Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta
Ústav pedagogiky a sociálních studií

ROMANA SEDMEROVÁ
III. ročník – kombinované studium

Obor : Vychovatelství

MEZIGENERAČNÍ OBOHACOVÁNÍ VE VOLNÉM ČASE

Bakalářská práce

Vedoucí práce : Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

Olomouc 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Pavle Vyhnálkové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a podnětů.
Děkuji také Mgr. Renatě Čekalové, předsedkyni Občanského sdružení LIPKA v Prostějově a paní Lence Růžičkové, vedoucí učitelce Mateřské školy na ulici Aloise Krále v Prostějově, které mi byly inspirací při tvorbě mého projektu.

Obsah

Úvod 5

1 Pojem volný čas a jeho vymezení 8

2 Vymezení stáří 9

2.1 Periodizace stáří 9

2.2 Fyzické a psychické příznaky stáří 10

2.3 Přijetí stáří 11

2.4 Pozitivní náhled na stáří a aktivní přístup ke stáří 13

3 Zásadní sociální změny ve stáří 15

3.1 Vstup do důchodu 16

3.2 Rodina a příbuzenské vztahy 17

3.3 Bydlení a případná institucionální péče 20

3.4 Osamělost ve stáří 23

4 Potřeby starých lidí 25

4.1 Fyziologické potřeby 26

4.2 Potřeba bezpečí 26

4.3 Sociální potřeby 28

5 Projekt vzájemné spolupráce 30

5.1 Úvod k projektu 30

5.2 První etapa – Podzimníček 31

5.3 Druhá etapa – Vánoční pečení 33

5.4 Třetí etapa – Svátky jara 35

5.5 Čtvrtá etapa – Den dětí 37

5.6 Shrnutí projektu 39

Závěr 40

Úvod

Stárnutí neznamená, že se jednoho dne ráno probudíme a shledáme, že jsme staří. Je to proces, který nezačíná určitým datem v kalendáři a ani se neřídí datem v občanském průkazu. Jeho začátky pozorujeme vlastně už od narození. Tímto dnem začíná neustálý a nezvratný koloběh života, který můžeme jenom pozorovat, a který ovlivníme pouze tím, jak přistupujeme sami k sobě. K tomuto se vztahuje správná životospráva, hygiena a také pohyb, který udržuje tělo v dobré kondici. To vše je nutné k psychické pohodě a vyrovnanosti, důležité pro zvládání každodenních starostí a také lepšímu vyrovnávání se s postupně nadcházejícími involučními procesy, které ke stárnutí organismu bezpochyby patří. Je pouze na každém z nás, jak se s těmito změnami vypořádá.

Tato nevyhnutelnost stárnutí organismu a negativní pohledy na stáří, které jsem začala pozorovat ve svém blízkém okolí, mě vedly k výběru tohoto tématu bakalářské práce. V teoretické části seznámím s pojmem a vymezením volného času, s vymezením stáří, jeho příznaky a budu se zabývat právě určitým pohledem na stáří a tím, jak tento pohled ovlivňuje přístup ke stáří a starým lidem. Neopomenu ani zásadní fyzické, psychické a sociální změny, které stárnoucího člověka neminou a musí se s nimi smířit. A v závěru teoretické části zmíním potřeby seniorů.

V současné společnosti je nárůst počtu starých lidí velmi znatelný. Tomu je nutné se přizpůsobit. Jednou z nejdůležitějších otázek týkajících se seniorského věku je péče o zdravotní a sociální stránku, ale také rozšiřování denních stacionářů a míst určených k podporování rozvoje zájmů seniorů. Různých možností pro aktivní trávení volného času je stále více. Patří k nim mimo jiné univerzity třetího věku, kurzy informatiky, pohybových a tanečních dovedností, výtvarné a tvořivé dílny a jiné aktivity, které fungují při různých organizacích. Umožní seniorům možnost nových sociálních kontaktů, sdílení problémů, vyzkoušení si svých dovedností.

Při jedné z návštěv v takovém kurzu rukodělných činností pro seniory jsem zjistila, že ani tato činnost starší ženy zcela nenaplňuje. Měly si s kým popovídat, navzájem se již dobře znaly, ale tvořily výrobky pouze pro zkrácení dlouhé chvíle a změnu každodenní rutiny, bez motivace. Většina z nich bydlela daleko od rodin svých dcer a synů, proto svá vnoučata vídaly jen zřídka, hlavně o letních prázdninách. V průběhu školního roku trávily alespoň část svého volného času navštěvováním kurzu, který se konal jednou týdně. Na těchto ženách bylo znát, že jim kontakt s dětmi velice chybí, proto vznikl nápad vytvořit projekt na spolupráci seniorů a dětí mateřské školy, který je popsán v praktické části této bakalářské práce. Je zaměřen na vzájemné obohacení dětí a starých lidí při komunikaci a společném vykonávání zábavných činností. Teoretická část je zaměřena na problematiku a přístup ke stáří, změny spojené se stárnutím a potřeby seniorů.

Téma aktivního stáří a smysluplného trávení volného času seniorů, kterého mají po odchodu do starobního důchodu nadbytek, je stále aktuálnější. I přes snahu organizací zabývajících se tvorbou volnočasových programů pro seniory a péčí o ně se pohled na stáří mění jen velmi pomalu. Stále je spíše negativní. Také proto jsem si toto téma vybrala. Podle mého názoru jsou senioři zkušení lidé se spoustou dovedností a zážitků. Není nutné je odepisovat. Stále mají společnosti co dát a pokud budeme ochotni jim pomoci, mohou nám to také vynahradit.

Stáří je nevyhnutelný proces, a proto je nutné se s ním smířit, adaptovat se na něj. Ne s ním nadarmo bojovat. Tento boj je předem prohraný a marný. Jediné, čeho jím dosáhneme, je vyčerpání životních sil a zklamání. Smířený a vyrovnaný člověk si může vychutnat i stáří, které mu má také co nabídnout. Doufám, že moje práce vyzní spíše optimisticky, protože právě to bylo mým záměrem.

Cílem teoretické části mé bakalářské práce je vymezit pojmy volný čas, stárnutí a stáří. Dále je mým záměrem uvést hlavní příznaky stáří, nastínit problematiku pozitivního přijetí stáří a charakterizovat základní sociální

změny, které se stárnutím nastávají. V závěru teoretické části si kladu za cíl přiblížit a popsat potřeby seniorů.

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je navrhnout projekt, který pomůže navázat bližší vztahy mezi generacemi při společných aktivitách, jež jsou směřovány k významným dnům nebo svátkům v jednotlivých ročních obdobích. Činnosti jsou rozděleny na různorodé úkoly, které děti se seniory vykonávají buďto společně, nebo (v rámci přípravy akce) odděleně jedni od druhých.

1 Pojem volný čas a jeho vymezení

Pojem volný čas nalezneme v mnoha odborných publikacích. Nejzákladnějším určením volného času je, když oddělíme od sebe čas povinností a čas na reprodukci sil (PÁVKOVÁ, 2002, s. 13).

„Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“ (PÁVKOVÁ, 2002, s. 13).

Do volného času se nezačleňují činnosti jako například péče o zevnějšek, sebeobsluha, povinnosti spojené s provozem domácnosti ani základní biologické potřeby člověka, například spánek, jídlo a hygiena. Jsou však lidé, kteří se některé z těchto činností věnují rádi a vytvoří si z ní svého koníčka, například příprava jídla (PÁVKOVÁ, 2002, s. 13).

Smysluplné využívání volného času má velký význam nejen pro děti a mladé lidi, ale bezesporu také pro seniorskou populaci. I když pro tuto skupinu nelze hovořit o možnostech vzniku patologických následků pro další život ve společnosti, ale spíše nahlížet na toto téma z pozice pozitivních vlivů na psychický stav starých lidí. Pokud je starý člověk zaměstnán některým ze svých koníčků a využije k němu podstatnou část svého volného času, kterého má v důchodu relativně hodně, znamená to pro něj smysl, náplň života a něco, na co se může těšit.

2 Vymezení stáří

Délka lidského života je dána geneticky, ale individuální rozdíly jsou velké. Stárnutí je proces, který je dlouhodobý a nevratný. Věk normálního zdravého člověka lze brát ze dvou hledisek. Jako kalendářní věk, daný počtem let, které skutečně prožil, a jako věk biologický. Ten se od věku kalendářního může lišit podle individuálních rozdílů.

Na rychlost procesu stárnutí mají kromě biologických změn a genetických daností vliv i změny psychické a sociální. Nakolik tyto změny ovlivní funkce organismu starého člověka, záleží také na způsobu jeho dosavadního života, dodržování zásad správné výživy a duševní hygieny, prodělané choroby.

2.1 Periodizace stáří

Mezi nejstarší periodizace období stáří patří Komenského dělení lidského věku, ve kterém poslední dvě kategorie označuje termíny starý muž a kmet (in ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, 2008, s. 129).

