, tak jste s tím pořád, jenomže když třeba vynecháte deset dvacet let, tak to těžko bych potom dávala někomu nějaký vědomosti, který nemám.**

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

No, vstávám, jak se mi to hodí. Někdy vstanu v devět, někdy v deset. Nasnídám se, něco tady urovnám, něco bych si ráda přečetla, eště dokud můžu vidět na to čtení. Pak mi přinesou oběd. Oni mi to daj za dveře ten oběd a ani se s nima nevidám a ani s člověkem nepromluvěj. Naobědvám se, jdu si dřimnout a usnu. Myslím si, že půjdu ven, že jenom chvilku si odpočinu a já usnu a ony jsou půl čtvrtý a ono už se stmívá a já už se nikam nevypravím. Nebo výjimečně. Chodím zase k lékařům, se žádama, na to oční, pro léky k obvodní. No a pak přijdu domů, buď jdu ještě ven nebo zůstanu tady, něco si koupim, zkontroluju to, jak mě okradli a no. A pak už se mi do ničeho nechce. Pustim tu televizi a usnu zase znovu, spala bych pořád. Já to mám takový rozházený, usnu, pak se zase za chvíli probudim, pak zas usnu, chvíli čtu a zase usnu. A pak už třeba nevstanu, v kolik usnu při tý televizi, než nákej film chytim, žádněj se mi nelíbí, tak to zavřu a je devět hodin a v půl desátý usnu. Mezitím se probouzím, chvilíčku na ten záchod nebo tak, pak zase neusínám, pak zas jo, no jak to ta doba nese. A uteče mi ten den, ani nevíte jak, dlouhá chvíle mi vůbec není. Když můžu, tak jdu ven...

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

Málo. Televizi pouštím v sedm hodin. Celej den jí nepouštím. Mě vůbec nebaví ta televize, mě to vůbec nebaví, akorát ty zprávy a když tam ty hovory tak těžko snášim, ty hlasy, mě to ruší.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

Málo, ta snacha mi občas zavolá, vnuci vůbec ne. Nezavolají mi, akorát na Vánoce dycky mě tam pozvali, to už tam byl ten přítel, rozdělvali se dárky...

*Posloucháte přes rozhlas?*

No, rádio málo, málo, někdy jo. To rádio si poslechnu občas.

*Čtete během dne?*

Mě by číst strašně bavilo, já bych četla pořád, kór ty drby ten Rytmus života, ale zas ty oči. Dokud můžu i při bolesti očí, tak čtu i ty noviny, to Metro. Knihu žádnou. Hned usnu při tom čtení, hned usnu.

**70 Spíte během dne?**

Hodně spím. Pořád mám unavený oči a byla jsem na očním a nic mi neřekli... Hned jsem unavená, ať dělám cokoliv.

**71 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

No, že si musim v sobotu a neděli uvařit něco, že mi nenosej oběd.

***P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?***

To je pro mě otázka těžká. Co by mě tak potěšilo, ani na hřbitov nemůžu k Františkovi (syn), on je pochovanéj v Modřanech. No, mě jedinej udělalo radost, když kluk (syn) odpromoval. On mi koupil puget růží a já mu řekla, ať tolik neutrácí. No, a co mě dneska udělá radost. Já nevim, slečno. To jsem měla jedinou radost, že jsem se po tý ruce vrátila tady do toho hnízda, byla jsem šťastná, že už jsem zase doma a že ještě žiju, já už myslela, že se nevrátím.

***P3 Je naopak něco, co Vás trápí?***

No, že mi ten syn odešel, to mě moc trápí a až do smrti to bude trápit. Nad tím se trápim moc, proč se to stalo, proč musel odejít.

***P4 Cítíte se osaměle?***

No, pořád se cítim osamělá, když nikoho nemáte.

*Kdy Vám to nejvíc přijde?*

Jak se nemůžete cítit osamělá, když nikoho nemáte, s nikým si nepopovídáte. To jsou takový různý chvilky, kdy to přijde na člověka. Na Vánoce nejvíc vzpomínám, ale jinak vzpomínám denně pořád.

