

Univerzita Karlova v Praze

Husitská teologická fakulta

Diplomová práce

Senioři a volný čas

Seniors and leisure

MUDr. Jiřina Ondrušová Ph.D.

Bc. Kateřina Pošustová Dis.

Praha 2018

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem Senioři a volný čas napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 7.5.2018

Bc. Kateřina Pošustová DiS.

Tímto bych ráda poděkovala MUDr. Jiřině Ondrušové Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a cenné rady při zpracování této práce.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá osobami seniorského věku žijícími v domácím prostředí a trávením jejich volného času. V teoretické části jsou popsány pojmy související se stářím, změny související se stářím a oblast volného času seniorů. Teoretické poznatky jsou využity v praktické části, která obsahuje výzkumné šetření. To bylo prováděno pomocí dotazníkového šetření, kdy respondenty byly výhradně osoby seniorského věku. Cílem práce je zmapovat činnosti, kterým se osoby seniorského věku zabývají ve svém volném čase, zda se jejich volnočasové aktivity změnily po odchodu do starobního důchodu a zda na ně mají dostatek financí.

Klíčová slova

Senior, volný čas, volnočasové aktivity, stáří, starobní důchod, změny ve stáří.

Annotation

This diploma thesis deals with persons of senior age and their leisure time living in the home environment. In the theoretical part, age-related concepts, age-related changes, and the area of leisure time for seniors are described. The theoretical knowledge is used in the practical part, which contains a research survey carried out by means of a questionnaire survey where the respondents were seniors. The aim of this work is to map activities that senior people are involved in their leisure time, whether their leisure activities changed after retirement and whether they have sufficient finances.

Keywords

Senior,leisure,leisure activities, old age, retirement pension, changes in old age.

OBSAH

Úvod.....	7
1. Základní pojmy a terminologie	9
1.1. Senior	9
1.2. Stáří	10
1.3. Stárnutí	12
1.4. Starobní důchod	12
1.5. Volný čas.....	13
1.6. Gerontologie a geriatric.....	14
1.7. Demografické aktuality České republiky.....	14
2. Změny související se stářím.....	16
2.1. Zdraví a soběstačnost seniorů	16
2.2. Příprava na stáří.....	17
2.3. Změny ve stáří.....	20
2.4. Rizikové situace a rizikovní senioři	25
2.5. Důsledky stáří a stárnutí.....	26
2.5.1. Ekonomické důsledky	26
2.5.2. Sociální důsledky	28
2.5.3. Osobní důsledky.....	29
2.6. Desatero komunikace se seniory	29
3. Volný čas	31
3.1. Faktory ovlivňující trávení volného času seniorů.....	32
3.1.1. Věk.....	32
3.1.2. Pohlaví.....	33
3.1.3. Bydliště	33
3.1.4. Profese.....	34
3.1.5. Vzdělání	34
3.1.6. Sociální skupina	35

3.2. Změny v trávení volného času seniorů.....	35
3.3. Možnosti volnočasových aktivit pro seniory	36
3.4. Aktivní stárnutí.....	42
4. Průběh výzkumného šetření.....	43
4.1. Cíl výzkumného šetření.....	43
4.2. Hypotézy	43
4.3. Metody výzkumného šetření	43
4.4. Zkoumaný vzorek, cílová skupina	44
4.5. Průběh výzkumného šetření	46
4.6. Zpracování a interpretace dotazníků	47
4.7. Diskuse.....	66
4.8. Verifikace hypotéz	67
4.9. Shrnutí výsledků výzkumného šetření	68
Závěr	69
Literatura.....	71
Přílohy.....	75
Shrnutí.....	78

Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma zabývající se volným časem seniorů. Toto téma je mi vzhledem k mé profesi velmi blízké. Téměř čtyři roky pracuji jako sociální pracovnice na Úřadu práce České republiky, kontaktním pracovišti Praha 2. Mou agendou je příspěvek na péči a dávky pro osoby se zdravotním postižením. Mezi hlavní žadatele o tyto dávky patří právě osoby seniorského věku, které ztratily schopnost se o sebe postarat, nebo jsou v této schopnosti omezené. Samozřejmě se nejedná pouze o staré osoby, ale je jich naprostá většina. V rámci sociálních šetření si všímám různorodosti volnočasových aktivit seniorů. Jejich prožívání volného času je ovlivněno mnoha faktory, a hlavně postojem konkrétních lidí. To bylo hlavním důvodem pro volbu tohoto tématu. Žadatelé o příspěvek na péči však nejsou zahrnuti do výzkumného šetření této práce.

Stáří a stárnutí populace je velmi diskutovaným a aktuálním tématem. Rok 2012 byl dokonce vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity a 1. října každoročně slavíme Mezinárodní den seniorů. Všude kolem sebe slyšíme o stárnutí populace, vymírání obyvatelstva, snižování porodnosti a prodlužování střední délky života. Stárnutí populace je tedy celosvětovým fenoménem. Proto si myslím, že je nutné, o tomto tématu mluvit a šířit osvětu, jakoukoliv možnou formou.

Já sama pocházím z malé vesničky, kde jsou senioři velmi aktivní, a tak mě zajímalo, jak to chodí jinde. Naše obec má totiž kulturní komisi, jejíž jsem členkou a velmi často pořádáme nejen pro seniory různé nejen kulturní a sportovní programy. Ne všude to ale takto funguje, jak jsem se v rámci svého výzkumného šetření přesvědčila.

Kdy začne být člověk považován za starého? Je to tehdy, kdy mu začnou šedivět vlasy a začne používat hůlku? Nebo když má obličej plný vrásek? Samozřejmě existují tabulky, ze kterých lze vše vyčíst, ale myslím si, že každý z nás zestárne jindy. Stárnutí totiž není vždy jen poslední kapitolou provázenou nemocemi, starostmi a strachem ze smrti. Poznala jsem, že stáří může být obdobím předávání zkušeností, přehodnocením hodnot a obdobím zaslouženého odpočinku. Stáří prožívá každý jinak.

Práci jsem rozdělila do čtyř kapitol. V úvodní části se zabývám základní terminologií a objasňuji základní pojmy. Další kapitola popisuje změny související se stářím a třetí kapitola obsahuje téma volného času.

Druhou část, která je zároveň čtvrtou kapitolou této práce, jsem pojala formou kvantitativního výzkumného šetření. Sestavila jsem dotazník obsahující 11 uzavřených otázek, ve kterých se dotazuji na schopnosti a možnosti využití volného času osob starších 60 let

věku. Zajímalo mě, jak svůj volný čas tráví a jestli jsou rozdíly mezi lidmi žijícími na vesnici a ve městě.

Cílem předložené práce bude popsat a ověřit, jak tráví volný čas senioři ve městech a na vesnicích. Dále bych chtěla zmapovat problematiku volnočasových aktivit seniorů, kteří žijí ve vlastním domácím prostředí, zjistit, zda se věnují volnočasovým aktivitám i po odchodu do starobního důchodu a zda mají na tyto aktivity dostatek financí. Dále bych chtěla poukázat na to, že i osoby seniorského věku mohou žít aktivním životem a mají mnohdy více zájmů než osoby mladší.

1. Základní pojmy a terminologie

Tato kapitola nabízí přehled termínů a základních pojmů, se kterými se v této diplomové práci setkáme. Kapitola slouží hlavně k vysvětlení a objasnění, co pojem stáří a témata s tímto pojmem související, vlastně znamenají.

1.1. Senior

Pro vymezení slova senior existuje mnoho definic od mnoha autorů zabývajících se tímto tématem. Senior je: „*Člověk završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.*“¹

„*K obecným charakteristikám současné seniorské populace patří její heterogenita, ohroženost a převaha žen.*“ Populace seniorů může být společností vnímána jako homogenní, ale mezi seniory najdeme mnoho odlišností, ať se to týká vzhledu, fyzické zdatnosti, zdraví, věku nebo životního postoje. Seniory a stáří celkově ale spojuje několik společných znaků, mezi které patří např. omezení samostatnosti, odchod do starobního důchodu, respektive ukončení zaměstnání, změna finančního a zdravotního stavu a mnohdy i úmrtí partnera. Kvůli těmto, a jím podobným dějům, se mohou senioři cítit ohroženě.²

Téměř nikdo nechce zestárnout a stáří se bojíme. Někteří senioři i přesto tvrdí, že až teprve ve stáří si mnohé věci správně uvědomili. Mnozí také poukazují na to, že až ve stáří s nimi druzí jednájí s úctou a respektem, a že stáří není pouze čekáním na smrt. Čeká je přece celá jedna etapa života.

Senioři jsou dnes často oslovováni jako: „babička“, „dědeček“, „stařenka“, „stařeček“, „bába“, „dědek“, „důchodce“, „geront“. Tyto výrazy se nepoužívají jen v rodinném prostředí, ale setkáme se s těmito oslovenými i ve veřejných médiích. Takováto označení jsou značně ponižující a snižují seniorskou důstojnost.³

Osobu seniorského věku provází křehkost, a to nejen těla, ale i duše. Připustit si to ale není pro každého úplně jednoduché. Senior je velmi citlivý na jakékoliv změny. Se

¹ SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-2473850-5, str. 25.

² ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2, str. 16-17.

³ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 32.

seniory se musí jednat se zvýšeným klidem a v laskavém duchu. Musíme brát na vědomí, že jejich vnímání je stářím mnohdy zpomaleno.

1.2. Stáří

Stáří (sénium) je poslední životní fází člověka. Odhaduje se, že se v prehistorických dobách stáří nikdo nedožil. Do 19. století se více jak 65 let dožilo pouze jen 1% populace. „V roce 1900 mohlo jen asi dvacet pět procent populace doufat, že se dočká svých pětadesátých narozenin.“⁴

Dělení stáří:

Kalendářní stáří – vymezuje se podle věku člověka. Světová zdravotnická organizace ho rozděluje do těchto fází:

60 – 74 let časné stáří

75 – 89 let vlastní stáří

90 a více let dlouhověkost

„Od 60. let minulého století se také používá dělení na mladé seniory (65-74 let), staré seniory (75-84 let) a velmi staré seniory (85 a více let).“⁵

Biologické stáří – tělesné buňky začnou stárnout hned po početí plodu. Změny však neprobíhají u každého jedince stejně, záleží na životním stylu a genetických predispozicích každého člověka. Funkce jsou zpomaleny nebo ubývají.⁶

Sociální stáří – počátek sociálního stárnutí úzce souvisí s odchodem do starobního důchodu, kdy se významně změní status člověka. Dochází k řadám změn, mezi které patří např. změna peněžitého příjmu, ztráta sociálních kontaktů s kolegy a změna celkových vztahů.⁷ Starým je také člověk ze sociálního pohledu tehdy, kdy musí změnit bydlení

⁴ STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2, str. 13.

⁵ Manuál aktivního stárnutí. In: *Manuál aktivního stárnutí* [online]. Praha, 2012 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf, str. 45.

⁶ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str. 19.

⁷ ČERVENKOVÁ, Anna, Daniela BRUTHANSOVÁ a Marie PECHANOVÁ. *Sociálně zdravotní služby poskytované klientům na ošetrovatelských odděleních domovů důchodců a v léčebnách dlouhodobě nemocných se zřetelem k jejich sociální situaci a zdravotnímu stavu*. Praha: VÚPSV, 2006. ISBN 80-87007-35-2, str. 9.

z důvodu nesoběstačnosti, kdy může být umístěn do institucionálního zařízení. Dále s tím souvisí i ztráta partnera z důvodu jeho úmrtí.

Velmi často se ale setkáme s tím, že kalendářní věk vůbec neodpovídá věku biologickému. Konkrétně: Člověk odejde v 65 letech do starobního důchodu a přestane pracovat. Vzhledem k tomu, že po celý život si udržoval fyzickou i psychickou kondici, tak je jeho zdravotní stav natolik dobrý, že může ve své zdatnosti konkurovat mnohem mladším osobám. Jak jsem již zmiňovala, stáří je velice individuální a u každého se projevuje jindy a jinak. Jedno je ale jasné – stárne každý.

„Stáří jako téměř univerzálně dosažitelná etapa bez ohledu na strukturální faktory, jakými jsou třída, gender či etnicita se přitom objevilo až díky ustavení sociálního státu ve druhé polovině dvacátého století.“ Vznikem stáří se ujasnilo ukončení ekonomické aktivity, i přesto, že lidé byli ještě v dobré kondici. Penze, která byla dříve hlavně pro bohatší lidi (výše penze souvisela ovšem také s jejich vykonávanou profesí) se stala dostupnou pro všechny. Díky tomuto ustanovení přestalo být nutné pracovat až do ztráty veškerých sil.⁸ Ke změnám souboru buněk v souvislosti se stárnutím dochází kolem 30. roku života. *„Stáří je vyvrcholením stárnutí a představuje závěrečnou kapitolu života jedince.“*⁹

Již v dávných dobách antiky bylo stáří spojováno s nemocemi a utrpením. Sfinga, která byla napůl člověkem a napůl lvem, podávala před branami Théb záludnou otázku: co je to, co leze ráno po čtyřech nohách, v poledne jen po dvou a večer po třech nohách. Toho, kdo na otázku nedokázal odpovědět, tak sfinga roztrhala a hodila dolů ze skály. Oidipus, syn krále Láia, hádanku ihned uhodl a řekl, že se jedná o člověka, který se v dětství plazí po čtyřech, v dospělosti chodí vzpřímeně po dvou nohách a ve stáří se musí opírat o hůl a je tedy nejslabší. Sfinga svou prohru neunesla a sama skočila ze skály. Tento mytologický příběh poukazuje na to, že si většina lidí všemi těmito fázemi projde, ale ne vždy je nezbytně nutné, aby bylo období stáří nutně spojováno s opíráním se o hůl.¹⁰

⁸ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5, str. 10.

⁹ MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7, str. 13.

¹⁰ AXT, Peter a Michaela AXT-GADERMANN. *Umění děle žít*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7360-407-3, str. 13.

1.3. Stárnutí

Vzhledem ke stále se zdokonalujícím vědním postupům, metodám a technologiím se neustále a průběžně sledují a studují příčiny a průběh stárnutí. Je potvrzeno, že se mění buňky nervové, tukové, kostní, jaterní i kožní. To, že není tělo schopno obnovovat tyto buňky, považujeme za důvod stárnutí.¹¹

Stárnutí se v rámci svého průběhu projevuje mnoha proměnami. Většinou jsou do něj zahrnuty pouze proměny, ke kterým dochází po období dospívání. Jedná se o negativní změny, ke kterým právě po období dospívání dochází.¹²

„Stárnutí je přirozený, nepřetržitý, nezvratný biologický proces, který trvá od vzniku zárodku až do smrti. Je to proces individuální, složitý, probíhající u různých lidí různě.“¹³

Se stářím souvisí rozvoj onemocnění charakteristických polymorbiditou (více nemocí najednou). Dochází hlavně ke zhoršení pohyblivosti, smyslového vnímání, změnám funkce paměti a schopnosti soběstačnosti.

Jak rychle budeme stárnout, se dá ovlivnit již v mládí. Souvisí to velmi úzce s životním stylem, který vedeme a jak o své zdraví pečujeme.¹⁴ Dá se říci, že své zdraví máme mnohdy opravdu ve svých rukou.

U každého člověka stárí probíhá jinak. Jedno je ale jasné – stárne každý živý tvor a organismus. *„Stárnutí člověka začíná počítím.“¹⁵*

1.4. Starobní důchod

„Nárok na starobní důchod vzniká při získání potřebné doby pojištění a dosažení důchodového věku.“ O tom, zda bude starobní důchod přiznán a v jaké bude výši, rozhoduje *„Česká správa sociálního zabezpečení, popř. orgán sociálního zabezpečení Ministerstva obrany, Ministerstva vnitra ČR nebo Ministerstva spravedlnosti ČR na základě žádosti*

¹¹ DIENSTBIER, Zdeněk a Zdenka PROCHÁZKOVÁ. *Ó, sladké stáří*. Praha: Radix, 2011. ISBN 978-80-87573-00-6, str. 13.

¹² STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2, str. 284.

¹³ GOLDMANN, Radoslav. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1454-6, str. 56.

¹⁴ DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009. ISBN 978-80-86013-88-0, str. 19.

¹⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4, str. 19.

o důchod. “ Žadatel podává žádost o důchod u příslušné okresní správy sociálního zabezpečení. „*Výše starobního důchodu je součtem základní výměry a procentní výměry důchodu. Základní výměra je pro všechny stanovena shodně. Procentní výměra důchodu se stanoví individuálně jako procentní sazba z výpočtového základu podle záznamů vedených o pojištěnci.*“ Člověk, který dosáhne důchodového věku a požádá si o starobní důchod, tak i po přiznání starobního důchodu může vykonávat výdělečnou činnost. Starobní důchod je vyplácen buď na bankovní účet, nebo v hotovosti prostřednictvím České pošty. Způsob výplaty lze kdykoliv libovolně měnit.¹⁶

Dnešní senioři odchází do starobního důchodu v relativně dobrém zdravotním stavu a dobré kondici, s vidinou, že je čeká ještě alespoň dvacet let života.¹⁷ Proto není výjimkou, že i po odchodu do starobního důchodu jsou stále zaměstnaní.

1.5. Volný čas

Teorii pro vymezení pojmu volný čas je nespočet a tímto tématem se zabývá mnoho autorů.

Volný čas je „čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu a odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“¹⁸

Volný čas je „obecně čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze spol. dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyzilogického či rodinného systému.“¹⁹

Volný čas je opakem workoholismu. Zahrnuje totiž odpočinek, relaxaci, regeneraci, zábavu a uvolnění. Volný čas přišel až s pracovní dobou, kdy lidé potřebovali nabrat síly a dostatečně si po vykonané práci odpočinout.

Funkce volného času:

- regenerační – nabízí prostor pro regeneraci, odpočinek a zotavení se

¹⁶ *Slovník sociálního zabezpečení 2015*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2015. ISBN 978-80-7421-114-0, str. 105, 106, 116.

¹⁷ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivější hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5, str.10.

¹⁸ BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978. Astra, roč. 9, str. 65.

¹⁹ *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-164-1, str. 156.

- kompenzační – vyrovnání se s pracovní zátěží
- vlastní rozvoj osobnosti – zde najdeme prostor pro vzdělání

1.6. Gerontologie a geriatrie

V souvislosti s tématem volného času jsou pojmy, jako je gerontologie a geriatrie velmi podstatné. Zachování si dobrého zdravotního stavu po psychické i fyzické stránce je nezbytně nutné pro kvalitní a aktivní prožívání volného času. Dobrý zdravotní stav totiž znamená méně překážek na cestě k vykonávání aktivit ve volném čase.

Slovo gerontologie se skládá ze slova *gerontos* – starý člověk a *logos* – slovo, nauka. Gerontologie je věda, zabývající se stárnutím a jeho aspekty. „*Integruje hledisko zdravotní, psychologické a sociální.*”²⁰ Gerontologie se dělí na experimentální, sociální a klinickou, jejíž synonymem je právě níže uvedená geriatrie.

Geriatric je věda, která se zajímá o nemoci a choroby, které stáří provází a zabývá se také jejich prevencí a léčbou. „*V užším slova smyslu je geriatrie specializační klinický obor vycházející z vnitřního lékařství s přesahy do řady dalších oborů, především do psychiatrie, neurologie, rehabilitace a ošetrovatelství.*”²¹ Geriatrictí pacienti potřebují specifickou pomoc jak v péči akutní, tak dlouhodobé. Častěji se setkáváme s geriatrickými odděleními nemocnic, léčebnami dlouhodobě nemocných a jinými lůžky následné péče. Je to dáno tím, že seniorů přibývá a potřebují specifickou péči. Problémem může být propuštění geriatrického pacienta zpět do domácího prostředí, kdy se o sebe senior nezvládne sám postarat. V tuto chvíli může se některými úkony pomoci např. pečovatelská služba.

1.7. Demografické aktuality České republiky

V této kapitole jsem použila údaje z Českého statistického úřadu. Ke dni 30.9.2017 měla Česká republika celkem 10.597.473 obyvatel.

V roce 2016 se počet seniorů ve věku 65 a více pohyboval kolem 20%. Střední délka života mužů v České republice byla 75,8 let a u žen 82 let. Délka pracovního života obyvatel České republiky byla dle Českého statistického úřadu 35,1 let. Konkrétně u mužů byla

²⁰ GOLDMANN, Radoslav. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1454-6, str. 56.

²¹ ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4, str. 65.

střední délka života 38,2 let a u žen 31,9 let. Podíl zaměstnaných mužů a žen ve věku 55-64 let v roce 2016 byl u mužů 68,2 % a zaměstnaných žen bylo 49,3%.