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou rozděleny věkové stupně stárnutí následovně:
stárnoucí od 60 do 74 let
starý od 75 do 89 let
stařecký od 90 let

Obecně se dá říci, že podle autorů (Tvaroh, Wolf, Heřmanová, Haškovcová), kteří se problematikou stárnutí a stáří zabývají v odborné literatuře, je stárnutí a stáří pojmem relativním. Pro vymezení věkové kategorizace však obvykle jako věk, kterým se zahajuje vývojová etapa stáří uvádí šedesát respektive šedesát pět let.

2.2 Fyzické a psychické příznaky stáří

Více či méně zjevné fyziologické změny se dostavují s věkem. Jsou to například:

kůže se svrašťuje a vysušuje
ubývají a šediví vlasy a chlupy
slábne zrak
ochabuje svalstvo
dýchací soustava se rychleji unaví, hlavně při námaze
imunitní systém se přetváří
(PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 23)

Organismus všech živých tvorů se postupně opotřebovává a také klesá schopnost jeho regenerace. Tyto příznaky involučních změn jsou pro všechny lidi do jisté míry stejné. Individuální odlišnosti se však projevují a jsou znatelné. Znaky stárnutí, jako jsou vrásky, povadlá, bledá kůže, pohaslé oči, se u někoho objevují už po čtyřiceti letech a u jiných úplně chybí v sedmdesáti nebo i v pozdějším věku. Tyto znaky však mají vliv i na to, jak starého člověka vnímá jeho okolí. Na to, co od něj druzí očekávají a co jsou pro něj ochotni udělat.

Další z příznaků, ze kterých má mnoho lidí strach, je zpomalení myšlení a zhoršení paměti.

Spřádání myšlenek je u starého člověka pomalejší než u mladého. Myslet a uvažovat je pro něho těžší, než bylo dříve. Přesto kvalita jeho myšlení nebývá porušena až do vysokého věku (TVAROH, 1983, s. 110).

Duševní pochody starého člověka se podobají psychice člověka mladého, ale unaveného. Takový člověk je schopen přemýšlet a soustředit svou pozornost pouze na jednu věc. Není schopen se věnovat zároveň i ostatním stránkám života. Snáze se unaví a trvá mu podstatně déle, než se z únavy zregeneruje.

Velký vliv na kvalitu myšlení starých lidí má také to, jak bohatý byl jejich dosavadní duševní život, jejich kvalifikace, vzdělání a zkušenosti. Pokud člověk vedl plnohodnotný duševní život, byl s ním spokojený, uchová si tyto zkušenosti pak i ve stáří. Je schopen se dále vzdělávat nebo se věnovat smysluplnému koníčku, který udržuje mysl starého člověka v dobrém stavu.

Člověk, který neměl jinou náplň života než zaměstnání, bude ve stáří těžko hledat smysl a náplň volného času. Takového člověka můžou provázet depresivní stavy spojené se stresem ze strachu ze stárnutí a jeho příznaků.

Schopnosti člověka se velice snadno sníží vlivem zátěží, které jej během života potkávají. Každá z těchto zátěží, jako je například stres, rozčilení nebo starost, snižuje schopnosti člověka se něčemu učit (TVAROH, 1983, s. 124).

Snaha staršího člověka dokázat sobě i svému okolí, že je schopen dělat to, co za mlada, může být pro něj přímo i nebezpečná. Z jisté ješitnosti je schopen odvážit se k takovým výkonům, které jej mohou ohrozit na zdraví, a to jen proto, že chce ukázat, v jak bezvadné kondici je. Nedokáže si přiznat, že na takové výkony už nestačí. Není pro něj jednoduché požádat o pomoc.

2.3 Přijetí stáří

Většina z nás celkem snadno pozná starého člověka, ale už málokdo bez problémů určí přesný věk. Jisté znaky jsou viditelné na první pohled, ale mnozí se je snaží zakrýt. Zvláště ženy chápou projevy stáří jako nedokonalost a pomocí líčidel, barev na vlasy a v dnešní době i plastických operací se je snaží oddálit. Je to také proto, že stáří vnímají jako skutečnost, kterou si nechtějí přiznat. Tento negativní přístup je vyvolán strachem z nevyhnutelných změn.

Jednou ze skutečností, která vyvolává strach ze stáří a konce života, je hlavně vlastní nespokojenost s prožitím dosavadního života. Obava z toho, že už člověk nebude mít dost času na to, aby vše uvedl na pravou míru, aby vše

napravil. Z tohoto důvodu je možné říct, jak bude člověk stárnout, už v mladém věku. Pokud bude prožívat plnohodnotný život, může navázat na zvládnuté období mládí a dospělosti a tím je prodloužit až do stáří (WOLF, 1982, s. 18-19).

„Umění stárnout je pro nás uměním žít. Je uměním prožívat uspokojivě celý svůj život.“ (WOLF, 1982, s. 19).

To znamená, že se každý člověk musí snažit prožívat právě tu etapu života, ve které se právě nachází. Je zbytečné vracet se k minulosti, kterou už nemůže ovlivnit a změnit. Nemá smysl trápit se chybami a omyly. Význam má pouze vzít si z nich poučení pro další řešení nastalých situací. Stejně tak není dobré dívat se daleko do budoucnosti a tím pádem nemít čas prožívat přítomnost. Příliš vzdálené cíle mohou působit stresujícím způsobem. Zvláště pak pro starého člověka, u kterého mohou vyvolávat pocit nedosažitelnosti hlavně proto, že nemá dost času.

Rozdíly v tom, jak lidé přijímají změny spojené se stářím, se projevují i mezi pohlavími. Stáří souvisí i se změnami sociálních rolí, které do jisté míry způsobují problémy spíše u mužů. Odchodem ze zaměstnání totiž nastává náhlá změna životní situace. To s sebou nese důsledky, se kterými se právě muži těžce vyrovnávají, jako je například změna životního stereotypu, pokles sociální prestiže, náhlý úbytek sociálních kontaktů apod. U žen nastávají tyto změny pozvolna, tudíž je více času na adaptaci. Výrazný rozdíl je hlavně v tom, že muž tráví najednou doma většinu dne (WOLF, 1982, s. 157).

Podle zažitých názorů se na stárnutí a stáří pohlíží jako na smutné a nešťastné období. Vidí se v něm hlavně úbytek, zhoršení a ztráta. Vesměs samé negativní jevy. Je však záměrem mnoha autorů tento pohled změnit. Pokud by lidé nahlíželi na stárnutí především jako na změnu, nemuselo by působit tak pochmurně. Vždyť v každé životní etapě člověk nachází něco nového, něco, co stojí za to prožít právě v této době, v tomto věku.

2.4 Pozitivní náhled na stáří a aktivní přístup ke stáří

V pohledu na stáří závisí na každém člověku, co chce vidět. Pokud si utvořil představu, že stárnutí je nevyhnutelně negativní proces, uvidí na něm pouze to špatné. Vytvoří-li si reálnější představu s tím, že vedle jasných negativních stránek bude hledat i pozitivní, je na dobré cestě k úspěšnému zvládnutí nové situace (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 25).

Že má stáří své nepříjemné stránky je fakt, který nezměníme. Na druhou stranu je to období života a každé období má své problémy. Je jenom nutné se na ně předem dobře připravit, přizpůsobit. Nepřipouštět si své stáří a stále udržovat aktivní způsob života. Pokud má starý člověk nějaké koníčky, je to snadnější. Pokud si chce udržet vysokou produktivitu, je nutné se naučit relaxovat.

„Spokojenost je klíčem k úspěšnému stárnutí.“(ROSENFELD, 2001, s. 365) Je to recept, který nic nestojí. Vliv na zdraví člověka jistě má zdravá a vyvážená strava, pohyb a jiné předepsané formy životního stylu, ale nejdůležitější je postoj k životu.

Starší člověk je hůře přizpůsobivý a každá nepříjemná změna u něj může způsobit stav beznaděje. Proto je důležité právě v tomto věku udržovat zájmy a sociální kontakty seniorů. Mají právo na odpočinek, ale pasivita a nečinnost mohou vést k rezignaci na život, soustředění na vlastní zdravotní problémy a nezájem o dění v okolí. Proti tomu člověk, který vyplní svůj život aktivní smysluplnou činností, má pocit důležitosti a uznání. To je důležité pro psychickou vyrovnanost.

Vzhledem k možnostem stárnoucího organismu musí člověk hledat nové a uspokojující činnosti, které zvládne. To znamená, že kolem šedesáti let se vzdává většiny sportů, které jsou náročné na rychlost, svalovou a kloubní zátěž. Takový senior se buď vzdá sportů úplně, což je škoda, nebo najde jinou činnost, kterou fyzicky zvládne, jako je například plavání, jóga, turistika a řada dalších. Někteří aktivní sportovci jsou schopni ještě ve vysokém věku

závodit v seniorských kategoriích. Ostatní nachází relaxaci v procházkách nebo práci na zahrádce.

Nejčastějším koníčkem mezi staršími lidmi je stále zahrádkaření. To je aktivita, která nevyžaduje téměř žádnou finanční investici, není nutná přílišná intelektová ani fyzická zdatnost, pevná ruka ani pohotová paměť. Je to zájem, který dlouho vydrží a má hmatatelné výsledky. Podobně rozšířeným je také rybaření. Dále pěší turistika, modelářství, apod.

