

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy



Volný čas seniorů v obci Červená Voda

Bakalářská práce

Autor: Zuzana Valentová

Vedoucí práce: Mgr. Helena Pospíšilová, Ph.D.

Studijní obor: Sociální pedagogika

Olomouc 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedených pramenů a literatury.

.....
Místo a datum

.....
Podpis autora práce

Poděkování

Děkuji Mgr. Heleně Pospíšilové, Ph.D. za odborné vedení práce a za její cenné rady. Rovněž děkuji respondentům za vstřícnost, ochotu a trpělivost při našem výzkumném bádání. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu během studia.

Obsah

ÚVOD.....	6
1 STÁŘÍ.....	7
1.1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí.....	7
1.2 Potřeby seniorů.....	8
1.3 Biologické, psychologické, sociální změny ve stáří	11
1.4 Příprava na stáří.....	13
1.5 Adaptace na stáří	14
1.6 Mýty o stáří.....	15
1.7 Teorie úspěšného stárnutí.....	16
1.8 Ageismus.....	17
2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ.....	18
2.1 Vymezení pojmu kvalita života.....	18
2.2 Sociální opora jako základ kvality života seniorů.....	18
2.3 Faktory ovlivňující kvalitu života seniorů.....	19
2.4 Budoucnost stáří.....	20
2.5 Prožívání stáří jako šťastné nebo nešťastné.....	21
3 VOLNÝ ČAS.....	23
3.1 Vymezení pojmu volný čas.....	23
3.2 Aktivity lidí v seniorském věku ve volném čase	23
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	25
4.1 Úvod k praktické části.....	25
4.2 Metodologie.....	25
4.3 Výběr osob a sběr dat.....	27
4.4 Volnočasové aktivity seniorů v obci Červená Voda.....	27
4.5 Změna života se vstupem do starobního důchodu.....	33
4.6 Zdravotní stav respondentů a jeho prožívání.....	36
4.7 Pohybové aktivity seniorů.....	37
4.8 Společenství, ve kterém tráví respondenti svůj volný čas.....	38
4.9 Spokojenost s trávením volného času.....	39
4.10 Diskuse.....	39
ZÁVĚR.....	41

SEZNAM LITERATURY A ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ.....	42
PŘÍLOHA.....	45

ÚVOD

Pod pojmem senior a stáří si mnozí z nás vybaví člověka, mezi jehož aktivity v běžném denním rytmu patří odpočinek a mezi nejčastější zájmy seniora zařadíme hlídání cenových zvýhodnění v obchodních centrech. Představa života starých lidí je založena na nepřilísné pestrosti aktivit z důvodu zdravotních omezení, případně z nedostatku možností, jak trávit volný čas. Výzkumné bádání v obci Červená Voda se snaží napomoci pochopení života seniorů v dané lokalitě. Pokusíme se ukázat, že díky naplnění volného času může být život seniorů plnohodnotný.

Je velice důležité zabývat se problematikou volného času seniorů, neboť se hovoří o nárůstu počtu seniorů v důsledku stárnutí populace. Stáří je nevyhnutelnou součástí života každého člověka, z toho důvodu je důležitá příprava každého jedince na tuto etapu života. Cílem práce je nahlédnout do života seniorů v obci Červená Voda, seznámit se s možnostmi trávení volného času, který tito senioři v obci mají. Dále nás zajímá, jak tráví senioři volný čas s ohledem na jejich zdravotní stav v důchodovém věku.

Práce bude rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část bude rozdělena na tři hlavní kapitoly, v první kapitole s názvem Stáří se budeme věnovat vymezení pojmu stárnutí a stáří, potřebám seniorů a změnám, které ve stáří nastávají. Neopomeneme věnovat podkapitolu přípravě na stáří, mýtům o stáří a adaptaci na život po odchodu do důchodu. V kapitole druhé se budeme zabývat kvalitou života lidí v seniorském věku, významu sociální opory na kvalitu stáří, faktory, které působí na kvalitu stáří, budoucnosti stáří a v neposlední řadě se podíváme na vlastní prožívání stáří jako šťastné a nešťastné. V poslední, třetí kapitole se budeme věnovat vymezení pojmu volný čas a aktivitám lidí v seniorském věku ve volném čase.

V praktické části se zaměříme na rozhovory se seniory v rozmanitém věku v obci Červená Voda a pokusíme se proniknout do života seniorů v různých etapách stáří. Do našeho bádání zahrneme seniory žijící jak na okraji obce, tak v jejím centru. V obci Červená Voda se nachází Domov důchodců sv. Zdislavy, jehož klienty také oslovíme. Skupinu oslovených respondentů budeme pojímat jako jednolitý celek. Pro náš výzkum bude použita metoda případové studie. Cílem našeho výzkumného bádání bude zmapovat volný čas seniorů v obci Červená Voda.

1 STÁŘÍ

1.1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí

Stárnutí je proces vzniklý opotřebením organismu. Dochází k němu postupně. Mění se vzhled, konstituce, psychika, funkce i biochemické a metabolické děje. Snižuje se adaptabilita a funkční kapacita orgánů zejména při mimořádných zátěžových situacích. Zvyšuje se riziko nemocí. Proces stárnutí je individuální, u někoho začínají projevy již v padesáti, jiný se cítí v dobré kondici i po sedmdesátce. Rozdílně se projevují procesy stárnutí v různých orgánech jednotlivce.¹

Stárnutí začíná v momentě narození. V matčině lůně se tomu říká vývoj plodu, novorozenec se sice ještě vyvíjí, ale současně začíná stárnout. Buňky v některých orgánech fyziologicky zanikají, když vyčerpaly svou energii a splnily funkční poslání, a jsou nahrazovány nové tvořícími.

Stárnutí je přirozený proces, při kterém jsou postupně ohroženy orgány a funkce těla i psychika jednotlivce. Mluví se s oblibou o biologických hodinách, které nám naprogramovaly věk, kterého se dožijeme. Světová zdravotnická organizace přijala pro rozlišení věkových kategorií pomocné názvosloví - střední věk je věková kategorie 45-59letých, stárnoucí osoby jsou od 60 do 74 let, stará generace jsou lidé 75-89 let, stařecká skupina od 90 let.²

Stáří je poslední etapou života, fázi, která bývá označována jako postvývojová, protože byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech.

Stáří Vágnerová ve své knize rozděluje do dvou etap, a to do období raného stáří 60-75 let, což je období, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, ty ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život. Podle E. Eriksona je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života, což se projevuje přijetím svého života, jeho pojetím jako celku, který měl

¹Srov. DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009. s. 13-15. ISBN 978-80-86031-88-0.

²Srov. DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009. s. 13-15. ISBN 978-80-86031-88-0.

určitý smysl. Starý člověk potřebuje hodnotit svůj život pozitivně, jako ukončené dílo, aby mohl přijmout jeho konec. Vyrovnání s vlastním životem usnadňuje i přijetí smrti jako jeho nevyhnutelného důsledku. Nezvládnutí vývojového úkolu stáří se projevuje nespokojeností s vlastním životem a zoufalstvím nad ztrátou možnosti prožít jej znovu, lépe. Dosažení uspokojivé integrity se u většiny starších lidí projevuje převahou pozitivního hodnocení vlastního života. 80 % lidí ve věku od 60-90 let považovalo svůj život za dobrý, mnohdy ani skutečně traumatické zážitky neohrozily pozitivní pojetí vlastního života.³ Druhá etapa stáří je Vágnerovou označena jako životní fáze pravého stáří, tímto pojmem je označováno období po 75. roce života. Dověšením 80 let dosáhne senior tzv. čtvrtého věku, kdy je na živu pouze polovina jeho původní generace. Toto období je spojené s nárůstem problémů daných tělesným a mentálním úpadkem i se zvýšeným rizikem vzniku nahromadění různých zátěžových situací, které kladou značné nároky na adaptaci (např. umístění do institucionální péče). Stáří není nemoc, stáří je skutečnost, každou skutečnost vnímáme a můžeme na ni reagovat.⁴

1.2 Potřeby seniorů

Potřeba bezpečí a absence ohrožení ve stáří tak nabírá novou váhu a lze ji hodnotit jako jednu z nejvýznamnějších potřeb ve stáří. Může se vracet potřeba rutiny, jistoty, alespoň v částečném řádu a pořádku, hlouběji se zdůrazňují preference pro známé než pro neznámé, pro obvyklé než pro neobvyklé, což je někdy mylně zaměňováno za konzervativismus či nepřizpůsobivost. Potřeby se liší a lidé mohou volit různé strategie při jejich uspokojování, respektive podobné strategie mohou vést k uspokojování různých potřeb.⁵

V průběhu stáří se mění mnohé potřeby, biologické i psychické. Mění se jejich osobní význam, zaměřený či preferovaný způsob uspokojování. Stárnutí je charakteristické poklesem potřeby nových podnětů a zkušeností či ochoty nevyhnutelnou změnu akceptovat a vzestupem důrazu na jistotu a stabilitu. Prožívání stárnutí a adaptace na toto období je spojena s větší koncentrací na sebe sama, na uspokojení vlastních potřeb, což

³ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 299-302 ISBN 978-80-246-1318-5.

⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s.398-399 ISBN 978-80-246-1318-5.

⁵ Srov. NEŠPOROVÁ, Olga, SVOBODOVÁ, Kamila VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2008 s. 23-29 ISBN 978-80-87007-96-9.

vyplývá ze zhoršení některých fyzických i psychických kompetencí a vědomí ubývání soběstačnosti. Starší člověk je často nucen zabývat se sám sebou, protože leccos už není samozřejmostí, ale vyžaduje vynaložení většího úsilí či pomoc někoho jiného.

Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem ať už jde o intenzitu, nebo o proměnlivost podnětů, bývá snížena. Jejich větší intenzita či nakupení staršího člověka dráždí a unavuje. Ve stáří klesá potřeba nových a silných zážitků, senioři dávají přednost klidnějšímu stereotypu. Intenzita prožitku nemusí odpovídat síle podnětu, starší lidé bývají vnímavější k méně nápadným stimulům. Větší množství nových informací a změny, k nimž v jejich okolí dochází, mohou navozovat nepříjemný pocit nejistoty a dezorientace. Starší lidé preferují symbolické setrvávání ve světě, který je minulostí a s nímž se identifikovali. To se projevuje častým vzpomínáním, uchováváním starých věcí, fotografií, dopisů, zájmem o starší filmy, knihy apod. Senioři potřebují subjektivně přiměřený přísun podnětů, které by je aktivizovaly a informovaly o dění v jejich okolí. Eliminace kontaktů s okolním světem a přílišná redukce dostupných podnětů vede k psychické stagnaci.⁶

Dále existuje potřeba sociálního kontaktu. Kontakt s lidmi je důležitý v každé životní fázi, ale musí být přiměřený z hlediska kvantity i kvality. Starší lidé potřebují dostatek sociálních podnětů, ale zároveň i své soukromí, aby nebyli vystaveni zátěži nadměrné stimulace. Senioři preferují kontakty se známými lidmi, které posilují jejich pocit jistoty a zároveň je příliš nezátěžují, protože vědí, co od nich mohou očekávat. S pokračujícím stářím se počet takových lidí zmenšuje a člověk se může cítit osamělý. Pocit prázdnoty a izolace je jednou z častých zátěží stáří. Starším lidem nepřinášejí kontakty s lidmi různého věku stejné uspokojení. Uvědomují si, že mladším vždycky nerozumí a že jsou jim jejich cíle a zájmy cizí. Většinou nestačí ani jejich tempu, což vede k posílení vazby na vlastní generaci, která má stejné zkušenosti, podobné názory a postoje k současnému životu, a z toho vyplívá i pocit vzájemného porozumění.⁷

Potřeba citové jistoty a bezpečí bývá ve stáří intenzivnější a její uspokojení významnější, než bylo ve středním věku. Senioři si uvědomují ubývání svých sil a dříve samozřejmých schopností. Snižuje se jejich sebedůvěra a roste vědomí nutnosti přijmout pomoc. Dochází ke smíření s určitou mírou závislosti, která může být nepříjemná. Starší lidé bývají opatrnější, mají větší potřebu vyhybat se nepříjemnostem, jak reálným, tak hypotetickým. Roste potřeba pozitivních podnětů, tedy vázanost na ocenění lidmi

⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s.345 ISBN 978-80-246-1318-5.

⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 344-345 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

v nejbližším okolí. Nárůst potřeby emoční opory odpovídá situaci, zvyšuje se vždy, když se člověk cítí ohrožen. Potřebě větší citové jistoty odpovídá větší fixace na vlastní rodinu, partnera, děti i vnuky a leckdy i změna chování ve vztahu k nim. Starší lidé od nich často vyžadují potvrzení svého významu i své pozice v rodině. Potřeba bezpečí a absence ohrožení ve stáří tak nabírá novou váhu a lze ji hodnotit jako jednu z nejdůležitějších potřeb ve stáří. Může se vracet potřeba rutiny, jistoty alespoň v částečném řádu a pořádku, hlouběji se akcentující preference pro známé než pro neznámé, pro obvyklé než pro neobvyklé, což je někdy mylně zaměňováno za konzervativismus či rigiditu.⁸ Hazan uvádí zajímavý příklad z britských výzkumů, kde respondenti odmítali rezidenční služby s odůvodněním, že si tam nebudou moci sami uvařit šálek čaje, čímž vyjadřovali obavy z (potencionální) ztráty kontroly nad svým životem.⁹

Potřeba intimity má ve stáří trochu jinou podobu než měla dřív. Starší lidé potřebují nejenom pocit psychické blízkosti, pochopení a sdílení jak osobně důležitých informací, tak běžného života, ale i fyzický kontakt, který nemusí mít jenom erotický charakter. Stačí jim, když se mohou někoho blízkého dotýkat nebo být v jeho bezprostřední blízkosti. Tuto potřebu mohou uspokojovat jak jejich partneři, tak děti a vnuci či blízcí přátelé.¹⁰

Potřeba seberealizace může být ve stáří hůře uspokojována a obvykle klesá její význam, nebo se mění způsob jejího uspokojování. Starší člověk se může cítit frustrován i v souvislosti se zcela standardním a očekávaným odchodem do důchodu. Pocit bezvýznamnosti současné role důchodce může vést k rezignaci a k pocitům méněcennosti či k užití aktivnějších obranných strategií. Mnozí senioři se snaží nepříjemný pocit ztráty vlastní hodnoty kompenzovat jinými aktivitami nebo zdůrazňováním minulých výkonů. Potřeba seberealizace bývá ve stáří častěji uspokojována nepřímo, prostřednictvím identifikace s blízkým člověkem, většinou dítětem nebo vnukem, jehož úspěchy jsou vzhledem k tomu prožívány jako vlastní.¹¹

Starší lidé bývají často zatěžováni strachem z nemoci, z opuštěnosti a bezmocnosti. Potřeba otevřené budoucnosti a naděje znamená přijatelnou představu vlastní budoucnosti

⁸ Srov. NEŠPOROVÁ, Olga, SVOBODOVÁ, Kamila a VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2008. s.28 ISBN 978-80-87007-96-9.

⁹ Hazan, Haim. 1994. *Construction and deconstruction of old age*. Cambridge: Cambridge University Press. Dostupné v NEŠPOROVÁ, Olga, SVOBODOVÁ, Kamila a VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2008. 85, s. ISBN 978-80-87007-96-9. s. 28.

¹⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 345-346 ISBN 978-80-246-1318-5.

¹¹ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s.346-347 ISBN 978-80-246-1318-5.

a bývá založena na kompromisu, který klade důraz na zachování soběstačnosti a sebeúcty. Tu mohou podpořit některé osobně významné role, kompetence nebo mezilidské vztahy. Dochází k přesunu důrazu na další generaci, na život vnuků a dětí. Starší člověk musí přijmout nevyhnutelnost vlastní smrti a těšit se existencí zachovaných hodnot. Pozitivní bilance vlastního života a jeho výsledků, např. potomstva. Tedy není vázána jen na vlastní existenci, další takovou variantou přesahu je transcendence.¹²

Potřeba spirituality se často stává zřetelnější a významnější ve vyšším věku. Víra v Boha může být chápána jako jeden z cílů, na který se některé osoby zaměřují ve své strategii zvládnání stáří. Spiritualita se tak dostává na úroveň zdraví, sociálních vztahů a volnočasových aktivit coby příslovečná červená nit udržující koherentnost lidského života.¹³

1.3 Biologické, psychické, sociální změny ve stáří

K biologickým změnám patří určitý stupeň fyzického omezení i psychické výkonnosti a s tím je třeba počítat u všech stárnoucích lidí. Staří lidé mnohé své potíže nevnímají jako chorobu, ale často je chápou jako přirozený projev stárnutí. Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Nejdříve dochází k omezování kloubní pohyblivosti, následuje pokles rychlosti a obratnosti, síly a vytrvalosti. Jednou z příčin je snížení rychlosti svalové kontrakce a úbytek svalové hmoty. Dále jsou zde nejčastější degenerativní onemocnění, která se objevují zejména u žen v období klimakteria, jsou to artrózy (degenerativní onemocnění chrupavky kloubu) a osteoporózy (řidnutí kostí).¹⁴

K psychickým změnám ve stáří patří zpomalení a zhoršení přesnosti ukládání, zaznamenávání a využívání informací. Zpracování informací a volba adekvátní reakce trvá čím dál delší dobu, a v důsledku toho dochází k eliminaci některých informací a zúžení množství výchozích poznatků nezbytných pro zhodnocení situace. Adekvátnímu příjmu podnětů brání i zhoršování zrakových a sluchových funkcí. Zhoršení pracovní paměti může dosáhnout takového stupně, že bude významně ztěžovat či dokonce znemožňovat

¹² Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 347. ISBN 978-80-246-1318-5.

¹³ Srov. NEŠPOROVÁ, Olga, SVOBODOVÁ, Kamila a VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2008. 85, s. ISBN 978-80-87007-96-9. s. 28.

¹⁴ Srov. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. s. 16-17. ISBN 80-7178-920-8.

uchování aktuálních informací, a tudíž i jejich další zpracování. Staří lidé ztrácejí schopnost používat dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování, a pokud je užívají, tak převážně jen zafixovaným stereotypním způsobem. Dochází k úbytku komplexity uvažování. Lidé tohoto věku nejsou schopni koordinovat a integrovat jednotlivé kognitivní funkce, např. pozornost, paměť a uvažování. (Např. starý člověk ví, že když zapne plyn, musí ho zapálit, ale kdyby v tu chvíli zazvonil telefon, zaměří svou pozornost na něj a plyn nezapálí.) Dále dochází ke zhoršení časového odhadu, který má několik důvodů. Zpomalení psychických procesů má za následek tendenci vnímat dění v okolním světě jako by se zrychlovalo, také seniorův rok je nyní chudší o nové zážitky a osobně významné události, které by ho mohly naplnit. V životě starých lidí převažuje rutina a stereotyp. Klesá intenzita a frekvence emočních prožitků, ale jejich kvalita se mění jen málo a plynulým tempem, staří lidé reagují méně emocionálně nebo jsou jejich emoční reakce méně intenzivní. Pozitivní emoce jsou chápány jako více situačně podmíněné, a proto mají ve stáří, kdy se lidé musí vyrovnávat s mnoha ztrátami a zátěžemi, klesající tendenci.

Ze ztráty mnoha sociálních kontaktů vyplývá osamělost. Pocit osamělosti může být dán izolací od společnosti, ale i proměnou okolního světa, který se v důsledku toho jeví starému člověku cizí. Objevují se problémy v oblasti porozumění a vyjádření. Proto se zhoršuje komunikace, nepochopí vždy snadno běžnému sdělení a ještě větší potíže vznikají, pokud sdělení bude dlouhé a složité. Starý člověk bývá v rámci komunikace v pasivní a submisivní pozici, často nemá mnoho možností, jak se proti této pozici bránit. Lidé jsou ochotní mu pomáhat, ale nepovažují za nutné mu naslouchat, což snižuje sebeúctu starého člověka. Dochází k redukci sociálních rolí. Staří lidé obvykle dožívají jako vdovy či vdovci, což znamená, že jsou v pozici osamělých, sociálně izolovaných, jsou většinou nemocní a dostávají se do pozice závislých a nesoběstačných lidí.¹⁵

Se vstupem do stáří přicházejí také sociální změny. Důležitým momentem, který označuje konec jednoho období a počátek dalšího, je odchod do důchodu. Odchodem do důchodu mění člověk svou identitu. Předtím byl pečovatel, lékař, učitel, nyní je důchodce. S touto realitou se musí vyrovnat a přijmout ji. Odchodem do důchodu se náhle ztrácí kontakt s lidmi ze zaměstnání. Odchod do důchodu nutí k novému uspořádání života. V aktivním životě je čas řízen prací, v důchodu je to naopak, každý si musí čas organizovat sám. V důchodovém věku je možné tento čas využít k realizaci plánu, ke kterému nebylo dosud možné přikročit. Další velkou zkouškou je partnerova smrt. Partner, který zůstává,

¹⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 145. ISBN 978-80-246-1318-5.

pocit'uje opravdové roztržení, něco se rozbíjí, jedna část jeho bytosti umírá. Mnoho vdov a vdovců nakonec smutné období překoná a začne znovu žít. Ale u některých se to nepodaří. Dále postupně mizí přátelé. Úmrtí přichází jedno za druhým, často rychle po sobě. Každá nová smrt znovu oživí vzpomínky na ty předcházející a rovněž může vyvolat strach: „Příště to budu já“. Do rodinného života se promítne celá řada změn.

Většinou již v období zralé dospělosti dochází k odchodu dětí z domova. Manželé tedy opět zůstávají jeden s druhým. Musí znovu nalézt rovnováhu, nový způsob manželského života bez dětí. Tato změna může partnery buď sblížit a upevnit jejich vztah, nebo vyprovokovat a zhoršit předchozí konflikty. Někteří starší lidé začnou mít pocit užitečnosti, když se stanou prarodiči. Ztráta rodičovské role bývá kompenzována novou rolí prarodiče. Odchod dětí z domova, snížení příjmů, zhoršení hybnosti, to jsou některé možné důvody, které vyvolávají potřebu staršího člověka změnit dosavadní bydliště. Starší lidé odcházejí do různých zařízení sociální péče. A většinou si uvědomují, že je to do konce života. Opustit svůj dům nebo byt znamená rozloučit se s minulostí, se vším, co tvořilo dosavadní život. Tato změna je horší, pokud přichází náhle, člověk na ni není připraven nebo s ní nesouhlasí. Zaměstnanci takového zařízení si musí uvědomit, že taková změna je pro člověka velice psychicky náročná a musí mu pozorně pomáhat při překonávání tohoto těžkého období.¹⁶

1.4 Příprava na stáří

Stárnutí je individuální, tj. u různých jedinců nastupuje v různém věku a má jiný průběh a je asynchronní, tj. jednotlivé orgány jsou opotřebovány nestejně. Začít bojovat proti stárnutí je možné v každém věku, začít by se mělo skutečně v mládí. Rychlost stárnutí lze ovlivnit životním stylem, životosprávou a péčí o vlastní zdraví už v mládí. Pro dlouhověkost si vytváříme předpoklady od dětství a nejvíc hřešíme v rané dospělosti, ve věku, kdy zakládáme rodinu a kdy nedbáme o své tělo a duši, neboť kypíme zdravím. Jsou rodiny, které svým nově narozeným členům přinášejí genetický dar, kde se většina předků dožila vysokého věku. Dlouhověkost je v tomto případě zřejmě dědičně zakotvena. I ve stáří si ponechme aktivity, které máme rádi.¹⁷

¹⁶ Srov. MINIBERGEROVÁ, Lenka a DUŠEK, Jiří. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. s. 10-12. ISBN 80-7013-436-4.

¹⁷ Srov. DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009. s. 14-15. ISBN 978-80-86031-88-0.

V zásadě se rozlišuje příprava stáří na dlouhodobou, ta je synonymem pro celoživotní přípravu. Měla by být součástí všech výchovných a vzdělávacích programů, které startují od útlého věku. Posilovat citové vazby mezi prarodiči a vnoučaty je důležité, aby se i vnoučata podílela na péči o stárnoucí nebo nemocné prarodiče v době, kdy ji potřebují. Střednědobou datujeme do doby 10 let před odchodem do důchodu. Má-li mít nějaká činnost v budoucnu charakter, je třeba s ní začít včas. Tedy oprášit stará přátelství, rozvíjet nosné rodinné vztahy, a je nejvyšší čas osvojit si zásady zdravého životního stylu. Krátkodobou, která má být realizována v době 3-5 let před předpokládaným odchodem do důchodu, a kdy je nejvyšší čas vyměnit svůj byt za menší, pohodlnější, v blízkosti dospělých dětí, v nižším patře nebo v domě s výtahem. Problémem často bývá opustit známé okolí, neboť člověk zde prožil značnou část života. Je třeba zařízení bytu uzpůsobit věku uživatelů (př. do koupelny je dobré rozmístit madla), je třeba doplnit nebo vyměnit staré či nevyhovující předměty dlouhodobé potřeby. Je vhodné pamatovat na přiměřené finanční rezervy.¹⁸

1.5 Adaptace na stáří

Adaptace na stáří obsahuje různé strategie, jednou z nich je konstruktivnost, ta je optimální strategií. Lidé mají optimistický postoj k životu, navazují vztahy s ostatními lidmi, jsou tolerantní a přizpůsobiví. Mají své zájmy, které neustále rozvíjejí. Jsou smíření s faktem stárnutí, uvědomují si možnosti svých výkonů a jejich mezí.

