



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Aktuální problémy generace 70+ žijící na malé vesnici

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE

Autor: Klára Sarová

Vedoucí práce: PhDr. Martina Hrušková, Ph.D.

České Budějovice 2017



Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „Aktuální problémy generace 70+ žijící na malé vesnici“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 27. 4. 2017

.....



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Poděkování

Ráda bych chtěla vyjádřit své upřímné děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Martině Hruškové, PhD. za trpělivý přístup, cenné rady a věcné připomínky po celou dobu vedení. Děkuji i komunikačním partnerům, bez jejichž ochoty účasti by tato práce nevznikla. Srdečné děkuji patří rodině a partnerovi za podporu a trpělivost, jež se mnou měli nejen po celou dobu studia, ale i v osobním životě.



Aktuální problémy generace 70+ žijící na malé vesnici

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je snaha zjistit, jakým životem aktuálně žijí staří lidé na vesnici, jaké jsou jejich mezigenerační vztahy s rodinou, přáteli, ale i jakým způsobem tráví volný čas, pečují o sebe a jaké služby využívají. Teoretická část seznamuje čtenáře s pojmy jako stáří, stárnutí, periodizace stáří, s otázkou bydlení a mezigeneračního soužití. Empirická část se soustředí na seniory s věkem nad 70 let na malé vesnici. Byly stanoveny 2 výzkumné otázky. Jakým způsobem žijí senioři 70+ na malé vesnici v domácím prostředí? S jakými problémy se potýkají senioři ve vybraných oblastech života? Takto stanovené otázky dopomáhaly k dosažení cíle.

K dosažení stanoveného výzkumného cíle bylo použito metody dotazování v rámci kvalitativní strategie. Polostrukturovaný rozhovor probíhal na základě předem připravených otázek, které se mohly rozšiřovat. Výzkumný soubor tvoří 4 senioři ve stejném poměru žen a mužů. Pro účely výzkumu museli komunikační partneři splňovat 2 kritéria; věk a bydliště na malé vesnici v domácím prostředí. Výzkumný soubor je zvolen na základě účelového výběru a uskutečnil se na vesnici ležící v okrese Plzeň-jih.

Z výsledků výzkumu vyplynula spokojenost seniorů, že žijí na vesnici. Senioři se necítí ochuzeni po hmotné ani duševní stránce v žádné oblasti. Jsou si vědomi toho, že věci, které je mrzí nebo vnímají jako problém, mohou do značné míry ovlivnit právě oni. Uvědomují si, že nějaká cesta vždycky existuje. Z výzkumu vyplynul i fakt, že by se některé sociální služby mohly přizpůsobit seniorům na vesnici, například v dopravě. Každý z nich se může obrátit na rodinu, ale i tak polovina na ni není nijak závislá a ve svém věku si spoustu věcí zařídí sami. Toto lze v osmdesáti letech považovat za obdivuhodné. Můžeme to připisovat zkvalitnění životního stylu a také lepšímu sociálnímu postavení ve společnosti, kdy už nejsou senioři stavěni na okraj společnosti a exkludováni.



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Obsah bakalářské práce by mohl být přínosem zejména pro sociální pracovníky, kteří se věnují této oblasti. Může zajímat také širokou veřejnost včetně zdravotních sester, pracovníků v sociálních službách, rodin starajících se o své rodiče apod. Může sloužit i pro ty, které zajímá problematika seniorů a neznají vesnické prostředí.

Klíčová slova

Stáří; stárnutí; senior; malá vesnice; rodina; problém; volný čas; bydlení



Current Problems of Generation 70+ Living in Small Village

Abstract

The goal of this thesis is to find out how elderly people live their lives in village, how are their intergenerational relationships with family, friends, but also in which way they spend their leisure time, how they take care of themselves and which social services they use. Theoretical part introduces readers to concepts like old age, aging, periodization of old age, the question of housing and intergenerational cohabitation. Empiric part focuses on seniors older than 70 years living in small village. They have been defined two research questions. How seniors of age 70+ live in small village in home environment? With which problems are seniors struggling in selected parts of life? These established questions helped me to achieve the goal.

To achieve established research goal, the questioning method has been used within qualitative strategy. Semi-structured interview has been based on pre-prepared questions, which could be extended. Research group consisted of 4 seniors in the same ratio of women to men. For purpose of research they have to meet 2 criteria; age and residence in home environment in small village. Research group has been selected based on purposeful selection and took place in the village in the district of Plzeň-jih.

From the research results emerged satisfaction of seniors with living in village. Seniors do not feel deprived by in material or spiritual area. They are aware of knowing that some things, which they feel sorry about or they perceive as a problem, they could influence to a large extent by their own activity. They realize, that there is always some way. From the research emerged a fact, that some social services could be more suited for seniors in the village, for example in transportation. Each one could turn to family for help, but half of them are independent and they organize many things even in their advanced age. This should be considered in their age as admirable. We could ascribe it to improvement of lifestyle and also to their better social position in the society, when seniors are no more set aside to the edge of society and excluded.



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Content of this bachelor thesis could be especially benefit for social workers, who pursue this area. It could interest even the general public including nurses, workers in social services, families caring for their parents etc. It could serve for those, who are interested in problematic of seniors and do not know the rural environment.

Key words

Old age; aging; senior; small village; family; problem; leisure time; living

Obsah

Úvod.....	10
1 Současný stav.....	11
1.1 Stáří.....	11
1.1.1 Periodizace stáří.....	12
1.2 Stárnutí.....	14
1.2.1 Demografie stárnutí.....	14
1.3 Vymezení venkovské obce.....	16
1.4 Domácí prostředí.....	18
1.4.1 Rodina.....	18
1.4.2 Funkce rodiny.....	18
1.4.3 Vícegenerační soužití.....	19
1.5 Bydlení seniorů.....	22
1.5.1 Bezpečný domov.....	23
1.6 Trávení volného času.....	26
1.6.1 Volnočasové aktivity.....	26
1.6.2 Senior a moderní technologie.....	28
1.7 Sociální práce.....	30
1.7.1 Sociální práce se seniory.....	30
2 Cíl práce a výzkumné otázky.....	33
2.1 Cíl práce.....	33
2.2 Výzkumné otázky.....	33
2.3 Operacionalizace pojmu.....	34
3 Metodika.....	35
3.1 Použité metody a techniky sběru dat.....	35
3.2 Realizace výzkumu.....	36
3.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	38
3.4 Zpracování a analýza dat.....	39
4 Výsledky.....	40

5	Diskuse.....	53
6	Závěr	58
	Seznam použitých zdrojů.....	60
	Seznam příloh	65
	Seznam zkratk	68

Úvod

Stárnutí představuje fenomén významně doprovázející 21. století. Starým lidem se prodlužuje věk dožití o 20 až 30 let. To s sebou přináší jednak vyšší počet starších lidí, ale i otázky sociálního, ekonomického rázu.

V současné době se již na seniory nahlíží lépe a ve společnosti je na ně brán větší zřetel. Rovněž je určitě dobré, že na ně není nahlíženo jako na součást populace, jenž disponuje velkým množstvím volného času, ve kterém nevyvíjí nějakou smysluplnou nebo užitečnou aktivitu.

Pokud není v nově získaném volném čase vyvíjena žádná mentální ani fyzická činnost, může postupem času docházet ke ztrátě motivace trávit jej smysluplnou činností. Negativním důsledkem této skutečnosti bývá mentální ustrnutí. Z tohoto důvodu by senioři měli být co nejvíce inkludováni do společnosti, například práceschopným seniorům dát příležitost k pracovnímu uplatnění.

Cílovou skupinu seniorů jsem si vybrala, protože jsou mi odjakživa blízcí. Již od dětství jsem měla možnost vyrůstat v jejich bezprostřední blízkosti. Naskytl se mi tak kontakt, který právě dnes již není tak samozřejmý jako dříve býval. Bezprostředně jsem sledovala své prarodiče, kteří se o mě starali s láskou, jak se proměňují v opravdové staré lidi. Tímto přirozeným vývojem se naše role částečně otočily. Proto jsem se rozhodla je popsat. Zvolila jsem seniory, kteří svůj život tráví v domácím prostředí malé vesnice, ze které sama pocházím. Toto spojení mi přijde neobvyklé a dosud nikým nezpracované.

V rámci mé odborné praxe v domově pro seniory jsem měla možnost se s nimi setkat a nabýt tak dojmů z jiného prostředí, pro mě dosud neznámé. Ráda jsem v jejich společnosti, v mnohých vlastnostech a zkušenostech jsou pro mě inspirací.

V této práci se v teoretické části vysvětlují pojmy stáří, stárnutí a rozdělení stáří. Chtěla jsem je přiblížit v nejběžnějších a zároveň nejbližších oblastech života, tj. vztahy, péče o sebe, trávení času, bydlení, služby. To bylo i cílem praktické části práce. Ta obsahuje metodiku, která byla užita pro získání a zpracování dat. Výzkumný soubor tvořili 4 senioři. Výsledky výzkumu byly interpretovány a následně zpracovány do tabulek. Nakonec porovnány s dostupnou literaturou v rámci diskuse.

1 Současný stav

1.1 Stáří

Stáří je obecně definováno jako pozdní a konečnou vývojovou fází jedinečné bytosti na světě. (ČEVELA et al., 2012) Stáří je tedy vyvrcholením stárnutí a představuje závěrečnou část života jedince. (MLÝNKOVÁ, 2011) Poslední vývojovou fází provází mnoho biologických, funkčních, psychických, ale i sociálních změn. (ČEVELA et al., 2012) Jsou zapříčiněny aspekty z vnějšího i vnitřního prostředí člověka. (ČEVELA et al., 2012) Takový souhrn znaků, který jedinec subjektivně prožívá, se označuje jako fenotyp stáří. (ČEVELA et al., 2012) Ten je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem aj. (ČEVELA et al., 2012)

Seniorem je označován starší vážený člen společnosti, kterému se zachovává úcta. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Gerontologií nazýváme nauku, zkoumající proces stárnutí z hlediska psychologického, sociálního a zdravotního. (MATOUŠEK, 2003) Naopak geriatrie jako samostatný lékařský obor se zabývá zvláštnostmi chorob ve stáří (např. polymorbidita – výskyt více chorob současně u jednoho pacienta, větší sklon ke komplikacím, ...). (MATOUŠEK, 2003) Název může být zavádějící, senioři totiž netrpí jinými, zvláštními nemocemi, nýbrž s jejím průběhem se starý organismus vyrovnává déle a příznaky se nemusí na první pohled zdát jednoznačné a typické dané nemoci. (MATOUŠEK, 2003)

Mezi primární aspekty přirozeného stárnutí organismu řadí Čevela (2012) nastupující věk, životní styl (pohybová aktivita, strava), zdravotní stav, sociálně ekonomické podmínky. Nedílnou součástí zdravého stárnutí je jistota v mezilidských vztazích a partnerském životě. (ČEVELA et al., 2012) Díky osobnostním rysům, motivaci a aspiraci o své představě stáří, se senior snaží přijmout a přizpůsobit se sociální roli člověka v důchodovém věku neboli penzisty. (ČEVELA et al., 2012) Zmiňovanou společensky neatraktivní identitu penzisty přijímají někteří senioři obtížně, proto je na místě podporovat současné či nadcházející sociální role (manželská, prarodičovská, přátelská, ...), které je dobré dále rozvíjet a těšit se z nich. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Pomocí těchto rolí, předcházejí sociální exkluzi tím, že se seberealizují v rodině či zájmovém sdružení, klubu. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Podporují své vědomí tezí "stále jsem to já". (ČEVELA et al., 2014)

1.1.1 Periodizace stáří

1.1.1.1 Biologické stáří

Je hodnoceno biologickými parametry tělesného a psychického rozvoje, zrání, involuce a opotřebování. (ČELEDOVÁ et al., 2016) Mezi vnější projevy biologického stáří lze zařadit změny v chůzi, chování, nakloněný postoj, tj. biologické stáří je odpovědí skutečného stavu vnitřních orgánů. (PYŠNÁ, 2005) Buňky obsažené ve tkáních přestanou konat svoji hlavní schopnost dělení, a tím dochází k zestárnutí samotné buňky. (PYŠNÁ, 2005) Počíná tak involuční proces především v pohybovém, oběhovém, nervovém systému a v mnohých dalších. (PYŠNÁ, 2005) Stáří předpovídá ztrátu některých funkcí, což s sebou přináší chronické nemoci, ze kterých se jen s malou pravděpodobností senior vyléčí. (MLÝNKOVÁ, 2011) Tento fakt má velký dopad na psychickou stránku a mnohdy již zkrátka chybí dostatek sil se se zdravotním stavem vyrovnat. (MLÝNKOVÁ, 2011) Připadají si nesoběstační a zbyteční. (MLÝNKOVÁ, 2011) Nejnápadněji stárne vzhled, jenž začíná řídnutím a šedivěním vlasů, stařeckými skvrnami, objevují se vrásky zapříčiněné ztrátou kožní elasticity. (MLÝNKOVÁ, 2011)

1.1.1.2 Kalendářní stáří

Tento údaj si lze představit jako vystihující a akceptované číslo. (ČEVELA et al., 2012) Udává počet let, které uplynuly od data narození. (ČEVELA et al., 2012) Několik desítek let se hranice stáří zvyšuje díky zachovávání zdravého životního stylu. (ČEVELA et al., 2012) Kalendářní stáří však nevysvětluje subjektivní rozdíly v postojích ke stáří nebo plnění sociálních rolí, jinými slovy, spojíme-li si námi vytvořenou subjektivní představu o "sedmdesátnících" s realitou, dochází k porovnávání, zda vypadá "mladší" nebo "starší". (ČEVELA et al., 2012) Z toho vyplývá, že kalendářní věk nemusí odpovídat věku biologickému. (ČEVELA et al., 2012) Se setrvalým zlepšováním zdravotního a funkčního stavu současně stárnoucích generací se hranice biologického stáří, hodnocená involučním procesem, posouvá do vyššího věku. (ČELEDOVÁ et al., 2016)

Populace se rozlišuje podle věku do určitých skupin, ve které každý zastává svoji aktuální sociální roli. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Haškovcová (2012) ve své knize odkazuje na klasifikaci věku v druhé polovině života dle Světové zdravotnické organizace, která zní následovně:

- 45–59 let – střední (zralý) věk
- 60–74 let – rané stáří
- 75–90 let – vlastní stáří
- 90 a více let – dlouhověkost

1.1.1.3 Sociální stáří

Označuje se jím momentálně prožívané sociální role. (ČEVELA et al., 2012) Role penzisty, prarodiče, vdovce/vdovy. (ČELEDOVÁ et al., 2016)

Sociální stáří se každého jedince dotýká individuálně a rozdílně i přesto, že senioři splňují biologické, kalendářní a sociální podmínky. (ČEVELA et al., 2012) Mladší generace vnímá seniory jakékoli stařecké etapy stejně. (ČEVELA et al., 2012) Problém tkví zřejmě v populaci, protože nerozlišuje jednotlivé vlastnosti dané věkové kohorty. (ČEVELA et al., 2012) Stárnutí jakýmkoli způsobem je nutné tolerovat a napomáhat zejména k dlouhému trvání života ve stáří, jeho různorodosti i společenskému přínosu seniorů. (ČEVELA et al., 2012)

