

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

magisterské kombinované studium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Mgr. Pavel Pučejdl

Strategie úspěšného stárnutí

Praha 2012

Vedoucí práce: Mgr. Dana Nevrková

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY
PRAGUE**

Master Combined Studies
2010 – 2012

DIPLOMA THESIS

Mgr. Pavel Pučejdl

Strategy of successfully ageing

Prague 2012

**The Diploma Thesis Work Supervisor:
Mgr. Dana Nevrková**

Prohlášení:

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Č. Budějovicích dne 8. března 2012

Mgr. Pavel Pučejdl

Poděkování:

Děkuji za cenné rady vedoucí mé práce, paní Mgr. Daně Nevřkové.

Anotace

Diplomová práce se zabývá jedním z podstatných období lidského života – stářím. Ve své teoretické části se snaží nalézt nejvýhodnější strategie úspěšného stárnutí podle současných dostupných vědeckých prací a materiálů. Také představuje překážky v úspěšném stárnutí a nevhodné postoje a chování člověka, jež snižují možnost úspěšně stárnout.

Ve své výzkumné části pak práce zkoumá strategie úspěšného stárnutí záměrně (účelově) vybraných seniorů a to formou strukturovaných rozhovorů s nimi.

Práce pracuje s hypotézou, že dotazovaní senioři volí strategie úspěšného stárnutí blízké strategiím doporučovaným ve vědecké literatuře, přestože sami nemají tyto vědecké teorie nikterak blíže osvojeny.

Klíčové pojmy

Andragogika, fáze života, gerontagogika, gerontologie, psychika, senior, stáří, strategie, vzdělávání, zdraví.

OBSAH

ÚVOD.....	8
1. SOUČASNÝ STAV A DESATERO KOMUNIKACE SE SENIORY.....	10
2. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA FÁZÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA.....	12
2.1 Prenatální období.....	12
2.2 Novorozenecké období.....	12
2.3 Kojenecké období.....	13
2.4 Batolecí období.....	13
2.5 Předškolní období.....	14
2.6 Vstup dítěte do školy.....	14
2.7 Mladší školní období.....	15
2.8 Období dospívání.....	16
2.9 Časná a střední dospělost.....	17
2.10 Pozdní dospělost.....	19
3. STÁRNUTÍ.....	22
3.1 Rizika stárnutí.....	22
3.1.1 Rizika genetická.....	22
3.1.2 Rizika stresů.....	23
3.1.3 Rizika zdravotní.....	25
3.1.4 Rizika sociální a společenská.....	26
4. STÁŘÍ.....	27
4.1 Stáří jako fenomén.....	27
4.2 Rozdělení stáří.....	28
4.2.1 Stáří kalendářní.....	28
4.2.2 Stáří biologické.....	29
4.2.3 Stáří psychické.....	29
4.2.4 Stáří sociální.....	30
4.3 Stáří a společnost.....	31

4.3.1 Stáří a společnost v minulosti	31
4.3.2 Stáří a společnost v současnosti	31
4.3.3 Stáří a společnost v budoucnosti.....	32
4.4 Adaptační a autonomie seniorů.....	32
4.5 Ageismus a násilí na seniorech	34
5. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A AKTIVITY VE STÁŘÍ.....	36
6. STRATEGIE ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ.....	38
7. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ, CÍL PRÁCE A POUŽITÁ VÝZKUMNÁ METODA.....	45
7.1 Kvalitativní výzkum a použitá výzkumná metoda.....	45
7.1.1 Cíl práce	46
7.1.2 Hlavní výzkumná otázka	46
7.1.3 Dílčí výzkumná otázka	46
8. VÝSLEDKY ŠETŘENÍ	47
8.1 Přehled respondentů a jejich demografických údajů	47
8.2 Strategie úspěšného stárnutí seniorů č.1 až č.15	48
9. DISKUSE.....	77
9.1 Tabulka strategických oblastí života seniorů.....	79
10. ZÁVĚR.....	80
11. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	81

„Konečné cíle člověka jsou morální, přesto mnoho lidí stále ještě vidí štěstí jen v hmotném blahobytu. Tvořivost, rozvíjení schopností, hledání pravdy, úsilí po dosažení vyšších cílů – toto vše dovede nejlépe překonávat úzkost, nejistotu a skryté pocity viny. Strach ze smrti a zániku je pokuta, kterou platíme – na rozdíl od ostatního živočišstva – za jedinečný vývoj svého mozku.“

(DIENSTBIER,2009,s. 6)

ÚVOD

Kdy člověk začíná stárnout?

No samozřejmě už okamžikem zrození. Lépe řečeno početí. Podle mnohých ale spíše v okamžiku, kdy si to uvědomíme. Kalendářní věk o tom nerozhoduje a je mnohdy jen výmluvou. Ne nadarmo se přece říká, že každý je stár tak, jak se cítí.

Stárnutí je přirozeným procesem odehrávajícím se v živé i neživé přírodě. Člověk se od ostatních živých organismů odlišuje tím, že si tuto změnu uvědomuje, je schopen ji předjímat, reagovat na ni a do určité ne právě zanedbatelné míry ovlivňovat její průběh. Každé životní období může přinášet vedle starostí i mnohé radosti. Stáří má kromě věku, který plyne nezávisle na naší vůli, mnoho dimenzí, které ovlivnit můžeme – životní styl, stravovací návyky, sociální kontakty i např. vlastní duševní rozpoložení.

Mezi základní demografické statistiky české populace patří trvale klesající porodnost, snižující se úmrtnost, prodlužování střední délky života a zvyšování absolutního počtu starých lidí i jejich procentuálního zastoupení v populaci. Tento trend bude v České republice i ve světě při současném vývoji dále pokračovat.

V současnosti je cílem člověka úplná soběstačnost. K tomuto ideálu je člověk ve velké míře nucený okolnostmi dnešního života. Ve stáří může soběstačnost značně klesat a stoupat tak potřeba cizí pomoci. Ve společnosti

jsou tímto položeny základy pro generační střet s tím, že stárnutí je prezentováno jako ekonomicko - společenské břemeno. Toto nám může nahánět ze stárnutí strach.

V každé fázi našeho života jsme v kontaktu se seniory a nevyhnutelně spějeme do věku, kdy budeme i my členy této pro společnost významné a v blízkém budoucnu možná ještě významnější a s jistotou především početnější sociální skupiny.

K cílům této práce patří hledání strategií úspěšného stárnutí, změna záporných postojů k poslední etapě lidského života a zdůraznění realistických, pozitivních a humanistických pohledů, založených na respektování každého jedince a pomoci v jeho pokročilém věku.

1. SOUČASNÝ STAV A DESATERO KOMUNIKACE SE SENIORY

Lze konstatovat, že stárnutí začíná v momentě narození. V matčině lůně se tomu říká vývoj plodu. Novorozenec se sice ještě dále vyvíjí, ale současně začíná stárnout. Buňky v některých orgánech fyziologicky zanikají, když vyčerpaly svou energii a splnili funkční poslání, a jsou nahrazovány nově se tvořícími.

Novorozenec a později dítě v předškolním věku nebo školním věku si stárnutí samozřejmě neuvědomuje. Většina z nás, pravděpodobně spíše všichni ale v dětském věku zatoužili být starší. Chtěli jsme se nejspíše osvobodit od všech těch ústrků a zákazů, kterými jsou děti neustále omezovány. Očima dospěláka právem, neboť děti je třeba od malička vychovávat.

No, a v pozdějších obdobích lidského života pro změnu občas zatoužíme alespoň na chvíli být zase tím bezstarostným dítětem. Vzpomínáme na dětství jako na krásné období našeho života, ale už víme, že bylo jen částí naší celé životní dráhy. Poučení můžeme tyto ostatní části našeho života dosti zásadně ovlivňovat, např. zvolit si vlastní strategii úspěšného stárnutí. Důležitá je alespoň částečná teoretická znalost jednotlivých období lidského života.

Aby lidé mohli úspěšně a šťastně stárnout musí k tomu mít vytvořeny některé podmínky stran zbytku společnosti.

Zdeněk Kalvach (2004) vytvořil desatero komunikace s geriatrickými pacienty, ale toto desatero je zajisté správné a užitečné dodržovat univerzálně při jakémkoliv styku se seniory.

Desatero komunikace se seniory:

1. **Respektujeme identitu seniora a důsledně jej oslovujeme jménem nebo odpovídajícím titulem.** Nevyžádaná familiární oslovení „babi“ , „dědo“ jsou ponižující.

2. **Důsledně se vyhýbáme infantilizaci (zdětinšťování) starého člověka.** Aní s nemocnými se syndromem demence nehovoříme jako s dětmi (formou ani obsahem).
3. **Při komunikaci s geriatrickými pacienty se zdravotním postižením a při jejich ošetřování cílevědomě chráníme pacientovu důstojnost.** Snažíme se vyloučit podceňování a nepodložené přisuzování závažných funkčních deficitů (např. v kognitivní oblasti).
4. **Respektujeme princip zpomalení a chráníme seniory před časovým stresem.** Počítáme se zpomalením psychomotorického tempa a se zhoršenou pohyblivostí i stabilitou.
5. **Složitější nebo zvláště důležité informace (termíny vyšetření, přípravu na ně, způsob užívání léků) několikrát zopakujeme, raději ještě napíšeme na list papíru.**
6. **Aktivně, ale taktně ověříme možné komunikační bariéry (porucha sluchu, zraku apod.) a tomu přizpůsobíme komunikaci.**
7. **K usnadnění komunikace se zdržujeme v zorném poli pacienta, mluvíme srozumitelně a udržujeme oční kontakt.** Při pochybnostech ověřujeme správné využití kompenzačních pomůcek.
8. **Bez ověření nedoslýchavosti nezesilujeme hlas.** Porozumění řeči se ve stáří zhoršuje v hlučném prostředí, proto „nepřekřikujeme“ jiný hovor, rozhlas, televizi, ale snažíme se hluk odstranit.
9. **Dopomoc při pohybu, odkládání oděvu či při uléhání na vyšetřovací lehátko vždy nabízíme (úměrně zdravotnímu postižení pacienta) ale nevnučujeme.** Umožňujeme používání opěrných pomůcek (hole, chodítka). **Zdravotnická léčebna sloužící seniorům by měla být snadno přístupná, bezbariérová, s dostatečným osvětlením, s protiskluzovou úpravou podlah a s přehledným značením.**
10. **Při ústavním ošetřování by komunikace i ošetrovatelská aktivita měla cílevědomě směřovat k podpoře a k udržení (obnově) soběstačnosti křehkého starého člověka se zdravotním postižením, nikoli předčasně předpokládat její ztrátu a vést k imobilizaci.**

2. STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA FÁZÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA

V této části práce mapuje zejména z psychologického hlediska fáze lidského života. Zdůrazňuje prvky a jednotlivosti psychického a fyzického vývoje zejména směrem k dospívání a stárnutí.

2.1 Prenatální období

Základy vývoje člověka je nutno hledat už v období intrauterinního života plodu. Moderní technika umožňuje pomocí ultrazvuku, termografie, elektroencefalografie a dalších metod zaznamenávat chování dítěte v tomto nejranějším období lidského života.

Závěry získané těmito, ale i některými staršími postupy lze shrnout do tří hlavních poznatků.

Plod je velmi brzy připraven pro činnosti, které budou nutné pro jeho přežití a pro interakci se zevním světem po narození (např. pohyby) .

Plod je aktivní, tj. ovládá (kontroluje) prostředí a není pouhou pasivní obětí svého okolí (např. je iniciátorem polohy matky) .