Obranný postoj je typická strategie pro lidi, jejichž předchozí život byl plný aktivit, často i více orientován profesionálně. Nemohou se smířit se stárnutím, mají strach z jakékoli závislosti a hrozící ztráty aktivního života. Z tohoto důvodu hledají ustavičně různé činnosti a odmítají jakoukoli pomoc. Na udržování sociálních kontaktů „nemají čas“. Závislost, sklon k závislosti, mají lidé, kteří byli celý život spíše pasivní, spoléhali na druhé. I ve stáří očekávají, že jejich potřeby uspokojí někdo druhý. Své problémy často zveličují, což jim umožňuje snadnější manipulaci s okolím. Ve vztahu k druhým lidem bývají ostražití a podezřívaví.

Strategie nepřátelství se objevuje u lidí, kteří měli již v předcházejícím životě časté neshody s ostatními. Mají sklon svalovat vinu na druhé, bývají agresivní, podezřívaví a

¹⁸ Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. 173-178. ISBN 978-80-87109-19-9.

nespokojení. Především vůči mladým lidem se chovají nepřátelsky, protože jim závidí. Žijí většinou osaměle, neboť rodina i ostatní lidé se jim raději vyhýbají.

Sebenenávist je strategie lidí, kteří se považují za oběť svého osudu, jsou lítostiví a pesimističtí. Smrt berou jako vysvobození ze svého „promarněného“ života. Cítí se osaměle, ale sociální kontakty nevyhledávají. Jsou nejvíce disponováni k depresím a následné sebevraždě. Způsob zvládnání změn spojených se stářím je vždy individuální, můžeme se setkávat s různou kombinací těchto reakcí.¹⁹

1.6 Mýty o stáří

Mýtus falešných představ je založený na přesvědčení široké populace o tom, že staří lidé vyžadují převážně materiální-ekonomické zajištění, tedy pokud staré lidi zajistíme materiálně, budou spokojeni. Mýtus zjednodušené demografie, který je založený na mylném přesvědčení, že starým se člověk stává v den odchodu do důchodu. Jako by v ten den skončil život. Mýtus homogenity ukazuje na fakt, že často si myslíme, že všichni staří lidé jsou stejní a mají stejné potřeby. Mýtus neužitečného času, kdy stáří mylně charakterizujeme jako dobu nic nedělání, neboť v naší společnosti je užitečný, a tedy něco znamená jen člověk pracující. Lidé v důchodu nepracují, tedy nejsou užiteční, nevnímáme to tak, že jsou na zaslouženém odpočinku. Mýtus ignorace poukazuje na omyl, že se starými lidmi se nedá počítat, nejsou považováni za partnery, natož soky. Není třeba je brát vážně, stojí na vedlejší koleji. Mýtus o lékařích pracujících v geriatrici založený na tom, že všechny problémy starých lidí vyřeší příslušný lékař. Zapomíná se na to, že značná část péče o staré leží mimo medicínu. Mýtus sebematismu a automatismu poukazující na to, že staří jsou vnímáni jako nemyslící loutky, které dělají věci automaticky, protože za ta léta praxe už to mají nacvičené. Mýtus o úbytku sexu. Redukujeme-li sex na akrobatické výkony, pak můžeme hovořit o relativním úbytku sexu. Sex má různé podoby. Sexualita by mohla být definována jako kvalita sexuální energie člověka, zatímco erotika je určena kvalitativně a nevyžaduje čistě genitální aktivitu, aby se mohla projevit. Stačí gesto, dotyk, pohled, úsměv, což může vyzařovat více erotického tepla než samotný koitus.²⁰

¹⁹ Srov. POLÁCHOVÁ, Eva. Mladá fronta Zdravotnické noviny ZDN: Adaptace a příprava na stáří. *Mladá fronta: Zdravotnické noviny ZDN* [online]. Olomouc, 10.5.2007 [cit. 2012-12-19]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/adaptace-a-priprava-na-stari-305689>.

²⁰ Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. 28-33. ISBN 978-80-87109-19-9

1.7 Teorie úspěšného stárnutí

Pod dobrým stárnutím si v teorii i praxi představujeme stárnutí, které je optimální, úspěšné nebo pozitivní. Někteří autoři spojují stáří s úspěchem, ačkoli to působí na první pohled paradoxně, protože se stárnutím je spojována ztráta, úbytek a blížící se smrt; a s úspěchem naopak zisk, výhra, pozitivní bilance. Tato koncepce říká, že nejde o to, aby člověk stárnutí pasivně přijímal jako přirozený jev, vstupoval do něj aktivně a snažil se dosáhnout, co je ještě možné. Úspěch ve stáří se měří na základě jiných kritérií než v mladém věku.

Pojem úspěšné stárnutí také popsal R. J. Havighurst²¹ jako stav vnitřní spokojenosti a štěstí. Vychází z toho, že stárnutím dochází k vnitřní nebo vnější destabilizaci, s přechodem na důchod, odchodem dětí, ztrátou blízkých a s přicházejícími chorobami se životní situace mění a dochází k psychické a fyzické nerovnováze. Spokojenost se životem je v tomto kontextu indikátorem toho, jak se s tím člověk vyrovná.

Koncepce úspěšného stárnutí je založena na realistickém vnímání životního zážitku stáří, za přirozené se považuje i to, že se organismus, v úsilí o životní spokojenost, snaží o regulaci nerovnováhy. Životní spokojenost je nejlepším ukazatelem přizpůsobení se na jedné straně osobním potřebám a očekáváním, a na druhé straně sociální a biografické situaci. Úspěch stárnutí sledoval také W. Zapf,²² podle něj se spokojenost skládá ze dvou složek, jednou jsou objektivní životní podmínky a druhou subjektivní pocit zdraví, blaha a spokojenosti. K tzv. Paradoxu spokojenosti dochází tehdy, když jedinec navzdory zlým objektivním životním podmínkám vyjadřuje a prožívá pocit blaha a štěstí. Protipólem je „dilema nespokojenosti“, kdy člověk má objektivně dobré životní podmínky a prožívá negativní pocity.²³

²¹ LEHR, U. Psychologie des Alter. 11. Ausfl. Wiebelsheim: Quelle a Meyer Verlag GmbH a Co., 2007 423s. ISBN 3-494-01432-9. Dostupné v v TAVEL, Peter., *Psychologické problémy v starobe. I.* Pusté Úľany : Schola Philosophica. Pusté Úľany, 2009. s.31. ISBN 9788096982370.

²² ZAPF, W. Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. In GLATZER, W., ZAPF, W.,(Eds.), und subjektives Wohlempfinden. Aufl. Frankfurt/Main: Campus Verlag. 1984. s. 13-26. Dostupné v TAVEL, Peter., *Psychologické problémy v starobe. I.* Pusté Úľany : Schola Philosophica. Pusté Úľany, 2009. s.31. ISBN 9788096982370.

²³ Srov. TAVEL, Peter., *Psychologické problémy v starobe. I.* Pusté Úľany : Schola Philosophica. Pusté Úľany, 2009.s.30-31. ISBN 9788096982370.

1.8 Ageismus

Je postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Z hlediska ageismu je stáří období ztrát, celkového úpadku a zhoršené kvality života. Společnost za těchto okolností od starých lidí nic pozitivního neočekává, mají zde nízký sociální status, jsou jim přičítány převážně nežádoucí a neimponující osobnostní vlastnosti a nízké kompetence. Ageistický postoj se projevuje podceňováním, odmítáním, a v krajním případě až odporem ke starým lidem. V důsledku takového postoje dochází k symbolické či faktické diskriminaci pouze na základě stáří. I když je součástí aktuálních sociálních norem proklamovaný ohled ke starším lidem a nutnost poskytnout jim potřebné zabezpečení, není zde zahrnut respekt a ochota přijímat je jako rovnocenné partnery a brát v úvahu jejich názory. Ageismus, stejně jako jakýkoliv jiný předsudek, příliš zjednodušuje a nepřiměřeně generalizuje. Považuje za méně cenné všechny staré lidi bez rozdílu. Z ageismu vyplývá i tendence seniory izolovat, aby nezdržovali a nepřekáželi. Stávají se méně významnou součástí majoritní společnosti. Tímto způsobem se projevuje změna v oblasti obecně uznávaných hodnot, zvýšený důraz na jedince, rozpad rodinných vazeb a z nich vyplývajících tradičních rolí, ale i strach z vlastního stárnutí.²⁴

²⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s.309. ISBN 978-80-246-1318-5.

2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ

2.1 Vymezení pojmů

Existují dvě dimenze kvality života. Jsou jimi objektivní dimenze, která sleduje materiální zabezpečení, sociální podmínky života, sociální status a fyzické zdraví. Lze ji tedy vymežit jako souhrn ekonomických, sociálních, zdravotních a vnějších podmínek, které ovlivňují život člověka. Druhou dimenzí je subjektivní kvalita života týkající se jedincova vnímání svého postavení ve společnosti a v kontextu jeho kultury a hodnotového systému. Výsledná spokojenost je závislá na jeho osobních cílech, očekáváních a zájmech.²⁵

Kvalita našeho života závisí ve velké míře na mezilidských vztazích. Jak jsme zapleteni do sítě sociálních vztahů, máme zabezpečený pravidelný přísun pozitivních zážitků. Tato opora má vliv na naši fyzickou a duševní pohodu. Ti z nás, kteří mají velkou a pevnou sociální síť, jsou odolnější a schopní zvládat životní změny. Mezi takové změny patří nepochybně také stárnutí a stáří.²⁶

2.2 Sociální opora jako základ kvality života seniorů

Stárnutí a stáří přináší do každodenního života člověka množství problémů, které je potřeba řešit. Jsou to problémy v oblasti zdraví, psychického stavu a sociální interakce. Proto je důležitá pro seniora sociální opora. Stejně jako psychické a fyzické zdraví je důležité zdraví sociální. O sociálním zdraví hovoříme ve společnosti, která poskytuje stejné možnosti všem, přístup k hmotným, duchovním statkům a službám, které jsou nevyhnutelné, tak, aby jedinec mohl ve společnosti fungovat jako občan. Senioři a lidé s vážnou chorobou nebo handicapem obecně potřebují sociální oporu, aby nebyla snížena jejich možnost zůstat členem komunity.

Sociální síť může být chápána jako struktura, prostřednictvím které je sociální opora poskytována. Sociální opora je tedy soubor vztahů, které jedinec považuje

²⁵ Srov. Kvalita života a rovnost příležitostí - z aspektu vzdělávání dospělých a sociální práce. In: MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života a rovnost příležitostí - z aspektu vzdělávání dospělých a sociální práce.*: Měření kvality života jako metodologická kategorie. Prešov: Filozofická fakulta Prešovské univerzity v Prešově, 2005, s. 59-60. ISBN 80-8068-425-1.

²⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s.245. ISBN 978-80-246-1318-5.

v komunikační síti jako významné pro zachování vlastní identity a psychické rovnováhy. Je to tedy souhrnné vyjádření pro informace nebo konání, které vedou jednotlivce k přesvědčení, že si ho ostatní lidé váží, stojí o něj a v případě potřeby jsou ochotní mu pomoci. Je to přirozené chování, kterého se jedinci dostávají při sociální interakci. Patří sem emocionální opora, instrumentální opora (hmotné věci, praktická pomoc), informační opora, opora poskytovaná sociálním společenstvím (pocit sounáležitost) a opora potvrzení platnosti (zpětná vazba). Míra, ve které je takto sociální opora poskytovaná, může být zkreslená potřebami jedince, nemusí tedy adekvátně odrážet její skutečnou velikost.²⁷

2.3 Faktory ovlivňující kvalitu života seniorů

Mezi faktory ovlivňující kvalitu života seniorů patří životní způsob, který je důležitým faktorem ovlivňujícím funkční zdatnost organismu ve stáří. Nečinnost vede nejen k atrofii svalů, ale také ke slábnutí psychických funkcí a schopností. Aktivita se těžko obnovuje, je tedy důležité ji udržovat. Odborníci doporučují účast na programech podporujících zdraví podle zásad filozofie zdravého života. Patří sem časná příprava na stáří, programy pohybové aktivity, seznamování s psychohygienickými prostředky, zvládnutí životních těžkostí (jóga, meditace) aj. Životní styl je do značné míry určován i podmínkami, v nichž člověk žije.

