

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

PODPORA AUTONOMIE U SENIORŮ SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA MILEVSKA

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Veber, Th.D.

Autor práce: Bohdana Hejnová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Kombinovaná

Ročník: III.

2013

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Milevsu, dne 15. března 2013

Hejnová Bohdana

Upřímně děkuji vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Tomáši Veberovi, Th.D., za odborné vedení, spolupráci a cenné připomínky a rady při zpracování této bakalářské práce.

Rovněž děkuji celé své rodině za trpělivost a podporu, které se mi z jejich strany dostávalo po celou dobu mého studia.

Obsah

Úvod	6
1 Stárnutí a stáří	8
1.1 Klasifikace (periodizace) stáří.....	9
1.2 Charakteristika stárnutí	10
1.3 Změny biologické.....	12
1.4 Změny psychické.....	13
1.5 Změny sociální	14
2 Prodlužující se lidský věk.....	16
3 Senior a společnost.....	19
3.1 Postavení seniorů ve společnosti.....	19
3.2 Postavení společnosti ke stáří.....	21
3.3 Význam společenského života v seniorském věku	22
3.4 Lidské potřeby a jejich naplnění u stárnoucích lidí.....	25
4 Autonomie.....	27
4.1 Význam slova.....	27
4.2 Autonomie jako lidská potřeba	28
4.3 Autonomie seniorů	29
5 Sociální služby	31
5.1 Sociální služby Města Milevska – podpora autonomie seniorů.....	32
5.1.1 Společenské aktivity	34
5.1.2 Kluby důchodců	34
5.1.3 Pohled do historie a současnosti.....	35

Závěr	38
Seznam použitých zdrojů	41
Seznam příloh.....	44
Abstrakt	51
Abstract.....	52

Úvod

Od pradávna lidé touží po splnění dvou přání. Jedním z nich je zdraví, aby žili dlouhý život a druhým bohatství, aby si žili dobře a spokojeně. Obě přání vyplývají z našeho životního stylu, jakým způsobem žijeme, jak dalece jsme vzdělaní, abychom si hezký život mohli dopřát. Prodloužení života se sice lidstvu opravdu podařilo, ale přesto nejsme tak úplně spokojeni, neboť se přidala léta k životu a ne život k létům. Přidaná léta¹ žijí lidé často bez radosti, obsahu, náplně, jakoby již neměla cenu.²

Pracuji jako vedoucí pečovatelské služby Sociálních služeb Města Milevska. Zpracování zvoleného tématu: „*Podpora autonomie u seniorů – Sociální služby Města Milevska*“ jsem zvolila z důvodu, že je mi velmi blízké vzhledem k mému povolání, ve kterém pracuji již desátým rokem. Cílem práce je popsat období staří jako fenomén, objasnit význam a důležitost volnočasových aktivit na kvalitu života seniorů a zjistit, jak Sociální služby Města Milevska podporují autonomii seniorů, když dle stanovených principů o poskytování služeb je jejich úkolem zaměřit se na takovou pomoc a podporu, aby senioři byli stále součástí přirozeného místního společenství, uplatňovali vlastní vůli, a jednali tak na základě vlastních rozhodnutí.

Při zpracování práce jsem čerpala z teoretické literatury vážící se k tématu stárnutí a staří, převážně od autorek Heleny Haškovcové³ a Dany Sýkorové⁴.

Práce má tuto strukturu a obsah: Úvodní části jsou orientovány na charakteristiku stárnutí a staří a změny, které v souvislosti s touto životní fází lze očekávat. V dalších kapitolách se zabývám pohledem demografickým a náhledem společnosti na stárnoucí populaci. Následně popisuji důležitost volného času v seniorském věku, objasňuji pojem osobní autonomie a její význam. V závěru práce představuji Sociální služby Města Milevska jako organizaci usilující o podporu autonomie u seniorů a pěstování

¹ Pozn. autorky: *Přidaná léta* zde znamenají prodloužení života lidstva v současnosti oproti minulosti.

² Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Slovo na úvod*. In: B. A. *Sborník případových studií. Senioři vítáni*. 1. vydání. Praha: Otevřená společnost, 2008. ISBN 978-80-87110-9, s. 8.

³ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén staří*. 2. přepracované vydání. Praha: Havlíček Brain team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

⁴ SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve staří: Kapitoly z gerontosociologie*, 1. vydání. Praha: Slon, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

kvalitního životního stylu ve stáří, a to zejména prostřednictvím společnosti Klubů důchodců, která se snaží najít takové aktivity, které by i pro nás byly jednou přínosem, bavily nás a uspokojovaly natolik, že si rostoucí věk nikdo z nás nebude připouštět.

Práce by také měla, alespoň částečně, přispět k odstranění některých zastaralých konvencí, povrchních přístupů, pověr a předsudků vztahujících se ke stárnutí a stáří. Z historického i sociologického hlediska je totiž známé, že v tradičních společnostech měla každá životní etapa, včetně stáří, svou autoritu a funkci a od ní odvozenou důstojnost. To se dnes vytrácí.⁵ Možná proto, že si už od svých mladistvých let uvědomujeme existenci konečnosti našeho života, a proto je fenomén stáří a smrti často vytěšňován.⁶

⁵ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7, s. 295.

⁶ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. přepracované vydání. Praha: Havlíček Brain team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, s. 315.

1 Stárnutí a stáří

„Každý člověk stárne.

Toto elementární tvrzení je všeobecně známé a uznávané. Stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme.“⁷

O svém vlastním stárnutí a stáří většinou neuvažujeme až do doby, než se nás začne osobně nebo zprostředkovaně, ale blízce týkat. Mladší věková kategorie lidí se o stáří kolem sebe moc nezajímá, přestože víme, že celá naše i světová společnost stárne a je třeba tuto situaci nějak řešit.

Většina lidí chce však žít co možná nejdéle. Ale jen málokdo chce být starý. Stáří je ovšem součástí života. Žít znamená měnit se a stárnout. „Moderní člověk nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý, ale ani si nepřeje, aby se o stáří mluvilo. A tento ochranný postoj likviduje šance poprat se s problematikou stáří a vnitřně ji zpracovat.“⁸

Stárnutí se dotýká všech aspektů života, počínaje jednotlivou buňkou a konče celou kulturou. Stárneme všichni bez ohledu na to, zda chceme nebo ne. Stárnutí se odehrává v delších časových úsecích; avšak působení času nelze považovat za stárnutí. Najednou je tady, přestože z obecného hlediska uplynulo pouze mnoho vteřin, minut, hodin a dní.⁹

I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy oficiálně stáří začíná. Nelze opomenout fakt, že proces stárnutí je vždy diskontinuitní. V některých obdobích svého života člověk stárne rychleji, v jiných pomaleji.¹⁰ Ze své praxe vím, že tato fáze života je až příliš často spojována s úpadkem, závislostí, samotou a izolací, povahovou ztuhlostí či přísností, neschopností naučit se něčemu novému, neproduktivností a pomalostí při vykonávání každodenních činností. Takové představy má mnoho lidí odcházejících do důchodu, a ty pak mohou způsobovat

⁷ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 16.

⁸ Tamtéž, s. 9.

⁹ Srov. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6, s. 28.

¹⁰ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 20.

u starších osob negativní a pesimistické smýšlení o vlastní osobě.¹¹

V průběhu času sice přestalo být vysoké stáří něčím neobvyklým, stalo se přirozenou součástí našeho života, přesto pro většinu lidí znamená období se závažnými kognitivními, sensorickými a motorickými deficity.¹² Stařecký věk neboli senescence patří mezi etapy života, kdy se poškození fyzických a psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími. Všichni stárneme již od zrození, i když každý stárneme jinak, protože všichni žijeme svůj individuální a neopakovatelný život. Proto i prožíváme a pociťujeme stárnutí způsobem zcela individuálním a neopakovatelným.

Existují ale i pravidla pro umění stárnout. K těm patří kroky přijetí, odevzdání a vyjití ze sebe. Kdo se chce tomuto umění naučit, musí se vycvičit v těchto ctnostech stáří. Ovšem každý si musí najít svou vlastní, zcela osobní cestu. Musí se sám rozhodnout, jak bude se svým stářím zacházet, jak bude zacházet s tím, co k němu přichází zvenčí, se svými nemocemi, s prožitky ztráty a s poznáním vlastních hranic.¹³ Jisté je, že stárnutí a stáří odpovídá do značné míry stylu života, kterým jsme žili hlavně ve středním věku, a neodpovídá žádné šabloně o stárnutí. Nástup, rychlost a způsob prožívání stáří se liší od člověka k člověku. Senioři, i když mají mnohé rysy podobné, se přesto od sebe velmi liší – ve své zdatnosti, životních podmínkách, potřebách i nárocích.

1.1 Klasifikace (periodizace) stáří

Při periodizaci lidského života se nejčastěji vychází z kalendářního věku, nazývaného také matriční nebo chronologický. Stáří je podle kalendářního věku vymezeno dosažením určitého, arbitrárně stanoveného věku, od něhož se empiricky obvykle nápadněji projevují regresivní změny. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace.

¹¹ Srov. DESSAINTOVÁ, M-P. *Nezačínajte stárnout*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6, s. 82.

¹² Srov. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*, s. 139.

¹³ Srov. GRŮN, A. *Víra.cz. Umění stárnout* [online]. [cit. 2013-03-04]. Dostupné na WWW: <<http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Umeni-starnout.html>>.

Experti Světové zdravotnické organizace (WHO) navrhli tuto klasifikaci:

- Rané stáří 60 –74 let (starší, stárnoucí člověk, vyšší věk)
- Vlastní stáří 75 – 89 let (pokročilé pravé stáří, senium)
- Dlouhověkost 90 let a více (vysoký věk)

Právě počet lidí, kteří se dožívají vysokého věku, stoupá, a to nepochybně zvyšováním se úrovně zdravotnictví, úrovně životní, zvyšováním nároků na životní prostředí a podobně.¹⁴

1.2 Charakteristika stárnutí

Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje, obecným označením poslední fáze ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory, především chorobami, způsobem života a životními podmínkami.¹⁵

V naší společnosti obecně platí, že titul „senior“ člověk získává při přechodu z pracovního procesu do důchodu. Uměle vytvořené hranice stáří a arbitrárně stanovený den odchodu do důchodu (dle nařízení vlády u nás je v současnosti hranice 66 let pro muže a 65 let pro ženy), má vždy za následek otřesení základních jistot člověka v sociální sféře: někam patřit, být prospěšný a být za to uznáván.¹⁶

„Sociologové v řadě výzkumů zjistili, že právě odchod do důchodu je pro mnohé jedince velkou životní krizí, v níž se člověk střetává s podstatnou změnou svého života a nepřímo i s vlastním koncem. Náhle, doslova přes noc, všechno zmizí a změní se. My jsme volní, bez povinností, ale současně i bez programu. Jsme někým jiným. Lišíme se tak od většiny lidí, kteří chodí denně do práce, jak svým sociálním postavením, tak i rozvržením času i svým životním stylem. Všechno, co nám zaručovalo určitý status, autonomii a dokonce i nějaké jméno, se náhle vytrácí.“¹⁷ Jedinec získává pocit, že je najednou oddělen od předcházejícího života, ztrácí víru v budoucnost. Od okamžiku, kdy si uvědomí, že stárne, může začít problém jeho reakce a adaptace na stáří.

¹⁴ Srov. VEMESTE.CZ. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>>.

¹⁵ Srov. tamtéž.

¹⁶ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 125-126.

