

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Naplnění očekávání seniorů ve stáří
Fulfilling the Expectations of the Elderly in Old Age

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Petr Sak, CSc.

Autor:

Lucie Kocourková

Praha 2017

Poděkování

Chtěla bych poděkovat panu docentovi PhDr. Petru Sakovi, CSc. za odborné vedení práce a cenné rady při jejím vypracování. Dále bych chtěla poděkovat Centru pro seniory Horizont za pomoc a zprostředkování setkání se seniory pro výzkum.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Naplnění očekávání seniorů ve stáří“ vypracovala samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 26. 6. 2017

Lucie Kocourková

Anotace

Práce se zabývá zkoumáním naplnění očekávání a přání seniorů ve stáří. Práce je dělena na teoretickou a praktickou část. Vysvětluje stáří a jeho konkrétní nemoci a problémy. V praktické části uvádím hloubkové rozhovory se seniory a dotazníkové šetření s referenční skupinou dospělých. Práce nabízí vhled do reality současných seniorů a jejich pohled na život.

Annotation

This thesis deals with examination of fulfilling of the expectations and wishes of the elderly in old age. The thesis is divided for theoretical and practical part. Explains old age and its specific diseases and problems. In practical part I work with in-depth interviews with senniors and also questionnaires with a rephERENCE group of adults. The thesis shows a view into reality of nowadays senniors and their look at life.

Klíčová slova

Stáří, senior, důchod, nemoc, očekávání, kvalita života

Key words

Old age, senior, retirement, disease, expectation, quality of life

Obsah:

ÚVOD	7
1. Stárnutí a stáří.....	8
1.1 Senior a stáří.....	9
2. Historický vývoj v jednání k seniorům	12
3. Zdravotní změny ve stáří.....	14
3.1 Fyzické změny ve stáří	14
3.2 Stárnoucí smyslové orgány.....	15
3.3 Psychické změny ve stáří.....	16
3.4 Psychické problémy a nemoci ve stáří	17
3.5 Další jevy spojené se stárnutím	19
PRAKTICKÁ ČÁST	21
4 Výzkumné šetření - dotazník	22
4.1 Metoda šetření	22
4.2 Skladba respondentů.....	23
4.3 Odpovědi na jednotlivé otázky	24
4.4 Shrnutí.....	30
5 Výzkumné šetření - hloubkové rozhovory.....	31
5.1 Metoda šetření	31
5.2 Metodika šetření	31
5.3 Charakteristika souboru:.....	32
5.4 Jednotlivé hloubkové rozhovory	33
5.4.1 Rozhovor č. 1 - Zdeněk T., 81 let.....	33
5.4.2 Rozhovor č. 2 - Václav B., 78let	34
5.4.3 Rozhovor č. 3 - Ema U., 91 let.....	36
5.4.4 Rozhovor č. 4 - Nina F., 85 let	37
5.4.5 Rozhovor č. 5 - Milada S., 94.....	39
5.4.6 Rozhovor č. 6 - Milada Ř., 84 let	40
5.4.7 Rohovor č. 7 - Milena Š., 80 let.....	40
5.4.8 Rozhovor č.8 - Marie W., 75 let.....	41
5.4.9 Rozhovor č. 9 - František S., 77 let.....	42

5.5	Shrnutí a interpretace	45
6	Shrnutí praktické části	48
ZÁVĚR	49	
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	51	
Prameny:.....	51	
Internetové zdroje:.....	51	
Sekundární prameny:	52	
Seznam tabulek	53	
SUMMARY:	54	

Úvod

Jedinými pevnými hranicemi stáří a celého života jedince je narození a smrt. Každý z nás usiluje o to, aby časový odstup mezi těmito daty byl co možná nejdelší. Spoustu věcí ve svém životě ovlivnit nedokážeme (biologickou složku svého života). Do jisté míry můžeme ovlivnit psychický stav a mít vliv na své sociální vazby.

Stárnutí je v životech nás všech nedílnou součástí. Každý z nás dozrává z dítěte v mladistvého, později dospělého a snaží se během počátků své životní cesty nasbírat zkušenosti, které mu budou v pozdějším věku k užítku. Když je nám pět let, nedokážeme si představit, že nám jednou bude třicet nebo dokonce šedesát. V očích dítěte jsou šedesátníci téměř dinosauři. Ve dvaceti letech si někteří lidé možná letmo uvědomí nevyhnutelnost přibývajících let a s prvními zkušenostmi se vztahy, prvním zaměstnáním a možná také zklamáním a neúspěchem začínají tušit, že život bude ještě dlouhý a plný dalších podobných útrap. Přesto nikdo z nás mladších si nedoveđe plně uvědomit všechny aspekty stárnutí, o to více jsou nakonec někteří překvapeni.

Tématem mé bakalářské práce je *Naplnění očekávání seniorů ve stáří*. Problematika stáří a stárnoucích mě během studia zajímala jednak díky poutavým přednáškám a také kvůli mé vlastní babičce, která odcházela do důchodu poměrně brzo a v nedávné době se u ní začaly projevovat klasické znaky stáří. Chtěla jsem tedy lépe pochopit jakými změnami právě prochází. V neposlední řadě jsem zvolila téma zaměřené na seniory, jelikož se v mém okolí téměř všichni zaměřují na problémy dětí a mladistvých, neboť v právě v nich tkví naše budoucnost. S tímto výrokem však musím částečně nesouhlasit. Ano, děti jednou budou naši budoucnost zajišťovat, nás ale čeká právě stáří. Proto je nezbytné stáří správně pochopit a poučit se z něj.

Cílem předkládané bakalářské práce je vymezit jaká očekávání měli respondenti před odchodem do důchodu, a případně zjistit zda se jim jejich očekávání podařila naplnit. K tomu jsem zvolila metodu hloubkových rozhovorů, jež mi pro výzkum na skupině seniorů připadá jako nejvhodnější metoda.

Práce je rozdělena do dvou hlavních oddílů - teoretické a praktické části. V teoretické části se snažím vymezit pojmy stáří, senior a stárnutí. Dále pomocí literatury uvádím i krátký vhled do historie postoje společnosti vůči seniorům a uvádím i konkrétní nemoci a další jevy spojené se stářím. V praktické části uvádím výzkumy dotazníkového šetření na referenční skupině dospělých a hloubkové rozhovory se seniory.

1. Stárnutí a stáří

Stárnutí je proces projevující se v průběhu času změnami. Obvykle jsou do něj zahrnovány pouze změny (chápané často jako negativní), ke kterým dochází po adolescenci. (Stuart-Hamilton, 1999, s.284). Jedním dechem je však nutné dodat, že se jedná o proces velmi individuální a každého z nás ovlivňuje jinak. Proto známe i “staré mladíky” a “mladé staříky”. (Haškovcová, 2010). V posledních letech si našťestí společnost uvědomuje nevyhnutelnost stárnutí více a objevují se tendence s tím “něco” udělat. (Haškovcová, 2010) Rok 2012 byl dokonce vyhlášen “Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity” což přineslo do problematiky stárnutí alespoň na politické a vědecké půdě spousty nových myšlenek k řešení a hlubšímu poznání nového fenoménu.

Většinová společnost ale bohužel o těchto krocích často nedostává mnoho zpráv a současný trend věčného mládí není příliš nakloněn pro pochopení stárnoucích. Ženy středního věku se stydí za to, že se jim objevují první šedivé vlasy a sotva dospělé dívky horečně nakupují hromady krémů proti vráskám. Farmaceutické a kosmetické společnosti vyrábějí přípravky s hyaluronem, s minerály a bez parabenů atd. vše dle aktuálních trendů jen za účelem navýšení zisků. O účincích těchto antiageingových přípravků lze spekulovat, ale naprosto odráží aktuální náladu společnosti. Antiageing = proti stárnutí.

Je známo, že díky technickým pokrokům a významným objevům v medicíně se podařilo téměř vymýtit choroby, na které ještě na počátku minulého století umíraly stovky lidí. Stejně tak úmrtnost kojenců se ve státech Eurasie blíží k nule. (Kalvach, 2004). Jinak tomu není ani v péči o seniory, u kterých se nemoci s přibývajícím věkem projevují více a nové technické pomůcky jako např. kardiostimulátory nebo sluchadla v mnohém ulehčují a prodlužují život.

Všechny tyto objevy jsou však projevem jednoho nezadržitelného faktu. Z důvodu nízké úmrtnosti kojenců a velmi dobré zdravotní péči můžeme tvrdit, že v českém prostředí spolu se solidními životními podmínkami se u nás čím dál více osob dožívá vysokého věku. Zároveň s tím však i stoupá ekonomická odpovědnost občanů a odchod do důchodu se stále posouvá na vyšší věkovou hranici. Dle dat Českého statistického úřadu (2016) se jen za posledních dvacet let se hranice posunula téměř o pět let (z 65 na 70 let), zároveň s tím se počet osob starších 65 let v České Republice za posledních šestnáct let navýšil o téměř pět procent. Tento trend je v Evropě velmi výrazný a i proto vlády přijímají nová opatření pro zajištění svých obyvatel.

1.1 Senior a stáří

Senior = člověk završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Spodní hranice stáří však není přesně definovaná. (Sak, 2012, s. 22)

Životní fáze jsou dětství, dospívání, dospělost a stáří. Každá z nich je dle různých tradic definována různým rozsahem a délkou trvání, zároveň s tím lze také jednotlivé úseky dělit na podčásti. Dle Sakova výzkumu české populace se člověk stává seniorem mezi 60. až 70. rokem života.

Zavázalová a kol. (2001, str. 12) ve své knize uvádějí rozdělení obyvatel dle Organizace spojených národů a Světové zdravotnické organizace na tři hlavní věkové skupiny:

- 0 – 14 let
- 15 – 64 let
- 65 let a více

Další variantou dělení, tentokrát seniorů dle Haškovcové (2010); nebo Kalvacha (2004)

- Střední/ zralý věk: 45-59 let
- Vyšší věk/ ranné stáří: 60-74 let
- Stařecký věk/ sénium/ vlastní stáří: 75- 89 let
- Dlouhověkost: 90 let a víc

S dělením stáří na části také přichází problematika konkrétnějšího vymezení stáří. Vzhledem k tomu, že se stále jedná o proměnlivou část života jedinců, musíme přihlédnout i různým variantám dělení. Hovoříme zde o stáří kalendářním, sociálním a biologickém.

Kalendářní stáří = jednoznačně vymežitelné, ale nepostihuje zcela interindividuální rozdíly. Mezní věkové hranice se posunují, neboť se proměňuje a prodlužuje předpokládaná doba dožití a průběžně se zlepšuje zdravotní a funkční stav nově stárnoucích generací. (Kalvach, 2004, s.47).

Sociální stáří = zralost člověka v jeho vrcholné životní fázi. Má specifické postavení ve společnosti a zažívá proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění.

Biologické/ anatomické/ fyziologické stáří = tělesný stav, který je projevem tělesného vývoje/ degenerace. Odvozuje se od zjevného opotřebení např. kostí, postury těla, zvrásčení kůže atd. Pro biologické stáří respektive uchování fyziologické schránky člověka, aby byla zajištěna funkčnost co možná do nejvyššího věku je klíčové, aby o své tělo jedinec pečoval v rámci aktivního životního stylu tzn. dostatek pohybu a výživa, která tělesnou schránku posílí a nezničí.

Psychologické stáří - velmi úzce souvisí s biologickým věkem, které se projevuje v závislosti na biologické stránce opotřebením nervové soustavy. V rámci psychologického stáří se u jedince promítají nabyté životní zkušenosti a moudrosti, jež jsou samozřejmě v protipólu k nově vznikajícím traumatům jako jsou úmrtí, vyrovnání se s ochabujícím tělem atd. (Stuart-Hamilton, 1999)

Přirozený průběh života je zpravidla dělen na fáze a každá z nich má svou funkci a naplnění. V dětství se jedinec socializuje, chodí do základní školy a rodiče i učitelé mu dávají na srozuměnou, že ústředním motivem veškeré výuky je především profesní příprava. Dítěti poměrně rychle ubíhá bezstarostné dětství a nastupují povinnosti (úkoly, koníčky), to vše s cílem stát se samostatným soběstačným a ekonomicky aktivním občanem. V pubertě každý prochází zásadní etapou pro hledání sebe sama a snahou vyznat se ve veškerém složitém světě. Oporou se pro nás stávají přátelé a blízká rodina. Dospívající má stále čas dělat chyby, které mu okolí snadno odpustí. (Sak, 2012)

Životní fáze dospělého člověka je nejnáročnější na splnění obecně uznávaných společenských závazků. Znamé přísloví říká: *Postav dům, zasad' strom, zplod' syna!*, což dokonale shrnuje úkoly dospělého jedince. Heslem této životní etapy je výkon, a to z hlediska ekonomické a sociální soběstačnosti. Se splněním všech stanovených životních cílů pak zákonitě nadchází krize - dnes nazývána jako "krize středního věku". Bydlení je zajištěno, potomci dospívají a začínají se osamostatňovat a na jedince je tedy kladen nový tlak v podobě udržení a hlavně upevnění stávajícího vztahu, koníčků a přátel. (Haškovcová, 2010)

Dle Křivohlavého (2011) odchod do důchodu způsobuje ve světě jedince znatelný chaos, nabourávající všechny dosud známé rituály a činnosti. Náhle vznikne přebytek volného času, který dosud chyběl. V prvních týdnech je tato změna vzrušující a zajímavá, důchodce se zpravidla pokouší vymýšlet spousty nových aktivit a euforicky zjišťuje nové možnosti vyžití. Nicméně poněkud běžně se stává, že počáteční euforie zhruba do roka

opadá a důchodci chybí dosavadní pravidelnost a jistoty. Posléze zvolí možnost přivýdělku na různých brigádách.

