

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Bakalářská práce

## **Významný předěl v životě člověka - odchod do důchodu**

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Ivanková, R.N.

Autor práce: Hana Müllerová, DiS.

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: 3.

2013

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

**Poděkování:** Děkuji své vedoucí bakalářské práce PhDr. Jitce Ivánkové za metodické vedení a rady, které mi při psaní práce poskytla. Dále děkuji všem konverzačním partnerům a partnerkám, kteří mi byli ochotni poskytnout rozhovor.

## Obsah

Úvod .....	5
1. Vysvětlení pojmů.....	6
2. Stáří a stárnutí .....	8
2.1 Charakteristika stárnutí.....	8
2.2 Změny ve stáří.....	9
2.3 Stárnutí dle Eriksona .....	11
3. Reakce na změny .....	12
3.1 Model adaptace na stáří.....	12
4. Příprava na stáří .....	14
4.1 Vzdělávání seniorů .....	14
5. Možnosti trávení volného času seniorů.....	17
6. Krizová intervence seniorů.....	20
7. Metodika .....	22
7.1 Cíl výzkumu .....	22
8. Analýza rozhovorů .....	24
9. Shrnutí rozhovorů .....	32
10. Diskuze .....	35
Závěr .....	38
Seznam použitých zdrojů.....	39
Seznam příloh .....	42
Abstrakt .....	75
Abstract .....	76

## Úvod

Stárnutí je jev, kterému se nevyhne nikdo z nás. V dnešní době velmi často slyšíme o problému stárnutí populace a nízké porodnosti, proto si myslím, že by se lidé měli tématu stárnutí a stáří více věnovat a přizpůsobit se změnám, které z tohoto vyplývají. V každé společnosti najdeme mnoho seniorů a starších lidí, je proto nutné uzpůsobit vývoj tak, aby mohl každý žít spokojený a kvalitní život. Je spousta zařízení a programů, které mohou senioři navštěvovat, ale věnuje někdo pozornost tak veliké změně jako je odchod do důchodu? Změna z pracujícího člověka na osobu, která má najednou velké množství času, může být pro někoho velice náročná a stresující. Ztráta této role zasáhne celého člověka v jeho bio-psycho-sociální stránce. Tato úvaha mne motivovala napsat bakalářskou práci na téma – Významný předěl v životě člověka – odchod do důchodu. Cílem práce je zjistit, zda se senioři dokážou této změně přizpůsobit, zda ji berou jako běžnou součást života, nebo zda ji vnímají jako velice negativní zkušenost. Práce je rozdělená na teoretickou a praktickou část, v teoretické popisují změny ve stáří, možné reakce na změny, možnosti trávení volného času seniorů. V praktické se věnuji kvalitativnímu výzkumu, kdy jsem prováděla rozhovory se seniory z Klubu seniorů a seniory žijícími v domově pro seniory ve Víceměřicích. Ve výzkumné části mne také zajímalo, jaké činnosti seniorům při odchodu do důchodu pomáhaly, aby změnu vnímali jako neutrální či pozitivní. Výsledky této práce mohou posloužit jako podklady k dalšímu zkoumání této životní situace, nebo pro zamyšlení se a vcítění do problematiky seniora a tím ho lépe pochopit.

Informace o stáří a stárnutí, reakcích na změny a možnostech trávení volného času budu čerpat zejména z publikací L. Vidovicové, H. Haškovcové, D. Klevetové, I. Dlabalové, V. Pacovského, R. Čevely, Z. Kalvacha, L. Čeledové.

## **Teoretická část:**

V této části práce chci osvětlit, co je to vlastně stáří a stárnutí, kdo je senior, k jakým změnám v jeho životě dochází a jaké má možnosti trávení volného času. Zmíním i problematiku krizové intervence u seniorů. Na začátku práce bych také ráda vysvětlila některé z důležitých pojmů, které se vážou ke stárnutí a stáří.

### **1. Vysvětlení pojmů**

**Stáří** – přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti. Stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale více zřetelné jsou až v pozdějším věku“ (Haškovcová in Malíková, 2011:15).

**Gerontologie** – „věda o stárnutí a stáří. Nová gerontologie usiluje o prodloužení doby aktivního života a udržení funkčních kapacit po celý lidský život“ (Malíková, 2011: 23).

**Senior** – „starší člověk, ale také nejstarší a zpravidla vážený člen nějakého společenství“ (Haškovcová, 2012: 148).

**Klasifikace věku** – lidský věk byl vždy nějakým způsobem členěn. Nejjednodušší členění znají všichni – dětství, dospělost, stáří. V současné době je podle WHO (Světová zdravotnická organizace) lidský věk s ohledem na seniorské kategorie dělen takto:

- 45-59 let – střední nebo též zralý věk
- 60-74 let – vyšší věk neboli rané stáří
- 75-89 let – stařecký věk neboli senium, též vlastní stáří
- 90 let a více – dlouhověkost.

„Dříve se celé období stáří označovalo jako třetí věk, když dětství bylo prvním a dospělost druhým věkem. Protože je ale období stáří stále delší, dělí se nyní na třetí a čtvrtý věk“ (Haškovcová, 2012: 99-100).

**Ageismus** – „věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci“ (Vidovicová, 2005: 144). Další zajímavou definici uvádí Palmore in Vidovicová– „Jakýkoliv předsudek nebo diskriminace proti nebo ve prospěch věkové skupiny. Předsudky vůči věkové skupině jsou negativní stereotypy vůči této skupině nebo negativní postoje založené na stereotypu. Diskriminace vůči věkové skupině je nepatřičné, nemístné negativní zacházení se členy dané věkové skupiny“ (Palmore in Vidovicová, 2008: 112).

**Domov pro seniory** - „je instituce starající se o občany staršího věku, kteří často nemají žádné blízké příbuzné, kteří by o ně pečovali, nebo o ně pečovat nechtějí či jim v tom brání něco jiného (např. finanční situace, nedostatek času). Domovy důchodců poskytují svým klientům sociální, zdravotnické, stravovací, ubytovací, lékařské a mnohé další služby, včetně volnočasových aktivit. Tyto instituce mohou být státní i soukromé“ (Internetové stránky profesionální péče o seniory, cit. dne 20.2.2013:dostupné na [www.longevita.cz](http://www.longevita.cz))

**Univerzita třetího věku** - „systém celoživotního vzdělávání, jehož smyslem je nabídnout seniorům druhý životní program (když ten první – pracovní už skončil), aktivovat je a nepřipustit sociální vyloučení“ (Haškovcová, 2012: 167).

**Zdravé stárnutí** - „nadměrný i národní koncept, jak respektovat stáří jako přirozené období lidského života a jak je prožít aktivně, ve zdraví a osobní spokojenosti. Předpokladem je, že občané převezmou za své zdraví i osud ve vyšším a vysokém věku individuální odpovědnost a že je profesionálové náležitě poučí a poradí jim, když nebudou vědět „jak na to“ “ (Haškovcová, 2012: 168).

## 2. Stáří a stárnutí

Stáří je nevyhnutelnou součástí našich životů, pokud nezemřeme v mladém věku. Celý život se většina lidí tohoto období bojí a jeho příchod se snaží oddalovat. Strach z neznáma, z toho, že už své tělo nebudeme ovládat tak jako dřív a další nesnáze této etapy nás děsí. Je však plně na nás, zda se na něj už dopředu budeme připravovat, nebo ne. Víme, že vývoj člověka probíhá celý jeho život. „Sledujeme-li však vývojově psychologické teorie, zjistíme celkem brzy, že poměrně hodně jich končí maximálně dospíváním a dospělostí, klasický případ – S. Freud (období orální, anální, falické – časně genitální, latence, genitální – od dospívání) v podstatě předchází vývoj pouze vyústuje a vytváří předpoklady pro stárnutí a stáří, takže stáří je jeho výslednicí“ (stránky Jihočeské univerzity, cit. 8.1.2012: dostupné na [www.tf.jcu.cz](http://www.tf.jcu.cz)). Znamená to, že i ve stáří a seniorském věku se můžeme dále dle svých schopností rozvíjet, vzdělávat a naplňovat své dny smysluplnými činnostmi. Když se řekne stáří, představíme si nemohoucnost, choroby spojené s věkem, hůře získatelnou práci a celodenní nudu. Ale měli bychom si uvědomit, že staří lidé jsou vyzrálejší, mají širší přehled, životní zkušenosti a moudrost. Ovšem v dnešním uspěchaném a na výkony zaměřeném světě máme málokdy čas se do jejich rad zaposlouchat a vzít si je k srdci. „Výzkumy se zmiňují i o přednostech stárnutí a stáří: muži i ženy si pochvalují, že jsou klidnější a sebevědomější než zamlada, cítí, že se stávají moudrymi, za přínos považují i dobrý pocit ze vzájemných vztahů mezi pohlavími“ (Baštecká, 2003: 88).

### 2.1 Charakteristika stárnutí

Stárnutí a stáří mohou mít trojí podobu, kterou popisuje Čevela:

- **„Úspěšné stárnutí a zdravé aktivní stáří** – zdravotní i funkční stav i psychická adaptace na stáří a ekonomická situace odpovídají nárokům prostředí a sociální situaci, což umožňuje spokojenost, seberealizaci a participaci až hluboko do dlouhověkosti
- **Obvyklé stárnutí a stáří** – existuje nerovnováha mezi zhoršeným zdravotním a funkčním stavem, psychickými potřebami, nároky prostředí a sociálně ekonomickými možnostmi. Důsledkem je nedostatečná spokojenost



a seberealizace odpovídající v současnosti mnohým obdobně starým občanům v dané společnosti.

- **Patologické stárnutí** – zdravotní a funkční stav, adaptace, spokojenost, seberealizace a participace jsou výrazně horší, než odpovídá obvyklé situaci vrstevníků. Na patologickém stárnutí se výrazně podílejí nejen involuce, ale zásadně také zdravotní stav, náročnost prostředí, životní události (např. smrt druha či družky), finanční zdroje a osobnostní charakteristiky“ (Čevela, 2012: 28).

## 2.2 Změny ve stáří

Stárnutí se dotýká všech složek člověka – biologické, psychologické i sociální. V této podkapitole bych ráda nastínila změny, ke kterým u seniorů v průběhu stárnutí dochází.

**Biologické změny** – U starších lidí můžeme pozorovat snížení postavy, spodní část obličeje se ve stáří mění nejvíce – vystupuje brada a zašpičatuje se nos. Dochází ke snížení zrakové percepce (u 90 % lidí po šedesátém roce věku), také se zhoršuje sluch. Toto zhoršené vnímání může být velkým rizikem pro vznik úrazů a také vede ke zhoršení komunikace mezi lidmi – to může mít za následek odcizení se. Dochází také ke zpomalení psychomotorického tempa, úbytku svalové hmoty, snížení odolnosti k zátěžím a celkový pokles imunity (Holmerová, I, Jurašková, B, Zikmundová, K, 2007).

**Psychologické změny** – Starší lidé jsou senzitivnější zejména k rodinným událostem, musí vynakládat větší úsilí k dosažení stanovených cílů a dochází ke změnám v reakčním čase – zpomalení v reakcích. Proto je dobré nechávat starším lidem delší čas k rozmyšlení. Bývají změny v paměti a učení, obtížné vybavování nových poznatků, ožívují se však staré vzpomínky – dlouhodobá paměť zůstává zachována nezměněná. (Holmerová, I, Jurašková, B, Zikmundová, K, 2007).

**Sociální změny** – Sociální stárnutí začíná tím, že si člověk sám uvědomí a připustí, že stárne. Tím začíná jeho reakce a adaptace na stáří. Lidé, kteří se snadněji přizpůsobují, mají schopnost co nejlépe využít zkušeností z předcházejícího života ke zvládnutí nových situací. Dochází k odchodu z aktivního života, stahování se z některých společenských rolí, vždy by k nim ale mělo dojít na základě dobrovolného rozhodnutí seniora (Pacovský, 1994).

Změny, ke kterým ve stáří dochází, shrnula do přehledné tabulky Venglářová:

Tabulka 1. Změny ve stáří

<b>Tělesné změny</b>	<b>Psychické změny</b>	<b>Sociální změny</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Změny vzhledu</li> <li>• Úbytek svalové hmoty</li> <li>• Změny termoregulace</li> <li>• Změny činnosti smyslů</li> <li>• Degenerativní změny kloubů</li> <li>• Kardiopulmonální změny</li> <li>• Změny trávicího systému (trávení, vyprazdňování) změny vylučování moči (častější nucení)</li> <li>• Změny sexuální aktivity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zhoršení paměti</li> <li>• Obtížnější osvojování nového</li> <li>• Nedůvěřivost</li> <li>• Snížená sebedůvěra</li> <li>• Sugestibilita</li> <li>• Emoční labilita</li> <li>• Změny vnímání</li> <li>• Zhoršení úsudku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odchod do penze</li> <li>• Změna životního stylu</li> <li>• Stěhování</li> <li>• Ztráta blízkých lidí</li> <li>• Osamělost</li> <li>• Finanční obtíže</li> </ul>

(Venglářová, M. 2007: 12).

### 2.3 Stárnutí dle Eriksona

„Německý psychoanalytik E. H. Erikson navrhl strukturu vývoje osobnosti, kterou pojímá jako osm stadií. Každé stadium je popsáno v podobě psychologické krize, která obsahuje dva konfliktní póly a stejně jako každá krize obsahuje možnost růstu i prvky ohrožení. Růst nastává tehdy, když je konflikt přiměřeně vyřešen“ (Drapela, V. 2008: 69). Celý vývoj jedince je dle tohoto autora provázán s biologickými, kulturními, společenskými faktory, které ovlivňují náš vývoj už od období dětství. Po absolvování jednotlivých stadií a vyřešení konfliktu člověk získává ctnost a pokračuje v rozvoji osobnosti.

V osmém stádiu vývoje hovoří Erikson o tzv. integritě já proti zoufalství, přičemž dosažení „integrovaného já-integrity osobnosti“ ve vyšším věku můžeme chápat jako nejvyšší úroveň kvality života člověka (Holmerová, I, Jurašková, B, Zikmundová, K, 2007).

„Pokud se člověk ve stáří nemůže ohlédnout na svůj život s pocitem dobře vykonané práce a osobního naplnění, nastupuje zoufalství. Ctností tohoto posledního stádia je moudrost – výsledek celého vývojového cyklu jedince“ (Drapela, V. 2008: 70).

### 3. Reakce na změny

Změn přichází v životě člověka mnoho a je na každém, jak se k těmto změnám postaví. Každý má jinou míru, kterou je schopen ještě unést, změna by měla mít pro konkrétního člověka smysl, protože jen tehdy je schopen ji přijmout lépe. Neměli bychom měnit vše najednou, ale v životě seniora přichází většinou změny pěkně pospolu a to může být pro člověka velice náročné. Jak se senioři se stářím vypořádávají, nám může nastínit model adaptace na stáří, který ukazuje, jaké přístupy k přizpůsobení senioři volí.

#### 3.1 Model adaptace na stáří

**„1. Konstruktivní přístup ke stáří.** Již během produktivního věku si člověk může připravovat aktivity, které později rozvine. Součástí přípravy na stáří je také snaha o udržení tělesného zdraví formou vhodného stravování a pohybových aktivit. Je důležité mít širší síť přátel a známých, pokud máme jednoho nebo dva blízké přátele, můžeme se po jejich odchodu dostat do těžké sociální izolace. Pěstování dobrých vztahů s rodinou je úkol na celý život a jeho naplnění přijde právě ve formě podpory od dětí a vnoučat.

**2. Závislost na okolí.** Tělesné obtíže potencují závislost na zdravotnících nebo na rodině, která je manipulována obtížemi seniora k intenzivnějším kontaktům. Namísto řešení sociální izolace se řeší symptomy onemocnění. V ústavní péči se také setkáváme s klienty, kteří mají větší potřebu přítomnosti personálu a pomoci, která není vždy podložena objektivním stavem.

**3. Nepřátelský postoj.** Někdy je situace obtížnější a mechanismy zvládnutí na ni nestačí. Senior pak může zaujmout nepřátelský postoj. Nepřátelství, čili hostilitu může projevat personálu, lidem kolem i ostatním klientům. To je příčinou mnoha problémových situací v péči o klienty vyššího věku“ (Venglářová, 2007:12).

Oproti tomuto modelu adaptace na stáří uvádí Klevetová in Dvořáčková pět vyrovnávacích strategií o zvládání vlastního stáří.

**1. Konstruktivní strategie** – Člověk se dokáže vyrovnat s omezením, které mu stáří přináší. Snaží se být aktivní, snadno navazuje kontakty, je tolerantní a snášenlivý vůči druhým, snaží se přizpůsobit změnám.