¹⁷ WOLF, J. *Umění žít a stárnout*, 1. vydání. Praha: Svoboda, 1982. ISBN neuvedeno, s. 41.

Někomu se daří lépe a jinému hůře (či vůbec ne) překonávat sérii zátěží a krizí, které se stářím nesporně souvisejí. Pro zajímavost uvádím v příloze¹⁸, jaké faktory ovlivňují názory lidí, v tomto případě seniorů z Moravskoslezského kraje, a jejich vnímání jako starého člověka. Přiložený graf pochází z provedeného výzkumu Dany Sýkorové¹⁹ a jeho výsledkem je, že senioři se nejvíce obávají omezení fyzického stavu. V publikaci *Francoscopie* se také Gérard Mermet zabýval podobnou statistikou, podle níž mezi nejobávanější znaky stáří řadí senioři Francie na první místo závislost na pomoci druhých (49%), zhoršující se fyzický stav (48%), ztrátu paměti (37%) a samotu (36%).²⁰

Peter Gruss proces stárnutí charakterizuje tak, že čím jsme starší, tím více vyžadují naše tělesné aktivity účast mozku k tomu, aby mohly probíhat správně. Čím více této duševní aktivity spotřebuje pohyb a koordinace těla, tím méně nám zbývá duševní kapacity pro jiné účely. Avšak prostřednictvím pravidelné tělesné činnosti si udržujeme a zlepšujeme funkci svých orgánů i mozku. Pak i tělesná činnost a koordinace nárokují méně naší duševní aktivity.²¹

K porozumění vlastního stárnutí je důležité smířit se s tím, co nelze odvrátit, co je přirozeným důsledkem stárnutí organismu, akceptovat podmínky, které připravuje současná společnost lidem v tzv. produktivním věku a umět patřičně využít výhod, které obvykle stárnutí přináší (např. zkušenost, citové zklidnění, vyšší nadhled, volnost, více času na záliby).²²

Švancara uvádí, že lze rozlišit dvě hlavní linie teorií adaptace na stárnutí. První linie představuje teorie aktivního stáří a spočívá v rozvíjení a udržování přiměřených aktivit. Druhá zastupuje teorie uvolňování z aktivit, což znamená, že na stáří se jedinec nejlépe připraví postupným uvolňováním ze svých aktivit.²³

S nástupem stáří tedy můžeme počítat zhruba po šedesátém roku věku člověka. Tento proces přichází ovšem postupně. Každý orgán prodělává různé proměny, které potom způsobují fyzické, fyziologické, duševní a estetické změny, sice nepřilíš příjemné, ale pro stáří typické. Proces stárnutí se nevyhne téměř žádné funkci

¹⁸ Příloha I. této práce.

¹⁹ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 44.

²⁰ Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6, s. 76.

²¹ Srov. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*, s. 16-17.

²² Srov. WOLF, J. *Umění žít a stárnout*, s. 174.

²³ Srov. JOBÁNKOVÁ, M. et al. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 3. vydání. Brno: NCO NZO, 2006. ISBN 80-7013-390-2, s. 121.

organismu.

„V tomto životním období přestává platit pozitivní spojení mezi dlouhým a dobrým životem. Daří se nám sice zůstat déle naživu, ale zbytek lidského systému za naší tělesnou schránkou výrazně zaostává a dochází tak ke stále větší diskrepanci.“²⁴

Česká expertka na problematiku stárnutí Tamara Tošnerová potvrzuje, že vše záleží na zdravotním stavu, vzdělání, sociálním prostředí, či životním stylu.²⁵ Pokud tedy budeme pátrat po podstatě stárnutí a stáří, musíme zvažovat všechna jeho hlediska: chronologická, biologická, sociální i psychická vzhledem k jejich určité vazbě a návaznosti.

Humanističtí psychologové však přikládají ústřední význam ještě jedné složce osobnosti – spirituální.²⁶ Tato složka přesahuje běžné potřeby a zahrnuje hledání smyslu života, úsilí o vyšší hodnoty nebo ideály.²⁷ Spirituální stránka člověka se otvírá formování takových charakteristik, jako je láska, odpovědnost, moudrost apod.²⁸

1.3 Změny biologické

Proces biologického stáří je determinován genetickými dispozicemi a životním stylem. Přestože každý člověk prožívá svůj život originálním způsobem, lze se shodnout na určitých společných znacích a významných okamžicích, které přichází s věkem.²⁹ Dochází například k opotřebování orgánů, zpomalené látkové přeměně a poklesu práce biologických adaptačních mechanismů. Celkově se zpomaluje motorické tempo i řeč. Často přítomná polymorbidita (současné probíhání několik nemocí najednou), či tělesné a funkční postižení orgánů; to vše nutně vede k rozmrzelosti a omezení starého člověka. Jistých involučních změn nezůstává ušetřen ani zrak či sluch. Právě důsledky byt' jen mírného oslabení zraku či sluchu mají velice nepříznivý vliv na sociální život starého

²⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vydání. Praha: UK, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5, s. 299.

²⁵ Srov. TOŠNEROVÁ, T. cit. podle VAVROŇ, J. *Novinky.cz. Věk, kdy je člověk už starý, oficiálně neexistuje...* [online]. [cit. 2012-10-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.novinky.cz/domaci/280808-vek-kdy-je-clovek-uz-stary-oficialne-neexistuje-experti-mluvi-o-75-letech.html>>.

²⁶ Pozn. autora: o *spiritualitě* více na s. 25 této práce.

²⁷ Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie*. 3., doplněné a upravené vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8, s. 235-236.

²⁸ Srov. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vydání. Brno: Barrister&Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3, s. 21.

²⁹ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5, s. 11.

člověka.³⁰ Vnímání a jeho postupné, stárnutím podmíněné, zhoršování se, zbavuje mozek možnosti plně prožívat okolní svět. Slábne paměť, přestože v některých aspektech zůstává zachována.“³¹ Nelze opomenout zvýšenou únavnost a poruchy spánku.

1.4 Změny psychické

Asi nejvýraznějším znakem duševních změn u starých lidí je dramatický nárůst demencí, které s sebou tento věk přináší. Demence tak patří k nejvíce znepokojivým a zároveň nejméně objasněným tématům 21. století.³²

Psychika starého člověka se ve většině případů odvíjí od souboru vlivů, které vznikaly a na člověka působily již od dětství a po celou další část života se utvářely, proplétaly a vzájemně na sebe působily. Pro stáří je typická změna některých psychických kvalit.

Z hlediska fluidní inteligence dochází k poklesu, menší pozornosti a menší přesnosti ve vyjadřování. Lidem vyššího věku dělá problém se rozhodnout, působí často bezradně a úkoly, které mají vyřešit, řeší pomaleji. Velmi často se vyskytují deprese díky snížení frustrační tolerance, zvyšuje se sklon k úzkosti až agitovanosti. Věci, které u mladých lidí vyvolávaly neurózy nebo psychopatické poruchy, na starého člověka působí depresí nebo paranoiditou. Naopak se stupňuje trpělivost a pochopení pro motivy jednání stejně starých lidí, zlepšuje se rozvaha, starý člověk je stálejší ve svých názorech a vztazích. Ve vlastním jednání je opatrnější a obezřetnější. Velmi záleží i na povahových typech osobností, které se stářím jen prohlubují.³³

Postupně klesá zásoba psychické adaptační energie, takže se staří lidé hůře vyrovnávají se zátěžemi přicházejícími z vnějšího prostředí. Špatně snášejí, když se musí vzdát některých návyků, neradi přijímají nové názory nebo nové postupy.³⁴ Staří lidé bilancují svůj život, což je přirozené a normální. Někteří tak činí zjevně, jiní v skrytu. V každém případě se dost často odvracejí od současných problémů světa a uzavírají se. Žijí více ve svém světě. Smutek bývá násoben osamělostí.

³⁰ Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2, s. 32.

³¹ Srov. tamtéž, s. 152.

³² Srov. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*, s. 20-23.

³³ Srov. VEMESTE.CZ. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>>.

³⁴ Srov. GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1983. ISBN nevedeno, s. 95.

Ale rozhodně bychom se neměli spokojit pouze s všeobecným konstatováním, že zcela každému psychických sil ubývá. Každý starý člověk měl zcela odlišný osud a mnohé vlastnosti, které rádi připisujeme stáří, nejsou kolikrát důsledkem věku, ale zvláštností jedince a právě v tom tkví problém celkového profilu seniorů.

1.5 Změny sociální

Ve stáří dochází k postupné diferencované proměně, či redukci různých sociálních dovedností, mění se způsob komunikace a morálního uvažování, redukují se sociální role.³⁵ Čím je člověk starší, tím více ubývá schopnosti pohotově reagovat na změny. Snižuje se chuť něco měnit a jistá pohodlnost se stává akceptovanou normou.³⁶

Mnozí staří lidé jsou izolováni od druhých pro svou nemoc, imobilitu a podobně. I přesto nemusí svou samotu prožívat se zármutkem či apatií. Na druhé straně jsou tady i tací lidé, kteří žijí uprostřed mnoha lidí, se kterými se stýkají, a přesto strádají. Už jen proto, že jsou ve významných činnostech nahrazováni mladšími.

Starší lidé mohou být taktéž introvertnějšími, protože během stárnutí přestává současná společnost vyhovovat jejich potřebám. Uzavírají se více do sebe, což vede k větší rezervovanosti a logicky se tak zvyšuje právě míra introverze.³⁷

Velkým problémem bývá výše zmíněná sociální izolovanost a z ní vyplývající osamělost. Přitom sociální a emocionální dimenze kontaktů bývá z hlediska seniorů podstatnější než samotná fyzická pomoc, neboť právě prostřednictvím kontaktů jsou saturovány základní psychické a sociální potřeby člověka.³⁸

Také považuji za důležité prisuzovat sociálním vztahům a vazbám bezesporu větší význam. Jinak totiž stojíme sami proti sobě – sami se svou bolestí, utrpením, zármutkem, osobními těžkostmi, stářím i odmítnutím. Obavy míváme obvykle z neznáma, nejistoty..., když nevíme, co nás čeká a pak se obáváme i normálního fyziologického stáří. Je pochopitelné, že stárnoucí člověk často prožívá i strach z toho, že onemocní. Často se vtírají myšlenky na smrt...

K našemu životu zkrátka potřebujeme druhé lidi.

Pokud se nad obdobím stáří zamyslíme, může se i zdát, že celkový pohled

³⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.*, s. 367.

³⁶ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, 171.

³⁷ Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 152.

³⁸ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 189.

na stárnutí popisuje pouze ztráty. Stáří je stereotypně pojímáno jako období nevyhnutelného fyzického a duševního chátrání. Často chybí jen krůček ke ztotožnění stáří s pasivitou, neschopností samostatně a odpovědně se rozhodovat a jednat, tzn. s inkompetencí.³⁹

Pravdivost tohoto pozorování je samozřejmě nepopíratelná. Tuto každodenní zkušenost s procesem stárnutí potvrzuje velké množství studií týkajících se jednotlivých dovedností, kterých s přibývajícím věkem ubývá. Rozhodně to ale není všechno, co je možné k tématu stárnutí dodat. Proto kritériem naší společenské vyspělosti musí být v budoucnu i to, jak se s fenoménem demografického stárnutí a rozmanitými důsledky narůstajícího počtu seniorů vyrovnáme. Populační stárnutí představuje přece pro nás všechny obrovskou výzvu a je nejen na společnosti, ale především i na každém z nás, jak se k této výzvě sami postavíme.

³⁹ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 81.