Dalším z faktorů jsou životní podmínky neboli životní úroveň, které ovlivňují průběh stárnutí, zdravotní i funkční stav seniora i aktivity, kterým se věnuje. Hovoříme zde o životním prostředí sociálním, historickém i ekonomickém. Životní podmínky ovlivňují průběh stárnutí přímo, ale také nepřímo. Pokud člověk se zdravotním handicapem žije v optimálních podmínkách, může být i přes funkční deficit soběstačný.

K individuální kvalitě života můžeme zařadit subjektivní hodnocení spokojenosti či nespokojenosti člověka s jednotlivými oblastmi života, se životem na základě vlastních představ, nadějí a očekávání. Toto subjektivní vnímání v sobě odráží podmínky, okolnosti a sociální vztahy, ve kterých člověk prožívá svůj život. Stáří je výsledkem předcházejících životních etap. Každý člověk rozhoduje sám za sebe, buď se může odsoudit k předčasnému stárnutí, nebo může stárnout úspěšně, tj. aktivně a zdravě. Cestu k takovému stárnutí ukazuje Srncovo heslo ROSA; písmena v tomto slově označují

²⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 247-250. ISBN 978-80-246-1318-5.

základní složky strategie úspěšného stárnutí. R jako racionální postoj, rozumět svému stárnutí, být informován o nevyhnutelných změnách, připravit se na ně. O znamená orientaci na budoucnost, plánovat (i v krátkodobé perspektivě), posilovat radostná očekávání (umění se na něco těšit). S jakožto sociální kontakty, pěstovat přátelské vztahy, přijímat a dávat lásku, zajímat se o dění kolem, dosahovat společenského uznání. A je aktivita, činnost duševní i tělesná, koníčky, záliby.²⁸ Dále zmíníme také osobní autonomii, jež tvoří fyzická soběstačnost (mobilita), kterou doplňuje soběstačnost finanční, což je pro ně zdrojem sebeúcty, sebevědomí, a fyzická soběstačnost je navíc zdrojem sociálního uznání. Být soběstační pro seniory znamená neobtěžovat a nezatěžovat druhé nároky na jejich pomoc a nemuset se cítit být za pomoc zavázání. Autonomie je také osvědčením kompetence seniorů, kterou považují za důležitou ve vztahu k sobě samým (jsou rádi, hrdí na to, že zvládnou každodenní činnosti), ale i ve vztahu k druhým (jsou soběstační). Také můžeme autonomii vnímat jako schopnost řídit a organizovat vlastní aktivity bez cizí asistence, mít vlastní názory a prosazovat je, schopnost svobodně se rozhodovat, na což střední generace často zapomíná.²⁹

S kvalitou života ve stáří a s ní související subjektivní pocit svobody může být individuálně rozdílný. Obecně platí, že kvalita života postupně spíše klesá. Důležitým úkolem pozdního stáří, který souvisí s pocitem životní pohody, je udržení přijatelného životního stylu. Jeho podmínky lze shrnout jako udržení nezbytné autonomie a soběstačnosti proti narůstající bezmocnosti a s ní související závislosti, udržení nebo znovu vytvoření potřebných sociálních kontaktů a vztahů proti sociální izolaci, pocitu osamělosti a nechtěnosti, udržení si přijatelného osobního významu a sebeúcty proti pocitu vlastní nedostatečnosti a nepotřebnosti.³⁰

2.4 Budoucnost stáří

Lidský život má určité trvání, které měříme časem, který jsme stanovili. Tento fyzikální čas plyne stále stejným rytmem, nikdy se nezrychlí a nikdy nezpomalí. Pro živé

²⁸ Srov. PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. Studijní texty pro distanční studium. s. 36-43. ISBN 80-244-0879-1.

²⁹ Srov. SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5. s. 90-91.

³⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 399. ISBN 978-80-246-1318-5

organismy platí jiný čas. Biologický nebo fyziologický, jehož výsledkem je řada organických změn, které jsou viditelné. Prožívání času je relativní, pocit rychlejšího plynutí s přibývajícím věkem stoupá, příčiny jsou jak psychologické, tak biologické. Člověk před důchodem naráží na problém životního programu, v dospělosti se jeví důchodcovský věk jako etapa pomalu plynoucího času. Opak je pravdou, od chvíle, kdy je člověk v důchodu, nemá na nic čas. S výjimkou nudících se lidí, nudících se programově, jakož i z neznalosti, neschopnosti a neochoty žít.

Chybí vhodný budoucnostní model stáří, protože není dostatečně odpovědně a včas vystavěn druhý životní program, pak se zdá, že odchod do důchodu je znamením, že zbývá jen pár let ničím smysluplně nenaplnitelných a vedoucích ke smrti. Ale odchodem do penze člověk vstupuje do celé třetiny, někdy čtvrtiny svého života. Vstupuje tam unavený, uštváný, v důsledku nesmyslné touhy urvat vše, co se dá. K příznivé změně stačí velmi málo, zvolnit tempo, přijímat čas tak, jak plyne, neurychlovat už tak rychle plynoucí život, rozumět alespoň trochu budoucímu stáří a vytyčit si přiměřený cíl.

Situace v séniu je zcela jiná, co se budoucnosti týká, hlásí se neduhy stáří, někdy nemoci, děti se osamostatnily, stejně tak vnoučata, společnost se změnila, její ideály jsou jiné. Řady vrstevníků prořídly, partner třeba zemřel. Každodennost se stává náročnou. Člověk začne vzpomínat na mládí, rodiče, ranou dospělost a idealizuje ji. Chybí mu schopnost dále se rozvíjet, horizonty jsou snižené a kruh se zužuje. Celý život je výrazně utvářen onou konečností, v tomto svém životě máme svůj čas, který můžeme využít nebo promarnit.³¹

2.5 Prožívání stáří jako šťastné nebo nešťastné

Obecně je možné staré lidi rozdělit na šťastné a nešťastné, je to velice zjednodušující a nespravedlivé dělení, ale funkční. O komplikovaném, nemoci sužovaném stáří bylo napsáno již hodně, ale nesmíme zapomenout na ty šťastné, kteří nic nepotřebují, nic nežádají, a tak o nich často ani nevíme. Moci zestárnout, být starý, je výsada, tedy je důležité nevnímat to jako deštající, žalostnou prohru. Stárnoucí člověk může své stáří interpretovat takto: jaké štěstí, že jsem se dožil vysokého věku. Jak dobrý život jsem žil apod. Mnozí ale zemřeli po cestě života, někteří v dětství, v rozkvětu sil.

³¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. 128-137. ISBN 978-80-87109-19-9.

Tato optimistická orientace má své důvody, určité předpoklady jsou dány člověku do vínku, ale není třeba vymlouvat se jen na to, že takový člověk měl štěstí a nepotkala ho nemoc nebo lidské prohry a starosti. Tito šťastní se s tím uměli vypořádat. Člověk zvládá krize a obtíže určitým způsobem právě tak, jako vždy znova a stejně chybuje. Má-li se člověk vyhýbat chybám, je třeba, aby byl otevřen světu a učil se doslova všechno, co může, ode všech, od kterých je to možné.

Každému životnímu období je přidělen vhodný čas, každý věk sebou přináší typické role, radosti i starosti. Ti moudří-staří mají schopnost dívat se na svět stále nově. Objevovat v něm stále to, co dříve přehlíželi, protože neměli čas a nezdálo se to důležité. Dříve měli důležité cíle a teď objevují krásu maličností. I v nemoci neztrácejí humor a určitý druh optimismu.³² „Většina těch, kteří nepřestali obdivovat svět, přes objektivně prožitá hoře a prohrané zápasy minulých let žije i ve stáří kouzelný život. Má své zájmy, má svůj druhý program, má pro koho nebo pro co žít. Jejich duševní svěžest, jejich zájem o všechno dění kolem jim nedovolí polevit, a nedovolí zastonat. Proto jich personál zná málo. Ale společnost, pokud si jich všímá, ví o nich velmi dobře. Zejména na vesnicích jsou až nápadní svou až tvrdohlavou pracovitostí.“³³

³² Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. 333-335. ISBN 978-80-87109-19-9.

³³ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. 336-337. ISBN 978-80-87109-19-9.

3 VOLNÝ ČAS

3.1 Vymezení pojmu volný čas

Existuje mnoho definic volného času, Pávková a kol. ve své knize uvádějí hned několik příkladů: volný čas je dobou, která nám zbude po odečtení veškerých povinností, jako je zaměstnání, péče o domácnost, rodinné příslušníky, činnosti nezbytné k zajištění biologických funkcí a časové ztráty související s těmito činnostmi. Oblast volného času zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolnou veřejně prospěšnou činnost a časové ztráty s nimi související. Je to časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností. Opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Čas, ve kterém se svobodně můžeme věnovat činnostem, které máme rádi, baví nás, přináší radost a uvolnění, chceme a můžeme je dělat. Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.³⁴

3.2 Aktivity lidí v seniorském věku ve volném čase

V seniorském období se ve volném čase uskutečňují aktivity přiměřené věku, např. vhodné způsoby tělesného cvičení, pohybu nebo pobytu v přírodě, rukodělné, estetické a další zájmové činnosti. Se vzrůstajícím věkem roste potřeba věnovat pozornost vlastní osobě, udržovat svůj tělesný a duševní potenciál. Seniorům volný čas současně umožňuje využívat zkušeností a přístupů, které si osvojili v předchozích fázích života a případně je i dlouhodobě uplatňovali při svém působení mezi dětmi a mladými lidmi. Velký význam pro rozsah a rozvoj volného času má prodloužení lidského věku, a v důsledku toho růst počtu seniorů a jejich podílu na celkové populaci. Ti mají možnost na volnočasovou zkušenost ze svého dětství, mládí i dospělosti navazovat různými způsoby: pokračovat ve vlastní rodině v dosavadních aktivitách nebo ve svém sociálním okolí působit jako dobrovolní či profesionální vedoucí dnešních dětí a mladých lidí. Každá z těchto alternativ

³⁴ Srov. HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 65-66. ISBN 978-80-262-0030-7.

obohacuje i je samé a pomáhá jim toto životní období plnohodnotně prožívat. V posledních staletích se přes celosvětové katastrofy (zejména světové války) výrazně prodlužovala průměrná délka lidského života, a podstatně se tak i rozšiřoval fond volného času. Na počátku průmyslové revoluce v 18. století tvořili starší 65 let 2-3 % celkové populace, koncem 20. století to však bylo již 14 % a podle odhadů by do roku 2030 jejich počet měl vzrůst na 30 % všech obyvatel. Životní a výchovné zhodnocování volného času již není záležitostí jen dětí a mladých, ale stává se celoživotní záležitostí. Volnočasové aktivity se z toho hlediska stávají i přípravou na jejich smysluplné využívání v průběhu celého lidského života.³⁵

Aktivity ve volném čase mohou u starších lidí výrazně napomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Právě aktivní různorodá činnost v důchodovém věku ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb seniorům může také napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádostí o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné době poptávka výrazně převyšuje kapacitní možnosti. Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho výhod. Například: rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, pocit užitečnosti a zodpovědnosti, uspokojení z péče o druhé, možnost vyjádření názoru, možnost spolupráce a vzájemná závislosti na druhém, důvod k vycházení z domu a cestování, příležitost k vedení týmu, setkávání v klubech a dalších skupinách. Starší lidé se mohou věnovat stejným aktivitám jako mladší ročníky. S přibývajícím věkem je však třeba uzpůsobit obsah s ohledem na změny zdraví a fyzické kondice i duševní rozpoložení jedince. Mezi druhy vhodného cvičení pro seniory se například řadí turistika, jízda na kole, plavání, tanec, rehabilitační zdravotní cvičení, jóga, tai-chi (šetrné bojové umění).³⁶

³⁵ Srov. HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. s. 28-29. ISBN 978-80-262-0030-7.

³⁶ Srov. BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. [Praha]: Respekt institut, 2011. s. 76-81. ISBN 978-80-904153-2-4.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Úvod k praktické části

Pro výzkum v obci Červená Voda jsme se rozhodli, protože prostředí je mi blízké, v této vesnici jsem strávila většinu svého života a v domově pro seniory s názvem Domov důchodců sv. Zdislavy jsem byla na praxi. Při pozorování seniorů v mém okolí byl zaznamenán možný nesoulad mezi představou široké veřejnosti o volném času seniorů a mezi skutečnými způsoby, jak senioři tráví volný čas. Cílem našeho bádání bylo zjistit, jak tráví senioři volný čas v obci Červená Voda. Zajímali jsme se o nabídku volnočasových aktivit v obci a o zájem seniorů o příslušnou nabídku. Zájem výzkumníka byl soustředěn na aktivity, kterými senioři zaplňují své dny po odchodu do důchodu. Zajímali jsme se o jejich životy v prostředí, ve kterém žijí, o společenství, ve kterém tráví volný čas, o spokojenost s aktivitami, kterými svůj volný čas vyplňují.