1.2 Stárnutí

Stárnutí (medicínsky senium) je souhrn zánikových, postupně nastupujících morfologických a funkčních změn jedince. (ČEVELA et al., 2012) Z fyziologického hlediska každý orgán stárne různou rychlostí. (ČEVELA et al., 2012) Je patrné svalové zmenšení, zapříčiněné zmenšenou aktivitou svalů a orgánů. (ČEVELA et al., 2012) Stárnutí popisuje Čevela (2012) jako involuci organismu. Dochází k úbytku sil, oslabení smyslových funkcí a z tváře lze vyčíst znatelné stařecké vrásky a typicky výrazný pigment. (ČEVELA et al., 2012)

V demografickém pojetí se stárnutí populace vyznačuje zejména těmito aspekty: snižování úmrtnosti ve všech věkových kohortách, prodlužování hranice dožití, snižování plodnosti. (VIDOVIČOVÁ, 2008) Stáří lze pojmout jako šanci k otevření nových zájmů, pohledů na život. (MATOUŠEK et al., 2013a) Matoušek (2013a) cituje psychologa Ericksona, jenž zkoumal psychosociální vývoj člověka od narození až do stáří. Rozdělil životní období do 8 stádií, stáří připodobnil k moudrosti a integritě. (MATOUŠEK et al., 2013a) Těchto vlastností dosahuje pouze za podmínky, že člověk uspokojil své úkoly v průběhu jednotlivých stádií svého života. (MATOUŠEK et al., 2013a) Navenek se tato teorie jeví, jako by si senioři za svého života měli "zasloužit" moudrost a pevnost ve svých zásadách, nicméně poté se stáří podvolí, lépe přijímají svoji novou roli, přiznají si, že potřebují více pomoci své rodiny, blízkých či příbuzných. (MATOUŠEK et al., 2013a) A to je rozhodující v kvalitě prožitého stáří. (MATOUŠEK et al., 2013a) Stárnutí je přirozený a nevratný proces, který může nabývat podoby úspěšného stárnutí, typického i patologického. (DZIECHCIAŹ, 2016)

1.2.1 Demografie stárnutí

Předpokládá se, že v průběhu 1. poloviny 21. století bude česká populace výrazně stárnout při současné natalitě. (JEŘÁBEK et al., 2013) Dožívání vyššího věku souvisí s vyšším počtem lidí, kteří budou nesoběstační, tudíž závislí na pomoci své rodiny. (JEŘÁBEK et al., 2013) Do budoucna to může způsobit problém v mezigenerační péči, protože produktivní populace nestačí uspokojovat rostoucí nároky seniorů. (JEŘÁBEK et al., 2013) Naději na dožití se vysokého věku (80 a více let) způsobuje vzrůstající požadavky na vyšší počet a kvalitu zdravotnictví, specificky zaměřené péče včetně pečovatelských služeb různých typů či terénních sociálních služeb. (ŠÍDLO, 2015) Vzhledem ke stárnutí populace je Gariido (2016) přesvědčen, že bude zapotřebí

kvalitnějšího vzdělávání v oblasti gerontologie a geriatrie u lidí pracujících se starými lidmi, a taktéž měnící se podíl mladých lidí ke starým, může přinášet psychologické, sociální a biologické změny v potřebách populace. Českou společností je stáří vnímáno spíše negativně, jako období spojené s nemocemi, bezmocností a smrtí. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) Senioři ovšem mají neoddiskutovatelný přínos ve společnosti. (MPSV, 2015) Disponují svými zkušenostmi, odbornými poznatky v profesionálním životě, osobnostní vyzrálostí, spolehlivostí. (MPSV, 2015) Odpovědnost je na celé společnosti, jak využije jejich zkušenosti a znalosti a chopí se šance poskytnout jim podporu ve stáří. (MPSV, 2015) Tímto způsobem je možné zlepšit obraz seniorů v médiích, zmírňovat generační propast a upevňovat v myšlení populace základní postavení seniorů ve společnosti. (MPSV, 2015) Politika přípravy na stárnutí by měla dbát na např. na lidská práva, rodinu a její soudržnost, mezigenerační vztahy, uznání rozdílů mezi venkovem a městem. (MPSV, 2015)

1.2.1.1 Geriatrická křehkost

S kvalitou života ve stáří je spjata tzv. geriatrická křehkost (frailty). (MATOUŠEK et al., 2013a) Jedná se o častý stav, který postihuje až polovinu 85letých lidí a starších. (ŠTĚPÁNKOVÁ et al., 2014) Nemusí se jednat o žádné specifické onemocnění, seniorův potenciál zdraví se ovšem zhorší. (MATOUŠEK et al., 2013a) Důvody můžou být různé: svalová slabost, pomalá chůze, vyčerpanost, úbytek váhy, snížená imunita, riziko pádů. (ŠTĚPÁNKOVÁ et al., 2014) Zejména četnost pádů je pro geriatrickou křehkost velmi charakteristické. (ŠTĚPÁNKOVÁ et al., 2014) Lze ji připodobnit k imaginární spirále vedoucí až k nesoběstačnosti a disabilitě výkonu činnosti, kterou prováděl senior v minulosti běžně. (MATOUŠEK et al., 2013a)

1.3 Vymezení venkovské obce

Uvádí se, že nelze vytvořit jednu objektivní a všeobecnou definici, ale různé přístupy k vymezení venkova se odvíjí na základě využití venkovského území. (ÚVOD DO GEOGRAFIE VENKOVA, 2014)

Ústavní zákon č. 1/1993 Sb. v článku 99 územní samosprávy obec vysvětluje jako základní územní samosprávný celek, který je součástí krajů v České republice. Podrobněji definuje obec zákon č. 128/2000 Sb. o obcích v §1 základním územím samosprávným společenstvím občanů. Ti tvoří územní celek, který je ohraničen územím obce. (FALTOVÁ LEITMANOVÁ et al., 2012) Přesný legislativní rámec pojem venkovská obec nemá, není tak právně kodifikována. (FALTOVÁ LEITMANOVÁ et al., 2012) Zákon o obcích č. 128/2000 Sb. však vymezuje pouze obce, městyse, města a statutární města. Venkovem je definováno venkovské osídlení, respektive vesnice s krajinou v okolí nebo též mimoměstské bytové jednotky. (z. č. 128/2000 Sb.) Jiné označení venkova tvrdí, že je místem lidí žijících charakteristickým životním způsobem. (PETRUSEK et al., 1996) Ze sociologického hlediska se obec orientuje na zemědělství, lidé méně střídají zaměstnání a jsou zvyklí více na tradice a jejich dodržování. (PETRUSEK et al., 1996) Hlavními kritérii pro vymezení venkovského prostoru jsou: urbanistická struktura, sociální znaky jako sousedství, kooperativnost, tradicionalismus, ekonomické znaky, označení obce, počet obyvatel, rozloha. (FALTOVÁ LEITMANOVÁ et al., 2012) Vesnice, kterou bakalářská práce sleduje, popisuje Faltová Leitmanová (2012) jako tzv. rozvojový venkov. Nachází se v blízkosti velkých měst a dopravních průtahů, kde se obyvatelstvo vyznačuje nejnižší mírou nezaměstnanosti. (FALTOVÁ LEITMANOVÁ et al., 2012)

Nejběžnějším ukazatelem, kterým se určuje územní jednotka je počet obyvatel. (FALTOVÁ LEITMANOVÁ et al., 2012) Pro venkov platí horní hranice do 2 000 obyvatel. (FALTOVÁ LEITMANOVÁ et al., 2012)

Čevela et al. (2014) ve své knize cituje Světovou zdravotnickou organizaci, která přispěla myšlenkou propojit města, obce, či jiná sídla k prožití aktivního stáří v místě, ve kterém dlouhodobě žijí (ageing in place). Zdroje a možnosti dané lokality se přizpůsobují a reagují na změny potřeb, postřehů stárnoucích lidí, tolerují jejich rozhodnutí, napomáhají seniorovi neformálně participovat na společenském životě.

(ČEVELA, 2014) Místo se pohybuje, mění a vyvíjí přes minulost, přítomnost a budoucnost. (BREHENY, BUTCHER, 2016) V seniorovi místo evokuje vzpomínky, podporu a zajišťuje sebevědomí. (BREHENY, BUTCHER, 2016) Místo by v sobě mělo zahrnovat odpovídající zázemí pro osobní, zdravotní, sociální potřeby jedince. (ČEVELA, 2014) Největší roli hraje obec, protože ovlivňuje pojetí veřejného prostranství, společenskou atmosféru. (ČEVELA, 2014) Též napomáhají dobré sousedské vztahy, které umožňují jedinci nejen zdravěji žít, ale také stárnout v místě dlouhodobého bydliště inkluzivně a v rámci známé komunity. (ČEVELA, 2014) Právě v pokročilém stáří je sousedství nezanedbatelným zdrojem sociální podpory. (VIDOVIČOVÁ et al., 2013) Poskytuje totiž výpomoc (psychickou, finanční, materiální aj.), tehdy není-li blízko rodina ani příbuzní. (VIDOVIČOVÁ et al., 2013) Venkov a periferní oblasti mohou stupňovat sociální exkluzi, proto je důležitá především doprava. (ČEVELA, 2014) Města a vesnice přátelská ke stárnutí mají být opatřena např. velkým množstvím laviček na veřejném prostoru sloužících k odpočinku při procházce, srozumitelnými názvy na dveřích, nastavení dostatečného času na automatických dveřích, jezdicích schodech aj. (ČEVELA, 2014)

1.4 Domácí prostředí

1.4.1 Rodina

Rodina je fundamentální jednotka společnosti. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Probíhá v ní klasický, standardní model rodinného života, ve kterém každý člen plní nejednu konkrétní sociální roli. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) I přes neustálý vývoj a změny si zachovala soudržnost a pospolitost a tvoří mezi sebou citová pouta a vazby (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Je nutné si uvědomit, že rodinu tvoří manželský svazek, i přesto že nemají děti. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Primární funkcí rodiny je socializace, která jedince vychovává. (ČELEDOVÁ et al., 2016) Naučené kulturní vzorce a hodnoty, tradice, které si jedinec z rodiny odnáší, bude vědomě či nikoliv, dále rozvíjet a utvářet tak obraz společnosti. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Je tím poznamenán na celý život. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Psycho-socio-spirituálního hodnoty, ve kterých byli vychováni, můžeme odhalovat v různých životních situacích, etapách např. při poznávání nového partnera rodinou. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Závislost na rodině nekončí se založením vlastní rodiny, ale prolíná se výchovou dětí a v neposlední řadě i péčí o stárnoucí rodiče. (HAŠKOVCOVÁ, 2010)

1.4.2 Funkce rodiny

Rodina – zcela specifická sociální skupina, do níž přivádíme novou generaci plní hned několik funkcí. Mlýnková (2011) definuje 4 základní funkce:

- Funkce reprodukční – Snaha o pokračování rodu.
- Funkce materiální – Dospělé osoby, chodí do zaměstnání a pobírají plat za vykonanou práci. Tím se uspokojuje ekonomická a zabezpečovací stránka rodiny a potřeby jejích členů.
- Funkce socializačně-výchovná – Probíhá přenos vzorců chování, vzdělávání dětí, nastavuje hranice, které chrání před nežádoucími činnostmi.
- Funkce emocionální, podpůrná – Vyjadřuje projev nejzákladnější potřeby lásky, jistoty a bezpečí. Místo, kam se utíkáme za přijetím, pomocí, radou, pochopením.

Jednotlivě popsané funkce rodiny nemohou být aplikovány na zcela každou rodinu. (MLÝNKOVÁ, 2011) Mlýnková (2011) rozlišuje rodiny funkční a dysfunkční. Členové funkční rodiny se podílí na řešení každodenních i neobvyklých problémů.

(MLÝNKOVÁ, 2011) V rodinném prostředí neabsentuje citové založení, podpora v rozhodnutí a v neposlední řadě i finanční zabezpečení. (MLÝNKOVÁ, 2011) Druhým typem rodiny je rodina dysfunkční. Z názvu je patrné neplnění základních funkcí. (MLÝNKOVÁ, 2011) Dysfunkční rodina není schopna hospodařit s finančními prostředky z důvodu patologické závislosti, například na automatech, alkoholu. (MLÝNKOVÁ, 2011) Rodina postrádá pevné, citové, stálé zázemí pro výchovu a péče o další členy rodiny je zde téměř vyloučena. (MLÝNKOVÁ, 2011)

Komfortně se bude cítit senior v domácím prostředí, který bydlí se svým životním partnerem a zároveň má pocit jistoty a bezpečí, který pramení z blízkosti svých dětí a vnoučat, se kterými má vřelé vztahy. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Pokud seniora trápí nějaké starosti či fyzická bolest, mělo by se mu nabízet morální opory a pochopení od svých blízkých. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Všechny tyto aspekty predikují dožití se vysokého věku co nejpřirozenějším způsobem. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Neměla by se tedy podceňovat podpora rodiny a duševní pohoda. (LYBERG et al., 2013)

Pro seniora má domov vysokou cenu více než v předchozích etapách života. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Značí místo, kde každý z nich prožívá své každodenní radosti, starosti i přes různá omezení doprovázející stáří. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Haškovcová (2010) domov popisuje jedinečným způsobem. *"Tam, kde prožil své lásky i svá zklamání, své životní úspěchy i prohry. Tam, kde zapustil kořeny a kde ho těší pohled na každou obyčejnou věc, tam, kde vzpomínky žijí proto, že jsou tam předměty, které je evokují."* (HAŠKOVCOVÁ, 2010, s. 285)

1.4.3 Vícegenerační soužití

Haškovcová (2012) výstižně popisuje mezigenerační soužití jako porozumění mezi lidmi různých věkových skupin. V minulosti bylo vícegenerační soužití obvyklejší, než je tomu dnes. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Odpovědí mohou být zvyšující se nároky na kvalitu bydlení. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) V současnosti se mladší generace separují, stavějí nové domy či bydlí v bytech, kam by se více generací fyzicky nevešlo. (MLÝNKOVÁ, 2011) Přesto se snaží zůstat v běžném kontaktu. (KLEVETOVÁ, 2008) Nejčastější forma vícegeneračního soužití rodiny, i přes klesající počet, povětšinou přetrvává v rodinných domech na vesnicích. (KLEVETOVÁ, 2008) Důvodem může být tradice či navykle nastavený životní styl. (KLEVETOVÁ, 2008)

Naproti tomu Tošnerová (2009) se domnívá, že dnes se generace příliš nesetkávají, nemají prostor, neznají se, navzájem toho o sobě moc neví a řídí se zažitými stereotypy.