2 Prodlužující se lidský věk

V průměru se dožíváme vyššího věku než všechny generace před námi. Podíl starších osob na celkovém počtu obyvatel se zvyšuje. Společnost má tak k dispozici stále větší tvořivou sílu starších osob, neboť taktéž roste počet seniorů, kteří jsou až do pokročilého věku relativně zdraví a samostatní. Z demografického hlediska bychom si měli stárnutí vážit jako vymoženosti moderní doby a brát jej vážně se všemi jeho možnostmi a výzvami. Starší lidé jsou významnou součástí naší společnosti a z velké části jim vděčíme za současný blahobyt. Proto s nimi musíme jednat s respektem a úctou a zabránit jakékoli diskriminaci kvůli věku.⁴⁰

Socioložka Jiřina Šiklová popisuje přibývání letitých lidí jako součást fenomenálního procesu, který jsme během minulého století mohli pozorovat nejen ve vyspělých průmyslových zemích, ale i v zemích méně vyvinutých. Před sto lety na území našeho státu byla očekávaná délka života při narození mužů 38 let, u žen asi o 6 let více. V současnosti se tyto údaje vyšplhaly až na dvojnásobek! Fakt, že se stále větší počty lidí dožívají vyššího věku je však mnohdy vnímán, bohužel, jako problémový, neboť se současně bojíme faktu, že třetinu populace budou tvořit senioři.⁴¹

Uvedená očekávaná délka života rozhodně však neudává, jakého věku se může dožít konkrétní jedinec. Jedná se o hodnotu určující průměrnou délku života ve velké skupině lidí, většinou v jedné zemi, za podmínek, které v této kohortě dané doby panují. Velikost a struktura obyvatelstva se mění tím, že se lidé rodí a mění místo svého bydliště. O narození nebo migraci obyvatel nám často chybí příslušné údaje, ale o úmrtích poskytují dostatek údajů dlouhodobě existující informace, které slouží ke kvalitativním a hodnotným předpokladům a prognózám. Úmrtnost často závisí na genetických dispozicích, životních podmínkách, individuálním způsobu života, vzdělání a sociálním statusu nebo i dostupnosti lékařské péče. Pravděpodobnost, že se dožijeme vysokého věku, se ve vyspělých zemích světa zvyšuje právě díky lepším

⁴⁰ Srov. ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR. *Charta občanské společnosti...* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>>.

⁴¹ Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Slovo na úvod*. In: B. A. *Sborník případových studií. Senioři vítáni*, s. 8.

životním podmínkám, stále rostoucímu ekonomickému blahobytu a rovněž díky lékařskému výzkumu a péči.

I demografické analýzy jasně ukazují, že explozivní nárůst „*stoletých*“ souvisí především s tím, že se lidé starší osmdesát-ti let nacházejí ve stále lepším zdravotním stavu, a tudíž déle přežívají. Perspektiva dlouhého a aktivního života je pro jedince samozřejmě velmi příznivá, ale zároveň vyvolává obavy, protože v budoucnosti se stále méně mladých lidí bude muset starat o stále více lidí v letech.⁴²

Díky těmto obavám mně napadají otázky: Jak budou staří lidé v budoucnu žít? Co se děje uvnitř prodlouženého stáří? Budeme tyto roky „navíc“ prožívat nemocní a chřadnoucí? Mnohé studie říkají, že nikoli. Většina poznatků naznačuje, že budeme žít déle, protože budeme déle zdraví. To by tedy měl být důvod k tomu, aby byl na státní, regionální, krajské a místní úrovni vytvořen prostor pro realizaci individuálních cílů zdravých seniorů a rovněž zajištěna i síť kvalitních služeb pro nesoběstačné, či nemocné seniory. Avšak nezbytným předpokladem pro to, aby se to podařilo, je celospolečenská propojenost problematiky stáří.⁴³

Evropa je nejrychleji stárnoucím kontinentem. Na základě tohoto faktu se na Ministerské konferenci v roce 2002 v Berlíně zformulovala *regionální implementační strategie* pro problematiku stárnutí s přihlédnutím ke specifickým problémům členských států Evropské hospodářské komise OSN. Z této strategie vyplynulo deset stěžejních závazků a politických cílů, např. promítnout problematiku stárnutí do všech oblastí politik, s cílem uvést společnost a ekonomiku do souladu s demografickými změnami pro dosažení společnosti pro všechny věkové kategorie, zajistit plnou integraci a účast seniorů ve společnosti – zvýšit sociální, ekonomickou, politickou a kulturní účast seniorů, podporovat integraci seniorů podporou jejich aktivní účasti v komunitě a posilováním mezigeneračních vztahů, prosazovat pozitivní obraz stárnutí, aj.⁴⁴

Evropská komise ve svém dokumentu *Demografická výzva – šance pro Evropu* konstatuje, že „zdrojem problémů není delší očekávaná délka života jako taková, ale spíše neschopnost současných politik adaptovat se na nové demografické

⁴² Srov. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*, s. 41-45.

⁴³ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 19.

⁴⁴ Srov. SOKOL, R., TREFILOVÁ, V. *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*. Praha: ASPI, 2008. ISBN 978-807357-316-4, s. 18.

podmínky“.⁴⁵ V analýze o perspektivách populačního stárnutí se Miroslava Mašková⁴⁶ zaměřuje na stárnutí populace v evropských zemích a na jejich srovnání. V letech 2015 – 2030 bude stárnutí intenzivně postupovat ve všech evropských zemích. Průřezovou statistiku v porovnání států Evropy znázorňují grafem Českého statistického úřadu v příloze⁴⁷.

Zdravé a úspěšné stárnutí nesporně klade a bude klást čím dál vyšší nároky na zajištění zdravotní a sociální péče. Nicméně díky prevenci, odpovědnějšímu osobnímu přístupu a tím zřejmě i zlepšování zdravotního stavu a fyzické soběstačnosti seniorů by tyto výdaje nemusely růst dramaticky – byť se chronické nemoci a bezmocnost budou posouvat do vyššího, čtvrtého věku.⁴⁸

⁴⁵ Srov. KOPECKÁ, M. *Předmluva*. In: B. A. *Sborník případových studií. Seniori vítáni*, s. 6.

⁴⁶ Srov. MAŠKOVÁ, M. *Demografie. Analýza: Perspektivy populačního stárnutí v Evropě* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=201>. ISSN 1801-2914.

⁴⁷ Příloha II. této práce.

⁴⁸ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 43-44.

3 Senior a společnost

3.1 Postavení seniorů ve společnosti

Počátky stárnutí i jeho průběh je různý nejen u jedinců, ale i u různých etnických skupin a národů. Prodlužování lidského věku umožňuje člověku oddalovat, případně zpomalovat samotné stáří. Je otázkou, proč se někomu lépe a jinému hůře daří překonat tuto řadu změn souvisejících nebo patřících ke stáří: odchod do důchodu, ztráta životního partnera a blízkých, změnu sociálního statutu, ztrátu soběstačnosti a růst závislosti a v neposlední řadě i samotné myšlenky na smrt.

Hlavním vývojovým úkolem stáří je dosažení integrity v pojetí vlastního života, tzn. přijetím svého života včetně vlastních nedokonalostí, smíření se se svými nedostatky a vyrovnání se se vším, co se v životě nepodařilo, tuto teorii psychosociálního vývoje E. H. Eriksona popisuje Vágnerová.⁴⁹ Říčan zároveň tuto teorii objasňuje a interpretuje Eriksona, že dosažení integrity může ohrozit zoufalství. Ztráty, které s sebou stáří nese, hrozící bezmoc, samota a bolest, umírání a smrt, vědomí našich chyb, zmařených šancí, to vše na starého člověka útočí a je možno tomu podlehnout. Na vlastní integritě je třeba tvrdě pracovat a opakovaně se k ní probíjívat.⁵⁰

Smékal též popisuje možné kritické události jako interpersonální konflikty nebo neschopnost se vyrovnat se ztrátami a blížícím se koncem.⁵¹

Senioři bývají dost často společensky akceptováni jako méněhodnotní, méněcenní a z hlediska tohoto pojetí až zbyteční, čímž začínají trpět tzv. handicapem sociální integrace. Jedná se o znemožnění účasti na obvyklých sociálních vztazích. Sociálně ekonomická a zdravotní vyrovnanost jedince je často dekompenzována nemocemi, rodinnými problémy, osamělostí, nedostatkem financí, špatným bydlením. Od toho se pak odvíjejí pocity neužitečnosti, lítosti a bezmoci.⁵² Je ovšem nutné zvážit

⁴⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.*, s. 299.

⁵⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. 6., revidované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9, s. 173.

⁵¹ Srov. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*, s. 405.

⁵² Srov. VEMESTE.CZ. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>>.

i tu možnost, že pokud se lidé ve stáří společnosti vyhýbají, je pravděpodobné, že tak mohli činit po většinu svého života. To znamená, že se vždy nemusí jednat o jejich reakci na stáří.

Postavení seniorů ve společnosti vychází ze vztahů k ostatním lidem a je dáno změnou způsobu života, ekonomickým zajištěním a v neposlední řadě změnou role v oblasti pracovní i rodičovské, a ve vztazích manželských. Jedná se vlastně o kombinaci několika sociálních změn, či splněním určitého kritéria, a tím je právě nástup do penze.⁵³

Poměrně často mohou senioři do jisté míry přirozeně a oprávněně pociťovat, že jejich problémy mohou pochopit jen vrstevníci. „Mezi svými“ se cítí dobře a v bezpečí; vzájemné sdělování obtíží je snadnější. Stávají se spojenci ve světě, který pomalu a jistě patří jiným. Nesporným faktem je, že v určitém věku jsou „všichni“ okolo mladší. Stárnoucí senior je postupně obkloповán světem, kterému mladší vládnou. Najednou přestává tomuto světu rozumět a z neznalosti nových věcí a souvislostí vyplývá jeho nejistota a nedůvěra.⁵⁴

Pokud se starý člověk dívá s hněvem na život mladých, nepřeje jim mládí, budoucnost, plány a naděje, či snad zavrhuje všechno nové a glorifikuje všechno staré, může to být z toho důvodu, že nepochopil smyslu stáří. Stárnutí je nejen fenomén, který se nás všech fyzicky dotýká, je to také proces, který má určitý smysl. A jen když tento smysl objevíme, budeme schopni své stárnutí správným způsobem přijmout.⁵⁵

Jednoduše staří potřebují mladé a naopak. Staří trpí viditelněji, protože zůstávají sami; mladým to zdánlivě tolik nevádí. Je-li však stáří kromě biologicko – genetických procesů utvářeno společensky, pak postavení starých ovlivňuje i mladé.⁵⁶ Proto i mladší generace by měly utvářet podmínky pro plnohodnotný a kvalitní život seniorů, pečovat o jejich materiální a sociální jistoty s ohledem na možnosti, potřeby, s respektem k důstojnosti a opodstatněným nárokům starého člověka.⁵⁷ Úkolem společnosti je hledat nové formy a při tomto hledání uplatnit svou vynalézavost, životní zkušenost, trpělivost a všechny přednosti stáří.⁵⁸

⁵³ Srov. VEMESTE.CZ. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.vemeste.cz/2011/05/senioři-a-pohybova-aktivita/>>.

⁵⁴ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 149-151.

⁵⁵ Srov. GUARDINI, R. cit. podle GRÜN, A. *Víra.cz. Smysl stáří* [online]. [cit. 2013-03-04]. Dostupné na WWW: <<http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Smysl-stari.html>>.

⁵⁶ Srov. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*, s. 170.

⁵⁷ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 90.

⁵⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 359.