V udržování aktivity starých lidí je důležitou složkou péče o jejich kulturní a společenský život. Běžným prostředkem jsou noviny, časopisy, knihy, rozhlas, televize. Oblíbenými aktivitami jsou takové, u kterých se senioři sami mohou účastnit příprav a provedení. Patří sem společenské hry, přednášky, činnost zájmových kroužků, pořádání výstavek, koncerty (PACOVSKÝ, HEŘMANOVÁ, 1981, s. 178).

Dalšími oblíbenými činnostmi v zařízeních dlouhodobé ústavní péče jsou různé typy terapií pod vedením odborníků. Předně mezi ně patří ergoterapie, tedy léčba prací. Působí pozitivně na myšlení a odvíjí se od zájmové činnosti a koníčků, zahrnuje například ruční práce, výtvarné činnosti, společenské hry. Velké oblibě se v poslední době těší canisterapie. Hlavně z toho důvodu, že lidé v domovech důchodců a ostatních zařízeních tohoto typu ve většině případů nemohou mít vlastního psa.

3 Zásadní sociální změny ve stáří

„Ze všech projevů spjatých se stářím člověka nejvíce vynikají změny osobnosti. Mění se postoj k sobě i k jiným.“(TVAROH, 1983, s. 128)

V životě starého člověka dochází k mnoha nepříjemným otřesům menší i větší intenzity stejně jako v ostatních obdobích lidského života. Hlavními rozdíly ve vnímání a prožívání těchto změn jsou fyzické a psychické možnosti seniora se s těmito zátěžemi vyrovnávat. První otřes nastane poté, když člověk začne pozorovat ústupky od lidí ze svého okolí. Zpočátku nepříjemný přístup se může později stát ze strany starého člověka vyžadovaným. Zvykne si na něj. Dalším šokem může být první oslovení „dědečku“ nebo „babičko“. Samozřejmě, že se tato slova chápou od vnoučat, ale přesto si někteří prarodiče nepřejí, aby je jimi děti oslovovaly. (TVAROH, 1983, s. 128)

Mezi ostatní zátěže, které starého člověka mohou potkat, patří například nemoc nebo úmrtí někoho blízkého, ale i drobné konflikty a hádky v rodině, mezi sousedy, neshody v manželství apod. Tyto psychické problémy mohou vést až ke zdravotním potížím, onemocněním nebo duševním poruchám, protože člověk v seniorském věku se hůře vyrovnává se stresem. K nejčastějším problémům může patřit zejména zvýšení činnosti štítné žlázy, nespavost nebo srdeční selhání. (TVAROH, 1983, s. 128)

Mnoho změn také nastává v manželském soužití. Problémy, kterými dva lidé procházeli, najednou dostávají jiný rozměr. Některé z nich už nejsou důležité, jiné nabývají na intenzitě a je možné, že vznikají nové. Jedním z největších rozdílů při řešení konfliktů v manželství stárnoucích lidí je ten, že děti jsou již dospělé a rozhodnutí vedoucí například k rozvodu je již neohrozí. V tomto období je zřetelná druhá rozvodová vlna, která ale není už tak výrazná, jako v prvních letech manželství. (PLZÁK, 1988, s. 123)

Na vztahy v manželství dvou lidí má vliv i schopnost manželů se vyrovnávat s nastávajícími změnami, ať už jsou psychické, fyzické nebo sociální. Ty se projevují v každodenní komunikaci a soužití starých lidí.

Mohou vyvolávat problémy, které manželství ovlivňují, přestože z něj přímo nevycházejí.

3.1 Vstup do důchodu

„Důchod znamená, že člověk opouští zaměstnání, ztrácí svou profesi, která ho určitým způsobem definovala. Odchodem do důchodu mění svou identitu. Předtím byl zemědělec, pečovatelka nebo profesor, nyní je důchodce! S touto novou realitou se musí vyrovnat a přijmout ji.“(PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 27)

Vstup do důchodu je jedním z důležitých přelomů v životě člověka, dělícím momentem mezi koncem jednoho období a začátkem jiného. Nelze se upínat k minulosti, ale nadcházející budoucnost může způsobit pocit nejistoty a strachu z neznámého. Z těchto důvodů se mnoho lidí vstupu do důchodu obává. Není vždycky snadné se s ním vyrovnat. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 27)

Ze sociálního hlediska nastává pro staršího člověka při vstupu do starobního důchodu složitá situace i proto, že náhle ztrácí kontakt se známými lidmi ze zaměstnání. Chybí mu komunikace a vztahy s nimi. Pro mnohé důchodce není jednoduché začít hledat nové přátele.

Čas v produktivním věku člověka je řízen prací. V důchodu je otázka času jedním z největších problémů k řešení. Najednou si musí každý člověk svůj den organizovat sám. Vymýšlet činnosti, kterými by se zaměstnal. To vyžaduje zcela nové uspořádání života. Některé starší lidi může děsit pocit prázdnoty, jiní se těší na to, až si budou moci dělat to, co chtějí. Konečně mohou začít realizovat plány, na které při zaměstnání neměli dostatek času, jako například cestování nebo i četba knih. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 27)

Každý zaujímá k odchodu do důchodu jiné stanovisko. Z demografických statistik vyplývá, že ženy se většinou do důchodu těší, ale muži často na odchod do důchodu nahlíží s obavami. Ty mohou mít špatný vliv na jejich duševní rovnováhu. U mnohých může nastat krize z odchodu do důchodu. Závažnost tohoto stavu závisí mimo jiné na psychické odolnosti člověka, kterého se tato situace týká, na jeho přizpůsobivosti a vyrovnanosti. (TVAROH, 1983, s. 233)

U žen často hraje zaměstnání menší roli než u mužů, proto pro ně přechod do důchodu nemívá závažné důsledky. Jejich funkce v rodině se do pozdního věku téměř nemění a stále jim přináší uspokojení. Ženy jsou svým způsobem prakticky neustále zaměstnány péčí o domácnost. (WOLF, 1982, s. 157)

Zpočátku velmi stresujícím faktorem pro staršího člověka při vstupu do důchodu je finanční otázka. Trápí převážně osamělé lidi. Nakonec se tento problém často ukáže jako méně důležitý než ten, který souvisí s otázkou trávení volného času získaného ukončením pracovních povinností.

3.2 Rodina a příbuzenské vztahy

„Funkce citového zázemí je dnes ve skutečnosti jedinou funkcí, kterou si současná rodina plně uchovala a kterou „nepředala“ společnosti. Je funkcí, v níž je i dnes zcela nezastupitelná.“(WOLF, 1982, s. 39)

Přesto, že se vztahy mezi generacemi v moderní společnosti změnily, rodinné a příbuzenské vztahy si uchovávají svůj velký význam. (PACOVSKÝ, HEŘMANOVÁ, 1981, s. 236, 237)

Starý člověk v dnešní době přežije i bez rodiny a příbuzných. Společnost je schopná se o něj postarat. Může mu poskytnout ubytování, stravu, zdravotní péči a může se pokusit naplnit a zorganizovat jeho volný čas. I přes tuto pomoc se však jen ve výjimečných případech dá hovořit o šťastném stáří, protože společnost není schopná naplnit potřebu citových vztahů člověka i

potřebu být na někoho vázaný. (WOLF, 1982, s. 39)

Integraci seniorů do širší společnosti pomáhá častý kontakt s mladými lidmi. Ten také zabraňuje izolaci, ke které mají staří lidé blízko díky vyřazení z mnoha sociálních rolí, které doposud vykonávali, a také proto, že ve svém věku mnohem obtížněji navazují nové kontakty. (WOLF, 1982, s. 38)

Soužití prarodičů s rodinami svých dětí a do budoucna i s rodinami svých vnoučat má jistě velký význam i pro jejich vlastní život. Umožňuje jim vytvořit si citové a sociální zázemí pro opravdu poslední fáze života. Jistota tohoto zázemí je pro každého člověka v období stáří nesmírně důležitá. (WOLF, 1982, s. 39)

Blízkost rodiny je pro staré lidi významná také z důvodu udržení jejich soběstačnosti v prostředí, na něž jsou zvyklí. Mnohé domácnosti seniorů by vůbec nemohly existovat bez pomoci mladších rodinných příslušníků.

„Rodina tvoří velmi komplexní systém jednotlivých prvků a vzájemných vztahů mezi nimi.“(PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 69)

Každý z mladých lidí však nezaujímá ke stárnoucímu rodiči stejný postoj. Z geografického a sociálního hlediska nemá každý člen rodiny možnost bydlet se starším rodičem nebo ho často navštěvovat. Vztah jednotlivých členů rodiny ke starému člověku je také naprosto odlišný v závislosti na věku, podle toho, co spolu prožili apod. Jsou příbuzní, kteří se mohou vidět velmi často a vycházejí spolu dobře, naproti tomu existují i ti, kteří se nesnášejí. Mezi tím existuje velká škála vztahů. Situace v rodině se může ještě zkomplikovat rozpady manželství mladých lidí a následnými novými vztahy a sňatky. Nevlastní vnoučata mohou mít potíže s přijetím nevlastních prarodičů a naopak. S těmito změnami rodiny se snižuje pravděpodobnost, že staří lidé budou obklopeni příbuznými a bude o ně postaráno. Zvyšuje se nebezpečí, že zůstanou sami a opuštění. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 69, 70)

Z psychologického pohledu na to, jak rodina prožívá vztah ke starým rodičům, můžeme konstatovat, že se nejčastěji směšují pozitivní city s negativními, což může vést k ambivalentním postojům.