Vědomí blízkosti prarodičů, rodičů, dětí dává starým lidem pocit jistoty a v případě nutnosti i okamžitou pomoc. (MLÝNKOVÁ, 2011) Vnoučata uvádí seniory do pro ně nových světů informačních technologií, kde je učí ovládat mobilní telefony a jiné vymoženky moderní doby, naslouchají novému způsobu vyjadřování a v neposlední řadě jsou v přímé konfrontaci s dětským světem. (MLÝNKOVÁ, 2011) Mezi další nespornou výhodu generačního soužití patří spolupráce rodičů a prarodičů při výchově, hlídání dětí. (MLÝNKOVÁ, 2011) Vyzvednou děti ze školky, přichystají jídlo a rodiče mohou zůstat v zaměstnání déle. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) Rodina a vnoučata mohou zamezit tomu, aby se starý člověk cítil osamělý a opuštěný. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) Mezigenerační vztahy mohou tedy být preventivního charakteru proti hrozící depresi. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014)

Interakce má oboustranný charakter. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Tak jako děti od svých rodičů přijímali lásku s naprostou samozřejmostí, tak by neměli pochybovat o poskytnutí péče svým starým rodičům. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Děti získávají cenné informace od svých prarodičů a naslouchají příběhům o minulé době, ve které se prarodiče narodili, dřívějším zvyklostem, problémům, které museli řešit. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Upevňují svůj vztah a úctu ke starým lidem jako vážené generaci předávající své zkušenosti. (MLÝNKOVÁ, 2011) Takové vyprávění pomáhá dětem porozumět životnímu cyklu a osvojit si vzorce chování, jako je například vlastní vztah k budoucím vnoučatům. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) V neposlední řadě děti přejímají vzor potřebné péče o prarodiče. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014)

Pro obě strany je však potřebná fungující tolerance, podpora, mít vůbec potřebu podat si pomocnou ruku v situacích, kde každý zastává svou sociální roli. (MLÝNKOVÁ, 2011) V takové rodině panuje láska (sourozenecká, rodičovská, aj.), vzájemné porozumění a splňuje tak pradávnou základní podstatu rodiny jako společenské instituce. (MLÝNKOVÁ, 2011) Mezigenerační soužití ve své knize diverzifikuje Klevetová (2008) od ideálně rovnocenného soužití s ohledem na zájmy starší generace, až po vychytralé, kde jsou senioři svými dětmi využíváni pro finanční podporu nebo pomoc v domácnosti, ačkoliv skutečný zájem o ně je jen hraný. V ostatních případech soužití se

uplatňuje liberalistický, podbíživý, vynucený, nesmiřitelný (vyloučený kontakt mladší a starší generace) model. (KLEVETOVÁ, 2008) Je otázkou, jak by se rodiny staly opětovně pospolité. (KLEVETOVÁ, 2008) Mnohdy chybí správná komunikace, opravdový zájem o potřebách a pocitech staré generace. (KLEVETOVÁ, 2008) Jako možnost řešení se nabízí navštěvování se všech generací společně, krátkých návštěv vnoučat, pořádání rodinných oslav s členy rodiny. (KLEVETOVÁ, 2008)

1.5 Bydlení seniorů

Základním prostorem je domov, jehož hmotnou základnou je byt. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) V problematice seniorů v domácím prostředí nelze opomenout vybavenost a praktické využití domácího prostředí. (KLEVETOVÁ, 2008) V první řadě podporuje bezpečnost a mobilitu ve svém teritoriu. (KLEVETOVÁ, 2008) Senioři si přejí setrvat co nejdéle ve svém původním, dobře známém prostředí, ale právě při vykonávání denních činností sebeobsluhy a sebepečce mnohdy seniorova samostatnost končí nejčastěji pádem. (KLEVETOVÁ, 2008)

Samotné obytné prostory prochází často změnou. (GROLLOVÁ, 2009) Z dětského pokoje na studentský a poté jej senioři v raném stáří mění dle svého uvážení. (GROLLOVÁ, 2009) Funkce smyslů je zhoršená, pozorují úbytek fyzických sil, ačkoliv si většinou nechtějí přiznat, že stáří se neodmyslitelně blíží. (GROLLOVÁ, 2009)

Na kvalitě života seniorů se velkou částí podílí bydlení v domácím prostředí. (GROLLOVÁ, 2009) I přesto se do pobytových zařízení (nejčastěji domov pro seniory) odstěhují senioři, kteří nejsou závislí na pomoci jiné fyzické osoby. (GROLLOVÁ, 2009) Odchází kvůli nevyhovujícím podmínkám bydlení, například absence výtahu, nevhodný interiér koupelny. (GROLLOVÁ, 2009) Senioři mnohdy neuspokojují své základní potřeby a v nejhrošším případě dochází k sociální exkluzi ze společnosti. (GROLLOVÁ, 2009) Neadekvátní bydlení způsobuje riziko osamělosti, pádů, úrazů, chudoby, izolovanosti, ztráty soběstačnosti či autonomie. (GROLLOVÁ, 2009) Riziko pádů ovšem může stupňovat i věk seniora (u lidí nad 85 let u 50 % dojde k pádu), užívání léků, svalová slabost a zhoršená chůze. (MLÝNKOVÁ, 2011) Prognózy sdělují, že v příštích desetiletích lze očekávat intenzivní nárůst starých lidí v české populaci. (HEGYI, 2012) Je zaznamenáno, že v třetině domácností žije občan starší 65 let. (HEGYI, 2012) Diakonie ČCE (2009) provedlo šetření, ze kterého vyšlo najevo, že 71 % seniorů nad 65 let bydlí ve vlastním domě nebo bytu a naléhavou rekonstrukci bytu většinou provede blízká rodina. Změna neproběhne pouze ve vztahu seniorů k bydlení, změní se však i životní rytmus pečující rodiny. (DIAKONIE ČCE, 2009) Najednou vzniknou dvě domácnosti, o které je třeba se postarat. (DIAKONIE ČCE, 2009) V nejlepším případě se v péči střídají dospělé děti či dospívající vnoučata. (HEGYI, 2012) „*Asi 53 % starých lidí očekává pomoc od manžela/manželky a skoro 27% od rodiny svého dítěte.*“ (HEGYI, 2012) Typ bydlení se odvíjí od velikosti místa

bydliště, domácnosti. (SVOBODOVÁ, 2009) Většina seniorů bydlících na vesnici do 5 tisíc obyvatel, žije v rodinných domcích (79%) v nejčastěji dvoučlenném složení. (SVOBODOVÁ, 2009) I přes možnost využívat sociální terénní služby, se nenabízí řešení úpravy bytu technického rázu. (MPSV, 2010) Do stávající podoby bytů není kompetentní zasahovat žádná instituce, problematika nemá legislativní rámec, lze pouze využít jednorázového příspěvku na úpravu bytu. (MPSV, 2010)

1.5.1 Bezpečný domov

Bydlení seniorů by mělo být integrujícího, neizolovaného a přístupného charakteru. (KALVACH, 2009) Za nežádoucí bydlení se považuje bydlení na odlehlých místech, samotách apod. (KALVACH, 2009) V rámci participace na společenském životě, by měl být dům či byt situován nedaleko dopravní obslužnosti. (KALVACH, 2009)

Laws v Čevelovi (2014) definuje klíčové oblasti obytného prostředí, jenž ovlivňují kvalitu života seniorů:

- Dostupnost – přístup
- Mobilita – fyzická i sociální
- Motilita – potenciál těla k pohybu
- Prostorová segregace – následek sociálního vyloučení.

Vhodná je blízkost obchodu, ve kterém si nakoupí zboží denní potřeby. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Jednou z podmínek socializovaného bydlení je přístup k technickým i lidským informačním zdrojům. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Komunikace se sousedy, úřady, poštou, rodinou v sobě má důležitý socializační a integrující efekt. (HAŠKOVCOVÁ, 2010)

V podstatě se rozlišují tři formy přípravy na stáří. (MLÝNKOVÁ, 2011) **Dlouhodobá příprava** je celoživotním procesem. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Spočívá zejména v učení dětí vhodného chování ke starým lidem a utváření kladného pohledu na poslední životní etapu a její aktéry. (MLÝNKOVÁ, 2011) Rodiče poskytují informace tím, jak se chovají k vlastním rodičům, jak s nimi komunikují, hovoří o nich, ale jsou i příkladem v situacích řešení péče o seniora. (MLÝNKOVÁ, 2011) **Střednědobá příprava na stáří** se vyznačuje přiznáním brzy přichozícího stáří. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Je na místě si uvědomit, že stáří se jedince bude týkat zhruba za 10 let svého doposud produktivního

života a kde, s kým a jak ho stráví. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Jeho zájmy by měly směřovat k tzv. druhému životnímu programu, tj. zájmové činnosti, navštěvovat přátele, na které kvůli péči o děti nezbýval čas. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) V neposlední řadě také nezanedbávat zdravý životní styl, protože především jeho dodržování se ve stáří podepíše na kvalitě života. (HAŠKOVCOVÁ, 2010)

Aby se byt neproměnil ve vězení, je zapotřebí i *krátkodobé přípravy na stáří*. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Předpokládaná doba přípravy je 3-5 let před odchodem do penze a zaměřuje se spíše na věci praktického rázu. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Součástí je i plán, jak svůj volný čas vyplnit. (MLÝNKOVÁ, 2011) Uspořádání bytu by mělo být takové, aby konkrétní jedinec byl schopen zajistit chod domácnosti svými silami. (HAŠKOVCOVÁ, 2012)

Proto je nutné se po bytu i mimo něj pohybovat bezbariérově. (LHOTÁKOVÁ, 2009) Nezbytná je úprava bytu, která spočívá ve změně následujících kritérií:

- bezbariérovost – schody, shrnovací koberce, rohože, nahromadění předmětů, podlahové nerovnosti, zvýšené prahy
- osvětlení – pády v důsledku zhoršeného zraku zejména na temných schodech či chodbách
- pomůcky pro seniory – zábradlí, madla
- protiskluzové povrchy – speciálně v koupelně, okrajích schodů, vanách
- kuchyně – sporáky, nefunkční lednice. (LHOTÁKOVÁ, 2009)

V obývacích pokojích se obvykle vyskytují obývací stěny s mnoha skříňkami, které byly velice populární v době jejich zařizování. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Senioři mnohdy důležité věci dávají do dolní či naopak horní poloviny stěny, tím si ztěžují přístup, musejí se moc ohýbat nebo si na pomoc vezmou židli. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Ve všech případech se vystavují riziku. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) V 70. letech byly velkým hitem váleňdy, které najdeme v dnešních domácnostech starých lidí. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Ovšem dřívější provedení se vyznačovalo obyčejnými matracemi a hlavně nízkou výškou, takže starému člověku činí problém z nich vstát. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Vhodnou kompenzací jsou zvýšená lůžka se zdravotními matracemi. (HAŠKOVCOVÁ, 2010)

Odborníci se shodují na největším počtu pádů v koupelnách, které je potřeba vybavit zdrsňenými, protiskluzovými povrchy. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) U seniorů z oblíbené vany udělat sprchový kout s funkčně rozmístěnými madly. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Domácnost se může proměnit s využitím výše uvedených možností v bezpečný a účelný domov, nicméně občas nastane situace, kdy se nechtějí rozloučit s různými předměty, kterých je "škoda", anebo k nim chovají citový vztah. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Zde je Haškovcová (2010) doporučuje překrýt či jiným způsobem k nim znemožnit přístup.

Long term care – dlouhodobá péče s podporou. (ČEVELA, 2014) Systém koordinovaných a integrovaných 17–18 služeb, které jsou rozptýleny po území ČR, některé nedostupné ve venkovských oblastech a nepropojené. (ČEVELA, 2014) Kdyby se propojily, vznikla by síť služeb v rámci místních vlád, orgánů samosprávy a státní správy tak, aby poskytovaly dobré zázemí pro staré lidi doma. (ČEVELA, 2014) Jinými slovy úspěch začíná posloucháním toho, co je pro staré lidi důležité, a aby společná práce starších lidí a místních komunit se stala skutečností. (HENDRY, 2017)

Person-environment fit (shoda mezi osobností a prostředím) je model, jenž klade důraz na shodu mezi jednotlivými schopnostmi jedinců a požadavky prostředí, tak aby byly ve vzájemné harmonii. (ČEVELA, 2014) Jinak řečeno, aby domov byl pro nás nejen bezpečným prostředím, ale abychom si k němu vytvořili a chovali důvěrný, osobní vztah v hlubším smyslu. (ČEVELA, 2014)

1.6 Trávení volného času

Životní styl dnešní generace starých lidí byl v průběhu života měněn a ovlivňován. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Příčinou jsou různé inovace, informace a nové technologie, se kterými se museli naučit pracovat, zacházet, jež se za té doby uplatňovaly. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Jde o velice specifickou generaci. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Současná si zachovává prvenství v mnoha ohledech. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Od prvních tištěných médií, televizní vysílání, prvního auta, automatických praček, ledniček pronikly do domácností seniorů počítač s internetem. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Volnočasovými aktivitami se rozumí kulturní, společenské, sportovní činnosti, které se pěstují ve volném čase jedince. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Každá aktivita je pro starého člověka přínosná, ačkoliv již nemá tolik sil. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Se stářím se činnosti mění, jedny ustupují a druhé narůstají. (HAŠKOVCOVÁ, 2012) Uvádí se, že k plnosti stáří je potřebná "*činnost, angažovanost v aktivitách, ale také schopnost být se sebou, v klidu a tichu.*" (ONDRUŠOVÁ, 2011, s. 37)

Aktivní senioři žijící v domácím prostředí jsou schopni si vytvořit plán aktivit a vyplnit svůj volný čas i po odchodu ze zaměstnání. (ONDRUŠOVÁ, 2011) Naopak někteří i přes zachování soběstačnosti upadnou do nečinnosti. (ONDRUŠOVÁ, 2011) Ta má za následek zhoršený duševní stav i fyzickou formu. (ONDRUŠOVÁ, 2011)

1.6.1 Volnočasové aktivity

Sledování televize se stala fenoménem skoro každé domácnosti starého člověka a z časového hlediska převažuje. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Televizi sledují oproti ostatní populaci dvakrát více. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Televize se pro ně stala návykovou činností, a to i přes nízkou úroveň obsahu. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Lze ji definovat jako pasivní a individuální činnost, kterou lze provádět i přes zdravotní omezení a není třeba nějakých "výjimečných schopností". (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Navzdory tomu, se na vyšší příčky vrací poslech rozhlasového vysílání. Sak a Kolesárová (2012) se domnívají, že možným důvodem je účelové vysílání pořadů pro seniory. S přibývajícím věkem klesá návštěvnost restauračního zařízení. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) V zakouřených prostorech je již nebaví trávit čas, necítí se dobře, mají strach z neznámého prostředí. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Někteří senioři mají obavu z komunikace s cizími lidmi, a tak upřednostňují jiné formy

setkávání a společenského života, především v klidu a soukromí domova. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Až 40 % seniorů nad 70 let je o sobotách navštíveno přáteli a rodinou. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012)