## **72 Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?**

No, abych vám řekla, na samotou se těžko zvyká, ale když si na ni zvyknete, těžko se pak zase odvyká. Určitě už jsem si zvykla. Už mi to jako vyhovuje. Když už ta snacha přijde a tady mi vyluxuje a nebo když přijde jenom na návštěvu a zase jsem ráda, že mám klid. Ale teď už chodí málo, tak za tři neděle. Člověk si na tu samotou zvykne, bohužel, ale při tom je smutno. Komu by nebylo smutno, když ztratí syna a když nemáte nikoho jiného, když nemáte přítele ani přítelkyni.

## **73 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

Nejvíce mi vadí, slečno, že si nedovedu s ničím poradit. Tydlyenty záležitosti, ta počta když mi chodí a to když já v tom začnu kontrolovat, tak mi úplně vstávají vlasy z hlavy. To mi nejvíce vadí to papírování.

### ***P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?***

No, eště se snažím ovládat, eště si snažím poručit, abych se netrápila. Nevím, jak bych to řekla.

## **74 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?**

Jo, mně by pomohla nějaká upřímná přítelkyně, ale tu nenajdu. Nenajdu, ještě jsem nenašla a nenajdu. Tudlenc taky ke mně chodila shora jedna pani. Vždycky mi zavolala, mohla bych k vám přijít dneska, jo, tak já ve tři přijdu. No, tak přijďte. Přišla, nechala se pohostit, ještě si řekla, co chce a když něco zbylo na talířku, tak říkala, že si to vezme domů. Tak jsem si řekla, no, tohle není slušný přátelství. Sama mě nikdy nepozvala, bydlí tu ještě, ale ona už tolik nechodí, já už tolik nehostím. A tudle mi volala, nepučila byste mi pětset...

### ***P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?***

Nemám, jak tady můžu mít ještě zvíře, když se podívejte, ve všech koutech mám krámy, to jsou obvazy, to jsou léky.

## **75 Chtěl/a byste si nějaké pořídit? Proč?**

Dyť já bych s tím nemohla ven, když já nemůžu na nohy, když já sotva dojdu do tý Normy. Jinak bych měla ráda a kdybych tady měla místo. Ráda bych všechno, ale poměry a zdraví mi to nedovoluje.

### ***P7 Jste věřící?***

No a hodně. Chodila jsem i do kostela, ale když se to s tím Františkem stalo, tak jsem přestala, protože bych tam pořád plakala.

## **76 V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?**

Že žiju, drží mě to při životě. Já když se modlím a o něco prosím, tak se mi to vyplní a věřím, věřím, že jo. Táhle mám Ježíška, s tím si povídám, a to když jsem byla s tou rukou pryč, tak jsem na něj pořád myslela, jak je tu sám, jestli se mu taky nestýská.

### ***P8 Chodívá za Vámi někdo?***

Nikdo, právě že ne, že bych někou tu pečovatelku chtěla, kdyby sem chodila, něco mi pomohla, popovídala. Existuje něco?

## **77 Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?**

No, jedině na tu snachu, ale ta mi taky nedovede všechno poradit...

### ***P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?***

Já nevím. Já se bojím, aby mě někdo neokradl. No, že by se mnou někam zašla nebo tak, no něco takového. Že bych ty pani mohla zavolat, jestli by se mnou tehdy a tehdy nešla ven nebo mi něco pomohla. No, měla bych zájem o nějakou tu pani, kdyby ke mně přišla a kdyby byla hodná a řekla mi nebo kdybych něco chtěla pomoci, no, takového něco bych chtěla. Já bych na jednu stranu byla sama a na druhou bych někoho potřebovala, se mnou je to těžký, slečno, já dělám takový kraviny.

*Víte, že je možné takovou službu zajistit?*

Ne.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

**To se mi nechce. Ted' pojedou s pí Musilovou (vedoucí CZP P9) na ten výlet. Ale to tak jen občas, ne často, to bych nechtěla. To je zvláštní výlet pro ty invalidy, že přijedou až sem a s těma vozíčkama.**

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*

**To vim, tady je to v Harrachovský (klub pro seniory).**

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

**No, víte, já bych si asi málo s kým rozuměla. Co já jsem kápla na babky, víte, to nebylo možný. To by bylo náhoda, abych trefila na někoho, s kým bych si rozuměla. S rozumným člověkem vždycky, ale s takovejma, jako já jsem trefila, já jsem se s tím už narodila s takovým darem, já jsem netrefila na kamarádku a když jsem si s někým rozuměla, tak každá zemřela.**