Z pozitivních citů a pocitů můžeme zmínit:

- lásku k rodičům, obohacení přítomností starého člověka v rodině,
- starost o to, aby byly potřeby a přání starého člověka uspokojeny,
- snahu aby se zabránilo vstupu starého člověka do sociálního zařízení.

Z negativních pocitů můžeme zmínit:

- strach z nesplnění svého úkolu, když se nepostarám o starého rodiče,
- strach z toho, že se nebudu umět chovat, jak se po mě žádá,
- velký otřes z toho, že tradiční vztah rodiče a dítěte se obrací,
- úzkost ze smrti, ze ztráty drahého člověka,
- strach z toho, že se sám ztratím v příliš silném vztahu,
- nepochopení ze strany ostatních členů rodiny,
- výsledkem všeho je pocit viny, který je silnější, když jej neumíme vyjádřit.

Na rovnováze mezi pozitivními a negativními pocity pak bude záviset kvalita společného života se starým rodičem a také jeho spokojenost. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 70)

Z pohledu společného života dosavadní rodiny nastává velká změna v soužití starých lidí odchodem dětí, které si zařídily svůj vlastní domov, a na které již nemusí brát starší rodiče ohledy v každodenním životě.

Velmi důležitým rozdílem je pro starší manžele jistě čas, který najednou mohou trávit spolu. Musí se znovu naučit žít jeden s druhým. To má vliv na jejich manželství, které je ovlivněno dosavadním životem a tím, jak jsou manželé i po letech soužití schopni spolu komunikovat.

Z tohoto pohledu můžeme říci, že v některých případech manželství starších lidí bývají velmi šťastná. Po mnoha letech soužití se již partneři dobře znají, rozumějí si, dokonale se navzájem přizpůsobili. Nemusí spolu mnoho mluvit, a přesto sdílejí své radosti a starosti. (ŘÍČAN, 2006, s. 351)

V horším případě lze na manželství starších lidí nahlížet jako na velmi nešťastná. Zde je největším problémem hlavně špatné porozumění. Pocit zklamání životem klade většinou za vinu jeden partner druhému. Při nedostatku kontaktů s jinými lidmi snadno vzniká ve vztahu „ponorková nemoc“. V šedesáti letech se ještě uvažuje o rozvodu jako o možném řešení při častých konfliktech. Vázne komunikace a manželé se mohou začít vzájemně zraňovat, což jim ulehčí právě to, že dobře vědí, jak ten druhý zareaguje, co mu vadí, a také to, že znají dokonale svá citlivá místa. (ŘÍČAN, 2006, s. 351)

Ve většině případů se dá hovořit o tom, že manželství starších lidí bývají prostřední. Nastanou dny dobré a špatné, důvěrné chvíle i odcizení, láska i záblesky nenávisti, hádky i usmíření. (ŘÍČAN, 2006, s. 351)

Důležité ovšem je, aby se manželé snažili zvládat i těžké životní situace společně a přes menší konflikty, které jsou běžné v každém vztahu, věděli, že jeden ve druhém má oporu.

3.3 Bydlení a případná institucionální péče

Za předpokladu, že je starý člověk soběstačný, samostatný a je schopen vést vlastní domácnost, zdá se nejlepším řešením, aby bydlel co nejdéle ve svém vlastním bytě nebo domě. (PACOVSKÝ, HEŘMANOVÁ, 1981, s. 230)

Starší člověk se hůře přizpůsobuje nastávajícím změnám. Proto je pro něj přínosné, když může žít ve známém prostředí, ke kterému má vztah. Jiná situace nastává, když se sám rozhodne a svolí ke stěhování, nebo pokud je nucen změnit bydlení ze zdravotních důvodů.

„Staří lidé odcházejí také do různých zařízení sociální péče tehdy, když se samota stane nesnesitelnou, když doma všechno bezpečně nezvládnou nebo když se o ně jejich děti bojí.“(PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 31)

Na vesnici je ideální, když mohou žít staří a mladí na jednom dvoře, ale ne v jednom bytě. Ve městech to platí také. Nejlepší je, když mohou bydlet vedle sebe jako sousedé například v jednom domě, ale v různých bytech. (TVAROH, 1983, s. 223)

I přes veškerou snahu rodiny může nastat chvíle, kdy už dále není možné se o starého člověka starat doma, protože se jeho zdravotní stav velmi zhoršil. Možnosti rodiny jsou přece jen omezené. V tomto momentě je nutné vyřešit dva problémy:

- učinit konečné rozhodnutí, což je obtížné hlavně vzhledem k respektování přání starého člověka,
- nalézt vhodné řešení a vyhovující místo. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 74)

Rodina potřebuje pomoc hlavně ve chvíli, kdy je nucena dát rodiče do domova pro seniory. Toto rozhodnutí může přinášet pocity viny, které se projeví ve formě agresivního chování vůči zaměstnancům domova. Vyčítáme-li něco druhým lidem, zbavujeme se tak vlastních výčitek svědomí.

Ne vždy si děti výčitky svědomí kvůli starým rodičům připouštějí. Často se stává, že dcera nebo syn navštíví starého rodiče jenom v den, kdy pobírá důchod. Tohle chování nejde pochopit. Avšak je pravda, že do celého příběhu rodiny nikdo z nás nevidí. Může se v něm skrývat něco nevyřčeného a nevědomého. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 74, 75)

Jedním z kritérií, podle kterých můžeme hodnotit vyspělost společnosti, je to, do jaké míry je schopna se postarat o staré lidi. V tomto směru vzniká potřeba sociální péče. (TVAROH, 1983, s. 223)

Při výběru z možností sociálních zařízení je můžeme rozdělit takto:

- denní stacionáře,
- týdenní stacionáře,
- domovy pro seniory,
- domovy se zvláštním režimem. (Zákon č. 108/2006 Sb., § 34)

Denní stacionáře

„V denních stacionářích se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“(Zákon č. 108/2006 Sb., § 46)

Z toho plynou například tyto základní činnosti:

- pomoc při zvládání péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně,
- poskytnutí stravy,
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- pomoc při obstarávání osobních záležitostí. (Zákon č. 108/2006 Sb., § 46)

Týdenní stacionáře

Pobytové služby se zde poskytují osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž životní situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhé fyzické osoby. (Zákon č. 108/2006 Sb., §47)

Domovy pro seniory

Poskytují se zde pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost hlavně z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Jedná se o základní činnosti jako například poskytnutí ubytování, stravy, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv a při obstarávání osobních záležitostí. (Zákon č. 108/2006 Sb., § 49)

Domovy se zvláštním režimem

Jsou určeny pro osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a

osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob. (Zákon č. 108/2006 Sb., § 50)

3.4 Osamělost ve stáří

Samota je především pocit, který každý člověk vnímá subjektivně. Existují lidé, kteří samotu vyhledávají a těší se, až večer přijdou domů a v klidu si odpočinou. Většinou se to týká seniorů, kteří se zaměstnávají spoustou aktivit, nebo těch, kteří si běžné každodenní činnosti jasně rozplánují, tak jim na samotu nezbývá čas. Na opačném konci jsou lidé, pro které je pocit osamění velkým nepřítelem. Mají strach, nevěří si a cítí se ostatními lidmi opuštění. Takoví lidé se často uzavírají do sebe, podceňují se a často trpí depresemi. Někteří z nich utíkají před samotou k alkoholu, jiní berou léky na uklidnění a antidepresiva a další pociťují neustále zdravotní potíže a myslí si, že jsou vážně nemocní. Ti potom vyhledávají lékaře a snaží se těmito návštěvami samotu zahnat. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 77, 78)

Osamocení staří lidé jsou nejtěžším sociálním problémem. Pokud nejsou bezmocní, je pro ně situace méně komplikovaná. Stupeň bezmocnosti je vždy různý. Snadnější snášení samoty pro starého člověka je, když může vycházet ven, nakoupit si, uvařit. Důležité je i to, má-li postaráno o hygienu, prádlo a úklid. I krátká návštěva například listonošky je velice očekávanou změnou v běhu dne. (TVAROH, 1983, s. 223)

Velkou pomocí pro staré lidi mohou být dobří sousedé, kteří jsou ochotni poskytnout pomoc tam, kde je to právě zapotřebí. (TVAROH, 1983, s. 241)

Někdy jsou v podstatě cizí lidé vstřícnější vůči problémům seniorů než jejich vlastní děti. Jindy jsou rodiny dětí příliš daleko a pomoc sousedů je vítána i z jejich strany jako veliká pomoc, protože bez ní by staří rodiče museli jít do domova pro seniory i proti své vůli.