Zajímaly mě také statistické údaje o vysokoškolském vzdělání osob ve věku 55-64 let. Česká republika velmi zaostává za evropským průměrem, konkrétně bylo v naší zemi v roce 2016 15,5 % osob ve věku 55-64 let s vysokoškolským vzděláním. Evropský průměr je 22,3 % osob s vysokoškolským vzděláním. Naopak, co se týče středoškolského vzdělání, tak Česká republika byla na evropském vrcholu s 74,1 % populace osob ve věku 55-64 let. Započítává se do toho maturitní vzdělání, získání výučního listu či nástavbové studium.²² Stárnutí populace je evidentní a může být velkým problémem jak v oblasti sociální, tak ekonomické. S postupujícím stárnutím přibývá více nemocí a z toho plynoucí častější návštěvy lékařů, které jsou velkou ekonomickou zátěží. Dalším problémem blízké budoucnosti je také vyplácení starobních důchodů. Výdělečně činných obyvatel vzhledem k nízké porodnosti ubývá, a naopak osob seniorského věku rapidně přibývá. Prognózy říkají, že počet osob seniorského věku po roce 2045 překročí 4.000.000. Stárne populace a stárnou i samotní senioři. *Prognóza Českého statistického úřadu předpokládá její postupný nárůst, takže v roce 2060 by naděje dožití u žen mohla být 90 let a 86 let u mužů.*²³

Ke dni 31.12.2013 bylo v České republice 20 % žen a 15 % mužů ve věkové kategorii 65 let a více. *Ženy začínají ztrácet muže výrazněji ve věku 60-64 let, kdy 15 % žen se stává vdovami. O pět let starší ženy jsou vdovami již z 25 %, ve věku 70-74 let je to již 39 %. Naopak více než polovina mužů (55 %) je ve věku 55-89 let ženatých.*²⁴

Předpokládá se, že chlapani, kteří se narodili v roce 2011, mají naději na dožití 75 let. Pro dívky narozené v témže roce platí, že se mohou dožít 81 let. *„Ještě na počátku osmdesátých let minulého století to však bylo 68 a 74 let, tedy zhruba o 7 let méně.*²⁵

²² Český statistický úřad. In: *Český statistický úřad: Senioři v mezinárodním srovnání* [online]. Praha, 2017, 15.12.2017 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/46239581/310034171.pdf/73c5195d-8162-41ea-b7c2-a7b64ecd01a3?version=1.0>

²³ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivější hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5, str. 14, 15.

²⁴ Český statistický úřad. In: *Český statistický úřad: Demografické charakteristiky seniorů* [online]. Praha, 2014, 31.12.2014 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/25627994/310035142d.pdf/f3dd5b37-69e4-454d-8f00-a5f944fa3f8a?version=1.0>

²⁵ ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4, str. 34.

2. Změny související se stářím

Každá věková etapa je doprovázena fyziologickými, biologickými a psychickými změnami. Seniorský věk tedy není výjimkou. Člověk se již během svého produktivního života může na budoucí stáří různě připravovat.²⁶ Nikdy si totiž nemůžeme být jistí, že se o nás postarají druzí, nebo stát. To souvisí se snahou o zachování tělesného zdraví (zdravé stravování, pohybové aktivity, zdravý životní styl), navazování kontaktů a vztahů s druhými lidmi, udržení rodinné pohody, zachování autonomie a pěstování zájmů a koníčků, které mohou být v penzi nadále zachovány, či díky většímu množství volného času více rozvíjeny.

Pro seniory je často nezbytně nutné změnit jejich bytové podmínky. Souvisí to s odstraněním bariér, nebezpečných předmětů a vším, co by pro seniory bylo nebezpečné a ohrožující²⁷. Z toho vyplývá zajištění jejich bezpečí. Pro příklad uvedu výměnu plynového sporáku za elektrický, vyvýšenou toaletu, výměnu vany za sprchový kout, odstranění prahů apod. Autorky také zmiňují finanční zabezpečení seniorů. Již v mládí by lidé měli myslet na to, že s odchodem do penze většinou přijdou o příjem, na který byli zvyklí. Většinou se jim příjem sníží. Mnohdy tedy musí s finančním zabezpečením pomáhat rodinní příslušníci, pokud ovšem nějací jsou.

Stárnutí je specifický, nevratný a přirozený proces. Je poslední životní etapou, kterou doprovází velké množství změn.

2.1. Zdraví a soběstačnost seniorů

Zhoršení zdravotního stavu, ke kterému v důsledku stárnutí dochází, s sebou přináší zvýšenou potřebu péče a sociálních služeb. To však lze ovlivnit včasnou diagnostikou, prevencí a zdravým životním stylem v mládí a produktivním věku. Soběstačnost seniorů ovlivňuje velké množství faktorů. Jsou to špatné bytové podmínky, o kterých jsem již psala výše, dále to jsou nemoci, které seniory trápí více než mladší lidi, neochota či nemožnost rodinných příslušníků, kteří mohou mít mnoho důvodů, proč se o seniora nepostarát, pro příklad bych uvedla, jejich nevyhovující bydlení. Bytové prostředí dětí seniorů totiž

²⁶ VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematiké situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80247-2170-5, str. 12.

²⁷ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2., dopl. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2003. ISBN 80-86541-12-6, str. 20.

může obsahovat mnoho bariér, které mohou být pro seniora velkým nebezpečím, ať už to jsou vysoké prahy, špatná koupelna, nedostupnost výtahu, hodně schodů apod. Často nelze tyto bariéry odstranit (nájemní byt, kde nelze provádět změny, nedostatek financí atd.) „V zahraničí fungují tzv. mobilní ergoterapeuti, kteří provádějí zhodnocení domácího prostředí a navrhnou vhodné kompenzační pomůcky.“²⁸ Tento úkon je sice hrazený, ale jistě starým lidem dokáže pomoci žít bezpečně. Můžeme doufat, že se tato služba dostane i do České republiky. Dále to jsou ekonomické podmínky rodiny, kdy rodinní příslušníci nemají dostatek financí k zajištění péče či případné úpravě bytu tak, aby se po bytě mohl senior bezpečně pohybovat. S tím také souvisí i to, že ne vždy je pro seniora možno uvolnit pokoj. Senior, ale i ostatní členové rodiny, pro sebe prostor potřebují. Bohužel se někdy může i stát, že se rodinní příslušníci nemohou o seniora postarat z důvodu nemoci své, nebo např. svého dítěte, kdy je veškerá péče věnována jemu. Problémem je i pracovní vytíženost žen. V dřívějších dobách bylo téměř samozřejmostí, že se dcera o své rodiče postarala. V dnešní době ale většina českých žen chodí do zaměstnání a nemá tolik možností se osobně o své rodiče postarat nebo bydlí daleko a pravidelná péče je mnohdy téměř nemožná. Řeší se to např. pečovatelskou službou, která k seniorovi dochází dle potřeby. Ne vždy je ale problém na straně rodiny. Můžeme se také setkat se seniory, kteří jsou na tom zdravotně tak špatně, že není možné, aby se o ně rodina postarala. Nebo se můžeme setkat i se seniory, kteří o péči nemají zájem, nechtějí být přítěží a třeba si myslí, že se o sebe dokáží postarat sami.

2.2. Příprava na stáří

Stáří je nedílnou součástí života všeho živého. Je na každém z nás, zda a jak se na stáří připraví. Tato příprava by se ale neměla podcenit. Dnešní mladá generace již nežije v době, kdy se může jistě spolehnout na to, že se o ně ve stáří stát postará. Bohužel se dostatečně nepostará ani o současné seniory. Na stáří se nepřipravovali, protože zkrátka spoléhali. Teď toho mnohdy litují. Výjimkou totiž nejsou ti, kteří mají přesně vypočítané peníze na den. Mají 100 Kč, za které si musí koupit jídlo, hygienické potřeby, a ještě z toho ušetřit na nečekané výdaje, jako může být např. porouchaná lednička. Takový člověk je dle mého názoru otrokem systému. Celý život pracoval a nyní dostává důchod v řádu několika tisíc korun, průměrně 11.500 Kč měsíčně. Bohužel ale kolem 10.000 seniorů ve starobním

²⁸ KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3, str. 162.

důchodu pobírá starobní důchod kolem 3.000 Kč měsíčně. V roce 2017 žilo v České republice 10,4 milionu lidí, z čehož bylo 2,4 milionů osob pobírajících starobní důchod.²⁹

Proto se více a více apeluje na dnešní generaci, aby si zodpovědně šetřila na své stáří sama. Nelze se na nikoho dalšího spoléhat.

Příprava na stáří je celoživotním procesem. To, jak se budeme mít ve stáří, můžeme ovlivnit už v mládí. Například tím, že se budeme zdravě stravovat, budeme aktivní, budeme se vyhýbat alkoholu, cigaretám a dalším nešvarům, které způsobují závislosti. Myslím si, že dnešní moderní doba má tu výhodu (v některých případech i nevýhodu), že se o zdravém životním stylu mluví v televizi, v časopisech, všude vidíme zdravé recepty a dostupnost zdravých potravin je mnohem lepší a jednodušší, než byla dříve.

Stáří, jako poslední životní etapa, přináší velké množství změn, o kterých jsem mluvila výše. To, aby senior toto období zvládl, dokázal z něj čerpat a užít si ho, tak se na něj musí kvalitně připravit. V této podkapitole popisuji etapy přípravy na stáří a zmiňuji některé rady, které by senioři měli brát v potaz, aby spokojeně svou poslední etapu života kvalitně prožili.

Etapy přípravy na stáří

Dlouhodobá příprava – je to celoživotní příprava, která začíná již v dětství, kdy se dítěti snažíme ukázat stáří jako nezbytnou součást života každého tvora. Důležité jsou zde vztahy dětí s jejich prarodiči a vyjadřování vzájemné úcty. V adolescentním období je nutné poukázat na dodržování respektu vůči seniorům. Je správné, aby vnoučata svým prarodičům pomáhala a starala se o ně. Vzorem jim mají být jejich rodiče, kteří péči o své staré rodiče berou jako samozřejmou součást života.

Střednědobá příprava – tato příprava začíná zhruba 10 let před odchodem do starobního důchodu. Nejdéle v této fázi by si měl člověk uvědomit, co bude dělat, až nastane to období, kdy přestane chodit do zaměstnání a bude ve starobním důchodu. Každý člověk je totiž zodpovědný sám za sebe a není možné se spoléhat na to, že se o něj společnost postará. Je tedy nezbytné osvojit si zásady zdravého životního stylu, aby si člověk zachoval co nejdéle svou soběstačnost, pěstovat rodinné vztahy, udržovat, obnovovat a vytvářet přátelství, která uchovávají psychickou svěžest.

²⁹ Česká televize: *Důchod - konec pohádky mládí* [online]. 2018 [cit. 2018-04-13]. Dostupné z: www.ceskatelevize.cz/porady/11457478106-otisky-doby/218562261020002- Duchod-konec-pohadky-mladi.

Krátkodobá příprava – s touto přípravou se začíná 3-5 let před odchodem do starobního důchodu. V této fázi se řeší bytové podmínky, kdy je nutné uzpůsobit své bydlení vyššímu věku. Konkrétně se jedná o bezbariérovost, dostupnost výtahu v domě, nízké pražky nebo dostupnost obchodů, dopravy a zdravotní péče v blízkém okolí. Je možné, že bude nezbytně nutné, aby se člověk ze svého původního bydliště odstěhoval. Velmi to však člověka zasáhne, jelikož opustí prostředí, na které byl dlouho zvyklý a utvořil si tam i přátelské vazby.³⁰

Rady, které pomohou připravit se na stáří

Pohyb by měl být každodenním pravidlem, aktivně odpočívat, dávat si větší pozor na úrazy a pády, nezapomínat na to, že sil už je méně než dříve.

Cestovat a poznávat nepoznané. Zajímat se o četbu a prohlubovat si znalosti.

Na internetu najdeme, co nevíme, na internet není nikdy pozdě.

Udržovat a rozvíjet přátelství a dobré vztahy v rodině.

Nepospíchat – důležité je stanovit si limity, co zvládnou a s čím už potřebují pomoc.

Dobře se stravovat – dostatečný pitný režim a správná strava je zvláště u seniorů velmi důležitá. Denně se setkávám při sociálních šetřeních se seniory, kteří nemají tušení, kolik tekutin mají denně vypít. U starších osob se vytrácí pocit žízně. To samé platí i o jídle. Senioři nemají chuť, jelikož se chuťové pohárky oslabují, a tak se odbydou pečivem nebo něčím nevyživným a z toho může vzniknout podvýživa. Opakem je ale i častá obezita seniorů a jejich nadměrné přejídání se. V tomto případě se setkávám s větou: „Vždyť to jídlo je moje jediná radost.“

Být vděčný – nejen za každý nový den.“³¹

³⁰ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str. 173-176.

³¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4, str. 130 – 135.

2.3. Změny ve stáří

1. Biologické změny

Tělesné změny se týkají všech orgánů. Změny můžeme vidět na kůži, kdy je kůže vrásčitá, ztrácí pružnost, je suchá, mění se pigment, objevují se stařecké skvrny a kůže slábne.

Dále se mění postoj seniora, za který může atrofie meziobratlových plotének. Seniori chodí shrbení a zmenšuje se jejich výška. Kostí křehnou, klouby bolí, svaly ochabují, a to má za následek větší množství úrazů a zlomenin, které se mnohdy velmi obtížně hojí.

Velkým problémem seniorů je zhoršení zraku a sluchu. Seniory nejvíce postihují periferní poruchy zraku, mezi které patří šedý zákal, zelený zákal, věkem podmíněná makulární degenerace a diabetická retinopatie. Šedý zákal neboli katarakta, je velice rozšířeným onemocněním. Postižený vidí jakoby přes rozmazané matné sklíčko. Toto onemocnění lze řešit výměnou čočky, kdy zákrok probíhá ambulantně a má velmi dobré výsledky. Zelený zákal neboli glaukom už je mnohem větším problémem. Dochází ke zvyšování nitroočního tlaku a zhoršenému vidění. Pokud není tento problém včas řešen, tak může dojít až k oslepnutí. Jsou tedy nezbytně nutné pravidelné lékařské prohlídky. Věkem podmíněná makulární degenerace je úplně nejčastější příčinou ztráty zraku ve stáří. Začátek je pomalý nebo naopak velmi náhlý. Může se změnit zraková ostrost, barva vidění nebo se zvrásní obraz. Při tomto onemocnění, pokud je včas rozpoznáno a je včas zahájena léčba, jsou výsledky léčby dobré. Při zrakové retinopatii se snižuje zraková ostrost. Vzniká následkem postižení cév v souvislosti s diabetem. Onemocnění může vést až k oslepnutí.

Seniori velmi často kromě brýlí používají různé zvětšovací lupy. Díky zraku vnímáme až 80 % informací ze svého okolí. Poruchy zraku souvisí se špatnou orientací, mobilitou, komunikací, soběstačností a jistotou.³² Onemocnění zraku má také za následek uzavření se do sebe, které může vést až ke vzniku depresí, ztrátě sociálních kontaktů, problémům při samostatném jednání např. na úřadech, při řízení motorového vozidla nebo při oblékání.

Změny sluchu jsou ve stáří vcelku časté a mnohdy přehlížené. Sluch se diagnostikuje pomocí audiometrie. Lidé s jakýmkoliv stupněm nedoslýchavosti mohou mít velké problémy s komunikací s okolím. Mnohdy právě kvůli tomu dochází i k omezení sociálních

³² KALVACH, Zdeněk. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4026-3, str. 87.

kontaktů s okolím a stáhnutí se do ústraní. V mnoha případech ale mohou pomoci naslouchátka, kdy se jejich cena pohybuje od několika set korun až po několik tisíc korun. Kvalita je samozřejmě mnohdy ovlivněna cenou. Ze zkušenosti ze svého okolí vím, že senioři často nechtějí naslouchátka používat, protože ho neumí správně nastavit, předmět je malý a vzhledem k jejich zhoršené jemné motorice je pro ně manipulace s naslouchátkem velmi obtížná až nemožná.

Mezi další smyslové změny patří změna čichu a chuti. Každý vnímá chutě a vůně jinak. Chutě rozlišujeme čtyři: sladkou, slanou, kyselou a hořkou. U seniorů dochází ke snižování chuťového a čichového vnímání, a to mnohdy vede k nechutenství a následné podvýživě. Všimněme si, že mnoho seniorů každý den snídá to samé, což jim otupuje chuťové buňky natolik, že chuť zapomene, že se dá jíst i něco jiného. Problémem je také to, že si senioři uvaří velké množství jídla, které jedí mnohdy i téměř celý týden. Nebaví je vařit, takže si s omáčkou vystačí po celý týden. Chuť se má ale i ve stáří překvapovat a zkoušet se mají nové a dosud nepoznané chutě. „*Chuť a čich u starých lidí v 50-60 % ztrácí ostrost, sílu a jemnost. Změny jsou výraznější u žen, které mají někdy problém, že necítí zápach moči a třeba ani silný parfém.*“³³ S chutí k jídlu souvisí také riziko obezity, které je v seniorském věku mnohem více rizikové než v mladším věku. Obezita totiž může vést ke vzniku diabetu typu II, artrózy a zánětu žil. To často velmi omezí seniorovu hybnost a mobilitu. Přísné diety jsou ale u osob starších 65 let nevhodné, jelikož diety v mnoha případech mohou způsobit nedostatek přijímaných živin.³⁴

Vysoký krevní tlak trápí velké množství lidí, a to nejen seniorského věku. Důležitou prevencí kardiovaskulárních onemocnění je hlavně aktivní pohyb, zdravá strava, snížení váhy a zmírnění stresu.

Snižuje se také kapacita močového měchýře a snižuje se síla svěračů celkově. Setkáváme se tedy se seniory, kteří neudrží moč nebo stolici. Může to být dáno ochablými svaly pánevního dna u žen a zvětšenou prostatou u mužů. I když je to velice nepříjemný problém, tak v dnešní moderní době se dá inkontinence řešit operativně nebo podáváním léků. Existují také jednorázové inkontinenční pomůcky, které zajistí komfort a diskrétnost. Důležité je tento problém řešit včas.

³³ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str. 60.

³⁴ DESSAINT, Marie-Paule. *Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6, str. 154-155.

Psychické změny

Psychické změny u seniorů jsou velmi individuální, což úzce souvisí s jejich zdravotním stavem a psychickou pohodou. Mění se pocity prožívání, kolísá nálada a pocity. Senioři mohou být emočně labilní a výjimkou nejsou pocity strachu a úzkosti. Ubývá slovní zásoba, dochází ke zhoršení pozornosti, což může být velký komunikační problém. Senioři se také hůře přizpůsobují změnám a jsou vděční za svůj každodenní stereotyp. Pro příklad uvedu situaci, kdy senior dostane od rodiny nový domácí spotřebič, který by každému ulehčil práci v domácnosti. Po nějaké době ovšem rodina zjistí, že dárek zůstal nerozbalený a senior ho nepoužívá. Odůvodní to tím, že upéct koláč zvládl dříve i bez tohoto nového robota. Mnoho seniorů se nechce moderní době přizpůsobit. Světlou výjimkou jsou ale senioři, kteří navštěvují různé počítačové kurzy, a technika pro ně není žádnou neznámou.

Senioři často změni svůj žebříček hodnot, kdy se na první místo žebříčku dostane zdraví a pocit jistoty, a to jistoty finanční i fyzické. Nemění se jen hodnoty, ale i potřeby. Senior začíná více řešit své problémy a upíná se sám k sobě. Další oblastí potřeb jsou sociální potřeby – kontakt s ostatními, získávání informací, dostatečné vysvětlení a porozumění od druhých. Nezbytností je také potřeba někam patřit a být součástí něčeho, ať už je to spolek zahrádkářů nebo rodina. Pokud tato potřeba není naplněna, tak mohou vzniknout pocity samoty. Z toho vyplývá také potřeba lásky, která nemusí souviset jen s erotikou, ale hlavně s pocitem, že má senior někoho rád a je zároveň milován. Nezbytností také je, aby měli senioři možnost se dle potřeby vyjadřovat a být vyslechnuti. O seniorech je veřejně známo, že rádi vypráví příběhy ze svého mládí. Rádi vzpomínají na období, kdy jim bylo nejlépe, a to většinou právě doba mládí byla. Potřeba autonomie je další z potřeb, která je důležitá ke kvalitnímu životnímu seniorů, jelikož každý člověk má právo o sobě samostatně rozhodovat, a to se týká i osob seniorského věku. Poslední důležitou oblastí týkající se potřeb seniorů je potřeba seberealizace, kdy senioři potřebují dávat svému životu smysl a rozvíjet se jakýmkoliv směrem.

Další změnou, která seniora spolu s příchodem stáří poznamená a zasáhne, je změna související se zhoršením paměti. Tím se velmi často změni i psychika seniora. Porucha paměti může být mnohdy velmi nebezpečnou. Známe případy, kdy senior zapomene vypnout plynový sporák, zastavit kohoutek nebo si zapomene vzít potřebné léky.