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

**To ne, dneska už mi to nemyslí.**

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

**Když já uměla šít, plést, háčkovat, já tady mám starý vlny. Copak můžu, já nevidím, tu ruku mám, na nohy nemůžu, když s někým mluvím, tak nemůžu stát, tak dělejte něco. Já u vaření musím jen sedět, já nevydržím stát... Umřít ještě bych nechtěla, jsem ráda ještě, že žiju. Věříte? Ještě ňákou chvilku žít bych chtěla.**

***P1 Můžete prosím zkusit popsat, jak vypadá Váš normální den? Máte ho nějak pravidelně rozvržen?***

Jistě, vstávám v šest hodin ráno. Pak dělám toaletu, jenomže to je strašně pomalý, že jo. Umeju se, zuby si vyčistím, mažu se, všema mastma jsem mazaná, co kde je dobrého, tak se snažím to koupit. Ruce mám ochrnutý, poněvadž jsem byla totál v lese, byla jsem totálně nasazená na lesní práce, to bylo hrozný za minulýho režimu. No, potom tak to trvá, to je šest hodin ráno. No, tak v osm hodin tak snídám, to je většinou čaj, Caro a k tomu mám a to nevím, to byste mně měla poradit, já jsem teď ztloustla, protože málo chodím, ale nejím moc, беру si dva toustový chleby, dva plátečky toustové, opeču to, udělám si takovou topinku, k tomu čaj, no a to je moje snídaně. No a potom uvažuji o tom, co k obědu, protože já na ty drahý obědy a nekvalitní nemám, že jo... Takže zeleninku... No, to akorát si připravuju tu zeleninu a to všechno. A jak se to uvaří, tak mám oběd, tak kolem dvanáctý hodiny pravidelně, že jo. Zeleninu, polívku zeleninovou si vařím... No a po tom obědě, to už jsem úplně vyplivnutá, tak si na chvíli lehnu a někdy si lehnu i před obědem a usnu bez oběda, víte, vyřízená... No, pak vstanu a ono už je vždycky tři hodiny. Pokud můžu se vyšourat ke dveřím dolů, já mám tady to chodítko, to mi pan primář na Bulovce napsal, takže jsem ho neplatila, 3 500,- stojí. No, tak jedu s tím chodítkem dolů před dveře, tam si sednu na vysoké napětí, jak je ta zídka, tam je vysoký napětí, rozdejchám se. No a udělám pár kroků, jedu s tím vozítkem pod lesem tady, to je pár kroků jsou lavičky pro bezdomovce, tak si tam sednu k bezdomovcům. No, trochu se rozkukám. No a pak zas jedu domu a oni jsou obyčejně tak čtyři hodiny a v půl čtvrtý, v půl pátý mám večeřet. No jo, tak ta moje večeře, to si dám většinou buď sýr, kousek sýra, trochu tý zeleniny, papriku a rajský jablíčko a tak. Po tý večeři toho mám akorát toho dne tak akorát dost a natáhnou se. A zírám, protože teď ztrácím zrak, takže zírám do stropu a zírám tady do tý stráně. A já jsem věřící, tak se modlím k pánu Bohu, abych měla sílu ještě dožít. A ještě si říkám, že jsem věřící, tak to teda musím do konce vydržet, kdybych byla nevěřící, nedivím se těm starejm lidem, že skáčou z toho čtvrtýho patra a nebo támhle z mostu, že to končej, poněvadž život je hrozný, nikdo mi nezavolá, nikdo ke mně nemůže přijít, poněvadž ty mladý jsou v práci, že jo. To mám teda toho syna, kterej se věnuje, on říká, to je dlouholetá přítelkyně a má dceru, ta Bohuška ta vnučka je hodná, ale ty jsou támhle v Dobřichovicích, ta má dva kluky postižený. Jeden má atopické ekzém, druhý byl na operaci nožiček, tak má co dělat. Teď jí skončila mateřská, tak šla do zaměstnání...

Po tý večeři trochu se tady šourám, abych byla v pohybu. A pak jsou zprávy, že jo. Tak obyčejně poslouchám ty zprávy, nemůžu se dívat na tu televizi, poněvadž nevidím. Pustím to, ale já to nevidím, já jsem teď dostala takovou chorobu, to prej je choroba stařecká... Já vůbec nespím (večer). To já ležím, odpočívám, protože mě všechno bolí, já mám taky tu prostě, byla jsem v léčení tý páteře a teď jak mě to začlo s tím močením... To já polehávám. Já vůbec nespím, já jenom polehávám, no, medituju a teď musím zase si najít ty lejstra tý meditace...