2. Historický vývoj v jednání k seniorům

Lidé si odnepaměti přáli žít dlouho a dožít se vyššího, případně i vysokého věku. Tato vize byla velmi vzácná od starověku až do počátku minulého století. Z důvodu vysoké kojenecké úmrtnosti dokázali přežít jen nejsilnější. Dalším krizovým obdobím bylo období dětství - těžké choroby jakými byl černý kašel, různá infekční onemocnění a neštovice usmrtily další adepty na dospělost. Pokud se jedinec přece jen dožil dospělosti čekala na něj ve středověku epidemie moru a cholery. Jestliže však ve světě neřádila nějaká pandemie, probíhala válka, následně chudoba s nedostatkem potravin, podvyživení a úrazy z války. Dokázal-li člověk přežít i tyto tragické události, nevyhnul se těžké práci na poli a později v továrně. Vysoké pracovní nasazení si vybíralo svou daň v případných úrazech nebo pracovním vyčerpání. Kdo se v těchto pohnutých časech dožil alespoň padesáti nebo dokonce šedesáti let věku, nazývalo jej okolí "slovutný kmete" na důkaz úcty. (Haškovcová, 2012)

Stáří tedy bylo jakýmsi nedosažitelným vysněným cílem. Prioritou pro lidi v minulých stoletích bylo uživit svou rodinu a to především děti, řádně je vychovat a svůj život prodloužit alespoň do dnešních středních let. Procesu stárnutí si tedy všímali hlavně z hlediska biologických změn. Čím měl senior méně sil, tím méně práce mohl zastávat. Z práce na poli přešel na práci na dvoře, když již nemohl pracovat na dvoře, pásł domácí zvěř (husy, krávy). V pozdějších fázích pomáhal v domě a při hlídání a výchově dětí. Ty tak měly jedinečnou příležitost přejímat něco ze životních zkušeností prapředka. V období kdy byly děti hlídány babičkou nebo dědečkem měly i zároveň s tím povinnost o něj pečovat a dávat na něj pozor a když nadešel čas odchodu na věčnost, byli všichni spříznění přítomni.

Bohužel ne všechny životy skončily stejně idylicky jako v příběhu babičky u Němcové. V městských domácnostech, a také ve šlechtických sídlech, byla dlouho tradice služebných, které se ve stáří nestaraly jen o domácnost, ale samozřejmě i o nemohoucího zaměstnavatele. Na vesnicích byla dlouho praktikována tradice tzv. „výminků/ výměnků“, kam se senior přestěhoval, když už v domácnosti ani kolem hospodářství nemohl zastávat žádnou práci. Tradičně to byly buď vymezené samostatné komůrky v usedlosti nebo drobné chaloupky. K výminku náležela i malá zahrada a potravinové přídělky v podobě vajec, obilí/ mouky a dalších potravin. Nebylo však výjimkou, že chaloupky byly ve špatném technickém stavu a přídělů bylo málo. Vše ještě občas komplikovaly situace, kdy potomek výměnkáře zemřel a péče o něj připadla snaše/ tchánovi a tak se ani dobám

dřívějším nevyhnuli osamocení žebrající senioři. V některých obcích se proto zřizovaly chudobince, kde dožívali senioři a zároveň s nimi i opuštění dětsí sirotci.

Větší změny v přístupu k seniorům přineslo dvacáté století. Vzniklo mnoho organizací na podporu mládeže, žen a seniorů. Sociální péče ve státě začala mít i své politické místo. Dramatické zvraty nastaly převážně po první světové válce s návratem zraněných veteránů - institucionalizace sociální péče v podobě hospiců.

Po druhé světové válce se díky socialismu o problematice postižených a jinak znevýhodněných osob příliš nemluvalo. Jednak tedy vznikla síť různých ústavů a zařízení, kde by tito lidé byli neviditelní. Na druhou stranu právě díky této etapě světového vývoje vznikla síť služeb sociální péče, která je v současnosti velmi žádaná, ale pro mnohé jedince nedostupná. Historicky na předchozí vývoj a výchovu, bylo pro rodinu nepředstavitelné, že by se o své prarodiče nemohli postarat. V socialistické rodině totiž senior/ důchodce tradičně fungoval, jako dříve působili sloužící. Rozumíme tím péči o chod domácnosti, hlídání dětí, nákupy atd. Těmito činnostmi ovšem jednak naplňovali svůj volný čas a cítili se být stále užiteční. Nelze tvrdit, že soužití více generací pod jednou střechou bylo vždy ideální. Péče o seniora v socialistické rodině nakonec stejně ale zůstala vždy na ženě. Nejprve jedna směna v práci, nákup a další směna doma (vaření, úklid, děti a nemohoucí důchodce). (Haškovcová, 2010)

V současnosti mají naštěstí rodiny více variant na výběr. Záleží samozřejmě na individuálním stavu (psychologickém, zdravotním, ekonomickém) každého jedince, jak svůj podzim života chce prožít. Vše se nejčastěji odvíjí právě od zdravotního stavu. Otázkou je, zda může a chce žít doma, v domově pro seniory, případně pokud jeho zdravotní stav nedovolí tato klasická místa pobytu, jsou možností i pobytová zařízení se stálou péčí. Ta však bývají nedostupná z finančních důvodů a přeplněnosti kapacit. Obvykle se alespoň v počátcích nesoběstačnosti seniora o něj snaží rodina pečovat a to dokud to jen časové a psychické rezervy dovolí.

3. Zdravotní změny ve stáří

Vědy zabývající se stářím a stárnutím

Gerontologie - Věda o stárnutí a stáří. Má tři součásti: a) geriatrii experimentální, jež studuje stárnutí buněk, tkání a organismů. b) geriatrii sociální, která se zabývá všemi sociálními okolnostmi stárnoucích a starých lidí. c) geriatrie, zabývající se zvláštnostmi chorob ve stáří.

Geriatric - Jedná se o samostatný lékařský obor u nás založen v roce 1983 a jeho lůžkovou základnou se u nás staly léčebny pro dlouhodobě nemocné. Náplní oboru je problematika zvláštností chorob ve stáří. Senior má sice svého praktického lékaře, ale je vhodnější být i v péči geriatra, vzhledem k občasným nestandardním průběhům běžných nemocí. (Haškovcová, 2012, s. 86-87)

3.1 Fyzické změny ve stáří

Tělesné projevy a změny, jimiž se odlišují staří lidé od mladých jsou označovány jako fenotyp stáří. Mají obecné rysy, ale jejich časová manifestace, rozsah i úplnost vyjádření jsou velmi individuální.

Mezi tyto ontogenetické změny jsou řazeny následující heterogenní projevy: involuční změny; chorobné změny (příznaky, projevy a důsledky nemocí a úrazů); změny související se životním stylem (atrofie svalové hmoty, obezita); psychické vlivy (vizualizace deprese či demence například v držení těla); sociálně ekonomické a ekologické vlivy.

Konkrétními znaky jsou:

- Snižování tělesné výšky z důvodu komprese meziobratlových disků a jednotlivých obratlů, zkracování měkkých tkání.
- Změny v tělesné hmotnosti, které se zhruba do sedmdesáti let věku projevují přibýváním váhy. Tento trend však posléze ustupuje změnám v tělesném složení a to v úbytku aktivní tělesné hmoty a naopak přibývá tuk a vazivo. Zároveň s tím významně ubývá celkové tělesné vody.
- Změna výrazu obličeje s přibýváním vrásek a skvrn na pokožce. Vlasy šedivějí a především u mužů rychleji vypadávají. K velkým změnám dochází i v postoji a chůzi seniora, která je mnohem pomalejší a opatrnější.

Krok se zkracuje a postava se v závislosti na atrofii kostí a svalů hrbí.
(Kalvach, 2004, s. 99-101)

S přibývajícím věkem je tedy jednatelví náchylnější k tomu, aby se u něj vyvinuly určité nemoci. Jejich vznik bývá podmíněn jednak genetickou predispozicí, dosavadním životním stylem a v neposlední řadě také aktuální odolnost vůči chorobám. Proto je projev nemocí značně individuální a samozřejmě existují i jedinci, kteří byli naprosto zdraví až do své smrti. Některým chorobám se ovšem nelze vyhnout - osteoporóza (řídnutí) kostí, postupné slábnutí smyslů a mysli. Přestože se moderní společnost vůči stárnoucí populaci staví spíše odmítavě, současné trendy ve změnách životního stylu doléhají i na seniory. Uvědoměli jedinci kladou důraz na vyváženou zdravou stravu, která má zároveň ekologické a "fair trade" pozadí (potraviny ať už živočišného nebo rostlinného původu jsou produkovány s ohledem na co možná nejmenší dopad na přírodu a zároveň lidská síla je při této práci spravedlivě oceněna a odměněna). S tím souvisí požadavek na aktivní životní styl. Ten se projevuje zájmem jak o stravu, tak i o psychickou a fyzickou stránku osobnosti. Dostatečné cvičení těla přichází ruku v ruce s dostatečným relaxováním ducha.

3.2 Stárnoucí smyslové orgány

Smysly slouží mozku jako nástroje kontaktu s okolním prostředím, z čehož logicky vyplývá, že jakýkoliv úpadek smyslů přímo ovlivňuje funkci mozku. Stárnutím podmíněné zhoršení vnímání zbavuje mozek možnosti plně prožívat okolní svět. Tento úpadek ale nezačíná až ve stáří, nýbrž začíná mnohem dříve v rané dospělosti.

Zrak

Nejčastějšími projevy stáří jsou zhoršení akomodace (schopnost zaostřovat na různé vzdálenosti), která vede k presbyopii (vetchozrakosti, stařecké dalekozrakosti). Ta je pravděpodobně způsobena ztrátou pružnosti oční čočky a tedy i schopností zaostřovat. Mezi další potíže související se zrakem patří posun ve vnímání barev, pomalé zpracování zrakových podnětů, zmenšování zrakového pole a v neposlední řadě šedý a zelený zákal.

Sluch

Sluch slábne v průběhu dospělosti stejně jako zrak. Tento smysl je však velmi často poškozován i vnějšími vlivy. Sluch si můžeme poškodit náhlým úrazem např. protržením bubínku, ale nebezpečnější v dnešní době je vystavování se dlouhodobě hlučnému

prostředí - pracovní prostředí, poslech hlasité hudby ze sluchátek! Díky těmto příčinám mohou zvápnit kůstky vnitřního ucha, což má vliv na přenos zvuku. Nejrozšířenějším typem oslabení sluchu je prebyskauze - nedoslýchavost stárnoucích, ta se ale dnes běžně řeší používáním sluchadel. Složitější je náprava tinitu (“zvonění v uších”).

3.3 Psychické změny ve stáří

S vyšším věkem se proměňuje i duševní stránka člověka. Postupně se snižují kognitivní funkce a zpomaluje se psychomotorické tempo. Mění se i hodnoty a potřeby, protože pro staré lidi je stále důležitější pocit jistoty a bezpečí, který zajišťuje především rodina. Dalšími důležitými hodnotami jsou zdraví, soběstačnost a bezpečí. Se stářím ale přicházejí i emocionální změny, a to zejména náhlé výkyvy nálad. Starý člověk může být euforický a zároveň úzkostný, což mu nedovoluje spát, proto jsou výskyty poruch spánku velmi časté. (Stuart-Hamilton, 1999)

Kalvach (2004) uvádí, že psychické změny jsou psychosociálního charakteru, avšak s biologickým základem. Postupným atrofováním těla se zákonitě opotřebovávají i buňky a další vazby v těle, tedy i nervová soustava, zapříčiňující například problémy s prostorovou orientací, pozorností i pamětí. Psychické změny jsou odrazem dosavadního životního stylu, na který byl jedinec doposud zvyklý. Běžnější se stává zapomínání, komplikace v naučení a zapamatování nových informací, jež trvá déle. S přibývajícím věkem klesá i pozornost a koncentrace, což je obzvláště nebezpečné a to při dopravních situacích. Na druhé straně dle Haškovcové (2010) je schopen starší člověk vynaložit úsilí ke splnění činnosti pomocí důslednosti, trpělivosti a vytrvalosti, byť mu vše trvá déle.

Přestože poruchy paměti jsou jedním z nejčastějších příznaků stáří, není zapomětivost jeho výhradním rysem. Jak uvádí Haškovcová (2010) mezi funkce, které zůstávají neměnné nebo mohou i nadále růst, patří například dlouhodobá paměť, paměť profesní, paměť na tóny, na jednoduché materiály, slovní zásoba apod. V pokročilém věku stoupá zájem o všeobecnou informovanost a rozhled, což se projevuje buď skvělým světovým, kulturním a politickým přehledem, nebo další z možností je perfektní vhled do vztahů probíraných v časopisech a bulvárních novinách.