Paměť – nám umožňuje přijímat a ukládat informace a zaznamenává vše, co jsme zažili a prožili. Patří do poznávacích (kognitivních) funkcí.³⁵ Paměť můžeme celý život ovlivňovat a pracovat s ní – trénovat.

Paměť dělíme na:

Krátkodobou – ta se také nazývá pracovní paměť. Dokážeme si zapamatovat jen „*pět až devět slov. Informace získáváme prostřednictvím sensorických receptorů – zrakem, sluchem, hmatem, čichem, chutí, vnímáním polohy našeho těla a předmětů v prostoru kolem nás (motorická paměť – cesta do obchodu).*“ Tento druh paměti je velmi závislý na tom, co nás zaujme. To, co si chceme zapamatovat si, musíme opakovat. Pokud nás informace zaujmou a získají na významu, tak se přenesou do dlouhodobé paměť.

Dlouhodobou – dělíme do dalších tří podkategorií:

Sémantickou – patří sem všeobecné znalosti, které získáváme po celý život, uvědomění si významu slov a slovní zásoba. Tento druh paměti lze vylepšovat učením.

Procedurální – procedurální paměť zahrnuje činnosti, které máme naučené a vykonáváme je automaticky – jízda na kole, sprchování.

Epizodickou – tato paměť zahrnuje informace o událostech, které jsme zažili – vzpomínky. Zaznamenává etapy našeho života. Ve stáří si člověk spíše vzpomene na to, jakou barvu měla jeho aktovka, když šel do první třídy, než co měl včera k obědu.³⁶

Osoby seniorského věku jsou velmi náchylní k poruchám paměti. Výzkumy ale dokazují, že ke zhoršování paměti dochází již po 30. roku věku. Asi nejznámějším onemocněním souvisejícím s poruchou paměti je Alzheimerova nemoc. Prevencí demencí je trénink paměti, čtení, zájem o okolní dění, aktivní život, pěstování sociálních kontaktů nejen se stejně starými vrstevníky, ale i s mladší generací a celkově žít pozitivně.

Sociální změny

S odchodem do penze se osobnost člověka často velmi změní. Senior může být přesvědčen o tom, že s odchodem do penze přestane vytvářet hodnoty, za které byl dříve finančně odměňován, stává se penzistou, který od státu pravidelně dostává starobní důchod,

³⁵ JIRÁK, Roman, Iva HOLMEROVÁ a Claudia BORZOVÁ. *Demence a jiné poruchy paměti: komunikace a každodenní péče*. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2454-6, str.13-14.

³⁶ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str. 47-48.

ale svou práci již není svému okolí prospěšný. Tím může lehce klesnout jeho společenská prestiž a sebevědomí.

Změní se samozřejmě ekonomické zajištění – senior dostává od státu méně peněz, než na které byl dříve zvyklý. Nemůže si často dovolit takové dovolené, jako dříve, dobré jídlo a zkrátka se jim změni životní standard a senior se začne více omezovat. V této oblasti je tedy nezbytně nutné, aby se člověk na odchod do penze připravoval již mnohem dříve, než to skutečně nastane. Nejde jen o penzijní připojištění, ale spoření celkově. Důležité je také pěstování zájmů a koníčků. Můžeme se totiž setkat se seniory, kteří se na penzi vyloženě těší. Plánují si, jak svůj volný čas využijí a mají o tom jasnou představu. Na druhé straně jsou ovšem senioři, kteří nevědí, jak s volným časem naložit.

Dalším problémem jsou také nemoci, které omezí soběstačnost a senior se stane závislým na pomoci druhých. Nezvládne běžné úkony sebeobsluhy a potřebuje někdy i celodenní péči nebo dohled. Zde se pak také můžeme setkat se sociální izolací, kdy senior nechce, aby druzí viděli, jak někdo, kdo byl celý život aktivní a plný elánu, nakonec dopadl.³⁷

Největší a zároveň nejhorší sociální změnou, kterou stáří přináší, je rozhodně ztráta partnera. Není ale výjimkou, že senioři i přes vysoký věk zakládají nové rodiny a vztahy. Týká se to častěji mužů.³⁸

Senioři, jako lidé všech věkových kategorií, potřebují sociální kontakty. Staří lidé upřednostňují vztahy se svými vrstevníky, u kterých často naleznou více pochopení. Ve stáří se pozmění okruh v seniorově okolí. Vrstevníci a partner umírají a nových kontaktů se mnohdy nedostává. Proto hledají senioři oporu v rodině, na které se mnohdy stávají závislí. Mnohdy rodiče potřebují své děti více, než děti je. Důležitá je také sousedská komunita, která je často seniorovi bližší, a hlavně dostupnější než rodina samotná.³⁹ Často se ale stává, a to hlavně ve velkých bytových a činžovních domech, že senioři ani neví, kdo je jejich sused, jelikož se sousedé často střídají nebo je téměř nepotkávají. To má za násle-

³⁷ MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7, str. 21-26.

³⁸ SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.

³⁹ DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Sociální determinanty zdraví u seniorů žijících v Jihočeském kraji*. Praha: NLN, s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny, 2016. ISBN 978-80-7422-546-8, str. 47.

dek anonymní žití sousedů v jednom domě. V tomto případě je tedy více než jasné, že o nějaké solidaritě a pomoci nemůže být řeč.⁴⁰

2.4. Rizikové situace a rizikovní senioři

Rizikovou situací pro seniora může být odchod do starobního důchodu. Člověk ukončí své zaměstnání, přijde o sociální kontakty s kolegy, o denní režim, který měl i několik desítek let pevně daný a najednou má mnoho času, se kterým si nemusí umět poradit. Přichází tedy prostor pro volnočasové aktivity. Je dobré, pokud si lidé pěstují své koníčky a zájmy již před důchodovým věkem. Právě po odchodu do starobního důchodu se jim mohou mnohem více věnovat a rozšiřovat je. Ne každý si ale s tímto časem umí poradit. S odchodem do penze úzce souvisí i ztráta finančního příjmu, který sice většinou nahradí starobní důchod, ale už se nejedná o částku, na kterou byl člověk dříve zvyklý. Další rizikovou situací v životě seniora je smrt jeho partnera. Člověk najednou zůstane sám a nemá pro co žít, s kým se dělit o radosti a strasti a jeho život postrádá smysl. Někdy má smrt partnera za následek přemístění do institucionálního zařízení, nejčastěji do domova pro seniory. Je to pro člověka šokující změna. Přichází o soukromí, o pocit domova a o svůj vlastní klid. Naopak se mu ale dostane celodenní péče, která mu velmi pomůže a zajistí mu bezpečí a jistotu, že o něj bude postaráno. Mnoho seniorů si v zařízení rychle najde přátele nebo náplň svého volného času, protože tato zařízení nabízí nespočet aktivit a výjimkou nejsou ani sňatky v domovech pro seniory. Jako rizikovou situaci můžeme brát umístění do zdravotnického zařízení. Může se jednat o nemocnici, léčebnu dlouhodobě nemocných nebo i zařízení hospicové péče. Pokud se jedná o dlouhodobou hospitalizaci, tak může mít senior pocit, že je jeho život u konce a nic už nemá cenu. Není překvapením skutečnost o vysokém počtu úmrtí seniorů ve zdravotnických zařízeních. Problémem ale je naopak i návrat seniora do domácího prostředí. Ne každá rodina je schopna se o seniora postarat, jak jsem již popisovala výše.

Rizikovní senioři

Rizikový senior je takový senior, který není schopen se samostatně přizpůsobit změnám, a to může mít vážné důsledky, jako např. zhoršení zdravotního stavu, zhoršení sociálního postavení, nutnost institucionální péče, ztráta autonomie, úmrtí nebo sebevražda.

⁴⁰ VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-141-1, str. 95-96.

Mezi rizikové seniory patří:

- osoby chronicky nemocné, kdy nemoc negativně ovlivňuje mobilitu, intelekt a další oblasti osobnosti, které mohou vést k problémovému chování.
- osoby s těžkým smyslovým postižením (postižení zraku, sluchu a řeči, které způsobují problémy v oblasti komunikace a dorozumívání se).
- osoby vyžadující velmi intenzivní péči, kterou není možné zajistit běžnými prostředky pečující osoby.
- osoby, v jejichž rodině dojde k náhlým a nečekaným změnám, které mají za následek nemožnost péče o seniora (narození dítěte, úmrtí, nemoc, ztráta zaměstnání atd.).
- osoby, u nichž dojde ke změně osobnosti a není schopna samostatného bezpečného života.⁴¹

Dále to jsou osoby starší 80 let, staré a osamocené ženy, osoby žijící sami, bezdětní lidé, osoby v dlouhodobé ústavní péči, osoby s vážnou nemocí a lidé se špatným hmotným zabezpečením.

2.5. Důsledky stáří a stárnutí

Stárnutí s sebou přináší mnoho změn a rizik. V této kapitole popíšu ty nejznámější a zároveň nejzávažnější důsledky, ke kterým ve stáří dochází a co seniory trápí a ztěžuje jim poslední fázi jejich života.

2.5.1. Ekonomické důsledky

Do ekonomických důsledků stárnutí obyvatelstva také spadají vysoké náklady na zdravotní péči. Zdravotní stav se s postupem věku mění – zhoršuje a tím je návštěva lékařů velmi častou aktivitou seniorů. Dne 1.1.2008 byly v České republice zavedeny regulační poplatky ve zdravotnictví – 30 Kč za návštěvu lékaře a za recept do lékárny, 90 Kč za návštěvu pohotovosti a 60 Kč (od 1.12.2011 100 Kč) za den pobytu v nemocnici. Hlavním cílem zavedení těchto regulačních poplatků bylo zkrácení doby hospitalizací a pokles zbytečných návštěv u lékařů. Výsledkem byla velká úspora ve zdravotnictví, která umožnila provést vyšší počet operačních zákroků. Dále také pomohlo, že si lidé začali kupovat

⁴¹ KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011-. ISBN 978-80-247-3877-2, str. 81.

léky nevyžadující lékařský předpis sami. Dne 1.1.2015 byly však v České republice tyto poplatky zrušeny a zůstal pouze poplatek 90 Kč za lékařskou pohotovost. O rok dříve, tedy 1.1.2014 byl zrušen 100 Kč poplatek za den pobytu v nemocnici. Jestli byly regulační poplatky volbou dobrou nebo naopak, nechám na vlastním uvážení každého.⁴² Přínos to ale jistě mělo.

Rozdělujeme několik typů zdravotnických systémů – liberální, který je založen na dobrovolném hrazení zdravotního pojištění, což je typické pro USA, financování z daní daňových poplatníků – např. v Norsku, Finsku a Švédsku a všeobecné veřejné pojištění, které máme v České republice.

Starobní důchod a jeho výše je dalším ekonomickým důsledkem stáří. Po odchodu do penze to je většinou jediný pravidelný finanční příjem seniorů. Všude okolo slyšíme, že se starobní důchody zvyšují, ale zároveň se také každým rokem zvyšuje i počet seniorů. Díky tomu vznikl i pojem index závislosti, který vyjadřuje poměr ekonomicky neaktivních (seniorů, dětí) ve společnosti k těm, kteří pracují. Ti pracující musí zajistit životní potřeby své, i životní potřeby neaktivních skupin obyvatel.

I když počet seniorů čím dál více stoupá, tak se ale lepší jejich zdravotní stav i finanční situace. Vypadají mnohem mladší, než je jejich skutečný věk, a to je dáno hlavně jejich zdravým životním stylem, který si během života pěstují.⁴³ A to právě úzce souvisí s finanční situací ve stáří – čím lépe se o své zdraví v průběhu života starám, tak tím méně peněz do svého zdraví budu muset ve stáří investovat.

S přibývajícím věkem ale někteří senioři potřebují kromě zdravotní péče také péči sociální. Ideálem by bylo, kdyby zdravotní péče byla úzce propojena se sociální péčí, ale zatím se to v České republice výrazně nedaří. Mnohá péče, pokud by byla zajištěna na profesionální a kvalitní úrovni, by mohla být poskytována v domácím prostředí. Zamezilo by se tím mnohdy zbytečným hospitalizacím seniorů, ke kterým velmi často dochází.⁴⁴

Mezi služby sociální péče, které zaštiťuje zákon č. 106/2006 Sb. o sociálních službách patří: osobní asistence, tísňová péče, podpora samostatného bydlení, pečovatelská

⁴² ARNOLDOVÁ, Anna. *Sociální zabezpečení I: sociální zabezpečení v České republice, lékařská posudková služba, pojistné, systémy sociálního zabezpečení*. Praha: Grada, 2012. Aktuální legislativa. ISBN 978-80-247-3724-9, str. 262-270.

⁴³ VEAL, Anthony James. *Leisure, sport and tourism, politics, policy and planning*. 3rd ed. Cambridge, MA: CABI, c2010. CABI tourism texts. ISBN 978-1-84593-523-8, str. 413.

⁴⁴ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8, str. 58.

služba, odlehčovací služby, předčitatelské a průvodcovské služby, centra denních služeb, domovy pro seniory, denní a týdenní stacionáře, domovy se zvláštním režimem, domovy pro osoby se zdravotním postižením a chráněná bydlení a služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče. Všechny tyto uvedené služby, pokud jsou poskytovány, tak mohou zajistit lepší život seniora v jeho přirozeném prostředí, tedy v jeho domově. Služby jsou většinou finančně hrazeny. Může to být velký zásah do seniorova rozpočtu, a proto existuje nepojistná sociální dávka - příspěvek na péči, díky které si senior může péči zaplatit.

2.5.2. Sociální důsledky

Naše společnost na seniory často pohlíží jako na neaktivní a nepotřebnou skupinu společnosti. Díky tomu mohou mít někteří senioři potřebu žít v ústraní, nikoho o nic nežadat a žít poskromnu tak, jak žili i jejich rodiče. Úkolem naším, i úkolem seniorů samotných ale je, aby mohli svou poslední životní etapu prožít v důstojnosti, respektu a s vědomím, že i přes svůj pokročilý věk jsou potřební. Senioři jsou přece trezorem vzpomínek, historie a moudrosti, kterou nikde jinde nenajdeme. Mělo by běžně fungovat propojení generací.

Naopak se ale bohužel stále častěji setkáváme s násilím páchaným na seniorech. Rozlišujeme několik typů špatného jednání se seniory:

Fyzické týrání – je to způsobení tělesné bolesti, které má za následek různá poranění. Patří sem: bití, škrcení, nepodání nebo nevhodné podání léků, trestání a podobně.

Psychické týrání – záměrné vyvolávání emoční úzkosti, které zahrnuje vydírání, urážení, přerušování sociálních vazeb nebo ponižování.

Materiální zneužívání – vymáhání financí a dalších materiálních prostředků pro vlastní prospěch. Patří sem krádeže, vymáhání, vyhrožování týkající se např. uvedení do závěti atd.

Sexuální zneužívání – znásilňování, nedobrovolné sexuální akty nebo nechtěné a nevhodné dotyky.

Zanedbávání - neposkytnutí jakékoliv péče, úmyslné nezajištění fyziologických potřeb (nepodání tekutin a potravy), záměrné nedodržení dietního režimu seniora, nepodání léků nebo neposkytnutí potřebných informací.⁴⁵

⁴⁵ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8, str. 44.

K tomuto násilí dochází převážně v rodině seniora, ale mnohdy také i v institucionálním zařízení, a to jak sociálním (domovy pro seniory), tak ve zdravotnickém (nemocnice, léčebny dlouhodobě nemocných).

Nejen kvůli těmto činům se stále častěji sekáváme s pojmem ageismus čili „*forma věkové diskriminace, která postihuje především staré lidi, může vést až k věkové segregaci, k vyčlenění ze společnosti.*“⁴⁶ Zahrnuje negativní předsudky a představy o starých lidech. V dnešní době se totiž klade důraz na kult mládí, krásu a bohatství. I samotní senioři se někdy vidí jako přítěž, která jenom stojí peníze a společnosti nic nedává. Všude totiž slyšíme, jak jsou mladí lidé a malé děti ekonomicky perspektivní, ale nikdo se nezmíní o tom, kolik společnosti dali senioři, kteří mnohdy pracovali i déle jak do 70 let jejich věku.

2.5.3. Osobní důsledky

Jedním z největších rizik je osamělost seniorů. V rámci své profese s velmi často při sociálních šetřeních setkávám s osamělými seniory. Nejčastěji to jsou ovdovělí jednotlivci, kdy v tom horším případě nemají ani děti, nebo jejich potomci žijí v cizině případně daleko a navštěvují své rodiče velmi málo, spíše výjimečně. Někteří z nich neměli ani přátele, nebo jejich známí již zemřeli. Často slyším větu: „Zbyl(a) jsem tu sám/sama. Lepší, kdybych tu už neobtěžoval(a).“ Osamělost může vést až k depresím nebo jiným závažným onemocněním. Se samotou souvisí i trávení jejich volného času. Záleží to na skutečnosti, zda v mládí pěstovali nějaké koníčky a mají se čemu ve stáří věnovat. Pokud senior nějaké záliby měl, tak má v penzi mnoho času se jim věnovat. Pokud mu to ovšem zdravotní stav umožňuje. Pocit soběstačnosti a autonomie je pro seniory velmi důležitý. Snaha nebýt na nikom závislý, co nejdéle to půjde je jistě přáním každého z nás.

2.6. Desatero komunikace se seniory

Komunikace nám umožňuje předávání a zároveň přijímání informací. S vyšším věkem se oblast komunikace mění. Nesouvisí to jen se změnou smyslového vnímání, ale také s oblastí paměti, o které jsem se zmínila již výše. Při komunikaci se seniory si musíme dát pozor na zkreslení získaných informací a na jejich aktuální psychický stav a rozpoložení. Důležitou složkou komunikace se seniory je také správné užití neverbální komunikace.

⁴⁶ FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2480-5, str. 100.

Klademe důraz na oční kontakt (viziku), pohyb těla (kinetiku), pohyby tváře (mimiku), gesta rukou (gestiku), tón hlasu a rychlost řeči (paralingvistiku) a doteky těla (haptiku).⁴⁷

Zde uvádím základní desatero, které je nezbytné pro komunikaci osob seniorského věku.

1. Respektujeme jedinečnost seniora, jednáme s ním s respektem a dle toho ho i oslovujeme. Nesmíme zapomínat na používání jejich titulů. Velmi ponižující, a hlavně nevhodné je oslovovat „babi“ a „dědo“.

2. Uvědomujeme si, že mluvíme s dospělými lidmi, takže nepoužíváme dětinské výrazy, zbytečně nezdobňujeme a nešíšláme.

3. Chráníme důstojnost seniora, skutečnosti mu sdělujeme po pravdě, situace nezlehčujeme a nedáváme plané naděje.

4. Respektujeme seniorovo tempo, které je zpomalenější díky jeho postižení a omezení a zbytečně ho časově nestresujeme.

5. Předávané informace dle potřeby opakujeme a ujišťujeme se, zda senior informace pochopil. Informaci můžeme napsat na papír a seniorovi informaci předat i v písemné podobě, aby si mohl informaci uchovat a později připomenout.

6. Vhodně ověříme možné komunikační bariéry, které by mohli bránit v přijmutí sdělené informace. Jedná se např. o vadu sluchu nebo zraku.

7. Pokud má senior např. sluchovou vadu, tak zajistíme, aby měl při hovoru naslouchátko, pokud ho vlastní. Vždy mluvíme dostatečně nahlas, srozumitelně, nezakrýváme si ústa, nepoužíváme zbytečně odborných nebo cizích výrazů a koukáme do očí.

8. Zbytečně nekřičíme. Vypneme televizi nebo rádio. Nepřekřikujeme hovory jiných, ale se seniorem jednáme v klidném prostředí.

9. Nabízíme, ale nevnučujeme svou pomoc při pohybu. Můžeme pomoci se vstáním, ulehnutím, posazením, svléknutím nebo podáním.

10. Snažíme se podporovat a udržovat soběstačnost seniora a nepředpokládat ztrátu jeho soběstačnosti.⁴⁸

⁴⁷ POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8, str. 11, 29, 30.

⁴⁸ FUNK, Karel. *Provázení stářím a umíráním, aneb, O prolínání obou světů*. Praha: Malvern, 2014. Adam a Eva. ISBN 978-80-87580-70-7, str. 58-59.

3. Volný čas

„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“⁴⁹

Za zakladatele pedagogiky volného času je považován francouzský pedagog a sociolog Dumazedier (1915-2002), který definoval volný čas jako souhrn aktivit vykonávaných *„mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), kterými se člověk zabývá, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“*

Z průzkumů prováděných v České republice vyšlo najevo, že mládež a senioři mají podobné množství volného času. *„Zjištěná průměrná doba je 6,5 hodiny denně, a to bez ohledu na den v týdnu.“* Kromě toho Dumazedier dále volný čas rozděluje ještě na dva typy:

Vázaný – to je čas, kdy vlastně máme volno, ale jsme vázáni nějakou povinností, např. když jedeme ráno do práce, tak sice v autobusu máme čas číst knížku, ale tím autobusem jedeme za účelem dostat se do práce.