Plod má schopnost sociální interakce a brzy se dostává do aktivního kontaktu s matkou (např. svými pohyby vyvolává emoce matky a ta zase svými emocemi zpětně ovlivňuje dítě) .

Dítě se připravuje na svět po narození a svět se připravuje na dítě.

2.2 Novorozenecké období

Přechod dítěte z chráněného intrauterinního života do světa plného nových podnětů znamená nesporně pro tak nezralý organismus značnou zátěž. Ideálem je tedy pokud možno nenásilný, přirozený, či „něžný“ porod šetrný k matce i dítěti. U novorozence roste schopnost aktivně ovládat prostředí a zapojit se do sociální interakce. Novorozenec má vyvinuty všechny základní

nepodmíněné reflexy (hledací, sací, polykací, vyměšovací, obranné, orientační, úchopové a polohové), jež mu umožňují vyrovnat se s požadavky nového životního prostředí.

Zásadní je také novorozenečova způsobilost („kompetence“) k učení se a zpracovávání informací z okolí. Rodičovské chování, které je velmi jemně sladěné s chováním novorozence umožňuje rychlé učení ve všech směrech a dává dítěti možnosti jeho životního rozkvetu.

2.3 Kojenecké období

V následujících zbývajících měsících prvního roku se dispozice dítěte rozvinou tak, že je schopno v interakci se světem a lidmi záměrných aktivit řízených vůlí. Ovládá postupně své tělo, připravuje se na první krůčky ve vzpřímeném postoji, je připraveno pro zahájení řečové komunikace a navazuje specifické vztahy k lidem, kteří o něj pečují.

Dosažení prvního roku života bývá velkým rodinným svátkem, při kterém nechybí dort s jednou svíčkou. Teprve však o nějaký měsíc (cca 3) později dítě dovede stát, rozejít se do volného prostoru, znovu se zastavit a zase jít dál.

Průměrné roční dítě vyslovuje asi 6 slov.

2.4 Batolecí období

Ve druhém a třetím roce života již dítě není malé a na pomoc odkázané nemluvnátko a plně získává na skutečnostech a charakteristikách, které člověka odlišují od ostatních živočišných druhů: chodí vzpřímeně a začíná mluvit. Tyto lidské vlastnosti jsou v počátečním rychlém rozvoji, takže vzbuzují pobavenou pozornost okolí. Dítě je roztomilé, ale i vzdorovité a náročné na čas a pozornost rodičů.

Kromě důslednosti ve výchově je stejně důležité ponechat dítěti dostatečně velký prostor pro jeho autonomii a samostatnost, kterou musí

prožívat jako správnou a oceňovanou, aby mohlo postoupit do dalšího vývojového období.

2.5 Předškolní období

Někdy se v širokém slova smyslu jako předškolní věk označuje celé období od narození či početí, až do vstupu do školy.

Častěji je takto označováno tříleté období před vstupem do školy a u většiny dětí je „věkem mateřské školky“. Rodinná výchova zůstává základem, na kterém mateřská škola účelně staví a napomáhá dalšímu vývoji jedince.

V tomto období pokračuje u dítěte stálé zdokonalování motoriky, zlepšuje se jeho pohybová koordinace, pohyby dostávají větší hbitost a eleganci. Značně se zdokonaluje také řeč.

Koncem tohoto období se objevují dvě výrazné tendence, které rozhodují o přechodu do další vývojové etapy. Předně dítě vyrůstá z rámce rodiny: domov mu už nestačí. Druhý pokrok je patrný v tom, že se u dítěte začíná ohlašovat potřeba specifiky lidské činnosti – práce: již ve čtyřech letech dítě rádo pomáhá a vykonává drobné uložené úkoly.

Tak jako po celý život člověka i v tomto období probíhá socializace jedince na základě interakcí s druhými lidmi. V předškolním období také zaznamenáváme významný pokrok v diferenciaci mužských a ženských rolí, kdy u dětí začínají převládat zájmy a postoje v chování podle pohlaví.

Významnou úlohu v socializaci dítěte má hra, takže bychom mohli také o tomto období mluvit jako o období hry.

2.6 Vstup dítěte do školy

Po šestém roce nastává v lidském životě velká a náhlá změna. Vstup do školy je pro většinu dětí značnou zátěží, která se ještě zvětšuje v době stále stoupajících nároků na vzdělání a pracovní výkonnost.

Tento věk však jako nejvhodnější pro vstup do školy klasicky formuloval již J. A. Komenský v XI. Kapitole Informatoria školy mateřské: „*Nebo pláň mdlá, k štěpování vzatá, mdle a znenáhla roste, silnější spěšně a mocně. Koníček také, příliš časně zapřažený, zemden bývá, ale dáš-li mu čas k vymrštění se, potáhne tím silněji a nahradí všecko.*“

Moderní autoři definují tzv. školní zralost ve třech bodech:

1. Dítě si ve svém minulém vývoji osvojilo znalosti a návyky, které se od něho na prahu školní docházky očekávají.
2. Dítě má v současné době dostatečně rozvinutou aktivní pozornost a přiměřeně vyvinuté intelektové schopnosti.
3. Dítě je dostatečně motivováno k budoucímu soustavnému učení ve škole.

(Langmeier, Krejčířová, 1998)

Nebezpečné je jak příliš liberální zařazování nešestiletých dětí do školy, tak i příliš dlouhé odkládání školní docházky u dítěte. Při nejasnostech, je východiskem pečlivé lékařské a psychologické vyšetření a dále úzký kontakt pediatra a psychologa s učitelem.

2.7 Mladší školní období

Takto je zpravidla označováno období od 6-7 let do 11-12 let věku, kdy začínají první znaky pohlavního dospívání. Přestože se na první pohled může zdát, že se toho s osobností člověka tolik neděje, vývoj pokračuje trvale a plynule.

Psychologicky bychom toto období mohli označit jako věk střízlivého realismu. Školák chce pochopit okolní svět a věci v něm „doopravdy“, zajímá se o knihy, poučuje se také z internetu a dalších médií.

V sociální oblasti dochází u dítěte k sebepojetí a sebehodnocení v rámci svého postavení ve skupině vrstevníků.

Významnou úlohu hry doplnila nyní již skutečná práce. Přibyla schopnost vykonávat i úkoly, jež nejsou samy o sobě příjemné a nevyplývají z okamžitých potřeb, ale jsou prováděny pro zamýšlený cíl.

Dítě by se mělo sžít s tím, že existuje vymezený čas na práci, kdy je potřeba soustředit pozornost a vynaložit potřebné úsilí bez hravého odbíhání. Na druhé straně má mít volnost ke hře a neřízenému pohybu, přičemž tyto činnosti nemají žádný výchovný nebo vzdělávací účel.

2.8 Období dospívání

Z hlediska biologického lze tento životní úsek ohraničit na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevení prvních sekundárních pohlavních znaků) a značnou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončení tělesného růstu.

Psychické změny spočívají v ohlášení nových pudových tendencí, ve hledání jejich uspokojování a kontroly, emoční labilitě a nástupu vyspělého (formálně abstraktního) způsobu myšlení s dosažením vrcholu jeho rozvoje.

Dále dochází k novému sociálnímu zařazení jedince. Velice často také k odlišnému očekávání společnosti v chování a výkonech dospívajícího, než je on sám ochoten a schopen ve svém sebepojetí uskutečňovat.

U mnohých dospívajících existuje značná diskrepance mezi změnami somatickými, psychickými a sociálními (tzv. pubertálními změnami). Jedni ještě nevykazují žádné změny pohlavního zrání, ale začínají myslet vyspělým abstraktním způsobem a také umí být už kritičtí vůči druhým i vůči sobě. U druhých naopak zřetelně začalo pohlavní dospívání, ale jsou ještě emočně, intelektuálně a sociálně dětinští.

Dolní hranice 11-12 let a horní asi 20-22 let vymezuje toto období příliš široce a je přeci značný rozdíl mezi dvanáctiletým „skoro ještě dítětem“ a dvacetiletým „skoro již dospělým“. Proto celé období dále členíme na:

1. Období pubescence – zhruba od 11 do 15 let
2. Období adolescence – zhruba od 15 do 20 – 22 let.

Období dospívání je v našem sociálním prostředí v mnohém velmi náročné. Rodiče bývají znepokojeni určitým odcizením dítěte a měli by v této době usilovat o porozumění svému dítěti, podporovat ho při hledání pro něj základních hodnot, nalezení osobní orientace, životních cílů a také při volbě povolání. Mimořádně důležité je především uznání jeho vlastních silných stránek a jeho hodnoty pro druhé. Zároveň je nutné se vyhnout nadměrnému ochraňování nebo extrémně autoritářským způsobům.

2.9 Časná a střední dospělost

Psychologie dospělého věku a také stáří jsou mnohem méně rozvinuty než psychologie dětství a dospívání. Je to závažné zejména v tom, že jen asi jednu čtvrtinu života trávíme vývojem ke zralosti a asi tři čtvrtiny stárnutím. Uvědomme si zde, jak je například důležitá znalost psychologie rodičovství, partnerství či manželství.

Vrcholy ve vývoji a dosažení maxima výkonnosti nejsou stejné pro všechny psychické funkce člověka, stejně jako se různě vyvíjejí jeho tělesné orgány a také křivka jeho jednoduchých i složitějších psychomotorických funkcí je rozdílná. Ani pro intelektové funkce není vrchol jednoznačně ukončen v adolescenci, jak se dříve předpokládalo, ale jednotlivé složky inteligence se rozvíjejí odlišně a vývoj některých pokračuje ještě dlouho v dospělosti. Dospělost jako taková je nejdelším obdobím lidského života. Také existuje velký rozdíl v myšlení, cítění a sociálním chování mladého dospělého člověka po 20. roce života, padesátiletého jedince a člověka starého, kterému je kolem 80. let. Proto dělíme toto období do určitých etap, které se vzájemně překrývají a nastupují u jednotlivých lidí rozdílně.

1. Časná dospělost (zhruba od 20 do 25 let) je přechodným obdobím mezi adolescencí a plnou dospělostí. Hovoříme zde o dospělosti v závislosti na určitém stupni osobní zralosti .

2. Střední dospělost (asi do 44 let) je obdobím plné výkonnosti a relativní stability s rizikem (mid – life crisis) krize středního věku.
3. Pozdní dospělost pak trvá od 45 let do začátku stáří asi 65 let.
4. Stáří . (Langmeier,Krejčířová,1998)

Už v časně dospělosti by měl člověk dosáhnout osobní zralosti. English a Pearson (1963) charakterizovali vlastnosti zralého člověka takto:

1. Má být schopen vykonat přiměřené množství práce každý den, aniž by byl nadměrně unaven, a má pociťovat, že jeho práce je užitečná.
2. Má být schopen udržovat dlouhotrvající přátelství k několika bližším přátelům.
3. Má mít dobrou sebedůvěru – nemá tedy být stále týrán pocity viny nebo trpět nerozhodností.
4. Má jednat s každým člověkem s náležitými ohledy a bez předsudků.
5. Má být schopen běžného heterosexuálního styku bez pocitů viny a bez zábrán a má přitom umět dávat a přijímat lásku a něhu.
6. Má zvyšovat svůj zájem o blaho lidí ve stále širším okruhu – tedy o blaho vlastní, blaho rodiny, přátel, obce, státu, národa i obecné blaho lidstva.
7. Má mít zájem na zlepšování svých životních podmínek, aniž by tak činil na úkor druhých členů společnosti.
8. Má být schopen změnit práci ve hru, v odpočinek, v četbu, v radost z přírody, z poezie, z hudby a umění.
9. Má se umět oprostit od nežádoucího napětí, když vykonává své denní povinnosti a když se vyrovnává s překážkami.
10. Má být spolehlivý, otevřeně myslí, ochoten usilovat o zlepšování sebe sama a o dosažení moudrosti.
11. Má mít zájem o předávání svých těžce získaných vědomostí mladším.