**2. Strategie závislosti** – Senior se více spoléhá na pomoc druhých, má rád své soukromí a pohodlí, neví co je pro něj nejlepší, nechce nic rozhodovat sám, nechá se velmi snadno ovlivňovat.

**3. Strategie obranná** – Člověk odmítá přijmout změny stáří, lpí na zvyklostech, chce mít moc nad prostředím. Svoji soběstačnost dokazuje přehnanou aktivitou a odmítá pomoc druhých.

**4. Strategie hostility** – Senior je nepřátelský vůči ostatním lidem, nerozumí si s mladými, jako by jim záviděl mládí. Hledá viníky za své životní prohry, chce být litován, je často agresivní a vyhledává konflikty.

**5. Strategie sebenávisti** – Senior trpí pocitem osamělosti, obrací svoji zlobu proti sobě, často mluví o smrti jako o vysvobození. Netouží nic dělat ani se o nic nesnažit, život hodnotí kriticky a pohrdavě (Klevetová in Dvořáčková, 2012).

Každý člověk má svůj způsob, jak se změnám přizpůsobit. Navíc se všichni rodíme s genetickými dispozicemi, například jak budeme reagovat na různé situace a jak zvládneme stres. To je ovlivněno i životními zkušenostmi, prostředím ve kterém žijeme a také dle toho, jakou máme síť přátel a zda trávíme svůj volný čas aktivně.

Ve stáří si senioři často musí hledat nový způsob života – většinou potřebují vyšší míru péče od okolí, mění také svoji péči o sebe. To často vede k myšlenkám na umístění seniora v domovech pro seniory či jiných zařízeních, kde se jim nabízí pomoc. Pokud má příbuzná rodina možnost a prostory pro ubytování seniora při sobě, vidím jako nejlepší možnost, si je k sobě vzít a pečovat o ně v domácím prostředí. Z hlediska náročnosti na ošetrovatelskou péči a množství času, který věnujeme seniorovi, je to velmi náročné z psychického hlediska pro jednoho ošetřujícího v domácí péči. Pokud péči o seniora rodina dlouhodobě nezvládne, je široká nabídka služeb a zařízení, které mohou rodině pomoci viz. příloha č.1.

## 4. Příprava na stáří

Stáří je nevyhnutelná část našeho života, kterou bychom neměli podceňovat, a ani se tvářit, že se nás netýká. Podle mého názoru bychom se na stáří měli připravovat už během svého života. Ve mladším středním a středním věku náš denní program naplňuje především škola a zaměstnání. Pokud nemáme žádné koníčky v tomto období, jak naplníme volný čas v období stáří? Myslím si, že na toto bychom měli myslet nejdříve, zkusit zjistit informace o různých zájmových kroužcích, zda je v našem městě Klub seniorů, různé turistické spolky, nebo také městská knihovna. Pokud ano, je dle mého názoru dobré navštěvovat tyto kroužky dříve, seznámit se s lidmi, kteří je také navštěvují, potom by to pro nás nemusel být takový šok, ale plynulý přechod do období odpočinku. Přece jen, navazovat kontakty s novými lidmi by se mělo celý život.

### 4.1 Vzdělávání seniorů

Vzdělávání v seniorském věku můžeme z aspektu zdravého stárnutí rozdělit na čtyři oblasti:

1. **„Preventivní** informace o úspěšném stárnutí, o možnostech ovlivnění průběhu stáří včetně přípravy na stáří, podpory funkčního zdraví, prevenci závažných onemocnění fyzických i psychických a sociálních událostí.
2. **Rehabilitační** – edukační rehabilitace znalostí, dovedností, schopností
3. **Volnočasovou** – poskytnutí nových znalostí, podnětů k řešení, diskuzi i k dalšímu studiu, poskytnutí inspirace k volnočasovým aktivitám a sociálním kontaktům, animace života.
4. **Anticipační** – poskytnutí informací o změnách, nových jevech, aby nedocházelo k vypadávání z kontextu společenského vývoje, nových objevů a technologií“ (Čevela, 2012: 38).

## **Univerzita třetího věku**

Univerzita třetího věku je jedna z částí celoživotního vzdělávání, kterou mohou využívat senioři. Poskytuje seniorům vzdělání na co nejvyšší možné úrovni, studium se zaměřuje na osobnostní rozvoj, ne na přípravu pro určitou profesi.

Za počátek univerzit třetího věku v ČR můžeme označit rok 1986, kdy Karlova univerzita, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích a Univerzita Palackého v Olomouci pořádaly první kurzy pro seniory. V roce 1992 nastává další rozmach vzdělávání seniorů – nastala možnost navázat kontakt s podobnými organizacemi v zahraničí. Důležitým zlomem byl rok 2000, kdy technicky zaměřené univerzity otevřely kurzy z oblasti moderních technologií. Proč vlastně vzdělávat seniory v oblasti moderních technologií? Plnohodnotný život seniorů vyžaduje spojení se současnou společností – tzn. ten, kdo se chce plnohodnotně zapojit do dnešní společnosti, musí umět ovládat současné technologie, jako jsou počítače, mobilní telefony, dopravní systémy. Přednášky senior musí doplnit samostudiem a jeho efektivitu dokázat v seminárních pracích a závěrečných zkouškách, smyslem studia však není „ohromující“ výsledek v testech, nýbrž aktivita studujících (a to i mezi jednotlivými přednáškami) (Haškovcová, 2010).

Hlavním cílem univerzit třetího věku je pomoci seniorům získat nadhled, seznámit je s vědeckými poznatky, prohloubit jejich sebepoznání a také vytvořit příležitosti pro setkávání generací a tím i výměnu zkušeností mezi nimi, vytvořit možnosti pro setkávání s podobně smýšlejícími a věkově blízkými lidmi, překonávání pocitů osamělosti, izolovanosti, vědomé zpomalování procesu stárnutí a udržování psychické svěžesti. V neposlední řadě jde také o smysluplné trávení volného času (Dvořáčková, 2012).

## **Virtuální Univerzita třetího věku**

„Virtuální Univerzita třetího věku představuje novou moderní alternativu ke klasické prezenční přednáškové výuce U3V. Je založena na využití nových komunikačních technologií a internetu, má prvky distančního vzdělávání a e-learningu a je didakticky přizpůsobena charakteristickým specifikům cílové skupiny - seniorům se zájmem o vzdělávání na vysokoškolské úrovni.

Virtuální U3V (VU3V) je určena především pro vzdělávání seniorů v regionech, kteří se z různých důvodů nemohou zúčastňovat přednášek U3V prezenční formou v sídlech vysokých škol a univerzit (vzdálenost, zdravotní a časové důvody, finanční náročnost na dopravu apod.)“ (Internetové stránky e-senior, cit. 27.3.2013: dostupné na [www.e-senior.cz](http://www.e-senior.cz)).

Tato varianta umožňuje studovat i seniorům, kteří nemají takové finanční prostředky, nebo kteří se nemohou dopravovat na místa přednášek. Zároveň podporuje povědomí o počítačových technologiích. K zapojení se do výuky stačí mít přístup k počítači s internetem. Navíc je zde možnost si přednášku pustit opakovaně, na rozdíl od mluvené hodiny, kde tohle není možné, což považuji pro seniory za velmi vhodné.

### **Akademie třetího věku**

Akademie třetího věku vznikaly dříve než univerzity třetího věku, mohla ji pořádat jakákoliv složka Národní fronty, především Československý červený kříž, Socialistická akademie atd.

„Akademie třetího věku tradičně nabízejí zájemcům z řad seniorů zpravidla velmi pěkné cykly přednášek, buď monotematických, nebo naopak tematicky pestrých. Akademie seniorům zpřijemňuje život a kultivuje volný čas“ (Haškovcová, 2010: 136).

Senior vyslechne přednášku, nebo celý jejich cyklus, může vznášet dotazy na přednášejícího a poté ji sám pro sebe, nebo se známými, zhodnotí. Akademie přináší do života seniora pěkný zážitek, který nepředstavuje pouze poučení, ale také příležitost ke společenskému vyžití (Haškovcová, 2010). Oproti univerzitám třetího věku zde senioři neskládají zkoušky.

Co je důležité při přípravě kurzů v Akademii třetího věku?

- „Malé studijní skupiny (15-20osob)
- Aktivní zapojení účastníků do kurzu (exkurze, diskuze, zážitkové aktivity)
- Doplnkové společenské akce v průběhu roku
- Od studentů se nevyžaduje psaní seminárních prací a testů“ (Internetové stránky TOTEMu, cit. 24.3.2013: dostupné na [www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz)).



## 5. Možnosti trávení volného času seniorů

Mezi nejnámější aktivity seniorů patří chataření, kutilství, sběratelství, luštění křížovek, čtení a také turistika. Nejsnazší rozdělení trávení volného času je na sportovní, kulturní a další aktivity. Další možnosti jak vyplnit svůj volný čas, jsou různé terapie, z nichž podle mě nejvýznamnější zde nastíním.

### **Sportovní aktivity**

U sportovních aktivit je třeba znát svůj zdravotní stav a fyzickou kondici, nedílnou součástí je také vyhrazený prostor, kde je možné tyto aktivity provádět. V mnoha městech působí cvičební jednoty Sokol, kde se většiny cvičebních kroužků mohou zúčastňovat i senioři. Novinkou sportů vhodných především pro seniory je **nordicwalking**. Jedná se o chůzi s holemi, díky nimž se odlehčí spodní části těla a při chůzi netrpí klouby. Nezáleží na fyzické kondici, věku ani hmotnosti, jde o finančně nenáročný sport, který je možné provozovat jednotlivě, nebo ve skupinách na čerstvém vzduchu ve kteroukoli roční dobu. Ve městě, kde senior bydlí, mohou působit i turistické kroužky, do kterých se může zapojit, ovšem zde je už podmínkou určitá fyzická kondice a někdy i vybavení. Ve městech vznikají i speciální hřiště pro seniory, kde jsou speciální cvičební stroje uzpůsobené seniorům – viz. příloha č. 2.

### **Kulturní aktivity**

Ve většině kulturních zařízení mají senioři slevu na vstupném, nebo přímo volný vstup. Tím se jim otevírá brána k příjemnému a smysluplnému trávení volného času. V muzeích se střídají různé výstavy, divadla mají speciální seniorské programy se sníženým vstupným a předplatným na celý rok. V městských knihovnách jsou spousty zajímavých knih a některé knihovny mají i seniorské programy. Např. Městská knihovna v Prostějově má jednou za měsíc přednášky na různá témata, a také pořádá kurzy a workshopy pro seniory, kterých se mohou zúčastnit.

### **Klub seniorů**

V městě Prostějov Klub seniorů organizuje Městský úřad Prostějov. Klub má otevřeno čtyřikrát týdně, od 14. hodin do 18. hodin, může sem přijít každý senior, který má chuť a čas podnikat různé věci. Většinou se hrají karty, nebo jeden

z účastníků hraje na harmoniku a ostatní zpívají. Klub také organizuje výlety po okolních památkách, ale také zahraniční zájezdy, například do Polska nebo Rakouska. Tyto kluby může organizovat buď městský úřad, nebo neziskové organizace a náplň organizace je na účastnících a jejich domluvě s organizátory. V Klubech se také často konají přednášky na témata zdraví, bezpečnosti atd.

Zařízení a centra pro seniory velmi často nabízejí různé aktivizační techniky, chci zde uvést nejčastější z nich.

### **Arteterapie**

„Arteterapie je obor využívající výtvarný projev jako hlavní prostředek poznávání a ovlivňování lidské psychiky ve směru redukce psychických či psychosomatických obtíží a redukce konfliktů v mezilidských vztazích. Výtvarné tvořivé aktivity mají podporovat zdraví a podpořit léčení. Ve všech těchto rovinách je arteterapie postupem léčebným. Kromě toho jsou arteterapeutické aktivity využitelné v primární, sekundární a terciární prevenci i v následné péči v oblasti zdravotnictví, sociální péče, výchovy a vzdělávání u dětí i dospělých“ (Internetové stránky arteterapeutické asociace, cit. 20.2.2013: dostupné na [www.arteterapie.cz](http://www.arteterapie.cz)).

### **Canisterapie**

Je jednou z částí zooterapie, která je prováděna pomocí zvířat – koček, morčat atd. Canisterapie k léčení používá psů. „Velice důležitým oborem, kde je canisterapie užitečná a kde se jí hojně využívá je geriatric. Zvířata totiž mohou starým a opuštěným lidem nabídnout nejen přátelství, lásku, pocit vzájemné potřeby, ale i respektování. Pozitivní úloha zvířete spočívá nejen ve schopnosti zastoupit chybějící úzké mezilidské vztahy, ale i v popudu k pravidelnému pohybu a nabídce prožívání slasti v zanedbávané hmatové stimulaci – to je možnost se se zvířetem pomuchlat, pomazlit a vzájemně se přitulit“ (Internetové stránky Canisterapeutického centra Zlín, cit. 20.2.2013: <http://canisterapie-zlin.cz>).

## **Muzikoterapie**

„Muzikoterapie využívá hudby, rytmu, zvuků, tónu, zpěvu, případně i v návaznosti na pohyb či výtvarnou tvorbu. Léčebnou metodou není jen hudbu vytvářet a podílet se na ní, ale může jít i o poslouchání, vnímání samotné nebo na jeho základě další jiná kreativní exprese. Muzikoterapie využívá verbální i neverbální prostředky. Verbalizace zpěvem, rytmizací slov, výkřiky či šeptem. Neverbální práce s hudbou, rytmem či zvuky. Různé části těla rezonují s jinými zvuky a tóny. Pomocí těchto tónů muzikoterapie může pracovat na uvolňování napětí v těchto částech či jejich stimulace“ (Internetové stránky občanského sdružení Holos, cit. 20.2.2013: dostupné na [www.holos.cz](http://www.holos.cz)).

## **Kinezioterapie**

Obor terapie, který se realizuje aktivně prováděným záměrným pohybem, vedoucí k somatopsychickému ovlivnění klienta, jeho duševních procesů, stavů, jeho osobnosti a vztahů. „Tato somatoterapeutická aktivita pracuje s modelovanými cíleně zaměřenými pohybovými programy, které využívají prvky tělesných cvičení, sportů a pohybových her. Cílem je spolupůsobit na zmírnění či odstranění psychických a psychosomatických obtíží, nebo jejich příčin“ (Internetové stránky Mezinárodního semináře psychomotoriky, cit. 17.3.2013: dostupné na [www.psychomot.cz](http://www.psychomot.cz)).

## **6. Krizová intervence seniorů**

„Stáří je životním obdobím, které rozhodně není ušetřeno krizových situací a událostí. A protože přirozené zdroje pomoci a podpory se právě v této životní etapě vytrácejí, starý člověk přichází o své vrstevníky, přátele, sourozence, o životního partnera, v těžké situaci mu často nezbyvá nic jiného, než se obrátit na krizové pracoviště nebo volat linku důvěry“ (Vodáčková, 2007: 292). Ve vyšším věku člověk může postupně přicházet o přátele a kontakty, které udržoval během celého života. Odchod ze zaměstnání a velká míra volného času, může být pro seniora velmi stresující.

„Odchod do důchodu vyvolává u mnohých lidí smutek nad ztrátou identity, sebeúcty, prestiže a sociální role. Senior ztrácí také kontakt s lidmi ze zaměstnání a odchod do důchodu může silně redukovat vůbec všechny sociální kontakty. Odchod z pracovního poměru znamená ztrátu strukturovaného času a nezbytnost hledání a nalézání tzv. druhého životního programu“ (Špaténková, 2004: 97). Zároveň s těmito změnami může senior pociťovat pocity osamělosti a odcizení, vyčlenění ze společnosti a někdy se může stát, že může cítit, jako že je „házen do starého železa“. Všechny tyto pocity mohou vést seniory k vyhledání odborné krizové pomoci. Dalším důvodem může být i týrání a omezování osobních práv. Myslím si, že než se senior k vyhledání krizové pomoci v případě týrání odhodlá, může uběhnout dlouhá doba, snad z důvodu studu, že se k němu lidé takto chovají, či pocitu viny. Senior si může říkat: „Můžu si za to sám, překážím jim, jsem pomalý, nezvládám věci jako dříve“. Pracovník by měl být proto co nejvíce empatický, trpělivý a rozhodně by neměl situaci seniora zlehčovat.

### **Co by měl krizový pracovník seniorovi nabídnout?**

„Krizový pracovník potřebuje vědět, že stáří není tragické a strašidelné období života. Ve své úzkosti ze stáří by mohl v kontaktu se seniorem sklouznout k lacinému chlácholení, jímž by utěšoval především sám sebe. Senioři mají někdy potřebu si postěžovat, ale nežadají ani elixír mládí, ani zázraky. Potřebují empatii a symetrický vztah v kontaktu. Shovívavost nebo přehnaná péče může staré lidi urážet“ (Vodáčková, 2007: 293).