Polovolný – ve svém volném čase vykonáváme nějakou činnost, která je nezbytně nutná, ale děláme jí bez donucení. Patří sem např. zahradničení, péče o dítě, pečení, venčení psa.

Práce na zahradě ale nemusí být vždy nutným zlem. Ve svém výzkumném šetření jsem se přesvědčila, že právě zahradničení berou senioři jako součást svého volného času a berou jej jako svůj koníček. To samé můžeme říci o lovu nebo rybolovu. Dříve tato činnost sloužila vyloženě k zajištění obživy, ale dnes je to i záliba, kterou lidé naplňují svůj volný čas.⁵⁰

S odchodem do starobního důchodu nastává období, kdy má člověk mnohem více volného času, než měl v době, kdy každý den chodil do zaměstnání. Pro někoho je to hrozba, kdy neví, co bude s takovým množstvím volna dělat, ale pro jiného je to doba, na kte-

⁴⁹ *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII.* Olomouc: Votobia, 2011. ISBN 978-80-244-2815-4, str. 694.

⁵⁰ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů.* Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 14,15.

rou se těší už mnoho let dopředu. Odchod do penze je velká životní změna. Je na každém, jak svůj volný čas využije.

Funkce volného času

1. Výchovně-vzdělávací funkce – výchova a vzdělání jsou nekonečnými procesy, které člověka provází po celý život. Nejen u seniorů je důležitá motivace ke vzdělávání a učení se něčemu novému. Vzdělání nemusí člověk dostávat pouze na půdě školy, ale nové informace získáváme např. z TV, novin, knih nebo internetu.

2. Zdravotní funkce – některé volnočasové aktivity, které senioři provozují, pozitivně působí na jejich duševní i fyzické zdraví. Nejde jen o pohybové aktivity, které pozitivně ovlivňují seniorovu kondici, ale neméně důležité jsou i nepohybové volnočasové aktivity, které seniorovi zajišťují psychickou pohodu. Důležité je mít zdravou náplň dne a nadále si pěstovat zdravý životní styl.

3. Sociální funkce – tato funkce je důležitá pro upevňování mezigeneračních vztahů a vztahů s ostatními lidmi celkově. Jde zde o setkávání se s ostatními lidmi nejen seniorského věku, komunikaci a v rámci aktivit být stále užitečným pro druhé.

4. Preventivní funkce – tato funkce je důležitá pro prevenci negativních sociálních jevů, jakou může být již výše zmíněný ageismus. Také tuto funkci můžeme chápat jako prevenci před sociálním vyloučením a straněním se společnosti, ke které bohužel velmi často u seniorů dochází.⁵¹

3.1. Faktory ovlivňující trávení volného času seniorů

Náplň volného času se v průběhu života mění. Způsob trávení volného času často souvisí s finančním zajištěním. Prožívání volného času je také závislé na výchově, postojích, žebříčku hodnot atd. Faktorů je ale mnohem více. V této kapitole jmenuji pro příklad ty nejdůležitější.

3.1.1. Věk

Co se týče věku, tak neaktivnější do počtu prováděných aktivit jsou mladí lidé okolo 17 let. V této době se totiž vytváří životní styl osobnosti. S přibývajícím věkem, kdy přibývají i povinnosti, prožívání volného času výrazně klesá. Lidé mají mnoho rodinných a pra-

⁵¹ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 23-31.

covních závazků a na volný čas již nezbývá čas. Ten přichází na řadu až s příchodem stáří. Lidé seniorského věku totiž mají v oblíbě chataření, zahrádkaření a rukodělné práce celkově. Je to samozřejmě dáno tím, že na své aktivity mají více času než lidé, kteří chodí do zaměstnání. Naproti domu lidé o generaci mladší preferují sledování televize a návštěvy kulturních akcí.

3.1.2. Pohlaví

Ženy se ve svém volném čase více zaměřují na utužování rodiny a vytváření kvalitního a spokojeného domova. Zvelebují svůj dům či byt, vaří, pečou, tvoří a snaží se o spokojenost členů své rodiny. Věnují se ale také kultuře a umění. Navštěvují proto tedy galerie, divadla, a různé společenské akce ať už individuálně nebo ve společnosti partnera/manžela nebo přátel. Oproti tomu muži se ve svém volném čase věnují především sportu, ať už na aktivní nebo pasivní úrovni (sledování sportu v TV, chození na zápasy atd.). Všichni jistě známe nějakého seniora, který tráví víkendy na fotbalovém hřišti, popijí pivo a předává svá životní moudra a zkušenosti mladým fotbalistům na hřišti.

3.1.3. Bydliště

Volný čas lze trávit buď ve městě, nebo na venkově. Problémem měst, hlavně těch velkých, je anonymita jeho obyvatel. Vztahy nejsou prohloubeny a jsou spíše povrchní bez jakékoliv důvěry. Každý se stará sám o sebe a druzí ho téměř nezajímají. To může být i nebezpečné, ve smyslu osamocení a skrývání svých problémů. Pro městské prostředí je typické rychlé tempo a také široká nabídka možností a velká občanská vybavenost. Díky tomu mají obyvatelé měst větší možnosti a dostupnosti obchodů, divadel, kin, galerií, institucí pro vzdělávání, a sportovního vyžití. V tomto je velká výhoda oproti vesnicím.

Vesnice a venkov mají charakteristiku klidného prostředí, kde jsou vztahy obyvatel většinou propojeny, lidé se znají, tráví spolu čas a jsou si celkově blízcí. Venkov nabízí své tradice a zvyky, které se přenášejí po generace. Velkou nevýhodou je často jeho malá občanská vybavenost. Co se týče obchodů, tak výjimkou není, že obchod úplně chybí, nebo je otevřen 3x týdně v omezeném čase, kdy např. pečivo je jen na objednání. Chybí kulturní vyžití a sportovní zázemí.⁵² Venkov si kulturní vyžití vytváří sám. Typické jsou různé sbory dobrovolných hasičů, zahrádkářské, rybářské a myslivecké spolky atd. Tato uskupe-

⁵² JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 77-78.

ní lidí organizují kulturní akce, např. plesy, výstavy, sportovní utkání, rybářské závody, koncerty a divadla. Všichni se znají, ztrácí stud a ostych a se zájmem se nejen účastní, ale také angažují a spolupodílí na přípravách. A to právě stmeluje a spojuje obyvatele venkova. Vesnice mají většinou k dispozici kulturní sál, kde se akce konají, a z vlastní zkušenosti vím, že pronájmy těchto prostor si nemusí většinou pronajímající hradit. Naopak ve velké většině obec poskytne příspěvek na zorganizování kulturní události.

Anonymita zde neexistuje a lidé se starají jeden o druhého. Ať už v dobrém nebo špatném slova smyslu. Není tajemstvím, že na venkově si „každý vidí do talíře.“ Je to ale mnohdy výhodou, hlavně, co se týče bezpečnosti. Víme, že po vesnicích se chodí hlavně pěšky (neexistuje hromadná doprava jako ve městech), takže se lidé mnohem častěji a pravidelněji setkávají a potkávají, a tak vědí o zdravotním stavu druhých a když delší dobu některého ze svých spoluobčanů nepotkají, tak je jasné, že se něco děje. Lidé si na venkově dokáží pomáhat a spolupracovat spolu. Co se tedy týče volnočasových aktivit, tak za kulturním vyžitím musí mnohdy senioři z vesnic dojíždět do větších měst, a to může být mnohdy nepohodlné i nemožné z důvodu jejich omezené mobility.

3.1.4. Profese

Profese, které se nejen senior po celý život nebo jeho část věnoval, má velký vliv na prožívání jeho volného času a výběr aktivit, kterým se bude věnovat ve stáří. Lidé se za prací často stěhují nebo alespoň za ní dojíždí buď v rámci města, nebo mimo město. Uvedu příklad ze své rodiny. Můj dědeček po celý život pracoval v zemědělském družstvu. Po dlouhé roky působil jako předseda a později jako zemědělec. Po dobu svého profesního života byl tedy obklopen přírodou a zvířaty. Nyní, když už je ve starobním důchodu, tak se také věnuje zvířatům – chová drobné zvířectvo a nedá dopustit na svá včelstva. Jeho profese se u něj později v období stáří stala koníčkem, kterýmž naplňuje svůj volný čas. Nikdy jsem ho ale neviděla, aby šel na procházku nebo se nějak výrazně rekreoval. Díky své tvrdé profesi na to nebyl nikdy zvyklý, takže to nepraktikuje ani teď. Naproti tomu lidé, kteří měli např. sedavá zaměstnání a byli ve svém zaměstnání vystaveni spíše psychické než fyzické zátěži, se v seniorském věku více věnují rekreačním činnostem, sportu a kultuře.

3.1.5. Vzdělání

Dosažené vzdělání nás většinou po celý život ovlivňuje v mnoha oblastech. Jednou z oblastí je i způsob trávení volného času. Lidé s vyšším vzděláním svůj volný čas naplňují mnohdy smysluplněji. Po celý život se snaží o svůj všeobecný rozvoj a pracují na své

osobnosti. Tomu odpovídají i činnosti a aktivity, kterým se věnují a které si nesou i do období stáří. Není výjimkou, když bývalí vysokoškolští profesori i po odchodu do starobního důchodu publikují nebo se stále věnují činnosti na vysokých školách. Staří lidé také často navštěvují jazykové nebo počítačové kurzy. Problémem však nastává ve chvíli, kdy v produktivním věku byli kvůli své vytíženosti plynoucí ze zaměstnání natolik pracovně vytížení, že na své koníčky neměli tolik času a vše dohání právě až ve starobním důchodu, kdy je na vše času sice více, ale sil podstatně méně.

3.1.6. Sociální skupina

To, jaké bude složení našich volnočasových aktivit, je ovlivňováno již od dětství. Velký vliv na nás mají skupiny, se kterými přicházíme do kontaktu. Tou nejpůsobivější je rodina. Dále to může být i školní, profesní a kamarádská skupina. Všechny tyto skupiny mají nějaké hodnoty, normy a zvyky. Rodina nás nějakým způsobem nasměrovává, kam se máme vydat. V pozdějším věku je však na každém z nás, čemu se bude nebo nebude věnovat. Základ si ale neseme již z dětství. V seniorském věku stále přicházíme do kontaktu s různými sociálními skupinami. Pro příklad uvedu situaci, kdy vnouče žije v zahraničí a jediný možný způsob, jak s ním být v kontaktu, je pro seniora používání počítače. S ním se mnohdy musí naučit zacházet a pracovat, s čímž mu pomůže většinou jeho rodina, tedy sociální skupina, která ovlivní náplň jeho volného času. Senior (pokud je tomu opravdu nakloněn) se naučí s počítačem pracovat a tím si rozšíří své dovednosti, které využítuje v mnoha oblastech.⁵³

3.2. Změny v trávení volného času seniorů

Na způsob trávení volného času mají vliv hlavně dva faktory, a to finance a zdravotní stav. V průběhu života se způsob trávení volného času mění. Největší změnou člověk prochází v souvislosti s odchodem do starobního důchodu. V tuto chvíli je nesmírně důležité, zda se senior věnoval nějakým koníčkům i v produktivním věku a zda se má tedy čemu věnovat.

Proměny aktivit seniorů

Může se nadále věnovat stejným aktivitám. Musí je ale uzpůsobit svému zdravotnímu stavu a fyzické kondici. Dále je důležité, aby na provádění těchto aktivit měl dostatek

⁵³ ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6, str. 37-41.

financí, protože starobní důchod jistě není tak vysoký, jaký byl předchozí příjem. Pozitivem je, že člověk má na své zájmy mnohem více času a může je prohlubovat a upevňovat.

Senior má možnost se ve starobním důchodu věnovat zájmům, na které mu v době, kdy každodenně chodil do zaměstnání, nezbyval čas. Tyto aktivity mohou vyžadovat velké množství času (cestování).

Senior si vybírá úplně nové aktivity, které přizpůsobuje svým sníženým financím, svému zdravotnímu stavu a dalším faktorům.

Senior se v penzi může věnovat podobné činnosti, které se věnoval profesně. U některých profesí je to snadné (pečovatelka, která se v penzi věnuje dobrovolnickým aktivitám se seniory). Jsou ale profese, u kterých to většinou nejde (havíř).

Některé činnosti, které člověk v životě před odchodem do starobního důchodu bral jako povinnost, může v penzi zaměnit za koníček. Pro příklad uvedu vaření, pečení, nakupování, kutilství.⁵⁴

3.3. Možnosti volnočasových aktivit pro seniory

V této kapitole bych ráda popsala různé možnosti, jak mohou senioři trávit volný čas. Tyto druhy činností se také vyskytují v mém dotazníkové šetření, které je uvedeno v praktické části této diplomové práce. Jedná se o činnosti aktivní i činnosti pasivní.

Pohybové aktivity

Jednou z největších hodnot pro člověka je rozhodně zdraví. Abychom si tento skvost udrželi co možná nejdéle, tak je nezbytně nutné se o své zdraví starat již od útlého věku. Mnoho lidí se začne o své zdraví zajímat až v době, kdy se zdraví zhoršuje a dochází k nějakému problému. Prevencí toho, aby k problému vůbec došlo, je rozhodně pohyb. Co se týče starých osob a pohybových aktivit, tak je nezbytná jejich motivace k pohybu. Tu mohou zajistit rodinní příslušníci – často to bývají vnoučata, která kladou na své prarodiče pohybové nároky, dále to jsou jejich přátelé, kteří chtějí různé aktivity vykonávat společně a v neposlední řadě to jsou lékaři, kteří doporučí vhodnou pohybovou aktivitu.⁵⁵

⁵⁴ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 75-76.

⁵⁵ ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178920-8, str. 23-34.

Pohybových aktivit je nespočet a je jen na seniorovi, pro kterou aktivitu se rozhodne. Dnes už můžeme ve větších městech vidět fitness centra pro seniory, skupinové lekce určené výhradně seniorům, turistické oddíly, jejichž členy jsou i osoby seniorského věku a čím dál častěji potkáváme seniory s nordic walkingovými holemi.

Je na každém z nich, pro jakou aktivitu se rozhodne a na kterou si s ohledem na svůj zdravotní stav troufne. Každý si jistě musí uvědomit rizika, která souvisí s danou aktivitou. Není na škodu vše prodiskutovat se svým praktickým lékařem, aby se zabránilo případným zraněním nebo zdravotním problémům.

Mezi pohybové aktivity nepatří pouze sportovní aktivity, ale můžeme sem zařadit i domácí práce, jako je úklid, zahrádkaření, hrabání listí, sekání trávy, pečení, vaření a nezapomeňme ani na hlídání vnoučat, při kterém je mnohdy pohybu více než dost.

Velmi vhodné jsou procházky. Člověk vyvíjí pohyb a aktivitu a také je na čerstvém vzduchu. Bonusem může být i společnost další osoby, ať je to kamarádka, protějšek, vnouče nebo domácí mazlíček.

Volnočasová zařízení

V každém městě nebo větší vesnici fungují kluby seniorů nebo různá centra určená seniorům k trávení jejich volného času. Většinou jsou financována a zřizována obcí, nebo to jsou neziskové organizace. Tato zařízení nabízí nespočet činností, mezi které patří např. jazykové kurzy, pohybová cvičení, trénink paměti, besedy a přednášky, práce na PC nebo různé výtvarné činnosti. Většinou jsou služby bezplatné, případně za symbolický poplatek. Senioři se mohou účastnit aktivit, které si dobrovolně vyberou, nebo docházet pouze na společná setkání u kávy a popovídat si ve společnosti svých vrstevníků. Aktivit, které kluby nabízejí, je většinou velké množství. Konkrétně je uvádím ve čtvrté kapitole této práce, ale jedná se například o cvičení paměti, besedy, koncerty, tvořivé činnosti, pečení nebo hraní společenských her.

Vaření a pečení

Vaření je běžnou a téměř každodenní činností. Pro seniory to ale může představovat trénink paměti, hrubé i jemné motoriky, přesnosti a pozornosti. Vaření souvisí i s pohybem, protože všichni víme, že míchání nebo strouhání někdy vyžaduje patřičnou dávku síly. Odměnou pro tyto kuchaře jsou prázdné talíře jejich návštěv a rodiny. Moje babička se vždy těšila na víkendy, kdy naplnila stůl pochutinami a pochlubila se nějakým novým receptem, který se vždy povedl jen jí, ale nikomu jinému, komu recept dala. Nao-

pak ale měla i tajné recepty, které si bedlivě střežila. Tyto poklady asi uchovává každá kuchařka.

Sběratelství

Sběratelství je specifický koníček, který spočívá ve sbírání určitých předmětů. V dnešní době můžeme mít sbírky všeho druhu. Sbírá se snad téměř vše, od mincí, známek, kartiček sportovců, porcelánu až po opravdu drahé a vzácné kusy obrazů, soch či vycpaných zvířat a paroží. Sbíráním předmětů vznikají sbírky, které mohou být i součástí muzeí. Velcí sběratelé se sdružují do klubů a spolků. Mezi asi nejznámější patří svaz filatelistů, tedy svaz sběratelů poštovních známek. Sběratelé jezdí na burzy a aukce, kde se setkávají s ostatními sběrateli. Spolky nebo organizace mohou vydávat i časopisy, mají webové stránky a pořádají i mezinárodní výstavy. O seniorech je všeobecně známo, že jsou vášnivými sběrateli a to čehokoliv. Jejich sbírky mají v dnešní době mnohdy nevyčísitelnou hodnotu, jelikož se takové věci nyní již nevyrábí a neprodávají. Například sbírka pohledů z doby více jak 70 let zpět je dnes již unikátem.

Chovatelství

Chovatelé zvířat za ně nesou plnou zodpovědnost. Zvířata jsou na svém chovateli plně závislá. Vzhledem k tomu, že je nutné zvířatům zajistit potravu, zdravotní péči, pohyb, ale také si s některými z nich pohrát a pomazlit, tak musí chovatel vyvíjet fyzickou aktivitu a nutí ho to k jisté pravidelnosti a disciplíně. V rámci toho si chovatel senior zajišťuje fyzickou kondici, odpovědnost a uplatnění. Se zvířaty se dá v rámci možností i komunikovat. To je velmi podstatné hlavně u seniorů, kteří žijí osamoceně. O zvířatech se dá mluvit i s ostatními lidmi, předávat si rady a zkušenosti a tím i získávat další sociální vztahy. Někteří chovatelé se sdružují do spolků, které pořádají různé výstavy, na kterých se chovatelé scházejí a porovnávají svá zvířata a tím opět navazují další vztahy a kontakty.

Výzkumy dokazují, že osoby, které chovají nějaké zvíře, mají mnohem lepší zdravotní výsledky než lidé, kteří žádné zvíře nechovají. Přítomnost zvířete také výrazně zlepšuje seniorovu náladu a psychické rozpoložení.⁵⁶

⁵⁶ NERANDŽIČ, Zoran. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8, str. 20-21.

Univerzity třetího věku

„V padesátých letech minulého století vznikla vědní disciplína gerontopedagogika, která je součástí andragogiky.“ Gerontopedagogika se, jak už je z názvu patrné, zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. Snaží se jim ukázat, že i přes svůj mnohdy vysoký věk mají na tomto světě svou roli.⁵⁷

Hlavním záměrem zakladatelů univerzit třetího věku bylo „vytvořit druhý životní program“ pro osoby seniorského věku, kterým nestačily jejich koníčky. „Vůdčí osobností první univerzity třetího věku byl francouzský profesor lékařství P. Vellas, který se později stal prezidentem Asociace univerzit třetího věku, rovněž se sídlem v Toulouse.“ Zajímavé je, že univerzity třetího věku vznikaly nejdříve jen v Evropě. Na jiných kontinentech o ně nejdříve nebyl vůbec zájem.

Univerzity třetího věku jsou specifickou formou vzdělávání. Studentem této univerzity může být osoba starší 50 let. První univerzitou v tehdejší Československu byla univerzita třetího věku v Olomouci, která vznikla v roce 1986 a stále funguje.⁵⁸

Pro tyto studenty je studium hlavně společenskou událostí, místem k setkávání, získávání vědomostí, přátelství a udržování nebo obnovování vitality, svěžesti, a hlavně smysluplným naplněním volného času. Studenty se stávají senioři, kterým buď nebylo umožněno studovat např. z důvodu války, nebo kteří na to neměli v té době čas či chuť. Vzhledem k tomu, že se stále více prodlužuje délka života, tak s tím souvisí i to, že dnešní senioři jsou mnohem více aktivní, než bývali dříve, a tak se i zvyšuje počet univerzit třetího věku, jelikož zájem o ně stoupá. Dnes už snad každá univerzita má tu svou. Např. Univerzita Karlova jich má hned několik na svých několika fakultách. Např. i na naší Husitské teologické fakultě senioři studují v několika studijních programech. Studium na univerzitách třetího věku je většinou bezplatné. Někde se hradí pouze zápisné v řádu několika set Kč.