Významnou složkou naplnění života dospělého člověka je především manželství a rodičovství, ale předpoklad, že lidé, kteří zůstanou svobodní či

bezdětní, nemohou být šťastní je neodůvodněný. Tragédií manželství může být úmrtí jednoho z partnerů, kdy ani čas nemusí zhojit ránu a problém náhle opuštěného života není často nikdy opravdu vyřešen. V manželství, partnerství a rodičovství se může objevit celá řada obdobných vážných problémů. Zde mohou plnit svou úlohu manželské či rodičovské poradny, lékaři a další sociální či psychologicko poradenské instituce. Najde si své místo poměrně mladé andragogické poradenství, gerontagogické poradenství ad.?

2.10 Pozdní dospělost

Období od 40-45 do zhruba 65 let bývá hodnoceno z pohledu různých autorů zcela odlišně. Často bývá označováno jako období nejzákladnějších krizí a těžší než předchozí mladší věk i pozdější – už vyrovnanější – stáří. Řidčeji je tento věk pojímán spíše jako „zlaté období“, kdy si po odchodu dětí rodiče dopřávají více volného času a mají méně starostí.

Snad nejlépe ho lze charakterizovat jako období bilancování. Hledá se odpověď na otázku, čeho člověk dosud dosáhl, zdali tyto výsledky mohou být ještě dobudovány a završeny, hodnotí se správná řešení i omyly ve volbě povolání, výběru životního partnera, ve výchově dětí apod.

Životní cíle dříve dílčí a krátkodobé dostávají nyní konkrétní podobu a jsou skutečně realizovány. Pokusy napravit učiněné omyly a dohonit vše co jsme zmeškali, jsou časté, ale méně často úspěšné či realistické – a v tom spočívají zřejmě u někoho pozorované krize. Vědomí toku času je stále zřejmější, dojem dlouhé perspektivy a stálosti se hroutí a člověk postupně bere na vědomí realitu osobního omezení a konečnosti života.

Pozdní dospělý věk člověka tedy staví před dilema – rezignovat a smířit se se slabostí a smrtí, pokusit se marně obrátit běh času nazpět, anebo dále růst k moudrosti stáří. Jen někteří dospělí dokáží vyřešit všechny vývojové problémy tohoto věku zcela pozitivně, a tak pokročit na vyšší úroveň vývoje své osobnosti.

Dle Langmeiera a Krejčířové (1998) jsou obtíže tohoto věku jsou dány především těmito okolnostmi:

- a) Namísto vzestupu fyzických sil a zdokonalování různých dovedností se objevují první známky poklesu výkonnosti a začínají se hromadit příznaky některých chronických nemocí.
- b) Dostavuje se ukončení reprodukčního období ženy – menopauza a u mužů podobné subjektivní a objektivní projevy – andropauza.
- c) Rodičům odcházejí děti z domova a pocit prázdného hnízda je pro některé matky (i otce) trpký.
- d) Většina žen i mužů odchází ke konci tohoto období do důchodu a to je výrazná a náhlá změna sociálního zařazení z osoby nezávislé na závislou. Mění se – vlastně během jednoho dne – náplň denního rozvrhu, okruh sociálních kontaktů a často i úroveň životního standartu.

Společensky závažnější se stává otázka zařazení lidí v pozdním dospělém věku do pracovního procesu. Mnohem více lidí se dnes dožívá vyššího věku, procento starších lidí v populaci narůstá a proto současná sociální politika většiny vyspělých zemí počítá s poměrně značným posunem nároku na starobní důchod do vyššího věku. Lidé se také většinou snaží vydržet v práci, dokud je to možné, a chtějí si udržet dobré postavení v zaměstnání a nezmenšený výdělek. Existuje také předpojatý postoj druhých lidí vůči starším pracovníkům, argumentující častější pracovní neschopností, vícero úrazy, nižší iniciativou starších apod. Většina lidí v pozdějším věku ale vyrovnává nedostatky omezených fyzických sil jinak – zkušenostmi, svědomitostí, trpělivostí nebo stabilnějšími postoji.

Bohatost zájmů vyvinutá již dříve a modifikovaná podle podmínek pozdějšího věku je již v tomto období hlavním předpokladem úspěšného stárnutí. Má lepší perspektivu ten člověk, který se během celé doby pozdního

věku na aktivní stárnutí již připravoval a neuchyloval se pouze k pasivnímu odpočinku.

Pro osobní štěstí je zásadní také spokojenost v manželství, což se umocňuje v době, kdy děti z domova odcházejí a tímto vzájemná závislost manželských partnerů roste. Jsou zde rizika tzv. „němých“ a „hluchých“ manželství a monotonie manželského života nebo pokušení najít uspokojení v mimomanželských vztazích, eventuálně v novém manželství. Pokud se tyto problémy podaří vyřešit, manželství z nich vychází spíše posíleno.

Další významnou rolí lidí v pozdějším věku se stává role prarodiče. Babička a dědeček mohou při výchově vnoučat významně pomáhat, neměli by však přejímat roli rodičů, pokud to není nutné.

Období pozdní dospělosti existuje tedy jako každé jiné období lidského života - se svými problémy i se svými novými možnostmi osobního rozvoje. Zda bude prožito šťastně nebo ne, více závisí na individuálních vlastnostech osobnosti každého člověka, než na chronologickém věku či na případných fyzických změnách.

3. STÁRNUTÍ

Pod pojmem stárnutí zpravidla rozumíme souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, jež podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopnosti a výkonnosti jedince.

Encyklopedie Universum z roku 2003 pak definuje stárnutí jako zákonitou etapu vývoje jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností (involuce). Příčinou je genetické opotřebenání a poruchy schopnosti dělení buněk. K typickým projevům patří např. ateroskleróza (kornatění tepen), artróza (degenerace chrupavek), Alzheimerova choroba apod.

Stárnutí je **individuální** (u různých jedinců nastupuje v různém věku a má jiný průběh) a **asynchronní** (jednotlivé orgány jsou opotřebovány nestejně). Začít s bojem proti stárnutí je možné v každém věku, přičemž čím dříve – tím lépe. Začít by se mělo v ideálním případě skutečně už v mládí!

Pro dlouhověkost si vytváříme předpoklady od dětství a nejvíc hřešíme právě v ranné dospělosti, ve věku, kdy zakládáme rodinu a začínáme kariéru, neboť tehdy kypíme zdravím.

3.1 Rizika stárnutí

Podle gerontologů naše „populace šedne“ (stárne). Rychlost stárnutí lze ovlivnit životním stylem a tím, že budeme znát rizika, která stárnutí přináší, a kterých je velké množství. Každý má své biologické hodiny, jež nám naprogramovaly věk, kterého se dožijeme. Chod těchto biologických hodin můžeme do určité míry ovlivnit způsobem života, omezením rizik, o kterých je prokázáno, že působí na kvalitu života a na délku přežití jednotlivce.

3.1.1 Rizika genetická

Jsou rodiny, které svým nově narozeným členům přinášejí genetický dar, jelikož většina předků se dožila vysokého věku. Dlouhověkost v tomto

případě je zřejmě dědičně zakotvena. Jsou ale také rodiny, kde se ve zvýšeném počtu umírá na infarkty myokardu, na cukrovku, vysoký krevní tlak, anebo na rakovinu prsu či tlustého střeva. V těchto rodinách je obzvlášť důležité mluvit otevřeně o rizicích stárnutí a dbát důsledněji na prevenci zdraví. Je to v zájmu všech členů rodu.

3.1.2 Rizika stresů

Dále je nutno dodat, že se špatnou náladou se stárne velmi rychle. Smích a dobrá nálada patří k životu a umět se smát je samo o sobě lékem. Potřebujeme se naučit čelit stresům a sami stres nevyvolávat. Potřebujeme duševní pohodu, naučit se relaxovat a řešit životní zápletky s jasnou hlavou, racionálně a bez neurotizace.

Stresům se však nelze vyhnout, neboť je v nás vyvolá jakákoliv negativní, ale i pozitivní změna v našem životě. Dr. Thomas Holmes, profesor psychiatrie na Washingtonské univerzitě, vymyslel škálu, založenou na bodovém hodnocení. Zjistil, že během jednoho roku u člověka nastane tolik změn, že součet bodů z jeho škály přetáhne hodnotu 300, jedná se o nebezpečnou mezní hodnotu. Osmdesát procent lidí u nichž hodnota stresorů překročila hranici 300 bodů onemocnělo těžkými depresemi, infarkty nebo jinými závažnými chorobami. Níže uvedeným událostem přiřazuje odpovídající počet bodů.

Událost:	Body:
smrt partnera	100
rozvod	73
rozchod	65
pobyt ve vězení	63
smrt blízkého příbuzného	63

zranění nebo nemoc	53
svatba	50
ztráta zaměstnání	47
odchod do důchodu	45
nemoc člena rodiny	44
těhotenství	40
sexuální problémy	39
přírůstek do rodiny	39
změna majetkové situace	38
smrt blízkého přítele	37
změna zaměstnání	36
hádky s manželem	35
problémy se splácením úvěru	30
změna odpovědnosti na pracovišti	29
dítě opouští rodičovský dům	29
mrzutosti s přiřazenými (přivdanými) příbuznými	29
významné osobní úspěchy	28
změna povolání partnera	26
zahájení nebo ukončení školy	26

změna osobních zvyků	24
neshody s šéfem	23
změna bytu	20
změna školy	20
prázdniny	13
drobné přestupky proti zákonu	1

(Buttlar,2005)

3.1.3 Rizika zdravotní

Lidské tělo dlouho odolává pomocí všech svých mechanismů a rezerv i nevhodnému způsobu života (pití alkoholu, kouření, přílišné fyzické námaze apod.). S přibývajícím věkem však na lidském těle dochází ke změnám i při zdravém způsobu života.

Přibývá tělesný tuk, svaly atrofují kosti řídnou a stávají se křehčími, klouby trpí rozrušením opěrných oblastí a jejich chrupavky se opotřebovávají, vazy ztrácí svoji pružnost, srdce se zmenšuje a snižuje svoji výkonnost, cévy ztrácejí svou pružnost a zužují se (tím stoupá krevní tlak), plíce mění strukturu a funkci a snižují svoji kapacitu, dásně atrofují a bývá porušený chrup, atrofují a snižují svou funkci játra či ledviny, močový měchýř ztrácí svůj tonus a hůře zadržuje moč, pohlavní orgány ochabují ve své funkci a stárne mozek i nervová soustava. Důsledkem změn na mozku a nervové soustavě bývá zapomnětlivost, zpomalené reakce, výpadky paměti, snižující se schopnost učit se, zvládat nové podněty (např. práci s počítačem, mobilem apod.).

Intelligence však zůstává celý život!

Starší lidé mohou být kritičtější, v jejich chování a myšlení se mohou odrazet jejich celoživotní zkušenost, vrozená inteligence a vzděláním získané poznatky.

3.1.4 Rizika sociální a společenská

Již před vstupem do seniorského věku se člověk setká s riziky, jež dříve nepozoroval a pokud není s nimi nikterak dříve seznámen, mohou mu způsobit nové nečekané obtíže.