Konkrétní rady lze najít v dokumentech souhrnně označovaných jako „*příprava na stáří*“. Je však zapotřebí všechny tyto národní i nadnárodní programy, týkající se zdravého stárnutí, uvést i do praxe.⁵⁹

3.2 Postavení společnosti ke stáří

Právě jako reakce na očekávané progresivní stárnutí i na skutečnost, že následující generace starších osob budou zdravější a vzdělanější, vznikl nový koncept přístupu společnosti k populačnímu stárnutí „*Aktivní stárnutí*“, prosazovaný na půdě OSN a dalších mezinárodních organizací. Ten je založen na změně postojů společnosti ke starým lidem a vychází ze společenské podpory umožňující starším lidem plně se zapojit do společenského života (pokračovat v ekonomické aktivitě, později odcházet do důchodu, zapojit se do jiných společensky prospěšných činností jako např. dobrovolnictví, kulturních aktivit, atd.), na základě jejich vlastního výběru a okolností. Tento přístup se snaží reagovat na otázky, jak zmírňovat celospolečenské dopady měnících se relací ve věkové struktuře a zároveň zahrnuje humánní aspekty postavení seniorů v populaci s ohledem na zvyšování kvality jejich života. Vzhledem k tomu, že progresivní stárnutí populace lze očekávat i v České republice, je třeba věnovat pozornost praktickému prosazování tohoto konceptu také u nás.⁶⁰

Jednou z reakcí na tuto skutečnost je například *Charta občanské společnosti pro důstojný život seniorů v ČR*. U příležitosti Mezinárodního dne seniorů a Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity uspořádala Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR v říjnu 2012 ve spolupráci s Asociací krajů ČR, Diakonií Českobratrské církve evangelické a Radou seniorů ČR kulatý stůl na téma *Charta občanské společnosti – Pro důstojný život seniorů v České republice*. Zde byl představen dokument obsahující deset tezí a z nich vyplývajících požadavků, jejichž cílem je přispět v české společnosti k vytvoření prostředí pro respektované a sebevědomé stárnutí. Dokument je inspirován podobnou chartou „*Zum würdigen Umgang mit älteren Menschen – Charta der Zivilgesellschaft*“ vytvořenou v roce 2010 ve Švýcarsku. Pro představu uvádím některé hlavní teze: ...stárnutí představuje šanci

⁵⁹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 173.

⁶⁰ Srov. MAŠKOVÁ, M. *Demografie. Analýza: Perspektivy populačního stárnutí v Evropě* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=201>. ISSN 1801-2914.

na další rozvoj; ...vytvořit novou kulturu stáří; ...potřeba podpory seniorů; ...ošetřování se řídí právem na sebeurčení; ...“⁶¹

I Helena Haškovcová předpokládá, že budoucí senioři budou podstatně náročnější, protože dnešní lidé jsou náročnější již v nižších věkových kategoriích.⁶² Proto situaci je možno kvalitativně zlepšit jen tehdy, když se změní životní scénář společnosti a osobní hierarchie hodnotových orientací každého člověka ve prospěch aktivní participace a účasti na životě toho druhého.

Myslím, že z toho plyne, že kvalita života ve stáří vyžaduje ucelený a komplexní přístup a spolupráci napříč sektory společnosti. To vše ale vyžaduje strategické partnerství vlády a samosprávy k naplnění závazku vyšší kvality života ve stáří. Měli bychom si všichni společně položit otázku, jaké chceme stáří pro sebe a pro své rodiče a co je nezbytné k naplnění naší představy učinit?⁶³

Téma stárnutí populace a kvality života ve stáří se týká opravdu nás všech. Pouze tehdy, budou-li mladí vědomě prožívat své mládí a ti staří sebevědomě své stáří, mohou se obě skupiny obohacovat díky vzájemné výměně zkušeností mezi různými generacemi. Je však nutné povzbuzovat také seniory, aby si sebevědomě stáli za svým věkem, aby si vytvořili odpovídající kulturu s vlastními hodnotami a prioritami, aby se i oni zapojili aktivně do společnosti. Zároveň ve společnosti je nutné vytvořit pro kulturu stáří prostor a uznání.⁶⁴

3.3 Význam společenského života v seniorském věku

Sledování zrodu a průběhu nejběžnějších nemocí, na kterých závisí úmrtnost naší společnosti, ukazuje, že v jejich počátcích má rozhodující úlohu stres. Právě stres je v současnosti spatřován jako „spouštěč“ zdravotních problémů. Na zdravotní stav člověka mají vliv nejen biologické a psychologické faktory, ale i oblast sociální. Jde především o vzájemné vztahy mezi lidmi, o nasycení nebo frustraci sociálních

⁶¹ Srov. ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR. *Charta občanské společnosti...* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>>.

⁶² Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 329.

⁶³ Srov. MPSV.CZ. *Národní program přípravy na stárnutí...* [online]. [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

⁶⁴ Srov. ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR. *Charta občanské společnosti...* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>>.

potřeb, o sociální harmonii či disharmonii, evaluaci nebo devalvací v mezilidské komunikaci.⁶⁵

Ukazuje se, že současní mladí senioři jsou v dobrém zdravotním stavu, který mohou účelně udržovat. Je jejich osobní volbou, zda budou aktivní a jak. Zdali budou nadále pracovat anebo dají přednost volným dnům „nekonečné dovolené“ a budou je naplňovat podle individuálních představ...

Jistě velký počet stárnoucích lidí má potřebu být nadále platným a prospěšným občanem i nad rámec svého soukromého života. Každá činnost, tedy i zájmová, je nepochybně prospěšná, neboť může aktérovi přinášet stejně tak potěšení, jako uspokojení.⁶⁶

Nacházet radost se daří ve spojitosti s osobními preferencemi. Někdo se těší na setkání s blízkými lidmi, jiný se těší z koníčků. Zdrojem radosti je zkrátka i realita žitých maličkostí. Tradiční volnočasové aktivity, jako je chalupaření, kutilství, sběratelství všeho druhu jsou dobře známy. Populární je také hudba, zpěv a tanec. Na významu nabývají aktivity turistické, opomíjené jsou zatím ty sportovní. Senioři rádi tančí a dnes k tomu mají celou řadu příležitostí (seniorská setkání, bály, plesy). Veškerá taneční a pohybová terapie přináší radost, přispívá ke zlepšení komunikace, umožňuje fyzický i psychický kontakt a bezděčně přispívá i k rehabilitaci, je tudíž mimořádně přínosná pro všechny, kteří trpí chronickými chorobami i nejrůznějšími formami fyzického omezení.⁶⁷

Má-li být řeč o kvalitním životě, nikoliv o pouhém přežívání a živoření, pak člověk nemá ponechávat obsahovou stránku svého stáří náhodě. V čem vůbec spočívá tajemství zajímavého a úspěšného stáří? Jde o dědičnost, výchovu, štěstí, finanční prostředky nebo kvalitní život? Nebo jde spíše o rozhodnutí těchto lidí, že život, zdraví a stáří budou mít ve svých rukou a že se chtějí spoléhat co nejméně na druhé? Někteří výzkumníci tvrdí, že nejlepší strategií pro člověka je zůstat co neaktivnější. Lidský život je stavěn pro činnost – pro aktivitu. Je tedy nepřirozené, je-li „nucen“ k nečinnosti. A je-li z nějakých důvodů v nečinnosti, může to vést k jeho ochabnutí, dokonce i k atrofii orgánů.

Tradičně se i u nás cituje známé heslo: Lenivět znamená rezivět! Ve zdravém těle

⁶⁵ Srov. HOŠEK, V. cit. podle ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, 1. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8, s. 19.

⁶⁶ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 125-126.

⁶⁷ Srov. tamtéž, s. 170-180.

zdravý duch! Zdravé a zdatné tělo má pozitivní vliv na naši mysl.⁶⁸

Často se píše o pojmu *zdravá délka života*. Ta je definována jako období, v němž není omezen funkční potenciál člověka ani nemocí, ani jiným neduhem. Nedílnou součástí péče o zdravé tělo je ale samozřejmě i péče o psychickou pohodu. A proto i stárnoucí člověk má programově pečovat o svou aktivitu. Vzhledem k ubývajícímú času by měl zvážit, čemu se bude nadále věnovat a co ponechá stranou.⁶⁹

Experimentální studie dokládají, že i ve vysokém věku je individuální výkonnost a schopnost učit se, značná. Staří lidé jsou funkčně stále schopnější – tělesně i duševně. Dnešní sedmdesátníci jsou stejně zdatní jako pětadesátníci, či dokonce šedesátníci před třiceti lety. Rané stáří se stalo přijatelnějším.⁷⁰ Starý člověk se nemá vyhýbat žádným společenským aktivitám, neboť si jimi udržuje svoji sociální, psychickou a fyzickou rovnováhu. Tím, že opustí koloběh pracovního života a nebude mít dostatek aktivit k vyplnění volného času, může dojít k nadbytku volného nestrukturovaného času, což opět může vést k řadě např. psychických potíží.⁷¹ Člověk je přece tvor společenský a žít mezi lidmi a s nimi je jeho přirozeností. Pěstování přátelství a vztahů představuje jednu z cest, jak osamělosti a izolaci předejít.

Od sociální izolovanosti může pomoci i náboženská pospolitost, zvláště v seniorském věku. Osobní víra a jednání v souladu s ní prokazatelně mírní a pomáhá nést nejrůznější těžkosti, opuštěnost, bolest, úzkost, strach ze smrti. Víra může harmonizovat vztahy seniora ke svým nejbližším, může prohlubovat porozumění pro jejich problémy i selhání a zvyšovat sociální hodnotu starého člověka pro jeho okolí.⁷²

Všichni jsme zodpovědní za kvalitu svého života, tudíž i za kvalitu svého stáří. Ve starším věku je nejdůležitějším kritériem různorodost potřeb a možnost jejich uspokojování. Kladné prožívání podzimu života je naší vlastní zásluhou, naopak negativní prožívání znamená naší prohru.

V hledání nových životních aktivit může pomáhat společnost, jak již bylo zmíněno, a to vytvářením prostoru a nabídek možností. Realizace je však závislá od chťení

⁶⁸ Srov. GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*, s. 7.

⁶⁹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 171.

⁷⁰ Srov. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*, s. 12.

⁷¹ Srov. VEMESTE.CZ. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>>.

⁷² Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 358.

každého jednotlivce, aktivitu nelze nikdy naroubovat zvnějšku. Očekávat, že prázdné dny vyplní někdo jiný, je jen naivní představou.⁷³

3.4 Lidské potřeby a jejich naplnění u stárnoucích lidí

Předpokladem pro stanovování jiného, dalšího, tzv. „*druhého*“ životního programu je především znalost potřeb stárnoucího a starého člověka. Ten potřebuje přiměřené zdraví, materiální a finanční zabezpečení a dále místo, kde je doma, kde se cítí vážen a ctěn, kde ho má někdo rád. Staří lidé taktéž zasluhují uspokojovat všechny své potřeby stejně jako každý z nás.

Všechny lidské potřeby tvoří celek, který spojuje fyzickou, psychickou, sociální a spirituální stránku člověka, jež jsou od sebe neoddělitelné.

K životu je nutné uspokojovat tzv. základní (primární) potřeby – hlad, žízeň; potřeby bezpečí – pocit jistoty; potřeby psychologického rázu – láska, vztah; potřeby uznání – důvěra a dále potřeby sebeaktualizace – realizace svých schopností, „*být tím, kým mohu být*“.⁷⁴ Takto shrnul lidské potřeby americký psycholog Abraham Harold Maslow, z hlediska naléhavosti jejich uspokojení je hierarchicky rozčlenil do pěti kategorií a názorně uspořádal do tvaru pyramidy⁷⁵.