Senioři často tráví svůj volný čas pobytom v přírodě. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) V podobě výletů, procházek, turistiky tráví senioři 70+ v některých dnech častěji než ostatní. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Stále důležitý význam mají i tradiční volnočasové aktivity, které přetrvaly z minulého režimu do dnešní doby. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Chalupaření, kutilství, sběratelství všeho druhu, zahradničení, chov zvířat, luštění křížovek je stále v oblibě. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Na ústup přichází četba knih, kdy v rozmezí deseti let klesla z 3 na 2,6 hodin týdně. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Nejrychleji také klesá popularita ručních prací, jenž nejtýpicky oddělují minulou a současnou generaci. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012)

Pohybová aktivita je významná v každém období života. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Přesto se sportu věnují málo, aktivita jim připadá pro ně nevhodná, nebo je svazuje stud. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Přitom pohyb ovlivňuje kvalitu stárnutí jedince a také přispívá k vyšší míře nezávislosti, soběstačnosti a sebeobslužnosti. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) Novým trendem jsou tzv. vícegenerační hřiště či hřiště ryze zaměřená pro seniory, jenž jsou vybaveny např. prostory na pétanque, prolézačkami zřízené účelně pro fyzickou aktivitu staršího věku. (HAŠKOVCOVÁ, 2010)

Společenských akcí pro seniory přibývá. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Seniorské bály, na kterých si mohou zatančit, zazpívat. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Existují i taneční pro věkově pokročilé, divadla, která nabízí seniorům výhodně zlevněné vstupné. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Lze nalézt i aktivity, které jsou frekventovanější u sedmdesátníků než u šedesátníků. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Jedná se o účast na náboženském životě a individuální duchovní aktivity. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Všechny aktivity plní dvě nenahraditelné funkce – socializační a integrační. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) „*Návštěva divadla, koncertů či jiných kulturních akcí je obohacením nejen zážitkovým a mnohdy i vzdělávacím, vytváří důležitou sociální interakci seniora s okolním prostředím.*“ (HOLCZEROVÁ, DVOŘÁČKOVÁ, 2013, s. 30)

1.6.2 Senior a moderní technologie

Skutečnost, že je možné se i ve stáří něčemu novému učit, lze podložit vědeckým zjištěním. (KŘIVOHLAVÝ, 2011) Některé mozkové buňky odumírají, ale tvoří se i nové buňky a nervová spojení. (KŘIVOHLAVÝ, 2011) Generace, kterou nikdo předtím neučil zacházet s novými informačními technologiemi, o ně jeví zájem. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Virtuální prostor s sebou přinesl změnu v charakteru stáří, pro ně úplně nový prostor, který skýtá mnoho možností. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) V menší míře si osvojí inovace v pozdním životním období než mladší generace, přirozeně jim to trvá delší dobu. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Uvádí se, že staří lidé ve věku 70 let jsou vybaveni počítačovou zdatností méně než mladší senioři, ale jejich gramotnost je na vzestupu. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Nejvíce využívanou službou na internetu je elektronická pošta, e-mailová služba. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Obecně lze říci, že sice senioři jsou nejméně gramotnou skupinou v obsluze počítače a používání internetu, ale počet těch, kteří práci s počítačem zvládají, stoupá. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012)

Nejen počítače pronikly do domů starší generace, ale i mobilní telefony. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Telefony se v českých domácnostech pořizovaly v závislosti na věkové a sociální skupině. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Nespornou výhodou v obou případech je zprostředkování denního kontaktu se svojí rodinou a přáteli a taktéž oceňují příležitost vyhledat si informace, přečíst si zahraniční i domácí zprávy, vzdělávat se. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Sak et al. (2012) konstatují nárůst času telefonováním až o trojnásobek a to z 0,3 až na 0,9 hodiny týdně. Nelze opomenout negativní stránky digitální světa mezi ně se řadí předchozí nezkušenost se zařízením, zhoršené sensorické vnímání. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) To znamená, že dochází ke změnám vnímání zvuku – starší osoby nevnímají vyšší frekvence. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) Přichází i problém kognitivního rázu, kdy senioři více vzpomínají, než se něco nového naučí. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) Motorické problémy souvisí také s užíváním moderních technologií, kdy se ukazuje že senioři mají problém s dvojitým kliknutím myši. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2014) Štěpánková (2014) uvádí i problém synchronizace očí a rukou při ovládání. Závěrem k této kapitole lze říci, že digitalizace postihla a ovlivnila i starou generaci. (SAK, KOLESÁROVÁ, 2012) Čeští senioři a společnost v této oblasti,

nezaostává za zbylou Evropou a český senior se tak rovná standardnímu Evropanovi.
(SAK, KOLESÁROVÁ, 2012)

1.7 Sociální práce

Sociální práce je nepostradatelnou institucí a vědní disciplínou, která se vyvinula v moderní západní společnosti. (MATOUŠEK, 2013a) Pokrývá celou řadu témat, které dříve řešili dobové instituce jako rodina či církev. (MATOUŠEK, 2013a)

Podle Matouška (2013) je sociální práce společenskovední disciplína, jejímž cílem je zmírňování, odhalování, řešení sociálních problémů. Ty mohou řešit sociální pracovníci za pomoci svého dosaženého vzdělání, profesionality a zkušeností. (MATOUŠEK, 2013a) Sociální pracovník by se měl opřít o základní etické normy a hodnoty shrnuté v etickém kodexu, které by mu měly napomoci řešit různé sociální situace klienta. (MATOUŠEK, 2013a) Klienty sociální práce tvoří různé skupiny obyvatel, tudíž předmětem je péče o tyto skupiny obyvatel. (MATOUŠEK, 2013a)

Nástrojem sociálního pracovníka je zmíněný Etický kodex sociální práce, který mu poskytuje oporu v řešení, neměl by opomenout nejdůležitější, a to sice sám sebe. (MATOUŠEK, 2013a) Pracovník působí skrze svoji osobu, o kterou by měl pečovat a rozvíjet ji. (MATOUŠEK, 2013a) Specificky v sociální práci v rámci supervizí, které jsou povinností vyplývající ze zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. (MATOUŠEK, 2013a)

Sociální práce se prolíná a spolupracuje s jinými vědními obory, v tom případě mluvíme o multidisciplinarity. (MATOUŠEK, 2013b) Sociální práce kooperuje se sociologií, psychologii, filosofií, právem, proto má výlučné postavení ve zprostředkování dostupných zdrojů, informací, pomoci ke klientovi, i přesto sociální práci někteří zpochybňují. (MATOUŠEK, 2013b) Argumentují tím, že k výkonu péče o jinou osobu není třeba žádných zvláštních vědomostí a dovedností. (MATOUŠEK, 2013b) Zasahují do každodenního života klientů, a tak respektování klienta a zachování etických pravidel hrají velmi důležitou roli. (MATOUŠEK, 2013b) Dotýkají se mnohdy citlivých záležitostí lidí a v případě stárnoucích a starých lidí to platí mnohonásobně. (MATOUŠEK, 2013b)

1.7.1 Sociální práce se seniory

Involuční proces ve stáří je nezadržitelný. (POKORNÁ, 2010) Ten s sebou přináší psychické i fyzické změny, které jsou spojeny s vyšším rizikem zdravotních, kognitivních omezení. (POKORNÁ, 2010) Z toho důvodu je nutno respektovat tyto

odlišnosti ve stáří a nezbytně přizpůsobit komunikační techniky, schopnosti a dovednosti naslouchajícího. (POKORNÁ, 2010)

Mnoho seniorů si přeje zůstat přes svůj pokročilý věk doma co nejdéle. (HAŠKOVCOVÁ, 2010) Za pomoci rodiny nebo sociální služby to do určité míry psychické, fyzické a ekonomické únosnosti možné je. (HAUKE, 2014) Ohroženou skupinou jsou senioři trpící chronickým onemocněním – depresí, úzkostí, demencí, dále senioři propuštění z nemocnice, vysokého věku, zhoršené prostorové orientace anebo zkrátka osaměle žijící. (HAUKE, 2014)

Osobní asistence pro seniory žijící v domácím prostředí je velmi podobná pečovatelské službě, ta se od ní liší přesně vymezeným časem. (z. č. 108/2006 Sb.) Pečovatelská služba je poskytována terénní i ambulantní formou. (z. č. 108/2006 Sb.) Většinou se jedná o dovážku jídla a pomoc s obstaráváním domácnosti. (MATOUŠEK, 2011)

Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách v §40 (2) řadí tyto základní činnosti do pečovatelské služby:

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

Sociální práce s sebou přináší kritické body při práci se seniory. Janečková v Matouškovi (2005) je popisuje následovně:

- Sociální sféra a zdravotnické služby nesmí být od sebe razantně odděleny. V okamžiku, kdy dojde ke zhoršení zdravotního stavu seniora, potřebuje obě sféry a proto, aby se dosáhlo co nejvyšší kvality poskytování služeb pro seniora, musí týmově spolupracovat.
- Sociální pracovník napomáhá seniorovi přizpůsobit se sociálním změnám, např. odchod do penze, změna bydliště, smrt blízkého člověka. Zachovává však spojitost života mezi minulostí a současností. Tyto aspekty ovlivňují kvalitu života a zdraví, které je z důsledku těchto změn zatíženo a je více náchylné k různým rizikům.

- Trpí-li starý člověk ztíženou komunikací v důsledku zdravotního postižení, sociální pracovník díky svým nabytým kompetencím a vědomostem jedná dle rozpoznaných potřeb.
- Zejména při práci se starými lidmi musí sociální pracovník pracovat s pocity důvěry, bezpečí a jistoty, neboť jsou u této cílové skupiny velmi významné. Zvláště je-li sociální pracovník jediný zprostředkovatel s vnějším světem.
- Sociální práce se seniory mnohdy úzce souvisí s kontaktem s pečujícími – rodinou či jeho blízkými.

2 Cíl práce a výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

Skrze bakalářskou práci se pokusím vysledovat a přiblížit aktuální problémy seniorů 70+ na malé vesnici. Ty byly hledány v jejich každodenním životě. To znamená v rámci jejich vztahů s rodinou a okolím, způsobu trávení volného času, péče o vlastní osobu, bydlení, užívání služeb. Důvodem výběru tématu byla také snaha poukázat na současný život seniorů v domácím prostředí bydlící na vesnici právě v době, kdy se společnost soustředí na co nejdelší pobyt v přirozeném prostředí.

2.2 Výzkumné otázky

V kontextu s cílem práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Jakým způsobem žijí senioři 70+ na malé vesnici v domácím prostředí?
2. S jakými problémy se potýkají senioři ve vybraných oblastech života?

2.3 Operacionalizace pojmu

Malá vesnice – pro účely této bakalářské práce se malou vesnicí rozumí územně ohraničený správní celek s 462 obyvateli k roku 2016. Nachází se v Plzeňském kraji ve správním obvodu obce s rozšířenou působností. Leží ve vzdálenosti 20 km od krajského města Plzeň. Dopravní obslužnost obce je zajištěna pouze autobusovou dopravou, dalším spojením je vlak, jehož zastávka se nachází 2 km ve vedlejší vesnici. V této vesnici se nachází i zdravotnické středisko.

Obec má vlastní obecní úřad, dále prodejnu smíšeného zboží, která je otevřena každý všední den a v sobotu. Hospoda, která je otevřena 6 dní v týdnu. V obci působí následující spolky: sbor dobrovolných hasičů, fotbalový klub, Český svaz včelařů, myslivecké sdružení a hlídací centrum „Veselá stonožka“. V obci se nachází několik soukromých provozoven jako autoopravna, autolakovna, pneuservis, zámečnictví, truhlářství, výkup zvěřiny.

3 Metodika

3.1 Použité metody a techniky sběru dat

V mé bakalářské práci se výzkum Aktuálních problémů generace 70+ na malé vesnici uskutečnil pomocí kvalitativní strategie. Vzhledem k cílové skupině jsem zvolila metodu dotazování za pomoci techniky polostrukturovaného rozhovoru.

Zvolený přístup umožňuje zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí, ve snaze získat celistvý pohled založený na kvalitních datech a důvěrném vztahu badatele a účastníka výzkumu. (ŠVAŘÍČEK, ŠEĎOVÁ et al., 2014) Plán výzkumu je charakteristický svou pružností, díky které lze data modifikovat, doplňovat. (HENDL, 2016) To znamená, že během výzkumu se může plán rozvíjet, změnit dle dosavadních získaných výsledků, například výzkumná otázka. (HENDL, 2016) Je-li nepřesná, obecně položená, lze ji i v průběhu studie změnit či dokonce zavrhnout. (MIOVSKÝ, 2006)

Cílem výzkumníka je pak pomocí různých kvalitativních metod a postupů získat, pochopit, zpracovat a následně interpretovat jevy, jedince, skupiny, jež vytvářejí sociální realitu. (ŠVAŘÍČEK, ŠEĎOVÁ et al., 2014)

Nevýhodou kvalitativního výzkumu, jak popisuje Hendl (2016) je na konci sbírka výsledků představující subjektivní dojmy. Výsledky lze těžko zobecnit, protože pracuje s omezeným počtem jedinců a obvykle na jednom místě. (HENDL, 2016) Někdy se mu také připisuje neprůhlednost výzkumu. (HENDL, 2016)

Na rozdíl od kvantitativní strategie je však schopen se dostat do hloubky zkoumaného jevu, zohlednit místní situaci, porovnávat případy a sledovat jejich vývoj. (HENDL, 2016)

Pro sběr dat jsem využila techniky polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Dotazování je dle Hendla (2016) v empirickém výzkumu nejhlavnější metodou sběru dat. Rozhovor vystihuje poměrně jednoduchá definice – kladení otázek lidem a získávání jejich odpovědí. (HENDL, 2016)

Polostrukturovaný rozhovor je jakási střední cesta, která se vyznačuje předem definovaným účelem, osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací. (HENDL, 2016) Skládá se z tzv. jádra interview, ve kterém jsou předem dané okruhy,

do kterých jsou zařazeny patřičné otázky. (MIOVSKÝ, 2006) V průběhu výzkumu je možné měnit pořadí otázek, abychom zajistili co nejvyšší míru výtěžnosti dat. (MIOVSKÝ, 2006) Dokonce tento typ rozhovoru umožňuje pokládat doplňující otázky, i přesto jsou-li ve striktně daném pořadí. (MIOVSKÝ, 2006) Necháváme si například vysvětlit, jak účastník určitou věc myslel. (MIOVSKÝ, 2006)

Miovský (2006) upozorňuje na časově náročnější technickou přípravu před vstupem do terénu, která spočívá v přípravě konkrétního schématu, které je pro tazatele závazné.

Nevýhodou polostrukturovaného rozhovoru je právě dodržení tohoto schématu, neboť může zapříčinit doplňujícími otázkami nesouvislost rozhovoru anebo nebude získávat data kompatibilní s výzkumnou otázkou a cílem výzkumu. (MIOVSKÝ, 2006)

U této techniky se vyžaduje především citlivost, dovednost, soustředěnost, interpersonální porozumění a disciplína. (HENDL, 2016) Aby rozhovor naplňoval znaky správného průběhu, musí být komunikačnímu partnerovi kladeny otázky srozumitelně a jasně. (HENDL, 2016)

Hendl (2016) k tomu dodává, že by měl tazatel dotazovaného informovat o účelu otázky. Následkem toho by se měla udržet vzájemná důvěra. (HENDL, 2016) Správně vedeného rozhovoru se docílí, když výzkumník a účastník výzkumu cítí, že jde o oboustrannou a rovnocennou komunikaci. (HENDL, 2016)

3.2 Realizace výzkumu

Na základě získaných poznatků v teoretické části bakalářské práce bylo vytvořeno 5 okruhů, které tvoří jádro výzkumného šetření. Tyto jednotlivé okruhy byly tvořeny otevřenými, jasně formulovanými otázkami, v daném pořadí. Dotyčnou oblast rozvíjeli. S ohledem na kontinuitu a integritu rozhovoru se otázky a okruhy různě střídaly a doplňovali.