Pauperizace (zchudnutí) může nastat při nečekané ztrátě zaměstnání, což je samo o sobě velice stresující a člověk tak ztrácí i sociální kontakty. Sehnat potom odpovídající práci je ve vyšším věku také velice složité a člověk se zde může setkat s věkovou diskriminací (např. u přijímacího pohovoru). V závěru profesní dráhy může budoucí senior narazit na generační intoleranci mladších dopředu a nahoru se deroucích mladších kolegů a v důsledku toho i se segregací (diskriminující dělení) kolektivu na principech zdravotních, kulturních apod.

Výše zmíněná sociální rizika hrozí stárnoucímu člověku nejen v zaměstnání, ale i v dalším společenském styku. Jedním z největších rizik je osamělost, která nastává při případném úmrtí (či jiném odchodu) partnera.

4. STÁŘÍ

4.1 Stáří jako fenomén

Stáří je bezpochyby fenomén, který zaujímal významné místo ve společnosti už v dobách dávno minulých. V různých obdobích minulosti byl akcentován s různou intenzitou, vždy ale spíše ve spojení s úctou ke stáří, se zájmem o zkušenosti starých a s tím vnímáním, že dosáhnout vyššího a vysokého věku je spíše záviděníhodným privilegiem.

Slova jako starý nebo stáří mají dnes také docela jiný význam, než v minulosti. Vždyť v době asi před 250 lety lidé doufali, že se dožijí 25 let, zatímco dnes se muži dožívají věku kolem 74 a ženy dokonce kolem 82 let. Společenské podmínky (lékařská péče, hygiena, životní úroveň, životní styl atd.) způsobil odsun úmrtí člověka do vyššího věku, a lidé tak žijí déle.

Stárnutí populace by mělo i v dalších letech podstatně narůstat. Kolem roku 2030 by se měl podíl osob nad 65 let zvýšit na 23%, což představuje 2,3 milionu osob oproti ještě nedávnému 1,5 milionu. Česká republika se z tohoto hlediska zařadí na jedno z čelních míst v Evropě. Každá společnost si vytváří specifické pojetí stáří a od toho se také vytváří konkrétní sebepojetí starých lidí. Ve společnosti s kladným pojetím stáří se senioři cítí skvěle, tam kde vítězí negativistické pojetí pak uboze a odloženě. Vnímání seniorské generace jako nepotřebné a nesamostatné komunity je jedním z nejvíce negativních společenských rysů. Pokud by nebylo v zájmu společnosti úspěšné stárnutí jejích členů, není v nich dobrá perspektiva ani pro ty mladší a prodloužení délky jejich aktivního života.

4.2 Rozdělení stáří

V přirozeném průběhu života jsou jako stáří označeny pozdní fáze vývoje člověka. Stáří se projevuje jako důsledek involučních změn v organismu, jež vedou k typickému obrazu označovanému jako stařecký genotyp. Zásadní jsou vlivy prostředí, zdravotního stavu a životního stylu a sociálně ekonomické. Pro daného člověka pak také psychické přední aspirace, sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role. Vedle pohlaví je věk totiž základem pro rozdělení rolí v procesu socializace. Každý věk je spojen s určitými rolemi a vztahují se k němu odlišná očekávání a normy v chování. Tímto dochází v každém věku a tedy i ve stáří k ukotvení ve společnosti a strukturaci životů lidí.

4.2.1 Stáří kalendářní

Je snadno a jednoznačně vymezitelné, ale nepostihuje tak docela individuální rozdíly. Vyjadřuje se nejčastěji jako počet let dožitých daným jedincem. U stáří se věková hranice proti minulosti posouvá, protože je očekávána delší doba dožití, přičemž se také zlepšuje zdravotní a funkční stav stárnoucích generací. Za počátek stáří je v současné době považován věk 65 let, ale jako uzlový ontogenetický bod se jeví spíše věk 75 let.

Bývá zpravidla členěno takto:

65-74	mladí senioři
75-84	staří senioři
85a více	velmi staří senioři

Období mladých seniorů je zásadním životním zvratem, jelikož končí profesní kariéra a člověk odchází z aktivního pracovního života do penze. Životní partneři mění svůj dosavadní život tím, že zůstávají po většinu času spolu doma a jsou nuceni učit se znovu spolu žít a komunikovat. U starých seniorů bývá problematickou adaptace na nižší výkonnost organismu a také zde ve velkém procentu dochází ke ztrátě životního partnera. Fenomémem je u této etapy vysoká úmrtnost mužů a vysoké procento ovdovělých žen.

4.2.2 Stáří biologické

Někdy také říkáme biologický věk a označujeme takto celkový stav lidského organismu. Změny u člověka nastávají jak ve stavbě organismu tak v jeho funkcích (zpomalování a úbytek). Okolí je vnímá jako tzv. vnější, zevní projevy stárnutí (šedivění apod.). Omezují se rezervy, zpomalují a oslabují většiny regulačních funkcí, snižují se adaptační schopnosti a odolnost k zátěžím. Také se snižuje imunita, citlivost smyslových receptorů, zpomaluje se psychomotorické tempo a vedení vzruchů. Ubývá svalová hmota, klesá poměr tělesné vody, množí se tuk.

Je složité jednoznačně rozlišit, které změny jsou příčinou a které následkem stárnutí. Stárnutí je z biologického pohledu nutno respektovat, ale vztah společnosti ke stáří lze cíleně pozitivně utvářet.

4.2.3 Stáří psychické

Osobnostní rysy člověka ve stáří buďto získávají nebo uvadají ve své intenzitě. Přesouvá se tak ve struktuře dané osobnosti pořadí hodnot, potřeb a cílů. Nemusí se nutně jednat o změny jen ve smyslu zhoršení neboli sestupného charakteru. Mnoho funkcí zůstává nezměněno (intelekt, jazykové dovednosti, slovní zásoba), některé mohou dokonce vykazovat zlepšení (schopnost úsudku, trpělivost, vytrvalost). Staří lidé jsou stálejší v názorech a vztazích, nechybí jim soudnost a zlepšuje se jejich rozvaha. Ve stáří je typickým projevem emoční labilita. Lidé bývají ve stáří často citově nestálí a hůře zvládají své emoční projevy. Zpravidla neztrácejí životní motivaci, ale zaměřují ji jiným novým směrem. Pozitivní je, že v tomto věku ještě stoupá zájem o všeobecnou informovanost a rozhled. Vyrůstá také smysl pro detail. Charakteristická je orientace na budoucnost, snaha o sebeuplatnění a potřeba pozitivní role v rodině i ve společnosti. Pro individuální spokojenost nebo nespokojenost ve stáří je důležitá zpětná vazba realizovaných i nerealizovaných cílů, které si člověk v životě stanovil. Ideálně by měl převážit pocit ze zvládnutí předešlých životních stádií a uvědomění si s jakými těžkostmi se člověk musel (uměl) a nadále musí vypořádávat.

Kalvach (2004) zdůrazňuje v geriatrické péči o seniory tato hlediska:

- Osobnost klienta a respekt interindividuálních rozdílů, kterých s věkem přibývá
- Znalost vývojových krizí v životní dráze klienta
- Znalost klientových vztahů k lidem, k sobě samému, k hodnotám a k budoucnosti
- Zdůraznění toho, že stáří není jen bilancování ztrát, ale může se stát korunou tvořivého života.

4.2.4 Stáří sociální

Stáří je vlastně odrazem celého života. Projevují se v něm dlouhodobě působící faktory ovlivňující psychiku člověka, jeho zdravotní stav, vnější podmínky jeho života atd.. O kvalitě života ve stáří, se tedy rozhoduje mnohem dříve než člověk zestárne. V první polovině života příroda a společnost pasují člověka do daných sociálních rolí, tyto tlaky a povinnosti pak v druhé polovině života slábnou. Rozdíly mezi lidmi mohou být značné i co se týká získaných životních skutečností a stáří každého jednotlivce je tak ve svých projevech vždy odlišné a neopakovatelné.

Dobře se adaptují jedinci, kteří dovedou „držet krok“, jsou schopni vytěžit co nejvíce ze zkušeností získaných ve svém předchozím životě a lépe tak zvládají situace s nimiž jsou ve stáří konfrontováni. Lidé, kteří se již v mládí obtížněji přizpůsobovali, pak trpí často i špatnou adaptací na vlastní stáří. Stáří nesmí člověk rozhodně brát jen jako období pasivního dožívání. Senioři by se měli i po odchodu do důchodu zapojit do společenského života, přijmout nové rodinné role a udržovat si své zájmy.

Staří lidé mají právo stejně jako všichni ostatní být hodnoceni jako jednotlivci, a to na základě svých schopností a potřeb bez ohledu na věk, pohlaví, barvu pleti, zdravotní postižení nebo jiné charakteristiky- mají právo na příležitosti ke svému uplatnění, učení, vzdělávání a aktivní život.

4.3 Stáří a společnost

Pozice seniora ve společnosti a v sociálních vztazích je dána nejen společenskými normami, privilegii a závazky, ale také úctou a neúctou ostatních členů společnosti. Ladění společnosti vůči starým lidem bývá zřetelně jednotné, ať už v kladném nebo záporném slova smyslu.

4.3.1 Stáří a společnost v minulosti

V minulosti měly některé společenské systémy staré lidi v nesmírné úctě. Dávni Slované brali tzv. radu starších jako duchovně zcela zásadní a uznávanou skupinu. V antickém Řecku také reprezentoval senát skupinu lidí moudrých a úctu zasluhujících. V jiných společnostech byli naopak staří odstrkáváni od „společného talíře“, aby z něj pro svoji ekonomickou neproduktivnost jen „neujídali“. Obecní pastoušky, ve kterých směli na slámě přenocovat staří lidé o které nebylo potomky postaráno, pak byly jedním z prvních sociálních zařízení pro staré.

4.3.2 Stáří a společnost v současnosti

V současném světě je zásadní uznávanou rolí být pracujícím. Vždyť v Americe na otázku: „Jak se máš?“ nejčastěji zní odpověď: „Skvěle, jsem velice zaměstnaný.“ Ztráta této role může znamenat pro jedince tragické vykolejení. Práce byla po celá léta tím nosným, smysluplným a také akceptovaným ostatními jednotlivci i společností. Když člověk nemá práci, „nemá nic“, protože jedině práce má jako společenská praxe tu z nejdříve uznávaných hodnot.

Lepší příležitosti pro zaměstnávání mladých lidí pak převrátí tradiční směr závislosti, mladí se stávají živiteli a těmi vůdčími v rodině i společnosti. Protože pozice starších je na pracovním trhu velice oslabena, často u nich převládá pouze pozice a status starého člověka odkázaného na důchod. Z těchto důvodů senioři často ztrácejí společenskou prestiž

Pro starého člověka, který chce prožít zdraví a pozitivní stáří je zásadně důležité, jak vidí sám sebe a i to, jak ho vnímá okolí. Svoji aktivitou, vitalitou,

přehledem, stálostí názorů může být nositelem vyzrálého stáří a mít úctu a uznání členů rodiny, okolí a společnosti

4.3.3 Stáří a společnost v budoucnosti

Je přirozeně dáno, že žádný člověk nestárne rád. Osobní nepříjemný pocit ze stárnutí by se mohl v budoucnosti proměnit ve veřejné i soukromé trápení a stát se masovým jevem. V dnešním globalizovaném světě nestárnou jen lidé, ale v podstatě celé národy. V Evropě prožíváme útok na demografickou křivku hned ze dvou stran. Národy zde žijí déle a mají méně dětí.