„Pracovník musí být schopen zareagovat na zcela konkrétní dotazy, nabízet aktualizované informace o poradenských službách pro seniory, seniorských klubech, stacionářích, o možnostech ošetřovatelské péče a pečovatelské službě. Jen s komunikačními dovednostmi pracovník nevystačí“ (Vodáčková, 2007: 293).

## **Kontakty na organizace, které mohou pomoci**

### **Zlatá linka seniorů**

„Tato bezplatná linka důvěry pro seniory je jediná akreditovaná svého druhu u nás a od jejího vzniku se na ni obrátilo přes 40 tisíc volajících. Zlatá linka je nejen linkou důvěry, ale personál linky poskytne volajícím také praktické informace a doporučení z oblasti medicíny, práva, psychologie, systému sociální podpory a pomoci i o trávení volného času.

Na telefonní číslo Zlaté linky seniorů 800 200 007 se dovoláte od pondělí do pátku od 8 do 20 hodin. Hovory jsou samozřejmě anonymní. Senioři se také mohou obracet na linku i prostřednictvím elektronické pošty a poslat svůj dotaz na adresu [zlatalinka@elpida.cz](mailto:zlatalinka@elpida.cz)“ (Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věc, cit. 27.3.2013: dostupné na [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)).

### **Senior telefon ŽIVOTa 90**

Krizová a poradenská linka pomoci seniorům. „Sociální služba Senior telefon, poskytuje **NEPŘETRŽITOU, BEZPLATNOU TELEFONICKOU KRIZOVOU POMOC** seniorům, za účelem poskytnutí podpory a pomoci k zvládnutí krizové situace vlastními silami a dosažení předkrizové úrovně“ (Internetové stránky Občanského sdružení Život 90, cit. 27.3.2013: dostupné na [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)).

V případě, že se senior stane obětí domácího násilí, může využít a kontaktovat linku Bílého kruhu bezpečí, tel. číslo: 251 513 313, která je v provozu NON STOP.

## **Praktická část:**

### **7. Metodika**

Svůj výzkum jsem se rozhodla provádět metodou rozhovorů pomocí návodu – seznamu předem stanovených otázek, které jsem se souhlasem konverzačních partnerů nahrávala na záznamové zařízení. Nahrané rozhovory jsem poté doslova přepsala do písemné podoby. U konverzačních partnerů, kteří nahrávání odmítli, jsem se snažila rozhovor co nejdříve zaznamenat ručně.

Délka rozhovorů se lišila dle obsahu výpovědí konverzačních partnerů, ale žádný nepřesáhl dvacet minut.

Samozřejmě se bylo vybraným konverzačním partnerům na začátku rozhovoru představit, vysvětlit, o co v mé práci jde a zdůraznit, že tyto rozhovory budou anonymní, dobrovolné a použiji je jen pro potřeby mé bakalářské práce.

Výzkum jsem prováděla v Domově pro seniory U Rybníka ve Víceměřicích a v Klubu důchodců na Svatoplukově ulici v Prostějově. Pro potřeby analýzy rozhovorů jsem používala zkratku KP, což znamená konverzační partner.

#### **7.1 Cíl výzkumu**

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jak se senioři dokázali vypořádat s poslední etapou stáří a přijmout náročnou situaci, kterou je odchod na zasloužený odpočinek.

#### **Metoda sběru dat**

Já si pro svůj výzkum zvolila metodu rozhovoru tváří v tvář, který vede dle předem připravených otázek – tzv. rozhovor pomocí návodu. Předem jsem pokládala také otázky identifikační, které nejsou součástí celkové analýzy. Rozhovor byl se souhlasem konverzačního partnera nahráván na záznamové zařízení, nebo zapisován ručně.

#### **Výběr konverzačních partnerů**

„U kvalitativního výzkumu jde o výběr záměrný. Nikdy se nepoužívá náhodný výběr, který je typický pro kvantitativní výzkum. Záměrný výběr je potřebný pro to, aby vybrané osoby byly vhodné, aby měly potřebné znalosti a zkušenosti z daného

prostředí“ (Gavora, 2000: 144). Konverzační partnery jsem vybírala pomocí prostého záměrného účelového výběru, KP jsem vybírala dle jejich příslušnosti k určité skupině – tedy seniory, kteří navštěvují Klub pro seniory v Prostějově a seniory bydlící v Domově pro seniory ve Víceměřicích.

### **Charakteristika výběrového souboru**

Vybraným souborem, který jsem zkoumala, byli senioři, kteří navštěvují Klub seniorů v Prostějově na Svatoplukově ulici a senioři ubytovaní v domově pro seniory ve Víceměřicích. V klubu seniorů se mi nejdříve přihlásilo 6 osob, které byly ochotné se mnou provést rozhovor, ovšem na smluvený termín přišly jen čtyři. V domově pro seniory mi rozhovor poskytli celkem tři senioři, ostatní na rozhovor neměli náladu a nechtělo se jim, nebo považovali tento výzkum za bezpředmětný a zbytečný. Abych měla vzorek alespoň deseti osob, doplnila jsem tři konverzační partnery ze svého blízkého okolí, konkrétně sousedů, kteří byli ochotni se mého výzkumu zúčastnit. Z těchto deseti konverzačních partnerů, odmítlo nahrávání rozhovoru šest osob, ať už z důvodu, že se styděli, nebo že podle nich nemají hezký hlas a nahrávání být nechtěli. Tento názor jsem respektovala a zapisovala rozhovory ručně. Rozhovory probíhaly samostatně v oddělené místnosti, dle možností zařízení. Pouze u konverzačních partnerek 2,3,4, proběhly společně, protože se respondentky rozhodly, že se chtějí navzájem poslouchat. U některých dotazovaných bylo vidět, že chtějí mít rozhovor rychle za sebou a odpovídali velice krátce, naopak někteří se rozpovídali, avšak o jiných věcech, než na které jsem se jich ptala.

..

## 8. Analýza rozhovorů

Pro potřeby analýzy jsem při vyhodnocování spojila otázky devět a deset, třináct a čtrnáct. Tyto otázky spolu úzce souvisí a při jednotlivém hodnocení by se u otázky číslo devět a třináct objevily velmi často pouze jednoslovné odpovědi.

### 1. Žijete sám(a) s rodinou nebo v domově pro seniory?

Tuto otázku jsem položila na začátku rozhovoru, abych mohla srovnávat odpovědi KP, kteří žijí sami a těch, kteří žijí v domově pro seniory. Tři konverzační partneři odpověděli, že bydlí v domově pro seniory, tři odpověděli, že žijí společně s rodinou a čtyři KP odpověděli, že žijí úplně sami. KP 1 dodává: „*Sama, ale s kocourem*“. Dva konverzační partneři, kteří žijí v domově pro seniory na další otázky – Proč si vybrali právě tohle zařízení a zda si zjišťovali informace i o dalších zařízeních odpovídali: KP 5: „*Já ne, rodina, rovnou mě zaveleli semka a už jsem byl tady.*“ KP 6: „*Dcera mě sem dovezla, ona mně lhala, že tady budu jen po dobu, než mně opraví panelák, už jsem tu tři roky.*“ (Po tomto rozhovoru jsem se ptala sociální pracovnice, jak je tohle možné a zda o tom vůbec ví, ale bylo mi odpovězeno, že paní tohle vypráví všem, jenže je zbavená svéprávnosti a potřebuje dohled, aby si sama doma neublížila.)

Konverzačních partnerů, kteří žijí dohromady s rodinou, jsem se ptala, zda jsou spokojeni a zda nemají mezigenerační problémy, na to mi odpověděl KP 10: „*Jo, chováme se k sobě pěkně, nemáme problémy.*“ I ostatní KP jsou v rodině spokojeni.

### 2. Jak častý kontakt udržujete s rodinou?

Tuto otázku jsem pokládala všem konverzačním partnerům, ti, co bydlí s rodinou, se vidají denně. Dva konverzační partneři, kteří bydlí samostatně, si s rodinou denně volají, nebo používají jiné moderní prostředky pro navázání komunikace. KP 1: „*Denně, často si i voláme a chodíme na Skype, teď mi ho museli znovu zapojit, ale už mi to zase funguje.*“ Jedna konverzační partnerka bydlí kousek od domu, kde bydlí její rodina, takže se setkávají také často. Konverzační partneři, kteří bydlí v domově pro seniory, mají kontakty s rodinou méně časté – KP 8: „*No tak jednou za měsíc přijedou děcka, když můžu a oni mají čas, tak já se zastavím k nim.*“ KP 5: „*No*



*tož, asi jednou za čtyři měsíce.“ KP 6 má za to, že by se mohla s dcerou vídat častěji: „Dyť tady byli na Mše svatý, mě vezli na hřbitov do Prostějova a do Vrahovic, jak má čas no, ona dělá vrchní sestru nebo staniční nebo co v nemocnici v Prostějově, tak toho času taky nemá. Ale mohli by si, kdyby chtěli, že, všechno jde, jenom chtít.“*

### **3. Cítíte se soběstačný(á)? V zajištění stravy, docházení na úřady, zajišťování každodenních potřeb?**

Na tuto otázku všichni konverzační partneři shodně odpovídali, že ve většině případů si vystačí sami. Například KP 7: *„Ano, asi ve všem, tamže to znám tak ano, ale třeba když vznikne nová situace, tak jsem taková nejistá, že nevím, jestli to zvládnou. Ale do města, pokud znám kam jedu, tak jedu i autem.“* KP 1 spoléhá sama na sebe: *„No úplně, celý život si tak musím vystačit.“* Při doplňkové otázce, zda se cítí jistí i na úřadech, konverzační partneři odpovídali, že ano, až na KP 8: *„Jo, já pomoc nepotřebuju, ale na těch úřadech já moc nevím, kam mám vždycky jít, když se zeptám, tak jsou někdy protivní a všechno tam trvá. Ale jako takhle doma já si tak zvládnou všechno sám zatím.“*

### **4. Těšil(a) jste se na dobu, kdy budete v důchodu?**

Zde se názory jednotlivých dotazovaných značně lišily. Čtyři konverzační partneři se do důchodu vůbec netěšili, většinou z důvodu, že se v práci měli dobře a byli v ní spokojeni. Např. KP 4: *„Ne, vůbec, já jsem plakala, já si to vůbec nedovedla představit, jak to bude, až vlastně nebudu pracovat.“* Podobně je tomu u KP 9: *„Netěšila, bylo mně ve škole dobře.“* KP 3 uvádí: *„Ne, v práci to bylo lepší.“* Konverzační partnerka 1 odpověděla: *„Já ani nevím, mně to ani nepřišlo, že by to byla taková změna, já fakt nevím.“* Další konverzační partneři se naopak do důchodu moc těšili. KP 7 povídala: *„Těšila jsem se moc, ale musela jsem si zavést pevný řád, protože jak jsem nemusela najednou chodit do práce, tak mě nic nenutilo vstávat a přiznám se, že třeba až do oběda jsem byla v pyžamu, to hlavně když bylo jídlo od včerejška a nemusela jsem vařit. Děti chtěly, abych si koupila psa, ale já jsem si koupila radši pár slípek, ať z toho něco mám.“* KP 8 se těšil právě z důvodu, že si odpočine od práce: *„No těšil jsem se, to je pravda, protože práce automechanika*

*byla těžká, tak jsem se těšil, jak si odpočinu.“ KP 10 se do důchodu také těšil z důvodu odchodu z práce, ale z jiného důvodu, než KP 8: „No těšil. Z důvodu, že jsme měli strašného pána ředitelem a majitelem podniku. Byl tam velké binec slušně řečeno a dělal jsem vedoucího kontroly a ten pán byl strašné, takže kvůli němu.“*

## **5. Zjišťoval(a) jste si možnosti trávení volného času v důchodu?**

Ze všech oslovených konverzačních partnerů si nikdo dopředu nezjišťoval, jak by mohl ve stáří trávit svůj volný čas, zda jsou v místě jeho bydliště nějaké zájmové kroužky pro seniory, či Kluby seniorů. Dvě konverzační partnerky si ihned našly brigádu. KP 3: *„No já jsem hned ze začátku chodila pomáhat do hospody na Běláku, tak mě to nenapadlo ani.“* Stejně tak KP 1: *„Ani ne, já jsem vlastně hned, jak jsem odešla z práce, začala pomáhat ve Svazu neslyšících a nedoslýchavých a taky jsem začala chodit do Klubu důchodců, co organizovala Dona, to jsme chodili do divadla, to bylo asi jednou měsíčně, já jsem nechtěla zůstat sedět doma.“* Někteří konverzační partneři si žádné informace nesháněli, protože měli dost práce okolo domu. KP 10: *„Žádný kroužky jsem nezjišťoval, protože jsme dostavovali domeček, já jsem potom ještě dělal nějaké úpravy na zahradě a na domečku a těšil jsem se na dvě vnučky.“* Stejně je tomu tak i u KP 7: *„Ne, já se věnuju ručním pracem a taky mě baví starat se o zahradu, takže se nenudím, tam je furt nějaká práca, takže já se nenudím, tak mě nenapadlo jako nic hledat.“* KP 8 měl plány, co by chtěl v důchodu dělat, ovšem ty nemohl uskutečnit, protože přišel o partnerku: *„Já jsem myslel, že ho budu trávit se ženou a budu bydlet v bytě, ale žena zemřela a nikdo nezůstal, kdo by se o mě staral, sám v bytě jsem zůstat nechtěl, měl jsem strach, že bych to všechno nezvládl, děti nemají prostory, abych u nich mohl bydlet. Takže jsem si nic nezjišťoval, já to neřešil, až jako vždycky co přijde.“*

## **6. Přípravoval(a) jste se nějakým způsobem na zasloužený odpočinek?**

U této části rozhovoru jsem pokládala podotázku na upřesnění, zda si začali více spořit, nebo jinak se zajišťovat, aby mohli prožít bezstarostné stáří. Celkem tři konverzační partneři si nespořili a nijak jinak se na stáří nepřipravovali. KP 1: *„Ani ne, já bych vlastně nepoznala, že jsem v důchodu, kdybych se nepodívala do zrcadla.“*

K P3: „*Ne, já si ani nějak nespořila.*“ KP 10 si na rozdíl od ostatních dotazovaných našel i druhé zaměstnání: „*Ne, tehdy to ani nebylo nějak možný, ale prakticky jsem posledních 7 roků dělal na přeskáčku nebo s přestávkami druhé zaměstnání, takže jsem si víc přilepšil na důchod.*“ Z pracovního procesu se nechce úplně oddělit ani KP 7: „*No snažila jsem se, ale výdělek nebyl zase až tak vysoký, takže já doufám, že já budu pořád zdravá a že manžel bude ještě chodit do práce no. Jako já třeba i doufám, že najdu nějakou brigádu příležitostnou.*“ Ostatní respondenti si spořili celoživotně. Např. KP 6: „*No tak mám naspořeny na sporožiru, jsem měla, no aby mě zůstala.*“

## **7. Jak vnímáte svůj odchod do důchodu? Pozitivně, neutrálně, negativně?**

Zároveň s touto otázkou jsem se konverzačních partnerů ptala, zda tento přechod vnímali pozitivně nebo negativně. Je zajímavé, že navzdory předchozím odpovědím, že se do důchodu netěšili, nebo naopak těšili moc, většina konverzačních partnerů odpovídalo, že jim to nepřijde jako velká změna. KP 6: „*Tak ne, no musím to zvládat to stárí no.*“ KP 9: „*Protože jsem šla ze zdravotních důvodů do důchodu, tak, no vplynulo to, takže jsem tam musela jít.*“ Například KP 7 si musela nejdříve zvyknout: „*No deprese teda nemám, jako trvalo mi, než jsem si zvykla, že nemusím vstávat do práce, ale sem tam mi děcka dají vnučata, takže mně to uteče.*“ Jeden z konverzačních partnerů (KP 10) tuhle otázku dlouze nerozebíral a rovnou odpověděl: „*Pozitivně, s radostí.*“ Další tři konverzační partnerky vypověděly, že tento přechod vnímaly velmi negativně. KP 4: „*Já jsem si nemohla zvyknout, nemohla jsem se tomu přizpůsobit, to bylo strašný.*“ Na doplňující otázku, jak dlouho si na tuto novou skutečnost zvykala, odpověděla: „*Asi tak dva roky, já se fakt nemohla vůbec přizpůsobit, já jsem nechtěla být v důchodu.*“ KP 8 očekával od odchodu do důchodu něco jiného: „*Jednou to přijít muselo, nikdo nemládne, vlastně spíš negativně, já teď nemám co nějak dělat, myslel jsem, že to bude jiné.*“

## **8. Změnil se zásadně Vás denní režim?**

Na tuto otázku, většina konverzačních partnerů odpovídalo, že ne. Pouze konverzační partnerka, která se musela odstěhovat do domova pro seniory, odpověděla, že ano. KP 6: „*No změnilo se to moc, nemůžu si dělat, co chcu, podle*

svýho. Když chcu jít na záchod, jsou tam plínkaři, no, tož kde to jsme. No nee, nelíbí se mně to, já bych chtěla být doma.“ Další dva konverzační partneři zaznamenali jen menší změny, ale dokázali se s nimi vypořádat. KP 3: „No já si to všechno všelijak nahrazuju, abych se nenudila.“ A podobně je tomu u KP 1: „No kromě chození do práce ani ne, akorát mi všechno trvá déle.“ Po ztrátě zaměstnání, kdy nemusí senioři vstávat brzy, si většinou rádi poleží o něco déle. KP 4: „Ne, ani ne, já bych jako vstávala, tak jak jsem vstávala do práce, ale to je zbytečný, tak ještě poležím vždycky.“ Změna ve vstávání nastala i u KP 7: „Zásadně ne, ale určitě vstávám později, protože nemusím vstávat na autobus do práce, to jsem musela vstávat ve 4, jako v létě musím vstávat dřív, abych se postarala o slepice, ale v zimě se vzbudím tak asi kolem půl 8.“

### **9. Našel (našla) jste si nějaké nové koníčky?**

### **10. Jaké nové koníčky jste si našel (našla)?**

Jak se ukázalo, senioři pro ukrácení volného času využívají ruční práce, i čtení knih a luštění křížovek. Zastoupeny jsou zde i pohybové aktivity a přítomnost domácího mazlíčka.