*Kolik času asi strávíte denně sledováním televize?*

Ježišmarja, to vůbec, ty programy jsou hrozný. Měla jsem setobox, ale to bylo půjčený a tak jsem řekla, furt jenom platím, tak jsem to odvolala... Přes den ne, to nekoukám, jenom večer na ty zprávy, abych věděla trochu, co se děje.

*Telefonujete si obvykle během dne s někým?*

No, pokud mně někdo zavolá, tak velice ráda...

*Posloucháte přes den rozhlas?*

Pořád, já mám country támhle puštěný. Mám to puštěný celej den a celou noc, no prostě dělá mi to velice dobře. Já jsem sama hrála hodně na klavír a Jiří hrál na violu, na housličky a tak jsme každý den večer spolu koncertovali. On dělal v tom, hrál v těch souborech, akademickým souboru...

**78 Čtete během dne?**

Vždyť nevidím vůbec. No, nevidím. Představte si, já jsem přečetla jako studentka, když jsem studovala na gymnáziu, tak pro mě učení za měsíc padesát knih a teď nepřečtu nic. Nevidím. A sice nevidím. Takhle. Ráno, když se probudím, tak

vidím, tak si říkám, to bude hezkej den, a tak začnu se šourat, začnu tady to dělat, jak jsem vám řekla a asi tak za hodinu přestávám vidět a kolem poledne už je to hrozný. Teď já Vás vidím, ale já nic nepřečtu.

*Spíte během dne?*

Já polehávám celý den. To se ustrojím do takovejchhle domácích šatů a polehávám tady, jsem tady, v ložnici je zima, tak tadyhle mám tohle topeničko, tak kdyžtak si to pustím. Jsem strašně unavená a teď co se mně stal s těma močovejma cestama...

## **79 Je pro Vás v něčem jiný víkend od všedního dne?**

Jistě. Neděle, já jsem si pouštěla vždycky mši svatou a teďkon se mně zacpalo rádio, tam v kuchyni, já mám v kuchyni rádio, tady mám rádio a v ložnici mám rádio, rádia mám ráda a tak to nemůžu chytit... V neděli jsem poslouchala mši... No, já jsem, když to bylo možný, tak jsem ještě jela k tý svatý Terezičce, tam je vedoucí, to jsou Salesiáni, páter Brtník, velice dobrej, tak jsem se tam tak nějak jako povzbudila... Tak jsem jezdila tam, jenomže teď udělali úpravy, „vylepšili“ MHD tady a vůbec se tam nedostanu.

**P2 Je něco, co Vám teď v životě udělá radost, co Vás dokáže obvykle potěšit?**

Ano, kdyby mně někdo zavolal a hlavně v soboty neděle, když jsou ty svátky, tak to je. Já mám ráda ticho, já když jsem měla tolika lidí, že, měla jsem skupiny po třiceti, dokonce jednou jsem měla skupinu sedmdesát lidí, ale a ticho jsem měla ráda, ale pořád to ticho, poslouchajte to ticho, to je strašný. A o tom víkendu je to ještě horší, protože mně nikdo nezavolá. Na víkend to všichni vždycky někam jedou...

**P3 Je naopak něco, co Vás trápí?**

Co mě trápí. Trápí mě prostě, že ten syn s tou ženskou žije. On jí hrozně miluje. To mě šíleně trápí, poněvadž já jsem byla z rodiny slušný a z rodiny katolický a on sám...

**P4 Cítíte se osaměle?**

No, pořád. To ticho tady, teď v tom baráku, když mně nikdo nezavolá. To je hrozný. Já jsem nikdy netrpěla samotou, no, poněvadž jsem byla pořád ve společnosti, že. Teď s manželem jsme chodili do divadel, chodili jsme na výstavy, chodili jsme na všechno krásný, co v Praze bylo, teď se nedostanu. Já tři roky nikde nebyla.

*Kdy Vám to nejvíc přijde?*

No, to je ta sobota neděle, kdy lidi jako maj volno a jedou si na víkendy a tak a nikdo mně nezavolá, no.