Znám seniora, který univerzitu třetího věku studuje. Zajímaly mě jeho postřehy a dojmy. V porovnání s běžnými studenty mají senioři ke studiu jiný přístup než studenti mého věku. Na přednášky chodí včas, ne-li mnohem dříve, než je nutné, zadané úkoly plní v předtermínech a svědomitě, nepovinnou doplňující literaturu berou jako povinnou a na-

⁵⁷ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str. 52.

⁵⁸ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str. 127, 129.

čtou si téměř vše, co k tématům objeví a hlavně diskutují. Jejich píle nezná mezí. Po škole se schází u jednoho spolužáka a společně si pomáhají a předávají poznámky a materiály. Aktivně se také účastní aktivit fakulty, kde přichází do kontaktu s mladšími studenty. Dochází k tzv. mezigeneračnímu dialogu, kdy dochází k výměně zkušeností. Studium bere jako společenskou událost, kdy se může hezky obléknout, dostat se na nákupy, protože učebnice a školní pomůcky jsou pro něj nezbytností.

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku jsou velmi podobné univerzitám třetího věku. Hlavním rozdílem je však zřizovatel instituce. Univerzity třetího věku zřizují vysoké školy a akademie třetího věku mohou zřizovat kraje, města, kulturní centra atd. Akademie třetího věku jsou tedy určeny hlavně těm seniorům, kteří nebydlí v místě, kde je vysoká škola, která spravuje univerzitu třetího věku.⁵⁹ Akademie třetího věku nabízí celou řadu kurzů s tématy zaměřenými na historii, literaturu, umění, kulturu, vědu, politiku atd. V rámci akademií třetího věku jsou také pořádány různé přednášky a besedy. V závěru ukončení studia získají absolventi osvědčení o absolvování.

Cestování a turistika

Cestování je velmi oblíbenou činností starých lidí. Dává jim možnost poznávání nových míst. Některé městské části nebo obecní úřady pravidelně pořádají pro své seniorské občany různé výlety nebo delší poznávací zájezdy. Sama jsem si zjišťovala, zda je o tyto aktivity zájem a potvrdilo se mi, že většinou jsou autobusy plné a zájem tedy je. Jak mi jeden ze seniorů, kterého jsem oslovila v rámci vyplnění mého dotazníku pro výzkumné šetření, sdělil, využívá těchto nabídek pravidelně.

Zájezdy nebo výlety jsou většinou částečně nebo i úplně hrazeny městskou částí nebo úřadem. Víme, že vstupy do různých památkových a historických objektů jsou pro seniory buď zdarma, nebo s výraznou slevou, takže si tato poznávání mohou senioři většinou dovolit.

Velkou výhodou výletních akcí pořádaných výhradně pro seniory je také to, že program je jim plně přizpůsoben a vytvořen. To znamená hlavně dodržení pomalejšího tempa a zajištění průvodce po celou dobu výletu.

⁵⁹ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 94.

Mnoho z nás jistě vidělo film *Šmejdi* z roku 2013 režírovaný paní Silvií Dymákovou, který upozorňuje, a hlavně názorně ukazuje problém některých pochybných agentur zaměřujících se právě na osoby seniorského věku, kterým zprvu nabízí velmi zajímavý výlet plný nepoznaného, kdy bonusem navíc jsou hodnotné dárky zdarma. Skutečností a pravdou je však výlet plný nátlaku, ponižování a lží, kdy hlavním cílem je připravit seniory o peníze, kdy v závěru senioři splácejí věci, které nepotřebují. Senioři, jak bylo v dokumentu mnohokrát řečeno, jezdí na tyto výlety proto, že se cítí být osamoceni a nechtějí sedět doma. Ve většině případů se ani na slibovaný zámek nebo jinou slibovanou zajímavost nedostanou a jsou rovnou zavezeni na předváděcí prodejní akci plnou strachu a zloby.⁶⁰

Spiritualita a víra

O seniorech je všeobecně známo, že náplní jejich volného času jsou návštěvy kostelů a jiných podobných míst. Souvisí to mnohdy s jejich snahou připravit se na smrt. Víra nejen seniorům pomáhá vyrovnat se s různými problémy a tíhami, které jim život přinesl. Nejednou je víra v Boha poslední možností, na kterou staří lidé spoléhají v souvislosti se zlepšením svého zdravotního stavu. Často hlavně právě senioři směřují svá přání a prosby k Bohu nejen v rámci osobních modliteb, ale také častými návštěvami bohoslužeb, mší, případně dokonce poutí. Hledají totiž odpovědi na své otázky, kterým nerozumí a ve společenství lidí se stejnou vírou a vyznáním nachází sounáležitost a porozumění, kterého se jim bohužel mnohdy jinde nedostává.

Souznění s církví není však jen o potřebě modliteb, ale také o činnostech ve farnostech. Ten, kdo alespoň občas navštíví kostel, si tak může všimnout hlavně seniorů, kteří se o farnost starají. Ať už je to sekání trávy, výsadba květin, úklid, příprava svící a podobně. Díky těmto činnostem staří lidé nachází nebo si udržují pocit prospěšnosti. Náboženství a víra celkově dávají lidem smysl a jistotu.

Církev nabízí lidem také různé zájmové aktivity, do kterých se velmi často zapojují rodinní příslušníci farníků i širší veřejnost. Pro příklad uvedu dětské tábory, přednášky, výlety, sportovní dny, výstavy a podobně.

Hlavním nebezpečím víry je nejen pro seniory snaha sekt přetáhnout je do svého společenství. Staří lidé jsou v tomto ohledu často velmi důvěřiví, a tak není pro zástupce sekt nijak složité tyto osoby získat.⁶¹

⁶⁰ *Šmejdi*. [dokumentární film]. Režie Silvie DYMÁKOVÁ. Česká republika, 2013.

⁶¹ ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2, str. 93-97.

3.4. Aktivní stárnutí

Aktivním stárnutím označujeme kladný přístup ke starým lidem a stáří celkově s cílem zajistit odpovídající kvalitu života seniora i v jeho vysokém věku a zlepšit vztahy mezi generacemi.⁶²

Světová zdravotnická organizace chápe aktivní stárnutí jako celý život trvající úkol, který umožní spoluúčast člověka ve všech oblastech společenství. „*Neomezuje se tedy na podporu ekonomické aktivity starších, ale za stejně důležité považuje zapojení seniorů v rodině, komunitě i občanské sféře.*“⁶³ Aktivní stárnutí lze také chápat jako snahu o začleňování seniorů do společnosti, prosazovat jejich práva, hodnoty, dávat jim rovné příležitosti a respektovat je. Cílem je společnosti ukázat, že seniorská léta nejsou jen dobou nemocí, závislosti a vyžadováním pomoci a neodsouvat tedy seniory do pozadí společnosti.

Aktivní stárnutí pomáhá k restrikci nebezpečí desocializace seniorů a jejich zpět začlenění do společnosti „*na všech úrovních: jako občan, obyvatel dané obce, účastník ekonomických, kulturních a jiných aktivit, včetně aktivit rodinného charakteru.*“⁶⁴

V roce 2014 byl vládou České republiky schválen „*Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017.*“ Tento dokument připravilo Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Plán se zaměřuje hlavně na znevýhodněné staré občany, které je nezbytně nutné zapojit do dění společnosti v rámci mezigeneračního propojení i mezi generací seniorů samotných.⁶⁵

Příprava na stáří je dlouhodobá, ne-li celoživotní činnost. Díky této přípravě se sníží lékařské náklady, tudíž nebude ekonomika tak zatížena. Aktivní prožívání stáří navíc oddaluje nástup nemocí a chorob.

⁶² JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 60.

⁶³ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5, str. 11.

⁶⁴ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-2474697-5, str. 23-24.

⁶⁵ SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3, str. 28.

4. Průběh výzkumného šetření

4.1. Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda mají senioři žijící v domácím prostředí ve městech a na venkově, ve svém okolí dostatek možností k trávení volného času a do jaké míry svůj volný čas využívají. Dále bylo cílem zmapovat, nakolik se změnilo trávení volného času s jejich odchodem do starobního důchodu a zda jim na volnočasové aktivity zbývají finance.

Jsem si vědoma toho, že cílem tohoto šetření není reprezentativní výzkum, ale výzkumné šetření, které by mohlo být uceleným přehledem pro veřejnost zajímající se o problematiku volného času seniorů.

4.2. Hypotézy

H1: Více než polovina oslovených seniorů se po odchodu do starobního důchodu věnuje dvěma a více aktivitám.

H2: Více, než polovina oslovených seniorů je toho názoru, že mají dostatek financí pro realizaci volnočasových aktivit i po odchodu do starobního důchodu.

H3: Senioři žijící ve větších obcích (nad 3.000 obyvatel) se věnují většímu množství aktivit, než osoby žijící v malých obcích (do 3.000 obyvatel).

H4: Senioři v obcích nad 3.000 obyvatel mají víc možností a příležitostí k trávení svého volného času, než senioři žijící v obcích do 3.000 obyvatel.

4.3. Metody výzkumného šetření

Pro výzkumné šetření jsem použila metodu kvantitativního výzkumu, tedy dotazníkové šetření. Dotazník je nejběžnější metodou pro sběr dat, jelikož je levný, časově nenáročný na vyplnění a jednoduchý na zpracování. Nevýhodou dotazníků obecně je to, že většinou nedojde k osobnímu kontaktu s respondentem. To ale nebyl můj případ, jelikož jsem dotazníky respondentům ve většině případů předkládala osobně a v rámci toho upozornila na nutnost vyplnění všech otázek. Další nevýhodou dotazníků jsou špatně formulované otázky nebo malý počet nabízených možností na odpověď. Pro zaručení úspěchu vyplnění dotazníku respondentem je důležité, aby respondenti měli jistotu, že získané informace nebudou použity proti nim. Musí tak být ujištěni, že vyplňování dotazníků je anonymní a

slouží pouze a výhradně k účelům předem daným. Většinou dotazníkem, který je anonymní, získáme objektivnější a pravdivější informace. Je také známo, že respondenti ochotněji vyplňují dotazníky s nabízenými možnostmi odpovědí. Po získání vyplněných dotazníků je nezbytně nutné je protřídit a vyloučit z výzkumného šetření chybně nebo neúplně vyplněné dotazníky.⁶⁶

Pro své výzkumné šetření jsem si dotazníkové šetření vybrala proto, že mohu oslovit velký počet lidí a tím získat větší množství informací, než např. z rozhovorů. Můj dotazník obsahuje celkem 11 otázek, které jsou uzavřené a nabízí 2 a více možností. Tyto položky lze rozdělit na dichotomické (existují jen 2 možnosti odpovědi) a polytomické (na výběr je z více jak dvou možností). Dotazník je rozdělen do dvou částí – nejdříve se dotazuji na osobní údaje respondentů a ve druhé části mě zajímají aktivity jejich volného času. Výzkumné šetření probíhalo v období říjen 2017–leden 2018. Respondenty byli muži a ženy starší 60 let, žijící ve vlastním domácím prostředí.

Vzhledem ke svému zaměstnání sociální pracovnice, jsem oslovila dva kluby seniorů, které jsou zřizovány městskými částmi Praha 1 a Praha 2, které jsou spádovými městskými částmi mého pracoviště. Vedoucí těchto klubů jsem požádala, zda mohu dotazníky přinést. Bylo mi vyhověno.

Dalšími respondenty byly členové méjí rodiny, rodinní přátelé a rodiny mých přátel. Potřebovala jsem totiž do svého výzkumného šetření zahrnout respondenty nejen z Prahy, ale také z malých měst a vesnic, aby byly osoby, které se šetření zúčastní z různě velkých obcí. Konkrétně se jednalo o mou rodnou ves Dobrá Voda u Pacova (počet obyvatel: 93), Leskovice (počet obyvatel: 97), Věžná (počet obyvatel: 127), Kámen (počet obyvatel: 259), Pacov (počet obyvatel: 4.684), Pelhřimov (počet obyvatel: 15.652), Písek (počet obyvatel: 29.047), Praha (počet obyvatel: 1.128.876).

4.4. Zkoumaný vzorek, cílová skupina

Jak již název mé diplomové práce napovídá, mou cílovou skupinou pro provedení výzkumného šetření byly osoby seniorského věku, tedy osoby starší 60 let, kteří žijí v domácím prostředí. Respondenty byly tedy ženy i muži z velkých měst i malých obcí.

⁶⁶ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3, str. 160, 169.

Popis seniorských klubů v Praze 1

Na území Prahy 1 najdeme celkem čtyři seniorské kluby. Tyto kluby zaštiťuje Středisko sociálních služeb Praha 1. Své dotazníky jsem zanesla do Klubu v Žitné ulici v Praze 1, který byl již zrušen a je zde zřízena tělocvična, kde probíhá např. jóga pro seniory, sebeobrana pro seniory, tanečky nebo další cvičení veřejnosti přístupná.

Klub seniorů Týnská nabízí pro seniory hodiny konverzací v cizích jazycích, hudební programy, výukové hodiny práce na počítači nebo posezení u kávy. Klub je otevřen po celý den. Dalším klubem je Haštalka, která je otevřena odpoledne, a kromě aktivit výše uvedených nabízí také cvičení na židlích, malování voskem a co mě velmi zaujalo je šití panenek pro UNICEF. Klub Benediktská nabízí Pánský klub. Pánové senioři se schází jedno odpoledne na sledování televize, hraní společenských her nebo jen tak posedí. Ženy seniorky se schází jiný den a přítomni jsou i muži. Klub Tomášská je otevřen od pondělí do čtvrtka a probíhají zde hlavně besedy a různé přednášky.

Popis Klubu aktivního stáří Praha 2

Klub aktivního stáří spadá pod Centrum sociálních služeb Praha 2 a sídlí na adrese Záhřebská 15, Praha 2. Je otevřen každý všední den od 10:00 do 17:00. Vede ho paní Eva Nováková, která je zároveň kamarádkou všech tamních seniorů.

Program klubu je opravdu pestrý. Každý den se v klubu něco děje. Senioři mohou využít kurzů angličtiny, tréningu paměti, fotokroužku, ručních prací, mezi které patří vyšívání, šití, kreslení a výroba nejen z papíru, přednášky a besedy např. s cestovateli, vaření a pečení, hraní šachů, karetních a společenských her, zpívání u klavíru nebo jen popovídání si u kávy. Rozvrh aktivit a akcí je vždy dopředu vypracován, aby senioři dopředu věděli, na co se mohou těšit.

Bylo mi sděleno, že dříve podnikali hromadné návštěvy galerií, divadel, projížďky na lodi nebo výlety vlakem či autobusem na různá místa v České republice. To v současné době není možné, vzhledem k tomu, že paní Nováková má stejně jako většina tamních seniorů zdravotní postižení.

Ve dvoře domu je prostranství s ohništěm a lavičkami, kterého při hezkém počasí využívají k opékání buřtů, zpívání si s kytarou a společnému povídání na čerstvém vzduchu.

Sama jsem se přesvědčila, že v klubu vládne velmi přátelská atmosféra a všichni si navzájem pomáhají, jak jen mohou. Každý den je v klubu téměř plno. Dochází pravidelní

návštěvníci, ale často se objeví nějaký nováček, který se posléze stane pravidelným návštěvníkem. Senior zde má pocit, že někam patří a má kolem sebe lidi, kteří ho mají rádi, když tu lásku už nemůže mnohdy dostat v rodině.

Respondenti mé dotazníky vyplňovali svědomitě a zodpovědně. Často se dotazovali na můj studovaný obor a mé zaměstnání. Všichni senioři vyplnili celý dotazník a někteří z nich přidali i nějaký poznatek ohledně své volnočasové náplně nebo poděkování či vyjádření podpory při zpracování této práce.

4.5. Průběh výzkumného šetření

Respondenty jsem vybírala tak, že jsem oslovila své známé z vesnice, odkud pocházím a také známé z okolních vesnic a měst, své příbuzné a rodiče a prarodiče mých přátel. Také jsem oslovila některé kluby seniorů. S některými byla spolupráce výborná, o jiných se to bohužel říci nedalo. Předem jsem si stanovila, že respondentů bude alespoň 100 s tím, že polovina bude z měst a polovina z vesnic.

Co se týče senior klubů, tak jak jsem již výše psala, oslovila jsem vedoucí těchto klubů, zda mohu v jejich zařízení dotazníkové šetření provést. Nejdříve jsem dotazníky odnesla do klubu v Praze 2. V ten den tam bylo asi 15 seniorů, kteří přišli na odpolední kávu. Představila jsem se, vysvětlila, o co se jedná, dotazníky rozdala a v případě potřeby pomohla s vyplněním. Poté mě vedoucí klubu požádala, zda bych seniorům řekla pár slov k dávkám, které úřad práce vyplácí. Se seniory jsem strávila téměř celé dopoledne a zodpověděla desítky jejich dotazů. Byli velmi milí a ochotní. Několik dotazníků jsem tam ještě nechala s tím, že si je za pár dní vyzvednu. Do seniorského klubu jsem se vrátila za dva týdny a senioři mě opět požádali o rady související s příspěvkem na péči. Po mé malé přednášce mi senioři zbytek dotazníků ochotně vyplnili. V Klubu seniorů v Praze 2 mi tedy dotazník vyplnilo celkem 21 seniorů.

Druhým klubem byl klub v Praze 1, kde byl sběr dotazníků rychlejší, jelikož jsem dotazníky pouze předala vedoucí klubu a za několik dní jsem si deset vyplněných dotazníků vyzvedla.

Návratnost dotazníků z obou zařízení byla v závěru 100 %, což je podle mého názoru dáno zejména zájmem seniorů a hlavně jejich ochotou pomoci a zodpovědným přístupem, za což jim patří můj velký dík. Celkem v obou seniorských klubech dotazník vyplnilo 31 respondentů.

Návratnost dotazníků získaných od seniorů oslovených v domácím prostředí byla také 100 %. Je to nezvyklé a jsem za to nesmírně ráda. Nejspíše to bylo dáno jednoduchostí a nízkým počtem otázek, takže dotazník seniory nenudil nebo neunavil. 100% návratnost je také jistě dána jejich pohotovostí, protože když jsem jim dotazník předložila a vše potřebné vysvětlila, tak mi ho vyplněný během několika minut, hodin, či maximálně pár dní vyplněný vrátili. Bylo to také dáno i tím, že se jednalo o nenáhodný výběr a byly zde osobní vazby. Seniorů z mého okolního prostředí bylo celkem 69. Žádný ze mnou oslovených seniorů vyplnění dotazníků neodmítl.

V závěru dotazníku jsem nechala volný prostor pro sdělení nebo postřehy týkající se dotazníku nebo volného času celkově. Této možnosti využilo 15 osob z celkového počtu 100 respondentů. Některé z nich budu citovat v kapitole, ve které budu zpracovávat a interpretovat dotazník.

4.6. Zpracování a interpretace dotazníků

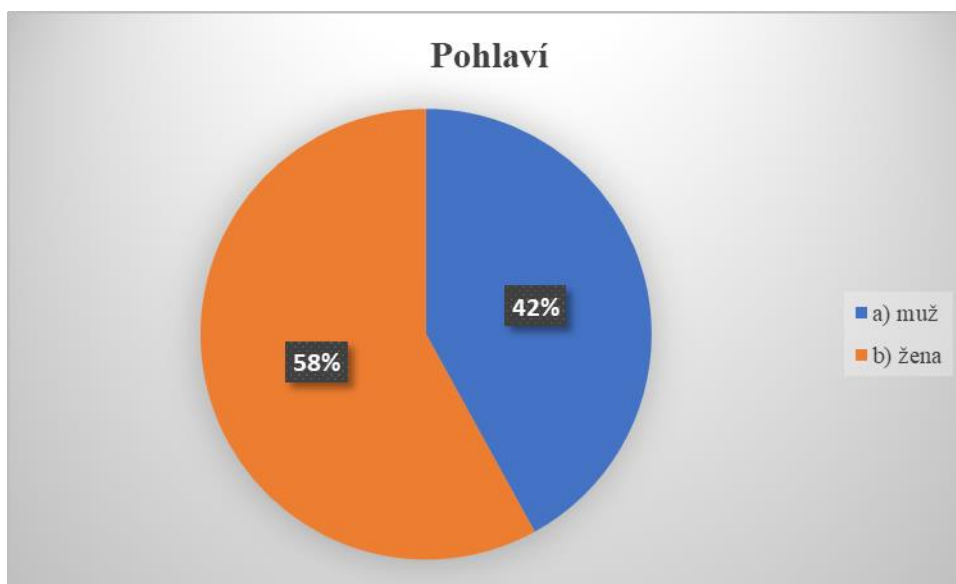
V této kapitole zpracovávám vyhodnocené dotazníky. Data jsem zpracovala pomocí tabulkového procesoru Microsoft Office Excel, kde jsem vytvořila grafy a tabulky. Součástí interpretace jsou také postřehy respondentů, kteří se k dotazníku na jeho konci písemně vyjádřili. Tato sdělení a postřehy jsou víceméně popisem trávení jejich volného času. Zachovala jsem jejich přesnou podobu včetně gramatických chyb a nespisovných slov. Ke každému postřehu jsem se krátce vyjádřila.