Říčan uvádí, že Maslow staví na vrchol své hierarchie potřeb *spiritualitu*. Ta bytostně patří k člověku, který dosahuje plného *sebeuskutečnění*. Z tohoto hlediska je spiritualita nepominutelným aspektem osobnosti.⁷⁶ Podobně i Mikšík vystihuje tuto teorii: „Za nejvýraznější specifiku lidské bytosti označuje Maslow potřebu *seberealizace*, která se týká tíhnutí člověka k naplňování sebe sama a uskutečnění toho, čím potenciálně sám je. Je tedy vývojově nejvyšší potřebou“.⁷⁷

I Sýkorová se k tomuto tématu vyjadřuje, že samotný vrchol pyramidy přísluší autonomii, která se řadí mezi „*metapotřeby*“, jejichž obsah naplňují jisté životní hodnoty. Tato potřeba právě značně souvisí s nezbytností vyjádřit vlastní individualitu a schopnosti, realizací vlastních záměrů, rozvojem vlastní činnosti, potřebou vědění a porozumění, dosažením transcendentní hodnoty, rovnováhy, odevzdanosti,

⁷³ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 175.

⁷⁴ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vydání. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0628-1, s. 130.

⁷⁵ Příloha III. této práce.

⁷⁶ Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, s. 152-153.

⁷⁷ MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. 2. přepracované vydání. Praha: UK, 2007. ISBN 978-80-246-1312-3, s. 217.

jedinečnosti, vnitřní bohatosti a také smysluplnosti. Autonomie, osobní či individuální, je chápána ve významu fyzické a finanční soběstačnosti a osobního rozhodování. Sýkorová na základě své studie stáří zdůrazňuje, že právě dosáhnutí autonomie je nejdůležitější potřebou seniorů.⁷⁸ Právě ztráta autonomie, která se projevuje v důsledku závažných změn tělesného a psychického stavu, bude předmětem dalších úvah.

⁷⁸ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 78.

4 Autonomie

4.1 Význam slova

Ve slovníku cizích slov⁷⁹ je autonomie definována jako „*funkční samostatnost, samospráva, svébytnost, nezávislost*“. Nezávislost v tomto případě vyjadřuje schopnost individua dělat sám (sama) běžné činnosti každodenního života.

Autonomii považujeme za významnou životní hodnotu a je vysvětlována jako složitý, multidimenzionální jev v tom smyslu, že se dotýká všech rozměrů lidské existence – fyzické, mentální, spirituální, kulturní, sociální, ekonomické i politické. Pojem osobní autonomie bývá ztotožňován s individuální svobodou, soukromím, sebeovládáním, někdy je pojímán jako svobodná vůle či volba, resp. rozhodování. Je spojován s kritičností a nezávislostí ve vytváření a vyjadřování názorů, přesvědčení, s reflexí vlastních zájmů, jejich prosazováním, se samostatným určováním a naplňováním cílů, projektů a plánů, s realizací vlastních hodnot. Za jeho ekvivalent se někdy považuje nezávislost jako soběstačnost ve vztahu k vlastním zdrojům. Pojem svoboda tedy s autonomií souvisí ve smyslu schopnosti jedince „dělat, co si přeje“, nebýt omezován a mít možnost vlastního rozhodování. Je tedy nezbytnou podmínkou autonomie individua, k rozvinutí jeho cílů a zájmů.⁸⁰

Odborníci, zabývající se právě autonomií jako kvalitou, akcentují schopnost autonomní osobnosti odolávat sociálním tlakům v myšlení a jednání a schopnosti hodnocení na základě osobních standardů, nezávisle na druhých. Někteří posuzují autonomii v úzkém vztahu se stavem subjektivní fyzické a psychické pohody:

R. Dworkin: Jsem autonomní, když se řídím sám a nikdo jiný neřídí mne.

J. Feinberg: Autonomní člověk je do té míry autonomní, pokud není subjektem vůle druhého.

R. S. Downie: Člověk je autonomní v míře, ve které to, co si myslí a co dělá, může být

⁷⁹ Srov. ABZ.cz. *Slovník cizích slov* [online]. [cit. 2012-11-28]. Dostupné na WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=autonomie>.

⁸⁰ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 73-93.

vysvětleno s odkazem na jeho vlastní aktivitu mysli, rozumu, intelektu.⁸¹

Autonomie se rovná nezávislosti. Dle Sýkorové lze oba pojmy chápat jako synonymum. Pro schopnost vykonávat každodenní činnosti zůstává vyhrazen pojem soběstačnost. I fyzicky nesoběstačný člověk, závislý na pomoci druhých, může být autonomní. Fyzická nesoběstačnost nutně nevyklučuje snížení autonomie, např. lidé na invalidním vozíku nemusí vůbec snížení či ztrátu autonomie pociťovat.⁸²

4.2 Autonomie jako lidská potřeba

Vytváření a udržování autonomie je složitou cestou a u člověka probíhá po celý život.

Potřeba autonomie, jak jsem již zmínila, vychází z potřeby být svobodný, být sám sobě zákonem, rozhodovat sám za sebe, z potřeby uznání a vážnosti. Člověk může být fyzicky závislý a zároveň psychicky zcela autonomní. Rovněž vychází i z potřeby pocitu užitečnosti. Proto je důležité umožnit člověku, aby si co nejvíce věcí mohl konat sám. Obecně má člověk tendenci poradit si sám a přemíra péče ho demotivuje a dává zaniknout sebeobslužným návykům.⁸³

„Autonomie je považována za schopnost vést život podle vlastních pravidel. Být autonomní znamená zůstat pánem svého chování a způsobu života. V tomto smyslu se autonomie skutečně blíží ke svobodě. Protikladem autonomie je heteronomie, což znamená, že člověk je kontrolován a veden ostatními ve všem, co se týká jeho života. Čím méně je člověk autonomní, tím větší podíl je pomáhajícího na pomoci a naopak.“⁸⁴

Chceme-li žít co možná nejdéle, samostatně a důstojně, musíme se, a to co možná nejvíce, spoléhat sami na sebe – zůstat pánem svého života.⁸⁵ Přesto se autonomie a závislost na pomoci druhých nevyklučují. Můžeme být závislí a zároveň autonomní. Podíváme-li se na tento problém zblízka, jsme vlastně všichni na čemsi závislí. Myslím, že Gilbert Leclerc se o autonomii vyslovil velice srozumitelně: „Jsme závislí na vzduchu, který dýcháme, na potravě, kterou přijímáme, na lásce našich blízkých, na společnosti, ve které žijeme..., naší autonomii tvoří důležitá skupina závislostí,

⁸¹ Srov. DWORKIN, R., FEINBERG, J., DOWNIE, R. S. cit. podle SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 74.

⁸² Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 76.

⁸³ Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 39-42.

⁸⁴ Tamtéž, s. 44-45.

⁸⁵ Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1. vydání.

Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7326-026-3, s. 46.

se kterými se snažíme co nejlépe vyrovnat“.⁸⁶

I Maslowem identifikované charakteristiky „sebeaktualizovaných“ osob splývají s definičními znaky autonomních jedinců: asertivitou, potřebou soukromí, smyslem pro humor bez nepřátelství, originalitou, tvořivostí a sebetranscendencí. Autonomii naplňuje schopnost formulovat vlastní hodnoty, modifikovat je a kontrolovat jejich prosazení. Uspokojení potřeby autonomie zvyšuje pravděpodobnost pocitu životní spokojenosti.⁸⁷

Aby byl člověk skutečně autonomní, musí mít možnost volby, svobodného rozhodování a jednání v souladu s jeho potřebami; s chtěním tyto schopnosti uplatnit. To zároveň vyžaduje i motivaci a podporu k samostatnosti a rozhodování o sobě a bytí v prostředí, které bude pro uplatnění autonomie příhodné. Role člověka zasahujícího do života jiného by měla spočívat na základě všech těchto prostředků, čímž člověku umožníme zachovat a rozvíjet jeho autonomii, popřípadě vytvářet takové antecedence, aby svou autonomii mohl znovu nalézt. Tohle vše by mělo být základem veškeré pomoci.⁸⁸

4.3 Autonomie seniorů

„Zachování osobní autonomie u seniorů, participace na aktivitách, pocit sounáležitosti a respekt ze strany druhých, to vše je v současném diskurzu úspěšného stárnutí silně akcentováno.“⁸⁹ Potřeba autonomie existuje i v pozdním stáří, nýbrž mění se její obsah. Pro starší lidi je důležitá i jen symbolická autonomie, například plánování si průběhu dne. Vědomí všech omezení a limitované perspektivy může vést k odklonu od reálného světa, k tzv. gerotranscendenci.⁹⁰

Z analýzy výzkumu Dany Sýkorové o postavení seniorů ve společnosti ve světle Moravskoslezské studie se ukazuje, že za synonymum osobní autonomie pokládají senioři fyzickou soběstačnost. Mnozí vnímají kolísání mezi pocitem mládí a stáří v čase s ohledem na druh či náročnost aktivit a také s ohledem na aktuálně prožívané zdraví.⁹¹ Střední generace rozšiřuje pojem autonomie o kulturní, především volnočasové aktivity.

⁸⁶ Srov. LECLERC, G. cit. podle PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 44.

⁸⁷ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 78-79.

⁸⁸ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 46-49.

⁸⁹ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 84.

⁹⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.*, s. 414.

⁹¹ Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 55.

Autonomie ve stáří tak podle nich znamená mít zájmy, koníčky: cestování, sociální participaci a finanční zabezpečení.⁹² Právě nezávislost, zařazení do společnosti, právo na péči, seberealizace a důstojnost jsou hlavními myšlenkami *Zásad pro seniory* přijatých Valným shromážděním OSN dne 16. prosince 1991. Podstatné však je, aby vlády tyto zásady včlenily do svých národních programů, kdykoli je to možné.⁹³ „Rovněž Rada vlády pro seniory a stárnutí populace ve své činnosti usiluje o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří v České republice a aktivní zapojení starších osob do ekonomického a sociálního rozvoje společnosti v kontextu demografického vývoje.“⁹⁴

⁹² Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, s. 89.

⁹³ Srov. MPSV.CZ. *Zásady OSN pro seniory* [online]. [cit. 2012-10-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/1111>>.

⁹⁴ MPSV.CZ: *Příprava na stárnutí. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace* [online]. [cit. 2012-10-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2897>>.

5 Sociální služby

„Každý člověk je rád doma. Senior není výjimkou – i on by chtěl a měl by co nejdéle zůstat ve svém domě či bytě. Tam, kde prožil své lásky i svá zklamání, své životní úspěchy i prohry. Tam, kde zapustil kořeny, kde ho těší pohled na každou obyčejnou věc, tam kde vzpomínky žijí. Tam, kde může žít běžné a krásné dny bez strádání se svými prostými nadějemi a malými radostmi i při jistých obtížích, které sebou stáří přináší.“⁹⁵

Senioři nepředstavují jedinou homogenní skupinu určenou pouze jediným společným znakem (např. pobíráním penze) či s identickými potřebami, zájmy a postoji. Je sice pravda, že senioři se svými potřebami, způsobem života i hodnotovým světem, tvoří zvláštní, kvalitativně odlišnou vrstvu populace, ale stáří každého jednotlivce je ve svých projevech velmi individuální, odlišné a neopakovatelné. Odráží jedinečné osudy lidí a odpovídá kontinuitě životního příběhu jednotlivce.