Populační stárnutí a jeho důsledky se odrazí v dlouhodobých koncepcích sociálního rozvoje, zejména pokud jde o finanční zabezpečení a zajištění pomoci při nesoběstačnosti v sebeobsluze. V této oblasti je možné očekávat postupný masovější přechod starších osob k životu v různě vybavených zařízeních pro seniory.

Lidstvo by mělo definovat lidské stáří jako velice specifický výdobytek civilizace, který byl dán jen lidem. Jen tak lze lidský život považovat za pozitivní a smysluplnou cestu.

Člověk, který se svou osobností a prací aktivně podílel na chodu a pokroku celé společnosti si přece zaslouží, aby mu byly vytvořeny co nejlepší podmínky pro další rozvoj osobnosti, uspokojování potřeb a důstojný život ve stáří.

4.4 Adaptace a autonomie seniorů

U seniorů má schopnost adaptace klíčový význam v úspěšném vyrovnávání se se změnami, ke kterým dochází při stárnutí organismu a jeho duševních funkcí. Staří lidé čelí více než ostatní generace již nashromážděným ztrátám (odchod do důchodu, odchod dětí, úmrtí partnera, blízkých či vrstevníků) a nejrůznějším psychickým otřesům. Senioři se musejí vyrovnávat s těžkými životními situacemi. Tohoto vyrovnání nelze dosáhnout za jediný den. Na

otázky, jak se nejlépe přizpůsobovat odpovídají různé teorie, které také zdůrazňují různé zásady duševní životosprávy, stylu života i péče o člověka ve třetím věku např.:

- Teorie aktivního stáří zdůrazňuje, že pro optimální adaptaci na vyšší věk je nejdůležitější podřízení všech činností a kontaktů z dřívějšíka.
- Teorie postupného uvolňování z aktivit spatřuje základ úspěchu a adaptaci v tom, že se stárnoucí člověk naopak z řady funkcí a činností uvolní a vyváže.
- Teorie substituční pak klade důraz na nahrazené činnosti, povinnosti a roli, které starý člověk prožívá jako zátěže jinými vhodnými aktivitami

(Křivohlavý,2001)

Předpokladem optimální a úspěšné adaptace je dobrá životní perspektiva ve smyslu budoucnosti, ale i zdravý a smířlivý postoj k minulosti. Starý člověk, tak někdy bývá mladými generacemi vnímán jako obdivovatel starých časů, ale pro seniora je tento proces vyrovnávání se s minulostí nezbytný a přirozený.

Úspěšně stárnout znamená také umění přijímat s klidnou myslí postupný úbytek svých sil, umění se vyrovnat s nevyhnutelnými ztrátami, změnami v oblasti sociálních rolí, s případným snížením sociální prestiže a někdy i s osamělostí.

Autonomie člověka se dotýká jeho rozměrů – fyzických, mentálních, kulturních, sociálních, ekonomických a politických. Obecně nositelem autonomie může být jedinec, skupina, organizace nebo i stát. Osobní autonomie je vnímána jako individuální svoboda, samospráva, suverenita a sebeovládání. Může být také pojmenována jako svobodná vůle, volba a rozhodování. Každá generace si takovou autonomii představuje jinak. Mladí ji aktivně hledají. Staří zdánlivě již nehledají, ale to neznamená, že o ni nestojí.

Pokud autonomii definujeme jako samostatnost jedince vzhledem k sociálnímu okolí, jeho schopnosti, vůli i možnost vést život podle vlastních

pravidel, rozhodovat o něm a kontrolovat jej, jsou právě staří lidé vystaveni dvěma hrozbám:

1. Nedobrovolné ztrátě soukromí (v institucích zdravotní a sociální péče)
2. Osamění (při ztrátě životního partnera, přátel, omezení kontaktů s širší rodinou)

Sami senioři definují autonomii jako fyzickou soběstačnost zvládnutí běžných každodenních činností. Spojují ji se samostatným zabezpečením si základních potřeb, jídla, hygieny a obstarávání si vlastní domácnosti. Zdůrazňují při tom absenci pomoci druhých. I fyzicky nesoběstačný člověk, který je nezbytně závislý na pomoci druhých však může být autonomní. Součástí autonomie člověka jsou potřeba uznání a vážnosti, potřeba pocitu užitečnosti, potřeba někomu nebo něčemu sloužit.

4.5 Ageismus a násilí na seniorech

Jednou ze změn v moderní společnosti je výrazná změna sociálního statusu stáří. Dochází mnohdy ke snížení až na tak nízkou úroveň, že můžeme hovořit o diskriminaci seniorů z důvodů věku – ageismus.

Lidský vývoj je dělen podle věkových kategorií, každé se přisuzuje nějaká role a často se tak stává, že se jednotlivé věkové skupiny spolu nedokáží domluvit a porozumět si. Tento jev se silně projevuje vůči starší generaci. Reklamy v médiích pokřivují vidění světa a začasť i pohled na stáří. Některé mediální kampaně staré lidi zesměšňují, jiné je záměrně ignorují a další je využívají jen pro reklamu farmaceutických firem.

Problém diskriminace se týká různých věkových skupin, ale u seniorů má podle dostupných zjištění významnější sociálně-psychologické a ekonomické důsledky než u mladších věkových skupin. Senioři jsou skupinou ohroženou nejen diskriminací, ale také sociální exkluzí (sociálním vyloučením). Dříve byla za exkluzi považována spíše chudoba a s ní spojená nerovnost v přístupu k některým produktům a službám ve společnosti, v současnosti je

exkluze chápána jako úpadek vztahů mezi jedinci nebo skupinou a většinovou společností. Ztrácí se sounáležitost a sdílení hodnot. V důsledku toho, může dojít u starých lidí k rezignaci, frustraci, ztrátě sebeúcty, někdy až k asociálnímu chování nebo i autoagresi.

V každém člověku je zakódována náchylnost jak k soucitu, tak bohužel také ke krutosti. Pudově jsou lidé motivováni ovládat a rozšiřovat svůj vlastní prostor pro přežití a také potřebu vlastnit a ovládat druhé. Ve vývoji lidstva vždy vznikaly tendence pokořit jiné a vítězit nad nimi. Síla moci je obrovská a více jsou uznáváni ti výše postavení.

Dalším závažným problémem dnešní společnosti je násilí páchané na seniorech. Jedná se nejčastěji o domácí násilí a jeho zjišťování a pomoc obětem jsou tedy velmi komplikované. Projevy domácího násilí někdy nelze jednoznačně rozpoznat, neboť např. pády a následné poranění nejsou v seniorském věku ničím výjimečným. Senioři mají tendenci nezmiňovat se o tom jak je s nimi zacházeno, protože se nemohou smířit s tím, že pachatelé jsou jejich blízké osoby (děti či vnoučata). Násilí na seniorech však nemusí mít jen podobu bití nebo nešetrného zacházení, ale také izolace od okolního prostředí, nadávek a verbálních útoků, nucení k odevzdání důchodu apod.

Zejména ekonomické týrání je častým jevem. Jde o výše zmíněné vynucování peněz, nevýhodné převody majetku, omezování vlastnických a uživatelských práv k bytu či domu, nebo i diktátu či změny závěti. Ještě častěji a hůře postižitelné je emocionální týrání. Vedle verbální agrese (zdůrazňování slabin stáří) jde o vyhrožování přestěhováním, vystěhováním a umístěním v ústavní péči. Mezi formy psychického násilí patří také omezování autonomie a soukromí seniora. Ohroženější je samozřejmě osamělý senior, jenž žije bez svého životního partnera. Násilí na seniorech má výrazně záporný sociální charakter a pro postižené často i výrazné zdravotní následky. Bývá velmi rafinované a vůči postiženému brutální. Může způsobovat nepředstavitelnou duševní bolest, se kterou starý člověk někdy i odchází na věčnost. Proto je potřeba týrání seniorů naprosto odsuzovat jako neospravedlnitelné, opovrhující a nehumánní.

5. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A AKTIVITY VE STÁŘÍ

Současnost poprvé v historii lidstva nabízí člověku dlouhý život ve stáří. Na začátku seniorského věku má ještě relativně mnoho sil a stojí tváří v tvář situaci, kdy (pokud není připraven) si neví rady s budoucím značně dlouhým obdobím svého života. V minulosti měli lidé o stáří jasnou představu a znali uznávaný životní program starých. Znali roli starého člověka a věděli, co je čeká a nemine. Problém nějakého dlouhodobého druhého programu neexistoval.

Koncem 90. let minulého století byl světovou zdravotnickou organizací přijat termín aktivní stárnutí.

Je to pojem širší než dřívější zdravé stárnutí, poněvadž se netýká pouze zdraví a péče o zdraví. Aktivní stárnutí lze shrnout jako: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace. Dále také právo starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost a účast na veřejných rozhodováních, přičemž je nutno mít na mysli, že starší nejsou homogenní skupinou a že rozmanitost v populaci seniorů s věkem narůstá. Při obecně narůstajícím věku obyvatel je tedy nutno vytvářet takové prostředí, které jim umožní, co nejsamostatněji žít.

Možnost aktivního stárnutí, soběstačnost a nezávislost lidí ve stárnoucí populaci by mělo být cílem nejen občana samotného, ale i veřejnosti a politické reprezentace.

Stárneme nejčastěji ve společnosti se svými přáteli, sousedy a rodinnými příslušníky. Mezigenerační vztahy v rodině i další společenské vazby jsou jistě důležitými prvky aktivního stárnutí. Dalším důležitým prvkem je však také hmotné zabezpečení. Příliš nízký příjem značně omezuje možnosti zdravého a aktivního života a spoluúčasti na životě společnosti. Důchodový systém by měl být mezigeneračně a sociálně spravedlivý tak, aby poskytoval adekvátní příjem a umožňoval aktivní život.

Pokud se senioři mohou věnovat nejrůznějším aktivitám, udržují si nadšení pro život a vitalitu, žijí tvořivě a zdravě, zpomalují u sebe takto proces stárnutí, jsou spokojenější a psychicky i fyzicky zdatní až do pozdního věku.

Průzkumy je dokázáno, že čím více se senioři účastní na společenském životě a na svých vzdělávacích aktivitách, tím méně využívají systémy sociální pomoci.

Zde má před sebou své úkoly gerontagogika, která nabízí seniorům některé instituce s programy pro vzdělávání i v pokročilém věku a další aktivity ve stáří.

Nejnámějšími typy institucí vzdělávání seniorů jsou univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby důchodců a seniorská centra.

Nejčastějšími programy seniorského vzdělávání bývají letní univerzitní kurzy, řádná vysokoškolská studia, profesně orientované vzdělávací programy typu 50+, vzdělávací aktivity veřejných knihoven, poznávací a vzdělávací zájezdy pro seniory, programy tělesných a sportovních aktivit, tréninky paměti či poradenství pro seniory.

Za základní cíl a funkci edukace seniorů se považuje – rozvoj schopností, obohacení znalostí a především rozvoj osobnosti seniora směrem k seberealizaci. Primárně má edukace seniorů funkce vzdělávací, kulturně kultivační a sociálně psychologické. Sekundárně potom podle specifického zaměření může mít funkce preventivní, anticipační, rehabilitační, adaptační, posilovací, komunikační, kompenzační, aktivizační a relaxační nebo funkce mezigeneračního porozumění.