Pouze dva konverzační partneři si po odchodu do důchodu našli nové koníčky a tím i vhodně vyplnili svůj čas. KP 4: „Jo, já chodím tady dvakrát týdně do Klubu důchodců, tady hrajeme karty většinou, taky chodím jednou týdně na jógu a pak máme právě s tím klubem, jak chodím do toho cvičení tak jednou až dvakrát týdně nějaké výlety a výšlapy.“ KP 1 si pořídila domácího mazlíčka: „No kocoura, ale to je ďábel, mám nové kotě, a to je teda raubíř, ten všechno musí vidět a u všeho být, všechno je teď jeho doma. No ale ráda pletu a vyšívám, taky ráda čtu, ale to je všechno podle nálady, tím já se bavím.“ Další konverzační partneři si sice nenašli koníčky nové, ale zůstali u těch, které je bavily i při zaměstnání. KP 2: „Hodně čtu, hraju karty, tady jsem ráda tancovala tady v Klubu, ale nemáme už harmonikáře, ale když jsem mohla, tak mě to bavilo.“ KP 8: „Já jsem zamlada modelařil a tady máme takovou malou dílnu, tak já tam chodím a stavím si modely, hlavně letadla. Jako nové koníčky ani ne, spíš tak co mě bavilo i předtím, tak teď dělám.“ KP 3: „Já jsem hodně pekla, hlavně trubičky, a to z máslového těsta, já jsem pekla pro všechny a zadarmo a každý mi říkal, že jsem hloupá, že si za to mám něco brát, že to každý neumí, ale já to jako neumím si tak o to říct.“ KP 10: „Nee, stačí mně koníčky, který

*mám, ty mě zůstaly.“ Konverzační partnerka č. 7 na nové koníčky ani nemá čas: „No ani ne, já jako ani nemám čas na to, abych si nějaké hledala.“*

## **11. Jak nyní vyplňujete svůj volný čas?**

U této otázky se dotazovaní senioři rozhovořili nejvíce. KP 3: *„Já chodím pomáhat sousedce, která je nemocná, tak jí pomáhám s nákupem a tak různě doma a pak taky sousedce od naproti, té pomáhám s nákupem, ale míň, protože já sama chodím s hůlkou a je to těžký, takže té jen trochu, nemůžu se tak moc unavovat.“*

Další respondent využívá moderní komunikační prostředky, rád se dívá na televizi a hodně čte - KP 8: *„Rád se dívám na televizi, hlavně na dokumenty o válce, pak teda modelařím, jak už jsem říkal, sem tam se jdeme projít tady s ostatními, baví mě opravovat různé věci. Odebírám i časopis o modelaření, takže si čtu, mám i dost knížek.“* Jak shrnula, přes den prostě dělá normální věci KP 6: *„Tady nic, sedíme, vykládáme, ani televize mě nezajímá, ani doma, jak manžel zemřel, jak říkám, noviny jsem si nakoupila, poklidila.“*

KP 9: *„Uvařím, luštím křížovky, čtu no a rovnám si bolavý záda.“* Další konverzační partnerka ráda dělá ruční práce - KP 2: *„No pořád stejně, sem tam si něco zašívám a vyšívám.“*

Velmi široké využití volného času má KP 7: *„Já chodím se sestrou do divadla, kam si kupujeme předplatné a dojíždíme do města autem a tady u nás v dědině máme partu vrstevnic, se kterými chodíme na procházky jako nordicwalking víte, ráda taky skládám puzzle, to hlavně večer, když už se nedá být a pracovat venku, někdy večer i pletu, hlavně oblečení pro vnoučata. To puzzle mám tak jako i když jsem pracovala, to mi vydrželo. Já už to nemám ani kam věsit.“*

Další tři konverzační partneři rádi tráví čas u televize a také při luštění křížovek, KP 1: *„No u televize, taky luštím křížovky, čtu časopisy, ale na procházky nechodím. Teď mi naladili nový kanál a to je hrůza, samý western a do toho nějaké kecy, ale tak kdo to má rád, tak se na to dívá no, ale já to vždycky přepnu hned jinam.“* KP 5: *„Jdu si do obchodu, nakoupit a tak. Hlavně ta televize, hlavně sport.“*

KP 4: *„Tak já hodně čtu, to jsem vždycky četla, ráda luštím křížovky, pro ty knížky si sem tam taky zajdu do knihovny se podívat, člověk si taky musí doma poklidit, že jo, něco podělat a upravit.“* Přes léto má hodně zábavy KP 10, ten se zabaví prací kolem domu a kolem zahrady: *„No tak teď, protože mě bolí kolena a záda, tak čtením, hlavně třeba Enigmy nebo nějaké takové literatury, sem tam teď válčím*

*s mravencama a s mšicama, s plevelem, no a jinak sem tam nějakou tou údržbou domečku, pastoušky.“*

## **12. Udržujete kontakt s bývalými kolegy ze zaměstnání?**

V této části, se konverzační partneři rozdělili do dvou skupin. Polovina, která se s kolegy nestýká, by byla ovšem ráda, pokud by se jednou za čas sešli. KP 3: *„Já bych ráda, ale není to možné, měla jsem kontakt, ale ten se ztratil. Jako když někoho potkám na ulici, tak s nima ráda promluví, to víte, že mě zajímá, jak se mají, jsem zvědavá na setkání různá.“* Moderní výpočetní techniku pro zkontaktování se s bývalými kolegy používá KP 7: *„No jednou za rok je taková výroční schůze u kafe v restauraci, nejlepší je, když můžeme sedět venku na zahrádce, tam se dovíme, co je u koho nového a nové přátele nemám. No a ještě si píšeme občas emaily s bývalými kolegy, hlavně když má někdo svátek nebo narozeniny.“* KP 1 patří do stabilní skupinky, která se pravidelně setkává *„Ano, my máme takovou skupinu, co se schází vždycky jednou za dva měsíce, no někdy přijde více lidí a někdy třeba jen čtyři, ale tak nám to stačí se takhle vidět.“* Další konverzační partnerka se nezúčastňuje srazů, protože je nikdo neorganizuje, ale je ráda, pokud někoho známého potká při procházkách městem. KP 4: *„Jo, ale málo je potkávám, tady v Prostějově už nikdo moc nezůstal, ale když se potkáme, tak to víte, že se s nima zastavím a promluví, já se ráda dovím, co je u nich nového. Ale někdy je taky těžké je vůbec na té ulici poznat.“* Dva dotazovaní senioři zmínili, že se spolupracovníky se nepotkávají, ale že se zúčastňují srazů se spolužáky. KP 10: *„No tak přímo ne, potkáváme se, bohužel teda převážně u doktora nebo na pohřbech, no a jinak, že bysme měli srazy nebo tak, tak to máme jenom se spolužákama.“* Podobně je tomu tak i u KP 9: *„Už několik let ne, jenom se setkáváme spolužačky, co jsme dělaly na pedagogické, pedagogickou školu.“* Tady mě zajímalo, proč tomu tak může být: *„No nevím, nějak to tam vyšumělo.“* KP 2 uvedla: *„Ne, oni už zemřeli.“*

### **13. Navštěvujete Univerzitu třetího věku?**

### **14. Navštěvujete nějaké jiné vzdělávací kurzy?**

Ze všech konverzačních partnerů nikdo nenavštěvuje ani žádné vzdělávací kurzy, ani Univerzitu třetího věku. Všichni ale měli povědomí o tom, co to vlastně Univerzita třetího věku je a nemusela jsem tedy podávat žádné upřesňující informace. Dvě dotazované seniorky odpověděly, že by ji možná navštěvovaly, ale mají své důvody, proč tomu tak není. KP 4: *„Ne, to ne. Jako na tu Univerzitu já jsem chtěla, ale pak jsem si netroufala.“* Druhá konverzační partnerka si myslí, že by univerzitu nezvládla navštěvovat ze zdravotních důvodů KP 9: *„Ne ne ne, to bych tam nedošla, nikam.“* KP 7 by ráda chodila na kurzy, ale ne vzdělávací: *„Ne, já o té univerzitě četla v novinách, ale ne, to mě teda neláká. Ale kdyby u nás někde blíž byl třeba kurz paličkování, tak to bych ráda šla. Ale není to jako vzdělávání no, to je taková zábava, kterou bych si chtěla vyzkoušet.“* KP 5 blíže ani nespécifikoval proč, ale je jasně rozhodnutý, že žádné vzdělávací kurzy navštěvovat nebude: *„No to vůbec ne, to nepřipadá v úvahu.“* Někteří konverzační partneři si dle svých slov vystačí se svými zájmy – KP 8: *„Ne, se svýma zájmama si vystačím, já hodně času strávím tím modelařením.“*

### **15. Využíváte služeb nabízených seniorům? Dobrovolnických služeb, klubu seniorů, pojízdného úřadu?**

Na tuto otázku odpovědělo celkem pět konverzačních partnerů kladně, přičemž čtyři senioři shodně vypověděli, že navštěvují Klub seniorů. Například KP 1: *„Ne, akorát někdy zajdu do Klubu důchodců, co máme tady, mě tam lákaly holky, ale já jak špatně slyším, tak to pro mě není a nic z toho nemám a navíc mi tam vadí drbny, začne přednáška, ale ony už si šeptají a pak z toho nikdo nemá nic, ale parta je tam dobrá, já s nima někdy jezdím na výlety.“* Stejně tak KP 3: *„No já jezdím s Klubem na zájezdy, někdy máme opékání v Otínovsu.“* Zájezdů pořádaných Klubem seniorů využívá i KP 2: *„No akorát tady jako Klubu důchodců, jezdím na zájezdy, když jsou, ale jinak ne.“* Jiných organizací nabízejících služby pro seniory využívá KP 8: *„Turistický klub, ale to jen někdy, když třeba pořádají zájezd do Prahy do Technického muzea, ale jinak asi ne.“* Pěkně tento rozhovor uzavřel KP 10, který pronesl: *„Zatím jak se říká zaplat' Pán Bůh není potřeba, ani já, ani manželka.“*

## 9. Shrnutí rozhovorů

Při rozhovorech mi všichni respondenti odpověděli na všechny otázky, které jsem jim pokládala. Na začátku každého rozhovoru jsem se respondentů ptala, zda žijí sami, s rodinou nebo v domově pro seniory. Celkem tři respondenti uvedli, že žijí v domově pro seniory a na doplňující otázku, zda si domov vybrali sami a dle jakých kritérií, dva uvedli, že jim toto zařízení vybrala rodina a oni do výběru nezasahovali. Poslední konverzační partner uvedl, že mu tento domov doporučil kamarád, tak se rozhodl podat si do něj přihlášku. Další čtyři konverzační partnerky žijí samostatně, z toho jedna si pořídila za společníka kocoura a poslední tři respondenti žijí společně s rodinou. Všichni konverzační partneři udržují kontakt s rodinami, nejdelší interval mezi návštěvami respondenta v domově pro seniory je 4 měsíce, dále měsíc, to především podle toho, jak si rodina zorganizuje práci a najde si volno. Respondentky, které žijí samostatně se s rodinami vídají skoro denně, ovšem ještě častěji si spolu telefonují nebo pro navázání kontaktu používají program Skype.

Všichni konverzační partneři se také cítí soběstační v zajištění běžných potřeb, pouze jedna konverzační partnerka, která bydlí s rodinou, uvedla, že na nákupy chodí v doprovodu, nebo nechodí vůbec. Při otázce, zda se senioři těšili na odchod do důchodu, čtyři konverzační partneři odpověděli, že ne, v práci se jim líbilo a nechtěli ji opustit, neuměli se také představit, jaké to bude a jedna konverzační partnerka si na tuto změnu zvykala dokonce dva roky. Jedné respondentce tento přechod ani nepřišel nijak výrazný, protože si ihned našla další práci, kam docházela brigádně. Dalších pět konverzačních partnerů se do důchodu těšilo, ať už z důvodu, že si chtěli odpočinout od namáhavé práce, nepříjemných nadřízených a také z větší míry volného času. Z rozhovorů také vyplynulo, že si žádný z dotazovaných dopředu nezjišťoval možnosti, jak by mohl trávit volný čas. Dvě respondentky šly opět do práce jako brigádnice, jiní dva oslovení měli dost práce kolem domu a zahrady. Jeden konverzační partner měl jistou představu, co by chtěl v důchodu dělat, ale tyto plány se změnilo po smrti manželky.

Kromě jednoho se nikdo z respondentů na stáří nepřipravoval více finančně, jedna konverzační partnerka, která bydlí se svým manželem, doufá, že si najde



příležitostnou brigádu, ale dopředu se více nezajímala. Jeden konverzační partner si před odchodem do důchodu našel i druhé zaměstnání a tím si sedm let přivydělával, a tak si dle jeho slov přilepšil na stáří.

Dále jsem se konverzačních partnerů ptala, jak vlastně vnímají svůj odchod do důchodu, zda pozitivně či negativně. Pouze jeden respondent zmínil, že pozitivně a s radostí, další tři vypověděli, že tuto změnu vnímají jako negativní, že si stáří představovali jinak a že nemají co dělat. Ostatní konverzační partneři vypověděli, že to prostě muselo přijít, a že ji nijak neberou, přijali ji jako součást života, která musela přijít.

Zásadně se denní režim změnil jen jedné konverzační partnerce, která nyní bydlí v domově pro seniory, další tři konverzační partneři pocítili změnu, ale nijak výraznou. Většinou se týká vstávání, když už není nutné vstávat tak brzy do práce a na autobus, jedna respondentka však pocítila, že jí většina činností nyní trvá déle. Všichni dotazovaní zmínili, že v současné době mají pořád stejné koníčky, které měli, i když byli v zaměstnání a tyto koníčky jim pro naplnění volného času stačí. Jde o ruční práce jako vyšívání a spravování, modelaření, luštění křížovek, čtení knih a dalších tiskovin. Pouze dva konverzační partneři zmínili, že si našli koníčky nové. Jedna respondentka začala navštěvovat Klub seniorů a zúčastňuje se jejich akcí, druhá si pořídila kotě, se kterým tráví hodně času. Při vyplňování volného času využívají respondenti všech svých koníčků a již zmíněných ručních prací a luštění křížovek. Ale jedna konverzační partnerka ráda chodí do divadla a také se věnuje sportovní aktivitě „nordicwalking“. Další respondent má dost práce na zahradě, kde bojuje se škůdci a jiný zase rád využije nabídky Turistického klubu, pokud se jedná o zájezd do Technického muzea v Praze. Tři konverzační partneři zmínili, že se rádi dívají na televizi, povídají si s přáteli a odpočívají. Jedna konverzační partnerka žijící v domově pro seniory odpověděla, že není moc aktivní a moc toho přes den nedělá.

Kontakt s kolegy z bývalého zaměstnání udržují pravidelně pouze dvě konverzační partnerky, další respondenti jsou rádi, pokud potkají známého na ulici a mohou se dovědět, co je nového. Dva respondenti také zmínili, že s bývalými spolupracovníky kontakt vůbec neudržují, ale že se zúčastňují srazů s bývalými spolužáky. Nejstarší dotazovaná řekla, že nikoho z nich už ani nepotkává, protože zemřeli.