K psychickým změnám také patří strach z neznámého prostředí, při kterém vzniká pocit nejistoty a nedůvěry k cizím věcem i lidem. Souvisí to i s ponížujícím pocitem z požádání o pomoc druhého člověka, neboť senioři mají většinou strach vznést prosbu, ať už se týká čehokoli. Stydí se, protože se jedná o činnosti, které ještě nedávno dokázali zvládnout sami. Říčan (2010) doplňuje, že staří lidé špatně snášejí změny, obtížně se na ně

adaptují a tím se i snižuje jejich zájem o okolí. Jejich emoční prožívání klesá a stávají se tak mrzutějšími a nešťastnějšími.

Autoři se vzájemně doplňují a víceméně se shodují v názorech na psychické změny, jež stáří doprovázejí. Všichni poukazují na fakt, že dochází k takovým změnám, které mohou ovlivnit ve stáří aktivitu a soběstačnost z důvodu rychlého poklesu funkcí.

3.4 Psychické problémy a nemoci ve stáří

Paměť

Z hlediska paměti dochází k zapomínání, avšak v oblasti krátkodobé paměti pro jednoduché úlohy se toto nevztahuje, převládá tendence k poklesu. Za klíčové determinanty věkem podmíněného oslabování paměti je považována celá řada faktorů, mezi kterými nesmí chybět socioekonomický status, dosažené vzdělání a také emocionální stav. (Stuart-Hamilton, 1999). Sak (2012) ovšem dodává velmi zajímavý aspekt, totiž tzv. časový paradox. Totiž čím je člověk starší, tím méně časově vzdálené se zdají být události, které se odehrály kupříkladu v dětství. (*Nepamatuji si, co jsem měl před týdnem k jídlu na oslavě, ale vím přesně, jaké šaty jsem měla na sobě, když jsem šla do 5. třídy a vlastně to není až tak dávno*).

Porušena je tedy více tzv. **Fluidní inteligence** = schopnost řešit problémy, pro které neexistují řešení odvoditelná z formálního tréninku či kulturní praxe...odpovídá pojmu "důvtip." (Stuart-Hamilton, 1999, s. 257). Naproti tomu **Krystalická inteligence** = "obecné znalosti." Úhrn faktických vědomostí, které konkrétní člověk získal během svého života. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 267) zůstává stabilní a má potenciál pro rozšíření.

S pamětí úzce souvisí i pozornost, kterou již nelze plně soustředit dlouhodobě na jednu činnost. V pokročilém stáří může být porucha pozornosti označována jako roztržitost nebo "zmatkářství".

Jazyk

V pokročilém věku dochází ke komplikacím jednak s hlasovým projevem - zhoršená artikulace, ale také i s potížemi vybavit si známý příběh, dále také psaní, tvorba a porozumění řeči. Kupříkladu je mnohem složitější si pro seniora odvodit nový neznámý výraz na základě fonetické nebo syntaktické podobnosti.

V oblasti čtení se senioři setkávají s problémem týkajícím se s rozpoznáním slov. To buď trvá znatelně déle, nebo senior vůbec není schopen rozklíčovat složité slovo. Komplikace s identifikací slov následně vede k potížím s porozuměním textu.

Potíže seniorů s jazykem mají úzkou návaznost na atrofii sluchu a zraku. Zhoršování fyzického zdraví lidí také omezuje jejich vycházky do obchodů a knihoven, což snižuje pravděpodobnost, že se jim do rukou dostanou nejnovější knihy a časopisy. Tato prohlubující se sociální izolace starších jedinců nejspíš prohlubuje zhoršování schopnosti konverzace.

Sebeobraz

Změny ve vnímání sebe sama jsou klíčové pro pochopení rozvoje psychických poruch nejen ve stáří. Proměna sebeobrazu seniora je provázána jednak jiným fyzickým vzezřením a samozřejmě jistým opotřebením těla. Další zásadní událostí je přechod do plného důchodu a ovdovění. Každý z těchto faktorů ovlivňuje a určuje nové vnímání svého já, je proto důležité, aby měl kolem sebe senior dostatečné množství sociálních vazeb, které mu mohou pomoci všechny tyto složité události překonat.

Delirium

Soubor příznaků vyvolaných řadou závažných onemocnění. Mezi typické patří změna vědomí, projevující se neklidem, blouzněním nebo halucinacemi. Bývá postižena časová i prostorová orientace a chování jedinců je buď výrazně zpomaleno, nebo zrychleno - hyperaktivita. V případě zhoršení příznaků je vždy nutné zajistit lékařskou pomoc. Poměrně často dochází ke zhoršení zdravotního stavu z důvodu dehydratace seniorů, kteří necítí žízeň a nemají tedy potřebu doplňovat tekutiny. V posledních letech se naštěstí podobné výzvy objevují i v médiích, obzvláště v období letních veder. Během horkých letních dnů totiž na následky dehydratace umírá velký počet evropských seniorů, přestože jsou jinak zdraví. Dalšími možnými příčinami zmatenosti seniorů může být i horečka, některá somatická onemocnění a nedostatek cukru v krvi. V případě zmatenosti staršího člověka je tedy intervence lékaře naprosto nezbytná. Ke škodě věci je bohužel veřejnosti známý pouze pijácký druh deliria. (Haškovcová, 2012)

Kalvach (2004) dále uvádí rozdělení delirií na ta, která se projevují s demencí a ta, která se projevují nezávisle na ní. Delirium totiž není příznakem demence i když se u některých typů demencí projevuje častěji. Průběhy jednotlivých delirií jsou poměrně krátké a trvají pouze minuty až hodiny, ale s opakující se tendencí. V obdobích mezi delirií

následuje interval plně lucidního vědomí. Nejčastěji se deliria u seniorů projevují v noci - tzv. "sundown syndrom." Výskyt delirií u chronických onemocnění je prognosticky špatným znamením, indikují totiž výrazné zhoršení somatického stavu. Delirující pacienti mají vyšší úmrtnost, než pacienti bez nich.

Demence

Označuje celkový úpadek psychických funkcí způsobených atrofií centrálního nervového systému. Demence se může dostavit kdykoli v průběhu dospělého života, s věkem se pouze zvyšuje pravděpodobnost onemocnění demencí. Některé z forem demence se dokonce objevují s příchodem stáří. (Stuart-Hamilton, 1999). Haškovcová (2012) dodává - mezi projevy patří výrazný úbytek intelektových schopností nemocného člověka. Dotyčný si špatně vybavuje pojmy, postrádá schopnost logického úsudku a jeho výroky bývají popletené. Bohužel demence patří mezi choroby s postupným zhoršováním, včasná diagnostika však může napomoci péči a dozorování seniora.

Dle Stuart-Hamiltona (1999) je psychický výkon dementních pacientů výrazně kvalitativně odlišný od zdravých jedinců pokročilého věku, což značí, že se nejedná o přirozený důsledek běžného stárnutí. Úbytek paměťových, intelektových a jazykových schopností obvykle doprovází změny osobnosti a také změny motorických dovedností. Pacienti se mohou svými symptomy navzájem nápadně lišit, avšak je možno jednotlivé typy demencí rozlišit na základě charakteristik jejich průběhu.

Nejnámějším druhem demence je Alzheimerova choroba, která je primárně postižením inteligence a schopnosti práce s informacemi. Není to pouze vážná forma amnézie, přestože dementní pacienti mohou mít vážné problémy s pamětí.

Demence neovlivňuje pouze pacienta, ale i rodinu, přátele a osoby o něj pečující. Mezi těmito osobami je možné zaznamenat mnohem vyšší výskyt depresí a dalších souvisejících onemocnění.

3.5 Další jevy spojené se stárnutím

Ovdovění

Ztráta životního partnera je jednou z nejtraumatičtějších součástí života každého člověka. Z výzkumů vyplývá, že se s ní lépe vyrovnávají muži a také osoby starší než mladší. Ve většině případů se se smrtí lidé lépe vyrovnávají, pokud mají čas se na odchod blízké osoby připravit - např. v případě dlouhodobé nemoci.

Důchod

Odchod do plného důchodu je pro mnoho seniorů traumatizující, protože si tento stav vykládají jako zprávu, že pro ně již není na trhu práce místo, jsou nepotřební a neužiteční. Právě pocit být chtěn a být užitečný je pro spoustu pracujících zásadní životní motivací. Někteří dokáží tuto svou nenaplněnou energii směřovat na pomoc s vnoučaty případně na motivaci ke studiu například na univerzitě třetího věku.

Lidé už od padesáti let věku vykazují stereotypii úsudku, totiž myslí a jednají ve známých a osvědčených schématech. Tento fakt lze interpretovat dvojím způsobem: jako chvályhodnou zkušenost, reprezentovanou určitou rozvahou, nebo jako způsob, ve kterém jsou zřetelná rizika nadbytečné kategorizace s tendencí k dogmatismu. Je tedy nesnadné určit hranici mezi zkušeností a počínající rigiditou. Každopádně schopnost celkové adaptability klesá, což se projevuje v řadě situací, které jsou pro seniory nové. Nejistota a úzkost je postihuje jak v novém prostředí, tak i v rozhovorech s cizími lidmi. Nedůvěřivý přístup mají i k neznámým věcem ať to je třeba nový způsob organizace úklidu v místě bydliště nebo moderní technický přístroj. (Haškovcová, 2010)

Praktická část

V praktické části se věnuji výzkumu naplnění očekávání současných seniorů a to pomocí dotazníkového šetření u současných dospělých a následně hloubkovými rozhovory se seniory.

4 Výzkumné šetření - dotazník

Klíčovým šetřením pro mou bakalářskou práci byly hloubkové rozhovory, které jsem provedla s devíti respondenty. Cílovou věkovou skupinou těchto respondentů byly osoby starší než 75 let, tedy osoby, které dle Haškovcové (2010) patří do skupiny vlastního stáří. Rozhovory jsou hloubkovou sondou do života těchto osob s cílem získat podstatné informace týkající se způsobu života před odchodem do důchodového věku a jejich současná situace.

Cílem šetření je poukázat na naplnění očekávání a přání, která se během života jednotlivých osob formovala. Na příkladech těchto životních příběhů se snažím o přiblížení reality očekávání současných seniorů. Proto jsem se v průběhu zpracování tohoto tématu rozhodla výzkumné šetření rozšířit o referenční skupinu dospělých osob, které již za sebou mají jisté životní zkušenosti a mají tedy jisté představy o tom, čemu by se chtěli ve svém podzimu života věnovat. Pro výzkum u referenční skupiny jsem zvolila metodiku dotazníkového šetření.

V rámci celého výzkumného šetření jsem terminologii, která se týká stáří a vysokého věku zahrnovala pod terminologii důchodu. Záměrná záměna termínu “stáří” za “důchod/ důchodový věk” je totiž pro většinu společnosti snadněji pochopitelná. Pojem stáří je ve společnosti vnímán jednak poměrně negativně a jako časový úsek neurčitý a vzdálený daleko v budoucnosti. Terminologie týkající se důchodu je pro společnost snadněji pochopitelná. Zároveň s tím si jedinec dokáže přesněji představit tento zásadní okamžik ve svém kontextu života.

4.1 Metoda šetření

Metodikou získávání informací z referenční skupiny je v případě mé bakalářské práce dotazníkové šetření, které má pro můj výzkum především doplňující charakter. Nicméně cílem tohoto šetření bylo zjistit, jaká očekávání o stáří mají současní dospělí jedinci.

Hypotéza 1: Dospělí jsou vůči svému přechodu do důchodu nedůvěřiví a celkově negativně naladěni.

Hypotéza 2: Osoby v produktivním věku si nedokáží uvědomit všechny neduhy stáří.

Dotazník o jedenácti otázkách byl vytvořen a vyplňován v elektronické podobě. Rozeslaných dotazníků bylo přes 80, zodpovězených dotazníků se vrátilo 45, z nichž byly všechny použitelné. Výzkum proběhl v březnu a dubnu 2017.

4.2 Skladba respondentů

Respondenti byli zvoleni z celého spektra mladé, střední a starší dospělosti. Všichni byli stručně obeznámeni s problematikou stáří a důchodového věku a byli ujištěni o absolutní anonymitě dotazníku, což bylo pro většinu z nich důležitou informací. V následující části se budeme věnovat rozboru jednotlivých odpovědí.

4.3 Odpovědi na jednotlivé otázky

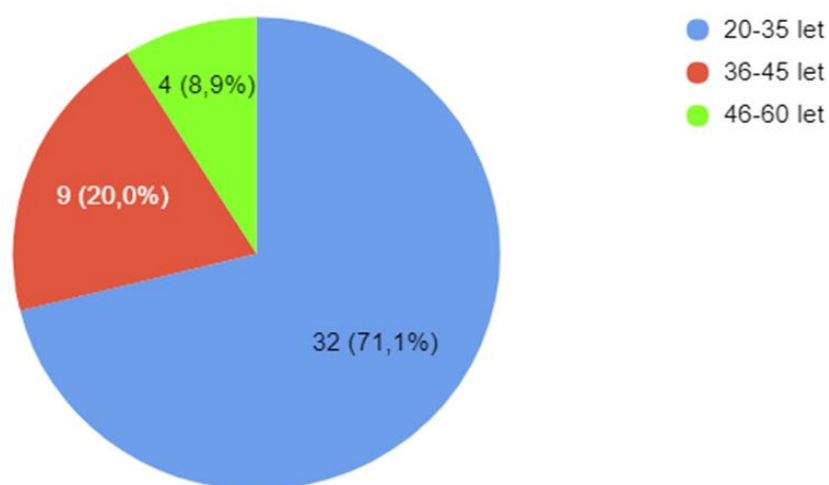
Otázka č. 1 - Jste muž nebo žena?