Staré osamělé ženy si ve srovnání s muži vedou většinou lépe. Mají větší smysl pro pořádek a prací v domácnosti vyplní spoustu volného času. Ovšem i v tomto existují vyjímky. Řada mužů si dokáže udržovat byt ve vzorném pořádku. (TVAROH, 1983, s. 240)

Starým lidem, kteří trpí pocitem osamocení, vyplní velmi často prázdnotu života němí tvorové. Dokážou svého pána vítat, mazlit se s ním a obveselit ho. (TVAROH, 1983, s. 240)

Starší člověk má pocit, že na něj opět někdo čeká, že se má o koho starat. Jisté povinnosti spojené s péčí o domácí zvíře také zaberou spoustu času, po který nemá člověk čas myslet na samotu. Pokud je tímto mazlíčkem pes, je to i výborný důvod k tomu, aby nutil páníčka k procházkám na čerstvém vzduchu a tím i k setkávání se s jinými lidmi. Někdy je vztah ke zvířeti srovnatelný se vztahem k jinému člověku.

Samota je pro starého člověka nejtěžší hlavně o svátcích, kdy většina rodin tráví čas společně. Mnoho seniorů nemá s kým tyto svátky sdílet a je pro ně velice obtížné se s tím smířit. V některých organizacích proto pořádají například společné štědrovečerní večeře, aby staří lidé mohli být ve společnosti. Je třeba zaměřit se na vytvoření aktivit, které by mohly staré lidi hlavně v tomto období zajímat a zaměstnat, a které smysluplně vyplní jejich čas. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 79)

Pro mnohé seniory je nezastupitelným společníkem televize. Nabízí kontakt s okolním světem a možnosti rozšiřování všeobecného rozhledu prostřednictvím televizního zpravodajství nebo vědomostních kvízů. Také oblíbenými jsou seriály, které zastupují problémy běžného života a vztahují pozornost na sebe. Mimo televizi patří k oblíbeným aktivitám poslech rozhlasu nebo četba knih.

4 Potřeby starých lidí

Když se zamyslíme nad slovem „potřeba“ zjistíme, že je to výraz poněkud neurčitý. Při snaze pomoci starému člověku si často naplánujeme činnosti, které máme udělat, ale jsou to plány, ve kterých vycházíme pouze z vlastních představ o tom, co starý člověk potřebuje. Měli bychom se naučit poslouchat a vnímat i osobní potřeby seniorů, které jsou pro ně mnohdy důležitější než uklizený byt. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 35)

Častým problémem je sklon směšovat potřebu s žádostí. V některých případech je to na místě. Člověk většinou vyjadřuje svoji potřebu žádostí. Existují však žádosti, které neodpovídají skutečným potřebám. Je to například prosba staré maminky, aby jí děti donesly nákup. Tato žádost vyjadřuje kromě potřeby pomoci také hlubší potřebu a tou je kontakt, pocit blízkosti. Někdy pro nás zvláštními žádostmi starý člověk vyjadřuje hlubší potřebu, kterou není jednoduché vyjádřit. Je na lidech, kteří seniorům pomáhají, aby byli schopni tyto nepřímé prosby rozpoznat a pochopit. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 35)

„Potřebou se tedy nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale také a hlavně to, k čemu člověk skrze ni směřuje.“(PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 36)

Mezi základní potřeby zařazujeme určitě zajištění potravy, tepla ošacení a pohodlného lůžka. Podle vyspělosti společnosti, ze které starý člověk pochází, se liší i rozsah základních potřeb. Za luxus nepovažujeme například zajištění potřeb hygieny. Na hranici základních a nadstavbových potřeb budeme řadit takové samozřejmosti jako četbu, rozhlas nebo televizi. (TVAROH, 1983, s. 224)

Americký psycholog A. H. Maslow shrnul základní lidské potřeby a rozdělil je do pěti kategorií. Názorně je sestavil do tvaru pyramidy a to tak, že základní potřeby tvoří nejširší část, tedy základnu pyramidy a následující potřeby se vrství směrem k vrcholu. Posloupnost je následující:

5. stupeň Potřeba seberealizace, sebenaplnění
4. stupeň Potřeba autonomie (ve smyslu svobody)
3. stupeň Sociální potřeby
2. stupeň Potřeba bezpečí
1. stupeň Fyziologické potřeby
(PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 36)

4.1 Fyziologické potřeby

Fyziologické potřeby člověka jsou základními potřebami. Pokud neuspokojíme některou z nich, projeví se to na celkovém stavu jedince a na jeho zdraví. Proto se také nacházejí na spodním stupni pyramidy. Patří k nim výživa (jídlo a pití), vylučování, dýchání, spánek a odpočinek, pohyb a chůze, hygiena (jako podmínka zdraví), správná teplota (s oblečením i bez něj), zdraví, tišení bolestí, smích a pláč (jako fyzická záležitost), fyzické kontakty. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 37)

Není možné postoupit k dalším stupňům potřeb, pokud nejsou alespoň částečně uspokojeny fyziologické potřeby. Ty jsou velice důležité, proto jejich uspokojení věnujeme nejvíce času. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 37)

Různá nedorozumění se seniory v oblasti potřeb hygieny pramení z toho, co vnímáme v současnosti za normu při dodržování čistoty a co znali během svého života starší lidé. Dříve byla každodenní sprcha vymožeností. V dnešní době je podmínkou k tomu, aby společnost člověka přijala, znamená být čistý a nebýt nepříjemně cítit. Starý člověk má někdy pocit, že když celý den nic nedělal, koupel nepotřebuje. Může se ale pro něj stát oživením dne. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 37)

4.2 Potřeba bezpečí

Každý člověk potřebuje mít pocit bezpečí. Někdo se cítí dobře, i když nemá zamčeno a zastřená okna, jiný potřebuje mít jistotu, že je doma zabezpečen

kvalitními zámky v rámci možností svého bytu. Proto se dá na pocit bezpečí nahlížet jako na problém subjektivní, a z tohoto důvodu není vhodné zlehčovat u seniora pocit vlastního ohrožení. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 37)

Můžeme rozlišit tři stupně potřeby bezpečí:

Potřeba ekonomického zabezpečení

Jde o vědomí člověka, že má dostatek finančních prostředků na živobytí. Pokud lidem tento pocit bezpečí chybí, mohou trpět strachem z budoucnosti. Tato úzkost je mnohem znatelnější hlavně u starých lidí, kteří po zkušenostech nedostatku za války například střádají jídlo a další předměty. Dělají si zásoby a tím mohou obtěžovat své okolí. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 38)

Potřeba fyzického bezpečí

Starší lidé, kteří se špatně pohybují, mají často strach z pádu. Tato obava je jistě na místě, protože pády starým lidem mohou způsobit těžká zranění a být nepřímou příčinou jejich úmrtí. Pocit bezpečí jim mohou dodat kompenzační pomůcky jako chodítko nebo hole a také rámě člena rodiny nebo pečovatelky. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 38)

Potřeba psychického bezpečí

Pocit jistoty je velmi důležitý. Mnohým lidem pomáhají časové orientační body dne, kterými jsou pravidelně se opakující situace. Může to být návštěva listonošky, každodenní rozvoz obědů, kdy pečovatelka přijíždí vždy ve stejnou dobu, ale i jednodušší věci jako například televizní zprávy či oblíbený seriál.

Někdy je velmi těžké odhadnout hranici mezi tím, kdy je snaha ochraňovat starého člověka ještě dobrá a kdy už je přehnaná. Při péči o seniory se snažíme vyloučit veškeré riziko, které by je mohlo ohrozit. Na druhou stranu musíme respektovat jejich volbu, což není vždycky jednoduché. Tím, že je ochraňujeme za každou cenu, se často dostáváme do rozporu s jejich vlastní

vůlí. Musíme jim však ponechat jistý prostor pro rozhodování, jinak nad nimi získáme ještě větší moc. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 38)

4.3 Sociální potřeby

Člověk nevydrží dlouho žít sám. Potřebuje společnost ostatních, být s druhými, potřebuje mluvit, být poslouchán a slyšet někoho, aby měl pocit sounáležitosti s ostatními a mohl tak existovat. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 82)

Do sociálních potřeb zahrnujeme několik druhů potřeb:

Potřeba informovanosti

Aby starý člověk nebyl odtržen od světa, potřebuje mít zprávy o tom, co se děje. Potřebuje vědět, co se stalo ve městě, kde žije, mít zprávy o blízkých lidech. Je to složité hlavně pro starého člověka, který už nemůže vycházet z domu. Někdy je informovanost seniora záměrně narušena jeho okolím, protože se rozhodne zamlčet nějakou smutnou událost, aby starý člověk byl ochráněn před starostmi, které by jej jistě trápily. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 39)

Potřeba náležet k nějaké skupině

Být členem nějaké skupiny je pro člověka velice důležité, ať už jde o rodinu, skupinu přátel nebo klub. V tomhle směru nastává problém při přestěhování například do domova důchodců, když starý člověk musí opustit známé lidi a není možné, aby jej často navštěvovali. Pocit opuštěnosti je bolestný a je velmi těžké se s ním vyrovnat. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 39)

Mezi další můžeme zařadit například potřebu lásky, protože mít někoho rád a přijímat tento cit od druhého je důležité. Smyslem života je, aby s člověkem alespoň jeden člověk počítal.

Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut znamená mít možnost s někým

mluvit, konverzovat, vyjádřit svůj názor a sdělit své myšlenky. Potřeby vztahů jsou u různých lidí odlišné. Někteří lidé potřebují hodně mluvit, jiným stačí potichu sdílet společnost ostatních osob. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 39)

Potřeba autonomie

Jde o autonomii ve smyslu být svobodný, rozhodovat sám za sebe. Člověk může být fyzicky závislý a zároveň psychicky zcela autonomní. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 39)

Součástí potřeby autonomie je potřeba uznání, vážnosti. Také sem lze zařadit potřebu užitečnosti. Pocit, že život člověka má nějaký smysl je velice důležitý v každém věku, tím spíše pro staré lidi, kteří už nezvládnou tolik, co mladí. I starý člověk, který tráví většinu času v nemocnici, je schopen předávat své zkušenosti a drobné služby. Těmi mohou být například pletení, malování, psaní příběhů, receptů nebo jenom povídání a předávání zkušeností. Tohle všechno pomáhá seniorům uvěřit, že mohou být ještě něčím užiteční. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 40)

Potřeba seberealizace

Člověk touží po nalezení smyslu svého života. Tento smysl nalézá každý v něčem jiném. Pro jednoho je to rodina, pro jiného práce, víra nebo vášnivý zájem o něco. Najít však činnost, která by člověka zcela naplňovala není vždy jednoduché. Je to problém lidí v každém věku, ale najít smysluplné naplnění stáří je snad ještě složitější. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 41)

Stejně jako každý z nás, i staří lidé potřebují v životě uspokojovat všechny své potřeby. Ty tvoří celek, který spojuje fyzickou, psychickou a sociální stránku člověka, a jsou od sebe neoddělitelné. (PICHAUD, THAREAUOVÁ, 1998, s. 41)

5 Projekt vzájemné spolupráce

V následující kapitole představíme projekt zaměřený na vzájemnou spolupráci seniorů a dětí mateřské školy. Ten umožní navázání nových vztahů a kontaktů mezi aktéry a obohatí jejich život o nové zkušenosti.

5.1 Úvod k projektu

Smysl následující empirické části spatřujeme v tom, že upozorníme na potřebu komunikace a spolupráce mezi generacemi. Problém špatné komunikace je možné nalézt jak mezi dospělými a dětmi, tak i mezi dospělými a seniory. Nejméně kontaktů je však mezi dětmi a starými lidmi.

Jako prostředek k realizaci myšlenky vzájemného mezigeneračního obohacování jsme zvolili projekt. Jeho prostřednictvím se pokusíme umožnit seniorům, aby dětem předaly své bohaté životní zkušenosti a možnost chvíli o ně pečovat na jedné straně a na druhé straně dětem nabídneme příležitost spolupodílet se na činnostech a aktivitách, které některé děti nemohou vykonávat s babičkami a dědečky doma.

Projekt bude realizován v budově mateřské školy a na pozemku přilehlé zahrady. Jeho obsahem jsou činnosti, které jsou směřovány k významným dnům nebo svátkům v jednotlivých ročních obdobích. Podle úspěšnosti projektu je možné rozšířit společné akce během roku o další dny, ke kterým je možno vytvořit smysluplné aktivity.

Předními účastníky projektu jsou seniorky, které se scházejí pravidelně jednou týdně v klubu pod záštitou OS Lipka za účelem společné práce na výrobcích, které udělají někomu radost a které mají smysl. Jedním z příkladů jejich činnosti je spolupráce s novorozeneckým oddělením nemocnice, kam posílají své háčkované výrobky pro malinké děti v inkubátoru, na které se běžně nedá oblečení zakoupit.

Na společně strávený čas se pod vedením učitelky připravují děti z mateřské školy. Ty jsou předem upozorněny na to, jak se mají k seniorům chovat. Je jim vysvětleno, že za nimi budou chodit „náhradní“ babičky, se kterými si budou hrát. Paní učitelka, která bude mít vzájemnou spolupráci na starosti, bude činnosti plánovat, usměrňovat a následně i hodnotit.

Podnětem pro vznik tohoto projektu je to, že v uspořádání společného soužití rodin došlo za několik posledních desítek let k nemalým změnám. Dříve žily rodiny na jednom statku, pod jednou střechou a tím byl dán i jistý pohled na vztahy v rodině. Bylo běžné, že se prarodiče starali o vnoučata. Kromě pomoci na poli či zahradě byla péče o ně náplní a smyslem života seniorů. Postupem času se vlivem urbanizace začala soustřeďovat pozornost mladých lidí do měst. Stěhovali se na sídliště za prací a staří rodiče často zůstali sami daleko na vesnici. Tímto se v mnoha případech přetrhaly vzájemné vztahy a péči o nejmladší generaci museli rodiče ponechat státu ve vznikajících institucích. V posledních letech vlivem prodlužujícího se důchodového věku mnoho prarodičů stále pracuje a kontakty dětí s generací prababiček a pradědečků nejsou příliš časté. Z tohoto důvodu mnoho dětí přichází o možnost trávit více času s prarodiči, kvůli jejich zaměstnání. Pro tyto děti se vytratila představa „pohádkové babičky“, tu by jim měly nahradit seniorky, které se budou účastnit našeho projektu.

Cíle projektu můžeme rozdělit na hlavní a dílčí cíle. Hlavním cílem našeho projektu je obohatit život seniorů kontaktem s malými dětmi a jistým způsobem mu tak dát smysl. Zpětnou vazbou a neméně důležitým cílem je seznámit a obohatit děti o zkušenosti starých lidí a naučit je úctě a toleranci ke stáří. Dílčí cíle se vztahují ke konkrétním aktivitám, které budou senioři společně s dětmi provádět za pomoci pedagogů v průběhu školního roku.

5.2 První etapa – Podzimníček

Projekt zahájíme prvním společným setkáním seniorek a dětí na začátku nového školního roku, to znamená koncem září.

Dílčí cíle

Z pohledu seniorů:

- seznámit je s cíli, kterých bychom chtěli společně dosáhnout,
- stanovit v rámci harmonogramu jednotlivé úkoly,
- povzbudit seniory k aktivitě,
- motivovat je k vlastní iniciativě a kreativitě.

Z pohledu dětí:

- připravit děti na setkání s novými lidmi,
- seznámit děti s připravovanými činnostmi,
- nachystat s dětmi prostory pro společnou práci,
- komunikovat s dětmi a motivovat je k činnosti,
- vést a usměrňovat činnosti dětí,
- hodnotit průběh spolupráce a jejích výsledků.

Harmonogram prací

Jednorázové úkoly souvisejí s přípravou prostoru pro společnou práci dětí a seniorů, zejména nachystáním stolů a dalších pomůcek. Dále se sběrem přírodnin na společné procházce po okolí mateřské školy. Každá ze seniorek bude spolupracovat se dvěma nebo třemi dětmi.

Pracovní pomůcky

Pro výrobu nebo tvorbu Podzimníčků budeme potřebovat vodou ředitelné lepidlo, tavnou pistoli, tvrdou kreslící čtvrtku, nůžky na papír, zahradnické nůžky, barevné pastely, lýko a různé druhy přírodnin, košíčky na jejich sběr.

Popis činností

Na začátku podzimu je vhodná doba na krásné procházky. V tomto směru je náš projekt spojením příjemného s užitečným. Pro seznámení dětí se staršími lidmi jsme zvolili krátkou procházku po blízkém okolí mateřské školy, na které děti nasbírají přírodniny potřebné pro společnou výtvarnou činnost. Hledají různé druhy podzimních plodů, listů a větviček a po poradě se staršími ženami, které již mají určitou představu o tom, jak budou jejich výrobky vypadat, vkládají děti výtvarný materiál do připravených košíčků, které si vzaly s sebou. Některé druhy těžších přírodních materiálů, jako například brambory nebo okrasné dýně, doneseme a nachystáme předem.

Po návratu si každá ze skupinek rozloží nasbírané přírodniny na předem připravený stůl. Na každé starší člence nově vzniklých týmů záleží, jak bude jejich Podzimníček vypadat. Pro ty, které si troufnou na prostorovou

postavičku máme připraveny tavné pistole na lepení a lýko na svazování. Pro tyto figurky si připravíme základ z větviček, které děti přinesly. Zkrátíme je na stejnou délku a vybereme bramboru, která bude tvořit hlavičku. Větvičky nastrkáme do brambory tak, abychom vytvořili tělíčko. Děti mohou připíchnout oči z hřebíčkového koření, z lýkového provázku vlasy a proplést lýko i mezi větvičkami těla. Vypletené šaty ozdobit listy, kytičkami a větvičkami svázanými do malých otýpek, které přilepí pomocí tavné pistole, se kterou bude pracovat nejstarší člen týmu.