Pro výběr výzkumného vzorku bylo použito metody účelového výběru. Její podstatou je dle Miovského (2006) cílené vyhledávání účastníků podle konkrétních vlastností. Pod nimi si lze představit určitou vlastnost nebo stav. (MIOVSKÝ, 2006) V rámci těchto kritérií záměrně vyhledáváme jen ty jedince, kteří je splňují a jsou svolní se do výzkumu zapojit. (MIOVSKÝ, 2006) Miovský (2006) konstatuje fakt, že záměrného

výběru se užívá v případech, kdy výběrový soubor a výzkumný vzorek jsou poměrně lehce dostupné.

Zvolila jsem informanty, kteří se vyskytují v mém blízkém okolí a o nichž jsem měla povědomí. Motivací pro oslovené informanty bylo potěšení ze zájmu o jejich osobu a pocit užitečnosti. Potvrzuje to i skutečnost, že jsem se nesetkala s žádným odmítnutím na účasti ve výzkumu.

První kontaktování vybraných účastníků proběhlo formou osobního setkání. Oslovila jsem je u nich doma, zda by byli ochotni mi poskytnout rozhovor. Ihned při prvním kontaktu u všech zúčastněných byl domluven přesný datum a čas schůzky.

Výzkum byl realizován první týden v březnu 2017. Rozhovory probíhaly v jejich každodenním přirozeném prostředí, to znamená v obývacím pokoji či v kuchyni. Vždy s vyloučením třetí osoby a rušivých elementů (televize, mobil, rádio, aj.). Krátce po navázání přátelské atmosféry jsem každého obeznámila s průběhem, účelem a cílem mé empirické části bakalářské práce. Poté, co informanti učinili ústní souhlas k nahrávání odpovědí, byl celý průběh rozhovoru zaznamenáván pomocí audio záznamu na diktafon, který je součástí mobilního telefonu. Samozřejmě bylo ubezpečení o naprosté anonymizaci dat a jmen.

Vzhledem k cílové skupině byly otázky pokládány srozumitelně a jednoznačně. Byl brán zřetel na verbální (způsob vyjadřování, slovní zásoba, aj.) i neverbální komunikaci (gesta, mimiky, aj.). Délka rozhovorů se odvíjela od otevřenosti a výřečnosti účastníka. Pohybovala se v rozmezí 40-120 minut.

Na závěr byli výzkumníkem opět ujištěni o důvěrnosti sděleného obsahu. Rozhovor skončil poděkováním za účast.

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 4 senioři ve věkovém rozmezí 73-83 let. Výzkum probíhal na vesnici o hustotě zalidnění cca 400 obyvatel na Plzni – jihu. Nejnižší věková hranice pro výzkum činí 70 let, horní krajní hranice nebyla stanovena. Na tento výzkumný vzorek byly kladeny 2 zásadní požadavky: věk a bydliště na malé vesnici v domácím prostředí.

Zastoupené pohlaví bylo ve stejném poměru. Soubor je tedy tvořen ze 2 žen a 2 mužů. Každý z nich je označen jako komunikační partner (KP) s příslušným číslem (1-4).

Všichni dotazovaní bydlí v rodinných domech. První informant je vdova bydlící sama na kraji vesnice. Druhý informant žije s manželkou v rodinném domě. Třetí je také vdova, která bydlí s dcerou a její rodinou v přízemí dvoupodlažního domu a poslední obývá dvougenerační rodinný dům s manželkou v prvním patře a v druhém jeho syn s rodinou.

Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru

Senior	Věk	Status	Bydlení	Aktuální stav, omezení
Komunikační partner č. 1	83	Vdova	Rodinný dům, sama	Po mozkové mrtvici, zhoršená mobilita
Komunikační partner č. 2	80	Ženatý	Rodinný dům, s manželkou	Po operaci trávicího traktu, přísná dieta
Komunikační partner č. 3	79	Vdova	Dvoupodlažní dům, s rodinou	Čeká na operaci kyčle, projevuje se bolest, dříve plně samostatná
Komunikační partner č. 4	73	Ženatý	Dvoupodlažní dům, s manželkou a rodinou	Chronicky cukrovka

Zdroj: Vlastní výzkum

3.4 *Zpracování a analýza dat*

Pro primární zpracování dat bylo využito techniky transkripce, tedy přepisu. V rámci něj se nasbíraný materiál přepisuje z audio záznamu do textové podoby. (HENDL, 2016) Miovský (2006) jej definuje jako prvotní redukci dat, protože při transkripci nelze zaznamenávat vše (sílu hlasu, délky pomlky, vady řeči aj.).

Jsou popsány 4 typy transkripce – doslovná, komentovaná, shrnující protokol a selektivní protokol. (HENDL, 2016) Pro zpracování bylo využito prvně zmiňovaného typu. Z časového hlediska se jedná o velmi náročný proces. (HENDL, 2016) Aby si data zachovala svoji reliabilitu, je použití doslovného přepisu nezbytné a teprve poté je možné zvýrazňovat důležitá místa, vpisovat poznámky a komentáře a porovnávat jednotlivé pasáže textu. (HENDL, 2016)

Analýza dat byla provedena otevřeným kódováním. Kódování rozkrývá data k jejich interpretaci. (HENDL, 2016) Jde o jakýsi způsob zacházení s textovým materiálem, jenž doprovází tvorba poznámek. (HENDL, 2016)

Otevřené kódování provádí výzkumník při prvním průchodu daty, kdy k textu přiřazuje označení. (HENDL, 2016) Současně mu kódování napomáhá odkrývat určitá témata, vztahující se k výzkumné otázce. (HENDL, 2016) Kódovaným textům se přiřazují jednotlivá klíčová slova a symboly, tím se stává text snadněji uchopitelným a je možné pracovat s většími celky textu. (MIOVSKÝ, 2006)

V závěru kapitoly Výsledky jsou shrnuty odpovědi na obě výzkumné otázky. První obsahuje jednotlivě popsané oblasti života zpracovány do tabulek (2-6). Tabulky obsahují stěžejní informace, které vystihují jejich způsob života. Ačkoliv ve Výsledcích jsou zakomponováni všichni komunikační partneři společně, tabulky kladly důraz na charakteristiku jednotlivých dotazovaných. Tabulky jsou rozdělené po oblastech, ve kterých jsou KP 1-4 charakterizováni krátkou sumarizací. Druhá výzkumná otázka je shrnuta písemně.

4 Výsledky

V této kapitole jsou jednotlivé rozhovory rozděleny do 5 na sebe navazujících okruhů. Komunikační partneři jsou seřazeni podle věku od nejstaršího po nejmladšího. Na konci jsou zmíněny odpovědi na závěrečnou otázku, která vhodně a důvěrně ukončila celý rozhovor. Všem zúčastněným komunikačním partnerům byly položeny stejné otázky, a tak jsou ve výsledcích získané informace chronologicky shrnuty.

Pro přehlednost předkládám jednotlivé okruhy:

- Okruh č. 1 Volný čas
- Okruh č. 2 Péče o sebe, zdraví
- Okruh č. 3 Bydlení
- Okruh č. 4 Vztahy, sociální kontakt
- Okruh č. 5 Služby

Výpovědi informantů 70+ žijících na malé vesnici

Volný čas

První oblast doprovázely otázky s volnočasovou tematikou včetně způsobu trávení, nejoblíbenější činnosti a zda některou z provozovaných činností považují za vzdělávání.

Na první otázku, jak vypadá **běžný den** odpověděli senioři, co se týče struktury velmi podobně a detailně. Každý z nich popsal čas vstávání i uléhání. Péči o domácí zvířata uvedli všichni dotazovaní, kromě jedné, které to nynější zdravotní stav nedovoluje. 3 KP se zmínili o vaření, které je pro jednu seniorku namáhavější, ovšem dovoz obědů nevyužívá. Taktéž se všichni shodují na práci na zahradě a domu, která je u všech velmi oblíbená. Zájmy, které se odvíjí od ročního období a takové činnosti, které ho udržují v pohybu zmínil jeden KP.

Na otázku, jaké jsou jejich **oblíbené činnosti** uvedl každý z nich zcela jinou odpověď. Jako první se jim vybavilo: zahrádkaření, četba, cestování, manuální práce. Například cestování bylo zdůvodněno zvědavostí po poznávání. Uskutečňuje jej prostřednictvím pravidelných zájezdů s vedlejší obcí. Posteskl si, že se v obci nic takového nepořádá. Také se zúčastňuje jednou měsíčně přednášek na různá témata, za kterými si dojede autem do Plzně. Přiznal, že řízení ve městě ho už zmáhá. Manuální práci udává KP4: „protože za sebou vidím bezprostředně nějaký výsledek, a to mi celkem těší, že se tam

odreaguju od těch problémů. Chodím tam rád a je tam kontakt s lidmi, prohodí se pár vět a člověk má takový oživení a taky aby nějak neustrnul.“ Z dalších činností bylo uvedeno i pletení, pečení, poslouchání rozhlasu. Zajímavé je, že televizi se snaží sledovat pouze ráno a k večeru.

Sledování televize uvádí senior zároveň jako **vzdělávací aktivitu** ve svém volném čase. Jiný naopak tráví čas na počítači. V 80 letech obsluhuje počítač pro své potřeby jednou denně, zejména k vyhledání věcí, které ho zajímají, jako denní zprávy a aktuální informace. Při potížích s obsluhou zavolá rodině. Naopak další dotazovaná uvádí jako zdroj vzdělání knihy. A to různé encyklopedie, beletrii i předplatné kutilských či naučných časopisů.

Jen jeden ze 4 dotazovaných našel odpověď na otázku, jak by trávil čas **efektivněji**. Primárně by si ho přál mít víc, aby mohl více chodit na procházky, na houby, na výlety po památkách. Na dotaz, zda má ponětí o nějakých klubech, s kterými by se mohl vydat odvětil: *„Vím, o různých lidech, který jezdí s nějakým klubem, ale netoužím po tom. Já jsem toho kolektivu měl dost a ani nebažím po tom, abych v tom kolektivu někam jezdil.“* Důvodem, proč nemá tolik času odpovídá, že jej velmi zaměstnává vnučka a celkově podotýká málo soukromí v soužití se synovo rodinou v jednom domě.

Péče o sebe, zdraví

Z krátkodobého hlediska bylo zjišťováno, jak se v poslední době komunikační partneři cítí a naopak, jaké změny zaznamenávají po 70. roce věku, zda jsou samostatní či jsou závislí na druhých v péči o vlastní osobu, zda využívají kosmetických služeb nebo zdravotnických služeb a potýkají se s některými z uvedených oblastí s problémem.

V souvislosti s péčí o sebe a jejich zdraví mě zajímalo, **jak se** v poslední době **cítí**. KP1 a KP4 se cítí spokojeně a vnímají svůj zdravotní stav jako stabilizovaný. Jeden z uvedených zmínil vděk za svůj nynější stav. Přesto jeden z nich dodal, že jej omezuje nejvíce pes a rodina. KP3 uvedl, že se necítí příliš dobře kvůli bolavé kyčli. O to více, když byla dříve samostatná a udělala si vše, co potřebovala.

Navazující otázkou na zdraví bylo **využívání kosmetických, zdravotnických** či jiných **služeb**. Z kosmetických služeb všichni uvádí kadeřníka a pedikúru. Dvě KP uvedly, že ke kadeřníkovi je vozí rodina, která je vždy ochotna pomoci. KP2 chodí pouze ke kadeřníkovi a pedikúru většinou poskytne vnučka. Pouze jeden ze 4 nevyužívá žádné

z popsaných služeb, jak sám komentuje: „*Pedikúru a manikúru to jde mimo mě, já jsem na to nikdy nějak nebyl. To mám z toho sportu, tam o sebe člověk nikdy moc nedbal.*“ Na otázku, jak zvládají běžné úkony spojené s péčí o sebe se všichni dotazovaní shodli na tom, že asistenci jiné osoby nepotřebují. Přestože jednomu dotázanému jde oblékání pomaleji.

Rozdíl u všech KP se projevuje v **dopravě** k těmto službám. Zatímco 2 KP (muži) stále řídí automobil, zbylé 2 seniorky jsou odkázané na rodinu. Obě uvedly, že si dřív dojezy, kam potřebovaly, zejména jedna z nich: „*Dřív jsem byla zvyklá dojít a dojezt, kam jsem potřebovala. Autobusem bych se vydala, ale musel by někdo jít se mnou.*“ Stejně to je i s lékaři. Všichni musí pravidelně dojíždět na zdravotní kontroly. Žádný z oslovených si nestěžoval na vzdálenost či dostupnost těchto služeb. Shodují se na blízkosti menších měst a pak zejména krajského města Plzně.

Zdravotní stav po 70. roce senioři konstatovali jako věk s přibývajícimi nemocemi a zdravotními problémy. Například uvedli cukrovku či nemoci štítné žlázy. Pouze jedna uvedla, že po „sedmdesátce“ to bylo ještě dobré. V ten čas jezdila ještě na všelijaké hobby výstavy, ale v osmdesáti cítí, že se nemoci řetězí a jsou chronické. Bezmocnost a nemohoucnost popisuje jako nejhorší pocity. Vyplynulo, že dva senioři jsou podobného názoru na duševní stárnutí člověka. Jeden z nich se domnívá, že je na tom i v osmdesáti letech duševně stejně. KP2: „*Síly člověku ubývají. To je jediný. I duševně si myslím, že jsem na tom stejně. Trápí mi akorát, že ty buňky odumírají, že člověk zapomíná.*“ Druhý si myslí, že se dnes stárne pomaleji. Uvedl, že se cítí mezi mladšími dobře, a to nejen kvůli tomu, že se neprobírají nemocí.

Bydlení

Ve třetí oblasti jsem zkoumala míru spokojenosti se svým obydlím, uskutečněné či zamýšlené změny v prostorech bytu. V souvislosti s přirozeným prostředím mě zajímala otázka vnímání odchodu do domova pro seniory a zda jim v domácím prostředí něco vadí.

Dotazovaní senioři v otázce **spokojenosti** s místem bydlení zaujaly vyhovující stanovisko. KP4 popisuje polohu obce jako ideální, kolem 2 řek. Je názoru, že takhle by měla obec vypadat s dopravní obslužností a prodejnou. Druhá oslovená oceňuje blízkost přírody. 2 z dotazovaných žádnou změnu v bytě kvůli pokročilému věku neprovedly,

ani ji neplánují. Ovšem používají spíše sprchový kout pro lepší výstup než vanu. KP2 zmiňuje, že v případě imobility by museli nějaké opatření udělat. Jen jedné seniorce byla synem nainstalována madla nad vanu do koupelny a zakoupena plastová židlička.