*Vidíte nějaké výhody na tom, že žijete sám/sama?*

Ne. Vůbec ne. Staří lidé, pokud jsou ve dvojici, je to nádhera. Když si rozumějí. No, my s tím Jiřím, to bylo, já říkám jedno tělo, jedna duše...

## **80 Co Vám nejvíce vadí na tom, že žijete sám/sama?**

No, ta samota. A teď mně tu vadí prostě ty služby, že vůbec neexistují, že to všechno ten úřad, jak se to jmenuje, národní výbor Prahy 8, že to všechno zrušil.

**P5 Pokud se cítíte sám/sama, co Vám pomáhá tento pocit překonat?**

Silná vůle a víra v Boha.

## **81 Myslíte, že je ještě něco, co by Vám pomohlo?**

Dobří lidé. A je jich dost, je hodně dobřejch lidí...

**P6 Máte nebo měl/a jste v době, kdy žijete sám/sama, nějaké domácí zvíře?**

Ne, nemám.

## **82 Chtěl/a byste si nějaké pořídít? Proč?**

Ne. Totiž takhle, já jsem alergická na chlupy, že jo. Tak to by připadalo, psa rozhodně ne, poněvadž kdo by ho chodil venčit. Kočičku. No jo, existuje jeden druh, kde ty chlupy nevaděj... Musíte pečovat o její čistotu, že jo, já jsem ráda, že

s těma nohama se sama obsloužím. Věřte, já miluju zvířata v přírodě... Já v přírodě mám ráda, doma není na to prostor. Kdybych měla zase vilku, no, tak bych třeba, ale v tomhle tom krcálku...

**P7 Jste věřící?**

Jsem věřící, ano. A nikdo mě v tom, syn můj říká, no jo, ale přeci jenom tě někdy napadne, co když to tam takový není, jak se o tom mluví. Já říkám, to mě nikdy v životě nenapadlo. Pokud jsem měla čas, tak jsem chodila do kostela, chodila jsem i se skupinama, byla jsem i na svěcení kněží na Vyšehradě u Benediktinů. Já jsem ráda takhle chodila.

**83 V čem Vám víra pomáhá? Pomáhá Vám nějak překonat pocit samoty?**

Ta víra mě posiluje, že existuje něco jiného, nežli hmotný statky, o kterých furt se mluví, peníze, peníze, peníze... Peníze jsou pro mě prostředek, když je potřebuju, ale abych hromadila korunu ke koruně, abych někomu nedala najíst, abych někoho nepohostila, já dneska nemám ani sušenku, musíte prominout... Ta víra mně překonává prostě všechny ty dnešní těžkosti, co jsou. Co ráno se probudím a už se to na mě žene, tak já počkejte, to vám musím říct, řeknete, že jsem blázen. Já sháním psychologa a on žádné neexistuje, já bych ho zaplatila tu stokorunu za hodinu, ale oni chtějí, že prej nějaká paní bude. Já říkám za sto korun nepotřebuju drby... Ráno, když se probudím, udělám toaletu, jdu k oknu, podívám se na tu nádhernou přírodu, poděkuju pánu Bohu za všechno krásný, co nám dává, poděkuju mu za přežitou noc, prosím ho o sílu na přežít den, za čez poděkuju. A to mně teda pomáhá, to dělám každé den tohle.

**P8 Chodívá za Vámi někdo?**

Jo, mám nákupčí od sociálního odboru Praha 8, to je paní Pešanová, ta je výborná.

No, já mám tu studentku teď. To je oni tomu teď říkají asistentky, povídáme, uklízíme, no všechno. Hlavně ty pobíhačky, lítat od toho lesa až třeba támhle do tramtárie.

**84 Chtěl/a byste, aby se u Vás zdržel déle?**

To ona vždycky vyšetří nákej čas a zdrží se u mě třeba tři čtyři hodinky. Já bych potřebovala, kdyby ke mně mohla chodit tak třikrát za tejdna a ne jednou... Hlavně ty pobíhačky dělá. To bych chtěla, abych si mohla všechno oběhat sama, no.

**85 Na koho se můžete obrátit, pokud máte nějaký problém?**

Nejlíp na tu paní Pešánovou (pečovatelka).