Ze všech dotazovaných (N=45) se na odpovědích podílelo 34 žen, což tvořilo 75,6% souboru a 11 mužů, kterých bylo tedy z celkového počtu 24,4%.

Otázka č. 2 - Kolik je vám let?

Všichni respondenti vyhovovali požadavku na dospělý věk, z čehož nejširší skupinu tvořili mladí dospělí s celkem 71,1% respondenty. Jak můžeme vidět v grafu č.2 skupinu 36-45 let zastupovalo 20% dotazovaných a nejmenší skupinu tvořili osoby mezi 46-60 lety s pouhými 4 respondenty, kteří tvořili 8,9% souboru.

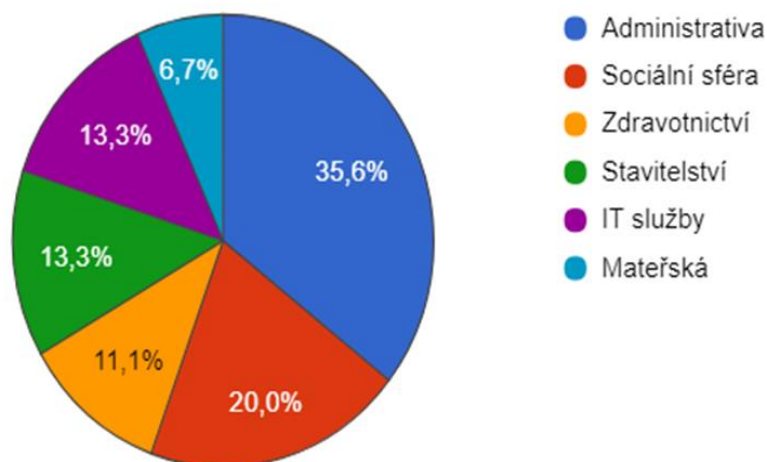
Graf 1
Věk respondentů



Otázka č. 3: Jaké je Vaše současné zaměstnání nebo obor studia?

Všichni dotazovaní, přestože někteří jsou studenty, mají v současné době stabilní zaměstnání. Největší část respondentů pracuje v administrativě (35,6%), následuje ekonomická sféra s jedenácti procenty zástupců. Jak ukazuje graf č.3 mezi další oblasti působení respondentů patřily: sociální sféra, zdravotnictví, stavebnictví, IT služby a v neposlední řadě 6% osob na rodičovské dovolené.

Graf 2
Zaměstnání respondentů



Otázka č.4: Předpokládáte, že v současném zaměstnání zůstanete až do důchodu?

Pomocí této otázky jsem chtěla zjistit, zda respondentům současné zaměstnání vyhovuje natolik, aby v něm setrvali až do svého důchodového věku. Zároveň se tak v této otázce se odráží i spokojenost v aktuálním zaměstnání.

Dle tabulky 1 můžeme vidět, že ve svém zaměstnání až do důchodového věku chtějí zůstat všichni respondenti ve věku 46-60 let. Naopak jak lze očekávat, nejmladší skupina respondentů se ve svých odpovědích poněkud různila. Změnu zaměstnání předpokládalo 56,2% jedinců, což je u této věkové skupiny naprosto běžnou záležitostí.

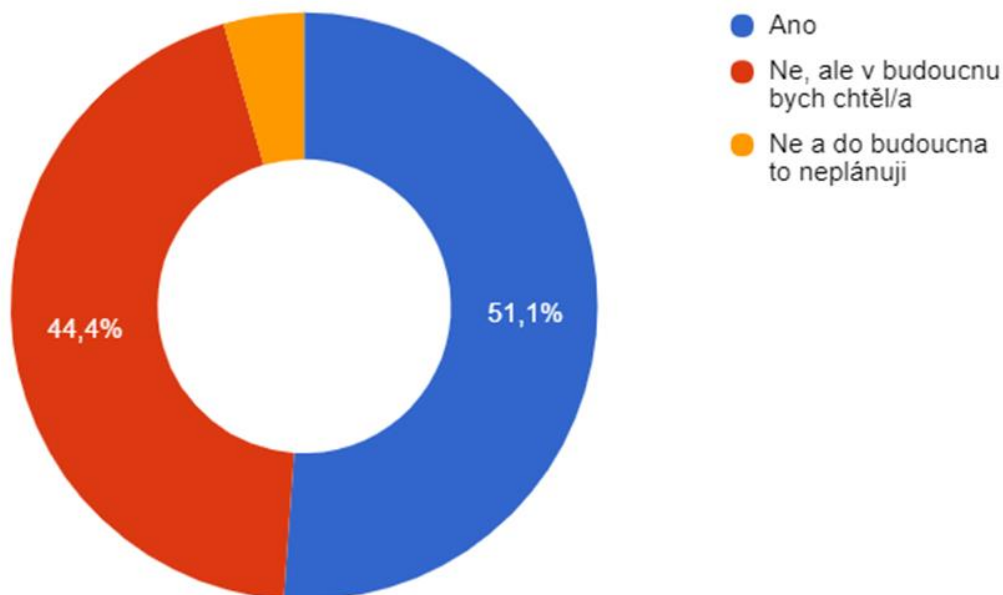
	20-35 let	36-45 let	46-60 let
ANO	14	6	4
NE	18	3	0

Otázka č. 5: Máte již stálého partnera/ku a vlastní rodinu?

Pomocí této otázky jsem chtěla zjistit, zda dotazovaní již mají nějaký blízký vztah s další osobou - viz graf č. 4. Poněkud nepřekvapivě téměř všichni odpověděli, kladně - tedy partnera či rodinu již buď mají, nebo by ji v budoucnosti chtěli. Pouze dva dotazovaní zvolili možnost: "Ne a v budoucnu to neplánuji." Oba respondenti patřili do skupiny mladých dospělých, což bychom mohli považovat za projev současného trendu tzv.

“singles”. Pro potvrzení tohoto mínění by však bylo zapotřebí dalšího podrobnějšího zkoumání.

Graf 3
Partner a rodina



Otázka č. 6: Prosím popište, jak si představujete svůj ideální důchod.

Právě tato otázka byla jednou z nejdůležitějších otázek v dotazníku. Někteří respondenti se nebáli rozepsat, přesto se základ odpovědi primárně soustředil na vlastní dům, který je většinou někde na vesnici nebo blízko přírody. Zde by respondenti chtěli ve zdraví trávit čas na zahradě, v lese a péčí o vnoučata. Další zmiňovaný faktor bylo cestování a s tím spojená finanční nezávislost.

Mezi typické odpovědi patřila tato: *“Ideálně v RD někde na vesnici, kde bych se mohl starat o rodinu, dům a zahradu. Také bych rád procestoval místa, které jsou náročnější na čas strávený na cestách.”* Vlastní bydlení a finanční bezstarostnost byly v různých obměnách zastoupeny v naprosté většině odpovědí.

Ojedinele se vyskytoval prvek aktivního stáří: *“Být aktivní. Být dobrovolníkem, abych byla pořád co platná. Cestovat.;* popřípadě tímto výrokem: *“aktivně - budu krásná dáma, která tráví čas v kavárnách a upíjí červené víno :)”*

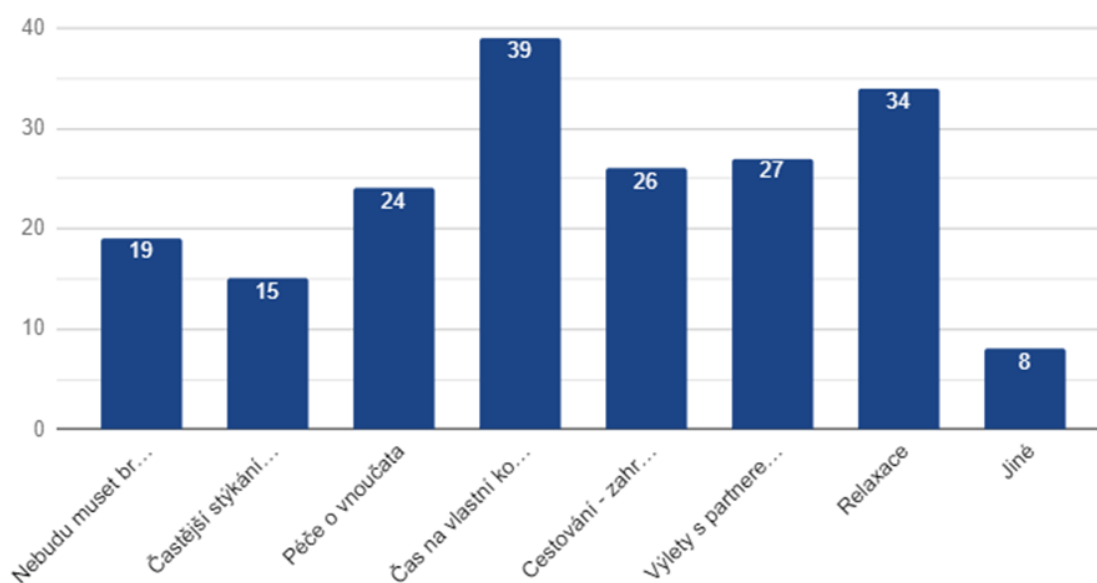
Pouze dva respondenti se k tématu odchodu do důchodu vyjádřili poněkud vyhýbavě: “*Žiji současností, na důchod zatím moc nemyslím.*” a “*zatím si vůbec nepředstavuji ideální důchod.*” Z těchto odpovědí lze soudit, že přestože soubor dotazovaných tvořili z velké části spíše mladí dospělí, není jim tato problematika lhostejná a dokáží se hlouběji zamyslet nad realitou důchodového věku a stáří.

Otázka č. 7: Na co se ve svém důchodovém věku těšíte?

Pomocí této otázky jsem chtěla specifikovat představy, které projeví dotazovaní v předchozí otázce o ideálním důchodu. V rámci této otázky mohli dotazovaní volit více možností. V grafu č. 5 jsou znázorněny počty výběrů jednotlivými respondenty. Nejčastěji volenou odpovědí byly: “*Čas na vlastní koníčky*” a “*Relaxace*”, jež vybralo více než třicet jedinců. Mezi další oblíbené patřily: “*Péče o vnoučata a cestování/ výlety*”. Do odpovědí “*jiné*” respondenti dále uváděli “*Sport*” a “*Nebudu muset pracovat.*”

Graf 4

Potěšení ve stáří



Otázka č. 8: Jaké jsou Vaše obavy ze stáří?

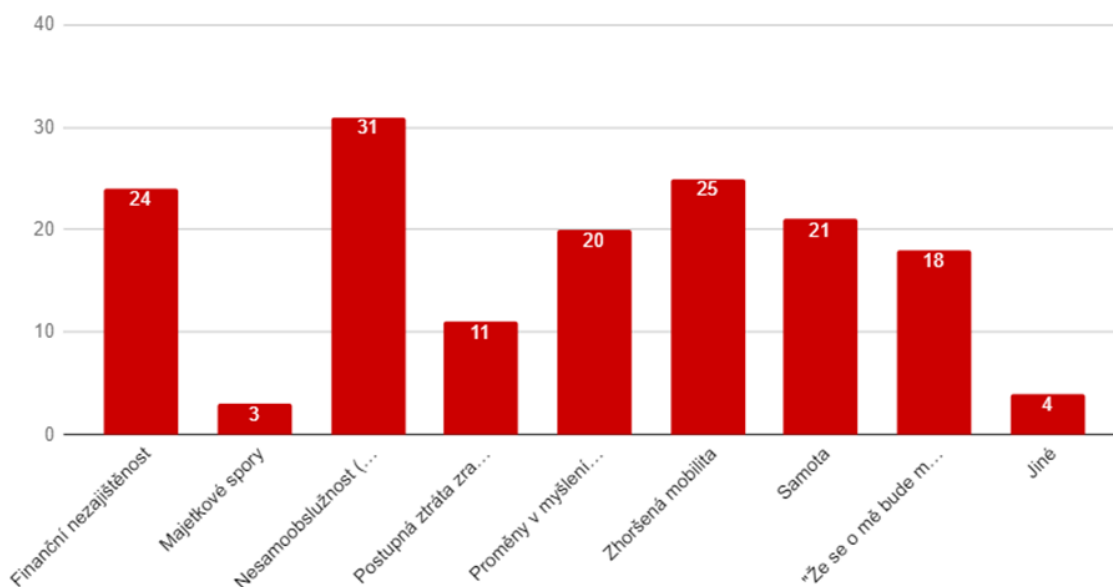
V této otázce měli respondenti možnost volit více možností. Nejčastěji volenou odpovědí byla možnost “*Nesamoobslužnost (sám se nenajím, neumyji)*”. Jak ukazuje graf č.6 - *Obavy ve stáří*, byly mezi dalšími často zmiňovanými možnostmi: “*finanční nezajištěnost*” a “*zhoršená mobilita*”. Naopak nejmenší obavy respondenti měli z

majetkových sporů ať již v rodině nebo ve firmě. Strach ze zhoršujícího se zdravotního stavu byl také jednou z často volených odpovědí.