Je nutno mít neustále na paměti, že edukace v senu je ze strany studenta-seniora dobrovolná, včetně svobodné volby obsahového zaměření. Metody edukace seniorů musí tedy podněcovat motivaci, respektovat individualitu a styl učení seniora, přičemž získané poznatky mají být využitelné v praxi.

6. STRATEGIE ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ

Jako jednu z nejstarších strategií je možno uvést „Modlitbu ve stáří“ sv. Františka Saleského (1567 – 1622), biskupa ženevského a zakladatele řádu salesiánů.

Pane, ty víš lépe než já, že den ode dne stárnu a jednoho dne budu starý. Chraň mne před domněnkou, že musím při každé příležitosti a ke každému tématu něco říci.

Zbav mne velké náruživosti chtít dávat do pořádku záležitosti druhých.

Nauč mne, abych byl uvážlivý a ochotný pomáhat, ale abych přitom nešťoural a neporučnickoval.

Zdá se mi, že je škoda z přemíry moudrosti nerozdávat – ale ty, Pane, víš, že bych si rád udržel pár svých přátel.

Nauč mne, abych dokázal mlčky snášet své nemoci a obtíže. Přibývá jich a chuť hovořit o nich roste rok od roku.

Netroufám si prosit, abys mi dal dar s radostí poslouchat druhé, když líčí své nemoci, ale nauč mne je trpělivě snášet.

Také se neodvažuji prosit o lepší paměť – ale jen o trochu větší skromnost a menší jistotu, když se má paměť neshoduje s jejich pamětí.

Nauč mne obdivuhodné moudrosti umět se mýlit. Drž mne, abych byl jak jen možno, laskavý. Starý morous je korunní dílo ďáblovo.

Nauč mne u nich odhadovat nečekané schopnosti a dej mi krásný dar, abych se také o nich dovedl zmínit.

Mám vrásky a šedivé vlasy. Nechci si stěžovat, ale tobě, Pane, to říkám – bojím se stáří.

Je mi tak, jako bych se musel rozloučit, nemohu zastavit čas. Pociťuji, jak den ze dne ztrácím sílu a přicházím o bývalou krásu.

Byl jsem pyšný na to, že se stále ještě mohu měřit s mladými. Teď cítím a uznávám, že již toho nejsem schopen. Byl bych směšný, kdybych se o to pokoušel.

Ale ty, Pane, říkáš: kdo věří ve mne, tomu narostou křídla jako orlovi.

Dej mému srdci sílu, abych život přijal tak, jak jej ty řídíš. Ne mrzoutsky, ne lítostivě se skleslou náladou, ne jako odcházející, ale jako vděčný a připravený ke všemu, k čemu mne ty ještě povoláš.

A k tomu mi dej všechnu sílu srdce.

Amen.

Lenka Minibergová a Jiří Dušek (2006) pak ve svých vybraných kapitolách z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory uvádí pět typů reakcí a strategických modelů jejichž prostřednictvím se jednotlivci se stárnutím vyrovnávají.

Konstruktivní strategie, člověk se dokáže vyrovnat s omezením, které stáří přináší. Smířil se s faktem stárnutí a stáří. Snaží se být aktivní, vytvářet nové vztahy, stanovuje si přiměřené cíle a plány. Je snášenlivý, otevřený novým situacím, pružný v myšlení a poznávání a tolerantní vůči druhým. Akceptuje svá omezení, využívá současných schopností, přizpůsobuje se změnám, má program pro své stáří. Snadno navazuje kontakty s druhými lidmi, počítá s jejich oporou. Vůči životu je optimistický, spokojený, má smysl pro humor.

Strategie závislosti, člověk je více pasivní, nechce nic rozhodnout sám, spoléhá na pomoc druhých. O ničem nerozhoduje sám, přesouvá zodpovědnost na lidi kolem sebe. Má rád své soukromí, odpočinek, pohodlí, bezpečí. Je podezřívavý a neochotný vůči kontaktům s ostatními lidmi, protože by bylo narušeno jeho pohodlí. Tento člověk je poměrně vyrovnaný, rád se vzdal své práce a odešel do důchodu.

Strategie obranná, člověk odmítá přijmout změny stáří. Je přehnaně aktivní, aby si dokázal, že je zcela soběstačný a nepotřebuje pomoc druhých lidí. Je na svoji soběstačnost hrdý. Příliš se emočně kontroluje a přísně dodržuje své zvyklosti, nic se nesmí měnit. Bývá konfliktní a chce mít moc nad prostředím. Tento typ člověka byl zpravidla profesně a společensky velmi úspěšný, nerad přijímá myšlenku na odchod do důchodu. Svoji společenskou pozici se snaží tvrdě udržet a do penze odchází až na nátlak.

Strategie hostility, člověk je nepřátelský vůči lidem a vůči všemu. Nic není nikdy dobře. Je obětí svého života, chce být litován. Hledá viníky za své životní prohry, každý neúspěch zavinil někdo kolem něho. Tyto tendence měl člověk již za svého aktivního života. Je často agresivní a podezřívavý, stále si na něco stěžuje a vyhledává konflikty. Žije spíše sám, často až v izolaci. Vůči stáří a odchodu do důchodu pocituje odpor. Bývá nevrlý, mrzutý, závistivý a nepřátelský vůči mladým lidem, jakoby jim záviděl jejich mladost.

Strategie sebenávisti, tento typ člověka obrací svou zlobu a nenávist proti sobě. Je kritický vůči vlastní osobě, častým tématem je smrt jako vysvobození. Trpí positem osamělost. Život hodnotí kriticky a pohrdavě, netouží nic dělat a o nic se snažit. Je smířem s faktem stáří, ale neumí zaujmout konstruktivní postoj. Zanedbává společenské styky, cítí se osamělý a zbytečný. Věří v osudovost života a považuje se za oběť. Má pocit, že už dost užil života, mladým jejich mládí nezávidí.

Profesor psychologie Josef Švancara (1983) doporučuje v psychohygieně stáří a ve snaze o co nejlepší adaptaci na stáří usilovat o 5P.

Perspektiva – zachovat, zpřesňovat a pěstovat svůj životní program a pozitivní výhled do budoucna.

Pružnost – zůstat otevřený novým podnětům, usilovat o pochopení nových dějů i nových postupů, vzdělávat se.

Prozíravost – vidět věci v souvislostech, vybírat přiměřené cíle a činnosti, připravit se na různé ztráty a obtíže, přemýšlet o jejich kompenzaci. Včas zajistit vhodné bydlení i finanční prostředky pro klidný a aktivní život pro penzionování.

Porozumění – usilovat o pochopení druhých, o dobré vztahy, nepropadat úkornosti, vyčítání, poučování, hádavosti.

Potěšení – pěstovat aktivně dobrou náladu, mít se nač těšit a umět užívat drobných radostí všedního dne.

Jan Srnec (2009) nazval svoji strategii úspěšného stárnutí **ROSA**.

R – Racionální postoj ke svému stárnutí

O – Orientace na budoucnost, umění se na něco těšit

S – Sociální kontakty, zajímat se o dění kolem

A – Aktivita činnost duševní, tělesná, koníčky, záliby

Americký kardiolog Clyde Yancy (www.novinky.cz,2011) do sedmi bodů shrnul rady nejen mladým, ale i lidem středního věku, tak aby se dožili alespoň devadesáti let.

1. Buďte aktivní

Nečinnost může ubrat až čtyři roky života. Lidé, kteří nejsou aktivní, jsou až dvakrát více ohroženi rizikem mozkové mrtvice a vznikem onemocnění srdce. Pozitivní vliv cvičení na kardiovaskulární systém je dobře znám, méně už se ale ví, že funguje i jako prevence proti nádorům.

2. Mějte přehled o svém cholesterolu a hlídejte si ho

Zvýšená hladina cholesterolu může vést k hromadění tuku v cévách, což zvyšuje pravděpodobnost onemocnění srdce a riziko mozkové mrtvice. Obecně by hladina cholesterolu dospělého jedince neměla stoupnout nad 5 milimolů na litr.

3. Dbejte na zdravou výživu

Začít jíst zdravě je to nejlepší, co můžete pro své zdraví udělat. Kontrolujte množství tuku, cukru a soli, a dbejte na zastoupení ovoce a zeleniny, které obsahují vlákninu a základní vitamíny a minerály.

4. Znejte hodnotu svého krevního tlaku a mějte ho pod kontrolou

Vysoký krevní tlak je hlavním rizikovým faktorem pro srdeční infarkt a srdeční selhání, cévní mozkové příhody a onemocnění ledvin. Navíc se objevuje stále více důkazů, že způsobuje i demenci.

5. Dosáhněte a udržujte si optimální váhu

Nadváha a obezita jsou strašákem moderní společnosti a důsledkem nezdravého životního stylu. Jsou ale zároveň hlavními rizikovými faktory pro srdeční onemocnění a mrtvici. Být obézní může snížit dobu dožití téměř o čtyři roky.

6. Dbejte na prevenci cukrovky nebo ji držte pod kontrolou

Diabetes zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku, aterosklerózy (zúžení cév), ischemické choroby srdeční a cévní mozkové příhody, zejména pokud je hladina cukru v krvi špatně kontrolována. Mnoho lidí má navíc typ cukrovky, který vzniká v důsledku velkého příjmu a malého výdeje energie.

7. Nekuřte

Kouření způsobuje devadesát procent úmrtí na rakovinu plic, asi 80 procent úmrtí na zánět průdušek a rozedmu plic a asi 17 procent úmrtí na srdeční onemocnění. Okamžité ukončení kouření výrazně snižuje riziko srdečních onemocnění a mrtvice.

Pro seniory v České republice je asi nejužitečnější znát vědecky formulovanou strategii českého lékaře Prof. Mudr. Zdeňka Dienstbiera, DrSs z roku (2009), kdy panu profesorovi bylo již 82 let a mohl vše vědecké nazírat i z vlastní zkušenosti. Jak zpomalovat stárnutí a jak si prodloužit aktivní život shrnul do 10 bodů.

1. Nejpozději po dosažení dospělosti se seznámit s rodokmenem příčin úmrtí svých předků. Podrobně se informovat o výskytu kardiovaskulárních nemocí, cukrovky a rakoviny prarodičů, rodičů a sourozenců. Konzultovat s lékařem míru rizika pro vaše zdraví.
2. I vzdor pocitu plného zdraví nejpozději ve 40 letech podstoupit komplexní preventivní prohlídku u praktického lékaře a seznámit se s jejími výsledky. Preventivní prohlídky vyžadovat pravidelně ve dvouletých intervalech. Po dosažení věkových hranic se zapojit do skriningových programů.
3. Nekouřit a jste – li kuřák, okamžitě přestat kouřit. Nikdy nekuřte doma v přítomnosti dětí. Nestaňte se závislým na žádné návykové látce včetně alkoholu.
4. Vypočítat si BMI (index tělesné hmotnosti) a pokud překračujete hodnoty nad 25, prostudovat kalorickou hodnotu vaší stravy a snížit ji, aby jste zhubli. Vážit se pravidelně, nejlépe denně. Denně se otužovat sprchováním a cvičit. Do týdenního režimu zařadit hodinu intenzivní chůze nebo jízdy na kole, pokud možno denně.
5. Stravovat se pravidelně, včetně snídaně, a znát kalorickou hodnotu konzumovaných jídel. Vytvořit si podmínky pro klidnou konzumaci jídla. Jíst směšnou stravu s 500 g ovoce a zeleniny ve více porcích a pít až 3 litry tekutiny denně. Po 18. hodině již nic nejíst.
6. Dodržovat pravidelnou každodenní tělesnou a duševní hygienu. Naučit se relaxovat. Naučit se sebeovládání a nepřipouštět si dlouhodobě stresy. Dbát na pravidelný nerušený spánek.
7. Být životním optimistou, umět se smát a upřímně se radovat. Naučit se řešit dlouhodobě krizové situace bez emocí. Snažit se o harmonické rodinné a pracovní zázemí. Účastnit se společenského života.