*P9 Chtěl/a byste, aby za Vámi občas někdo přišel na návštěvu (popovídat si, zajít na procházku)?*

Ani ne, víte, já se začínám bát lidí, že nejsou poctiví. Já přeci jenom tady mám cenný věci, jak vidíte, mám starožitnosti. To mám pojištěný... Já bych potřebovala k sobě intelektuálního člověka, já mám ráda primitivy, pokud jsou, když to tak řeknu, inteligentní. Někdo má vrozenou inteligenci a může to bejt třeba kopáč, že jo. Ale pokud jsou to fouňové, tak to nemám ráda. Ty moje přítelkyně, já vám řeknu, jaký jsem měla bezvadný přítelkyně. Všechny umřely, že jo.

**86 Víte, že je možné takovou službu zajistit?**

Vím. A dobrovolníci vůbec neexistují. Dobrovolníci existují za sto korun na hodinu a povídaj jenom o těch drbech.

*P10 Chtěl/a byste se účastnit nějakých společenských aktivit pro seniory (kluby pro seniory, výlety), kde byste měl/a možnost setkávat se s jinými lidmi?*

No jo, ale to by mě tam musel někdo odvézt. To bych chtěla, kdyby mě tam někdo odvezl. Jistě, o to bych měla zájem, a to právě víte, ale muselo by to být pro lidi mozkově zdravé. Tady je to geronto, že. Já jsem tam šla na ten stacionář se podívat. No, to je strašný, já bych se zbláznila mezi nima, že jo. To je Alzheimer, a to nemůžu a pro zdravý lidi, pro kardiology, astmatiky, není na Praze 8 vůbec nic. A aby takhle přijeli autem, že jo, odvezli, neexistuje nic.

*Víte o možnostech, jak se do takových aktivit zapojit, kde je hledat?*



Praha 8 vůbec nic takovýho nemá. Já jsem se po tom pídila, ty maj všechno možný, ale hlavně toho Alzheimerera a jak Vám říkám, tam jsem byla jednou a to bych nemohla, to víte, zbláznila bych se.

*Co byste řekl/a na to, kdybyste se mohl/a setkávat i s jinými lidmi než pouze s vrstevníky (např. s dětmi, mladými dospělými)?*

No, jistěže. Jenomže starou bábu nechce nikdo vidět, to je stará bába, ta patří do popelnice. Tak se dneska dívaj na starýho člověka. Víte, já jsem teda cestovala, až do smrti s Jiřím jsme cestovali po Středomoří, dvakrát do roka jsme jezdili k moři, jednou do roka na hory do Tater, pokud to šlo... Tak jsme jezdili hlavně do toho Řecká a řeknu vám, tam jsou takový báječný poměry. Bydleli jsme v soukromí, tak tam starej člověk je ten nejváženější. Ráno snídaně, sedí uprostřed na terase stará paní nebo starej pán, ty ostatní jsou kolem něho a bavěj ho. Je tohle u nás? Ne.

*P11 Měl/a byste zájem podílet se na organizaci nějaké volnočasové aktivity pro seniory?*

Pokud se dám dohromady zdravotně, poněvadž já se musím sama léčit, mě žádněj doktor neléčí. Řeknou, jste stará, dyť jste stará, co chcete. Já mám šílený bolesti...

Já nevím, jestli na to mám sílu už. Protože ty síly jsou pryč, jsou ubitý tímhle způsobem života, že jo, co tady vedu. Ta hrozná samota, třetí rok už, nikdo nemá zájem, že jo. Jste stará, co chcete, jste stará. To mě říká furt moje paní doktorka...

*Je něco, co Vás baví, co umíte a co byste takhle mohla předat/naučit ostatní (ruční práce, cizí jazyk, malování aj.)?*

Ne, ruční práce vůbec ne, mám ochrnutý ty ruce. No, já jsem byla z rodiny, kde byl spisovatel obrozeneckej, kněz to byl, jmenoval se El. Je v Masarykovým naučným slovníku, ale v bolševickým slovníku není. A on psal kázání formou vychovávání lidí, víte. Nádherný... Já strašně ráda jsem psala... Ale mohla bych povídat zkušeností z mýho života, který jsou bohatý. Hlavně ta práce toho totál nasazení u těch černejch baronů, jak se ke mně chovali, co jsem tam dělala za práci, jo, jak jsem zapálila dvakrát les. Jednou nahoře a jednou dole. Co říkali Slováci, že by si nedovolili ženu poslat na tak těžkou práci, kantorku zvlášť, že jo, co jsem všechno prožila. Já jsem byla hlídaná těma četníkama jako pan Havel, nikde jsem to neuplatňovala, nikde jsem nechtěla nic, jenom jsem myslela, že dostanu alespoň trošku tu lékařskou péči. I tu mě prostě nechtěj dát, no.