Mezi ojedinělými odpověďmi, které zastupuje volba *“jiné”* se vyskytly tyto: *“že, důchod díky naší vládě ani nebude”* a odpověď poněkud svérázná: *“žádné obavy. Mám v plánu nosit červenou rtěnku a černou barvu.”*

Graf 5

Obavy ve stáří



Otázka č. 9: Jak často se setkáváte s...

Pomocí této otázky jsem se snažila zjistit, jak často se respondenti setkávají se svými blízkými a jaké vztahy jsou pro ně důležité. Z dotazníků vyplynulo, že více než polovina respondentů má partnera/ku a pravidelně, tedy každý týden se setkávají i s blízkými přáteli. Dle výsledků v tabulce číslo 2 je zřejmé, že pro téměř všechny dotazované je důležité udržovat rodinné vazby, přestože se širší rodinou se stýkají pouze párkrát do roka. Hodnoty u jednotlivých položek v tabulce ukazují procentuální hodnoty počtu výběrů respondentů.

Tabulka č.2 - Četnost setkání					
	Často-denně	Pravidelně - týdně	Občas-měsíčně	Zřídka - ročně	Vůbec
Partnerem/ kou	24	6	2	0	13
Blízkými přáteli	4	30	10	1	0
Kamarády z dětství (ZŠ, SŠ)	0	5	17	20	3
Blízkou rodinou	13	20	11	1	0
Širokou rodinou	0	6	21	16	2

Otázka č.10: Jaká je Vaše představa ideálního důchodce?

V rámci této otevřené otázky jsem doufala v objevení nových originálních odpovědí, než jen seznam koníčků a poznámka o vnoučatech. Bohužel, někteří respondenti měli pocit, že se otázka 10 shoduje s otázkou 6: Jak si představujete svůj ideální důchod. Naštěstí tyto omyly nijak významně neovlivnily ostatní odpovědi, jen reflektovaly zkratovitost a nepozornost čtení respondentů.

Mezi nejčastějšími odpověďmi se vyskytovaly zmínky o soběstačnosti ať už v kontextu samoobslužnosti, ale i finanční nezávislosti. Dále se respondenti často vyjadřovali o důležitosti zůstat vitálním a aktivním člověkem. Zde příklady častých odpovědí: “Zajištěný finančně i materiálně a hlavně, aby sloužilo zdraví.”; “Člověk, který je samostatný až do konce svých dní. Člověk, který neztratil zájem o život.”; “Člověk, který má dostatek financí na své koníčky a rodinu, co ho má ráda, se kterou se stýká a společně si užívají volného času. Člověk, který nelituje ničeho.”

Výrazně odlišné odpovědi se neobjevovaly. Každá z odpovědí byla spíše pozitivně laděná a celkově se responze na tuto otázku obracely ke smíření se stářím a snahou o aktivní stáří, které je v současnosti významným trendem ve společnosti.

Otázka č 11: Co si myslíte o výroku: “Jsem v nejlepším věku.”

Pomocí této doplňovací otázky jsem chtěla zjistit, jak sám sebe respondent vnímá jednak ve svém aktuálním věku a zároveň v kontextu ke stárnutí. Tento výrok je poněkud známou frází, pokud o někom chceme taktně říci, že ve svém věku působí velmi dobře na okolí.

Odpovědi na tuto otázku lze rozdělit do tří skupin. První skupinu zastávají odpovědi určující konkrétní věk, které odpovídají zhruba aktuálnímu věku respondentů. Druhou skupinou jsou odpovědi poněkud váhavé a za nejlepší věk určují období kolem čtyřicítky. *“Řekl bych, že nejlepší léta jsou do 40, pak už to začíná jít dolů.”*

Poslední nejpočetnější skupinu zastupují odpovědi, ve kterých se jednotlivci shodují na tom, že nejlepší věk a jeho vnímání souvisí s mentální pohodou a vyrovnaností člověka a trvá tedy každý okamžik. *“Myslím, že každý člověk je starý, tak jak se cítí. Věřím, že zdravotní stav velmi podléhá stavu mysli, a pozitivnímu přístupu k životu, čili nemá asi smysl psát věk, jelikož je to velkou individualitou každého člověka.”*

4.4 Shrnutí

Díky kvantitativnímu dotazníkovému šetření bylo možné vyvodit hned několik závěrů. Hypotézy stanovené na počátku této výzkumné části byly vyvráceny, což znamená, že současní dospělí se vůči svému přechodu do důchodu nestaví skepticky, ale spíše realisticky. Zároveň s tím, si moderní dospělí jsou vědomi důsledků stárnutí.

Dalším důležitým výsledkem šetření bylo zjištění, jaká očekávání o svém důchodovém věku a stáří mají lidé v produktivním věku. Nejvíce se tedy těší na více volného času, který bude podpořen dostatkem financí. Tento volný čas a finance si chtějí užívat ve vlastním bydlení, které bude blízko přírody a zde se chtějí starat o svá vnoučata a cestovat po světě. Mezi negativní faktory a obavy ze stáří respondenti nejčastěji řadili obavy ze zhoršujícího se zdravotního stavu, nedostatek finančních prostředků a neschopnost se o sebe postarat.

5 Výzkumné šetření - hloubkové rozhovory

Kvalitativní metodu výzkumu - hloubkový rozhovor jsem pro svou práci zvolila hned z několika důvodů. Cílovou skupinou výzkumu jsou senioři ve věku od 75let. Vzhledem k tomu, že součástí těchto rozhovorů je nezbytné zjistit mnoho detailů o životě konkrétního jedince. Snažila jsem se tedy pro toto zjišťování nalézt co nejcitlivější výzkumnou metodu, která zároveň bude ohleduplná k různým zdravotním omezením osob v pokročilém věku.

5.1 Metoda šetření

Rozhovory jsou polostrukturované. Vzhledem k tomu, že stáří je ve společnosti často opomíjené a odstrkované téma, nebylo snadné získat respondenty pro mé rozhovory. Proto jsem požádala o pomoc přátele, rodinu a Centrum péče o seniory Horizont, ve kterém jsem absolvovala studijní praxi. Centrum pro seniory Horizont působí jako pobytové zařízení a denní stacionář v Suchdole.

5.2 Metodika šetření

Cílovou skupinou rozhovorů byli senioři starší 75let. Všem osloveným seniorům jsem hned v úvodu setkání zaručila anonymitu. Proto jsou veškerá jména zkrácena na smyšlená křestní jména a místa působení a pobytu jsou buď změněny nebo nejsou konkrétně označeny.

V úvodu setkání jsem respondenty obeznámila s průběhem rozhovoru, tematickými okruhy a sdělila několik informací o mně. Během rozhovorů jsem se snažila navodit příjemnou atmosféru.

Jednotlivé rozhovory jsem se snažila zaznamenat na nahrávací zařízení, avšak toto bylo možné pouze dvou respondentů. Ostatním z nich bylo nahrávání nepříjemné a proto jsem rozhovor zapisovala ručně na papír a následně do elektronické podoby. Naštěstí dialogy plynuly v tempu vhodném k zapisování a sami dotazovaní mi rádi občas zopakovali konkrétní detaily pro přesné doplnění faktů nebo myšlenky.

Seniory jsem časově nijak neomezovala a délka rozhovorů byla tedy velmi individuální od třiceti minut až po téměř tři hodiny. Časová prodleva byla zpravidla dána diskuzí nad společným tématem. Pro lepší pochopení souvislostí v rozhovorech uvádím i krátký zápis z průběhu rozhovoru a jeho celkovou atmosféru nebo dojem z jedince.

Tématické okruhy rozhovoru:

- Dětství a studium
- Dospělost, zaměstnání a manželství
- Náplň času v důchodu, koníčky
- Obavy a radosti před odchodem do důchodu a v současnosti

5.3 Charakteristika souboru:

Soubor dotazovaných respondentů tvořili tři muži a šest žen ve věkovém rozpětí mezi 75 a 95 lety. Pět z dotazovaných prožilo většinu svého života ve městě a zbylí čtyři na venkově. Pro přehlednost slouží tabulka č.3

Město			Venkov		
Jméno	Věk	Povolání	Jméno	Věk	Povolání
Ema	91	Administrativní pracovníce	Zdeněk	81	Pracovník drah
Nina	85	Učitelka	Václav	78	Zemědělec
Milada	84	Malířka, restaurátorka	Marie	75	Dělnice
Milada	85	Administrativní pracovníce	František	77	Řidič
Milena	80	Dělnice			

5.4 Jednotlivé hloubkové rozhovory

5.4.1 Rozhovor č. 1 - Zdeněk T., 81 let

Průběh rozhovoru:

Rozhovor byl zprostředkován kamarádkou, která má v okolí několik starších mužů seniorů. Uskutečnil se ve vesnické hospůdce, v příjemné atmosféře u piva a trval zhruba hodinu a půl. Pan Zdeněk se zprvu sice ostýchal, ale po několika otázkách se celkem rozpovídal. Nahrávání na diktafon mu nevadilo, což byla pro mne příjemná změna z předchozích zapisování rozhovorů. Z celého rozhovoru jsem měla poměrně dobrý pocit, protože se dotazovaný nebál příliš o to, zda budou některé jeho životní zážitky uvedeny v bakalářské práci.

V kolika letech jste šel do důchodu? Na co jste se těšil?

To mi bylo 60, když jsem do důchodu odcházel. Těšil jsem se, že budu mít čas na zahradničení a péči o vnoučata.

Odkud pocházíte a kde jste prožíval své dětství?

Pocházím z malé vesnice na Vysočině, zde jsem vyrůstal a chodili jsme do školy do vedlejší vesnice. Rodiče měli hospodářství, tak jsme museli taky pomáhat. Já jsem druhý nejmladší ze 4 dětí. Mám dvě sestry a bratra, který nedávno zemřel.

Tehdy to bylo moc pěkné dětství, s dětmi ze vsi jsme si všichni spolu hráli nejčastěji u rybníka, ten byl takovým centrem našeho dětství. Moje rodiště je hodně osamocená vesnice, takže jsme prožili dětství hodně na poli a v lese.

Pamatujete si něco z války?

Ani moc ne, jen si občas vzpomínám, že se rodiče báli a někdy nám nad vsí přelétala letadla. Ale nás to moc nezasáhlo.

Studoval jste?

Ne, hned po měšťance jsem tehdy nastoupil do továrny, kde jsem se zaučil jako obráběč. Vyráběli tam součástky do traktorů, ale kvůli zdravotním problémům jsem pak přešel k dráze a tam jsem zůstal až do důchodu. Pracoval jsem na údržbě lokomotiv a vagónů.

Jste ženatý? Kde jste se seznámili?

Manželku jsem potkal na vesnické tancovačce. Máme dvě děti.

Po svatbě jsme se přestěhovali do města, kde jsme koupili pozemek a postavili si dům.

Cestoval jste během života?

S rodinou jsme často jezdili na výlety po republice, protože jako zaměstnanci drah jsme měli jízdné zdarma, což jsme často využívali. Po revoluci jsem pak párkrát vyjel se ženou do Německa nebo Chorvatska, ale teď ke stáru už to ani nejde a neláká mě to.

Stýkáte se s kamarády s dětství nebo zaměstnání?

Z vesnickými kamarády z dětství se občas někde potkáme a rádi si popovídáme, ale větší vazby mám s kolegy a přáteli z práce. S nimi jsme také někdy jezdili i s jejich rodinami na výlety. Dodnes si spolu zajdem na jedno do hospody.

Když jste šel do důchodu, měl jste z něčeho obavy?

Ne, těšil jsem se na klidnou práci na zahradě. Z práce jsem pak už byl docela unavený, tak jsem chtěl víc relaxovat.

Co Vám dělá radost v současnosti? Máte koníčky, které Vás baví?

Když jsem doma, tak si vyluštím nějakou tu křížovku, ale nejradši jsem venku v přírodě. Teď už sice nemůžu tolik chodit, tak sednu aspoň na zahradu na lavičku, sem tam něco vypleju a taky se starám o ty králíky. Když je venku pěkně, jedem občas na ryby se sousedem. Jinak teď mi vnučky dělají jen radost. Ta nejstarší už má taky děti, tak se s nimi rád těším a další dvě jsou teď velké studentky. Lenka - prostřední je v Hradci ve škole a Verča, nejmladší zrovna odmaturovala a nejspíš z ní bude doktorka.

Máte z něčeho v současnosti obavy?

Mám obavy o ženu, která teď je v nemocnici. Chci aby se uzdravila, ale nevím jestli se to ještě povede. Sám mám teď trochu problémy s chozením, ale když to zatím šlape, tak si s tím hlavu nelámu.

5.4.2 Rozhovor č. 2 - Václav B., 78let

Průběh rozhovoru:

S panem Václavem jsme měli setkání v obecní hasičárně, kde je i drobná samostatná klubovna, takže jsme měli klid a soukromí. Rozhovor trval také necelou hodinu a půl a plynul poměrně příjemným tempem. Panu Václavovi nevadilo nahrávání na diktatofon, proto zde uvádím přesný přepis. Respondent je velmi otevřený a sympatický, takže po několika úvodních seznamovacích větách o mně a mé práci jsme si celkem rozuměli. Celkový dojem z rozhovoru by se dal popsat jako velmi uklidňující. Přestože pan Václav zažil během života spousty složitých okamžiků, dokázal je, jak sám říká: *“Práci prostě všechno špatný za pár hodin zmizne.”* Závěrem musím jen konstatovat, že takto vitálního a aktivního seniora potkávám jen velmi zřídka.

Jak jste prožíval své dětství?