V otázce, zda je napadla myšlenka odchodu do **domova pro seniory**, byly odpovědi neshodného charakteru. Jeden z oslovených připouští v případě nějakých trablů a jen jako jediné východisko. Další se tomu nebrání, jak popisuje: „*Když už bych nebyla schopná se o sebe postarat, tak jo. Já jsem se všude s lidma docela dobře zžila i v nemocnici.*“ Třetí o tom ani neuvažovala. Poslední ze seniorů sdělil, že o tom často přemýšlí, hlavně kvůli klidu. Zmínil se o tom víckrát, ale vážně o tom ještě nepřemýšlel.

Mezi **výhody** bydlení na vesnici považují oslovení dostupnost přírody a vlastní zahradu. **Nevýhod** však shledali více. 2 seniorky uvedly špatnou dopravní obslužnost v podobě nízké frekvence autobusových spojů. Také se shodují v drahém nákupu potravin a zboží v tom smyslu, že nakoupit dlouhodobější potraviny jede do města za určité krátké období. Z důvodu pestřejšího výběru a výhodné koupě. Další zmiňovanou nevýhodou je nedostupnost kulturních akcí spojené s absencí dopravy na ně. Kdyby se pořádalo více kulturních akcí v obci, tak by více chodili do společnosti. U KP, kteří si mohou za kulturou dojet vlastním autem, odrazuje málo parkovacích míst ve městě, například před divadlem. V zásadě každý z oslovených pocítuje menší okruh možností kulturního vyžití.

Vztahy, sociální kontakt

V předposlední oblasti jsem pokládala otázky týkající se návštěvy rodiny, přátel, jejich četnost, oslav narozenin nebo zda vůbec kontakt s vnějším okolím vyhledávají a zda by mohlo být něco lepší.

Naprostou **oporu** a **jistotu** cítí v rodině 3 KP. Jeden z nich si cení jejich času, protože už mají své rodiny, další seniorka vděčná za téměř nepřetržitou společnost v domě. Poslední z nich pouze částečně. Cítí, že snaha by mohla být větší, o to více, když spolu bydlí v domě. Rodina každého ze seniorů, žijícího sám navštěvuje minimálně jednou týdně. U zbylých se pohybuje četnost návštěv jednou měsíčně a jednou za čtvrt roku. Všichni uvedli, že narozeniny oslavují se svojí rodinou, která na ně nezapomene. Někteří je oslavují i v restauraci, jedna pouze doma. Jeden senior uvedl, že oslavy nemá

rád. Všechny rodiny s dotazovanými komunikují na denní frekvenci. S přáteli každý z dotazovaných komunikuje jinou formou. Pouze KP4 přátele nevyhledává. Další forma komunikace byla u seniorky, která si s přáteli například kvůli vzdálenosti jen telefonuje. Zároveň ji těší, že tím dělá radost ostatním: „*Ty lidi už čekají, že jim zavolám. Když se neozvu, tak už volají, jestli jsem v pořádku.*“

Sousedské vztahy vnímali všichni až na jednoho seniora pozitivně. Shodli se, že když je třeba, vypomohou si, ale nikdy nijak velkou potřebu pomoci nepocítovali. Jedna KP konstatovala pravidelnou pomoc od sousedky, která ji doprovází na cestě do obchodu. Jediný dotazovaný se vyjádřil, že se sousedy moc nekomunikuje, protože má nové sousedy, kteří nemají zájem zavést řeč. Všichni se popsali jako společenší lidé, kteří rádi vyhledají kontakt s vnějším okolím.

Další položená otázka měla za úkol zjistit, zda mají **zájem o dění** a jak těžký je **přístup ke zdrojům informací**. 3 oslovení na toto téma rádi hovořili. Čtvrtá seniorka konstatovala, že denní zprávy čte v novinách, ale moc je nesleduje, protože se z toho cítí nešťastná. Oba senioři popsali velmi kladný vztah k informacím. U všech se jako první zdroj objevil Plzeňský deník, který buď dostávají poštou, jedné je kupuje rodina. Za další uváděli zpravodajské vysílání v televizi, připouští, že kdyby televizi neměl určitě by přístup k informacím byl ztížený. Počítač uvedl jen jeden senior. Přestože noviny odebírají konstatovali, že nejsou takové jako dřív kvůli nedostatku informací, naučnosti, manipulaci médií, jednostrannosti. Dokonce jedna z oslovených vytýkala nedostatek akčních letáků, které by skutečně využila.

V souvislosti s vnějším okolím jsem položila na závěr této oblasti dotaz, jak vnímají mladou generaci v přístupu ke starším lidem. Všichni odpověděli, že negativní zkušenost s nimi nemají. Avšak chybí úcta, pospolitost a soudržnost mladých. Jedna KP se domnívá, že je to z důvodu absence společných organizací, zábavy, kultury. Příčinu chování spatřovali v rodinách a ve způsobu výchovy. Už v rodině jsou děti k rodičům drzé podle dvou KP. Dokonce se jedna dotazovaná obává, že společnost se přiklání k násilnickému pojetí a „*vyhrávat budou jen ty drsný a vulgární lidi, který nekoukaj napravo nalevo. To do budoucna nevidím dobře.*“

Služby

Cílem této oblasti bylo zjistit, jaké mají povědomí o nabízených službách nebo jim vinou bydlení na vesnici některá chybí, zda využívají moderní technologie, taktéž problémy spojené s dopravou, přístupem informací.

Zdravotní a sociální službu nepoužívá žádný z oslovených. Pouze dočasně po návratu z nemocnice využili 2 KP zdravotní a rehabilitační sestry a pečovatelky. Jako řešitelný problém by mohla být doprava. 2 seniorky jsou totiž odkázané pouze na dopravu přátel či rodiny a samy navrhly sociální službu. Uvítali by ji ve formě taxíku, který by je odvezl nejen k lékaři, ale i na nákup či za jiným účelem. O tuto službu se cítí na vesnici ochuzeny, protože ví, že ve městě tato služba běžná.

KP1, KP3: *„Taxík bych využila jenom na takový místní pojízďky. Kdyby tady byl nějaký soukromník, třeba důchodce, aby si ho člověk mohl objednat.“*

Oba senioři muži žádnou potřebu sociální služby zatím nepocítují. Navíc, když oba stále řídí.

O **kulturních akcích a jiných akcích** na vesnici měl každý přehled. Zejména o srazu seniorů s hudbou, jenž pravidelně navštěvují 2 KP. Jeden z nich je nemá rád, protože je tam hlučná hudba a také nechce mluvit o častém tématu nemoci. Z dalších akcí jedna navštěvuje Vánoční koncert. Má také přehled o kulturních akcích mimo vesnici z novin. KP3 se vyslovila, že ji zde chybí zájmové spolky, například pletení. V souvislosti s iniciativou vzniku nějakých zájmových klubů, přišel v minulosti senior na Obecní úřad s nápadem. Chtěl zavést pravidelné měsíční přednášky na určitá témata s různými lidmi, žádné odezvy se mu nedostalo. Z jiných akcí se jeden zmínil o fotbalových zápasech a hasičských závodech, kterých se sám účastní.

Ze služeb, které čím dál více v současné době senioři využívají jsou i **moderní technologie**. Dotazovala jsem se jakých druhů používají. Ve všech případech ovládají mobilní telefony a televizi bez problémů. Pouze v jednom případě využívá počítač a jeden zmínil rozhlasové vysílání. 2 z oslovených se brání internetu a tabletům. Už se nechtějí učit novým věcem, a také jim to připadá nebezpečné.

KP1: *„Člověk se může stát otrokem a posílat zprávy na mobil, já si chci žít svým životem. Už mi to nutili, ale nechci to.“*

Pouze pro potraviny denní potřeby navštěvují místní **obchod** 2 KP. Ostatní věci nakupují v Plzni. KP1 uvádí, že do obchodu dochází se sousedkou. Občas ji dá jen nákupní seznam, necítí-li se dobře. Všichni se shodli, že plní pouze základní potřeby a většinou si jídlo dokupují buď sami, nebo s rodinou, přáteli. Přesto jeden respondent významněji ocenil jeho úlohu a přítomnost v obci.

Informace o dění v obci dozvídají různými způsoby – od lidí z vesnice, rozhlasu. Uvádí také bezproblémový přístup na obci.

Poslední otázkou jsem chtěla zjistit, jaké tradice dotazovaným dnes schází a chtěli by je třeba opět zažít či obnovit. Všem se nejdříve vybavily hromadné akce z minulého režimu. Při delším zamyšlení se však odpovědi lišily. Od vzpomínky na usušené seno, přes procházky do lesa, divadelních představení, až po návštěvy místní hospody, do které jak uvedl již nemůže ze zdravotních důvodů. Pouze jeden řekl, že mu momentálně nechybí žádná tradice podobného charakteru.

Shrnutí k první výzkumné otázce: Jakým způsobem žijí senioři 70+ na malé vesnici v domácím prostředí?

Tabulka 2: Volný čas

Senior	Volný čas	Dílčí sumarizace
KP1	Běžný den	zájem o denní zprávy, domu, zahrádku
	Oblíbené činnosti	zahrádka; spokojenost s nynějším stavem přesto, že se její pohyb omezil pouze na prostory domova
	Činnosti jako vzdělávání	četba
KP2	Běžný den	běžné aktivity okolo domu; pravidelný režim s manželkou
	Oblíbené činnosti	nejraději cestuje, protože rád poznává; mrzí ho, že se v obci nic nepořádá; velký okruh zájmů
	Činnosti jako vzdělávání	za vzdělávání považuje počítač
KP3	Běžný den	každý den obsahuje stejný harmonogram, celý den tráví čas doma
	Oblíbené činnosti	nejraději má čtení, pletení, pečení
	Činnosti jako vzdělávání	nevyjádřila se
KP4	Běžný den	běžný den tráví různě – rybaření, zahrada, televize, kterou uvádí jako výhodu
	Oblíbené činnosti	volný čas by využil lépe, zkracuje jej o něj vnučka a pes, rád by se více věnoval výletům, turistice, avšak o kolektiv moc nestojí
	Činnosti jako vzdělávání	za vzdělávací aktivitu považuje manuální práci

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 3: Péče o sebe

Senior	Péče o sebe	Dílčí sumarizace
KP1	Jak se cítí poslední dobou	cítí se stabilizovaně a vděčně za svůj zdrav. stav
	Kosmetické služby	je odkázána na syna při odvozu ke kadeřníkovi - nestěžuje si; velmi závislá si připadá na odvozu k lékaři
	Subjektivní pocit po 70. roce	nejhorší pro ni byla bezmoc a nemohoucnost, výrazné změny cítí spíš po 80. roce věku
KP2	Jak se cítí poslední dobou	zimou nemá rád, je nedočkavý na jaro
	Kosmetické služby	využívá kadeřníka – řídí auto, nemá problém s dopravou
	Subjektivní pocit po 70. roce	trápí ho odumírání buněk a občasné zapomínání
KP3	Jak se cítí poslední dobou	necítí se moc dobře, kvůli kyčli
	Kosmetické služby	dřív sama došla ke kadeřníkovi, nyní ji mrzí, že není samostatná
	Subjektivní pocit po 70. roce	život po 70. roce věku má spojený se zdrav. problémy
KP4	Jak se cítí poslední dobou	cítí se spokojeně, ale i časově omezený vnučkou
	Kosmetické služby	kosmetické služby nevyužívá
	Subjektivní pocit po 70. roce	uvádí, že i po 70. roce věku s cítí dobře mezi mladými; myslí si, že se duševně stárne pomaleji

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 4: Bydlení

Senior	Bydlení	Dílčí sumarizace
KP1	Bydliště, úpravy bytu	vesnice splnila očekávání pro život; kvůli zdrav. stavu má madla a plastovou židli ve vaně
	Myšlenka odchodu do DPS	odchodu do DPS by se nebránila
	Výhody/nevýhody vesnice	bydlení ve městě ji nelákalo, za nevýhodu vesnice považuje dopravu
KP2	Bydliště, úpravy bytu	žádná úprava v bytě, v případě imobility ji připouští
	Myšlenka odchodu do DPS	pouze kdyby nebylo jiné východisko
	Výhody/nevýhody vesnice	nevýhoda vesnice – nákup potravin, menší okruh zájmů
KP3	Bydliště, úpravy bytu	bydliště zcela vyhovuje; žádné bytové změny neplánuje
	Myšlenka odchodu do DPS	nad odchodem do DPS neuvažovala, pouze v případě úplné závislosti
	Výhody/nevýhody vesnice	nevýhody vesnice – špatná doprava, drahý obchod
KP4	Bydliště, úpravy bytu	dvougenerační dům mu nevyhovuje – málo soukromí, poloha bydliště vyhovuje maximálně; žádné bytové změny
	Myšlenka odchodu do DPS	odchod do DPS ho napadá často, kvůli soukromí
	Výhody/nevýhody vesnice	výhody na vesnici – zahrada; nevýhoda – malé kulturní vyžití v obci, kdyby bydlel ve městě chodil by i nyní do divadla

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 5: Vztahy, sociální kontakt

Senior	Vztahy, sociální kontakt	Dílčí sumarizace
KP1	Rodina	nápomocná; s přáteli nejvíce telefonuje, kvůli snížené mobilitě a ztížené dopravě
	Sousedské vztahy	hodnotí kladně; pomohly v kritických situacích, výpomoc popisuje po celý život stejnou, sousedka jako doprovod do obchodu
	Děni ve světě, přístup k informacím	dostačující, nelíbí se jí struktura dnešních novin; stěžuje si na velké množství akčních letáků, ty které by ocenila nechodí týdně
	Mladá generace	chybí jí soudržnost a pospolitost; negativní zkušenost s mladými nemá
KP2	Rodina	vždy pomůže, cení si jejich času; oslavy narozenin jej zmáhají
	Sousedské vztahy	sousedská komunikace by mohla být lepší, nikdo nejeví zájem
	Děni ve světě, přístup k informacím	stěžuje si na noviny, které už nejsou naučné, nemají přínos pro čtenáře
	Mladá generace	chybí mu u nich úcta ke starším, za kterou označuje obyčejný pozdrav
KP3	Rodina	velmi oceňuje bydlení s rodinou, kvůli společnosti
	Sousedské vztahy	vnímá kladně, nikdy si však nemuseli pomáhat
	Děni ve světě, přístup k informacím	příliš ji nezajímá; noviny hodnotí obsahově chudší, ze zpravodajství se cítí nešťastná
	Mladá generace	zkušenost nemá, nepopisuje je jí
KP4	Rodina	oporu pocítuje částečně, čeká větší zájem; přátelé a rodina – četnost návštěv vyhovuje; oslavy nemá moc rád
	Sousedské vztahy	se sousedy vylučuje špatné vztahy – vzájemná slušnost
	Děni ve světě, přístup k informacím	cítí manipulaci ze strany médií; zachovává si chladnou hlavu
	Mladá generace	negativní zkušenost nemá, je názoru, výchova je v rodinách zanedbávána; obává se násilnického pojetí lidí ve společnosti