Vzhledem k zachování pocitu autonomie mohou být pro seniory významné právě sociální služby. Sociální služby provozují soubor činností zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění a prevence sociálního vyloučení. Tato pomoc je postavena na určitých zásadách, např. zachování lidské důstojnosti, aktivizace, podpory rozvoje či alespoň zachování soběstačnosti a samostatnosti, posilování sociálního začleňování, dodržování lidských práv a základních svobod uživatele služeb.⁹⁶ Jakákoliv pomoc v tomto ohledu by měla mít povahu nabídky, kterou senior může, ale též nemusí využít.

Posláním sociálních služeb je snaha umožnit lidem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci⁹⁷, zůstat rovnocennými členy společnosti a využívat jejich přirozených

⁹⁵ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 285.

⁹⁶ Srov. SOKOL, R., TREFILOVÁ, V. *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*, s. 59.

⁹⁷ Pozn. autorky: *Nepříznivou sociální situací* se rozumí oslabení nebo ztráta schopnosti z důvodu věku, nepříznivého zdravotního stavu, krizová sociální situace, životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společností, sociálně znevýhodňující prostředí, ohrožení práv (Zákon č. 108/2006, Sb., o sociálních službách, § 3).

zdrojů. S člověkem, který je třeba jen momentálně v obtížné situaci, je třeba navázat vztah pomoci, který vyžaduje nejen citlivost, ale také obrovskou ohleduplnost a výrazný smysl pro autonomii druhého člověka.

„Senioři odkázání na trvalou podporu mají nárok na respektování jejich práva na sebeurčení. To platí i tehdy, když nejsou již schopni sami vyjádřit svou autonomii. Ošetřovatelství a péče by měly podporovat existující zdroje ošetřovaných osob a jejich samostatnost. Veškerá pomoc by se měla zaměřit na podporu vedoucí k soběstačnosti. Pokud lidé již nejsou schopni úsudku, musí být zjištěna jejich pravděpodobná vůle. Ta je potom považována za určující. Zastupující rozhodnutí je třeba přijímat v rámci strukturovaných, interdisciplinárních procesů v přítomnosti všech zúčastněných, včetně blízkých osob.“⁹⁸

Současné pojetí sociální pomoci seniorům spočívá v posilování autonomie a plné integraci seniorů do společnosti. Prioritou většiny zařízení sociální péče jsou různé aktivity a příležitosti k trávení volného času seniorů. V podstatě každá organizace se při exkurzi do jejího zařízení jimi chlubí. Aktivity jsou preferovány skrze příležitost vzniku nových přátelství, prostřednictvím posilování a udržování psychického a fyzického zdraví, kvalitního prožívání pozdního věku, udržování míry samostatnosti a soběstačnosti, získávání podpory při řešení životních situací a uspokojování potřeb a učení se pozitivně prožívat stáří.

5.1 Sociální služby Města Milevska – podpora autonomie u seniorů

Příspěvková organizace Sociální služby Města Milevska (dále SSMM) poskytuje v souladu se zákonem o sociálních službách⁹⁹ komplex sociálních služeb přizpůsobený potřebám a požadavkům seniorů. Jedná se o poskytování pečovatelské služby v regionu Milevska a okolních obcí (k počátku roku 2013 čítá 358 klientů), odlehčovací služby a pobytové služby v Domově pro seniory (38 klientů) a zároveň podporuje i činnost Klubů důchodců.

Úkolem zaměstnanců SSMM je podpora klientů v běžném životě, udržování nebo znovuoobnovování jejich fyzické a psychické soběstačnosti, aby se mohli nadále

⁹⁸ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR. *Charta občanské společnosti...* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>>.

⁹⁹ZÁKON č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění platném k 14. 03. 2006.

v co největším rozsahu zapojovat do běžného života a prožívali aktivní, plnohodnotný a důstojný život. Poskytovaná péče má vést k udržování či zvyšování kvality života seniora, aby mohl co nejdéle zůstat ve svém přirozeném sociálním prostředí¹⁰⁰ a mohl být stále sám sebou. Všechny služby fungují samostatně, ale zároveň na sebe navazují. Všechny vycházejí z principů¹⁰¹ poskytování sociálních služeb.

Jednou z těchto zásad je právě podpora nezávislého života, a to tak, že SSMM poskytují takové služby, které směřují k tomu, aby jejich uživatelé zůstávali součástí přirozeného místního společenství, žili běžným způsobem života, mohli využívat instituce poskytující služby veřejnosti, přirozené vztahové sítě a své vlastní možnosti a schopnosti. Tzn., aby příjemci těchto služeb mohli uplatňovat vlastní vůli, jednat na základě vlastních rozhodnutí a mohli být sami sebou. Seniorům činí například závažný problém realizace kontaktů s institucemi.

Autonomie seniorů je podporována především přístupem k člověku, jako k jedinečné bytosti, bez ohledu na jeho národnost, rasu, víru, pohlaví, politické přesvědčení, ekonomickou situaci a společenské postavení, které je charakterizováno zdvořilým chováním, pochopením, úctou, empatií a trpělivostí. Každý člověk je rovnocenným partnerem, který dle úrovně svých fyzických a duševních sil spolurozhoduje o rozsahu a způsobu poskytované podpory a pomoci. Je důležité si uvědomovat, že nevyžádaná (vynucená) pomoc a péče spíše škodí. Při jednání s klientem je respektována jeho důstojnost včetně soukromí a především je mu aktivně nasloucháno. Umění aktivního naslouchání má zásadní vliv nejen na mezilidské vztahy, ale také na samotnou produktivitu a kvalitu naší práce. Každý z nás myslí jinak a stejnou situaci může jinak vidět. Podstatné je však vidět věci celistvě, získat co nejvíce informací, a pak nabídnout samotnou pomoc. Pak i naše rozhodnutí, bude zajisté správné – zdali je změna v životě člověka vůbec zapotřebí nebo zdali má pomoc spočívat spíše v ponechání samostatnosti.

¹⁰⁰ Pozn. autorky: *Přirozené sociální prostředí* znamená rodina, domácnost osoby a sociální vazby k dalším osobám, se kterými sdílí domácnost, včetně míst, kde osoby pracují, vzdělávají se a realizují běžné sociální aktivity (Zákon č. 108/2006, Sb., o sociálních službách, § 3).

¹⁰¹ Příloha IV. této práce.

5.1.1 Společenské aktivity

Účast seniorů na společenském životě je nezbytnou podmínkou rozvoje společnosti, zdravých postojů ke stárnutí a stáří, ke vzájemnému respektu a solidaritě generací. Cílem společenských aktivit je umožnit seniorům ovlivňovat politický a společenský vývoj, formulovat potřeby a požadavky a podílet se na jejich realizaci.

Aktivizační služby pro seniory, stejně jako pro osoby se zdravotním postižením, tvoří důležitou součást sociální péče. Aby se starý člověk cítil dobře a co nejdéle si zachoval své kompetence, je třeba zjistit nejen jeho obecné potřeby, ale i jeho osobní zájmy a zvyky. Cílem je pak spokojenost, soběstačnost a získání co nejvyšších kompetencí. Jejich prostřednictvím aktivizace, vytvářením rovných příležitostí, rozšiřováním možností rekondice, rehabilitace a osobního rozvoje získávají senioři předpoklady pro udržení svých fyzických a psychických schopností.¹⁰²

Nová doba a nové společenské poměry nás vedou k převratu a domáhají se i změny našeho myšlení a chování během všech životních fází. Proto je nutné podporovat možnosti dalšího vzdělávání ve stáří a účasti starších lidí na životě společnosti. Zároveň je třeba respektovat, že někteří lidé nechtějí nebo nemohou těchto možností využít.¹⁰³

Z tohoto důvodu jsou zde Sociální služby Města Milevska, které poskytují nejen sjednané služby na základě pomoci v nepříznivé situaci, ale i volně přístupné aktivizační služby, které mohou této situaci předejít. Záslouhou SSMM fungují totiž v hojné míře v Milevsku Kluby důchodců – jako společnost, která dokazuje, že je možné v tomto období života aktivně žít, přestože v této životní fázi na nás číhá nemoc na každém kroku a pohyblivost se omezuje či pomalu vytrácí.

5.1.2 Kluby důchodců

Sociální služby Města Milevska umožňují seniorům zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, a to zájmovými, vzdělávacími a volnočasovými aktivitami, které vedou k rozvoji, či udržení osobních a sociálních schopností a dovedností, podporující sociální začleňování osob, a to především prostřednictvím

¹⁰² Srov. SOKOL, R., TREFILOVÁ, V. *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*, s. 22-25.

¹⁰³ Srov. ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR. *Charta občanské společnosti...* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>>.

Klubů důchodců. Setkáváním seniorů v klubech a rozvíjejícím se aktivitám dochází k naplňování kulturně – společenských potřeb, a taktéž i k podpoře autonomie jako funkční samostatnosti a nezávislosti. Kluby důchodců tak zároveň fungují jako prevence sociálního vyloučení¹⁰⁴. Musím podotknout, že na dlouhodobé existenci Klubu důchodců v Milevsku mají nemalou zásluhu již zmíněné Sociální služby Města Milevska, ale stejně tak i Městský úřad Milevsko.

5.1.3 Pohled do historie a současnosti

Klub důchodců v Milevsku byl založen ve druhé polovině roku 1978. Oficiální jmenování „Klub důchodců“ se slavnostně uskutečnilo 9. listopadu 1978, kdy byla jmenována také samospráva, která měla zajišťovat obsahovou náplň schůzek. Členové se scházeli jedenkrát do týdne v nově vytvořené klubovně a zpočátku docházeli senioři v zastoupení jak žen, tak i mužů. Ti však s postupem času ubývali a nakonec přestali docházet vůbec. Oproti tomu se postupně zvyšovala účast seniorek. Na základě velké poptávky se v roce 1983 utvořila další skupinka. Z tohoto důvodu byla vybudována i další klubovna vzhledem k nové výstavbě Domu s pečovatelskou službou v Milevsku.

Zájem o členství v Klubu důchodců postupně narůstal. V roce 1996 vznikla třetí skupina a v roce 2005 čtvrtá. Celkem se v těchto skupinách průměrně schází kolem 150 seniorek týdně.

Schůzky jsou doplňovány zajímavými besedami s nejrůznější tematikou: historické údaje z našich dějin, kulturní, církevní a historické památky, zdravotní tematika, správná výživa, využívání bylin, bezpečnost seniorů, archeologické nálezy, hospodářské a politické události města, republiky, rozvoj města apod.

Za více než třicetiletou existenci Klubů důchodců bylo uskutečněno přes dvě stovky zájezdů za zajímavostmi naší republiky, ale i do zahraničí: Německa, Rakouska, Slovenska, Itálie a Chorvatska.

Všechny čtyři kluby jsou vedeny samotnými členy a jsou v přímém kontaktu se sociální pracovníci organizace, která koordinuje jejich činnost. Kluby jsou vzájemně propojené a dostupné téměř všem občanům – seniorům, neboť jejich rozmístění je rovnoměrné vůči území města a jsou součástí i samotných zařízení sociální péče. Což umožňuje návštěvnost i méně pohyblivým občanům. Ti mohou využívat denně

¹⁰⁴ Pozn. autorky: *Sociální vyloučení* je vyčlenění osoby mimo běžný život společnosti a nemožnost se do něj zapojit v důsledku nepříznivé sociální situace (Zákon č. 108/2006, Sb., o sociálních službách, § 3).

plně vybavené tělocvičny s pravidelným cvičením a společenských místností, kde probíhají různé hry, např. na trénování paměti (scrabble, křížovky, vzpomínkování); karetní hry a různé aktivity zaměřené na procvičování jemné motoriky. Mohou si dokonce upéci i moučník.