4.2 Metodologie

K našemu záměru jsme se rozhodli použít kvalitativní výzkum. Tento výzkum nám umožňuje do hloubky prozkoumat jev a přinést o něm maximální množství informací.³⁷

Pro naše výzkumné záměry byla vybrána metoda případové studie. Výzkum pomocí případové studie je zaměřen na podrobný popis a rozbor jednoho nebo několika případů. Základní výzkumnou otázkou jsou charakteristiky daného případu.³⁸ V pedagogických vědách, podobně jako v ostatních společenských disciplínách, patří případová studie k základním výzkumným designům. Detailní studium jednoho nebo několika případů je považováno za jeden ze způsobů, jak porozumět složitým sociálním jevům. Původně byly případové studie využívány především jako účinný nástroj při práci s nejrůznějšími klienty. Studium případů bylo prováděno vlastně na zakázku a výsledky sloužily při léčbě (medicína, psychologie aj.) či rozvoji klienta. Na počátku 20. století začala být případová studie využívána také jako výzkumná strategie přinášející užitek nejen pro výzkumné objekty (pacienti, studenti, organizace), ale i pro teorii jednotlivých

³⁷ Paraf. ŠVAŘÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. s.24. ISBN 978-80-7367-313-0.

³⁸ Para. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. s.101. ISBN 80-7367-040-2.

disciplín.³⁹ Jádrem případové studie je vždy samotný případ. Zkoumaný aspekt by měl být analyzován ve své komplexnosti. Na zkoumaný aspekt se nahlíží jako na součást celého systému, ne jako na izolovanou část. Proto se používá termín integrovaný systém. Jednou z výhod designu případové studie je porozumění objektu v jeho přirozeném kontextu.⁴⁰ Pro případové studie nejsou vyvinuty čistě specifické analytické procedury. „Absence uceleného a uznávaného přístupu k datům vzešlým ze studia případů v praxi znamená, že téměř každá studie představuje do jisté míry originální analytický a interpretativní přístup. Jediným společným znakem a tím i specifickým případových studií ve srovnání s dalšími kvalitativními scénáři je již zmiňovaný pohled na případ jako na integrovaný systém“.⁴¹ Tato studie nám umožňuje komplexní pochopení problému nebo objektu, může rozšířit zkušenosti nebo upevnit znalosti o tom, co již víme. Případové studie zdůrazňují podrobnou kontextovou analýzu omezeného počtu událostí, podmínek a jejich vztahy.⁴² Zvolili jsme cestu osobních setkání, což nám umožnilo porozumět terénu a prozkoumat vztahy ve vybraném prostředí.⁴³ Z různých způsobů, jak terénní poznámky pořizovat, jsme použili ten nejběžnější a tím je tužka a papír.⁴⁴ Podle sledovaného případu existují různé typy případových studií. Patří sem: osobní případová studie, studie komunity, studium sociálních skupin, studium organizací a institucí, zkoumání programů, událostí, rolí a vztahů. Pro naše účely jsme se zaměřili na studii komunity, která zkoumá jednu nebo více komunit ve městě nebo celém městě. Pro takové studie se někdy používá označení sociografie. Popisují se a analyzují vzorce hlavních aspektů života komunity (politické aspekty, práce, volný čas, rodinný život atd.) a provádí se porovnávání.⁴⁵

³⁹ Paraf. ŠVAŘÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. s. 96-97. ISBN 978-80-7367-313-0.

⁴⁰ Paraf. ŠVAŘÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. s. 98-99. ISBN 978-80-7367-313-0.

⁴¹ ŠVAŘÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. s. 108-109. ISBN 978-80-7367-313-0.

⁴² Paraf. The Case Study as a Research Method: Uses and Users of Information -- LIS 391D.1 -- Spring 1997. *The Case Study as a Research Method: Uses and Users of Information -- LIS 391D.1 -- Spring 1997* [online]. 2006 [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <https://www.ischool.utexas.edu/~ssoy/usesusers/l391d1b.htm>.

⁴³ ŠVAŘÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. s. 116. ISBN 978-80-7367-313-0.

⁴⁴ ŠVAŘÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. s. 119. ISBN 978-80-7367-313-0.

⁴⁵ Paraf. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. s. 104-105. ISBN 80-7367-040-2.

4.3 Výběr osob a sběr dat

Osoby, které byly oslovovány, žijí v různých částech obce Červená Voda. Jednalo se o seniory žijící jednak v místním domově důchodců, a jednak seniory žijící ve vlastních obydlích. Respondenti žijící ve vlastním obydlí žijí buď sami, s rodinou, u dětí, s partnerem, nebo rodiči. Věk respondentů se pohybuje mezi 62-96 lety. Všichni respondenti pobírají starobní důchod a s výzkumem souhlasili. Rozhodli jsme se skupinu respondentů pojímat jako jednodlitou skupinu.

Sběr dat probíhal při osobních setkáních v přirozeném prostředí respondentů. Přirozeným prostředím respondentů je označen vlastní dům, byt, dům jejich dětí nebo pokoj, který obývají v domově pro seniory. Rozhovory trvaly od jedné do tří hodin. Pro rozhovory byly připraveny otázky, na které jsme chtěli znát odpovědi. Otázky se vyznačovaly otevřeností z důvodu podněcování seniorů k vyprávění o jejich životě. Chtěli jsme rozhovory nahrávat, ale po prvních setkáních bylo zřejmé, že to pro respondenty není příjemné. Pro zbytek rozhovorů jsme zvolili pouze podrobné písemné zaznamenávání odpovědí respondentů. Celkem bylo osloveno 20 seniorů v obci Červená Voda. Mezi oslovenými bylo 15 žen a 5 mužů. Deset respondentů bydlelo ve vlastních bytech, domech nebo v domě dětí, s dětmi nebo s rodinou. Dalších deset seniorů bydlelo v Domově důchodců Sv. Zdislavy v obci Červená Voda.

4.4 Volnočasové aktivity seniorů v obci Červená Voda

Červená Voda je obec s rozšířenou působností, žije zde cca 3200 obyvatel.⁴⁶ V obci se nachází Domov důchodců sv. Zdislavy s kapacitou 150 obyvatel.⁴⁷ Při našem výzkumném bádání jsme se soustředili na volný čas seniorů v oblasti červenovodska. Náš zájem se soustředil na aktivity, kterými senioři naplňují svůj volný čas. Červená Voda je rozlehlá vesnice. V centru obce se nachází panelové domy, v okrajových částech obce najdeme polosamoty u lesa. Někteří z oslovených respondentů v těchto zmíněných částech obce žijí. Pro respondenty žijící v okrajových částech obce je obtížnější účastnit se aktivit

⁴⁶Obec Červená Voda: Obec Červená Voda. KORYŤÁK, Petr. Obec Červená Voda: Obec Červená Voda [online]. 2010 [cit. 2013-02-17]. Dostupné z: <http://www.cervenavoda.cz/obec-cervena-voda>.

⁴⁷ Domov důchodců Sv. Zdislavy Červená Voda. KUBĚNKA, Josef. Domov důchodců Sv. Zdislavy Červená Voda [online]. 2003 [cit. 2013-02-14]. Dostupné z <http://www.domov-svzdislavy.cz/index.php?page=informace>.

pořádaných v centru obce, pokud nemají vlastní dopravní prostředek. Odlehlejší části obce Červená Voda nejsou v blízkém dosahu hromadné dopravy. Respondenti v důchodovém věku se vyznačují sníženou kloubní pohyblivostí a vzdálenost zastávek městské hromadné dopravy, která by seniory dopravila na místo konání akce, může být důvodem neúčastnění se například kulturních akcí v centru obce.

Pojem volný čas má pro seniory odlišný význam než pro lidi v produktivním věku. Volný čas lidí v produktivním věku je dobou po splnění povinností, nepočítá se sem doba nutná k odpočinku, uspokojení základních biologických potřeb. Senioři uvedli, že mají volný čas neustále a snaží se své dny smysluplně vyplnit. Respondent 7 uvedl: „*Volnej čas já mám pořád, to je všechno co dělám, pořád mám volnej čas.*“

Jednou z možností, jak trávit volný čas po odchodu do starobního důchodu v obci Červená Voda, je Klub čilých babiček. Název je označením pro sdružení žen v důchodovém věku, které se schází a společně se věnují volnočasovým aktivitám. Mezi nejčastěji pořádané aktivity Klubu čilých babiček patří pořádání plesů, pečení perníků pro děti do místní mateřské školy. K dalším aktivitám, kterým se seniorky věnují, patří ruční práce a pořádání výletů. Žádný z oslovených respondentů nenavštěvuje tento klub. Z rozhovorů s respondenty bylo zjištěno, že Klub čilých babiček je spíše uzavřenou skupinou. Členky se dobře znají, chovají k sobě vzájemné sympatie. Respondentka 2 uvedla: „*Nenavštěvuji Klub čilých babiček, nemám ráda ty lidi tam, pomlouvají se a drbou.*“

Mezi další možnosti trávení volného času, které někteří senioři využívají, patří výlety s farností v obci Červená Voda. Místní farnost pořádá v letních měsících zájezdy na rozmanitá poutní místa. Věřící senioři v obci možnosti s oblibou využívají. Respondentka 6 uvedla: „*Na výlety jezdím s kostelem, to my jezdíme v létě docela často.*“...*“Tak čtyřikrát za to léto.*“

Oslovení respondenti oceňují místní přírodu a klid. Podmínky v této oblasti respondenti shledávají jako ideální k procházkám a výletům na kolech. Respondent 7 uvedl: „*Tady máme hezky, tak chodím na procházky se psem, v zimě lyžuju, na kole do lesa taky zajedu, když chci klid od manželky.*“

V okolí obce jsou nabízeny počítačové kurzy, jazykové kurzy angličtiny, němčiny, ruštiny. Nikdo z dotázaných seniorů nemá zájem navštěvovat vzdělávací kurzy. Respondent 7 uvedl: „*Nemám čas na kurzy, mám spoustu práce, ani zájem nemám.*“ Respondentka 2 se vzdělávacích kurzů neúčastní z důvodu obtížného zapamatování si nových informací. Uvedla: „*Zkoušela jsem to, ale v mém věku mi to už nejde do hlavy.*“

K dalším možnostem trávení volného času v obci Červená Voda patří návštěvy kulturních akcí. Někteří z oslovených respondentů žijících ve vlastních obydlích s oblibou navštěvují kulturní akce v obci i mimo ni. Jedná se o různá hudební vystoupení. Naši senioři mezi kulturní vyžití řadí vystoupení mateřských škol, základních škol, divadelní představení. Malá část oslovených respondentů se pravidelně účastní muzikálových vystoupení. Respondentka 15 žijící v domově pro seniory uvedla: „*Ano, tady v domově míváme tak 1-2x měsíčně vystoupení a to mám ráda.*“ ...“*Kulturní vystoupení tady mi stačí.*“ Respondentka 9 žijící ve vlastním domě, navštěvuje kulturní akce s kamarádkou, uvedla: „*S kamarádkou jezdím autem tak jedenkrát za měsíc do divadla, kina, koncert různě po okolí.*“ Respondenti navštěvující méně často kulturní akce, žijí v odlehlejších částech obce. Tito senioři by si museli sami zajistit dopravu na vystoupení, která se konají vždy blízko centra obce nebo v okolí obce. Případně by senioři byli nuceni požádat někoho o doprovod. Ptali jsme se respondentů žijících v odlehlejších částech obce, zda jim schází kulturní akce, zda by uvítali bohatší kulturní vyžití. Respondenti uvedli spokojenost s kulturním vyžitím v obci Červená Voda a většinou o kulturní akce nejevili zájem. Respondenti uváděli vděčnost za svůj klid. Respondentka 8 žijící v odlehle části obce uvedla: „*Na kulturní akce v obci nechodím, tady, kde bydlím, mám všechno daleko, takže i kdybych chtěla, nedostala bych se. Mám ráda svůj klid.*“

O kulturní vyžití v Domově důchodců sv. Zdislavy se stará personál. Široká škála vystoupení bývá přímo v domově pro seniory. Pokud klienti domova pro seniory nemohou dojít na vystoupení, personál jim zajistí převoz do místnosti, ve které se vystoupení koná.