Nikdo z respondentů se nezúčastňuje žádných vzdělávacích kurzů, ani nenavštěvuje Univerzitu třetího věku, tři konverzační partnerky by měly zájem, ale jedna se bojí, že by na přednášky ze zdravotních důvodů nemohla docházet a další by měla zájem spíše o kurz paličkování, třetí ztratila odvahu, a proto se na ni nepřihlásila. Všichni konverzační partneři však měli povědomí o tom, co to Univerzita třetího věku je.

Na poslední otázku v rozhovoru a to zda využívají služeb pro seniory, odpověděly čtyři respondentky shodně, že navštěvují Klub seniorů, jeden z konverzačních partnerů rád využije nabídku výletů Turistického klubu, když pořádají zájezd do Technického muzea v Praze.

## 10. Diskuze

### Otázka č. 5: Zjišťoval(a) jste si možnosti trávení volného času na zaslouženém odpočinku?

Z výzkumu vyplývá, že nikdo z konverzačních partnerů se dopředu nepřipravoval na stáří. U otázky číslo pět jsem se respondentů ptala, zda si dopředu vyhledávali informace o tom, jak by mohli vyplňovat svůj volný čas a jestli si hledali nové koníčky a zájmy ještě v čase, kdy navštěvovali zaměstnání.

„Nesmírně důležitá je příprava na stáří již v mladším věku. Začít si plánovat období, kdy někteří z nás budou postrádat svou pracovní roli. Naučit se dát svým myšlenkám jiný směr a vědět, jak bychom mohli naložit se svým časem. Uvědomit si, co nyní mám, co ještě musím udělat a co skutečně chci“ (Klevetová, D., Dlabalová, I., 2008: 22). Z odpovědí vyplývá, že dva konverzační partneři nic nehledali, protože pořad měli co dělat. KP 10: *„Žádný kroužky jsem nezjišťoval, protože jsme dostavovali domeček, já jsem potom ještě dělal nějaké úpravy na zahradě a na domečku a těšil jsem se na dvě vnučky.“* Druhá konverzační partnerka se také věnuje pracím okolo domu a také ji baví ruční práce. KP 7: *„Ne, já se věnuju ručním pracem a taky mě baví starat se o zahradu, takže se nenudím, tam je furt nějaká práca, takže já se nenudím, tak mě nenapadlo jako nic hledat.“*

### Otázka č. 11: Jak nyní vyplňujete svůj volný čas?

Při rozhovorech v otázce číslo jedenáct se také ukázalo, že mnoho respondentů se věnuje činnostem jako je luštění křížovek, čtení a luštění sudoku. Tyto aktivity přispívají k udržení dobrého duševního zdraví a posilování kognitivních schopností. KP 8: *„Rád se dívám na televizi, hlavně na dokumenty o válce, pak teda modelařím, jak už jsem říkal, sem tam se jdeme projít tady s ostatníma, baví mě opravovat různé věci. Odebírám i časopis o modelaření, takže si čtu, mám i dost knížek.“*

„ Máme-li v paměti uloženo dostatek informací, můžeme v nich aktivně vyhledávat. Aktivní vyhledávání umožňuje propojování informací, probouzí naši tvořivost, schopnost nápadů. Trénování paměti zpomaluje ubývání neuronů, vytváří nová nervová spojení, a tak můžeme podporovat činnosti mozku až do vysokého věku“ (Klevetová, D., Dlabalová, I., 2008: 48). Jak říká KP 1, raději se věnuje duševním

činnostem, než fyzickým aktivitám: „*No u televize, taky luštím křížovky, čtu časopisy, ale na procházky nechodím.*“

## **Otázka č. 2: Jak častý kontakt udržujete s rodinou?**

### **Otázka č. 12: Udržujete kontakt s bývalými spolupracovníky?**

Otázka číslo dvě, ukazuje na problém četnosti kontaktů s rodinou a navazuje i na otázku číslo dvanáct, kde jsem se respondentů ptala, na kontakty s bývalými spolupracovníky. „Rodina představuje pro každého člověka bez rozdílu věku zázemí a jistotu. Ve stáří pak dobře fungující rodina znamená v případě nesoběstačnosti seniora záruku pomoci psychické, fyzické i hmotné. Rodina navíc rozvíjí aktivity ve stáří a je výrazným referenčním rámcem života starších lidí“ (Dvořáčková, D., 2012: 55).

Klienti, kteří žijí v domově pro seniory, by uvítali s rodinou častější kontakt. Jedná se o jednu z nezákladnějších potřeb, která je součástí Maslowovy hierarchie potřeb. Potřeba lásky, přijetí a spolupatřičnosti. „Tyto potřeby tvoří třetí úroveň, jsou nazývány také sociální nebo společenské potřeby a reprezentují citové vztahy (přátelství, partnerský vztah, potřeba mít rodinu)“ (Malíková, E., 2011: 168). KP 8: „*No tak jednou za měsíc přijedou děcka, když můžu a oni mají čas, tak já se zastavím k nim.*“ KP 5: „*No tož, asi jednou za čtyři měsíce.*“ Toto může být velký problém, jestliže klient, ubytovaný v domově pro seniory, neudrží kontakt ani s přáteli, může to vést k sociálnímu vyloučení.

„Žije-li starší člověk sám, neudrží-li kontakty s rodinou ani s přáteli, dostává se do sociální izolace. Osamělost je více a hůře než žít sám. Jde o kritické prořídnutí sociální sítě, o zchudnutí kontaktů, komunikačních aktivit, podpůrných možností i důvěrné lidské blízkosti“ (Čevela, R., Kalvach, Z., Čeledová, L., 2012: 93-94).

**Otázka č. 13: Navštěvujete Univerzitu třetího věku?**

**Otázka č. 14: Navštěvujete nějaké jiné vzdělávací kurzy?**

Na otázku číslo třináct a čtrnáct, odpověděli všichni respondenti, že nenavštěvují žádný vzdělávací kurz, ani Univerzitu třetího věku. Vzdělávání v českém prostředí je spíše neprofesní a orientuje se spíše na zájmy seniorů. „Žadoucí se však jeví též vzdělávání zaměřené na rozvoj kvalifikace a na reaktivizaci seniorů. S prodlužováním střední délky života se již ukazuje jednoprofesní životní kariéra jako nepostačující. Participaci v mladém stáří mohou přinést rekvalifikace, zvláště pokud budou důsledně vycházet jak ze zájmu seniorských klientů, tak z možností a potřeb společnosti, zvláště mikroregionů“ (Čevela, R., Kalvach, Z., Čeledová, L., 2012: 38).

„Každá činnost, tedy i zájmová, je nepochybně prospěšná, neboť může aktérovi přinášet stejně tak potěšení jako uspokojení. Základní myšlenkou iniciátorů univerzity třetího věku bylo vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky pěstovanými v ústraní života majoritní společnosti“ (Haškovcová, 2010: 126-127). KP 4: *„Ne, to ne. Jako na tu Univerzitu já jsem chtěla, ale pak jsem si netroufala.“* KP 7 by ráda navštěvovala kurz, ale ne přímo zaměřený na vzdělávání, ale na ruční práce, a tak se spokojí dle Haškovcové s koníčky prováděnými v ústraní: *„Ne, já o té univerzitě četla v novinách, ale ne, to mě teda neláká. Ale kdyby u nás někde blíž byl třeba kurz paličkování, tak to bych ráda šla. Ale není to jako vzdělávání no, to je taková zábava, kterou bych si chtěla vyzkoušet.“*

## Závěr

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jak se senioři dokázali vypořádat s poslední etapou stáří a přijmout náročnou situaci, kterou je odchod na zasloužený odpočinek.

Z mého výzkumu vyšlo, že senioři vnímají odchod do důchodu rozporuplně. Pouze jeden respondent zmínil, že odchod na odpočinek přijal pozitivně a s radostí, další tři vypověděli, že tuto změnu vnímají jako negativní, že si stáří představovali jinak a že nemají co dělat. Ostatní konverzační partneři vypověděli, že to prostě muselo přijít, a že ji nijak neberou, přijali ji jako součást života, která musela přijít. Přizpůsobit se novému životnímu tempu dokázali všichni konverzační partneři. Některým, toto trvalo déle, ale naopak ti, kteří měli plán, jak vyplnit svůj volný čas a nevěnovali velikou pozornost přechodu z pracovního života do života seniora, si podle jejich slov ani nestihli všimnout, že už jsou v důchodu.

Cíl práce byl tedy naplněn. Čtyři konverzační partneři zmínili, že se na zasloužený odpočinek netěšili, protože byli spokojeni v zaměstnání a bylo pro ně těžké roli pracujícího člověka ztratit. To je další oblast v životě seniora, nad kterou je potřeba se zamyslet. Odchod na zasloužený odpočinek sebou přináší jak pozitivní stránky – senioři si mohou naplnit své koníčky, na které neměli během pracovního nasazení čas, cítí se moudřejší a vyspělejší, tak i negativní – někteří senioři se mohou cítit osaměle a nevyužití, dochází u nich ke ztrátám přátel a kolegů.

Chtěla bych proto doporučit více motivačních aktivit, které by pomohly seniorům s odchodem do důchodu, více zájmových kroužků, které by mohli navštěvovat se stejně starými lidmi s podobnými zájmy. Podle mého názoru by se tolik nesoustředili na tuto změnu a celkově by neměli takový problém ji přijmout. S tím samozřejmě souvisí i důležitost vzdělávání sociálních pracovníků a pracovníků věnujících se této skupině. Jen dostatečně kvalifikovaný a vzdělaný pracovník se západem pro svoji práci dokáže správně motivovat a vést klienty tak, aby se k dobrovolným aktivitám rádi vraceli.

Ráda bych, aby mou práci využili studenti při dalších bakalářských či diplomových pracích, kde by mohli myšlenku správné motivace, nových aktivizačních technik a zájmových činností určených pro seniory rozvinout. Samozřejmostí je neopomínat biopsychosociální složku jedince, veškeré aktivity by se jí měly přizpůsobit.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje:

BAŠTECKÁ, B. a kol. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

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

DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*, páté vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-7367-505-9.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie, aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7.

HOLMEROVÁ I, JURAŠKOVÁ B, ZIKMUNDOVÁ K, *Vybrané kapitoly z gerontologie*, třetí přepracované a doplněné vydání, , Ev public relations, Gerontologické centrum 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

MALÍKOVÁ, E., *Péče o seniory v pobytových zařízeních*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory – Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha:Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

VIDOVICOVÁ, L. *Věková diskriminace – ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha, Brno: VÚPSV, 2005.

VIDOVICOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

VODÁČKOVÁ, D., a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

PACOVSKÝ, V. *Geriatric*. Praha: Scientia medica, 1994. ISBN 80-85526-32-8.

ŠPATÉNKOVÁ, N., a kol. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0586-9.

### **Zákonné zdroje:**

Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění platném k 1.1.2013.

### **Internetové zdroje:**

Jihočeská univerzita (online). České Budějovice: Jihočeská univerzita. Cit. 18.1.2013. Dostupné na WWW: [www.tf.jcu.cz/getfile/16a37e821bed02a9](http://www.tf.jcu.cz/getfile/16a37e821bed02a9).

*Internetové stránky výrobce hřišť Richter*. Cit. 20.1.2013. Dostupné na <http://www.hristerichter.cz/detska-hriste>.

*Stránky profesionální péče o seniory*. Cit. 20.2.2013. Dostupné na <http://www.longevita.cz/leve-menu-obsah/slovnicek-pojmu/114-254-domov-pro-seniory.htm>.

*Internetové stránky české arteterapeutické asociace*. Cit. 20.2.2013. Dostupné na <http://www.arteterapie.cz/?podkategorie=arteterapie&clanek=22>.

*Internetové stránky canisterapeutického centra Zlín*. Cit. 20.2.2013. Dostupné na <http://canisterapie-zlin.cz/canisterapie.php>.



*Internetové stránky občanského sdružení Holos.* Cit. 20.2.2013. Dostupné na <http://www.holos.cz/cs/pracoviste/holos-centrum/holisticka-medicina/muzikoterapie.html>.

*Internetové stránky Mezinárodního semináře psychomotoriky.* Cit. 17.3.2013. Dostupné na [http://www.psychomot.cz/?page\\_id=115](http://www.psychomot.cz/?page_id=115).

*Internetové stránky TOTEM – regionálního dobrovolnického centra.* Cit. 24.3.2013. Dostupné na <http://www.totem-rdc.cz/totem-pro-seniory/akademie-tretiho-veku/co-je-akademie.htm>.

*Internetové stránky Domova u rybníka Víceměřice.* Cit. 27.3.2013. Dostupné na <http://www.domovurybnika.cz/index.php?nid=5859&lid=cs&oid=860110>.

*Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí.* Cit. 27.3.2013. Dostupné na <http://www.mpsv.cz/cs/3>.

*Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí.* Cit. 27.3.2013. Dostupné na <http://www.mpsv.cz/cs/5158>.

*Internetové stránky občanského sdružení Život90.* Cit. 27.3.2013. Dostupné na <http://www.zivot90.cz/4-socialni-sluzby/14-senior-telefon--telefonicka-krizova-pomoc>.

*Internetové stránky e-senior.* Cit. 27.3.2013. Dostupné na <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>.

## **Seznam příloh**

- Příloha I. Služby sociální péče
- Příloha II. Obrázek stroje na hřišti pro seniory
- Příloha III. Seznam otázek pro uskutečnění rozhovorů
- Příloha IV. Doslovné přepisy rozhovorů s konverzačními partnery
- Příloha V. Charakteristika Domova u rybníka Víceměřice – Domova pro seniory
- Příloha VI. Důchodové pojištění

## Příloha č.I

### Služby sociální péče

#### § 38

Služby sociální péče napomáhají osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti, a v případech, kdy toto vylučuje jejich stav, zajistit jim důstojné prostředí a zacházení. Každý má právo na poskytování služeb sociální péče v nejméně omezujícím prostředí.

#### § 39

### Osobní asistence

(1) Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje zejména tyto základní činnosti:

- a) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- b) pomoc při osobní hygieně,
- c) pomoc při zajištění stravy,
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- f) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### § 40

### Pečovatelská služba

(1) Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb vyjmenované úkony.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- c) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

#### § 41

##### **Tísňová péče**

(1) Tísňová péče je terénní služba, kterou se poskytuje nepřetržitá distanční hlasová a elektronická komunikace s osobami vystavenými stálému vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení jejich zdravotního stavu nebo schopností.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** poskytnutí nebo zprostředkování neodkladné pomoci při krizové situaci,
- **b)** sociálně terapeutické činnosti,
- **c)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **d)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### § 42

##### **Průvodcovské a předčitatelské služby**

(1) Průvodcovské a předčitatelské služby jsou terénní nebo ambulantní služby poskytované osobám, jejichž schopnosti jsou sníženy z důvodu věku nebo zdravotního postižení v oblasti orientace nebo komunikace, a napomáhá jim osobně si vyřídit vlastní záležitosti. Služby mohou být poskytovány též jako součást jiných služeb.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **b)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### § 43

##### **Podpora samostatného bydlení**

(1) Podpora samostatného bydlení je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení nebo chronického onemocnění, včetně duševního onemocnění, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- **b)** výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- **c)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **d)** sociálně terapeutické činnosti,
- **e)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### § 44

##### **Odlehčovací služby**

(1) Odlehčovací služby jsou terénní, ambulantní nebo pobytové služby poskytované osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí; cílem služby je umožnit pečující fyzické osobě nezbytný odpočinek.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- **b)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **c)** poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- **d)** poskytnutí ubytování v případě pobytové služby,
- **e)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **f)** sociálně terapeutické činnosti,
- **g)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- **h)** výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti.

#### § 45

##### **Centra denních služeb**

(1) V centrech denních služeb se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **b)** poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- **c)** výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- **d)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **e)** sociálně terapeutické činnosti,
- **f)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### § 46

##### **Denní stacionáře**

(1) V denních stacionářích se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- **b)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **c)** poskytnutí stravy,
- **d)** výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- **e)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,

- **f)** sociálně terapeutické činnosti,
- **g)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

§ 47

#### **Týdenní stacionáře**

(1) V týdenních stacionářích se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** poskytnutí ubytování,
- **b)** poskytnutí stravy,
- **c)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **d)** pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- **e)** výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- **f)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **g)** sociálně terapeutické činnosti,
- **h)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

§ 48

#### **Domovy pro osoby se zdravotním postižením**

(1) V domovech pro osoby se zdravotním postižením se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** poskytnutí ubytování,
- **b)** poskytnutí stravy,
- **c)** pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- **d)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **e)** výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- **f)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **g)** sociálně terapeutické činnosti,
- **h)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

(3) Nezaopatřeným dětem se v domovech pro osoby se zdravotním postižením poskytuje osobní vybavení, drobné předměty běžné osobní potřeby a některé služby s přihlédnutím k jejich potřebám. Osobním vybavením se rozumí prádlo, šatstvo a obuv; některými službami se rozumí stříhání vlasů, holení a pedikúra.