Ty skupinky, které zvolily cestu jednodušší, si připraví tvrdý kreslící papír. Mohou si vybrat ze dvou formátů. Postavičku si seniorky společně s dětmi předem naskládají na papír tak, aby splňovala jejich představy a mohou začít s lepením. Vodou ředitelné lepidlo snadno používají i děti, které pomocí štětce nanáší tenkou vrstvu na papír a přilepují předem vybrané lístky a drobné větvičky nebo kamínky. Pokud chtějí obrázek doplnit o větší kousek, například kaštan nebo větší kamínek, je nutné použít lepidlo z tavné pistole. Tato lepící hmota je při nanášení velice horká, proto manipulaci s pistolí raději svěříme starší osobě. Pozadí obrázku děti snadno dokreslí pomocí pastelů, které po nanesení rozmažou prsty po výkrese.

Hodnocení společných činností vychází z pozorování zájmu, aktivity a vlastní iniciativy dětí a z úsměvu a spokojených tváří seniorek. Na konci odpoledne je vhodné uspořádat výstavu výtvorů a pobídnout děti i seniory ke slovnímu hodnocení prací, které může nabídnout i jiný pohled na vnímání vlastní spolupráce a zároveň upozornit na drobné nedostatky, kterých by bylo možné se příště vyvarovat.

5.3 Druhá etapa - Vánoční pečení

Další vhodnou příležitostí ke společnému setkání starých lidí a dětí jsou Vánoce, kdy žádný člověk nechce zůstat sám a rád udělá radost jinému.

Dílčí cíle

Z pohledu seniorů:

- zpříjemnit seniorům předvánoční čas,
- vyplnit volné chvíle smysluplnou činností,
- stanovit jednotlivé cíle v rámci harmonogramu,
- připravit těsto na perníčky pro společné pečení,
- motivovat seniory k přípravě drobných dárků pro děti.

Z pohledu dětí:

- vysvětlit dětem přínos podobných akcí,
- připravit prostory a materiál na výzdobu třídy,
- naučit děti pracovat s kuchyňským nádobím,
- upozornit děti na bezpečnost při práci,
- motivovat děti ke společné činnosti,
- vyrobit s dětmi drobné dárečky pro seniory,
- nastínit hodnocení práce.

Harmonogram prací

Činnosti předcházející společné práci budou rozděleny zvlášť pro děti a zvlášť pro seniory. Ve školní třídě budou spočívat ve tvorbě výzdoby a přípravě na zdobení stromečku společně zhotovenými perníčky. Pro seniory bude zaměřena na zpracování těsta na perníčky, polevy na zdobení a přichystání základních potřeb na pečení.

Pracovní pomůcky

Pro práci bude možné použít troubu, pečící plechy a základní vybavení kuchyně v mateřské škole. Dále budeme potřebovat vykrajovátka, sáčky na zdobení perníčků, servírovací talíře a červenou stužku na pověšení perníčků na stromeček.

Popis činností

Při druhém setkání se seniorky s dětmi již znají. Znovu se rozdělí do malých skupinek tak, aby spolupráce byla lepší. Ve skupinkách si připraví těsto, které propracují, vyválí na vále na tenkou placku a děti mohou začít

vykrajovat. Starší ženy jim pomohou naskládat vykrájené perníčky na plech a budou obsluhovat troubu a po upečení potírat perníčky rozšlehaným vajíčkem, aby se leskly. Po vychladnutí nachystají sáčky s polevou a společně s dětmi se pustí do zdobení perníčků. Každý má možnost využít vlastní fantazii. Až poleva ztuhne, seniorky navážou na vybrané perníčky červenou stužku a společně s dětmi se přesunou ke stromečku, který jimi ozdobí.

Když bude práce hotová, mohou si popovídat o vánočních zvycích, které starší ženy doma dodržovaly, když byly dětmi, a které už možná současné děti ani neznají. A malé holčičky a kluci mohou zazpívat koledy a navodit tak sváteční atmosféru, při které si vzájemně předají vyrobené dárečky.

Kritérii pro hodnocení jsou na první pohled úspěšně zvládnuté perníčky, spokojenost všech účastníků, pro seniorky je to pocit, že mohly ukázat, že něco umí, a pro děti to, že se mohou maminkám pochlubit, co udělaly. Jasným ukazatelem výsledku je také to, že si pochutnají na výrobcích společné práce.

5.4 Třetí etapa – Svátky jara

Velikonoce jsou jediným pohyblivým svátkem. Někdy je slavíme v březnu, jindy až v dubnu. My pojmeme tyto svátky spíše jako svátky jara.

Dílčí cíle

Z pohledu seniorů:

- připravit kraslice na výstavku v mateřské škole,
- ukázat ostatním, že je mohou něco naučit,
- vytvořit harmonogram úkolů.

Z pohledu dětí:

- motivovat děti k aktivitě,
- vést a usměrňovat činnost dětí,
- naučit děti novým technikám malování kraslic,
- hodnotit společnou práci.

Harmonogram prací

Úkoly spočívají v přípravě prostor na společnou práci a na výstavku výtvorů. Dále na uplatnění složitějších technik výroby kraslic, které starší ženy připraví dětem na ukázku.

Pracovní pomůcky

Na výrobu kraslic budeme potřebovat bílá vajíčka, misku na vyfouknutý obsah vajíček, špejle, dřevěný kolík, špendlík se skleněnou hlavičkou, svíčku, zápalky, sklenice na barvy, barvy na vajíčka za studena. Dále použijeme také ošatky, barevné stužky na pověšení nebo držáčky na vajíčka, vázy a jarní kytičky pro dekoraci stolů.

Popis činností

Hlavní náplní této etapy je malování kraslic pomocí vosku. Opět ve skupinkách nachystáme na každý stůl jednu svíčku, misku na vyfouknutí vajíček, kolík se zapíchnutým špendlíkem a pro každé dítě jedno vajíčko. Děti poučíme, jak mají zacházet s křehkými vajíčky a také o bezpečnosti práce s otevřeným ohněm. S vyfouknutím pomůžou starší ženy a nasadí vajíčko na špejli. Potom už nastává společná práce, kdy děti za pomoci seniorek kreslí rozpuštěným voskem na vajíčko vlastní ornamenty. Až budou vajíčka nazdobená, ponoříme je do barvy. Je možné nakreslit část vzoru, namočit do barvy a po zaschnutí pokračovat v kresbě voskem. U tohoto postupu začínáme namáčet v nejsvětlejší barvě a postupně pokračujeme k tmavším. Po odstranění vosku docílíme barevného vzoru. Nakonec potřeme vajíčka zlehka tukem, aby se leskla.

Již můžeme naaranžovat hotová vajíčka na připravené ošatky nebo je pověsit na barevné stužky. K dosažení uceleného dojmu nazdobíme třídu ještě jarními kytičkami, košíčky z proutí nebo větvičkami zlatého deště a jívy.

K hodnocení výsledků práce stačí jediný pohled na vyzdobenou třídu a dobrý pocit, že se nám práce povedla. Děti se naučily něco nového a těší se na další setkání. Pro starší lidi je důležitý pocit, že mohou někoho potěšit, naučit, a že mohou být užiteční.

5.5 Čtvrtá etapa – Den dětí

Bude završením celoroční spolupráce. Děti se na společný čas těší. Pro tento den připravíme zábavné odpoledne spojené s přípravou zdravého občerstvení.

Dílčí cíle

Z pohledu seniorů:

- vytvořit harmonogram úkolů,
- inspirovat seniory k přípravě zdravého občerstvení,
- připomenout seniorům pravidla zdravé výživy,
- inspirovat seniory k fyzické aktivitě,
- motivovat seniory k vlastní iniciativě.

Z pohledu dětí:

- motivovat děti k fyzické aktivitě,
- připravit prostory pro sportovní aktivity,
- připravit stoly a místnost pro občerstvení,
- vytvořit malé dárečky pro seniory,
- hodnotit průběh společných činností.

Harmonogram prací

Jednorázové úkoly spočívají v přípravě prostor pro soutěže, které se budou konat na školní zahradě, a v přípravě soutěžních úkolů. Dále je nutné nachystat stoly ve třídě, kde se bude konat společné občerstvení spojené s krátkým seznámením dětí s pravidly zdravé výživy.

Pracovní pomůcky

Pro přípravu soutěží budeme potřebovat psací potřeby, bílé i barevné papíry, nůžky, rébusy, stolečky, na kterých mohou děti se seniorkami plnit úkoly a zapisovat výsledky. Na vybavení třídy pro občerstvení budeme potřebovat talířky, příbory, sklenice.

Popis činností

Zahájení společného odpoledne proběhne na zahradě mateřské školy. Děti se opět se staršími ženami rozdělí do skupinek. Prvním úkolem pro každou skupinu bude vymyslet název a svůj znak, který namalují na papír, jenž jim bude sloužit jako záznamový list při plnění jednotlivých úkolů.

Každá ze soutěží se bude konat na určitém stanovišti. Pořadí plnění úkolů není přesně stanovené a jednotlivé činnosti na sebe nemají návaznost, tudíž je průběh soutěže plynulejší. Důležité jenom je, aby všechny skupiny měly na záznamovém archu splněný úkol ze všech stanovišť.