Otázka č. 1: Jakého jste pohlaví?

Tabulka č. 1

Odpověď	Abs. číslo	%
Muž	42	42%
Žena	58	58%
Celkem	100	100%

Graf č. 1



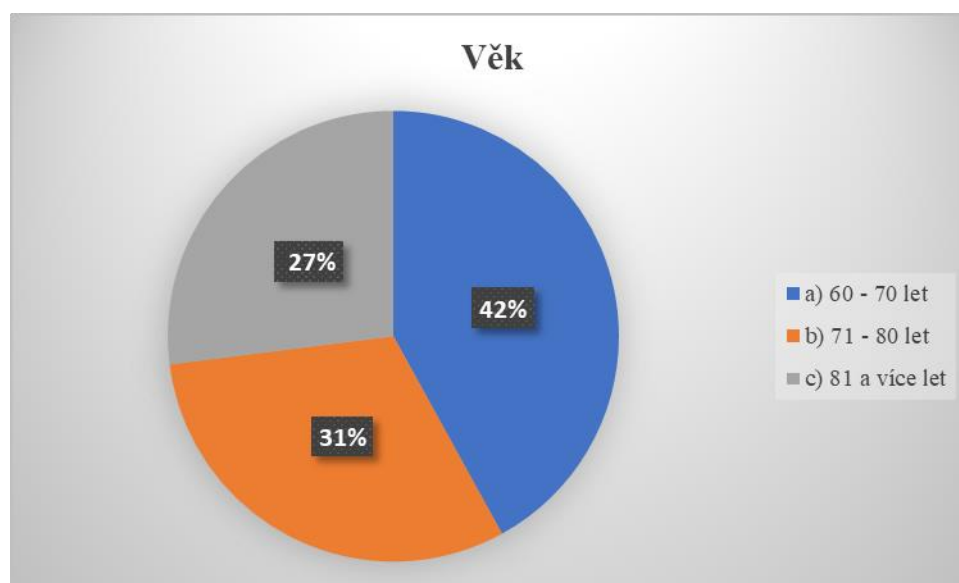
Tato otázka mapovala počet dotazovaných mužů a žen. Předložený dotazník vyplnilo 42 mužů a 58 žen. Rozdíl v počtu respondentů obou pohlaví není nijak markantní. Nebylo to mým cílem, ale v závěru jsem ráda, že se do mého průzkumu zapojili muži a ženy téměř vyrovnaně.

Otázka č. 2: Do jaké věkové kategorie spadáte?

Tabulka č. 2

Odpověď	Abs. číslo	%
60-70 let	42	42%
71-80 let	31	37%
81 a více let	27	27%
Celkem	100	100%

Graf č. 2



Nejvíce zastoupenou skupinou seniorů byla skupina ve věku 60-70 let, která se zúčastnila v počtu 42 osob. Následovala skupina ve věku 71–80 let v počtu 31 zúčastněných seniorů, a nakonec skupina ve věku 81 let a více v počtu 27 seniorů. Chtěla jsem, aby v mém šetření byly zastoupeny všechny věkové seniorské kategorie, od raného stáří až po vysoký věk 81 let a více. To se mi podařilo, takže v mém dotazníkovém šetření jsou obsaženy všechny seniorské věkové kategorie, což je důležité pro objektivnost mého výzkumného šetření.

Otázka č. 3: V jak velkém městě žijete?

Tabulka č. 3

Odpověď	Abs. číslo	%
Do 3.000 obyvatel	49	49%
Nad 3.000 obyvatel	51	51%
Celkem	100	100%

Graf č. 3



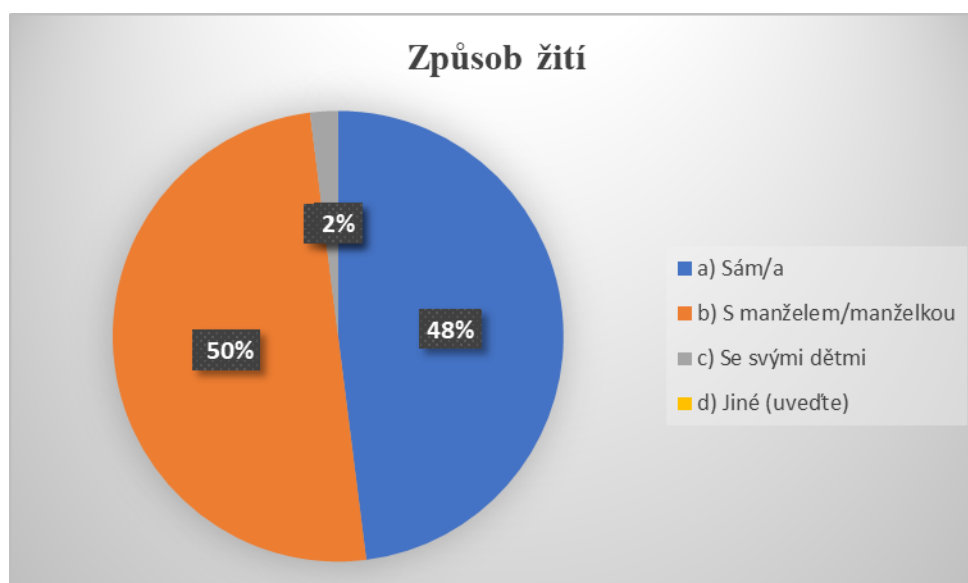
Tato otázka mapuje dvě skupiny obyvatel. První skupinou jsou senioři žijící na vesnicích do počtu 3.000 obyvatel. Dle § 3 odst. 1 zákona č. 128/2000 Sb. je totiž městem obec, která má alespoň 3.000 obyvatel. Tudíž jsem jako města vybírala ty obce, které mají obyvatel 3.000 a více. Seniorů z vesnice se mého dotazníkového šetření zúčastnilo 49 a seniorů z města 51.

Otázka č. 4: S kým bydlíte?

Tabulka č. 4

Odpověď	Abs. číslo	%
Sám/sama	48	48%
S manželkou/manželem	50	50%
Se svými dětmi	2	2%
Jiné	0	0%
Celkem	100	100%

Graf č. 4



Tato otázka měla ukázat, jak respondenti žijí, respektive s kým žijí. Dle mého názoru to je podstatná otázka ke zjištění toho, jak tráví senioři svůj volný čas. Pokud žijí sami a chtějí svůj volný čas nějak aktivně trávit, tak musí své společníky hledat někde „venku“. Naopak, když žijí se svou rodinou nebo protějškem, tak je to pro ně mnohdy jednodušší, protože nejsou sami. Samota je pro každého člověka těžká, zvláště pro seniory. Pocit samoty mají senioři častěji než ostatní populace. Zajímavým zjištěním je, že se samoty bojí senioři mnohem více než samotné smrti. Samota seniorů je velmi velkým problémem.⁶⁷ A právě pro tyto lidi je nutné najít příležitost, kde se mohou uplatnit a realizovat.

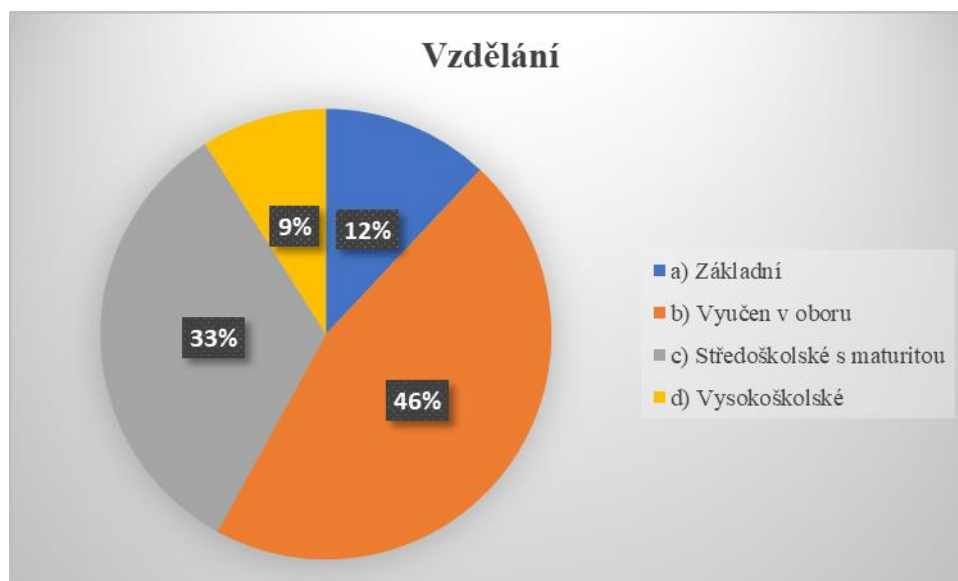
Otázka č. 5: Jaké je Vaše nejvyšší dokončené vzdělání?

Tabulka č. 5

Odpověď	Abs. číslo	%
Základní	12	12%
Vyučen v oboru	46	46%
Středoškolské s maturitou	33	33%
Vysokoškolské	9	9%
Celkem	100	100%

⁶⁷ SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-2473850-5, str. 139.

Graf č. 5



Existují studie, které ukazují, že osoby se vzděláním mají mnohem více zájmů a koníčů, než osoby bez vzdělání. Dle § 36 odst. 1 zkona č. 561/2004 Sb. je školní docházka povinná po dobu devíti školních roků, nejvýše však do konce školního roku, v němž žák dosáhne sedmnáctého roku věku. Do možností jsem tedy neuvedla možnost „bez vzdělání.“

Základní vzdělání získalo 12% dotazovaných respondentů, nejvíce, a to 46% seniorů je vyučeno v oboru, 33% seniorů má středoškolské vzdělání s maturitou a 9% dotázaných seniorů je vysokoškolsky vzdělaných.

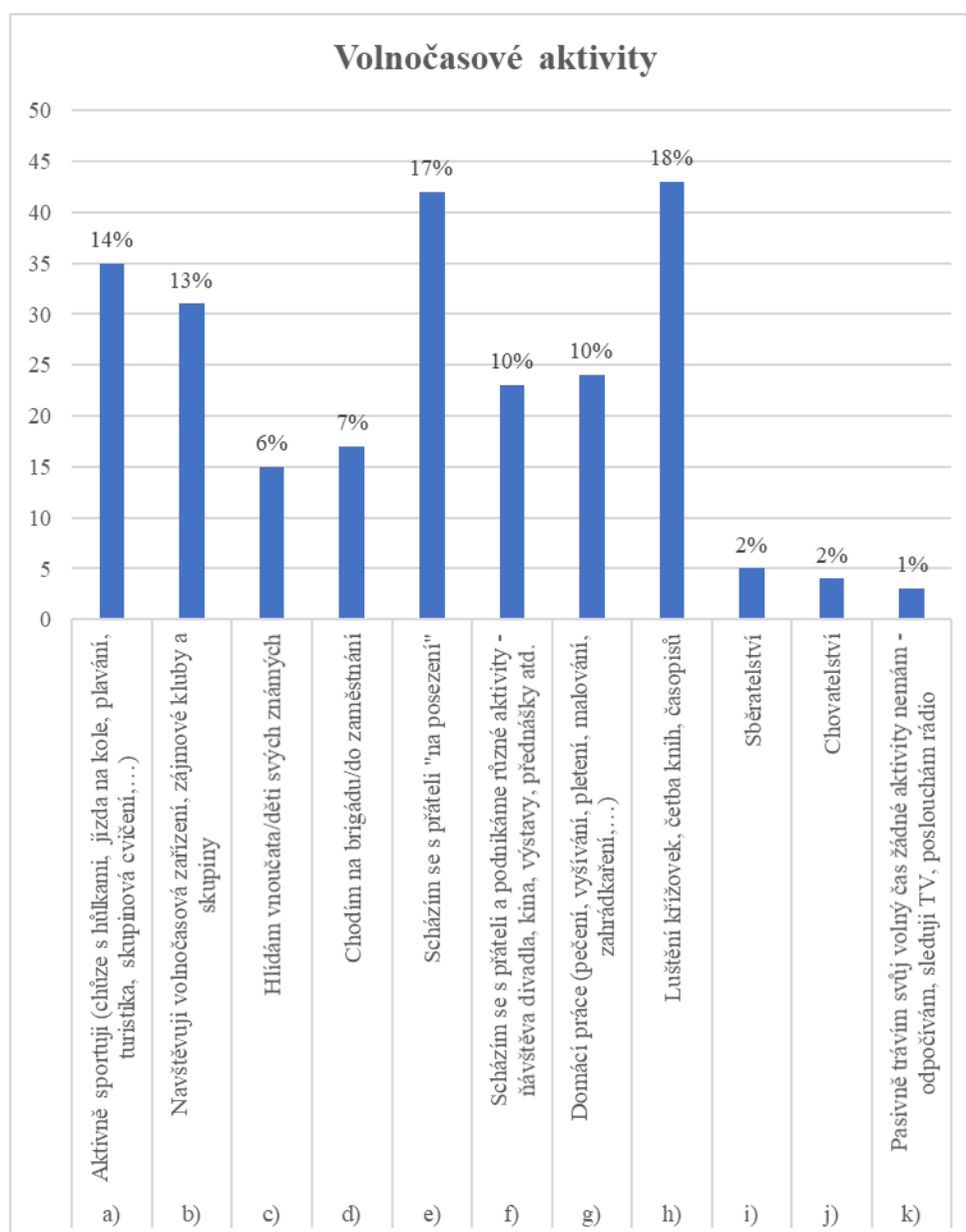
Otázka č. 6: Co rád/a děláte ve svém volném čase? Můžete zvolit více možností

Tabulka č. 6

Odpověď	Počet zvolených možností	% zvolených možností
Aktivně sportuji (chůze s hůlkami, jízda na kole, plavání, turistika, skupinová cvičení,...)	35	14%
Navštěvuji volnočasová zařízení, zájmové kluby a skupiny	31	13%
Hlídám vnoučata/děti svých známých	15	6%

Chodím na brigádu/do zaměstnání	17	7%
Scházím se s přáteli "na posezení"	42	17%
Scházím se s přáteli a podnikáme různé aktivity – návštěva divadla, kina, přednášky, výstavy atd.	23	10%
Domácí práce (pečení, vyšívání, pletení, malování, zahrádkaření,...)	24	10%
Luštění křížovek, četba knih, časopisů	43	18%
Sběratelství	5	2%
Chovatelství	4	2%
Svůj volný čas trávím pasivně, nemám žádné aktivity, pouze sledují TV	3	1%
Celkem	242	100%

Graf č. 6



Tato otázka má zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas. Respondenti měli na výběr 11 oblastí možností a mohli zvolit více variant, což měli v otázce napsáno.

Otázku jsem zpracovala tak, že jsem sečetla možnosti, které respondenti zvolili a výsledný počet zvolených možností jsem zapsala do tabulky a grafu.

Volný čas seniorů se mnohdy nemusí nijak zásadně měnit od volného času ostatní populace. Někteří tráví svůj volný čas individuálně a jiní ve skupině.

Nejčastěji praktikovanou aktivitou seniorů (18%) bylo luštění křížovek, čtení knih a časopisů. Toto je pasivní trávení volného času, kterého mohou využívat i imobilní senioři. Překážkou zde může být pouze zraková vada či omezení. Senior žijící sám v obci do 3.000

obyvatel sdělil: „Často koukám na TV a luštím křížovky. Křížovky mám rád už dlouho. Každý rok je dostanu od dětí k Vánocům. Mám je vždycky na celý rok. Ted' jsem se naučil i sudoku. Od mládí sbírám známky. Jen nevím, kdo je jednou zdědí.“ Muž zabývající se filatelií má také koníček televizi a luštění křížovek. To ho jistě udržuje v dobré psychické kondici. Jeho koníčky ho provází již od mládí a věnuje se jim i v seniorském věku.

Další vyhledávací činností seniorů je posezení s přáteli, kde to bylo myšleno návštěvami v domácnostech nebo posezením v restauračních zařízeních. Tuto možnost zvolilo 17% dotázaných. Tento výsledek mě potěšil, protože z toho vyplývá, že senioři rádi vyhledávají další osoby a nepřichází tak o sociální kontakty. „Starší senioři mají dokonce bohatší sociální kontakty. V sobotu má návštěvu či je navštíveno 40% seniorů nad sedmdesát let.“⁶⁸ Žena spadající do věkové kategorie 60 – 70 let žijící v obci do 3.000 obyvatel mi do dotazníku napsala svůj poznatek: „S ženskýma se scházíme aspoň 2x do týdne. Jednou upeču něco já, pak zase některá jiná. Je to dobrý, protože se vždycky něco dozvím a i ty recepty si vyměňujeme.“ Ze sdělení je jasně patrné, jak jsou sociální vazby nezbytně nutné pro spokojené stáří.

Velmi mě překvapilo, že až 14% odpovědělo, že tráví volný čas pohybovou aktivitou. Je dobré zjištění, že se lidé seniorského věku stále snaží udržovat v kondici a dbát o své zdraví pomocí pohybu. Většinu pohybových aktivit mohou senioři vykonávat samostatně nebo i s přáteli, bez ohledu na dostupnost služeb ve svém okolí. Procházet se nebo jezdit na kole se dá i mimo vyznačené stezky nebo cyklotrasy a dnes už se můžeme setkat i se vzrůstajícím počtem venkovních posilovacích strojů, tzv. fitness hřišť, které jsou součástí parků a jsou určeny pro dospělé. Žena ve věkové kategorii 71 – 80 let žijící sama v obci do 3.000 obyvatel sdělila: „Ráda chodím na procházky s kamarádkama. Udržujeme se v kondici, abychom mohly ještě vůbec fungovat. U nás na vsi toho moc pro nás starý není, ale je tu každý rok ples a pouť, ale my se i tak zabavíme.“ I přesto, že nabídka v obci seniorky je omezená, tak si dokáže najít aktivitu, která jí bude bavit a zároveň je jí prospěšná. Udržuje si kondici, je na čerstvém vzduchu a zároveň je ve společnosti svých kamarádek. Tato žena také uvedla, že nemá dostatek financí k trávení volného času. Procházky jí tedy nestojí žádné peníze.

Celkem 13% seniorů odpovědělo, že svůj volný čas tráví v nějakém volnočasovém zařízení, klubu nebo skupině. Takto vysoké číslo bylo to dáno tím, že jsem dotazníky

⁶⁸ SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-2473850-5, str. 105

rozdala ve dvou klubech seniorů. Víím ale, že tito senioři zvolili i jiné možnosti aktivit. V těchto klubech se pořádají různé společné aktivity, které jsem již popisovala výše v podkapitole týkající se právě těchto klubů. Žena spadající do kategorie 71 – 80 let z obce nad 3.000 obyvatel, žijící sama, uvedla: *„U nás tady v klubu se pořád něco děje. Chodím sem ráda, protože tu jsou veselí lidi. Dáme si kafe, popovídáme a nejsem aspoň sama.“* Žena zřejmě seniorský klub navštěvuje proto, aby nebyla sama a byla ve společnosti svých vrstevníku.

10% osob odpovědělo, že jako trávení svého volného času berou domácí práce. Uvedla jsem pro příklad pár možností, jako pečení, vyšívání, malování, zahrádkaření. Jsou to činnosti, které mohou lidé dělat ve svém domácím prostředí a nemusí za touto aktivitou nikam dojíždět. Někdo může tyto činnosti brát jako práci a nutné zlo, ale jsou tací, kteří k těmto aktivitám přistupují se zájmem a radostí. Většinou tyto činnosti mají nějaké výsledky, ať už to je upečený dort nebo pečlivě obdělávaná skalka a zahrada, kterými se senioři mohou ostatním pochlubit. Jasným důkazem je poznatek ženy spadající do věkové kategorie 60 – 70 žijící v obci nad 3.000 obyvatel, která na konci dotazníku uvedla toto: *„Největší radostí je pro mě, když přijedou na víkend mladí s dětma, uvařím něco dobrýho, všichni mě chválí a já si užívám vnoučat. To je pro mě štěstím.“*

Žena spadající do věkové kategorie 60 – 70 let, žijící v obci do 3.000 obyvatel uvedla: *„V naší vsi je dobrá parta. Máme vždycky vánoční a velikonoční tvoření a vyrábíme různé výzdoby vlastních obydlí. Něco vyrábíme ale i jindy. Vždycky každá něco upečeme, mladý holky nám k tomu uvaří kafe, těm nemotorným i pomůžou a máme vždycky takový pěkný odpoledne.“* Tuto ženu zaujala v její obci rukodělná a tvořivá odpoledne. Sejdou se se svými vrstevnicemi, ale zároveň i s mladší generací, která jí pomáhá. Propojují se zde tedy různé věkové generace.