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 6: Služby

Senior	Služby	Dílčí sumarizace
KP1	Sociální služba	uvítala by soc. službu ve formě dopravy
	Kultura	sraz důchodců: účastnila se, poslední 3 roky ne, kvůli pohyblivosti a hlučné hudbě; navštěvuje Vánoční koncert
		má přehled o klubech ve vedlejší vesnici, o jiných klubech se dozvídá z novin
	Moderní technologie	telefon využívá každý den, téměř jediný způsob kontaktu s přáteli, brání se počítači
	Obchod	nakupuje základní věci, jinak nedostačující
	Tradice	spíše vzpomínka na chybějící vůni sena
KP2	Sociální služba	žádné nevyužívá, pouze zdravotní sestra, necítí potřebu soc. služby
	Kultura	účastní si pokaždé, mrzí jej, že účastníků ubývá z důvodu pohodlí; pociťuje nedostatek společenských akcí v obci, nabízel řešení, odezva z OÚ žádná
	Moderní technologie	běžně telefon, každodenně počítač
	Obchod	pouze pro věci denní potřeby
	Tradice	chtěl by navštěvovat hospodu, dnes už nemůže ze zdrav. důvodů
KP3	Sociální služba	nevyužívá žádnou, chybí ji doprava „taxík“ jako soc. služba
	Kultura	účastní se srazu důchodců každý rok; uvítala by více zájmových klubů
	Moderní technologie	telefon, televizi, rádio aktivně
	Obchod	nakupuje pouze základní potřeby
	Tradice	chybí ji divadlo, které hojně navštěvovala, posteskla si; že rodina ji nevezme; chybí jí procházky do lesa
KP4	Sociální služba	nevyužívá, nechybí
	Kultura	na srazy důchodců nechodí, kvůli tématům o nemocích; chtěl by více zájezdů a výletů; rád navštěvuje hasičské závody, fotbal
	Moderní technologie	využívá pouze mobilní telefon, jiné věci odmítá
	Obchod	navštěvuje sporadicky, kvůli výběru a velké vzdálenosti od domova, přesto oceňuje jeho přítomnost v obci
	Tradice	žádná mu nechybí

Zdroj: Vlastní výzkum

Shrnutí k druhé výzkumné otázce: S jakými problémy se potýkají senioři ve vybraných oblastech života?

V oblasti Volný čas se cítí spokojeni. Pouze jeden z nich uvedl, že by svůj volný čas investoval více do turistiky a procházek. V tom mu brání rodina a jeho vnučka. Ostatní konstatovaly volný čas jako dobře naplněný, i přes narůstající zdravotní problémy.

V domácím prostředí se dotazovaní cítí všichni šťastni. Neshledávají žádné potíže s péčí o sebe. Největším problémem z hlediska mobility se nachází v dopravě, a to pro část z nich. Jsou odkázáni na rodinu, ovšem v některých případech rodina není schopna zajistit všechny cesty. Proto samy navrhovaly zřídit soukromý „taxík“, který by je kamkoli odvezl. Bezmocnost a nemohoucnost jsou pocity, které popisuje dotázaná jako nejhorší. Přesto nikdo neshledal problémy, na které by si přibývajícímí léty stěžoval.

V otázce bydlení uvedli spokojenost. Žádné překážky jim nebrání v pobytu v domácích podmínkách v pokročilém věku. Když potřebovali udělat drobné změny či doplňky, rodina jim vyšla vstříc. Pouze jednomu vadí společně soužití s jeho synem. Nemá dostatek soukromí, proto by příště volil jinak. Mezi největší nevýhody, které spatřovali v bydlení na vesnici byla zmiňovaná menší dostupnost dopravy, drahý obchod, žádné zájmové kluby a málo společenských akcí.

V rodině cítí oporu i jistotu téměř všichni. Rodinné vztahy jsou na dobré úrovni, probíhá pravidelná komunikace. Se sousedy téměř všichni dobře vycházejí, jednomu jen vadí, že nechtějí zavést řeč.

U seniorů je oblíbená televize, která je pro ně zásadním zdrojem informací. Kdyby ji neměli, určitě by měli problém s přístupem informací. Někteří si to neuměli představit.

Žádnou negativní zkušenost s mladou generací nemají. Pouze o ni mluví jako o volněji smýšlející a leckdy drzejší vůči rodičům.

Potřeby v každé oblasti komunikačních partnerů nebyly naplněny zcela v plné míře. Přesto z výzkumu vyplývá, že problémy či úskalí nejsou takového rozměru, aby je omezovaly ve fungování v běžném životě. Díky fungujícím vztahům v rodině, s přáteli a dobrému zázemí, které na této vesnici našly, se cítí spokojeně. To má velkou zásluhu na dobré fyzické a duševní kondici jedince.

5 Diskuse

Tato bakalářská práce se soustředila na seniory, kteří jsou starší 70 let a zároveň bydlí v domácím prostředí na vesnici. Cílem práce bylo zjistit co seniory trápí, zajímá, jaké problémy řeší apod. K dosažení cíle byly stanoveny 2 výzkumné otázky. První zjišťovala, jakým způsobem dnes žijí senioři na vesnici. Pohled tvoří sociální, rodinné zázemí a kontakty s rodinou, přáteli, sousedy. První výzkumná otázka zkoumala zázemí služeb na vesnici, jejich bydlení a péči o sebe. Druhá zjišťovala problémy, s nimiž se potýkají. K výzkumu byla zvolena kvalitativní strategie a s pomocí polostrukturovaného rozhovoru poskytl rozhovor 4 komunikační partneři.

Rozhovor byl rozdělen do 5 základních okruhů, pod které byly podřazeny otázky.

Volný čas

Jedna z vybraných charakteristik byl volný čas. Zde se dá říci, že všichni svůj čas přes den naplňují aktivitami a nemají pocit nicnedělání. Možná je za tím i víc možností vyžití volného času doma, nabízí se nyní oblíbená televize, která už vysílá i televizní programy pro seniory, dále kluby pro seniory, zájezdy, počítač atd. Všichni dotazovaní komunikační partneři zkonstatovali, že pokud to jen trochu jde, je pohyb na prvním místě. U všech nabývá různé podoby. Haškovcová (2012) potvrzuje přínos aktivity, ačkoliv senior již nemá tolik sil jako dřív, a proto je logické, že některé jsou na ústupu a druhé naopak narůstají. Nejvíce oblíbená je práce na zahradě. Lze ji brát jako jednu z předností bydlení na vesnici, kde si lze vyjít bezprostředně na svůj pozemek a mít volné pole působnosti. U všech KP se lišila nejvíce oblíbená činnost. Ta se většinou změnila s věkem a mobilitou. Patří mezi ně manuální práce, od které si jiní KP chtějí odpočinout, ale KP4 tím relaxuje. Je to tím, že v zaměstnání vykonával spíše administrativní práci. Vzdělávací aktivitu ve svém volném čase uvedli 3 KP každý jinou; televizi, počítač, knihy. Televizi uvedl každý dotazovaný. Ačkoliv nikdo neuvedl, že ji sleduje celý den, či přes den, všichni potvrdili sledování večer a někdo i ráno. Toto potvrzuje Sak (2012), který uvádí dvakrát větší sledovanost televize oproti ostatní populaci. Je velkým pozitivem, že nikdo neuvedl nudu či nezáměr. Představu, že senioři mají dostatek času a využívají ho dle představ vyvrací 1 KP. Kvůli vnučce, neuskutečňuje své zájmy, tak jak by chtěl. Mlýnková (2011) toto uvádí jako velkou výhodu, kdy rodiče dítěte nejsou tolik vázáni na organizaci volného času. V případě KP4 je tvrzení Mlýnkové nevýhodou.

Péče o sebe, zdraví

Stěžejní pro tuto oblast bylo, jak se v poslední době cítí KP.

Štěpánková (2014) uvádí, že geriatrická křehkost postihuje až polovinu 85letých lidí a starších. Ze 4 KP postihl pád pouze jednu seniorku, což je pozitivní poznatek. Svůj zdravotní stav po 70. roce věku hodnotily dotazovaní jako řetězení nemocí, ale zejména muži se domnívají, že senioři dnes pomaleji duševně stárnou. Jeden z nich uvedl, že se mezi mladšími cítí dobře. Čeledová (2016) tvrdí, že se zlepšujícím zdravotním a funkčním stavem stárnoucí generace, se hranice biologického stáří a involuční změny posouvají do vyššího věku. Čevela (2012) popisuje, že dnešní mladá generace vnímá jakoukoliv stařeckou etapu stejně.

Haškovcová (2010) zdůrazňuje důležitost pohybu v každém věku, přesto se věnují sportu málo. Z výsledků však vyplývá, že všichni KP se snaží zůstat v pohybu, a to nejen při běžných denních činnostech, ale i nad jejich rámeček. Někdo ještě dokonce jezdí na kole, či dochází na ryby, cestuje. Štěpánková (2014) pohyb jen doporučuje, protože přispívá k lepší sebeobslužnosti a nezávislosti.

Bydlení

Dle Čevely (2016) by místo pro žití mělo v sobě zahrnovat odpovídající zázemí pro osobní, zdravotní, sociální potřeby. Haškovcová též podotýká (2012) že by měl být byt uspořádán tak, aby mohl senior zajistit chod domácnosti svými silami. Z výzkumu vyplynulo, že žádný z oslovených nemusel upravovat prostory bytu ani žádná změna v bytě nebyla zamýšlena. Všichni by až na jednoho svůj byt neměnili.

Pokorná (2010) podotýká, že za pomoci rodiny a případně sociálních služeb může senior déle setrvat ve svém přirozeném prostředí. Na základě získaných poznatků výzkumu se ukázalo, že pouze jednomu KP by nevyhovovalo se nyní přestěhovat do domova pro seniory, ostatní jen tehdy, když by se o sebe nedokázali postarat nebo se dostali do nějakých potíží.

Čevela (2014) upozorňuje na dostatečně pokrytou dopravní síť, která je pro seniory stěžejní v socializaci a inkluzi. Právě doprava je jednou z největších nevýhod, kterou oslovení senioři spatřují. Nelze to přičítat jen dopravním spojům. Dvě KP jsou závislé pouze na rodině, poněvadž zdravotní stav jim nedovoluje cestovat hromadnými

dopravními prostředky. Čevela (2014) potvrzuje, že sociální inkluzi napomáhá i vybavenost vesnice v podobě laviček aj.

Vztahy, sociální kontakt

Uvedení KP žijí ve funkční rodině, tedy takové, která podle Mlýnkové (2011) si vypomůže v každodenních situacích, při řešení problémů. Toto výsledky výzkumu potvrzují, když všichni oslovení cítí oporu a lásku v rodině. Pokud seniora trápí nějaká starost, bolest, měl by mít možnost se o ni podělit s rodinou. Duševní pohoda je podstatou součástí zdraví člověka. Až 40 % seniorů nad 70 let je o sobotách navštíveno přáteli a rodinou, konstatuje ze svého výzkumu Sak (2012). Rodina na své prarodiče nezapomíná ani s oslavami narozenin, na které se schází. Avšak minimálně jednou týdně je každý z nich navštíven. Dudová (2015) tvrdí, že by senior svoje domácí prostředí opouštět neměl a pokud je to jen možné, měla by se o seniora postarat rodina.

Aby se seniorům lépe žilo k tomu přispívají sousedské vztahy, doslova dle Čevely (2014) umožňují zdravěji žít a stárnout inkludovaní v místě bydliště a ve známé komunitě. To potvrzuje i fakt, že 3 KP potvrdili dobré vztahy se svými sousedy. Zejména na vesnici lidé k sobě měli blíž a vypomáhali si různou cestou. Pouze jediný KP se vyjádřil negativně vůči sousedům, kteří nemají o komunikaci zájem.

Přístup ke zdrojům informací nejvíce senioři získávají z televize. V domácnosti ji vlastní každý a člověk nemusí ke sledování nic jiného umět. Sak (2012) říká, že sledování televize je návykovou činností, kdy ji sleduje dvakrát více seniorů oproti ostatní populaci. Hojně využívané jsou regionální noviny.

Negativní zkušenosti s mladou generací nemají, pouze dle jejich názoru nesdílí společně tolik volného času a chybí jim i úcta ke starším. Lze spatřovat důvod už ve výchově v rodině. Nejvíce se jeden KP obává „*drsných a vulgárních lidí, některý nekoukaj napravo nalevo*“. Nikde se ale neobjevil náznak hraného zájmu o ně ze strany vnoučat, o němž píše Klevetová (2017) jako o podbízivém či nesmiřitelném modelu.

Služby

V sociální práci se seniory v domácím prostředí se využívá sociální služby Osobní asistence, avšak žádný z KP ji nevyužívá. Pro KP, kteří neřídí automobil, by bylo nasnadě zavést v obci službu „senior taxi“, která by umožňovala seniorům dopravovat se k lékaři, na nákup, ke kadeřníkovi.

Sociální inkluzi podporuje blízký obchod, ve kterém si nakoupí, jak zmiňuje Haškovcová (2010). Obchod na malé vesnici obsahuje dražší potraviny než ve velkých obchodních řetězcích, proto jej navštěvují pouze pro základní potraviny, vše ostatní dokupují v Plzni.

Senioři tráví často svůj volný čas v přírodě, ale Sak (2012) tvrdí, že četba knih a ruční práce je na ústupu. Ovšem i ve výzkumném souboru 4 lidí byla jedna seniorka, která se věnuje ručním pracím a uvítala by i klub takto zaměřený. Sak (2012) uvádí pokles četby knih ze 3 na 2,6 hodin. Tyto čísla korespondují s tím, co vypověděli KP, pouze 2 uvedli četbu jen ve volných chvílích.

Sak (2012) píše, že seniorských a kulturních akcí pro seniory přibývá. Všichni oslovení znají nebo navštěvují alespoň jeden sraz pořádaný obcí. Pouze jeden měl iniciativu k založení přednášek, ostatním četnost srazů vyhovuje. Někteří uznávají, pokud by bydleli v městě, navštěvovali by i v současném věku více kulturních akcí.

Křivohlavý (2011) dokládá, že i ve stáří se tvoří nové buňky a nervová spojení, proto i ve stáří je prostor pro učení se novým věcem. Dá se říci, že užívání mobilního telefonu je u dnešních seniorů už na denní a bezproblémové úrovni. Potvrzuje to i Sak (2012) v jeho výzkumu, kdy telefonování u seniorů vzrostlo až o trojnásobek. Všichni užívají i televizi a jeden KP dokonce i počítač na dobré uživatelské úrovni. I rozhlasové vysílání se naopak vrací zpátky na vyšší příčky, o čemž psal Sak (2012). Zmínila jej pouze jedna seniorka, která ráda poslouchá seniorům určené pořady.