Nezaopatřenost dítěte se pro účely tohoto zákona posuzuje podle zákona o státní sociální podpoře<sup>22)</sup>.

(4) V domovech pro osoby se zdravotním postižením může být vykonávána ústavní výchova, výchovná opatření nebo předběžné opatření podle zvláštních právních předpisů<sup>23)</sup>. Pro výkon ústavní výchovy nebo předběžného opatření v domovech pro osoby se zdravotním postižením platí s ohledem na specifické potřeby osob se zdravotním postižením přiměřeně ustanovení zákona o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních<sup>24)</sup> o

- **a)** právech a povinnostech dětí umístěných ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy,
- **b)** právu ředitele takového zařízení povolit dítěti pobyt mimo zařízení, zakázat nebo přerušit návštěvu osob odpovědných za výchovu nebo jiných osob v zařízení, být přítomen při otevření listovní nebo balíkové zásilky dítětem, převzít od dítěte do dočasné úschovy cenné předměty, finanční hotovost nebo předměty ohrožující výchovu, zdraví nebo bezpečnost dítěte, povolit dětem starším 15 let cestovat do místa pobytu bez dozoru a zastoupit dítě v běžných záležitostech,
- **c)** povinnosti ředitele takového zařízení seznámit dítě s jeho právy a povinnostmi, dát příslušnému soudu podnět ke zrušení ústavní výchovy, pominuly-li důvody pro její nařízení, podat soudu podnět na prodloužení ústavní výchovy, vyžaduje-li to zájem dítěte, podávat informace o dítěti zákonným zástupcům a orgánu sociálně-právní ochrany dětí na jejich žádost, projednat předem opatření zásadní důležitosti se zákonnými zástupci dítěte, nehrozí-li nebezpečí z prodlení, informovat o nadcházejícím propuštění dítěte ze zařízení příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností, propustit dítě mladší 15 let pouze v doprovodu osob odpovědných za výchovu,
- **d)** nároku na kapesné a jeho výši.

#### § 49

##### **Domovy pro seniory**

(1) V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** poskytnutí ubytování,
- **b)** poskytnutí stravy,
- **c)** pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- **d)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **e)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **f)** sociálně terapeutické činnosti,
- **g)** aktivizační činnosti,
- **h)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

### **Domovy se zvláštním režimem**

(1) V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** poskytnutí ubytování,
- **b)** poskytnutí stravy,
- **c)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **d)** pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- **e)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **f)** sociálně terapeutické činnosti,
- **g)** aktivizační činnosti,
- **h)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

### **Chráněné bydlení**

(1) Chráněné bydlení je pobytová služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení nebo chronického onemocnění, včetně duševního onemocnění, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Chráněné bydlení má formu skupinového, popřípadě individuálního bydlení.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- **b)** poskytnutí ubytování,
- **c)** pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- **d)** výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- **e)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **f)** sociálně terapeutické činnosti,
- **g)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

### **Sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče**

(1) Ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče se poskytují pobytové sociální služby osobám, které již nevyžadují lůžkovou péči, ale vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nejsou schopny se obejít bez pomoci jiné fyzické osoby a nemohou být proto propuštěny ze zdravotnického zařízení lůžkové péče<sup>25)</sup> do doby, než jim je zabezpečena pomoc osobou blízkou nebo jinou fyzickou osobou nebo zajištěno poskytování terénních nebo ambulantních sociálních služeb anebo pobytových



sociálních služeb v zařízeních sociálních služeb.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- **a)** poskytnutí ubytování,
- **b)** poskytnutí stravy,
- **c)** pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- **d)** pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- **e)** zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- **f)** sociálně terapeutické činnosti,
- **g)** aktivizační činnosti,
- **h)** pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

## Příloha č. II

Obrázek stroje na hřišti pro seniory



(Internetové stránky výrobce hřišť Richter, cit. 20.1.2013: dostupné na [www.hristerichter.cz](http://www.hristerichter.cz)).

### **Příloha č. III**

Seznam otázek pokládaných během rozhovoru

1. Žijete sám (sama), s rodinou nebo v domově pro seniory?
2. Jak častý kontakt udržujete s rodinou?
3. Cítíte se soběstačný(á)?
  - v zajištění stravy
  - docházení na úřady
  - zajišťování každodenních potřeb
4. Těšil(a) jste se na dobu, kdy budete v důchodu?
5. Zjišťoval(a) jste si možnosti trávení volného času v důchodu?
6. Připravoval(a) jste se nějakým způsobem na zasloužený odpočinek?
7. Jak vnímáte svůj odchod do důchodu?
  - pozitivně
  - neutrálně
  - negativně
8. Změnil se zásadně Vás denní režim?
9. Našel (našla) jste si nějaké nové koníčky?
10. Jaké nové koníčky jste si našel (našla)?
11. Jak nyní vyplňujete svůj volný čas?
12. Udržujete kontakt s bývalými kolegy ze zaměstnání?
13. Navštěvujete Univerzitu třetího věku?
14. Navštěvujete nějaké jiné vzdělávací kurzy?
15. Využíváte služeb nabízených seniorům?
  - dobrovolnických služeb
  - klubu seniorů
  - pojízdného úřadu

## **Příloha č. IV**

Doslovné přepisy rozhovorů

### **Rozhovor s KP1**

Žena, věk: 72, v důchodu 15 let

Já: Žijete sama, s rodinou nebo domově pro seniory?

KP: Sama, ale mám kocoura.

Já: A jak častý kontakt udržujete s rodinou?

KP: Denně, často si i voláme a chodíme na Skype, teď mi ho museli znovu nainstalovat, ale už mi to zase funguje.

Já: Cítíte se soběstačná, co se týče zajištění běžných potřeb?

KP: No úplně, celý život si tak musím vystačit.

Já: A těšila jste se na dobu, kdy budete v důchodu?

KP: Já ani nevím, mě to nějak nepřišlo, že by to byla velká změna, já fakt nevím.

Já: Takže jste si ani dopředu nezjišťovala možnosti trávení volného času?

KP: Ani ne, já jsem vlastně hned, jak jsem odešla z práce začala pomáhat ve Svazu neslyšících a nedoslýchavých a taky jsem začala chodit do Klubu důchodců, co organizovala Dona, to jsme chodili do divadla, to bylo asi jednou měsíčně, já jsem nechtěla zůstat sedět doma.

Já: A připravovala jste se nějak na stáří?

KP: Jak to myslíte?

Já: No třeba že byste si začala více spořit, nebo si plánovala, co všechno byste chtěla dělat.

KP: Ani ne, já bych vlastně nepoznala, že jsem v důchodu, kdybych se nepodívala do zrcadla.

Já: Jak tedy hodnotíte a vnímáte svůj odchod do důchodu?

KP: Mě to ani nepřijde.

Já: A změnil se zásadně Váš denní režim?

KP: No kromě chození do práce ani ne, akorát mi všechno trvá déle.

Já: Našla jste si třeba nějaké nové koníčky?

KP: No kocoura, ale to je ďábel, mám nové kotě a to je teda raubíř, ten všechno musí vidět a u všeho být, všechno je teď jeho doma. No ale ráda pletu a vyšívám, taky ráda čtu, ale to je všechno podle nálady, tím já se bavím.

Já: A jak tedy vyplňujete svůj volný čas?

KP: No u televize, taky luštím křížovky, čtu časopisy, ale na procházky nechodím. Teď mi naladili nový kanál a to je hrůza, samý western a do toho nějaké kecy, ale tak kdo to má rád, tak se na to dívá no, ale já to vždycky hned přepnu jinam.

Já: A co přátelé ze zaměstnání, udržujete s nimi kontakt?

KP: Ano, my máme takovou skupinu, co se schází vždycky jednou za dva měsíce, no někdy přijde více lidí a někdy třeba jen 4, ale tak to nám stačí se takhle vidět.

Já: Navštěvujete nějaký vzdělávací kurz, nebo univerzitu třetího věku?

KP: Ne.

Já: A využíváte služeb nabízených seniorům? Třeba dobrovolnické služby, Kluby seniorů?

KP: Ne, akorát někdy zajdu do Klubu důchodců co máme tady, mě tam lákaly holky, ale já jak špatně slyším, tak to pro mě není a nic z toho nemám a navíc tam mi vadí drbny, začne přednáška ale ony už si šeptají a pak z toho nikdo nemá nic, ale parta je tam dobrá, já s nimi někdy jezdím na výlety.

Já: Děkuji za rozhovor, to je všechno.

## Rozhovor s KP 2

Žena, věk: 85, v důchodu 31 let

Já: Já bych se chtěla zeptat, zda žijete sama, s rodinou nebo v domově pro seniory?

KP: Sama.

Já: Vidáte se s rodinou? Jak často?

KP: No asi tak jednou za měsíc, někdy možná i míň.

Já: Telefonujete si někdy?

KP: No to jo, to si voláme denně.

Já: Tak to je dobře. A cítíte se soběstačná v zajišťování svých potřeb?

KP: Ano, to jo, to já si dělám sama

Já: Těšila jste se na dobu, kdy budete v důchodu?

KP: No to vůbec.

Já: Zjišťovala jste si dopředu nějaké informace o tom, jak byste mohla trávit v důchodu svůj volný čas?

KP: Ne, to teda ne.

Já: Připravovala jste se na stáří? Třeba jestli jste si více spořila?

KP: Jo, já jsem si spořila 500Kč měsíčně, to jsem počítala, že pak budu potřebovat.

Já: Jak tedy vnímáte svůj odchod na zasloužený odpočinek?

KP: Já chci do domova důchodců, já nechci bydlet sama. Už mám podanou žádost.

Já: A můžu se zeptat, kdo vám radil s výběrem?

KP: Já sama, tady na Nerudovku bych chtěla.

Já: Změnil se zásadně Váš denní režim?

KP: Zásadně ne.

Já: Našla jste si nějaké nové koníčky?

KP: Hodně čtu, hraju karty, taky jsem ráda tancovala tady v Klubu, ale nemáme už harmonikáře, ale když jsem mohla tak mě to bavilo.

Já: Takže jak vyplňujete svůj volný čas?

KP: No pořád stejně, sem tam něco zašívám a taky vyšívám.

Já: Udržujete kontakt s bývalými spolupracovníky?

KP: Ne, oni už zemřeli.

Já: To je mi líto. A co třeba Univerzita třetího věku, nebo nějaké vzdělávací kurzy, účastníte se jich?

KP: Ne.

Já: Využíváte služeb nabízených seniorům?

KP: No akorát tady jako Klubu důchodců, jezdím na zájezdy, když jsou, ale jinak ne.

Já: Tak, to máme vše, děkuji za rozhovor.

### **Rozhovor s KP3**

Žena, věk: 83, v důchodu 28 let

Já: Chtěla bych se zeptat, zda bydlíte sama, s rodinou, nebo v domově pro seniory?

KP: Sama.

Já: Cítíte se samostatná? Jako jestli zvládáte si zajistit běžné potřeby sama?

KP: Ano.

Já: Jak častý kontakt udržujete s rodinou?

KP: No jo, my se vídáme často, snad i denně nebo týdně určitě.

Já: Těšila jste se na dobu, kdy budete v důchodu?

KP: Ne, v práci to bylo lepší.

Já: Zjišťovala jste si možnosti trávení volného času?

KP: No já jsem hned ze začátku chodila pomáhat do hospody na Běláku, tak mě to nenapadlo ani.

Já: A připravovala jste se nějak speciálně na stáří?

KP: Ne, já si ani nějak nespořila.

Já: Jak vnímáte vůbec svůj odchod na zasloužený odpočinek?

KP: Negativně, já jsem vyučená švadlena.

Já: A teď si ani nepřivyděláváte šitím?

KP: Ne, teď už ne, jako to je těžký, už prostě ne.

Já: Změnil se zásadně Váš denní režim?

KP: No já si to všelijak nahrazuju, abych se nenudila.

Já: Našla jste si nějaké nové koníčky?

KP: Já jsem hodně pekla, hlavně trubičky a to z máslového těsta, já jsem pekla pro všechny a zadarmo a každý mi říkal, že jsem hloupá, že si za to mám něco brát, že to každý neumí, ale já to jako neumím si tak o to říct.

Já: Jak vyplňujete svůj volný čas?

KP: Já chodím pomáhat sousedce, která je nemocná, tak jí pomáhám s nákupem a tak různě doma a pak taky sousedce od naproti, té pomáhám s nákupem, ale míň, protože já sama chodím s hůlkou a je to těžký, takže té jen trochu, nemůžu se tak moc unavovat.

Já: Udržujete kontakt s přáteli z bývalého zaměstnání?

KP: Já bych ráda, ale není to možné, měla jsem kontakt, ale ten se ztratil. Jako když je potkám na ulici, tak s nima ráda promluví, to víte, že mě zajímá, jak se mají, jsem zvědavá na setkání různá.

Já: A co nějaké vzdělávací kurzy? Nebo Univerzita třetího věku, navštěvujete je?

KP: Ne, to ne.

Já: Využíváte nějak služeb poskytovaných seniorům? Jako je dobrovolnická služba a pomoc, Kluby pro seniory?

KP: No já jezdím s Klubem na zájezdy, někdy máme opékání v Otínovsu.

Já: Tak to byla poslední otázka, děkuji za rozhovor.

## **Rozhovor s KP4**

Žena, věk: 83, v důchodu

Já: Dobrý den, já bych se chtěla nejdříve zeptat, zda bydlíte sama, s rodinou nebo v domově pro seniory?

KP: No sama.

Já: A udržujete kontakt s rodinou? Popřípadě jak častý?



KP: Jo, to se vidíme hodně často, oni totiž bývají přes dvůr.

Já: Cítíte se soběstačná celkově? Jako v zařizování běžných věcí, jako nákup, vaření a tak?

KP: Ano, já nikoho nepotřebuju.

Já: A těšila jste se na dobu, kdy budete v důchodu, když jste ještě pracovala?

KP: Ne, vůbec, já jsem plakala, já si to vůbec nedovedla představit, jak to bude a že vlastně nebudu pracovat.

Já: A zjišťovala jste si tedy možnosti trávení volného času dopředu? Něco co byste chtěla dělat a stihnout?

KP: Ne, já jsem si to všechno až potom, ale dopředu to ne.

Já: Zkoušela jste se nějak připravovat na stáří?

KP: Já jsem si nemohla zvyknout, nemohla jsem se tomu přizpůsobit, to bylo strašný.

Já: Můžu se zeptat, jak dlouho Vám to trvalo se adaptovat?

KP: Asi tak dva roky, já se fakt nemohla vůbec přizpůsobit, já jsem nechtěla být v důchodu.

Já: Změnil se zásadně Váš denní režim?

KP: Ne, ani ne, já bych i jako vstávala tak jak jsem vstávala do práce, ale to je zbytečný, tak ještě poležím vždycky.

Já: A kde jste pracovala, že máte tak silný návyk?

KP: V OP, to bylo něco že, aspoň.

Já: No a našla jste si nějaké nové koníčky?

KP: Jo, já chodím tady dvakrát týdně do klubu, tady hrajeme karty většinou, taky chodím jednou týdně na jógu a pak máme právě s tím klubem jak chodím do toho cvičení tak jednou až dvakrát týdně nějaké výlety nebo výšlapy.

Já: Tak to je paráda. Jak tedy vypadá náplň Vašeho dne?

KP: Tak já hodně čtu, to jsem vždycky četla, ráda luštím křížovky, pro ty knížky si taky sem tam zajdu do knihovny se podívat, člověk si musí taky doma poklidit, že jo, něco podělat a upravit.

Já: A co kontakt s bývalými spolupracovníky? Máte nějaké srazy?

KP: Jo, ale málo je potkávám, tady v Prostějově už nikdo moc nezůstal, ale když se potkáme tak to víte, že se ráda s nima zastavím a promluví, já se ráda dovím, co je u nich nového. Ale někdy je taky těžké, je vůbec na té ulici poznat.

Já: Chodíte třeba do nějakých vzdělávacích kurzů, nebo třeba nenavštěvujete Univerzitu třetího věku?

KP: Ne, to ne. Jako na tu Univerzitu já jsem chtěla, ale pak jsem si netroufala.

Já: Tak a máme tu poslední otázku, využíváte služeb nabízených seniorům? Třeba dobrovolnickou službu, nebo Kluby a tak?