Služby též nabízejí masáže zaměřené na celkové uvolnění a protažení, perličkovou lázeň a rehabilitační bazén ke cvičení a plavání. K dispozici jsou kadeřnické a pedikérské služby, kavárna a knihovna s možností zapůjčení knih i časopisů. Nemohu opomenout ani pravidelné bohoslužby, které se pro naše klienty slouží dvakrát do týdne.

Kluby se zapojují i do vzdělávání seniorů, které přestože není a ani nemůže být zaměřeno na profesní přípravu, plní celou řadu neméně důležitých funkcí: preventivní, která pozitivně ovlivňuje proces stárnutí a kvalitu života; rehabilitační, ta udržuje a případně rozvíjí duševní síly seniorů; posilovací, která rozvíjením zájmu podporuje kultivovaný obsah volného času a komunikační, ta uvádí seniora do společenství lidí a rozvíjí přátelské vztahy.¹⁰⁵ I novější výzkum stáří a stárnutí dokazuje, že lidé mohou své schopnosti rozvíjet až do vysokého věku. „Stáří představuje vrchol osobnostního rozvoje. Je třeba chápat ho jako výsledek procesu individuace“¹⁰⁶, tak období stáří popsal i C. G. Jung, představitel analytické psychologie.

Vzdělávací projekty proběhly několikrát i v klubech. Asi nezajímavějším a nejvíce žádaným byl počítačový kurz určený pro začátečníky, později i pro pokročilé. Programy byly přístupné pro všechny seniory města i okolí. Podstatný problém nastal při omezení počtu přijatých osob oproti četnému zájmu. Z tohoto důvodu i Sociální služby Města Milevska podpořily tento projekt a zakoupily osobní počítače k dennímu používání.

Ve spolupráci s organizací svazu nedoslýchavých a neslyšících pořádají kluby pro zájemce týdenní rekondiční pobyty seniorů v různých rekreačních zařízeních. Ty jsou doplňovány různými odbornými výklady s ukázkami odezírání.

Myslím, že při setkávání seniorů v klubech člověk zcela jistě nabývá pocitu, že „v tom“ není sám. Ten, kdo bez ohledu na věk a vzdělání obohatí svůj život alespoň o některé uvedené aktivity, pocítí, jak se jeho život zpestří.

Jak tedy vůbec začít cestu ke zdravému životu a aktivnímu sebeutváření? Nejprve pozvolnou a dobrovolnou proměnou svých životních preferencí a zaměřením se na sebe samého. Stačí jen najít odvahu a trpělivost k vlastní realizaci. Každý se může vzdělávat

¹⁰⁵ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 129.

¹⁰⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.*, s. 302.

a cvičit v metodách hlubšího sebepoznání, s moudrým používáním všeho, co má přirozeně k dispozici.¹⁰⁷

¹⁰⁷ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 26.

Závěr

„Umění stárnout je pro nás uměním žít. Je uměním prožívat uspokojivě celý náš život.

Je uměním prožívat odpovídajícím způsobem vždy právě tu fázi života, v níž jsme.“¹⁰⁸

Člověk stárne sám od sebe. Jestli se jeho stárnutí vydaří, to už záleží na něm. Správným způsobem zestárnout je ovšem velkým uměním. Dobře žít „*ars vivendi*“ s uměním milovat „*ars amandi*“ člověk dospěje i k umění dobře stárnout a umírat „*ars moriendi*“.

Přemýšlet o stáří není tedy jen úkolem starých. Náš život bude úspěšný jen tehdy, pokud se k procesu stárnutí postavíme čelem. Stárnutí je základní zkušeností člověka. Uvažovat o stáří znamená zároveň také vždycky přemýšlet o tajemství samotného lidského bytí.¹⁰⁹

O sobě jako o starém člověku většinou nepřemýšlíme. Máme zásobu svých dřívějších zkušeností a zážitků a domníváme se, že nám pomohou řešit naše současné životní situace. Zapomínáme však, že se odvíjely v úplně jiné době a v jiných souvislostech. Dnešní společnost se začíná zabývat tímto obdobím. Z toho důvodu, abychom i my jako „budoucí senioři“ byli těmi, kteří si přidaná léta užívají.

Pokud je člověk starý a k tomu třeba i nemocný, potřebuje samozřejmě zdravotnický personál, aby mu pomohl se zdravím. Ale potřebuje i společnost, která pomůže s nesváry tohoto období: aby to, co zůstalo zdravé a funkční, fungovalo a celkové psychické naladění přispělo ke zmírnění utrpení plynoucího ze stáří, nemoci či postižení a těžké sociální situace. Jeden z hlavních úkolů pozdějšího věku spočívá právě v porozumění vlastnímu stárnutí. Jsme-li informovaní, nepřekvapí nás tolik a lépe se s ním vyrovnáme. Filozofický postoj k životu nám umožní smířit se s nevyhnutelností jeho konce.

Informovanost, nové technologie, či různé odborné rady, nás sice vedou k lepšímu

¹⁰⁸ WOLF, J. *Umění žít a stárnout*, s. 19.

¹⁰⁹ Srov. GRÜN, A. *Víra.cz. Umění stárnout* [online]. [cit. 2013-03-04]. Dostupné na WWW: <<http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Umeni-starnout.html>>.

zdraví a spokojenosti, ale to zdaleka nestačí. Musí být také podporovány naším kladným postojem k životu, zvláště pak k období stáří. Zdraví a spokojení lidé mají totiž několik schopností: jsou schopni vidět realisticky, přizpůsobovat se jakékoliv situaci, vysoce si váží sami sebe, věří si, jsou svobodní, autonomní a iniciativní. Pak i lehce zvládají vnímat vlastní smrt, nebo smrt svých blízkých, s určitou vyrovnaností.¹¹⁰ Senior by tedy měl být podněcován k aktivitě, ovšem s ohledem na míru svých schopností, zejména ve své sebeobsluze. Ta je hlavním znakem udržení osobní autonomie. Udržení jistého stupně samostatnosti by mělo být jádrem smyslu života seniora. Proto se nebránit ničemu novému a nespokojovat se s málem, tak bychom mohli jednoduše specifikovat pozitivní přístup člověka ke stáří. Pozitivní přístup ke stáří a stárnutí je možný však pouze v případě, že bude respektována potřeba člověka v každém vývojovém stádiu.

Sociální služby Města Milevska poskytují komplexní, sociální a zdravotní služby přizpůsobené potřebám a požadavkům starého člověka. Jsou tady, aby senior nebyl sám, když potřebuje pomoci, poradit, či zachovat svou osobní autonomii. Jsou tady, aby podali ruku těm, kteří již tímto světem sami jít nemohou. Senioři jsou a vždy budou součástí života, snad i proto si zaslouží ke svému životu vstřícné a přívětivé prostředí, s láskou od jejich blízkých. Díky fungování Klubů důchodců a aktivizačním činnostem i na pobytových službách, mohou být v neustálém kontaktu se stejně starými lidmi. Nabízením bohatých programů, přednášek, zábavy a jiných aktivit se zapojují neustále do sociálního života, navazují nové vztahy, seznamují se s něčím novým či neznámým, mohou se projevit a ukázat a být nadále sami sebou s pocitem, že život ještě nekončí.

Jak jsem již popsala (kap. 3.4), pokud má člověk naplněny své základní potřeby (fyziologické), které jsou nutné k přežití, objevují se potřeby řádu vyššího, například pocit bezpečí, nezávislosti, či smyslu života. Jako společenští tvorové jsme totiž vzájemně závislí, jak na úrovni uspokojování nižších potřeb, tak i potřeb vyšších, které přinášejí jedinci duševní pohodu a rozvoj osobnosti a definují nás jako lidskou bytost – biologicko-psycho-sociální, ale také spirituální. Respekt, úcta k lidské bytosti je prožitek, u nějž je třeba zvažovat právě spirituální dimenzi. Proto slovo „*respektujeme*“ se v principech poskytování služeb¹¹¹ zpracovaných zaměstnanci Sociálních služeb Města Milevska objevuje mnohokrát.

¹¹⁰ Srov. DESSAINTOVÁ, M-P. *Nezačínajte stárnout*, s. 75.

¹¹¹ Příloha IV. této práce.

Domnívám se, že byl-li někdo celý život aktivní, bude pravděpodobně s aktivitou pokračovat, dokud to bude možné. Proč bychom měli poslední roky života někde „přežít“, když je možnost tato léta „prožívat“?

Snad tato práce dostatečně vylíčila období stáří jako pozitivní a aktivní životní úsek. Snad i přispěje k lepšímu poznání toho, že celkový dobrý stav člověka závisí vždy na našem zdraví, fyzické kondici, životní spokojenosti a radosti; na prostředí, ve kterém se nacházíme – tím, že seznámila čtenáře s nápady a aktivitami lidí, kteří si dokázali nalézt smysl života v činnostech, které obohacují je samé o cenné sociální kontakty.

Jsem si samozřejmě vědoma toho, že o tomto tématu by se dalo nadále diskutovat; jestli je opravdu skutečnost taková, jak se o ní píše. Zda skutečně pomáhají Sociální služby Města Milevska svými službami a aktivitami k podpoře autonomie seniorů, či nakolik závisí kvalita života seniora na jeho životě v obdobích předešlých? Souvisí „přidaná léta“ s léty předešlými? To jsou otázky, které nebyly sice záměrem této práce, avšak mohou být například návrhem k příští diskuzi, či podkladu k průzkumu mezi samotnými seniory.

Pochopitelně, že všechny prvky aktivit pro seniory nemůžeme stanovovat podle sebe, svého nápadu či plánu. Je třeba té opačné cesty. To je směr od klienta, s jeho bohatými životními zkušenostmi, k poskytovateli. A ten mu pouze podá ruku k další cestě za kvalitou jeho života, a to s respektem a svobodnou vůlí ke spolupráci.

Použité zdroje

B. A. *Sborník případových studií. Senioři vítáni*. 1. vydání. Praha: Otevřená společnost, 2008. ISBN 978-80-87110-9.

DESSAINTOVÁ, M-P. *Nezačínajte stárnout*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.

GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1983. ISBN neuvedeno.

GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. přepracované vydání. Praha: Havlíček Brain, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

JOBÁNKOVÁ, M. et al. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 3. vydání. Brno: NCO NZO, 2006. ISBN 80-7013-390-2.

MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. 2. přepracované vydání. Praha: UK, 2007. ISBN 978-80-246-1312-3.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vydání. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0628-1.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Grada, Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

ŘÍČAN, P. *Psychologie*. 3., doplněné a upravené vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. 6., revidované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vydání. Brno: Barrister&Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.

SOKOL, R., TREFILOVÁ, V. *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*. Praha, ASPI, 2008. ISBN 978-80-7357-316-4.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vydání. Praha: Slon, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (Eds.) *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova - Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

WOLF, J. *Umění žít a stárnout*. 1. vydání. Praha: Svoboda, 1982. ISBN neuvedeno.

ZÁKON č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění platném k 14. 03. 2006.

Internetové zdroje

ABZ.cz. *Slovník cizích slov* [online]. [cit. 2012-11-28]. Dostupné na WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=autonomie>.

ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR. *Charta občanské společnosti – Pro důstojný život seniorů v ČR* [online]. [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>>.

GRÜN, A. *Víra.cz. Smysl stáří* [online]. © 1998–2012 [cit. 2013-03-04]. <<http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Smysl-stari.html>>.

GRÜN, A. *Víra.cz. Umění stárnout* [online]. © 1998–2012 [cit. 2013-03-04]. <<http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Umeni-starnout.html>>.