10% seniorů označilo možnost, že se schází s přáteli a podnikají různé aktivity. Mohou to být aktivity jako návštěvy divadel, kin, přednášek, výstav atd. Je vidět, že nemalé množství vybraných seniorů stále i ve svém vyšším věku nezanevřelo na kulturu kolem sebe. Tyto aktivity mohou senioři podnikat individuálně z vlastní iniciativy nebo je mohou pořádat obce v podobě společných zájezdů a setkání. Senior spadající do věkové kategorie 60 – 70 let žijící v obci nad 3.000 obyvatel napsal: *„Naše starostka pro seniory několikrát do roka organizuje různé výlety a pobyty. Jezdíme různě po hradech, zámcích, botanických zahradách, a různých přírodních zajímavostech. Dobré je, že lidi nad 65 let to mají zdarma. Odveze nás autobus, vstupy máme zdarma a stará se o nás vždycky nějaký*

delegát. S manželkou jsme byli pokaždé. Moc nás to baví, protože s náma jezdí ještě soused s manželkou. “ Aktivní trávení volného času a zároveň poznávání nových míst je ta nejlepší kombinace, kterou si může senior vybrat. Skloubí tak nový zážitek zároveň s pohybovou aktivitou a v tomto případě to seniora finančně nezatíží. Byla bych velmi ráda, kdyby tyto zájezdy pro seniory byly mnohem častější.

7% seniorů opovědělo, že chodí stále do zaměstnání nebo na brigádu. Ze 100 seniorů je to vcelku vysoké číslo. Jednalo ale vždy o kategorii seniorů od 60 do 70 let věku. Má babička je také stále zaměstnaná, v letošním roce jí bude 70 let a tvrdí, že jí to udržuje v kontaktu s ostatními lidmi, cítí se být prospěšná a má stále režim. O peníze jí prý vůbec nejde, je to dle jejího názoru přidaný bonus. Rodina jí její volbu sice rozmlouvá, ale ona si stojí za svým. Beru to jako dobrý příklad toho, že se dá pracovat i ve vyšším věku a že i práce může být zábavou. Žena ve věkové kategorii 60 – 70 let z obce do 3.000 obyvatel také poznamenala: „*Bude mi 70, ale do práce chodím furt. Alespoň 3x týdně. Když někdo omarodí, tak i víckrát. Jsem mezi lidma a nezbabkovatim aspoň.*“ Z tohoto poznatku je patrné, že si chce seniorka zachovat duševní svěžest a být i ve starobním důchodu výdělečně činnou a prospěšnou.

Hlídaní vnoučat nebo dětí svých známých se dotazovaní senioři moc nevěnují. Tuto možnost zvolilo pouze 6% z dotázaných. Ze svého okolí vím, že velmi ubylo vícegeneračních obydlí. Já jsem vyrůstala v domě, kde v dolním podlaží bydlí babička s dědečkem, takže téměř nikdy nebyl problém s tím, aby mě nebo bratra pohlídali. Druzí prarodiče bydlí nedaleko, asi ve vzdálenosti 10 km, takže také nebyl s hlídáním problém. V dnešní době to tak už není pravidlem. Lidé cestují za prací, takže se stěhují, mění svá obydlí, a tak se vzdalují od svých původních domovů a zakládají rodiny daleko od původního bydliště. Vnoučata se tedy od svých prarodičů vzdalují na stovky i tisíce kilometrů. Rozpadá se tím i pospolitost rodiny.

Můžeme se setkat také s prarodiči, kteří vzhledem ke svému věku již nejsou schopní nebo ochotní se o vnoučata starat. Jsou mnohdy rádi, že se s obtížemi postarají sami o sebe a užívají si zaslouženého klidu. Výjimkou nejsou ani ti prarodiče, kteří si teprve s odchodem do penze začnou užívat našetřených peněz a života celkově a chtějí se oprostit od hlídání a pečování o druhé.⁶⁹ Existují ale i světlé výjimky, kdy právě prarodiče jsou spřízněnou duší vnoučat, vynahradí jim čas, který nezbyvá jejich rodičům a prarodiče jsou

⁶⁹ CESARI LUSSO, Vittoria. *Prarodiče, rodiče a vnoučata: o emočních, vztahových a komunikačních úskalích*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0003-1, str. 99.

mnohdy spřízněnou duší, které se vnoučata mohou svěřit. Blízkost seniorů a jejich vnoučat je prospěšná pro obě strany – děti se učí úctě a toleranci, vidí generační rozdíly a učí se, jak jednat se seniory a jak jim pomáhat. Na druhé straně starší lidé mají stále na blízku mládí a jsou blíže moderním vymoženostem, se kterými jim vnoučata mohou pomoci a seznámit je s nimi.⁷⁰

Pouze 2% seniorů odpověděla, že mezi jejich koníčky patří sběratelství. Jak jsem již uvedla v teoretické části této práce – sbírat se dá snad vše. Můžeme se setkat se sbírkami historických i moderních automobilů, motorek, známek, mincí, ale i dostupnější sbírky pohledů, různých obalů nebo hraček a figurek. Překvapil mě malý počet seniorů, kteří zvolili tuto možnost. Domnívala jsem se, že právě staří lidé jsou nekonečnými sběrateli a shromažďují věci. Dle získaných výsledků jsem se ovšem mýlila.

Jen 2% seniorů uvedla, že jejich zájmem je chovatelství. Všichni respondenti, kteří zahrli tuto možnost byli muži z vesnice. Muž, spadající do kategorie 60–70 let se na konci dotazníku vyjádřil takto: *„Doma máme tolik práce, že jsem za celý život nepoznal, co to nějaký volný čas je. Ale ta práce je pro mě koníčkem. Králíci se na mě každý den těší stejně tak, jako já na ně.“* Z tohoto tvrzení je patrné, že chovatelství je pro muže každodenní nezbytnou povinností, ale zároveň koníčkem. Další poznatek, týkající se oblasti chovatelství byl od muže ve věkové kategorii 71–80 let, který žije v obci do 3.000: *„Od mládí včelařím. Všichni mi to už 50 let rozmlouvají, ať se na to vykašlu, že to jsou potvory štípavý, ale pak když dětem dám domácí med, tak by mi ruce utrhly. Mám to rád. Lepší, než kdybych byl každý den v hospodě.“* Další senior ve věkové kategorii 60–70 let žijící s manželkou také v obci do 3.000 obyvatel napsal: *„S manželkou máme hospodářství. Sice už ne tak velké, jako dříve, ale stačí nám to. Je to těžká práce, ale oba nás to moc baví. Neumím si představit, že bych odjel třeba na dva týdny k moři. Tam bych trpěl. Ale když můžu sekat trávu pro králíky, tak to je balzám na duši.“* Tento senior tráví svůj volný čas aktivně. Stará se o svá zvířata a vyhlídka odpočinkové dovolené u moře ho nejspíš neláká.

Příjemně mě překvapilo, že pouze 1% osob z dotazovaných uvedlo, že svůj čas tráví pasivně bez jakýchkoliv aktivit, kromě sledování TV. Televizi jistě sleduje mnohem více seniorů z těch, kterým jsem dotazník rozdala. Neberou tuto činnost ale jako jedinou a hlavní vykonávanou, a proto se domnívám, že tuto možnost tedy nezahrli.

⁷⁰ MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7, str. 36.

Sledování televize seniorů je oproti jiným věkovým skupinám v největším zastoupení. Seniori sledují TV až 2x více, než jiné věkové skupiny obyvatel. Je to dáno jistou nenáročností. Senior TV zapne a vypne, kdykoliv chce. Je to velmi nenáročná, ale mnohdy návyková činnost.⁷¹

Tabulka č. 7

	Počet zvolených aktivit
Obec do 3.000 obyvatel	89
Obec nad 3.000 obyvatel	150
Celkem osob	100

Graf č. 7



Tabulka a graf ukazují počet odpovědí na otázku č. 6 týkající se prováděných volnočasových aktivit v porovnání obce do 3.000 obyvatel a obce nad 3.000 obyvatel. Každý respondent mohl zaškrtnout libovolné množství nabízených možností. Toto znázornění je nezbytné pro mou hypotézu č. 3. Ze znázornění jasně vyplývá, že osoby žijící v obci s počtem obyvatel 3.000 a více se věnují vyššímu počtu činností a mají více aktivit k trávení volného času než osoby, které žijí v obci do 3.000 obyvatel.

Je to dáno dostupností a příležitostmi pro vykonávání aktivit. Jak jsem již psala v teoretické části, v kapitole zabývající se faktory ovlivňující trávení volného času seniorů,

⁷¹ SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-2473850-5, str. 103.

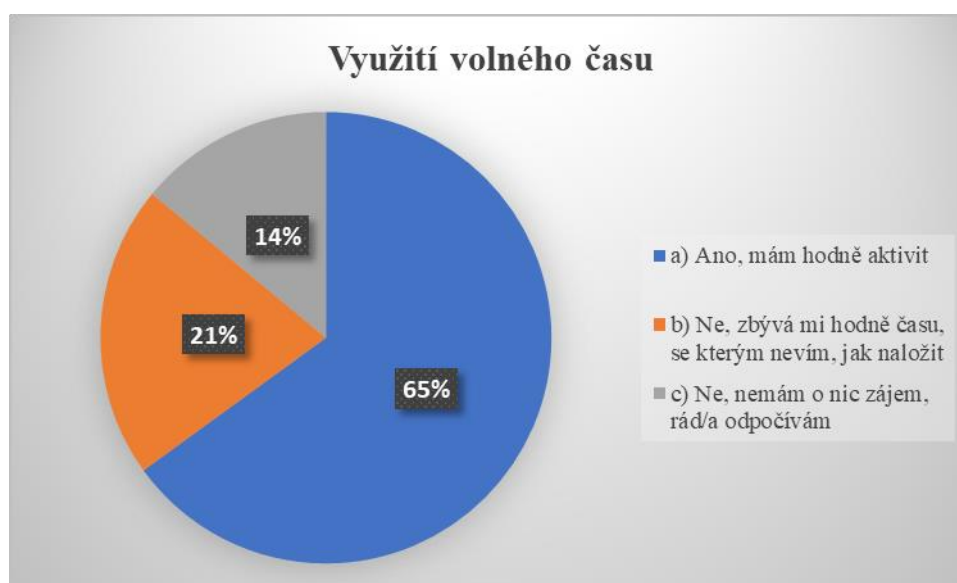
senioři ve městech mají více možností pro trávení volného času. To se tedy potvrdilo i v mém výzkumném šetření.

Otázka č. 7: Myslíte si, že dostatečně a kvalitně trávíte svůj volný čas?

Tabulka č. 8

Odpověď	Abs. číslo	%
Ano, mám hodně aktivit	65	65%
Ne, zbývá mi hodně času, se kterým nevím, jak naložit	21	21%
Ne, nemám o nic zájem, rád/a jen odpočívám	14	14%
Celkem	100	100%

Graf č. 8



Více jak polovina, konkrétně 65% dotazovaných seniorů, je toho názoru, že mají dostatek aktivit k trávení volného času. 21% seniorů přiznává, že jim zbývá hodně času, se kterým neví, jak naložit. Překvapivě 14% seniorů nemá o nic zájem a rádi odpočívají. Toto se bohužel neshoduje s předchozí otázkou, kdy poze jeden člověk sdělil, že svůj volný čas tráví pasivně a pouze sleduje TV a nic nedělá a nemá žádné aktivity nebo koníčky. Jediným vysvětlením pro mě je, že tuto otázku senioři nepochopili, nebo že si neuvědomili,

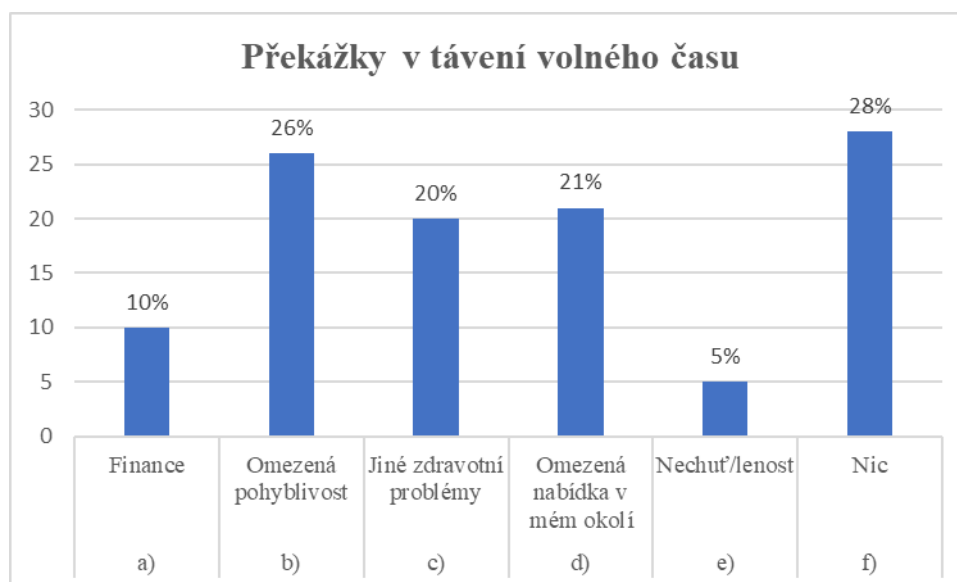
že v předchozí otázce odpověděli jinak. Možná aktivitu, kterou zvolili v předchozí otázce neprovozují často a dostatečně, na což se ptá tato otázka.

Otázka č. 8: Co si myslíte, že je u Vás překážkou v trávení volného času?

Tabulka č. 9

Odpověď	Abs. číslo	%
Finance	10	10%
Omezená pohyblivost	26	26%
Jiné zdravotní problémy	20	20%
Omezená nabídka v mém okolí	21	21%
Nechuť/lenost	5	5%
Nic pro mě není překážkou	28	28%
Celkem	100	100%

Graf č. 9



Tato otázka měla zjistit, co je pro dotazované seniory překážkou v trávení volného času a zda vůbec nějaká překážka je. 28% seniorů, tedy nejvíce z dotazovaných uvedlo, že jim nic nebrání v tom, aby kvalitně trávili svůj volný čas. To je velmi dobré zjištění. Dále 26% seniorů uvedlo, že jim v trávení volného času brání jejich omezená pohyblivost. 21%

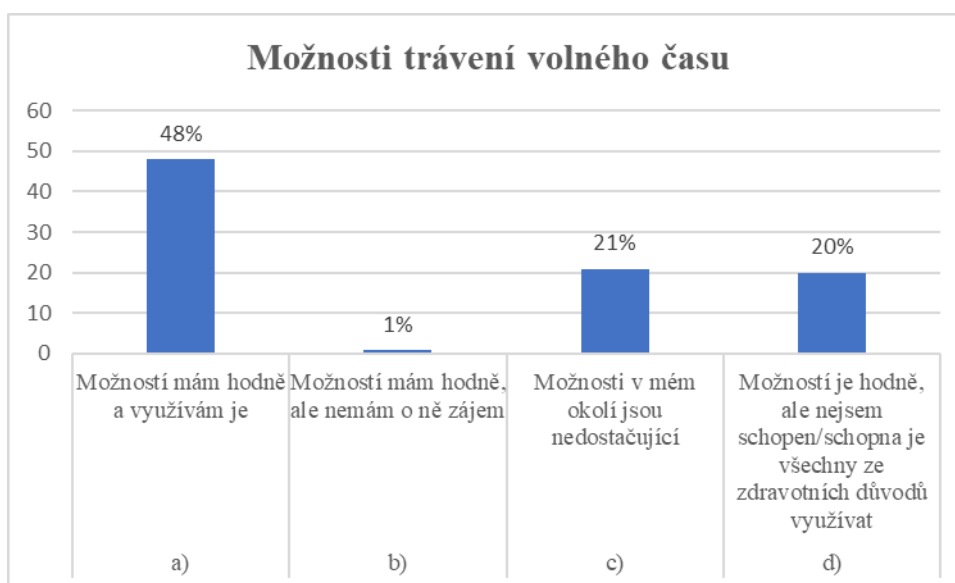
osob není spokojeno s nabídkou aktivit v jejich okolí a přijde jim nabídka aktivit nedostatečná. 20% dotazovaným seniorům v trávení volného času brání nějaké zdravotní problémy, do kterých nespádají problémy s mobilitou (tato možnost je také v nabídce). 10% dotazovaných uvedlo, že je pro ně překážkou finanční oblast, zkrátka, že na svůj volný čas nemají peníze. Může to být dáno buď jejich zvýšenými nároky nebo nízkým starobním důchodem i vysokými náklady na bydlení a dalšími náklady souvisejícími se životem. 5% seniorů zakroužkovalo, že jejich hlavní překážkou je lenost nebo nechuť.

Otázka č. 9: Máte dostatek možností a příležitostí ke trávení volného času?

Tabulka č. 10

Odpověď	Abs. číslo	%
Možností mám hodně a využívám je	48	48%
Možností mám hodně, ale nemám o ně zájem	1	1%
Možnosti v mém okolí jsou nedostačující	21	21%
Možností je hodně, ale nejsem schopen/schopna je všechny ze zdravotních důvodů využívat	20	20%
Celkem	100	100%

Graf č. 10



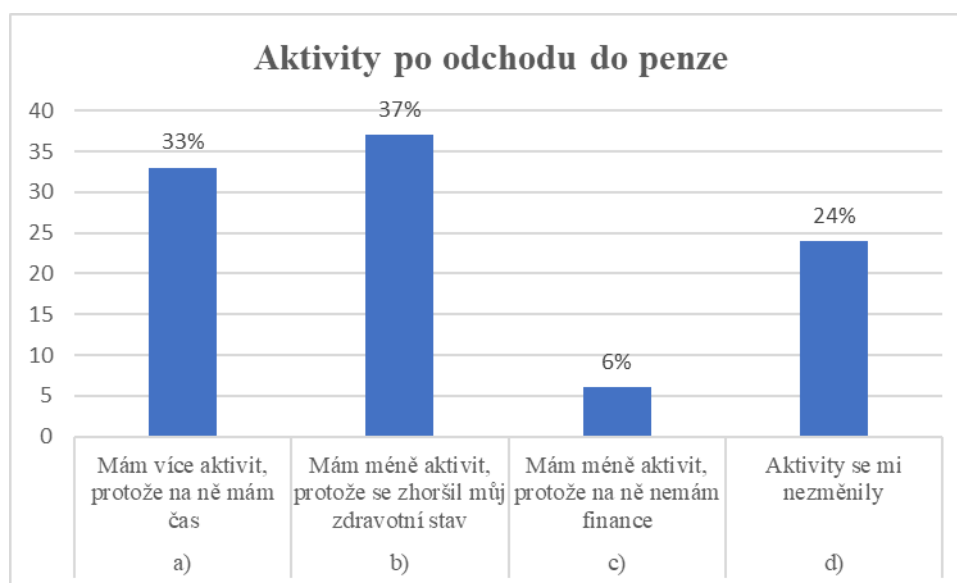
Otázka měla zjistit, zda si dotazovaní senioři uvědomují nabídku aktivit ve svém okolí. Téměř polovina, tedy 48% seniorů, je s nabídkou ve svém okolí spokojena. 21% osob se naopak domnívá, že možnosti jsou v jejich okolí nedostačující. 20% seniorů je spokojeno s nabízenými možnostmi, ale nemohou je ze zdravotních důvodů všechny využívat, i kdyby chtěli. Pouze 1% z dotazovaných seniorů uvedlo, že možností ke trávení volného času v jeho okolí je hodně, ale zkrátka o ně nemá zájem.

Otázka č. 10: Jak moc se změnilo trávení Vašeho volného času s odchodem do penze?

Tabulka č. 11

Odpověď	Abs. číslo	%
Mám více aktivit, protože na ně mám čas	33	33%
Mám méně aktivit, protože se zhoršil můj zdravotní stav	37	37%
Mám méně aktivit, protože na ně nemám peníze	6	6%
Aktivity se nezměnily	24	24%
Celkem	100	100%

Graf č. 11



Předposlední otázka měla za úkol zjistit, zda a případně jak, se změnilo trávení volného času seniorů s odchodem do penze. Nejvíce, tedy 37% dotazovaných uvedlo, že se jejich aktivity změnilo z důvodu zhoršení jejich zdravotního stavu. 33% osob uvedlo, že mají více aktivit, jelikož na ně mají více času, než když byli zaměstnaní. Téměř čtvrtina, tedy 24% seniorů uvedlo, že se jejich aktivity nezměnily. Pouze 6% osob sdělilo, že mají méně aktivit, než když chodili do práce a důvodem je nedostatek financí.