Některé z úkolů nepotřebují dohled, výsledek mohou soutěžící zapsat na svůj záznamový list sami. Na stanovištích, která vyžadují kontrolu splnění zadání, budou stát učitelky mateřské školy. Ty zapíší výsledek skupinky na její záznamový list.

Odměny jsou ve formě sladkostí a malých dárečků připraveny pro všechny. Hlavní motivací má být příjemně strávené odpoledne a radost ze hry.

Na jednotlivých stanovištích budou nachystané a sestavené úkoly tak, aby bylo možné využít spolupráce starších členů týmu s malými dětmi. Jako příklady soutěží, které budeme realizovat, můžeme uvést malovanou tichou poštu. Tato hra spočívá v tom, že jeden z členů týmu se podívá na namalovaný symbol, který je přichystaný na stanovišti. Papír se zadáním si nechá pro kontrolu. Zapamatuje si jej a nakreslí prstem na záda spoluhráče. Nesmí u toho mluvit. Druhý hráč opět nakreslí symbol na záda dalšímu spoluhráči a ten jej nakreslí na jejich záznamový list. Při této soutěži je zcela jedno, v jakém pořadí budou děti a senioři.

Další z úkolů bude skládání dětského puzzle na stanovišti, kde bude na výsledek dohlížet jedna z učitelek. I zde lze velice dobře využít vzájemnou spolupráci.

Jako poslední příklad uvedeme soutěž, která je spojená s fyzickou aktivitou dětí. Spočívá v tom, že děti se rozběhnou po určené části zahrady a hledají kousky rozstříhaného obrázku označené barvami. Každá ze skupinek má svoji barvu, kterou bude hledat a sbírat. Pokud děti najdou papír označený jinou barvou, nebudou si jej všímat. Pokaždé, když dítě najde papírek označený svojí barvou, odnese jej na stanoviště, kde z těch kousků musí starší žena

složit obrázek, který popisuje nějakou činnost. Pokud děti najdou všechny kousky rychleji, mohou jí pomoci. Když obrázek složí, napíše seniorka na záznamový list činnost, kterou obrázek popisuje.

Podobných soutěží je možné vymyslet nepřeberné množství a sestavit z nich zábavný program.

Ke zdravému životnímu stylu kromě sportu patří i zdravá výživa. Jejím pravidlům a seznámením se některými z pokrmů připravených z ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin, se budeme věnovat v druhé části společného odpoledne. Děti zde mohou dostat na svačinku pokrmy z výše zmíněných surovin, které pro ně seniorky nachystaly. Pro mnohé z dětí to jistě bude nová zkušenost.

Pro hodnocení činností je důležitým kritériem nadšení všech účastníků a jejich spontánní aktivita. U konzumování pokrmů je pro děti kromě chuti také velmi důležitý lákavý vzhled. V mnoha případech je právě ten rozhodující. Dítě jí nejprve očima. Pokud jej zaujme to, jak jídlo vypadá, odhodlá se ochutnat, i když je to například zelenina.

5.6 Shrnutí projektu

Význam projektu spatřujeme ve vzájemné spolupráci mezi generacemi. Přínos by měl mít stejný pro děti i pro seniory.

V případě starších lidí spočívá hlavní přínos projektu v tom, že obohatí jejich život smysluplnou činností a umožní jim být užiteční. Je důležité, aby senioři měli pocit, že není nic ztraceno, že stáří je prostě další etapa života, kterou mohou prožít aktivně a naplno.

Pro děti z mateřské školy je přínosem to, že se naučí úctě a toleranci ke starším lidem, se kterými se vzájemně sblíží. Naučí se s nimi komunikovat a vážit si jejich zkušeností.

Závěr

Mým záměrem při tvorbě mé bakalářské práce bylo, aby vyzněla optimisticky. Při každodenním kontaktu s lidmi různých věkových skupin jsem si všimla, že většina z nich nahlíží na stáří spíše negativně, a to bylo prvním krokem k tomu, abych se pokusila tento postoj změnit a nastínit důvody pozitivního směru. Samozřejmě, stárnutí a stáří s sebou nesou i množství involučních změn, které nejsou člověku příjemné (jako například zhoršení zraku, sluchu nebo větší problémy s chůzí a pohybem). Jsou zde ale i kladné stránky, které jsem chtěla vyzdvihnout. S nimi souvisí aktivní přístup ke stáří, o němž jsem se v práci také zmiňovala.

V teoretické části práce jsem popsala mimo jiné i řadu zásadních fyzických a sociálních změn, které stáří přináší. Pro starého člověka je velmi důležitý kontakt s rodinou a blízkými lidmi, který se vlivem těchto změn může snadno porušit. Potom je možné, že podobným způsobem opuštěný člověk trpí pocitem méněcennosti a samoty. Vztahy s nejbližšími lidmi není jednoduché nahradit, ale v dnešní době mají i osamělí senioři více možností najít nové přátele, než tomu bylo dříve.

S nárůstem počtu seniorů v populaci je nutné zabývat se problémy smysluplného trávení jejich volného času, kterého mají po odchodu do starobního důchodu dostatek až nadbytek. Pro aktivní prožívání stáří je dnes již mnoho možností. Existují různé zájmové kroužky a kluby, kde se setkávají lidé podobných zájmů. Dále univerzity třetího věku a jiné kurzy zaměřené na vzdělávání seniorů.

V praktické části jsem se snažila navrhnout projekt, který by mohl být realizován ve spolupráci seniorů a dětí mateřské školy. Je zaměřen na přiblížení generací a prohloubení vztahu mezi nimi. Záměrem tohoto projektu je, aby alespoň částečně vynahradil seniorům chybějící kontakt s jejich vlastními rodinami a umožnil jim spolupracovat s dětmi při různorodých aktivitách. Touto cestou mohou snad senioři dosáhnout pocitu užitečnosti a důležitosti.

Jedním z přínosů navrženého projektu je, že může dětem poskytnout možnost komunikovat a naučit se něco nového od starších lidí, kteří jim mají co nabídnout z pokladnice zkušeností a dovedností, kterou naplnili během

celého svého života.

Vzhledem ke stárnutí společnosti a stále se prodlužujícímu důchodovému věku je problém věkových bariér stále aktuálnější. Doufám ale, že snaha o sblížení generací bude kladně přijata. Jednou z mnoha činností, které ke sblížení směřují, bude snad i můj projekt a jemu podobné, které se v rámci několika institucí již realizovaly a realizují. Myslím si, že myšlenka vzájemného obohacování mezi generacemi je přínosná jak pro seniory, tak pro děti a jejich prostřednictvím i pro rodiče. Sama jsem jí nadšená a doufám, že moje práce povede k tomu, že se rozšíří mezi další lidi a bude je inspirovat k podobným akcím a projektům.

Použitá literatura a prameny

GUGGENBÜHL-CRAIG, Adolf. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 113 s. ISBN 978-80-7367-302-4.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha : Panorama, 1990. 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, et al. *Člověk, prostředí, výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno : Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 2. vyd. Praha : Portál, 2008. 272 s. ISBN 978-80-7367-368-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha : Academia, 1997. 270 s. ISBN 80-200-0592-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha : Academia, 1997, 336 s. ISBN 80-200-0628-1.

NIKITIN, Sergej. *Kniha prodlužující život*. 1. vyd. Praha : Lott, 2003. 196 s. ISBN 80-903193-6-X.

PACOVSKÝ, Vladimír a HEŘMANOVÁ, Hana. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1981. 304 s.

PÁVKOVÁ, Jiřina, et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

PICHAUD, Clément a THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

PLZÁK, Miroslav. *Poruchy manželského soužití*. 1. vyd. Praha : SPN, 1988. 160 s.

ROSENFELD, Isadore. *Žijte nyní, stárněte později*. Praha : Pragma, 2001. 372 s. ISBN 80-7205-761-8.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem, vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

SOUDKOVÁ, Miluše. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. 1. vyd. Brno : Doplněk, 2004. 168 s. ISBN 80-7239-164-X.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc : UP v Olomouci, 2008. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.

TVAROH, František. *Všichni stárneme*. 2. vyd. Praha : Avicenum, 1983. 252 s.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. 2. vyd. Praha : Slon, 2005. 128 s. ISBN 978-80-86429-36-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmír a SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Paido, 1995, 176 s. ISBN 80-901737-9-9.

Ostatní zdroje

Zákon číslo 108/2006 Sb., o sociálních službách. In *Sociální zabezpečení. Státní sociální podpora, sociální péče, sociální služby, pomoc v hmotné nouzi, životní a existenční minimum, působnost v jednotlivých orgánech*. Edice Úplné znění, číslo 617. Ostrava : Sagit, 2007, s. 141-179. ISBN 978-80-7208-625-2.

MOTYČKOVÁ, Zita. Léčba prací aneb Úvod do ergoterapie. In *Sociální služby,* 2009, roč. 11, č. 4, s. 19. ISSN 1803-7348.

PODRÁPSKÁ, Jana. Canisterapie Pes jako součást sociálních služeb. In *Sociální služby,* 2009, roč. 11, č. 5, s. 22. ISSN 1803-7348.