MAŠKOVÁ, M. *Demografie. Analýza: Perspektivy populačního stárnutí v Evropě* [online]. Praha, 2004-2009 [cit. 2013-02-20]. Dostupné na WWW: <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=201>. ISSN 1801-2914.

MPSV.CZ. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012* [online]. Praha: odbor 22, poslední aktualizace 1. 8. 2008 [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

MPSV.CZ. *Příprava na stárnutí. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace* [online]. Praha: odbor 22, poslední aktualizace 29. 6. 2006 [cit. 2012-10-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2897>>.

MPSV.CZ. *Zásady OSN pro seniory* [online]. Praha: odbor 71, poslední aktualizace 13. 1. 2009 [cit. 2012-10-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/1111>>.

VAVROŇ, J. *Novinky.cz. Věk, kdy je člověk už starý, oficiálně neexistuje, experti mluví o 75 letech* [online]. © 2003–2012 [cit. 2012-10-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.novinky.cz/domaci/280808-vek-kdy-je-clovek-uz-stary-oficialne-neexistuje-experti-mluvi-o-75-letech.html>>.

VEMESTE.CZ. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. © 2008 - 2012 [cit. 2012-10-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>>.

Seznam příloh

Příloha I. Faktory ovlivňující názory lidí – jejich vnímání jako starého člověka

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*, 1. vydání. Praha: Slon, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5, s. 44.

Příloha II. Maslowova pyramida potřeb

RozvojPedagoga.EU. *Vzdělávací moduly* [online]. © 2010, TEACH TEAM [cit. 2013-03-06]. Dostupné na WWW: <<http://rozvojpedagoga.eu/moduly/m3/images/3.2/maslowova-pyramida.gif>>.

Příloha III. Průřezová statistika v porovnání států Evropy Českého statistického úřadu

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Statistiky: Seniori* [online]. Praha: Český statistický úřad, poslední aktualizace 30. 5. 2012 [cit. 2012-11-09]. Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/seniori>>.

Příloha IV. Principy (zásady) poskytování sociálních služeb v organizaci Sociální služby Města Milevska

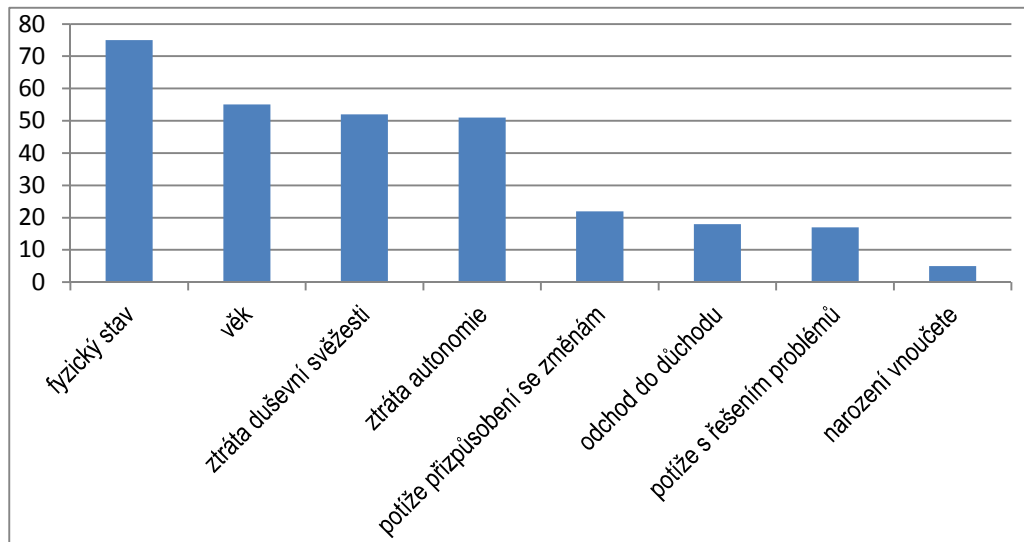
Archiv Sociálních služeb Města Milevska.

Příloha V. Foto archiv Klub Důchodců

Archiv Sociálních služeb Města Milevska.

Fotografie byly pořízeny a zveřejněny se souhlasem účastníků na akci „Den Sociálních služeb“, který se konal dne 8. 10. 2012.

Příloha I



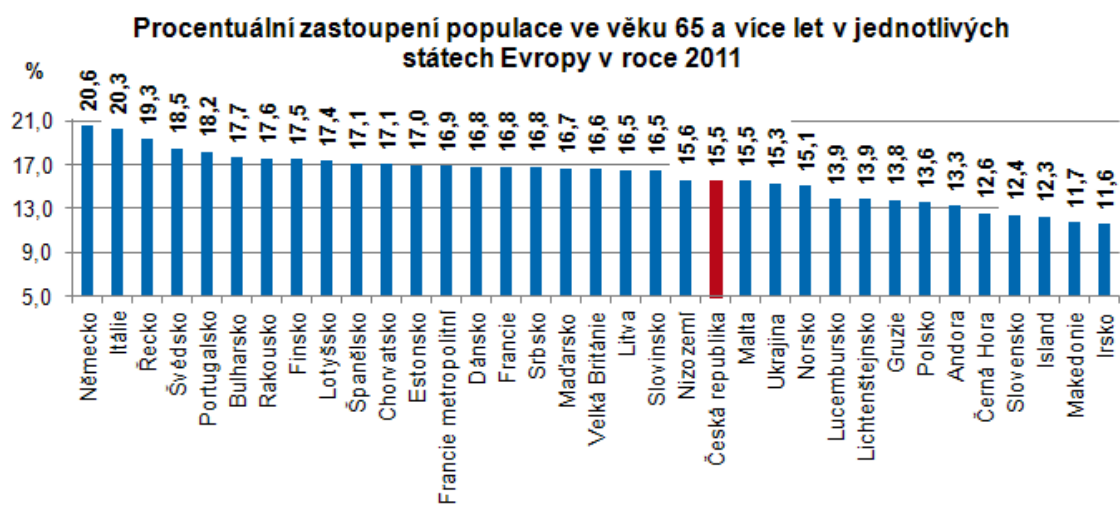
Graf č. 1. Faktory ovlivňující názory lidí – jejich vnímání jako starého člověka. Uvedeno v procentech.

Příloha II



Obr. č. 1. Maslowova pyramida potřeb.

Příloha III



Graf č. 2. Průřezová statistika v porovnání států Evropy Českého statistického úřadu. Uvedeno v procentech.

Příloha IV



Sociální služby Města Milevska
příspěvková organizace
5. května 1510, 399 01 Milevsko, IČ 75000750



Principy (zásady) poskytování sociálních služeb v organizaci Sociální služby Města Milevska

1. Uznání hodnoty jednotlivce

Respektujeme hodnotu a důstojnost každé lidské bytosti, bez ohledu na její původ, rasu, postavení, pohlaví, sexuální orientaci, věk, postižení, náboženství nebo přínos pro společnost.

2. Respekt

Při poskytování služeb i práce v rámci organizaci respektujeme odlišné politické názory, náboženské přesvědčení a individuální životní postoje uživatelů služeb k různým oblastem života. Respektujeme svobodné rozhodnutí uživatelů, zda chtějí či nechtějí služby využívat a služby poskytujeme nedirektivně, tj. formou nabídky.

3. Pluralita

Respektujeme odlišné názory a postoje jiných osob a chápeme je jako součást plurality v občanské společnosti a vystupujeme v souladu s jejími demokratickými principy.

4. Loajalita k organizaci

Při dosahování cílů a naplňování poslání organizace vystupujeme jednotně, jako členové organizace, nikoliv jako fyzické osoby. Respektujeme rozhodnutí schválená v rámci organizace a řídíme se vnitřními předpisy a dokumenty organizace, svým chováním nepoškodujeme pověst a zájmy organizace.

5. Neúplatnost a poctivost

Nepřijímáme při práci v organizaci finanční ani hmotné významné dary od klientů, ze kterých bychom měli osobní prospěch. Případně by takovýto dar mohl vyvolat milný dojem zvýhodnění uživatele nebo žadatele. Jednáme čestně, spolehlivě a důvěryhodně.

6. Otevřenost, princip partnerství a spolupráce

Jsme otevřenou organizací pro spolupráci na principech partnerství se zadavateli, dalšími poskytovateli i uživateli sociálních služeb, veřejnou správou a samosprávou, se studenty, dobrovolníky, školami, dalšími neziskovými organizacemi a veřejností.

7. Ochrana osobních údajů a diskrétnost

Zachováváme v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů mlčenlivost, týkající se všech osobních údajů uživatelů služeb. Každý zaměstnanec, student, brigádník, apod. dostal tuto informaci a podepsal „Prohlášení o mlčenlivosti“.

8. Podpora nezávislého života

Uznáváme a poskytujeme takové služby, které směřují k tomu, aby uživatelé těchto služeb zůstávali součástí přirozeného místního společenství, mohli žít běžným způsobem života, využívat instituce poskytující služby veřejnosti, přirozené vztahové sítě a své vlastní možnosti a schopnosti. Dále, aby příjemci těchto služeb mohli uplatňovat vlastní vůli, jednat na základě vlastních rozhodnutí a mohli být sami sebou a aby tyto služby směřovaly k rozvoji kvality veřejných služeb.

Toto jsou východiska, která byla vytvořena vedením organizace Sociální služby Města Milevska (dále jen SSMM) za spolupráce zaměstnanců.

Byla přijata a schválena vedením organizace jako základní pravidla, kterými se při své práci řídí zaměstnanci, praktikující studenti a další osoby jež jsou v pracovně právním vztahu k organizaci.

Příloha V



Foto č. 1. Pravidelné cvičení v Domově pro seniory.



Foto č. 2. Pravidelné setkávání seniorů v Klubech důchodců.



Foto č. 3. Pravidelné setkávání seniorů v Klubech důchodců.



Foto č. 4. Pravidelné cvičení senierek v Klubech důchodců.

Abstrakt

HEJNOVÁ, B. *Podpora autonomie u seniorů – Sociální služby Města Milevska*. České Budějovice, 2013. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie.

Vedoucí práce: Mgr. Veber Tomáš, Th.D.

Klíčová slova: senioři, stáří, stárnutí, autonomie, seberealizace, lidské potřeby, sociální služby

Práce je orientována na charakteristiku a problematiku stárnutí a stáří. Zabývá se změnami, které v souvislosti s tímto obdobím lze očekávat, dále pohledem demografickým, náhledem společnosti na stárnoucí populaci; popisuje důležitost volného času jako podporujícího prostředku autonomie seniorů.

Cílem práce je představit Sociální služby Města Milevska jako organizaci podporující právě autonomii seniorů, jejímž posláním je zaměřit se na takovou pomoc a podporu, aby senioři byli stále součástí přirozeného místního společenství, uplatňovali vlastní vůli a jednali na základě vlastních rozhodnutí.

Abstract

Support of senior's autonomy - Social Services in Milevsko town.

Key words: elderly, old age, aging, autonomy, self-realization, human needs, social services

The work focuses on the characteristics of aging and the problems that arise in old age. The work deals with this subject by looking at exactly what can be expected during this period of life by looking at the demographic and challenging society's views of the aging population. It clearly highlights the importance of quality leisure time for supporting the autonomy of the elderly.

The aim of the work is to present the Social Services in Milevsko Town as a vital organisation supporting the autonomy and mental well being of the elderly. It's mission is to provide assistance and support for seniors in order for them to both remain part of the local community and retain their independence.