Mezi nejčastější zájmy seniorů obecně patří četba knih, luštění křížovek, také procházky a povídání s lidmi. Naši respondenti v rozhovorech uváděli provozování pravidelného pohybu a snahu alespoň každý den jít na procházku, případně jezdit na kole nebo cvičit. Příkladem je respondentka 8, která uvedla: „*Chodím na procházky každý den, třeba do obchodu, to je půlhodina cesty tam a půl zpátky domů.*“ Respondentka 10 vypověděla: „*Chodím na procházky, každý den jdu do lesa, když je hezké počasí, i když je škaredě, jdu alespoň na chvíli ven.*“ Respondent 11 žijící v domově pro seniory dochází na cvičení v domově pro seniory a uvedl: „*Cvičím si dvakrát týdně, docházím na cvičení tady v domově, ale na pokoji si každý den cvičím na posteli, než vstanu.*“

Z odpovědí respondentů vyplynuly také jako nejčastěji uváděné volnočasové aktivity čtení a povídání s jinými lidmi, sledování televize či poslechu rádia, cvičení nebo procházky a spánek. Spánek během denního rytmu senioři uváděli jako nutnost z důvodu časté unavenosti z běžných denních činností. Spánek respondenti provozují v krátkých

intervalech, které jsou dvakrát až třikrát denně opakovány. Nejen únava může být důvodem spánku seniorů během denního rytmu, senioři hovořili také o problémech se spaním v noci. V noci se mnozí respondenti věnují volnočasovým aktivitám, jako je četba, sledování televize nebo ruční práce. Respondentka 2 nám umožnila nahlédnout na výtvary z činností, kterým se věnuje ve volném čase a při nemožnosti spát. Jednalo se výtvary ručních prací, mezi které respondentka 2 řadí háčkování, pletení z vlny a papíru, vyvrtávání ornamentů do vyfouklých vajec, zdobení předmětů pomocí koření. Většina seniorů řadí mezi časté aktivity ve volném čase luštění křížovek nebo sudoku. Senioři žijící v domově pro seniory uváděli jako svůj volnočasový zájem zpěv. V Domově důchodců sv. Zdislavy je sbor, který navštěvuje většina obyvatel. Sbor vede jeden z klientů domova, který dříve hudbu vyučoval. Senioři, kteří chodí zpívat, s jeho vedením nejsou spokojeni. Bývalý učitel hudby by rád tyto obyvatele vedl na profesionální úrovni, ale klienti chodí zpívat pro radost. Obyvatelé domova pro seniory uvedli značnou míru kritiky ze strany vedoucího sboru, která mnohé již odradila do sboru docházet. Senioři, kteří stále do sboru chodí, podle sociálních pracovníků zůstávají proto, že muži je již 96 let a oni mu chtějí udělat radost. V Domově důchodců sv. Zdislavy další z obyvatel umí hrát na harmoniku. Každý pátek spolu s harmonikou a zmíněným obyvatelem mohou zpívat, tento muž vede setkání v přátelštějším duchu. Obyvatelé, kteří nezpívají, si chodí hudbu poslechnout. Senioři žijící ve vlastních domovech nezmínili zpěv jako svou volnočasovou aktivitu. Senioři žijící ve vlastních domácnostech se věnují zájmům jako pěstitelství rostlin a chov zvířat. Senioři chovají zvířata kvůli užitku nebo pro radost z bytí ve zvířecí společnosti. Respondentka 10 uvedla: „*Mám psa, kozu, kozla. Ti mě živí, koza na mléko a sýr, kozel na maso, o srnky se starám, krmím je; když skončíte v práci, potřebujete nový smysl života, tak jsem si postavila garáž, vyzdila všechno kolem a pořídila zvířata.*“ Respondentka 8 uvedla: „*Já mám kanárky, kočku, kanárka mám moc ráda, povídám si s ním, on hezky zpívá, je to tady veselejší, když je tady.*“ Někteří senioři si zvíře nepořizují z důvodu obavy z jeho smrti jako další ztráty, se kterou by se těžko smířovali. Mezi takové seniory patří respondentka 4, která uvedla: „*Ne, nechci zvíře, mám strach, že by mi umřelo.*“ Pěstování a chov nezmínili respondenti žijící v domově pro seniory. Důvodem je nemožnost vlastnit zvíře a vytvářet zahrádku v Domově důchodců sv. Zdislavy. Téměř všichni oslovení respondenti se věnují ručním pracím od sbírání a lepení citátů do sešitů, pletení, vyšívání, háčkování, kreslení, vyvrtávání kraslic až po další zajímavé ruční práce. Osm z oslovených se ve volném čase věnuje péči o manžela, vnoučata, zvíře či rodiče. Devět respondentů uvedlo oblibu cestování ve volném čase, často se jedná o výlety po okolí. Dva

z respondentů trávili svůj volný čas vyhledáváním informací na internetu. Respondenti byli do věku 65 let. Devatenáct z dvaceti oslovených uvedlo oblibu v rozmlouvání s druhými lidmi.

V důchodovém věku se senioři snaží rozvíjet aktivity, které je dříve bavily, málokdy se pouští do nových věcí. Respondent 11 uvedl: *„Jsem bývalý učitel gymnázia, byl jsem ředitelem základní umělecké školy, vždycky jsem vedl sbor; hraji na varhany, mám tři státnice, studoval jsem hru na klavír, studoval jsem zpěv, tak se snažím v této činnosti pokračovat; ono to ale není jen tak, nemyslete si, ty ženy jsou staré a hluché, neumí zpívat, já trpím, když s nimi cvičím, ale zase si říkám, že pro ně něco dělám, že jo, tak se snažím se udržet a nekřičet na ně, ale je to hrozné.“* ... *„Celý život jsem pracoval s hudbou, tak je to i dnes, hraji na klávesy, skládám hudbu, jen tak si zpívám, manželka někdy chce zpívat se mnou, ale už je stará a to se nedá poslouchat, zpívá falešně.“* Respondentka 14, která celý život ráda vařila a sbírala recepty, uvedla: *„Sbírám recepty, vždycky jsem ráda vařila a sbírala recepty, teď na to mám sešit, z různých časopisů vystřihávám recepty, taky citáty, na to mám taky sešit, všechno si tam lepím.“* Respondentka 13 hovořila o péči o manžela, kterou provozovala celý život. Stará se o něj i nyní. Manžel prodělal mrtvici a je upoután na invalidní vozík. Ve vlastním bytě by péči o něj sama nezvládla. Respondentka se proto rozhodla spolu s ním odejít do Domova důchodců Sv. Zdislavy. Vypověděla: *„Starám se o manžela, to jsem v podstatě dělala celý život, teď je nemocný, je odkázán tady na to křeslo, je po mrtvici, přestěhovala jsem se kvůli němu do domova; občas třeba čtu, zpívám, ale ve volném čase se věnuji manželovi.“*

V otázkách trávení volného času respondenti uváděli minimum času věnovaného cestování. Důvodem jsou většinou chybějící finance. Dále respondenti hovořili o únavnosti cestování. Mezi takové respondenty nepatří respondentka 1, která byla nejmladší oslovenou. Uvedla: *„Byla jsem v Turecku, v Egyptě dvakrát, několikrát v Itálii, mým velkým snem je Keňa, trochu se obávám, jak to zvládnou se zdravím, musím si všechno pozjišťovat, ale už na to šetřím.“*

Při našem výzkumném bádání byl zaznamenán rozdíl v trávení volného času seniorů v chladných a teplých měsících. V chladných měsících senioři uvedli obavy z vycházení ven. Důvodem pro nevycházení v chladných měsících je strach z uklouznutí a následné úrazy a případné nemoci následkem chladu. Zimní období je zaměřeno více na ruční a domácí práce, čtení, luštění křížovek, sledování televize. Dle výpovědí lze soudit, že četnost pohybové aktivity se těší v chladných měsících nižší frekvenci. U seniorů žijících ve vlastních domácnostech zima znamená vycházet ven jen na nákup, případně k

lékaři. Například respondentka 2 uvedla: „*V zimě pletu, sem zavřená doma, v létě sem venku, sbírám borůvky, maliny, houby.*“ Respondentka 9 se také bojí v zimě vycházet ven, uvedla: „*V létě jsem na zahradě, dělám dřevo na zimu a něco kolem domu, v zimě se bojím chodit ven, to jsem doma a vycházím jen minimálně.*“ Senioři žijící v Domově důchodců sv. Zdislavy mají program v zimních měsících bohatší. Sociální pracovnice pro klienty každý týden vymýšlí a obměňují program. Staří lidé mají v oblibě určité stereotypy. Z toho důvodu program není obměňován celý. Například každý čtvrtek se hrají společenské hry ve společenské místnosti. Zpravidla zde senioři hrají karty. Každé pondělí je pouštěn film. Zbytek dní v týdnu bývá vyplněn výtvarnými aktivitami. V zimě je v domově pro seniory frekvence cvičení pravidelná a častější než u seniorů žijících ve vlastních domácnostech. Senioři chodí cvičit dvakrát týdně hromadně, někteří respondenti cvičí i sami na pokoji. Jako například respondent 11, který uvedl: „*Chodím cvičit tady v domově dvakrát týdně, ale každé ráno si cvičím na pokoji, na posteli, než vstanu.*“ Pouze jedna respondentka žijící ve vlastní domácnosti zmínila zálibu ve cvičení. Zbytek respondentů žijících mimo Domov důchodců sv. Zdislavy cvičení ve volném čase nezmínil.

V teplých měsících respondenti tráví většinu svého času venku, vstávají dřív, čtou, starají se o zahrady, chodí na procházky nebo návštěvy. Nejčastěji chodí respondenti navštěvovat své přátele. Touha po poznávání nových lidí u oslovených respondentů pominula. Senioři v obci mají přátele, které navštěvují, lépe se cítí ve společnosti mladších lidí. Respondentka 1 uvedla oblibu v trávení času se svými mladšími kamarádkami ve věku 45-56 let. Personál Domova důchodců sv. Zdislavy pořádá pro své klienty výlety cca 2krát měsíčně. V letních měsících se za vlidného počasí sociální pracovnice v Domově důchodců sv. Zdislavy snaží plánovanou aktivitu přesunout ven. V teplých měsících se senioři věnují aktivitám, jako je pěstování rostlin, výlety, procházky a pobyty venku.

Respondentka 10 žijící v odlehlejší části obce na polosamotě u lesa uvedla minimální rozdíl v provozování aktivit v chladných a teplých měsících: „*V létě v 6 vstanu, poklidím zvířata, dělám dřevo na zimu, něco na zahradě, mám zahrádku, tam si pěstuji brambory a petržel, mrkev, fazole apod. Krmím srnky, odpoledne pak chodím do lesa pást kozy, pak poklidím zvířata a jdu spát, v létě mívám i králíky a prasata. V zimě vstávám o půl 9, poklidím zvířata, zatopím, jdu na procházku každý den. Jinak je to stejné jako v létě, jen v zimě je míň práce.*“

Při rozhovorech jsme narazili na informaci, že skupina vykazuje členy, kteří se ve volném čase věnují zaměstnání i po té, co odejdou do starobního důchodu. Červená Voda se stala v posledních letech vyhledávanou turistickou oblastí. Důvodem je malebná příroda

a vhodné podmínky pro zimní sporty. V této turistické oblasti se vyskytují příležitosti k sezónním pracím, které senioři využívají. Jedná se například o práce na horských chatách. V zimě tyto chaty poskytují ubytování milovníkům zimních sportů, v létě jsou zde ubytovány například tábory a školy v přírodě. Respondentka 1 využívá možnosti sezonní práce na horské chatě. Uvedla: „*Pracuju jako sezónní kuchařka na školní horské chatě, je to pěkná práce, letos mi to vydělalo na dovolenou do Egypta*“.... „*Jsem ráda, že to není celý rok, zase už mám roky, jsem často unavená, tohle mi vyhovuje.*“

Při rozhovorech se projevil rozdíl v prožívání stáří u seniorů stejného věku. Například respondentka 2 byla tři měsíce po vážné operaci srdce. Respondentka se vyznačovala bohatou náplní volného času, věnovala se především ručním pracím. V roce 2011 se seniorka znovu vdala a bydlela s novým manželem. Díky svým aktivitám a životnímu způsobu respondentka 2 působila mladším dojmem. Respondentka 2 uvedla: „*Většinou během dne, když je pěkně, tak zahrádka, ruční práce, domácí práce, háčkují, pletu, uvařím.*“

Rozdílný přístup k životu vykazovala respondentka 5. Bydlela s dcerou a její rodinou, která respondentce pomáhala. Rodinní příslušníci doprovázeli seniorku k lékaři, obstarávali jí nákupy a veškeré úřední záležitosti. Respondentka 5 byla stejně jako respondentka 2 několik měsíců po operaci srdce. Zájmem respondentky 5 byla televize a luštění křížovek. Respondentka 5 uvedla: „*Přes den jsem ráda, že si dojdou na záchod, jsem stará, rodina mi pomáhá, nezvládla bych to sama, koukám na televizi a ty křížovky.*“

Tyto dva případy mají stejné východisko, tedy přítomnost zdravotního omezení u obou respondentek, ale postoj seniorek k životu byl odlišný. Respondentka 5 uvedla, že je stará a nemocná, často opakovala, že už jen „čeká na smrt“. Respondentka 2 ani jednou v rozhovoru nezmínila pocity nemocnosti. Život respondentky 2 byl naplněn aktivitami, které dávaly životu smysl. Lze soudit, že pozitivní přístup k životu a optimistická povaha mohou přispět k lepšímu prožívání stáří a k lepšímu smíření se s ním.