No, žiju v malé vesnici blízko města na Vysočině a tady jsem se i narodil. Do školy jsme chodili tady ve vsi. Dětství si už moc nepamatuju, většinou jsme pracovali na poli nebo v lese. Nemám pocit, že bysme nějak trtili. Užívali jsme si třeba bitky s větve, který jsme pak třeba pálili. Práce byla naše zábava.

Studoval jste ještě po měšťance?

Dál jsem studovat nemohl, protože máme odjakživa hospodářství a můj otec zemřel když mi bylo 14 let. On se staral o koně v JZD a kůň ho kopnul do hlavy, takže jsme se o to všechno tady museli se sourozenci starat.

Jak to snášela maminka, když Váš otec tak brzo zahynul?

No zpočátku to měla opravdu těžký, protože se musela starat o 4 děti a celý hospodářství. Sice to patřilo taky pod JZD, ale stejně to nebylo snadné.

Kolik máte sourozenců?

Nás bylo 5 a já jsem byl nejmladší. Můj nejstarší bratr studoval v Praze a je technický inženýr a moje tři sestry se docela brzo vyvdaly do Brna a Ostravy, takže jsem tady na to hospodářství nakonec zůstal se ženou sám.

Jak jste se seznámil s manželkou? Jak vnímáte své manželství

Se ženou jsme se seznámili na pouti ve městě. Máme dvě dcery a teď tři vnučky. Vždycky jsme spolu byli moc spokojení. Žena také pochází ze vsi, tak jsme spolu mohli pečovat o to naše hospodářství.

Jaká zaměstnání jste během života vystřídal?

Měl jsem pěkný život. Už zamlada jsem působil mezi dobrovolnýma hasičema tady ve vsi. Postupem času jsem se dopracoval až na místního starostu SDH. Jednu dobu jsem taky dělal starostu vesnice, to mě moc bavilo, hlavně to ujednávání novinek do vsi - postavili jsme tady i bioplynnou stanici, tak se může využít víc produktů z družstva.

Kolik Vám bylo, když jste šel do důchodu? Měl jste z něčeho obavy?

Do důchodu jsem šel, když mi bylo 62. Doufal jsem, že budu mít víc času na vlastní hospodářství. Strach jsem žádný neměl, pořád mám dost aktivit, tak nad nějakými stařeckými neduhy nemám ani čas přemýšlet.

Čemu se v současnosti věnujete, máte nějaké koníčky?

Na to nemám čas, ještě se pořád starám o hospodářství - prasata, ovce, králíky (dřív ještě i krávy) a ještě les. Jinak sleduju večer zprávy a zajímá mě co se kde ve světě děje a jaká je politická situace. Teď tedy krom práce na hospodářství a lesa ještě občas rád jezdím na hasičské závody. Tam jsem většinou už jako předseda, takže to rozhodování nechám

mladším. Ale je to pěkný vidět jak ta mládež roste a zlepšuje se. Když je potřeba vypomoct obci při brigádách tak třeba i hrabu nebo zametám. Pro mě je práce vždycky odpočinek, já neumím jen tak sedět a nic nedělat.

Máte v současnosti z něčeho obavy?

Mám strach, že už na to hospodářství nebudu stačit a není to komu předat. To mě moc mrzí. Po zdravotní stránce jsem docela v pořádku, jen mi už pomalu přestávají sloužit oči a celkově jsem pomalejší.

5.4.3 Rozhovor č. 3 - Ema U., 91 let

Průběh rozhovoru:

Interview se konalo v bytě paní Emy a konalo se díky zprostředkování centra Horizont. Rozhovor s paní Emou byl ze všech nejdelší a trval necelé 3 hodiny. Délka rozhovoru souvisí i se sympatičností paní Emy, která je i přes svůj vysoký věk velmi vesele naladěná osoba. Z rozhovoru mám velmi dobré dojmy a to především díky naladění paní Emy, která si dokáže i z přibývajících zdravotních potíží dělat legraci. Respondentce bylo nepříjemné nahrávání rozhovoru na diktafon, proto jsem informace zapisovala.

Dětství:

Pochází z Českých Budějovic. Rodina žila na okraji města v domě. Ranné dětství tedy prožila se sestrou téměř na vsi, kde si s místními dětmi hodně hráli venku. V rodině měli pevné vztahy a na ranné dětství ráda vzpomíná. Se vstupem do školy se s rodiči přestěhovali do centra Budějovic, kde zažili i příchod války. Během války otce zavřeli do koncentračního tábora a matka zůstala bez příjmů. Chtěla sice studovat na učitelku, ale kvůli válečným poměrům a otci ve vězení jí to nebylo dovoleno. Naštěstí díky přímluvě místního faráře mohla nastoupit na obchodní školu, kterou dokončovala velmi narychlo. *“Čtvrtý ročník jsem totiž kvůli konci války dostudovala rychle přes prázdniny a v září jsem hned maturovala.”*

Dospělost:

Po maturitě nastoupila nejprve do účetního oddělení firmy Kohinor a po návratu otce z koncentračního tábora, se rodina přestěhovala do Prahy. Od roku 1948 pak hodně střídala zaměstnání většinou jako administrativních pracovnice. Zaměstnaná byla na Ministerstvu lesů a dřevařského průmyslu, později pak na Ministerstvu zemědělství kde jak říká: *“Jsem nechtěla zůstat ani tři měsíce, ale pracovala jsem tam 13 let, protože jsem se pak dostala i do redakce místního časopisu a to se mi moc líbilo i protože jsem se mohla víc cestovat.”*

Bydlela společně v domě se setrou, která se vdala a má dvě děti, jež vnímá jako své vlastní.

Vdala se až ve věku 52 let. Manželství trvalo krátce, avšak byli spolu velice rádi. Muž byl architekt a díky němu si velice zamilovala starou Prahu.

Důchodový věk:

Do důchodu musela odejít ve věku 57 let, ale pracovat nepřestala. Chodila na různé brigády, jako nejzajímavější vyzdvihuje práci v antikvariátu, kde zažila i sametovou revoluci, na kterou vzpomíná takto: *“Tam jsme také ošetřovali studenty, kteří přišli zbití z těch demonstrací, takže jsem to měla všechno z první ruky.”*

Ráda zdůrazňuje důležitost přátelských a rodinných vztahů. Za kamarádkami z dětství a studií ráda pravidelně jezdila a podobně vřelé vztahy získala i s rodinou svého manžela.

V současnosti bydlí v centru Horizont, kde žije již přes deset let. Pro přestěhování se z vily, ve které do té doby žila, se rozhodla sama, protože nechtěla být rodině na obtíž ve vile se schody. Rodina na tento krok ponejprv reagovala poněkud rozpačitě, ale nakonec jí dali za pravdu.

Obavy před odchodem do důchodu: Především ze zhoršování zdravotního stavu. V rodinné historii se objevily cévní choroby, se kterými se již sama potýká od dospělosti.

Na co se těšila před odchodem do důchodu: Více času na stýkání se s přáteli a rodinou. Pevné rodinné a přátelské vazby jsou pro ni důležité již od dětství.

Obavy v současnosti: *“Nejvíce mám strach, abych nikomu nebyla na obtíž a abych nebyla dlouho ležák a nemocná. Když hlava slouží, tak to jde, ale jsem prostě pomalejší.”* Ze současných zdravotních potíží si dokáže i udělat srandu. Nejvíce ji mrzí, že kvůli zhoršené pohyblivosti již nemůže více cestovat a navštěvovat kulturní akce a bohoslužby.

Potěšení v současnosti: Návštěvy přátel u ní v bytě, zajímá se o světové dění. Ráda sleduje záznamy z koncertů a divadelních představení v televizi.

5.4.4 Rozhovor č. 4 - Nina F., 85 let

Průběh rozhovoru:

Uskutečnil se v bytě dotazované pomocí zprostředkování centra Horizont. Tento rozhovor trval přibližně 40 minut, a přestože paní Nina na všechny otázky odpovídala přesně, zato stroze. Přestože jsem respondentku ujistila o zachování anonymity a zároveň s tím, že pokud mi některé informace nechce sdělit, budu to naprosto respektovat, měla jsem

dojem, že musím každou informaci velmi zdlouhavě. Navíc každá z oblastí, na kterou jsem se vyptávala, kromě jejích koníčků, byla v jejím životě výrazně ovlivněna jejím manželem. Chvillemi jsem dokonce měla pocit, že rozhovor provádím právě s manželem paní Niny. Každopádně jsem byla za tuto zkušenost velmi ráda, poznala jsem seniorku, která nemá úplně pozitivní náhled na život.

Dětství:

Narodila se v Brně, rodiče pracovali jako ředitelé vesnických škol v blízkosti Brna. Než začala válka, měli dokonce i německou služku. Během války žili ve vesnici a měli drobné hospodářství, ale samotnou válku prý nijak zvlášť neprožívala, jen k jejímu konci si pamatuje pocity strachu, protože nedaleko byly shazovány bomby. Po válce pokračovala ve studiích, vystudovala gymnázium a pokračovala na vysokou školu v Praze. Nejprve studovala z donucení otce na Vysoké škole chemické, ale po roce přestoupila na studium pedagogiky.

Dospělost:

Vdala se ve věku 21 let, s manželem měla dvě dcery. Během mateřské dovolené se chtěla angažovat ve sboru Národního Divadla, kde jí byla nabídnuta spolupráce, avšak manžel s tím nesouhlasil, proto se sboru již později nevěnovala. Manžel byl vnímán jako "třídní nepřítel", z vysoké školy chemicko-technologické byl vyhozen těsně před dokončením. Posléze pracoval jako chemik v papírnách. Paní Nina po mateřské dovolené pracovala jako učitelka v Praze celých 30 let.

Důchodový věk:

Do důchodu musela odejít ve věku 55 let. Manžel pocházel z Vysočiny a velice se těšil na přestěhování se z Prahy na důchod, paní Nině se tam sice líbilo, ale chyběl jí ruch města. Často navštěvovala dcery v hlavním městě. Po smrti manžela se do Prahy vrátila.

Na co se těšila do důchodu: Péče o vnoučata a čas na čtení a hudbu.

Obavy z důchodového věku: *"Žádný obavy jsem neměla, jen že manžel bude nadávat, že blbě vařím. Spíš jsem se už ke stáru nechtěla stěhovat a teď mě to potkalo znovu."*

Co jí přináší radost nyní: Hlavně kontakt s vnučkami, četba knih a časopisů.

Současné obavy: Rychlé zhoršování zdravotního stavu, nedostatek finančních prostředků.

5.4.5 Rozhovor č. 5 - Milada S., 94

Průběh rozhovoru:

Rozhovor s paní Miladou byl taktéž dohodnut díky centru Horizont a konal se v bytě respondentky a byl zapisován. S paní Miladou jsem měla možnost se setkat již během své předchozí spolupráce s centrem, i proto jsem se těšila na další velmi zajímavý a zábavný rozhovor. Paní Milada je i přes svůj vysoký věk velmi aktivní a živá osoba a každé setkání s ní probíhá u sklenice vína, což dokáže přivodit příjemnou atmosféru téměř každému. Toto interview trvalo přibližně hodinu a půl, přičemž jeho velkou část jsme diskutovaly o současném stavu kulturní scény.

Dětství:

Pochází z Kroměříže a sourozence neměla. Válku si pamatuje velmi živě, zastihla ji ve věku 16 let. Otec pracoval jako důstojník v armádě, rodina měla obavy, že jej zavřou. Nakonec tedy skončil v Buchenwaldu.

Dospělost:

Zásadní pro ní bylo období války, které prožila v Praze. Po válce vystudovala AVU, je tedy akademickou malířkou. Od 1949 se intenzivně věnovala malířským soutěžím angažovala se ve svazu malířů. *“To mi třeba dneska nejde do hlavy, že ti mladí malíři se v ničem takovém nesdružují. Vždyť by jim to snad i líp pomohlo se nějak prodat.”* Vystavovala a prodávala díla po celé Evropě až do roku 1968. Do 1898 směla pracovat jako restaurátorka fresek a sgrafit. Vdaná sice byla, ale děti s manželem neměli.

Důchod:

V důchodu je od 70 let věku, což pro paní Miladu znamenalo jen více času pro malování a cestování.

Na co se těšila do důchodu: Více času na malování, cestování a četbu.

Obavy, než šla do důchodu: žádné

Co jí přináší radost nyní: Kontakt s přáteli, malování, červené víno.

Obavy v současnosti: *“Žádné obavy nemám, jen vím, že prostě přestanu chodit.”*

Než obavy, spíš smutek, že jí přátelé nepřibývají, ale odcházejí.

5.4.6 Rozhovor č. 6 - Milada Ř., 84 let

Průběh rozhovoru:

Setkání se uskutečnilo opět s pomocí centra Horizont, tentokrát v klubovně zařízení. S paní Miladou jsme hovořily něco málo přes hodinu a společné téma jsme našly v současném světovém dění a cestování. Rozhovor byl zapisován.

Dětství:

Vyrůstala na okraji Prahy, ale do “měšťanky” chodila do vesnice za městem. Střední školu vystudovala s obchodním zaměřením. Nejvíc ji bavilo psaní na stroji.