Ráda bych zmínila konkrétní názor jedné z respondentek, která se mi k tomuto tématu vyjádřila: „*Než jsem šla do důchodu, tak jsem myslela, že nemám na nic čas. Manžel nemocný, chalupa se zahradou byly zanedbaný, protože kvůli práci na to nebyl čas. A teď když jsem v důchodu, tak čas není furt, manžel stále nemocný a chalupu jsme radši prodali.*“ Jedná se o ženu, která spadá do kategorie 60–70 let a žije v obci nad 3.000 obyvatel. Z tohoto poznatku vyplývá, že i přesto, že paní již nechodí do zaměstnání, tak na volnočasové aktivity nemá kvůli nemoci manžela čas.

Otázka č. 11: Máte dostatek financí k trávení volného času?

Tabulka č. 12

Odpověď	Abs. číslo	%
Ano	73	73%
Ne	27	27%
Celkem	100	100%

Graf č. 12



Poslední otázka se dotazuje na finance pro trávení volného času v důchodovém věku. Téměř tři čtvrtiny, konkrétně 73 % seniorů uvedlo, že mají dostatek financí pro jejich koníčky. Naopak více jak čtvrtina, tedy 27 % dotazovaných sdělilo, že jejich finance jsou nedostačující. Jak jsem již psala výše, může to být dáno mnoha faktory, jako nízký starobní důchod, vysoké náklady na bydlení, péče o blízkou osobu, která je mnohdy velmi nákladná atd.

4.7. Diskuse

Je nezbytně nutné, aby každá obec měla pro své občany seniorského věku vyhrazené peníze pro volnočasové aktivity. Ve velkých městech, jako je Praha, je běžné, že každá městská část má pro své seniory vytvořené programy a aktivity, které jsou buď stálé, nebo se některé každý měsíc obměňují. Pak už je na seniorech samotných, zda se chtějí programů účastnit nebo ne. Měli by ale tu možnost mít. Jak jsem psala, tyto organizované programy jsou doménou hlavně větších měst. Malé obce mají mnohdy velké rezervy, jelikož buď nejsou finance, nebo lidé, kteří by tyto programy organizovali. Ano, zorganizování kulturních akcí nebo jiných aktivit stojí často mnoho času, lidské práce a peněz, ale senioři si této snahy většinou velmi váží a dokáží ji ocenit.

Na základě sociologických šetření bylo dokázáno, že po odchodu do starobního důchodu snižují senioři svou pohybovou aktivitu. Tato šetření dále přinesla fakt, že překážkou pro vykonávání pohybových aktivit seniorů jsou ostych a stud sportovat v pokročilém věku.⁷² Výsledek tohoto výzkumu však neplatí pro výsledky mého výzkumného šetření. Více než třetina mnou dotazovaných seniorů uvedla, že se věnují nějaké pohybové aktivitě. Je to důkaz toho, že i přes svůj pokročilejší věk si se stále snaží udržet svou fyzickou kondici.

Příjemně mě také překvapilo množství vykonávaných aktivit, kterým se senioři věnují. Každý z respondentů si z nabídky dokázal najít činnost, která naplňuje jeho volný čas. Pouze tři osoby seniorského věku uvedly, že svůj volný čas tráví pasivně u sledování televize. To je dle mého názoru velmi optimistické zjištění. Senioři vědí, jak po odchodu do starobního důchodu nakládat se svým volným časem a kvalitně naplňovat své volné chvíle.

Dále mě překvapilo, že senioři mají po odchodu do starobního důchodu dostatek finančních prostředků pro vykonávání svých volnočasových aktivit. Často slýcháváme, že senioři nemají finance a nemají si z čeho hradit bydlení nebo léky. V mém výzkumném šetření téměř tři čtvrtiny z dotazovaných seniorů uvedly, že na volnočasové aktivity finance mají. Jak jsem již výše psala, tak některé z aktivit se dají vykonávat zdarma bez jakýchkoliv finančních výdajů. Mezi takové patří například turistika, schůzky s přáteli, návštěvy

⁷² SPIRDUSO, Waneen Wyrick. *Physical dimensions of aging*. Champaign, IL: Human Kinetics, c1995. ISBN 0873223233

seniorských klubů, které jsou většinou zdarma nebo domácí práce, které jsou často opravdu koníčkem, a ne nutnou povinností.

Udivilo mě, že pouze čtyři dotázaní senioři zvolili jako svůj koníček chovatelství. Vzhledem k tomu, že většinu dotazovaných respondentů osobně znám, tak vím, že více než čtyři z dotazovaných seniorů, kteří zvolili možnost chovatelství má domácího mazlíčka, ať už kočku, psa nebo rybičky. Péče i o takto drobná a malá zvířata se dá brát jako chovatelství. Buď senioři tuto činnost neberou jako náplň jejich volného času nebo si neuvědomili, že chovatelství není pouze chování velkých domácích zvířat, které se chovají na pastvě nebo ve chlévech.

Pro zajímavost jsem navíc zjišťovala, kolik seniorů, kteří zvolili pouze jednu z nabízených aktivit, bylo z měst a kolik z venkova. Pouze jednu z nabízených aktivit zvolilo 20 seniorů. Z tohoto počtu byla většina (15) z venkova (obcí do 3.000 obyvatel). Pouze pět osob, kteří zvolili pouze jednu možnost aktivit bylo z měst (obcí nad 3.000 obyvatel). Toto mé zjištění souvisí se čtvrtou hypotézou této práce, která byla potvrzena. Dle mého názoru je výsledek důkazem toho, že ve větších obcích je více aktivit a možností pro trávení volného času seniorů než v malých obcích.

4.8. Verifikace hypotéz

Verifikace znamená ověřování či kontrola pravdivosti výroků.

H1: „*Více než polovina seniorů se po odchodu do starobního důchodu věnuje více než dvěma aktivitám.*“ Podle výsledku mého výzkumného šetření se 80 dotazovaných věnuje dvěma a více aktivitám. 20 respondentů se věnuje pouze jedné z nabízených činností. Tato hypotéza se potvrdila.

H2: „*Více, než polovina oslovených seniorů má dostatek financí k trávení svého volného času i po odchodu do penze.*“ I přesto, že se po odchodu do penze seniorům zpravidla sníží jejich finanční příjem, tak ze 100 dotazovaných respondentů jich 73 uvedlo, že mají dostatek financí k trávení svého volného času. Pouze 23 z dotazovaných uvedlo, že jejich finance pro trávení volného času jsou nedostatečné. Z toho vyplývá, že má druhá hypotéza se potvrdila.

H3: „*Senioři žijící v obci nad 3.000 obyvatel se věnuje většímu počtu aktivit, než osoby žijící v obci o počtu do 3.000 obyvatel.*“ Respondenti měli v otázce uvedeno, že mohou zaškrtnout více možností. Z výzkumného šetření vyplynulo, že obyvatelé obcí do 3.000 obyvatel, kterých bylo osloveno celkem 49, zaškrtnulo některou z aktivit celkem

89x. Oproti tomu obyvatelé obcí nad 3.000, kterých bylo osloveno celkem 51, zaškrtno některou z aktivit celkem 150x. Z toho vyplývá, že se třetí hypotéza také potvrdila.

H4: „*Předpokládám, že senioři v obcích nad 3.000 obyvatel mají víc možností a příležitostí k trávení svého volného času než senioři, žijící v obci do 3.000 obyvatel.*“ Všeobecně je známo, že větší obce nad 3.000 obyvatel (města) nabízí více možností v mnoha směrech. Ať se jedná o síť obchodů, dopravy, zdravotní péče, možností zaměstnání, tak samozřejmě i pro trávení volnočasových aktivit. Senioři z obcí nad 3.000 obyvatel jsou také tohoto názoru. Z celkového počtu 51 oslovených seniorů z obcí větších než 3.000 obyvatel si celkem 47 z nich myslí, že jejich možnosti a příležitosti k trávení volného času jsou dostatečné. Z těchto seniorů nabízené aktivity využívá 29 osob, 4 z oslovených o tyto aktivity nemají zájem a 14 seniorů není schopno nabízené aktivity využívat. Pouze čtyři senioři odpověděli, že možnosti jsou nedostačující. Zajímavostí je, že tuto možnost zvolily pouze ženy. Čtvrtá hypotéza se potvrdila.

4.9. Shrnutí výsledků výzkumného šetření

V rámci výzkumného šetření jsem se setkala jak se seniory velmi aktivními, tak i s těmi, jejichž náplní jejich volného času je téměř pouze sledování televize.

Výzkumné šetření přineslo ucelený přehled o aktivitách, které vykonávají dnešní senioři, jak hodnotí své možnosti a příležitosti k trávení svého volného času a zda na ně mají finance, případně, jak se změnilo trávení jejich volného času s odchodem do penze.

Výzkumné šetření ukázalo, že se více než polovina dotázaných seniorů věnuje více jak dvěma aktivitám čili že umí dostatečně naplnit svůj volný čas. Téměř tři čtvrtiny dotázaných seniorů má dle získaných výsledků dostatek financí na vykonávání svých volnočasových aktivit, i když jsou už uživateli starobního důchodu.

Dále bylo zjištěno, že staří lidé žijící v obci nad 3.000 obyvatel mají více volnočasových aktivit, než senioři žijící v obci do 3.000 obyvatel. Jak jsem již psala, je to jistě dáno možnostmi, které větší obce pro své obyvatele nabízí.

Z vyplněných dotazníků je patrné, že dnešní senioři žijí vcelku aktivní život a že ani stáří a pokročilý věk pro ně není překážkou k aktivnímu a kvalitnímu životu.

Získané výsledky přinášejí sdělení, že senioři dokáží svůj volný čas trávit kvalitně, ve většině případů jim jsou aktivity v rámci možností dostupné a hlavně, že na ně většinou mají finance.

Závěr

„Věk je zapsán v hlavě, ne v rodném listě.“

Martina Navrátilová (*1956)

Velmi důležitou oblastí je aktivní trávení volného času a pěstování koníčků již od mládí. Musíme mít se čemu věnovat, k čemu se vracet a z čeho mít radost. Aktivní trávení volného času je totiž mnohdy zárukou spokojeného stáří. Nedílnou součástí spokojenosti je také mít okolo sebe lidi, se kterými si senior může popovídat, předávat jim zkušenosti a vzpomínky, které mladý člověk již nikde jinde nedostane. Propojování generací je velmi důležité pro obě strany. Mladý člověk získá informace, které může předávat dalším generacím. Ne všechny informace se totiž sepisují a vkládají do kronik. A právě vzpomínky z dob minulých jsou občas poklad, o který by byla škoda přijít. Takže naslouchejme seniorům, dokud je to možné!

Cílem této předložené práce bylo popsat a ověřit, jak tráví volný čas seniori ve městech a na vesnicích. Dále jsem chtěla zmapovat problematiku volnočasových aktivit seniorů, kteří žijí ve vlastním prostředí a poukázat na to, že i osoby seniorského věku mohou žít aktivním životem a mají mnohdy více zájmů než osoby mladší. Cílem výzkumného šetření bylo porovnat, jak tráví volný čas seniori ve městech a na vesnicích, zda se věnují volnočasovým aktivitám i po odchodu do starobního důchodu a zda mají na tyto aktivity dostatek financí.

Mé dotazníky, které jsou součástí praktické části této práce, možná alespoň na moment osvěžily den mnoha seniorům, kteří mi pomohli a vyplnili je. Možná je někteří z nich vyplnili hlavně proto, že jsem jim poskytla radu ohledně sociálních dávek. Dala jsem jim najevo svůj dík, protože nebýt jich, tak nevznikne tato práce, a hlavně nevznikne mnoho knih a současná historie. Dotazníky mi potvrdily mou domněnku o tom, že pokud chce být člověk aktivní, tak to zvládne i v pokročilém věku. Záleží samozřejmě na zdravotním stavu – aktivita musí být zvolena adekvátně aktuálnímu zdraví.

V závěru této práce bych ráda poukázala na to, že problematika volného času seniorů se netýká pouze seniorů samotných, ale i mnohem mladších generací. Mám tím na mysli celoživotní přípravu na stáří, kdy je nezbytně nutné si nejen pěstovat koníčky, ke kterým se ve stáří můžeme buď vrátit, nebo je rozvíjet a mít z nich radost, ale hlavně si pěstovat

zdravý životní styl, díky kterému si mnohdy člověk může zajistit klidnější, a hlavně spokojenější stáří ve zdraví, radosti a příjemně prožitých chvílích a okamžicích se svými blízkými.

Literatura

ARNOLDOVÁ A. *Sociální zabezpečení I.: Sociální zabezpečení v České republice, lékařská posudková služba, pojistné systémy sociálního zabezpečení*. Praha: Grada, 2012. Aktuální legislativa. ISBN: 978-80-247-3724-9.

AXT, P., AXT-GADERMANN M. *Umění déle žít*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7360-407-3.

BAKALÁŘ E. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978. Astra, roč. 9.

CESARI LUSSO V. *Prarodiče, rodiče a vnoučata: o emočních, vztahových a komunikačních úskalích*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0003-1.

ČEVELA R, KALVACH Z. a ČELEDOVÁ L.. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.

DESSAINT, M.P. *Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.

DIENSTBIER Z. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009. ISBN 978-80-86013-88-0.

DIENSTBIER Z., PROCHÁZKOVÁ Z. *Ó, sladké stáří*. Praha: Radix, 2011. ISBN 978-80-87573-00-6.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální determinanty zdraví u seniorů žijících v Jihočeském kraji*. Praha: NLN, s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny, 2016. ISBN 978-80-7422-546-8.

FUNK K. *Provázení stářím a umíráním, aneb, O prolínání obou světů*. Praha: Malvern, 2014. Adam a Eva. ISBN 978-80-87580-70-7.

GOLDMANN R. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1454-6.

HAŠKOVCOVÁ H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN isbn978-80-87109-19-9

HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ B., ZIKMUNDOVÁ K.. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2., dopl. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2003. ISBN 80-86541-12-6, str. 20.

- CHRÁSKA M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- JIRÁK R, HOLMEROVÁ I., BORZOVÁ C. *Demence a jiné poruchy paměti: komunikace a každodenní péče*. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2454-6.
- KALVACH Z. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4026-3.
- KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.
- KŘIVOHLAVÝ J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- MLÝNKOVÁ J. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
- NERANDŽIČ Z. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8.
- ONDRUŠOVÁ J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PETROVÁ KAFKOVÁ M. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.
- POKORNÁ A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8.
- SAK P., KOLESÁROVÁ K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-2473850-5.
- SLEPIČKA P., MUDRÁK J, SLEPIČKOVÁ I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
- SPIRDUSO, W. W. *Physical dimensions of aging*. Champaign, IL: Human Kinetics, c1995. ISBN 0873223233.

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

ŠERÁK M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178920-8.

VEAL A.J. *Leisure, sport and tourism, politics, policy and planning*. 3rd ed. Cambridge, MA: CABI, c2010. CABI tourism texts. ISBN 978-1-84593-523-8.

VENGLÁŘOVÁ M. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80247-2170-5, str. 12.

VIDOVIČOVÁ, L. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-141-1.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

Manuál aktivního stárnutí [online]. [cit. 2018-03-19]. Dostupné z http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf

Česká televize: *Důchod - konec pohádky mládí* [online]. 2018 [cit. 2018-04-13]. Dostupné z: www.ceskatelevize.cz/porady/11457478106-otisky-doby/218562261020002- Duchod-konec-pohadky-mladi/

Český statistický úřad. In: *Český statistický úřad: Seniori v mezinárodním srovnání* [online]. Praha, 2017, 15.12.2017 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/46239581/310034171.pdf/73c5195d-8162-41ea-b7c2-a7b64ecd01a3?version=1.0>

Český statistický úřad. In: *Český statistický úřad: Demografické charakteristiky seniorů* [online]. Praha, 2014, 31.12.2014 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/25627994/310035142d.pdf/f3dd5b37-69e4-454d-8f00-a5f944fa3f8a?version=1.0>

SLOVNÍKY A ENCYKLOPEDIE:

Slovník sociálního zabezpečení 2015. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2015. ISBN 978-80-7421-114-0.

Velký sociologický slovník. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-164-1.

DALŠÍ ZDROJE:

Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII. Olomouc: Votobia, 2009. ISBN 978-80-244-2815-4.

Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Pošustová a jsem studentkou 3. ročníku Husitské teologické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, navazujícího studia sociální a charitativní práce. Svou diplomovou práci píšu na téma Senioři a volný čas, a proto bych tuto skupinu obyvatel ráda požádala o vyplnění krátkého a srozumitelného dotazníku, který bude předmětem mého výzkumu. Dotazník je anonymní.

Předem děkuji za Váš čas, který jste vyplňování věnoval/a.

1. Jste?

- a) Muž
- b) Žena

2. Do jaké věkové kategorie spadáte?

- a) 60 – 70 let
- b) 71 – 80 let
- c) 81 a více let

3. V jak velkém městě žijete?

- a) Do 3.000 obyvatel
- b) Nad 3.000 obyvatel

4. S kým bydlíte?

- a) Sám/a
- b) S manželem/manželkou
- c) Se svými dětmi
- d) Jiné (uved'te)

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní
- b) Vyučen v oboru
- c) Středoškolské s maturitou

d) Vysokoškolské

6. Co rád(a) děláte ve svém volném čase? Můžete zvolit více možností.

- a) Aktivně sportuji (chůze s hůlkami, jízda na kole, plavání, turistika, skupinová cvičení,...)
- b) Navštěvuji volnočasová zařízení, zájmové kluby a skupiny
- c) Hlídám vnoučata/děti svých známých
- d) Chodím na brigádu/do zaměstnání
- e) Scházím se s přáteli „na posezení“
- f) Scházím se s přáteli a podnikáme různé aktivity návštěva divadla, kina, výstavy, přednášky atd.
- g) Domácí práce (pečení, vyšívání, pletení, malování, zahrádkaření,...)
- h) Luštění křížovek, četba knih, časopisů, sledování TV
- i) Sběratelství
- j) Chovatelství
- k) Pasivně trávím svůj volný čas žádné aktivity nemám - odpočívám, sleduji TV, poslouchám rádio

7. Myslíte si, že dostatečně a kvalitně využíváte svůj volný čas?

- a) Ano, mám hodně aktivit
- b) Ne, zbývá mi hodně času, se kterým nevím, jak naložit
- c) Ne, nemám o nic zájem, rád/a odpočívám

8. Co si myslíte, že je u Vás překážkou ve trávení volného času?

- a) Finance
- b) Omezená pohyblivost
- c) Jiné zdravotní problémy
- d) Omezená nabídka v mém okolí
- e) Nechuť/lenost
- f) Nic

9. Máte dostatek příležitostí a možností k trávení volného času?

- a) Možností mám hodně a využívám je
- b) Možností mám hodně, ale nemám o ně zájem

- c) Možnosti jsou nedostačující
- d) Možností je hodně, ale nejsem schopen/schopna je ze zdravotních důvodů využívat

10. Jak moc se změnilo trávení Vašeho volného času s odchodem do penze?

- a) Mám více aktivit, protože na ně mám čas
- b) Mám méně aktivit, protože se zhoršil můj zdravotní stav
- c) Mám méně aktivit, protože na ně nemám finance
- d) Aktivity se mi nezměnily

11. Máte dostatek financí k trávení volného času?

- a) Ano
- b) Ne

Zde je prostor pro Vaše případné postřehy či vyjádření, za které Vám velmi děkuji.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Shrnutí

Tato diplomová práce je zaměřena na seniory žijící v domácím prostředí. V této práci jsem se zaměřila na popsání volnočasových aktivit, kterým se dnešní senioři věnují a zároveň jsem chtěla poukázat na problémy starých lidí, se kterými se denně vypořádávají. Také jsem popsala rizikové seniory a základní termíny, se kterými se v problematice týkající se seniorů můžeme setkat.

Cílem práce bylo zjistit, jakými činnostmi se senioři ve svém volném čase zabývají a zda umí svůj volný čas dostatečně naplnit. Dále jsem chtěla porovnat záliby seniorů z malých a velkých měst. Z výzkumného šetření jsem se dozvěděla, jak tráví dnešní senioři svůj volný čas a co je pro ně překážkami v trávení volného času.

Summary

This diploma thesis focuses on seniors living in the home environment. In this work, I focused on descriptions of the leisure activities that today's seniors devote and I want to address to the problems of the old people they deal every day. I have also described the seniors of risks seniors and the basic terms with which we can meet in the senior's issue. The aim of the work was to find out what activities are seniors doing in their free time and whether their leisure time is sufficiently fulfilled. I also wanted to compare the hobbies of seniors from small and big cities. I learned from my research how today's seniors spend free time and what are the obstacles on spending their free time.