KP: Jen ten Klub důchodců, jinak ne.

Já: Děkuji za rozhovor.

## **Rozhovor s KP 5**

Muž, věk: 65, v důchodu čtyři roky

Já: Takže, první otázka, zeptám se Vás, vy žijete v domově pro seniory, žijete tady dlouho?

KP: Dva, přes dva roky.

Já: Dva roky, dobře. A proč jste si vybral tohle zařízení? Jako zrovna tenhle dům?

KP: Já ne.

Já: A kdo, rodina?

KP: No jo, rodina.

Já: Rodina, dobře. A zjišťovali Vám třeba různé informace o různých typech a vy jste si potom rozhodl sám, a nebo Vám prostě řekli rovnou.

KP: Rovnou mě zaveleli semka a už jsem byl tady.

Já: A jste spokojený tady s přístupem sociálních pracovníků

KP: Ale jo.

Já: S denním režimem, nebudí Vás brzo.

KP: Ne.

Já: A co aktivizační techniky? Máte tady pěkný využití volného času?

KP: Nevyužívám žádný, abych řekl pravdu.

Já: Dobře, a jak častý udržujete kontakt s rodinou?

KP: No v nedělu pojedu, na svátky pojedu k dceři.

Já: A jinak přes rok, jak Vás tady navštěvují? Nebo voláte si?

KP: Navštěvují, navštěvují.

Já: A jak často?

KP: No tož, jednou za čtyři měsíce.

Já: Hm.

KP: Tak jak se jim podaří.

Já: No tak jasně no, a jak, no, cítíte se soběstačný? Třeba v zajištění stravy, nebo když si třeba potřebujete na nákup, tak sám si chodíte?

KP: Sám si chodím.

Já: Jo? No paráda. A těšil jste se na dobu, až budete v důchodu? Když jste pracoval?

KP: To jsem se těšil.

Já: Jo? No to jste zatím první, tak a zjišťoval jste si možnosti trávení volného času? Když jste byl ještě zaměstnaný a těšil jste se na ten důchod, tak zjišťoval jste si, co byste chtěl dělat, nebo co byste chtěl jako stihnout?

KP: No já jsem chtěl, já jsem dělal obráběča ve Velkých Ořešovicích jestli znáte.

Já: Ano.

KP: Tam jste byla?

Já: Ne, tam jsem ještě nebyla.

KP: Já jsem myslel, že ja.

Já: Ne. Tak a připravoval jste se na stáří, třeba jestli jste si více spořil, nebo jestli jste si..

KP: No mám vlastní spoření, tady mám taky sedm tisíc.

Já: Zeptám se Vás, jak vnímáte svůj odchod do důchodu? Jestli pozitivně, negativně, nebo jestli Vám to vůbec nepříjde nějaká změna velká?

KP: Ne, nezměnilo se nic.

Já: Tak a teď se Vás zeptám, jestli se změnil Váš denní režim hodně? Od té doby, co jste vlastně v důchodu?

KP: Ani moc ne.

Já: Ani ne, všechno při starým, dobře. A máte nějaké nové koníčky? Co rád děláte?

KP: Já jsem hrál fotbal, teďka nemožu.

Já: A tak teďka děláte co?

KP: Já tu ruku mám v čudu, tak. Nebýt té ruky, tak tady ani nejsu.

Já: A teď třeba karty, nebo čtete si, nebo co děláte přes den?

KP: Nečtu nic.

Já: A jak tedy vyplňujete svůj volný čas, když jste tady?

KP: Jdu si do obchodu, nakupit a tak.

Já: Televize.

KP: Hlavně ta televize, hlavně sport.

Já: Tak a udržujete třeba kontakt s bývalými spolupracovníky ze zaměstnání, třeba jestli se scházíte jednou za měsíc, nebo nějak tak, nemáte nějaké srazy?

KP: Ne, vůbec ne.

Já: A co třeba nějaké vzdělávací kurzy a Univerzity třetího věku?

KP: No to vůbec ne, to nepřipadá v úvahu.

Já: Nemáte zájem. Tak a využíváte služeb nabízených seniorům? Třeba od města, jako dobrovolnickou službu, nebo turistické kroužky.

KP: Za mnou tady ještě takhle nikdo nebyl, takže ne. Já jsem byl spíš tam, na těch důchodcovských schůzích, tam jsem byl, to mám kousek, no tak co.

Já: Jo, tak to máme všechno, takže já děkuju za rozhovor.

## Rozhovor s KP 6

Žena, věk: 64, v důchodu 8 let

Já: Snad nám to bude nahrávat, takže žijete v domově pro seniory a žijete tu jak dlouho?

KP: No bude to příští rok tři roky, třicátého března, no prvního dubna 2010.

Já: Hm, Jo a.

KP: Dcera mě sem dovezla, ona mně lhala, řekla, že tady budu jen po tu dobu, než mě opraví panelák. Já tady nechcu být.

Já: Aha.

KP: Já chcu být doma. Mně se tady nelíbí.

Já: A vy jste měla byt?

KP: Měla, třipokojové, v Prostějově.

Já: A tam je teďka ta dcera? Nastěhovaná?

KP: Ona tam dala nájemníka dokonce jsem slyšela, jestli ho neprodala.

Já: Aha, no..

KP: Tak ať mě dá peníze, že mě uložila, to taky někde nevím, jestli dala na knížku, já chcu svůj byt, já chcu jít dom. Já tady nechcu být, mně se tady nelíbí.

Já: Nelíbí.

KP: Já su samostatná, já bych chtěla být sama doma, já su nešťastná, tak kdybyste to měla zkrátit a je to.

Já: Tak já se Vás jen zeptám ještě na pár otázek, takže a jste spokojená tady s přístupem jako sociálního pracovníka?

KP: Sestřičky jsou velice hodný.

Já: Denní režim, nebudí Vás nějak brzo.

KP: Ne.

Já: Takže to jste tady spokojená. A udržujete teda kontakt s rodinou nějaký?

KP: Tak jezdí sem.

Já: A jak často?

KP: Dyť tady byli na Mše svatý, mě vezli na hřbitov do Prostějova do Vrahovic, jak má čas no, ona dělá vrchní sestru, nebo staniční nebo co v nemocnici v Prostějově, tak toho času taky nemá. Ale mohli by si, kdyby chtěli, že, všechno jde, jenom chtět.

Já: To jo no. Takže soběstačná se cítíte, to už jste říkala a těšila jste se na dobu, kdy budete v důchodu, když jste ještě byla zaměstnaná?

KP: No tož aji jo.

Já: Jo? A zjišťovala jste si možnosti trávení volného času?, co byste chtěla všechno stihnout, když budete v důchodu a budete mít ten volný čas?

KP: Tak ne.

Já: Nechala jste to volně.

KP: Jo, volnej průběh, jít si sama nakoupit, udělat si, poklidit, promluvit s někým známým, že kdyžtak pár slov, ale jinak jak říkám, já si sama vystačím.

Já: Tak a připravovala jste se nějak na stáří? Třeba že jste více spořila, nebo nějak jestli jste se chtěla zajistit.

KP: No tak mám naspořeny na sporožiru, jsem měla, no aby mě zůstala.

Já: Hm, tak dobře, další otázka, jak vnímáte svůj odchod do důchodu?, jestli pozitivně, negativně, nebo jestli Vám to nepříjde jako velká změna.

KP: Tak ne, no musím to zvládat to stáří no.

Já: A změnil se zásadně Váš denní režim?

KP: No ten domov důchodců se mně nelíbí.

Já: Nelíbí se Vám tady.

KP: No změnilo se to moc, nemůžu si dělat, co chcu, podle svýho. Když chcu jít na záchod, jsou tam plínkaři, no, tož kde to jsme. Má plínku a jde na záchod. Třeba tady paní, ta je tam furt. A i sestřička jí to říkala, máte plínku, tak že nemá křídla, aby taky furt lítala že. No nee, nelíbí se mně to, já bych chtěla být doma.

Já: Tak, ještě se Vás zeptám, jestli jste si našla nějaké nové koníčky?

KP: Ne.

Já: Co teď děláte.

KP: Já jsem ráda četla hodně, časopisy, knížky z lékařského prostředí, jinak nemusím nic, nejsou nějak aktivní.

Já: Jo, takže jak vyplňujete svůj volný čas, co tak děláte přes den?

KP: Tady nic, sedíme, vykládáme.

Já: Televize?

KP: No, ani ta mě nezajímá, ani doma jak manžel zemřel, jak říkám, noviny jsem si nakoupila, poklidila.

Já: Jo, takový normální věci. A udržujete třeba kontakt s bývalými spolupracovníky ze zaměstnání?

KP: Ne.

Já: Ani srazy třeba jednou za rok nebo.

KP: Ne, to už nikdo, to už i umřeli, no ne.

Já: Jo.

KP: Vždyť su pryč z Prostějova.

Já: No že by Vám napsali třeba, že byste přijela.

KP: Kamarádka přijela.

Já: Přijela za Vámi.

KP: No, byla tady za mnou.

Já: No, tak aspoň tak.

KP: No, kamarádka ja, co jsme spolu kamarádily od školních let a švagr. Ale je smutné ten život tady, to Vám řeknu, tady když se dívat na nemohoucí lidi co nemohou. Ti to fakt potřebujou ten domov, to opravdu, ale já jak říkám, já se tady necítím dobře, chtěla bych dom. To tam napište, že tady su opravdu omylem.

Já: Hm, určitě to tam zmíním, nemusíte se bát. Tak a navštěvujete třeba Univerzitu třetího věku, nebo nějaké vzdělávací kurzy?

KP: Ne, ne.

Já: Nemáte zájem.

KP: Ne.

Já: A ještě se Vás chci zeptat, jestli využíváte služeb nabízených seniorům, jako třeba dobrovolnická služba, že byste si nechala něco donést, nebo Turistický klub?

KP: Ne, to já pojedu nakoupit, když potřebuju, nebo tady chodím nakoupit, když mě pošlou, ale ne. Já co můžu, tak si zvládám sama.

Já: Tak jo, to byla poslední otázka, tak jsme to zvládly, děkuju moc.

## Rozhovor s KP 7

Žena, věk: 65, v důchodu 7 let

Já: Dobrý den, takže jak už jsem Vám říkala, nyní začneme s otázkami. Můžu se zeptat, zda žijete sama, s rodinou nebo v domově pro seniory?

KP: Žiju s manželem.

Já: A to v bytě nebo nějakém vlastním domečku?

KP: Máme vlastní domek.

Já: Tak, a další otázka, která se Vás týká, je, jak častý kontakt udržujete s rodinou?

KP: Dva víkendy v měsíci, my se s dětma střídáme, většinou jeden víkend jedeme za jednou dcerou a druhý za druhou. No, a když mají holky čas, tak pak přijedou společně k nám. A u nás v dědině mám dost přízně, takže já kdykoliv můžu zajít na kafe a jen tak poplkat, nebo oni můžou k nám.

Já: Tak to je moc dobré, že máte tak skvělé vztahy.

KP: No jo no, my nějak nemáme problémy spolu.

Já: A teď bych se chtěla zeptat, zda se cítíte soběstačná, v zajištění stravy, docházení na úřady a tak jako při zajišťování každodenních potřeb?

KP: Ano, asi ve všem, tam kde to znám tak ano, ale třeba když vznikne nějaká nová situace, tak jsem taková nejistá, že nevím, jestli to zvládnu. Ale do města, pokud znám kam jedu, tak jedu i autem.

Já: Takže jste si prodlužovala řidičský průkaz?

KP: No byla jsem na prohlídce a prošla jsem, takže řídit můžu.

Já: To jste šikovná. A těšila jste se na dobu, kdy budete v důchodu?

KP: Těšila jsem se moc, ale musela jsem si zavést pevný řád, protože jak jsem nemusela najednou chodit do práce, tak mě nic nenutilo vstávat a přiznám se, že třeba až do oběda jsem byla v pyžamu, to hlavně když bylo jídlo ze včerejška a nemusela jsem vařit. Děti chtěly, abych si koupila psa, ale já jsem si koupila radši pár slípek, ať z toho něco mám.

Já: Zjišťovala jste si třeba dopředu nějaké možnosti trávení volného času?

KP: Ne, já se věnuju ručním pracem a taky mě baví starat se o zahradu, takže se nenudím, tam je furt nějaká práce, takže já se nenudím, tak mě nenapadlo jako nic hledat.



Já: Tak to vidím, že se nenudíte. A připravovala jste se na stáří? Třeba nějaké větší finanční rezervy?

KP: No snažila jsem se, ale výdělek nebyl zase až tak vysoký, takže já doufám, že budu pořád zdravá a že manžel ještě bude chodit do práce no. Jako já třeba i doufám, že najdu nějakou brigádu příležitostnou.

Já: A jak tedy vnímáte svůj odchod do důchodu? Negativně, nebo pozitivně, vidíte nějaký přínos?

KP: No deprese teda nemám, jako trvalo mi, než jsem si zvykla, že nemusím vstávat do práce, ale sem tam mi děcka dají vnoučata, takže mně to uteče.

Já: A jak dlouho Vám trvalo, než jste si zvykla? Přibližně?

KP: Asi dva měsíce

Já: Změnil se zásadně Váš denní režim? Jestli vstáváte třeba o hodně později, nebo chodíte jinak spát?

KP: Zásadně ne, ale určitě vstávám později, protože nemusím vstávat na autobus do práce, to jsem musela vstávat ve 4, jako v létě musím vstávat dřív, abych se postarala o slepice, ale v zimě se vzbudím tak asi kolem půl 8.

Já: Takže se dá říct, že ta starost o hospodářství Vám drží takový pevný režim, že člověk musí vstát a jít se o ně postarat.

KP: No to víte, když už jsem si ty zvířata pořídila, tak je nemůžete nechat jen tak. A taky je to sranda dívat se na ně někdy, to je kolikrát lepší jak televize.

Já: A teď bych se chtěla zeptat, jestli jste si našla nějaké nové koníčky? Případně jaké?

KP: No ani ne, já jako nějak ani nemám čas na to, abych si nějaké hledala

Já: To je dobře, že se nenudíte.

KP: No já se teda fakt nenudím.

Já: Jak tedy vyplňujete svůj volný čas?

KP: Já chodím se sestrou do divadla, kam si kupujeme předplatné a dojíždíme do města autem a tady u nás v dědině máme partu vrstevnic, se kterými chodíme na procházky jako nordicwalking víte, ráda taky skládám puzzle, to hlavně večer, když už se nedá být a pracovat venku, někdy večer i pleť, hlavně oblečení pro vnoučata. To puzzle mám tak jako i když jsem pracovala, to mi vydrželo. Já už to ani nemám kam věsit.

Já: A co kontakt s přáteli z bývalého zaměstnání? Vídáte se? Nebo máte jiné přátele teď?

KP: No, Jednou za rok je taková výroční schůze u kafe v restauraci, nejlepší je, když můžeme sedět venku na zahrádce, tam se dovíme, co je u koho nového, a nové přátele nemám. No a ještě si píšeme občas emaily s bývalými kolegy, hlavně když má někdo svátek nebo narozeniny.

Já: Tak aspoň, že tak udržujete kontakt. A navštěvujete třeba univerzitu třetího věku, nebo nějaké vzdělávací kurzy? A pokud ano, jak jste se o nich dověděla?

KP: Ne, já jsem o té univerzitě četla v novinách, ale ne, to mě teda neláká. Ale kdyby u nás někde blíž byl kurz třeba paličkování, tak to bych ráda šla. Ale to není jako vzdělávání no, to je taková zábava, kterou bych si chtěla vyzkoušet.

Já: A využíváte služeb nabízených seniorům? Třeba jako pojízdný úřad, nebo jestli navštěvujete Klub pro seniory, nebo jestli třeba za Vámi chodí nějakí dobrovolníci?

KP: Ne.

Já: To byla poslední otázka, děkuji za rozhovor.

## **Rozhovor s KP 8**

Muž, věk: 72, v důchodu 12 let

Já: Mám tu první otázku, žijete sám, s rodinou nebo v domově pro seniory?

KP: V domově pro seniory.

Já: A proč jste si vybral právě toto zařízení?

KP: No je tady kamarád a on mi to doporučil, dal mi letáky nějaké a tak jsem šel sem.

Já: Zjišťoval jste si informace i o jiných zařízeních?

KP: Nezjišťoval, já ani moc neumím hledat takhle, tak jsem byl i rád, že mi o tom řekl.

Já: Teď bych se chtěla zeptat, jestli jste spokojený s přístupem sociálních pracovníků, s denním režimem, aktivizačními technikami a celkově s přístupem personálu?