4.5 Změna života se vstupem do starobního důchodu

Z rozhovorů je zřejmé, že život seniorů s odchodem do důchodu projde změnou. Respondenti jako klady odchodu do starobního důchodu uvedli možnost děláním toho, co je vždy bavilo a nebyl na to dříve čas. Jako důvody, proč dříve na oblíbené aktivity nebyl čas, byly uváděny docházka do zaměstnání, péče o děti a jiné osobní starosti. Respondentka 10

to vystihla velice přesně. Dle slov respondentky se život po odchodu do starobního důchodu od základu změnil. Ze dne na den odpadly povinnosti, kterými se zabývala každý všední den. Vymizely povinnosti jako ranní vstávání, pracovní shon, příprava do zaměstnání, nutnost rozvrhnout si volný čas. Respondentka si nedokázala představit, jak bude život po odchodu do starobního důchodu vypadat a podle výpovědi připravit se na odchod do důchodu příliš nešlo. Očekávání většiny seniorů od odchodu do důchodu je získání množství času a absence aktivit, kterými tento čas vyplní.

O přípravě na důchod se nikdo z oslovených respondentů nezmínil. V teoretické části jsme mluvili o existenci přípravy na stáří, dlouhodobé, která má celoživotní podobu. Patří sem například spoření peněz, které by mohli senioři po odchodu do důchodu potřebovat k udržení současného životního standardu. Střednědobá příprava se datuje do doby 10 let před odchodem do důchodu. Zde je třeba začít se věnovat aktivitám, které chce v důchodu rozvíjet. S krátkodobou přípravou by se mělo začít 3-5 let před odchodem do důchodu, v této době by se mělo obydlí přizpůsobovat příchodu stáří. V Domově důchodců sv. Zdislavy senioři hovořili o příslibu zabezpečení od státu, který sliboval zabezpečení v důchodovém věku. Naši respondenti v domově pro seniory mluví o nedostačujícím finančním zabezpečení pro pokrytí výdajů spojených s ubytováním v domově pro seniory. Senioři v Domově důchodců Sv. Zdislavy stresovala nedostatečnost starobních důchodů na pokrytí výdajů v domově. Zároveň senioři byli rozzlobeni, že je nikdo neupozornil na význam spoření peněz pro život v důchodu. Dnes nechtějí obtěžovat své rodiny a děti, aby jim finančně pomáhaly. Na konci každého roku ředitel Domova důchodců sv. Zdislavy doufá v přidělení dotací, jistící fungování pro další rok. Ředitel hovořil o dotacích, jejichž výše, která zabezpečila provoz v loňském roce, letos stačit nebude. Strach z udělení dotací pro příští rok je stresující jak pro obyvatele, tak pro personál. A podobně jsou na tom respondenti žijící ve svých bytech. Samotný starobní důchod seniorům nestačí. Z toho lze usuzovat, že generace dnešních dvacetiletých je lépe informována o nutnosti přípravy na stáří. Stát dnes neslibuje finanční zabezpečení ve stáří, naopak v médiích se hovoří o nutnosti zakládat si penzijní připojištění. Skutečností je každoroční pokles starobních důchodů, aby po odchodu do důchodu nemuseli dnešní dvacetiletí pracovat, je odkládání určité částky z platu nezbytnou nutností. Podle informací z ministerstva práce a sociálních věcí je počet pracujících důchodců 5 % ze všech

pracujících a tento počet neustále roste.⁴⁸ Důvodem přivydělávat si po odchodu do důchodu je snaha o udržení životní úrovně, neboť senioři s penězi, které dostávají od státu, nevystačí. Dalším důvodem přivydělávat si je zvyšování nákladů na bydlení, potravu, lékařskou péči aj.

Senioři, kteří odejdou do starobního důchodu a jejich zdravotní stav jim dovolí si přivydělat, této možnosti využívají. Věk těchto respondentů se pohybuje do sedmdesáti let. Příkladem je respondentka 1 přivydělávající si z důvodu investic do cestování a také pro oblibu bytí ve společnosti lidí. Uvedla: „*Finance jsou hlavní důvod, proč chodím do práce, mohu cestovat, jinač, pochopitelně, společnost v práci mi dělá dobře, pokud budu schopná, budu pracovat.*“

Oslovení senioři kolem osmdesáti let žijící ve vlastních domácnostech mají strach z umístění do domova pro seniory. Z výpovědí vyplývá strach respondentů z hrubosti personálu. Neboť v médiích je, podle výpovědí, zobrazováno špatné zacházení s lidmi v domovech pro seniory. Senioři mají také obavy z okrádání personálem. Myslí si, že v domově pro seniory by měli žít jen lidé nemohoucí, nemocní, umírající. Jak uvidíme dál, tak z rozhovorů se sociálními pracovníci vyplývá chybějící povědomí seniorů žijících ve vlastních domácnostech o tom, co znamená žít v domově pro seniory. Senioři nevědí, jaké prostředí je v domově pro seniory čeká. Prostor v Domově důchodců sv. Zdislavy je velice příjemné. Sociální pracovnice hovořily o překvapenosti značné části potencionálních klientů přicházejících do Domova důchodců sv. Zdislavy na jeho prohlídku. Potencionální klienti jsou překvapeni drobnostmi, jako je libá vůně. Obyvatelé zmíněného domova pro seniory jsou velice spokojeni se službami, přístupem personálu i zařízením. Kulturní vyžití je zde bohaté a personál zajišťuje kvalitní péči. Respondent 20 uvedl: „*Ráno se probudím a je mi smutno po domově, projdu se po zařízení a hned je mi lépe, chování lidí je hezké, všichni se chovají ke mně hezky, personál je ochotný, ředitel je skvělý; je o mě postaráno 24 hodin denně, je o mě perfektně postaráno, je zde pamatováno na člověka, je to odměna pro stáří být tady. Ke všem lidem zde přistupují stejně, jak k boháčovi, tak k chudákovi, jsou ohleduplní, a jsem rád, že bydlím sám, mám rád svůj klid. Jsem soběstačný, ale určitou pomoc potřebuji.*“ Povědomí o fungování domovů pro seniory mají mladší senioři do věku sedmdesáti let. Respondentka 1 ve věku 62 let uvedla: „*Pokud jsem v tomhle stavu, ve kterém jsem, nechtěla bych opustit svůj domov, pokud*

⁴⁸Jobmagazin.cz: Snížení příjmů pracujícím důchodcům od roku 2013. *Jobmagazin.cz: Snížení příjmů pracujícím důchodcům od roku 2013* [online]. 2013 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.jobmagazin.cz/snizeni-prijmu-pracujicim-duchodcum-od-roku-2013/>.

budu mít nějaké problémy, nebudu si moct posloužit sama, budu to řešit tak, že bych šla do domova, že bych si třeba nemohla uvařit. Jsem hrdá na svůj domov, jsem ráda za to, že jsem tady, ale kdyby se něco stalo, šla bych do domova.“ Respondentka 4 ve věku 86 let měla představu o domově pro seniory jako o léčebně dlouhodobě nemocných. Její představa takové léčebny je založena na obraze lidí ležících na postelích, kde nikdo nezabezpečuje jejich základní potřeby. Lidé v takovém zařízení jen údajně čekají, až umřou. Uvedla: *„Nešla bych do domova, rači bych umřela.“*

4.6 Zdravotní stav respondentů a jeho prožívání

Při společných setkáváních jsme jako jednu z prvních otázek pokládali dotaz na zdravotní stav seniorů a případná omezení. Někteří senioři se tomuto tématu věnovali pouze krátce, nemoci vnímali jako součást stáří, byli optimističtí. Tito respondenti byli se svým stářím smířeni, brali ho takové, jaké je, s jeho výhodami. Respondenti přivítali například vymizení shonu spojeného s životem člověka v produktivním věku. Čas, který senioři nyní mají, maximálně využívají k tomu, co je baví, když mají chuť vařit, jít na procházku nebo spát, věnují se libovolně kterékoli z těchto činností. Naproti tomu druhá skupina seniorů dokázala hodiny mluvit o špatném vývoji jejich zdravotního stavu a o návštěvách lékařů. Tato skupina respondentů vykazovala přesvědčení, že jsou staří a nemocní. Tito respondenti hovořili o času, který mají, jako o čekání na smrt, často si připadali na obtíž.

Senioři, kteří žijí ve stáří aktivní životy, zpravidla takové životy vedli i před odchodem do důchodu. Respondenti vykazující pozitivní přístup ke stáří měli zaměstnání někdy i dvě, byli neustále v pohybu. Senioři, kteří nemají zájmy ve stáří, trávili i před odchodem do důchodu svůj volný čas sezením u televize, četbou knih a časopisů. Zájmy respondentů, kteří negativně hovořili o svém stáří, nezahrnovaly širší okruh činností. Z toho vyplývá, že senioři, kteří žijí aktivní život i po odchodu do důchodu, se nepoddávají svým nemocem. Senioři žijící aktivní životy neberou stáří jako nemoc, berou ho jako přirozený proces, k němuž patří jistá omezení.

4.7 Pohybové aktivity seniorů

Pod pojmem aktivní trávení volného času si senioři uvádějící žití aktivního života představují: sporty, procházky, cvičení, ruční práce, luštění křížovek a sledování dění v obci, návštěvy rozmanitých kulturních akcí. Například respondentka 1 ve věku 62 let uvedla: *„Každý den se snažím mít pohyb. Kolo, chůze a jak můžu, jdu plavat, vychází to tak 1krát měsíčně. Čtu, procházky, kolo, křížovky, PC, hledám na internetu informace, hraji tam karty.“* Respondentka 4 ve věku 86 let uvedla: *„Pohyb už moc nemám, nemám na to sílu, už moc nečtu, oči neslouží, já mám ten byt, tak pořád něco dělám, jeden den utřu prach, další den umyji okno, tam něco vyhodím, tam vyperu, tam požehlím, to je pořád spousta práce.“* Vnitřně se nám senioři dělí na dvě skupiny. Přelomový věk se jeví kolem osmdesátého roku života. Senioři po osmdesátém roce života, kteří hovořili o žití aktivního života, do svého volného času zahrnují převážně sebeobsluhu s minimální pomocí, nebo bez pomoci. Pohybová aktivita seniorů po osmdesátém roce života má podobu půlhodinových procházek nebo cvičení s rehabilitačními sestrami v domově pro seniory. Zdravotní stav a pohybová omezení seniorů se s přibývajícím roky zhoršují. Senioři hovořili o bolesti kolen a kloubů obecně. Tyto bolesti kloubů způsobují, že senioři po osmdesátém roce života nezahrnují do svého volného času aktivity jako cvičení, ruční práce, delší procházky, návštěvy kulturních akcí. Respondent 7 ve věku 65 let mezi své běžné denní činnosti řadí jízdu na kole, procházky se psem a po okolí obce, v zimě se věnuje lyžování. Respondentka 13 ve věku 84 let mezi své běžné aktivity řadí čtení, luštění křížovek, v létě posezení s manželem na zahradě. Procházkám se respondentka 13 nevěnuje z důvodu náročného horského terénu, vyznačujícího se kopci. Senioři po osmdesátém roce života potřebují pomoc druhých. K potřebné pomoci seniorům se řadí doprovod k lékaři a pomoc při přípravě jídla. Někteří ze seniorů žijících doma využívají možnost si nechat jídlo dovážet od místní pečovatelské služby. Respondentka 8 uvedla: *„Od pondělí do pátku mi vozí obědy pečovatelská služba, pro jednoho se špatně vaří, tak si vařím jenom o víkendech.“* ... *„Vaří dobře a i cena je pěkná, nevím, co si mám pořád vyměřet na vaření.“* V Domově důchodců sv. Zdislavy klientům jídlo zajišťuje personál.