8. Být si vědom, že od padesátky má tělo nárok na úlevy, které lze ovlivnit životosprávou a pravidelným tělesným pohybem. Udržovat si sexuální aktivitu. Nezanedbávat soustavnou duševní činnost a přizpůsobovat jí věku. Omezování tělesné i duševní aktivity provádět postupně a zvolna.
9. V případě onemocnění nebo podezření na zdravotní poruchu, tělesnou nebo duševní, neprodleně navštívit svého lékaře a řídit se jeho doporučeními.
10. Nepodléhat depresi z přibývajících věku, nepřipouštět si myšlenky na smrt. Radovat se z každého nového dne.

7. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

7.1. Kvalitativní výzkum a použitá výzkumná metoda

Výzkum byl realizován kvalitativní metodou výzkumného šetření. Respondenty byli záměrně (účelově) vybraní senioři. Kritéria pro jejich výběr byla:

- a) osobní přátelství s autorem práce
- b) věk (zastoupení seniorů různých věkových skupin)
- c) pohlaví (přibližně shodné zastoupení mužů a žen)
- d) vzdělání (základní, středoškolské i vysokoškolské)
- e) rodinný stav (ženatí, vdané, vdovci, vdovy)

Sběr dat a informací od dotazovaných probíhal na základě osobního setkání autora práce a jednotlivých seniorů, a to formou strukturovaného rozhovoru.

V první části rozhovoru byly získány demografické údaje o seniorech:

Pohlaví

Věk

Bydliště (dle počtu obyvatel)

Vzdělání

Zaměstnání (bývalé, případně současné)

Hmotné zabezpečení (mírně pod., průměrné, mírně nad.)

Rodinný stav

Děti

Vnoučata, případně pravnoučata

Ve druhé části rozhovoru autor práce využil přirozenou potřebu seniorů sdělovat a předávat své životní zkušenosti.

Písemná otázka zněla: „*Vážená paní/Vážený pane, osobně se známe. Jste v seniorském věku a dle mého názoru stárnete úspěšně. Ve své práci nazvané **Strategie úspěšného stárnutí** bych rád využil také Vašich rad, znalostí a zkušeností. Prosím Vás tedy, zda byste v několika bodech popsala/popsal Vaši strategii (recept) úspěšného stárnutí.*“

Pro realizaci výzkumu bylo osloveno 15 respondentů, viz. přehledná tabulka s demografickými údaji. S těmito seniory je autor práce běžně v kontaktu. Zhruba třetina dotazovaných je z lokality autorova bydliště, třetina bývalých pracovních kolegů a další část přátel chatařů. Sběr dat a odpovědi probíhal v období září – listopad 2011. Údaj o současném hmotném zabezpečení je subjektivním názorem každého dotazovaného.

Jejich písemné odpovědi na výše zmíněnou písemnou otázku jsou uvedeny v anonymní, nezkrácené a neupravené podobě.

7.1.1 Cíl práce

Zjistit, jakými strategiemi lze dosáhnout úspěšného stárnutí.

7.1.2 Hlavní výzkumná otázka

Jaké strategie vedou k úspěšnému stárnutí?

7.1.3 Dílčí výzkumná otázka

Shodují se strategie dotazovaných seniorů s vědeckými strategiemi uvedenými v teoretické části práce?

8. VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

8.1 Přehled respondentů a jejich demografických údajů

	Pohlaví	Věk	Bydliště (obyvatel)	Vzdělání	Zaměstnání (bývalé)	Hmotné zabezpečení	Rodinný stav	Děti	Vnoučata
Senior č. 1	žena	68	do 10 000	VŠ	učitelka	průměrné	vdaná	2	2
Senior č. 2	muž	72	nad 100 000	SŠ s mat.	vedoucí pracovník	mírně nadprůměrné	ženatý	1	2
Senior č. 3	muž	80	nad 100 000	VŠ	vojenský pilot	mírně nadprůměrné	vdovec	2	2
Senior č. 4	žena	67	do 10 000	VŠ	učitelka	mírně nadprůměrné	vdova	2	5
Senior č. 5	žena	70	nad 100 000	VŠ	zdravotní sestra	průměrné	vdova	1	2
Senior č. 6	žena	68	nad 100 000	SŠ s mat.	projektantka	mírně podprůměrné	vdaná	2	5
Senior č. 7	muž	66	nad 100 000	SŠ s mat.	vedoucí výroby	mírně nadprůměrné	ženatý	2	5
Senior č. 8	žena	67	nad 100 000	VŠ	učitelka, trenérka	mírně nadprůměrné	vdova	1	2
Senior č. 9	muž	86	nad 100 000	SŠ s mat.	administrativní prac.	průměrné	ženatý	2	1
Senior č. 10	žena	78	do 10 000	SŠ s mat.	učitelka	průměrné	vdova	2	4
Senior č. 11	žena	72	nad 100 000	VŠ	učitelka/recepční	mírně nadprůměrné	vdaná	2	4
Senior č. 12	muž	78	do 10 000	VŠ	vedoucí pracovník	mírně nadprůměrné	ženatý	2	4
Senior č. 13	žena	76	do 1 000	VŠ	učitelka	průměrné	vdova	2	4
Senior č. 14	žena	85	nad 100 000	SŠ	účetní	mírně podprůměrné	vdaná	2	1
Senior č. 15	muž	78	nad 100 000	VŠ	architekt	průměrné	ženatý	2	4

8.2 Strategie úspěšného stárnutí seniorů č.1 až č.15

Senior č. 1

Pohlaví	žena
Věk	68
Bydliště	město do 10 000 do obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání (bývalé)	učitelka
Hmotné zabezpečení	průměrné
Rodinný stav	vdaná
Děti	2
Vnoučata	2

Jistě se budu jen opakovat, protože všechna doporučení pro úspěšné stárnutí byla již přečtena a napsána. Co tedy já považuji pro svůj život za důležité?

- mít pár dobrých přátel a udržovat s nimi kontakt
- stále se vzdělávat, neustrnout
- mít zájem o dění kolem sebe
- mít přiměřený pohyb
- mít pravidelnou povinnost
- udržovat si dobré psychické i fyzické zdraví. Měla jsem to štěstí, že odchodem do důchodu před sedmi lety neskončila moje vazba na školu a kantořinu. Hodně mi pomohla možnost pracovat s dětmi v dyslektickém kroužku a zastupovat za nemocné kolegy. Proces odvykání byl tedy pozvolný! Dyslektický kroužek vedu dosud.
- Snažím se stále udržovat kontakt s bývalými kolegy a přátelské vztahy s lidmi i mimo obor. Zdůrazňuji jednu důležitou zkušenost. Je velmi prospěšné mít přátele mezi mladšími lidmi, sdílet s nimi nejen jejich starosti (podobnými už člověk prošel), ale užívat si také více radosti,

bezstarostného smíchu tak, jak jen umí mládí. I s vrstevníky je ale nutné se scházet!

- Od r. 2003, kdy jsem začala studovat Univerzitu třetího věku (Teologická fakulta, poté Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Č.B.) jsem se svým vzděláváním neskončila. Jihočeská univerzita i VŠERS v Č.B. nabízí vzdělávací moduly a tak jsem absolvovala obor psychologie, historie, život Rožmberků. Jako členka klubu absolventů U3V a Klubu Akademie třetího věku (VŠERS) navštěvuji i tam nabízené přednášky, ale ty již nepravidelně. I Historický klub při Jihočeském Muzeu mívá velmi pěkné přednášky a zájezdy a proto jsem jeho členem také!
- Protože mi hudba přináší radost největší, jsem už 30 let pravidelným předplatitelem koncertů Jihočeské komorní filharmonie. V Lišově jsem také členkou Klubu seniorů a ráda jezdím i s nimi do divadla a na zájezdy. Ráda navštěvuji galerie a výstavy.
- Abych se držela trochu při zemi, potěšení mi přináší i moje zahrádka. Tam mám pohybu nejvíce. Sportu už tolik nevěnuji, i když mám ráda dlouhé vycházky a do Č.B. jezdím na cvičení jógy (nyní už nepravidelně)
- Protože mám už velká vnoučata, převzala jsem na sebe jiné povinnosti než jakým žijí babičky malých vnoučat. Zastupuji svého vnuka v péči o druhou babičku, které je 88 let, pohybuje se na invalidním vozíku a žije v Domě s pečovatelskou službou v Lišově. Mimo úklid, nákup, péči o prádlo a stravování, jí dělám především společnost. Je to výborná zkušenost i určitým způsobem příprava na budoucí roky. Nikdo nevíme, co nás čeká!
- Všechno co mohu ve svém věku podniknout, je podmíněno dobrým zdravím. A tak se snažím dbát doporučení odborníků (stravovací návyky, pobyt v přírodě, atd.), abych si jej udržela. A to je všechno, co mimo běžnou péči o domácnost dělám. Vše by bylo dobré, jen kdyby ten čas tak rychle neubíhal! Abych to všechno ještě stihla, že? ☺

Senior č. 2

Pohlaví	muž
Věk	72
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	středoškolské s maturitou
Zaměstnání (bývalé)	vedoucí pracovník
Hmotné zabezpečení	mírně nadprůměrné
Rodinný stav	ženatý
Děti	1
Vnoučata	2

V současné době je mi 72 let a zatím musím poděkovat za jejich dožití v podstatě bez nemocí.

Pokud je člověk mladý – tím myslím do takových padesáti let v podstatě nepřemýšlí o svém životě, pokud probíhá ve zdraví, spokojeném rodinném životě, v okruhu svých přátel, ve spokojenosti v zaměstnání apod.

Po padesátce začne přemýšlet o přicházejícím důchodu – protože z rodiny odcházejí dospělé děti do vlastního života. Člověk zůstane se svým životním druhem a musí svůj život v dalším období přehodnotit a zorganizovat.

Především nesmí ztratit kontakt s rodinou, svými přáteli a kamarády, což je důležité pro udržení své osobní rovnováhy. Přicházejí nemoci a je třeba zhodnotit svůj dosavadní, ale i budoucí přístup ke svému zdraví. Přestal jsem kouřit před 18 lety. Po vážném onemocnění jsem upravil režim dne, ale především stravy, především „pravidelnosti a složení“ stravy. To velice pozitivně ovlivnilo můj život. Je třeba pěstovat přiměřený sport – jízda na kole, věnuji se kultuře, především divadlu a výstavám, rád navštěvuji sportovní utkání hokeje a fotbalu a volejbalu. Věnuji se i jiným zálibám, hlavně v létě, například houbaření. Zkrátka nesmí člověk sedět doma a přemýšlet o konci života. Zapomněl jsem na dobrou věc, ke které mě sice donutila nemoc, ale je to velice účinné – nepít alkohol – což má veliký přínos pro mé zdraví. Chce se

to také věnovat styku s mladými lidmi, pokud přijmou moji přítomnost. To člověka psychicky posilní a i omlazuje. Zkrátka chci se chovat tak, abych neubližoval sobě ani druhým.