KP: No, celkem to jde, ale někdy, když nemají náladu, tak je to horší, ale já taky nejsem milej. Ale jako jde to, já si to představoval jinak, ale nakonec to dopadlo takhle, no.

Já: A co rodina, navštěvují Vás? Jak častý kontakt udržujete s rodinou?

KP: No tak jednou za měsíc přijedou děcka, když můžu a oni mají čas, tak já se zastavím k nim.

Já: Cítíte se soběstačný? V zajišťování každodenních potřeb, v docházení na úřady?

KP: Jo, já pomoci nepotřebuju, ale na těch úřadech já moc ani nevím, kam mám vždycky jít, když se zeptám, tak jsou někdy protivní a všechno tam trvá. Ale jako takhle doma já si tak zvládnou všechno sám zatím.

Já: Těšil jste se na dobu, kdy budete v důchodu?

KP: No těšil jsem se, to je pravda, protože práce automechanika byla těžká, tak jsem se těšil, jak si odpočinu.

Já: Zjišťoval jste si dopředu, jak byste mohl trávit volný čas?

KP: Já jsem myslel, že ho budu trávit se ženou a budu bydlet v bytě, ale žena zemřela a nikdo nezůstal, kdo by se o mě staral, sám v bytě jsem zůstat nechtěl, měl jsem strach, že bych to všechno nezvládl, děti nemají prostory, abych u nich mohl bydlet. Takže jsem si nic nezjišťoval, já to neřešil, až jako vždycky co přijde.

Já: A připravoval jste se tedy nějak na důchod? Třeba vyšší spoření, nebo něco takového?

KP: Se ženou jsme spořili, takže nějaká zásoba tady je, ale že bych se nějak více připravoval, tak to ne.

Já: Jak vnímáte svůj odchod do důchodu? Pozitivně, negativně?

KP: Jednou to přijít muselo, nikdo nemládne, vlastně spíš negativně, já teď nemám co nějak dělat, myslel jsem, že to bude jiné.

Já: Třeba se to zlepší, uvidíte.

KP: Tomu ani nevěřím.

Já: Změnil se zásadně Váš denní režim od té doby, co jste v důchodu?

KP: Ani ne, já pořád brzo vstávám, i spát chodím pořád tak jako dřív.

Já: Našel jste si nějaké nové koníčky, případně jaké?

KP: Já jsem zamlada modelařil a tady máme takovou malou dílnu, tak já tam chodím a stavím si modely, hlavně letadla. Jako nové koníčky ani ne, spíš tak co mě bavilo i předtím, tak teď dělám.

Já: Jak tedy vyplňujete svůj volný čas?

KP: Rád se dívám na televizi, hlavně na dokumenty o válce, pak teda modelařím, jak jsem už říkal, sem tam se jdeme projít tady s ostatníma, baví mě opravovat různé věci. Odebírám i časopis o modelaření, takže si čtu, mám i dost knížek.

Já: Tak to se pěkně zabavíte přes den že?

KP: Ale jo, někdy ten den uběhne rychle a někdy ne, jak mám náladu.

Já: Udržujete kontakt s bývalými kolegy ze zaměstnání? Nebo se nestýkáte vůbec a máte nové přátele?

KP: Mám i nové přátele, tady odsud. No a se žijícím zbytkem kamošů se někdy sejdeme v Prostějově, kde vzpomínáme na starý časy.

Já: A jak často se s nimi vídáte?

KP: Asi tak jednou za dva měsíce.

Já: Navštěvujete třeba Univerzitu třetího věku? Nebo nějaké jiné vzdělávací kurzy?

KP: Ne, se svými zájmama si vystačím, já hodně času strávím tím modelařením.

Já: Poslední otázka a už Vás nebudu trápit – využíváte služeb nabízených seniorům? Třeba jako Kluby seniorů, dobrovolnické služby, Turistické kluby?

KP: Turistický klub, ale to jen někdy, když třeba pořádají zájezd do Prahy do Technického muzea, ale jinak asi ne.

Já: Moc děkuji za rozhovor.

## **Rozhovor s KP 9**

Žena, věk: 74, v důchodu 30 let

Já: Takže zeptám se Vás, jestli bydlíte sama, s rodinou nebo v domově pro seniory?

KP: No s rodinou.

Já: S rodinou, dobře a teď se Vás zeptám, jestli jste spokojená s tím, jak žijete, jestli jsou na Vás hodní doma?

KP: Jde to.

Já: Tak a další otázku mám, jak častý kontakt udržujete s rodinou?

KP: No tak denní.

Já: Takže žijete pořád všichni spolu dohromady.

KP: Ano.

Já: A teď se Vás zeptám, jestli se cítíte dostatečně soběstačná, třeba v zajištění stravy, v docházení na úřady, nebo při zajišťování každodenních potřeb?

KP: No, většinou ano.

Já: Takže ve všem, sama si uvaříte, nakoupíte, zvládáte to.

KP: No nakoupit ne, protože sama jít nemohu, no ale jinak se snažím no.

Já: Jo tak děkuju a Teď se Vás zeptám, jestli jste se těšila na dobu, kdy budete v důchodu, když jste ještě pracovala, jestli ještě se těšila nebo netěšila?

KP: Netěšila.

Já: A jak to?

KP: Bylo mě ve škole dobře.

Já: Jo, tak jste byla učitelka teda.

KP: Ano.

Já: Takže se Vám nechtělo. A zjišťovala jste si dopředu možnosti trávení volného času? Jestli jste si zjišťovala, jestli tady jsou nějaké kroužky, nebo co byste tak dělala?

KP: Ne, nenene, to bylo náhlý, tak to ne.

Já: A připravovala jste se nějak na stáří? Třeba finančně jestli jste si více spořila, nebo nechala jste to..

KP: Ne, ne.

Já: A teď se Vás zeptám, jak vlastně vnímáte svůj odchod do důchodu, jestli pozitivně, negativně, nebo jestli Vám to nepřijde jako změna?

KP: Protože jsem šla ze zdravotních důvodů do důchodu, tak, no vyplynulo to, takže jsem tam musela jít.

Já: A změnil se zásadně Váš denní režim?

KP: Ne.

Já: Takže pořád vstáváte, chodíte spát stejně, nic se nezměnilo, že si třeba vstáváte až v deset.

KP: Ne ne ne nene. To ne, to musím vstávat normálně.

Já: A našla jste si nějaké nové koníčky?

KP: Nové koníčky, myslím, že ne.

Já: A jak tedy vyplňujete svůj volný čas? Se Vás ještě zeptám, co tak děláte celý den?

KP: Uvařím, luštím křížovky, čtu no a rovnám si bolavý záda.

Já: Hm a co třeba čtete nejradši?

KP: Co mně přijde pod ruku.

Já: Takže úplně všechno. Dobře a teď se Vás zeptám, jestli udržujete kontakt s přáteli z bývalého zaměstnání, jestli se třeba setkáváte na nějakých srazech, nebo si telefonujete?

KP: Už několik let ne, jenom se setkáváme spolužačky, co jsme dělaly na pedagogické, pedagogickou školu.

Já: Takže spíše ze školy a ne ze zaměstnání.

KP: Ano.

Já: A nevíte proč tomu tak je?

KP: No nevím, tam to nějak tak vyšumělo.

Já: Jo a teď bych se chtěla zeptat, jestli navštěvujete nějaké vzdělávací kurzy, nebo Univerzitu třetího věku?

KP: Ne ne ne, to bych tam nedošla, nikam.

Já: Tak a poslední otázka je, jestli využíváte služeb nabízených seniorům, třeba nějaké kluby pro seniory, turistický kroužek, dobrovolnická služba?

KP: Ne, zatím ne.

Já: Děkuji za rozhovor.

## Rozhovor s KP 10

Muž, věk: 76, v důchodu 13 let

Já: Dobrý den, takže já se Vás zeptám, jestli žijete sám, s rodinou, nebo v domově pro seniory?

KP: Žiju s rodinou, s manželkou a dvěma svobodnými synama.

Já: Dobře, děkuju a jste spokojený s rodinou, chováte se k sobě pěkně, nemáte problémy?

KP: Jo, chováme se k sobě pěkně, nemáme problémy.

Já: Takže se Vás ani nemusím ptát, jak častý kontakt udržujete s rodinou, takže se vídáte denně, když spolu bydlíte.

KP: Ano prosím, minimálně denně.

Já: A teď se Vás zeptám, jestli se cítíte soběstačně, třeba v zajištění stravy, v docházení na úřady, na nákup?

KP: V podstatě ano.

Já: To je dobře, tak a těšil jste se na dobu, až budete v důchodu?

KP: No těšil.

Já: A hlavně z čeho, z jakého důvodu?

KP: Z důvodu, že jsme měli strašného blbca ředitelem a majitelem podniku. Byl tam velké binec slušně řečeno a dělal jsem vedoucího kontroly, ten pán byl strašně blbý, takže kvůli němu.

Já: Dobře, takže jste se těšil.

KP: Vždyť si to nepíšeš!

Já: Já to nahrávám.

KP: Tak to abych mluvil slušně.

Já: Takže zjišťoval jste si možnosti trávení volného času? Když jste byl ještě zaměstnaný, jestli jste se připravoval nějak na ten zasloužený odpočinek, že jste si zjišťoval – jsou tady nějaké kroužky, nebo kam byste mohl docházet?

KP: Žádný kroužky jsem nezjišťoval, protože jsme dostavovali domeček, já jsem potom ještě dělal nějaké úpravy na zahradě a na domečku a těšil jsem se na dvě vnučky.

Já: Hm a připravoval jste se nějak na stáří? Třeba jestli jste si více spořil, nebo nějak finančně jste se zajišťoval?

KP: Ne, tehdy to ani moc nebylo možný, ale prakticky jsem posledních 7 roků dělal na přeskáčku nebo s přestávkami druhý zaměstnání, takže jsem si víc přilepšil na důchod.

Já: A jak tedy vnímáte svůj odchod do důchodu? Pozitivně, negativně?

KP: Pozitivně, s radostí.

Já: Dobře, a změnil se zásadně Váš denní režim?

KP: No nechodím do práce.

Já: Nechodíte do práce, ale jestli vstáváte třeba až ve dvanáct?

KP: Nee, vstáváme tak po sedmé hodině, podle toho jak kdy.

Já: A našel jste si nějaké nové koníčky? Které jste dřív neměl?

KP: Nee, stačí mně koníčky, který mám, ty mě zůstaly.

Já: Jak tedy vyplňujete svůj volný čas?

KP: No, tak teď, protože mě bolí kolena a záda, tak čtením, hlavně třeba Enigmy nebo nějaké takové literatury, sem tam tam válčím s mravencama a s mšicama, s plevelem no a jinak sem tam nějakou tou údržbou domečku, pastoušky.

Já: Hm, děkuju a teď se Vás zeptám, jestli se třeba kontaktujete nějak s bývalými spolupracovníky z toho zaměstnání, kde jste pracoval?

KP: No, tak přímo ne, potkáváme se, bohužel teda převážně u doktora nebo na pohřbech, no a jinak že bychom třeba měli srazy nebo tak, tak to máme jenom se spolužákama.

Já: Dobře a teď se Vás chci zeptat, jestli navštěvujete nějaké vzdělávací kurzy, nebo Univerzitu třetího věku?

KP: Ne, ne, mám sklerózu.

Já: Dobře a poslední otázka – využíváte služeb nabízených seniorům? Třeba dobrovolnická služba, že by Vám donášeli něco.

KP: Zatím to jak se říká zaplat' pán Bůh, není potřeba, ani já ani manželka.

Já: Jo tak dobře, děkuju za rozhovor.



## **Příloha č. V**

### **Charakteristika domova pro seniory Domov u rybníka Víceměřice**

„Posláním Domova u rybníka Víceměřice-příspěvkové organizace - Domova pro seniory, je poskytování sociálních a zdravotních (ošetřovatelských) služeb seniorům od 55 let věku, kteří vzhledem ke svému věku, zdravotnímu stavu a sociální situaci jsou závislí na pomoci jiné osoby a nemohou žít ve svém přirozeném prostředí. Míst je v Domově celkem 35.

#### **Personální obsazení:**

V domově pro seniory momentálně působí jedna vedoucí, jedna sociální pracovníce, jedna zdravotní sestra, jeden instruktor pro volnočasové aktivity a třináct pracovníků obslužné péče, kteří se střídají dle směn.

#### **Dlouhodobé cíle zařízení:**

- Zvyšování kvality poskytované péče
- Zlepšení vybavenosti a bezpečnosti Domova pro seniory
- Získávání dobrovolníků a podpora dobrovolnictví
- Podpora a rozvíjení spolupráce s dalšími organizacemi

#### **Komu je služba určena?**

- Seniorům od 55 let věku vyžadující podporu nebo pomoc v běžných denních činnostech, s poruchou hybnosti nebo potřebou ošetřovatelské péče
- Upřednostňujeme uživatele z obce Víceměřice a mikroregionu „Němčicko“.

#### **Nabídka volnočasových aktivit a aktivizačních činností:**

Pro klienty je k dispozici: tkalcovská dílna, košíkářská dílna, keramická dílna, aktivizační činnosti na zahradě a v hospodářství, kroužky - hudební, divadelní, sportovní, hasičský, muzikoterapie, canisterapie, zájezdy, rekreační pobyty, účast na kulturních a společenských akcích Domova i mimo Domov“ (Internetové stránky Domova u rybníka Víceměřice, cit. 27.3.2013: dostupné na [www.domovurybnika.cz](http://www.domovurybnika.cz)).

## Příloha č. VI

### Důchodové pojištění

„Základním hmotněprávním předpisem, který upravuje nároky na důchody ze základního důchodového pojištění, způsob stanovení výše důchodů a podmínky pro jejich výplatu, je **zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění**, ve znění pozdějších předpisů, který nabyl účinnosti dnem 1. ledna 1996.

Český důchodový systém se skládá ze dvou částí.

Prvním pilířem je **povinné základní důchodové pojištění**, dávkově definované (DB) a průběžně financované (PAYGO). Je univerzální a zabezpečuje všechny ekonomicky aktivní osoby, právní úprava je jednotná pro všechny pojištěnce, neexistují speciální odvětvová schémata apod. Důchod ze základního důchodového pojištění pobírá více než 99 % obyvatel ve věku vyšším, než je věková hranice pro nárok na starobní důchod.

Vedle toho existuje dobrovolné doplňkové, příspěvkově definované (DC), kapitálově financované **penzijní připojištění se státním příspěvkem**. Penzijní připojištění se státním příspěvkem je možno podle terminologie EU považovat za třetí pilíř důchodového systému. Součástí třetího pilíře jsou i produkty komerčních pojišťoven - zejména životního pojištění. Důchody přiznávané ze třetího pilíře se zatím podílejí na příjmech důchodců zanedbatelnou měrou“ (Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí, cit. 27.3.2013: dostupné na [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)).

Ze základního důchodového pojištění se poskytují tyto dávky (důchody):

- Starobní (včetně tzv. předčasného)
- Invalidní
- Sirotčí
- Vdovský a vdovecký

## **Abstrakt**

MÜLLEROVÁ, H. *Významný předěl v životě člověka – odchod do důchodu*. České Budějovice 2013. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Jitka Ivánková R.N.

**Klíčová slova:** stáří, stárnutí, senioři, změny ve stáří, vzdělávání, terapie.

Odchod na odpočinek je významný mezník v životě člověka, který odděluje dlouhotrvající pracovní část života od období stáří.

Práce je zaměřena na seniory, na projevy stáří a na změny ke kterým v tomto období dochází. V teoretické části se věnuji vysvětlení pojmů jako je stáří a stárnutí, vysvětluji změny ve stáří a možné reakce na stárnutí. Také zde nastiňuji možnosti trávení volného času a vzdělávání seniorů.

Praktická část je věnována kvalitativnímu výzkumu s cílem zjistit, zda se senioři dokážou snadno přizpůsobit velkému životnímu předělu – odchodu do důchodu. Výzkum probíhal v Domově pro seniory ve Víceměřicích a Klubu seniorů v Prostějově.

## **Abstract**

A great breakthrough in the life of a human – retirement.

**Key words:** old age, getting old, seniors, changes at the old age, education, therapy.

Retirement is an important milestone in the life of man, which separates the working part of life from old age.

This work focuses on seniors, the manifestations of the old age and on the changes happening in this period of life. In the theoretical part I pay attention to the explanation of terms such as the old age and getting old, I explain the changes and possible reactions to them. I also enclose possibilities of how to spend free time and possibilities of education of seniors and issue of crisis intervention.

The practical part of this work is a qualitative research, which tries to find out whether seniors can adapt easily to the great breakthrough in their lives – retirement.

The research was done in the Senior House (Domov pro seniory) in Víceměřice and in the Senior club (Klub seniorů) in Prostějov.