Mlýnková (2011) popisuje seniorovy životní potřeby jako zužující se s přibývajícím věkem. Zejména k základním potřebám jako zdraví, spokojenost, klid. Tvrzení se shoduje s tím, co seniorům vypověděli o tradicích, které mají rádi a chtěli by je opět zažít. Odpovědi byly v základě jednoduché a nebyli to žádné velké a materiální věci. Jedna KP by chtěla cítit vůni sena, druhá jít na procházku do lesa, na divadelní představení či navštívit místní hospodu. Těmto aktivitám zabraňuje zhoršené zdraví.

Většina si myslí, že od života nic moc nečekají a jsou smíření. Dokládá to i Ondrušová (2011), která tvrdí, že aktivita je k plnosti stáří potřebná, ale stejně tak i schopnost být se sebou v klidu a tichu.

Z výsledků výzkumu mě v první řadě překvapila rozdílnost jednotlivých komunikačních partnerů. Zájmy byly pestré a jejich projev bylo zajímavé srovnat, už kvůli věku. Příjemným zjištěním byl fakt, že se každý z oslovených snaží udržet v pohybu a aktivitách a být co nejvíc samostatný, i přes zdravotní obtíže. Bylo zřejmé, že se o sebe snaží pečovat, jak z estetického, tak fyzického hlediska. Problém spočívá v nedostatečné možnosti vlastní dopravy, kterou sami KP žádali. Jsou odkázáni na rodinu. S bydlením a lokací jsou oslovení spokojeni, kdy jen jeden by radši bydlel odděleně od syna. Když byla vznešena myšlenka v podobě srazů, výletů, přednášek, přiznali, že by je uvítali, i přes jejich ustálený denní rytmus. V tom lze spatřit mezeru, která by se dle mého názoru mohla vyplnit. Svědčí o tom i fakt, že mají přehled a zájem o dnešní mladou generaci, mezi níž se dle jejich slov cítí dobře.

Podle mého názoru se seniorům i přes přirozené překážky ve stáří daří uspokojivě. Stáří, které prožívají se zdá bezproblémové a myslím, že se zúročili dobré vztahy s rodinou, jenž je podporují zejména psychicky. Co se týče několikrát zmiňované dopravní obslužnosti, vedení obce bych navrhla více se soustředit na zavedení moderních služeb (senior taxi), které jsou využívány běžně ve městech, a tím tak rozšířit nabízené služby pro tuto cílovou skupinu. Vesnice, kterou bakalářská práce sledovala má ještě výhodnou geografickou polohu vůči krajskému městu. V případě menších izolovaných vesnic s minimálním sociálním zázemím, by se problémy mohly různit od výše popsanych a mohli bychom předpokládat i výskyt jevů patologických.

6 Závěr

Bakalářská práce Aktuální problémy generace 70+ žijící na malé vesnici se snažila získat informace o životních oblastí seniorů. V první části práce jsem pracovala s odbornou literaturou. Nejdříve jsem chtěla čtenáře seznámit s pojmy jako stáří, stárnutí, periodizace stáří, a to jak ze sociálního, tak i biologického pohledu. V širším kontextu bakalářské práce se tyto pojmy rozšiřují do rodinného zázemí s vícegeneračním soužitím, kde bere v potaz i jejich problémy. Dále jsem se zabývala i hmotnou složkou domova a bydlením. A v neposlední řadě jsem popisovala a zajímal mne způsob trávení jejich volného času.

V praktické části bylo hlavním úkolem hlouběji porozumět seniorům starším 70 let, kteří žijí svůj život na vesnici a dozvědět se o jejich soužití s rodinou, vztazích a kontaktu se společností. Také jsem chtěla vědět víc o jejich trávení času, zda jim přijde líto, že nemohou nějakou činnost vinou žití na vesnici konat. Zda jim schází v zázemí vesnice jakákoli služba nebo sami nějakou takovou využívají. Takto byl stanovený cíl.

K dosažení cíle mi dopomáhaly dvě výzkumné otázky. První otázkou jsem chtěla objasnit způsob života, jakým senioři na vesnici žijí v domácím prostředí. Z výsledků výzkumu vyplývá, že volný čas komunikační partneři vyplňují dle jejich představ až na jednoho dotázaného. Jejich trávení dne odpovídá jejich zdravotnímu i duševnímu zdraví. I přes malý zkoumaný soubor byly, dle mého názoru, aktivity různorodé, což charakterizuje odlišné osobnosti. Činnost jako vzdělávání vnímali každý kladně. Považuji za přínosné, že jsem zařadila otázku vzdělávání jako činnost. Dotazovaní se museli nad touto otázkou více zamyslet a možná přehodnotili alespoň na chvíli, čím by se mohli rozvíjet. V oblasti péče o sebe jsou všichni samostatní kromě dopravy, a to i po 70. roce věku. V přímém porovnání bydlení ve městě a na vesnici dotazovaní uváděli spíše nevýhody bydlení na vesnici, nicméně tyto nevýhody nemění jejich kladný názor na vesnici jako takovou.

O jednotlivých oblastech senioři hovořili se zájmem. Zprvu byl vidět jejich ostych z neznáma, ale pak za rozhovor byli rádi. Neměli problém se sdělením mnohdy osobních informací, ovšem vždy si zanechali lehký odstup. Tudíž se získáním informací jsem neměla problém.

Druhou výzkumnou otázkou jsem se chtěla dozvědět, zda existují nějaké problémy spojené s běžným životem. Zda seniorům něco schází, jaké vztahy mají s rodinou a okolím. K mému zjištění se ve většině oblastí cítili KP komfortně a nevykazovali znaky nějakých velkých problémů či překážek, které by se jich dotýkaly. Dotazovala jsem se různě položenými otázkami, ale téměř nikdy si nestěžovali. Pouze v bydlení na vesnici poukazovali na handicap vesnice oproti městu, zejména pak v dopravě, nákupu potravin a kultuře.

Spatřuji velkou výhodu vesnice oproti městu, v případě vícegeneračního soužití. Zejména blízkost rodiny, která může v jakémkoli případě zasáhnout. Dle jejich slov, splnila vesnice v životě jejich očekávání. Navzdory nesplnění všech potřeb a tužeb seniorů v celé jejich podstatě, jsou oslovení senioři šťastni, díky místu, kde žijí a její společnosti. To jsou podstatné aspekty nahrávající duševní pohodě jedince, která je v jejich věku velmi důležitá.

Zajímavé poznatky může přinést tato bakalářská práce zejména pro sociální pracovníky, které zajímá téma seniorů jinde než v pobytových zařízeních. Též spatřuji význam i pro dobrovolníky, kteří by chtěli sami nebo i prostřednictvím neziskové organizace pomáhat seniorům v domácím prostředí. V neposlední řadě může sloužit i jako pramen pro širokou veřejnost, které se dotýká nebo zajímá život dnešních seniorů ve vesnickém prostředí a mohou zde shledat společné znaky např. rodiny žijící v blízkosti svých prarodičů.

Uskutečněná setkání se seniory mi rozšířily obzory o jejich náhled na život a způsob jejich smýšlení o věcech denního života. Každé takové setkání se starým člověkem je obohacující.

Seznam použitých zdrojů

1. BREHENY, M. BUTCHER, E. Glossary of Terms: Dependence on place: A source of autonomy in later life for older Māori. *Journal Of Aging Studies*. 2. 4. 2016, 48-58 str. DOI: 10.1016/j.jaging.2016.02.004
2. ČELEDOVÁ, L. et al.. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
3. ČEVELA, R. et al.. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
4. ČEVELA, R. et al.. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.
5. DZIECHCIAŻ, M. a FILIP, R. Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 10.3. 2016. **21**(4) s. 835–838. DOI: 10.5604/12321966.1129943
6. FALTOVÁ LEITMANOVÁ, I. et al.. *Venkov jako místo pro život*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2012. ISBN 978-80-7357-911-1.
7. GARRIDO, M. M. Research Enhances and Informs Gerontology and Geriatrics Education and Practice. *Routledge*. 26. 2. 2016, 4 str. DOI: 10.1080/02701960.2015.1137911
8. GROLLOVÁ, E. O bydlení seniorů. In: *O bydlení seniorů* [online]. Praha, 2009. s. 1-3. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <https://www.diakonie.cz/res/archive/002/000299.pdf?seek=1470992304>
9. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
10. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie: aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
11. HAUKE, M. *Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5216-7.

12. HEGYI, L. et al.. *Sociálna gerontológia*. 1. vyd. Bratislava: Herba, 2012. ISBN 978-80-89171-99-6.
13. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
14. HENDRY, A. Living well in later life in Scotland. *Working with Older People*, **21** (1), s. 22-30, 2017. DOI: 10.1108/WWOP-12-2016-0037
15. HOLCZEROVÁ, V. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
16. JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In: MATOUŠEK et.al. 2005. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál. s. 163-193. ISBN 80-7367-002-X.
17. JEŘÁBEK, H. et al.. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2013. ISBN 978-80-7419-117-6.
18. KALVACH, Z. Bydlení seniorů z pohledu lékaře. In: *Bydlení seniorů*. Praha: Diakonie českobratrské církve evangelické. [online]. 2009, s. 12-25. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <https://www.diakonie.cz/res/archive/002/000299.pdf?seek=1470992304>
19. KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-271-0102-3.
20. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
21. LHOTÁKOVÁ, Z. Jak vybavit koupelny, WC a kuchyně pro seniory. In: *Bydlení seniorů*. Praha: Diakonie českobratrské církve evangelické. [online]. 2009, s. 37-56. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <https://www.diakonie.cz/res/archive/002/000299.pdf?seek=1470992304>
22. LYBERG, A. et al.. Older Persons' Experiences of Depressive Ill-Health and Family Support. *Nursing Research and Practice*. 1. 9. 2013, s. 8 DOI: 10.1155/2013/837529

23. MATOUŠEK, O. et al.. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013 a. ISBN 978-80-262-0366-7.
24. MATOUŠEK, O. et al.. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-818-0.
25. MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. 3. vyd. Praha: Portál, 2013 b. ISBN 978-80-262-0213-4.
26. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.
27. MATOUŠEK, O. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 2. vyd., Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0041-3.
28. Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Až dvě třetiny seniorů nad 65 let bydlí v nebezpečných bytech* [online]. Praha: Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, 2010 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8636>
29. Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Příprava na stárnutí v České republice* [online]. Praha: Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, 2015 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>.
30. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
31. MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
32. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
33. PETRUSEK, M. et al.. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.
34. POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2010, ISBN 978-80-247-3271-8.

35. PYŠNÁ, J. *Kvalita života seniorů a pohyb*. Bratislava: Infopress, 2009. ISBN 978-80-85402-98-8.
36. SAK, P. KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
37. SVOBODOVÁ, H. VĚŽNÍK A. Přístupy k vymezování venkova. In: *Úvod do geografie venkova*. [online]. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js14/g_venkov/web/index.html
38. SVOBODOVÁ, K. Bydlení seniorů v České republice. *Fórum sociální politika* [online]. 2009, 3(5), [cit. 2017-03-27]. ISSN 1803-7488. Dostupné z: http://www.vupsv.cz/sites/File/forum_socialni_politiky/Casopis_FSP_5_2009.pdf
39. ŠÍDLO, L. Obyvatelstvo České republiky na počátku nového tisíciletí [online]. 2013. In: *Kontakt*. 15(3), [cit. 2017-03-27]. s. 289–304. ISSN 1212-4117. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/administrace/clankyfile/20131004100028283519.pdf>
40. ŠTĚPÁNKOVÁ, H. et al.. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicínských a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.
41. ŠVARŤÍČEK, R. et al.. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
42. TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.
43. Ústavní zákon ČR č. 1/1993 Sb., 1993. [cit. 2017-03-27]. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/obor/ustava-a-ustavni-zakony>
44. VIDOVIČOVÁ, L. et al.. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. ISBN 978-80-7419-141-1.

45. VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.
46. Zákon č. 108/2006 o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, 2006. [cit. 2017-03-27]. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné také z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>
47. Zákon č. 128/2000 o obcích, ve znění pozdějších právních předpisů, 2000. [cit. 2017-03-27]. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-128>

Seznam příloh

Příloha 1: Okruh otázek použitých při rozhovorech

Příloha 1: Okruh otázek použitých při rozhovorech

Okruhy otázek

Volný čas

- 1) Jak vypadá Váš běžný den?
- 2) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost? Je pro Vás důležitá?
- 3) Považujete nějakou Vámi provozovanou činnost za vzdělávání?
- 4) Cítíte, že byste mohl/a volný čas využívat efektivněji? V čem vidíte problém?

Péče o sebe, zdraví

- 1) Jak se v poslední době cítíte?
- 2) Využíváte kosmetických, či zdravotnických služeb (kadeřník, pedikér, ...)? Souvisí s těmito službami nějaký problém?
- 3) Zvládáte dobře běžné úkony v péči o sebe?
- 4) Jak vnímáte svůj zdravotní stav po 70. roku věku? Trápí Vás případné změny?

Bydlení

- 1) Vyhovuje Vám místo, kde žijete?
- 2) Upravoval/a jste prostory v bytě kvůli vašemu věku?
- 3) Zamýšlíte nějakou změnu doma?
- 4) Jste šťastný/á, že žijete doma? Dokážete si představit, že byste šel do domova pro seniory? Trápí Vás tato myšlenka?
- 5) Jaké výhody, podle Vašeho názoru má bydlení na vesnici? (kultura, doprava, bydlení, ...)

Vztahy, sociální kontakt

- 1) Cítíte v rodině jistotu, oporu?
- 2) Pomáhá Vám rodina, když potřebujete?
- 3) Jak často se navštěvujete s rodinou? Je to dostačující?
- 4) Pořádáte oslavy narozenin? Užíváte si společně strávený čas rodinou?
- 5) Navštěvujete se s přáteli nebo je to problematické?
- 6) Vypomáháte si se sousedy? Byla v minulosti sousedská pomoc intenzivnější než nyní?
- 7) Myslíte, že má rodina vliv na stav Vašeho zdraví?
- 8) Vyhledáváte kontakt s vnějším okolím, nebo se naopak straníte?
- 9) Zajímá Vás dění ve světě? Máte problém s přístupem k informacím?
- 10) Co očekáváte od mladé generace v přístupu k seniorům? Co by mohlo být lepší?

Služby

- 1) Jste uživatelem nějaké sociální či zdravotní služby? (dodávka obědů, pečovatelská služba, zdravotní sestra, rehabilitace...)
- 2) Cítíte se ochuzen/a o nějaké sociální služby, když bydlíte na vesnici, nikoli ve městě?
- 3) Existují v místě bydliště nějaké spolky, společenské akce pro seniory? Zúčastňujete se jich? Uvítal/a byste nějaký?
- 4) Využíváte telefon, televizi a jinou elektroniku? Činí Vám problém jejich používání?
- 5) Navštěvujete místní obchod? Je pro vás dostačující nebo plní pouze základní potřeby?
- 6) Máte přehled o dění v obci?
- 7) Chybí Vám v současné době nějaká tradice, kterou jste měl/a dříve v oblibě?

Závěrečná otázka

Vnímáte poslední etapu života – stáří jako spíše problematickou?

Seznam zkratk

KP – komunikační partner

DPS – domov pro seniory

ČR – Česká republika