4.8 Společenství, ve kterém tráví respondenti svůj volný čas

Senioři uvedli, že svůj volný čas tráví s oblibou sami. Z výpovědí nelze usuzovat přítomnost pocitů osamělosti. Všichni respondenti mají přátele, se kterými tráví svůj volný čas. Pokud mají partnera, tráví volný čas v jeho společnosti. Někteří respondenti si i ve stáří našli nového druha. Respondentka 1 hovořila o nalezení nového partnera a nemožnosti s ním zakládat společnou domácnost z důvodů zvyklostí, které oba mají. Tyto návyky by mohly být údajně příčinou problémů, které by ze společného bydlení vyplynuly. S humorem vypověděla: *„Přítel mám a nechci s ním bydlet, já nevím, jak bysme spolu vydrželi pořád, občas je to fajn, ale co s dědkem tady.“*

Možnosti seznámit se s novým partnerem jsou různé. Dva z oslovených respondentů se s partnerem seznámili na internetu. Jiní respondenti se setkali v domově pro seniory. Respondentka 1 hovořila o svém současném příteli jako o lásce z mládí, která kvůli pomluvám skončila. Po smrti jejího manžela se náhodou setkali na obecním úřadě. Z rozhovoru s bývalým přítelem vyplynuly přetrvávající vzájemné sympatie. Uvedla: *„Bylo to jako bysme začali tam, kde jsme tenkrát skončili.“*

Oslovení respondenti svůj volný čas věnují také vnoučatům. Vnoučata jsou obvyklým důvodem, proč senioři navštěvují kulturní akce. Mezi nejčastěji uváděné kulturní akce seniorů žijících ve svých domácnostech patří: vystoupení mateřských škol, základních škol a základních uměleckých škol, které navštěvují jejich vnoučata. Respondentka 6 uvedla: *„Ráno vypravuji vnučku do školy, pak si uvařím, kouknu na televizi, odpoledne jdu na procházku, vyzvednu vnučku ze školy“... „Ano, na kulturní akce chodím, chodím se dívat na vnučku, když vystupují se ZŠ taková ta zpívání nebo divadelní vystoupení mívají.“*

Respondenti žijící v domově pro seniory, netráví tolik času s rodinou jako respondenti žijící ve vlastních domácnostech. Rodina klienty Domova důchodců sv. Zdislavy nechodí navštěvovat tak často jako seniory žijící ve svých bytech. Někdy je důvodem vzdálenost. Do Domova důchodců sv. Zdislavy jsou umisťováni senioři z různých míst České republiky. Některé rodiny nemají zájem navštěvovat své blízké. Senioři žijící v Domově důchodců sv. Zdislavy uvedli, že svůj volný čas tráví s přáteli. Jako přátele respondenti označují ostatní klienti domova, se kterými sdílí sympatie.

4.9 Spokojenost s trávením volného času

Respondenti uváděli spokojenost s náplní svého volného času. Senioři v Domově důchodců sv. Zdislavy uváděli, že sociální pracovníce se o jejich volný čas starají uspokojivě. Nabízený program je bohatý a vhodný pro všechny. Personál Domova důchodců sv. Zdislavy pro své klienty pořádá v teplých měsících zájezdy. Sociální pracovníce hovořily o snaze alespoň dvakrát měsíčně uspořádat výlet do nedalekého okolí. Senioři oceňovali také příjemné vystupování sociálních pracovníc a schopnost vytvořit příjemnou atmosféru. Někteří z oslovených respondentů by uvítali více hudebních vystoupení. Senioři žijící ve vlastních domácnostech zmínili, že by uvítali více zájezdů. Navrhovali zájezdy do bazénu, zájezdy na 3-4 hodiny po okolí obce Červená Voda.

Obec dříve nabízela jednou do měsíce zájezdy do bazénu v nedalekém okolí. Poslední dobou tato akce utichla, údajně kvůli nezájmu lidí. Senioři uváděli nedostatečnou informovanost o zájezdech do bazénu, které byly pořádány.

4.10 Diskuse

Senioři, se kterými jsme se setkali, se věnují nejčastěji zájmům jako čtení, luštění křížovek, péče o vlastní zahrady, procházky a ruční práce. Všichni oslovení respondenti hovořili o spánku během denního rytmu, uváděli jej jako nutnost z důvodu časté unavenosti z běžných denních činností. Spánek je provozován v krátkých intervalech, které jsou dvakrát až třikrát denně opakovány. Svůj volný čas tráví respondenti nejčastěji s rodinou, partnerem, vnoučaty nebo přáteli. V chladných měsících se okruh aktivit zúží na ty, které mohou vykonávat doma. Patří sem ruční práce, čtení, sledování televize, luštění křížovek apod. V chladných měsících se respondenti vyznačují strachem z vycházení ven kvůli uklouznutí a případným nemocem následkem chladu. V letních měsících tráví senioři volný čas procházkami, péčí o zahrady nebo posezením venku. Respondenti uvedli, že po odchodu do důchodu se jejich život změnil, mají čas na aktivity, kterým se chtěli dříve věnovat, mohou volně disponovat se svým časem. Senioři si stěžovali na chybějící finance z důvodů nízkých starobních důchodů. Výhodu mají senioři, kteří si k důchodu přivydělávají. Tyto finance navíc jim umožní například cestovat. V otázkách aktivního trávení volného času se nám skupina respondentů vnitřně rozdělila na dvě skupiny.

Přelomový věk byl odhadnut kolem osmdesáti let. Senioři před osmdesátým rokem mezi své zájmy řadí delší procházky, ruční práce, pohyb a sporty. Respondenti po osmdesátém roce života mezi své aktivity řadí krátké procházky, čtení, skládání hudby, luštění křížovek a zvládnutí sebeobsluhy. Důvodem nižší aktivity seniorů jsou zdravotní omezení spojená s věkem, jako jsou bolesti kloubů. Senioři, kteří žili aktivní život před odchodem do důchodu, se svým zájmům věnují i po odchodu do důchodu. Tito respondenti brali své stáří jako přirozenou věc s jistými omezeními. Senioři, kteří se před odchodem do důchodu věnovali zájmům, jako je čtení, luštění křížovek a sledování televize, své stáří mnohdy vnímali jako nemoc. Z toho vyplývá, že aktivní životní styl může pomoci k lepšímu přijetí stáří. Všichni oslovení respondenti byli s tím, jak tráví svůj volný čas ve stáří, spokojeni.

ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem Volný čas seniorů v obci Červená Voda byla rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V první kapitole teoretické části jsme se věnovali vymezení pojmu stáří a stárnutí. Uvedli jsme zde potřeby seniorů a přiblížili jsme si změny, které ve stáří nastanou. Hovořili jsme i o významu přípravy na stáří a o adaptaci na tuto část života. Jednu kapitolu jsme věnovali mýtům o stáří, kde jsme hovořili o falešných představách populace o stáří. Věnovali jsme se také teorii úspěšného stárnutí, kdy jsme hovořili o prožívání stáří. V poslední části této kapitoly jsme hovořili o ageismu, tedy o postoji, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě stáří.

V kapitole druhé jsme se zaměřili na kvalitu života seniorů. Vymezili jsme si tento pojem, zdůraznili jsme význam sociální opory jako základu pro kvalitní život seniorů a věnovali jsme se faktorům, které ovlivňují kvalitu života; zařadili jsme sem životní styl, životní úroveň, individuální kvalitu života a soběstačnost.

Kapitolu třetí jsme věnovali vymezení pojmu volný čas a zařadili jsme sem aktivity, kterými se lidé v seniorském věku zabývají, zdůraznili jsme význam aktivního trávení volného času v seniorském věku.

V praktické části jsme díky rozhovorům se seniory v obci Červená Voda nahlédli do života lidí v důchodovém věku, zmapovali jsme možnosti trávení volného času v obci, což nám umožnilo podívat se, jakými aktivitami senioři svůj volný čas vyplňují. Rozhovory se seniory probíhaly v prostředí, ve kterých žijí, formou osobních setkání. Při rozhovorech bylo třeba být trpělivý, neboť senioři byli potěšeni výzkumnou návštěvou a rozhovory trvaly někdy i čtyři hodiny. Senioři, které jsme oslovili, byli značně citliví, často plakali při vzpomínání na události z jejich života. Ať už šlo o události radostné, nebo smutné. Panovaly obavy o nedostatečnou taktnost ze strany výzkumníka. Senioři potvrdili, že důvodem není netaktnost, ale jistá citová labilita spojená s věkem.

SEZNAM LITERATURY A ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ:

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

PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 92 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-244-0879-1.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5.

TAVEL, Peter., *Psychologické problémy v starobe. I*. Pusté Úľany : Schola Philosophica. Pusté Úľany, 2009. 278 s. ISBN 9788096982370.

POLÁCHOVÁ, Eva. Mladá fronta Zdravotnické noviny ZDN: Adaptace a příprava na stáří. *Mladá Fronta: Zdravotnické noviny ZDN* [online]. Olomouc, 10.5.2007 [cit. 2012-12-19]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/adaptace-a-priprava-na-stari-305689>.

HÁŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. [Praha]: Respekt institut, 2011. 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009. 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0.

NEŠPOROVÁ, Olga, SVOBODOVÁ, Kamila, VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2008. 85 s. ISBN 978-80-87007-96-9.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

MINIBERGEROVÁ, Lenka a DUŠEK, Jiří. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 67 s. ISBN 80-7013-436-4.

Kvalita života a rovnosť príležitostí - z aspektu vzdelávania dospelých a sociálnej práce. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2005. ISBN 80-8068-425-1.

Jobmagazin.cz: Snížení příjmů pracujícím důchodcům od roku 2013. *Jobmagazin.cz: Snížení příjmů pracujícím důchodcům od roku 2013* [online]. 2013 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.jobmagazin.cz/snizeni-prijmu-pracujicim-duchodcum-od-roku-2013/>.

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

ŠVAŘÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

Obec Červená Voda: Obec Červená Voda. KORYŤÁK, Petr. Obec Červená Voda: Obec Červená Voda [online]. 2010 [cit. 2013-02-17]. Dostupné z: <http://www.cervenavoda.cz/obec-cervena-voda>.

Domov důchodců Sv. Zdislavy Červená Voda. KUBĚNKA, Josef. Domov důchodců Sv. Zdislavy Červená Voda [online]. 2003 [cit. 2013-02-14]. Dostupné z <http://www.domov-svzdislavy.cz/index.php?page=informace>.

The Case Study as a Research Method: Uses and Users of Information -- LIS 391D.1 -- Spring 1997. *The Case Study as a Research Method: Uses and Users of Information -- LIS 391D.1 -- Spring 1997* [online]. 2006 [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <https://www.ischool.utexas.edu/~ssoy/usesusers/l391d1b.htm>.

PŘÍLOHA

Charakteristika oslovených respondentů v obci Červená Voda

Respondentka 1, 62 let, bydlí sama, bývalá kuchařka, v důchodu 5 let.

Respondentka 2, 74 let, bydlí s manželem v bytě 2+1, bývalá úřednice, v důchodu 17 let.

Respondent 3, 65 let, bydlí v domě s manželkou, bývalý učitel, v důchodu 5 let.

Respondentka 4, 86 let bydlí sama v bytě 2+1, bývalá dělnice v továrně, v důchodu asi 26 let.

Respondentka 5, 74 let, bydlí v rodinném domku s dcerou a její rodinou, má u nich vlastní pokoj, dříve zaměstnána na statku, v důchodu 23 let.

Respondentka 6, 76 let, bydlí v rodinném domku s dcerou a vnučkou, pracovala jako dělnice, v důchodu 20 let.

Respondent 7, 65 let, bydlí v rodinném domě s matkou a manželkou, bývalý elektrikář, v důchodu je 7 let.

Respondentka 8, 75 let, bydlí sama v rodinném domě, dříve pracovala v továrně, v důchodu 21 let.

Respondentka 9, 65 let, bydlí v rodinném domku, s matkou 85 let, o kterou se stará, pracuje jako prodavačka ve vlastním obchodě, v důchodu 7 let.

Respondentka 10, 76 let, bydlí sama v rodinném domě u lesa, bývalá prodavačka, v důchodu 6 let.

Respondent 11, 96 let, bydlí se ženou v domově pro seniory, učitel na konzervatoři, v důchodu asi 36 let.

Respondentka 12, 92 let, bydlí s manželem v domově pro seniory, bývalá dělnice v továrně, v důchodu asi 37 let.

Respondentka 13, 84 let, bydlí s manželem v domově pro seniory, bývalá vedoucí skladu, v důchodu 28 let.

Respondentka 14, 67 let, bydlí v domově pro seniory, bývalá dělnice v továrně, v důchodu 9 let.

Respondentka 15, 87 let, bydlí v domově pro seniory, bývalá učitelka v mateřské škole, v důchodu 31 let.

Respondent 16, 77 let, bydlí v domově pro seniory, bývalý strojní zámečník, v důchodu 19 let.

Respondentka 17, 81 let, bydlí v domově pro seniory, dříve pracovala na statku, v důchodu 20 let.

Respondentka 18, 89 let, bydlí v domově pro seniory, dříve kuchařka v jeslích, v důchodu 25 let.

Respondentka 19, 70 let, bydlí v domově pro seniory, dříve dělnice, v důchodu 20 let.

Respondent 20, 67 let, bydlí v domově pro seniory, bývalý řidič autobusu, v důchodu 20 let.