Dospělost:

Po škole hned začala pracovat u otce, který byl dodavatelem potravin. Zde se seznámila i s manželem. *“Táta byl proti našemu vztahu, ale nakonec svolil, když už tam pracoval tak dlouho.”* Vdávala se, když jí bylo 22 let. Manželství měli spokojené a měli dvě děti. Muž však později musel pracovat jako dělník na výkopech, hrozily mu však i uranové doly.

Důchodový věk:

Do důchodu odešla ve věku 55 let. Nejvíce se těšila, že bude mít čas na vnoučata a cestování. *“No moc ráda vzpomínám, když jsem byla párkrát v Rusku. Tam jsme to celý projezdili a dokonce i Lenina jsem viděla.”* Chodila na brigády, jen aby si mohla vyzkoušet různé pozice (Veterinární ústav, Pražská divadla, Trafika, Pošta).

Na co se těšila do důchodu: čas na vnoučata, cestování. Dost času na domácí práce.

Obavy, když šla do důchodu: Zhoršování zdraví.

Z čeho se těší nyní: *“Mám ráda, když si jdu zacvičit, nebo na nějakou procházku. Pak mě baví křížovky a něco abych si ten mozek trénovala. V televizi sice nic není, ale na Artu se mi líbí ty dokumenty a příroda.”*

Obavy v současnosti: Zhoršování zdravotního stavu, špatné rodinné vztahy.

5.4.7 Rohovor č. 7 - Milena Š., 80 let

Průběh rozhvoru:

Interview se uskutečnilo v klubovně centra Horizont, které zajistilo i toto setkání, které bylo nejkratší ze všech a trvalo asi třicet minut. Rozhovor byl poměrně krátký ze dvou důvodů. Prvním byly zhoršené řečové schopnosti respondentky a druhým nejistota z její strany, což plně chápu, jelikož jsme se viděly poprvé v životě. Domnívám se, že pro obsáhlejší rozhovor bych musela s paní Miloslavou navázat dlouhodobější kontakt a vztah.

Přestože bylo setkání velmi krátké, snažila se respondentka zjišťovat i další informace o mně a mém studiu.

Dětství:

Celé mládí prožila ve vesnici u Prahy. Spolu s mladší sestrou vyrůstaly v domě s drobným hospodářstvím. Na dětství vzpomíná ráda s místními dětmi si užili hodně aktivit. Se sestrou a bratrem museli vždy pomáhat kolem domu a pole. Válečné období pamatuje se strachem ve škole, které popisuje slovy: *“Chodili s panem učitelem do sklepa, kolikrát jsme tam zůstali skoro celé vyučování.”*

Dospělost:

Po základní škole nastoupila jako dělnice do továrny na automobily, kde zůstala pracovat celý život. Vdaná nebyla, děti také neměla. V rodném domě žije se sestrou, která má dvě děti.

Důchodový věk:

Do důchodu odešla ve věku 57 let. Byla ráda, že má čas si odpočinout od těžké práce v továrně.

Na co se těšila, když šla do důchodu: Odpočinek od práce, knížky, práce na hospodářství.

Obavy když šla do důchodu: žádné

Radosti nyní: Návštěvy vnoučat, zahrádka, televize

Obavy v současnosti: Strach ze smrti

5.4.8 Rozhovor č.8 - Marie W., 75 let

Průběh rozhovoru:

Setkání se uskutečnilo v bytě respondentky a bylo zprostředkováno její rodinou. Rozhovor trval přibližně hodinu a byl velmi podrobný. S paní Martou jsem se již dříve setkala, bylo proto pro nás snazší bavit se i o méně příjemných rodinných detailech. Celkově mám z rozhovoru velmi dobrý pocit, neboť se respondentka i přes své životní těžkosti snaží žít jak nejlépe jí to zdraví a aktuální situace umožňuje. Je u ní patrná velká fixace na rodinu a vše, co se v jejím životě odehrávalo, mělo úzkou spojitost s rodinnými vztahy.

Dětství:

Dětství prožívala na vesnici se dvěma staršími bratry, nedaleko Žďáru nad Sázavou. Rodina vlastnila středně velké hospodářství. Do základní školy chodili s dětmi do sousední obce. *“V zimě jsme do školy chodili přes kopec a to jsme jezdili na saních jak Děti z*

Bullerbynu.” Hodně pracovali na poli. Střední škola byla zaměřena na výrobu zdravotnických nástrojů, kde po vyučení pracovala v přidružené továrně.

Dospělost:

V továrně se seznámila i s budoucím manželem, který byl o 6 let starší. Vdávala se když jí bylo 20 let. S mužem se po svatbě přestěhovali do středně velkého města. Měli spolu 5 dětí, při mateřské dovolené se zabývala domácími pracemi. Vystřídala posléze i práci jako pečovatelka pak v teletníku a nakonec ve výrobně mléčných výrobků. Manželství nebylo snadné, protože manžel také pracoval jako dělník v místních továrnách, ale celou svou výplatu propil. *“To se pak vždycky všem ulevilo, když odešel na léčení a zůstali jsme tu s dětma sami.”*

Důchodový věk:

Do důchodu odešla ve věku 54 let. Zpočátku se intenzivně věnovala péči o domácnost, zahrádky a domácí zvířata. Dokonce chodila i na brigády do teletníku a výroby mléčných výrobků, ale s přibývajícimi zdravotními obtížemi se brigád vzdala. Manžel své problémy vyřešil sebevraždou. Momentálně ji trápí špatné rodinné vztahy mezi jejími dětmi.

Na co se těšila do důchodu: *“Nejvíce jsem se těšila na vnoučata a potom taky, že budu mít víc času na králíky a slepice.”*

Obavy před odchodem do důchodu: Zhoršování zdravotního stavu

Radosti nyní: Vnoučata, procházky, kostel. *“Nejvíce jsem spokojená z toho, že jsem se nedávno přestěhovala. Sice za mnou vnoučata nechodí tak často, ale aspoň nemám doma dusno.”*

Obavy v současnosti: Nerozumí složitosti současného světa a že se nepodaří vyřešit aktuální komplikovaná rodinná situace.

5.4.9 Rozhovor č. 9 - František S., 77 let

Průběh rozhovoru:

Rozhovor se uskutečnil v domě pana Františka a trval přibližně hodinu a čtvrt. Díky tomu, že byl respondent ve známém domácím prostředí, dokázal se snadno rozpovídat. Setkání se uskutečnilo díky zprostředkování rodinou. Celkový dojem z rozhovoru byl velmi příjemný a také pana Františka zajímaly podrobnosti o mně a mém dosavadním životě v Praze.

Dětství:

Rodina pana Františka vlastnila malé hospodářství, tudíž veškeré své dětství komentuje takto: *“Po škole na mě vždycky na stole čekal papír s úkoly, které se musí udělat na poli a kolem domu.”* Jeho otec byl však velmi úzkostlivý a bál se syna pouštět k náčiní, které považoval za nebezpečné nebo složité na manipulaci (kosa). Bohužel nikdy nedokázal rozklíčovat, zda jej otec považuje za neschopného, nebo zda měl tak velké obavy o jeho zdraví, proto buď jen přihlížel, nebo dělal snadnější činnosti. Později, po otcově smrti, se všechny tyto práce musel naučit s pomocí matky.

Ve škole byl spíše zlobivý kluk a rád stál ve středu pozornosti. Po základní škole s otcem obcházel fabriky, aby jej někde vzali do učení (od zámečnicka až po zedníka). Nakonec však do žádného učení nešel, protože musel zastávat práci doma. Později si udělal řidičské zkoušky na osobní automobil a stal se řidičem.

Dospělost:

Když mu bylo devatenáct let, strávil tři roky na vojně, kde řídil vojenský vůz. Později pracoval jako řidič ve mlýně, v pekárnách - zde zůstal sedmnáct let a později jezdil u škrobáren. Na základě známosti a jeho dlouholeté praxe se stal řidičem pro okresní výbor, aniž by musel vstupovat do komunistické strany.

S manželkou se seznámil ve věku 21 let na taneční zábavě. Mají spolu dvě děti. U syna byl zklamaný tím, že se nerad učil avšak podařilo se jej přesvědčit aby se alespoň vyučil zámečníkem. Dcera se vyučila brusičkou skla. Pracovně byli s manželkou velmi vytížení, avšak na děti si vždy našli společný čas. Cestovat během života nemohl jednak z finančních a také z politických důvodů. Za své manželství je velmi rád a říká: *“Šťastný se ženou jsem moc, nikdy bych neměnil. Moc mě mrzí že dneska jsou si lidi tak cizí.”*

Důchod:

Na pracovní odpočinek odešel pan František v roce 2000. Měl sice možnost dále pracovat pracovat jako rozvozce obědů, ale už byl z rutinní práce za volantem po čtyřiceti pěti letech unavený. S bývalými kolegy se již nestýká, protože někteří jeho nadřízení jsou již po smrti a s ostatními spolupracovníky blízké vztahy nenavázal. Nadále se však vídá se svými kamarády z dětství, jelikož všichni vyrůstali a stále žijí v stejné oblasti. Když panu Františkovi a jeho ženě ještě plně sloužilo zdraví, jezdili rádi na kole po Čechách.

Na co se těšil když šel do důchodu: Více volného času, péče o vnoučata, mariáš s kamarády, výlety se ženou.

Na co se netěšil/ obavy z důchodu: Netěšil se na malý finanční příjem, protože byl zvyklý na poměrně vysoký plat.

Radosti v současnosti: Setkávání a mariáš s přáteli, krátké procházky po okolní přírodě, televize.

Obavy v současnosti: Zhoršování zdravotního stavu.

5.5 Shrnutí a interpretace

V následujících tabulkách uvádím shrnutí poznatků z hloubkových rozhovorů. Jedna tabulka obsahuje výpovědi osob, žijící většinu života ve městě a druhá obsahuje výpovědi žijících většinu života na venkově.

Cílem rozhovorů bylo získat informace a tedy i kontext pro otázky:

- Jaké byly vaše obavy/ na co jste se těšila před odchodem do důchodu?
- Jaké jsou vaše obavy/ radosti nyní?

Rozhovory celkově probíhaly v přátelské atmosféře. Přes počáteční rozpačitost jsme nakonec společně dokázali najít společné téma k diskusi, která se uskutečnila většinou po samotném dotazování. Někteří z dotazovaných vyjádřili dokonce i přání se setkat někdy v budoucnu osobně pro další dialog.

Jméno	Ema	Nina	Milada	Milada	Milena
Věk	91	85	94	85	80
Zaměstnání	Administrativní pracovníce	Učitelka	Malířka, restaurátorka	Administrativní pracovníce	Dělnice
Léta v důchodu	34	30	24	30	23
Těšení před důchodem	Čas na rodinu a přátele	Vnoučata, četba, hudba	Malování, cestování, přátelé	Odpočinek, vnoučata, cestování	Odpočinek, televize
Obavy před důchodem	Zhoršování zdraví	žádné	žádné	Zhoršování zdraví	žádné
Radosti nyní	Přátelé, rodina, kultura v TV	Vnučky, četba	Přátelé, malování, víno	Cvičení těla a paměti	Vnoučata, televize
Obavy nyní	Být na obtíž okolí	Špatné zdraví, nedostatek financí	Zhoršení zdraví, samota	Zhoršování zdraví, nevyřešení špatných rodinných vztahů	Smrt
Klade důraz na	Aktivní životní styl, rodina, přátelé	Rodinu	Aktivní životní styl, přátelé	Rodina, aktivní životní styl	Rodinu

Tabulka č. 5 - Osoby žijící na venkově				
Jméno	Zdeněk	Václav	Marie	František
Věk	81	78	75	77
Zaměstnání	Pracovník drah	Zemědělec	Dělnice	Řidič
Léta v důchodu	21	16	21	17
Těšení před důchodem	Odpočinek, zahrada	Čas na hospodářství	Zahrada, vnoučata, domácí zvířata	Odpočinek, výlety, setkávání s přáteli
Obavy před důchodem	žádné	žádné	Zhoršování zdraví	Malý finanční příjem
Radosti nyní	Pobyt v přírodě, vnoučata	Hospodářství, pomoc v obci	Vnoučata, procházky	Procházky, setkávání s přáteli
Obavy nyní	Zhoršování zdraví	Předání hospodářství potomkům, špatné zdraví	Nevyřešení špatných rodinných vztahů	Zhoršování zdraví
Klade důraz na	Rodinu	Aktivní životní styl, být užitečný	Rodinu	Rodinu a přátele

Respondenti žijící většinu života ve městě si dokázali během života splnit většinu svých přání a snů. Také proto jejich očekávání na důchodový věk byla poměrně reálná a uskutečnitelná, což se všem z nich také povedlo. Od skupiny respondentů, žijících většinu života na venkově liší tím, že jejich radosti v současnosti jsou poněkud rozmanitější, než jen péče o hospodářství a pobyt v přírodě.

Další znatelnou odlišností mezi skupinami dotazovaných je snaha žít život aktivně, což osoby žijící na venkově částečně zahrnují do pobytu v přírodě. Pobyt v přírodě a cvičení však nezahrnují další důležitou složku aktivního životního stylu, kterým je cvičení paměti.