Název diplomové práce:	Socially isolated seniors and possibilities of their support
Jméno a příjmení:	Olga Böhmová
Studijní obor:	Sociální práce, nav. Mgr.
Vedoucí diplomové práce:	Doc. PhDr. Oldřich Matoušek
Oponent diplomové práce:	PhDr. Hana Janečková, Ph.D.

## 87 Resume

The thesis is devoted to the topic of social seniors isolation, especially those, who live in their natural home environment. Regarding current demographic trends, the issue of aging and age gets dramatically to the fore. The starting point for choosing this theme was partly general accentuation of aging problems and age as a result of demographic changes together with the need to pay greater attention to socially isolated seniors who belong to the group of high-risk elderly people. It would be wrong to perceive the social isolation as a negative aspect, which necessarily accompanies the age. It shows that the biggest number of old people maintain intense and good quality social contacts and relationships even in a great age. Yet, according to estimations, there is about 20% of people in our senior population living in a social isolation.

The thesis is divided into theoretical and practical part. The content of the theoretical part is a summary of important basic connections, which relate to the topic. At the beginning of the thesis, the basic terms and concepts are defined. The first chapter deals with the concept of "social isolation" in general terms. It brings closer the relationship between humans and society, the need for humans to associate with others and the importance of social interactions and it also points to the possible views on isolation (positive x negative). At the same time, there is a group of people who are increasingly vulnerable to social isolation mentioned in this chapter. The following in order second chapter deals with the concept of isolation in terms of people's age. It discusses the needs of old people, the relevance of social relationships in old age, especially relationships to family, friends and neighbours. In the second chapter, the social isolation of older people is outlined in terms of the environment in which they live and further more discussion of possible causes, consequences and manifestations of social isolation in old age is detailed. The third chapter of the theoretical thesis is focused on possible solutions and support for old people living lonely.

The theoretical part is followed-up by the empirical part, where regarding a qualitative survey within the elderly who are or have been clients of the Center for disabled

people of Prague region I am particularly trying to find out how they live life with minimal social contacts, how they cope with possible feeling of loneliness, as well as what support options they would possibly use. The survey was conducted between two groups of respondents, which differed in the extent of social contacts. The intention was to identify any possible differences in their attitudes, access and experiencing situation.

The survey did not show any significant differences between the two groups of respondents. The fundamental difference appeared only in the extent subjectively perceived loneliness, which, paradoxically, more respondents in the group with increased social contacts and relationships indicated. The answers of the respondents suggests, that the sense of loneliness significantly correlates primarily with the death of the life partner. All respondents reported some way they attempt to reconcile with the feeling of loneliness. It does not seem though, that the feeling of loneliness would be linked directly to the interests of respondents in some form of social support (individual contact with a personal assistant / volunteer x group leisure time activities). The respondents generally did not show any interest for these forms of support. The reason was, according to the statement of respondents, that they do not need or want such services. Often reported barrier was also the poor health status of the respondents.

Based on the results of the survey can be concluded, that the social activities or other forms of support cannot be recommended at a flat rate to all elderly people with limited social contacts without distinction, but it is necessary to approach their individual wishes and needs. Regardless of the feeling of loneliness and global unconcern of respondents, in both groups after all, some seniors appeared who were interested in some kind of social contact, in whether an individual or group form. Therefore, it is important that seniors have adequate information about where and how to obtain these contacts and if, in this sense, something limits them (such as problems with movement), to try to help them overcome these barriers.

Název diplomové práce:	Sociálně izolovaní seniori a možnosti jejich podpory
Jméno a příjmení:	Olga Böhmová
Studijní obor:	Sociální práce, nav. Mgr.
Vedoucí diplomové práce:	Doc. PhDr. Oldřich Matoušek
Oponent diplomové práce:	PhDr. Hana Janečková, Ph.D.