Jiné výrazné rozdíly se ve skupině dotazovaných neobjevily. Společnými prvky jejich odpovědí bylo kladení důrazu především na udržování vztahů s přáteli a hlavně s rodinou. Pro mnohé z nich byly dobré vztahy s rodinou celoživotní náplní. Téměř shodně se také respondenti sešli u odpovědí, ohledně obav a strachu před odchodem do důchodu, které většinou neměli žádné, případně měli obavy o zhoršující se zdraví. Před důchodovým

věkem se všichni těšili a chtěli se věnovat vnučatům a dále provozovat koníčky, které byli zvyklí dělat již během svého předchozího života. Zároveň s tím se téměř všichni těšili na odpočinek od práce a více volného času, který se sice náhle vytvořil, avšak sami senioři byli zaskočeni, jak málo ho ve finále vlastně mají. Málo volného času je u seniorů v pokročilém věku způsobeno tím, že veškeré pohyby a pokroky jsou mnohem pomalejší a zaberou tak víc času na vykonání úkolu.

Variabilita denní náplně a koníčků se seniorům s postupujícím věkem a ubývajícemi zdravotními dovednostmi přetransformovaly do dovedností, které jsou schopni ještě zvládat. Např: Návštěva koncertů a divadel se přesunula kvůli zdravotním omezením na sledování záznamů vystoupení v televizi. Soudobými tématy obav jsou u všech seniorů špatné rodinné vztahy a zhoršování zdravotního stavu, který u některých jedinců již dnes vyžaduje částečnou pomoc okolí. Přestože se u obou oblastí senioři snaží o maximální možnou nápravu, dosud neuspěli, snad jen v modifikaci trávení životního stylu.

Hlubkové rozhovory přinesly tedy odpovědi na otázky, které jsou uvedeny v počátku této části. Zároveň s tím si všichni senioři v rámci svých možností splnili všechna svá životní očekávání a cíle, které byly většinou střídmé a reálné na uskutečnění. V současnosti s ubývajícím silami dochází k modifikaci trávení volného času a zároveň s tím se snaží udržet a pokud možno zlepšit rodinné vztahy, které jsou pro každého respondenta nejdůležitějším životním krédem. Skupina osob žijících ve městě se od venkovanů liší především uvědomováním si důležitosti, žít svůj život aktivně, což venkované nahrazují pobytem v přírodě. Avšak chybí zde jedna ze zásadních složek, které aktivní životní styl definují a tou je procvičování paměti a mentálních dovedností.

6 Shrnutí praktické části

V tomto oddíle bych chtěla shrnout poznatky získané z obou výzkumných částí. První část dotazníkového výzkumu přinesla poznatky o očekáváních před odchodem do důchodu současných dospělých. Druhá část výzkumu pomocí hloubkových rozhovorů odhalila, jakou realitu zažívají dnešní senioři, kteří již svou fázi očekávání prošli a dnes zažívají všechny aspekty stařeckého života.

Dotazníkové šetření odhalilo, že největší obavou ze stáří, je v současnosti nedostatek finančních prostředků a zhoršení zdravotního stavu. Naopak mezi pozitivní aspekty seniorského věku respondenti uváděli dostatek volného času, jež chtějí trávit v blízkosti rodiny a podílet se na výchově vnoučat. Celkové naladění generace dospělých vůči důchodovému věku je víceméně pozitivní, a přestože očekávají příchod zdravotních potíží a dalších negativ, spojená se stářím, na svůj důchodový věk se velmi těší.

Hloubkové rozhovory naproti tomu doplňují vzhled do životů současných seniorů, kteří prožili tři režimy v této republice a museli se dokázat přizpůsobit v každé politické etapě našeho státu. Díky tomu si nekladli v životě nereálné cíle, a proto se jim téměř všechna stanovená očekávání podařilo splnit. Do svého důchodového věku šli víceméně bez obav a těšili se na výchovu vnoučat a provozování koníčků, které byly jejich náplní života. S ubývajícimi schopnostmi dokázali svá očekávání převést do činností snadněji zvládnutelných. V současnosti se soustředí především na udržování sociálních vazeb s přáteli a rodinou.

Přestože nejsou očekávání dospělých jedinců nereálná a většina z nich se pravděpodobně vyplní, neuvědomují si jeden zásadní aspekt stárnutí, kterým je zpomalení pohybu a tím i prodlužování výkonu běžných pracovních činností. Každý z nás by si přál, aby dokázal nudné domácí práce zvládnout za dvě nebo tři hodiny času a zbytek dne mít volno, avšak realita je jiná. S přibývajícimi roky života přibývají i minuty při provádění činností. Musíme ovšem konstatovat i fakt, že jednotlivá očekávání se se životními zkušenostmi mění. Je tedy možné, až současná generace dospělých skutečně bude stát na prahu důchodového věku, nebude je nedostatek financí trápit, nebo budou chtít žít na samotě v lese bez sociálního kontaktu.

Závěr

Bakalářskou práci jsem zaměřila na specifika provázející stáří, která provázejí tvorbu a naplňování očekávání osob v seniorském věku. Práci dělím na dva velké oddíly - teoretická a praktická část. V teoretické části se snažím informovat o problémech spojených se stářím a pojmech nezbytných pro zakotvení v tématu. Uvádím zde jak fyziologické tak psychologické aspekty stárnutí a snažím se na základě literatury i o krátký vhled do historie postoje společnosti vůči starým lidem.

V praktické části se věnuji rozboru dvou částí výzkumu. Hlubkové rozhovory s devíti seniory ve věku kolem 80 let a dotazníkové šetření na referenční skupině současných dospělých. Pomocí těchto dvou částí šetření jsem se snažila zjistit, jaká jsou očekávání osob před důchodovým věkem a jaká je realita. V praktické části záměrně zaměňuji termíny “starý, senior a stáří” za “důchod a důchodový věk”, neboť jsou pro širokou veřejnost snadněji pochopitelné v kontextu života. Záměrnou záměnu pojmů jsem volila i z toho důvodu, že každý jedinec má zhruba představu, kdy tento věk nastane a nejedná se o imaginární a kdesi v budoucnosti vzdálené: „*Až já budu starý!*”

Získávání respondentů pro hlubkové rozhovory nebylo snadné, a proto jsem požádala o pomoc Centrum pro seniory Horizont a své přátele o zprostředkování setkání. Jednotlivá setkání se uskutečnila buď v bytech respondentů, nebo v místních klubovnách, vždy v absolutním soukromí. Atmosféra při rozhovorech byla téměř u všech rozhovorů velmi příjemná a i senioři se snažili odpovídat, jak nejlépe uměli.

Referenční skupinu dospělých jsem do svého výzkumu zařadila až po konzultaci s vedoucí práce. Původně jsem zamýšlela s touto skupinou zvolit také metodu hlubkových rozhovorů, ale kvůli náročnosti zpracování jsem raději přestoupila k dotazníkovému šetření. Zamýšlela nalézt u referenční skupiny cíle, představy a očekávání, které by charakterizovaly jejich důchodový věk. Nakonec jsem ale musela dojít k závěru, že současná generace dospělých a generace seniorů mají naprosto odlišné životní zkušenosti a nelze tedy aplikovat očekávání současných dospělých na dnešní seniory. Dalším důvodem pro tento závěr je fakt, že do představy a očekávání o důchodovém věku si současní dospělí promítají své aktuální obavy a potěšení, tudíž reálné cíle těsně před důchodem budou opět posunuty a vyvinuty pro aktuální potřebu.

Přestože nejsou očekávání dospělých jedinců nereálná a většina z nich se pravděpodobně vyplní, neuvědomují si jeden základní aspekt stárnutí, kterým je zpomalení pohybů a tím i prodlužování vykonávání běžných pracovních činností. Každý z nás by si přál, aby dokázal nudné domácí práce zvládnout za dvě nebo tři hodiny času a zbytek dne

mít volno, avšak realita je jiná. Musíme ovšem konstatovat i fakt, že jednotlivá očekávání se s přibývajícimi životními zkušenostmi mění. Je tedy více než pravděpodobné, že až bude současná generace dospělých ve svém důchodovém věku, změní se i jejich očekávání a přání.

Hlubkové rozhovory naproti tomu doplňují vhléd do životů současných seniorů. Někteří z nich prožili i čtyři režimy v této republice a museli se dokázat přizpůsobit v každé politické etapě našeho státu. Díky tomu si nekladli v životě příliš vysoké cíle, a proto se jim téměř všechna stanovená očekávání podařilo splnit. Jejich stanovená očekávání však byla již od počátku úměrná jejich schopnostem a možnostem. Do svého důchodového věku šli víceméně bez obav a těšili se na výchovu vnoučat a provozování koníčků, které byly náplní celého jejich života. S ubývajícimi schopnostmi dokázali svá očekávání převést do činností snadněji zvládnutelných. Jejich stanovená očekávání však byla již od počátku úměrná jejich schopnostem a možnostem. V současnosti jsou jejich cíle a koníčky modifikovány především na základě úbytku sil, zdraví a schopností a soustředí se především na udržování sociálních vazeb s přáteli a rodinou.

Seznam použité literatury

Prameny:

- KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 9788024736044.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 9788072629008.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- ZAVÁZALOVÁ, H a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

Internetové zdroje:

- Senioři: Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v letech 2000 až 2016. *Český statistický úřad* [online]. 2016 [cit. 2017-06-27]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>
- Senioři v čase - za období 2000 a 2015. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2017-06-27]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2016>
- Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří). *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2017-06-27]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>

Sekundární prameny:

- DAVIES, Douglas James. *Stručné dějiny smrti*. Praha: Volvox Globator, 2007. Diagramma. ISBN 978-80-7207-628-4.
- ELIAS, Norbert. *O osamělosti umírajících v našich dnech*. Praha: Nakladatelství F. Kafky, 1998. Člověk v zrcadle. ISBN 80-85844-39-7.
- GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- KOTÝNKOVÁ, Magdalena. *Sociální ochrana chudých v České republice*. Praha: Oeconomica, 2007. ISBN 9788024513027.
- MOŽNÝ, Ivo. *Sociologie rodiny*. Praha: Sociologické nakl., 1999. ISBN 9788085850758.
- ONDRAČKA, Lubomír. *Smrt a umírání v náboženských tradicích současnosti*. V Praze: Cesta domů, 2010. ISBN 978-80-904516-3-6.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
- SCHMEIDLER, Karel. *Problémy mobility stárnoucí populace*. Brno: Novpress, 2009. ISBN 978-80-87342-05-3.
- SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL, ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.
- ŠTIKAR, Jiří, Jiří HOSKOVEC a Jana ŠMOLÍKOVÁ. *Bezpečná mobilita ve stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 9788024613390.

Seznam tabulek

- Tabulka č.1 – Předpoklad setrvání v zaměstnání
- Tabulka č.2 – Četnost setkání
- Tabulka č. 3 – Respondenti
- Tabulka č. 4 – Osoby žijící ve městě
- Tabulka č. 5 – Osoby žijící na venkově

Summary:

In this thesis I focused on the group of seniors and their fulfilling of their expectations in old age. In theoretical part I tried to explain physical and psychological aspects of aging. In a short part I also tried to tell the history of attitude towards seniors in last century. The goal of the practical part was to learn about the expectations seniors had before they left job for pension. For the key part of my research I used in-depth interviews. As a supplementation of my thesis I also had a reference group of adults, who are not yet retired. This reference group has been interviewed through electronic questionnaire. The most important thing I found out was, that I cannot compare the group of adults and seniors because each generation has different life experience and their expectations about the future are only the reflection of nowadays situation. The positive part of expectations for pension are the same for the adults and seniors, both groups want to spend time relaxing, with their grandchildren and enjoy time with friends. On the other hand the adults have the biggest fear of lack of finances whenever seniors want to be as healthy as long as possible.

Přílohy

Dotazník

1. Jste muž nebo žena?

- a) Muž
- b) Žena

2. Kolik je Vám let?

- a) 20-35 let
- b) 36-45 let
- c) 46-60 let

3. Jaké je Vaše současné zaměstnání?

4. Předpokládáte, že ve svém zaměstnání zůstanete až do důchodu?

- a) Ano
- b) Ne

5. Máte již stálého partnera/ ku a vlastní rodinu?

- a) Ano
- b) Ne, ale v budoucnu bych chtěl/a
- c) Ne a do budoucna to neplánuji

6. Popište prosím, jak si představujete svůj ideální důchod.

7. Na co se ve svém důchodovém věku těšíte? (můžete zvolit i více možností)

- a) Nebudu muset brzo vstávat
- b) Častější stýkání s přáteli/ rodinou
- c) Péče o vnoučata
- d) Čas na vlastní koníčky – zahrada, četba ruční práce
- e) Cestování – zahraničí
- f) Výlety s partnerem/ kou
- g) Relaxace
- h) Jiné

8. Jaké jsou Vaše obavy ze stáří? (můžete volit i více možností)

- a) Finanční nezajištěnost
- b) Majetkové spory
- c) Nesamoobslužnost (sám se nenajím, neumyji)
- d) Postupná ztráta zraku/ sluchu
- e) Proměny v myšlení související s Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou
- f) Zhoršená mobilita
- g) „Že se o mně bude muset někdo starat, nechci být přítěží.“
- h) Jiné

9. Jak často se stýkáte nebo jste v kontaktu s...

	Často- denně	Pravidelně - týdně	Občas- měsíčně	Zřídka - ročně	Vůbec
Partnerem/ kou					
Blízkými přáteli					
Kamarády z dětství (ZŠ, SŠ)					
Blízkou rodinou					
Širokou rodinou					

10. Jaká je Vaše představa ideálního důchodce?

11. Co si myslíte o výroku: „Jsem v nejlepším věku.“ A do kdy tento nejlepší věk trvá?