## 88 Resume

Diplomová práce je věnována tématu sociální izolace seniorů, a to především těch, kteří žijí ve svém přirozeném domácím prostředí. Vzhledem k současným demografickým trendům se problematika stárnutí a stáří dostává výrazně do popředí zájmu. Východiskem pro volbu tohoto tématu tedy byla jednak obecná akcentace problematiky stárnutí a stáří v důsledku demografických změn a zároveň potřeba věnovat zvýšenou pozornost právě sociálně izolovaným seniorům, kteří patří do skupiny tzv. rizikových starých lidí. Bylo by však chybné vnímat sociální izolaci jako negativní aspekt, který nutně doprovází období stáří. Ukazuje se totiž, že většina starých lidí udržuje i ve stáří stále intenzivní a kvalitní sociální kontakty a vztahy. Přesto podle odhadů žije v naší seniorské populaci v sociální izolaci asi 20 % osob.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Obsahem teoretické části je shrnutí základních důležitých souvislostí, které se k tématu vztahují. V úvodu práce jsou vymezeny základní pojmy a východiska. První kapitola se věnuje pojmu „sociální izolace“ z obecného hlediska. Přibližuje vztah člověka a společnosti, potřebu člověka sdružovat se s jinými lidmi a význam sociálních interakcí a poukazuje také na možné pohledy na izolaci (pozitivní x negativní). Zároveň jsou v této kapitole zmíněny skupiny osob, které jsou ve zvýšené míře sociální izolací ohroženy. Následující druhá kapitola se již pojmu izolace věnuje z hlediska stáří člověka. Pojednává o potřebách starých lidí, významu sociálních vztahů ve stáří, a to zejména vztahu k rodině, přátelům a sousedům. V druhé kapitole je také nastíněna sociální izolace seniorů z hlediska prostředí, ve kterém žijí a dále podrobněji rozebrány možné příčiny a důsledky, resp. projevy sociální izolace ve stáří. Třetí kapitola teoretické části práce, je zaměřena na možnosti řešení a podpory osaměle žijících starých lidí.

Na teoretickou část navazuje část empirická, ve které prostřednictvím kvalitativního průzkumu mezi vytipovanými seniery, kteří jsou nebo byli klienty Centra pro zdravotně postižené kraje Praha, zjišťují zejména, jak prožívají život s minimálními sociálními kontakty, jakým způsobem se vyrovnávají s případným pocitem osamělosti a také jaké

možnosti podpory by příp. využili. Průzkum byl proveden mezi dvěma skupinami respondentů, které se lišily v míře sociálních kontaktů. Záměrem bylo zjistit případné rozdíly v jejich postojích, přístupu a prožívání situace.

Z průzkumu nevyplývaly mezi oběma skupinami respondentů žádné výrazné rozdíly. Zásadní odlišnost se objevila pouze v míře subjektivně pociťované osamělosti, kterou paradoxně uváděli spíše respondenti ze skupiny s intenzivnějšími sociálními kontakty a vztahy. Z odpovědí respondentů lze usuzovat, že pocit osamělosti výrazně koreluje především s úmrtím životního partnera. Všichni respondenti uvedli nějaký způsob, jakým se s pocitem osamělosti snaží vyrovnat. Nezdá se však, že by pocit osamělosti přímo souvisel se zájmem respondentů o nějakou formu společenské podpory (individuální kontakt s osobním asistentem / dobrovolníkem x skupinové volnočasové aktivity). O tyto formy podpory celkově respondenti zájem spíše neprojevovali. Důvodem bylo podle vyjádření respondentů, že takové služby nepotřebují nebo nechtějí. Častou uváděnou překážkou byl také špatný zdravotní stav.

Na základě výsledků průzkumu lze konstatovat, že společenské aktivity nebo jiné formy podpory nelze doporučovat paušálně všem seniorům s omezenými sociálními kontakty bez rozdílu, ale je třeba přistupovat k jejich přáním a potřebám individuálně. Bez ohledu na pocit osamělosti a globální nezájem respondentů, v obou skupinách se přeci jen vyskytli senioři, kteří o nějakou podobu sociálního kontaktu měli zájem, ať již o individuální nebo skupinovou formu. Důležité tedy je, aby senioři měli dostatečné informace o tom, kde a jak mohou tyto kontakty získat a pokud je v tomto směru něco limituje (např. problémy s pohybem), snažit se pomoci jim tyto bariéry překonat.