Senior č. 3

Pohlaví	muž
Věk	80
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání (bývalé)	vojenský pilot
Hmotné zabezpečení	mírně nadprůměrné
Rodinný stav	vdovec
Děti	2
Vnoučata	2

Umění stárnout? Zvláště v současném století, kdy díky lékařské vědě a způsobu života se věk výrazně zvyšuje, je život seniorů stále více diskutovanou otázkou jak z hlediska společenského tak i ekonomického.

Zatím-co v minulém století byl 50-letý muž nazýván „slovutným starcem“

(viz. 50-té narozeniny Jana Nerudy) a 50-ti leté ženy pokládány za „stařeny“ došlo u dnešních seniorů k výrazným změnám.

Samozřejmě i v současné době je přístup k stárnutí vysoce individuální. Domnívám se však vzhledem ke svému věku, že je zde několik faktorů, které stárnutí ovlivňují zásadně.

1. Zdravotní stav je dán jednak geneticky. Moji předkové se dožívají 80-90 let. Dále způsobem života. Snažím se i v tomto věku být neustále v pohybu. Od jara do pozdního podzimu se koupu v rybníce, chodím na procházky, relaxuji, hodně spím a snažím se v mezích možností dodržovat životosprávu. Ne zrovna pravidelně navštěvuji lékaře. Mám stále dobrý zrak, trochu v poslední době zhoršený sluch. Snažím se žít zdravě po všech stránkách, i když jsem si vědom, že podstata zdraví člověka spočívá v jeho genech.

Nejsem fatalista, nevěřím v osud, ale při styku s těmito lidmi jsem chápatel, jsem si vědom že je svět poznatelný, ale že řada věcí je dosud nepoznaná. Jsem s přibývajícím věkem velmi tolerantní.

Jeden moudrý člověk řekl: Zestárnout je nutné, ale je to jediná forma jak žít dlouho!!

2. Duševní stav člověka samozřejmě výrazně ovlivňuje i jeho fyzično, toho jsem si plně vědom. Budu se nyní snažit v jednotlivých bodech nastínit svou životní filozofii.

- snažím se být vždy optimisticky naladěm (nemám rád hádky, malicherné spory a nenávisť)

- svět není černobílý, říkám si život není spravedlivý, ale je pořád dobrý, je příliš krátký, abych marnil čas nenávisť ke komukoli. Moje dcera mi vytýká, že jsem měkký, to není ale měkkost, ale k mému životu potřebná tolerance!

- snažím se udržovat kontakt s rodinou, mám řadu přátel, do rodiny svých dětí a vnoučat však zásadně nezasahuji, snažím se vystříhat všech jejich drobných problémů a nechci je ani řešit. Pokud vznikne velký životně důležitý problém jsem ochoten pomoci radou i finančně. Starý člověk zde není od toho, aby ve stáří byl „sluhou svých dětí a vnoučat!!“. I ve svých letech mám nárok na plný život, a nenechám se nikým ovlivňovat!!

- říká se že člověk by měl šetřit na důchod od své první výplaty. Plně souhlasím a proto jsem finančně plně zabezpečen, žiji na slušné úrovni, mám co potřebuji, cestuji, nehamoním, ale hospodařím. Peníze nejsou pro mě prioritní, ale ve stáří a k životní pohodě důležité!! (Být starý, nemocný a bez peněz je pro mě nepředstavitelné).

- prožil jsem ve své rodině i vzhledem ke svému povolání řadu tragédií, které jsem překonal. Snad i to mi dává sílu do dalšího života (říká se, co tě nezabije, to tě posílí). Čas je skutečně nejlepší lékař na všechny životní trable.

- velmi rád se pohybuji mezi mladými lidmi, i když se setkávám pravidelně se svými vrstevníky (ale nemluvíme o nemocech). Werich říkal „Když se sejdu se svými vrstevníky, je to, jako když se otevře hromadný hrob“ – někdy zvláště sejdu – li se s kamarády po dlouhých létech (30 a více let), mám stejný pocit.

- snažím se co nejvíce komunikovat s lidmi, i když i občasná samota a relaxace při hudbě a otevřeném ohni, mi dělá dobře. Otevírám se pokud možno všem změnám, ale trvale si vážím svých hodnot.
- hodně čtu (každý den), luštím rád křížovky, snažím se co nejvíce namáhat svůj mozek.
- snažím se v maximální míře vyhýbat sporům a hádkám, nemám rád demagogii, stále více se přesvědčuji „že hajzl zůstane být hajzlem za každého režimu!!“. Při jakémkoli náznaku hádky prudkého sporu ze společnosti odcházím.
- ve své podstatě mám rád lidi, snažím se na lidech hodnotit jejich klady – né zápory. Žádný z nás není dokonalý.
- nemám rád závist, říkám si, že je to mrhání časem, vlastně mám vše co k životu potřebuji.
- žiji plánovitě, to však neznamená, že si svůj život detailně plánuji, ale každý den si naplánuji něco, na co se těším a co mě potěší. Byť je to maličkost, dovedu se radovat i z maličkostí. Mám rád pořádek, hezké prostředí, dobrou hudbu, rád si „hraji“ na hostitele, jsem snad i trochu ješitný, rád jsem chválen od osoby, které si vážím.

Závěrem chci ještě říci, že všichni moji dosud žijící kamarádi – vrstevníci jsou a byli nekuřáci!

Senior č. 4

Pohlaví	žena
Věk	67
Bydliště	město do 10 000 obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání (bývalé i současné)	učitelka
Hmotné zabezpečení	mírně nadprůměrné
Rodinný stav	vdova
Děti	2
Vnoučata	5

1. Na to, že zestárnu, myslet už v mladším věku (30 let).

Budu potřebovat: a) zdraví (životospráva, prevence)

b) hmotné prostředky (bydlení, finance)

c) přátele

2. Nebát se stárnutí, je to přirozený vývoj, jediná cesta k vyššímu věku, děti jsou dospělé, nemám povinnost pravidelné práce, mám více volného času pro sebe.

3. I ve vyšším věku si udělat denní, popř. týdenní režim a snažit se o jeho dodržování

4. Být stále aktivní, přiměřeně sportovat, pracovat, vzdělávat se, nebát se nových věcí

5. Nebýt příliš závislý na rodině, zejména na svých dospělých dětech (mají své rodiny i své problémy), přesto být s nimi v přátelském a lásky plném kontaktu (podle možností).

6. Udržovat a rozvíjet přátelství z mladších let, popř. navazovat nové kontakty se svými vrstevníky, zapojit se do skupinových akcí, např. turistika, sport, vzdělávání, cestování, kultura atd. podle svých možností.

7. Nevzpomínat příliš na to, co bylo, ani nepřemýšlet o vzdálené budoucnosti. Radovat se z každého úspěšně a klidně prožitého dne.

8. Stanovit si nějaké spíše krátkodobé cíle, kterých chci ještě dosáhnout

9. Nejdůležitější – neuzavírat se do samoty a nemyslet si jsem starý, to už nemohu, překonávat případné obtíže, mít někoho, komu se mohu svěřit s problémy, které určitě život v každém věku a zejména ve stáří přináší.

Senior č. 5

Pohlaví	žena
Věk	70
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	středoškolské s maturitou
Zaměstnání (bývalé)	zdravotní sestra
Hmotné zabezpečení	průměrné
Rodinný stav	vdova
Děti	1
Vnoučata	2

1. Pečuji o své zdraví, cvičení, pěší turistika
2. Zdravě se stravuji
3. Volný čas : čtení, sudoku, televize, snažím se učit na počítači

Senior č. 6

Pohlaví	žena
Věk	68
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	středoškolské s maturitou
Zaměstnání (bývalé)	projektantka
Hmotné zabezpečení	mírně podprůměrné
Rodinný stav	vdaná
Děti	2
Vnoučata	5

Jsem v důchodu už 12 let. Odchodem z pravidelného pracovního tempa se můj život změnil. Manžel stále ještě pracoval a já měla před sebou úplně jinou část žití a stárnutí! To stáří jsem si nechtěla moc připomínat a těšila jsem se na klid a pohodu. Hned na počátku jsem byla zaskočena nemocí, která skončila operací a rehabilitací v lázních Karlova Studánka. Trvalo dost dlouho než jsem své zdraví mohla považovat za dobré. Mezitím do naší rodiny přibyly vnoučata a já měla jasný cíl pomoci. Vnoučata jsem hlídala když stonala, doprovázela jsem je ze školy nebo na kroužky. K tomu jsem si ale předsevzala, že několik aktivit budu provozovat jen pro sebe, pro své potěšení a udržení kondice.

- jsem členem MO důchodců a jedenkrát týdně chodím a chci chodit co nejdéle, na cvičení při hudbě. Je to klasické protažení těla s míči, činkami i stuhou. Je zde veselo, neboť plno z nás je buclatých a cviky nám moc dobře nejdou! Lépe se nám daří na společných vycházkách do okolí ČB. Jezdíme vlakem nebo autobusem na určité místo, kde společně (i 40 osob) obcházíme památky, přírodní zvláštnosti, nebo jen relaxujeme na čistém vzduchu. Některé výlety projíždíme i na kolech. Jsem mezi přáteli.
- s pomocí televize a denního tisku sleduji politické dění i některé filmy a reportáže. Tím získávám informace o životě kolem sebe.

- využívám slev pro důchodce a navštěvuji naše Jihočeské divadlo. Vybírám si spíše opery a balety, mám ráda i činohry např. od Shakespeara. Ráda čtu, mám hodně knih, přesto jdu ráda do Vědecké knihovny a půjčuji si detektivky, romány. Často si zamlouvám knižní novinky o kterých se dozvím z novin či televize.
- v dnešní době techniky bych měla znát práci s počítačem. Zdejší Jihočeská univerzita pořádá pro nás – seniory kurzy – „Jak pracovat s počítačem“. Ráda bych se tam přihlásila. Pokud to neučiním, budu znalosti čerpat od svých vnoučat, která mě pomohou proniknout do tajů tohoto zařízení. Mám spolužačku a příbuzné, kteří mi píší přes internet a já stále odpovídám dopisem. To musím změnit. Vždyť po internetu se mohu podívat do světa. A cestování mám ráda.
- v místě bydliště, v domě jsem důvěrník. Starám se o záhon, protože miluji květiny. Máme ve vchodě několik dost starých seniorů a o ty „pečuji“. Zařizuji jim spojení s družstvem, pro drobné opravy sháním řemeslníky. Starám se o jejich informování pomocí nástěnky. Někdy řeším i sousedské vztahy. To když si stěžují nekuřáci na kuřáky.

Tohle všechno naplňuje můj život, ať to ještě dlouho trvá! Čas však pádí moc rychle. Když jsme se nastěhovali do nového bytu, byli jsme všichni mladí, rodili se tu děti, a dnes my starousedlíci chodíme o holi! Život je krásný i když mě stále častěji něco bolí. Nepočítám léta, nebudu se ohlížet. Chci hledět do budoucnosti a vidět žít a pracovat moje vnoučata!

Senior č. 7

Pohlaví	muž
Věk	66
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	středoškolské s maturitou
Zaměstnání (bývalé)	vedoucí výroby
Hmotné zabezpečení	mírně nadprůměrné
Rodinný stav	ženatý
Děti	2
Vnoučata	5

Jak si budu užívat a udržovat svoje „seniorská“ léta?

1. Co nejvíce se zdokonalím při práci s počítačem, abych mohl sledovat vše důležité jak v politice tak novinky v životě a přírodě. Nové poznatky budou udržovat moje vzdělávání na stávajícím stupni.
2. Chci i nadále sledovat náš i zahraniční sport, což mi přináší duševní pohodu. Nutí mě přemýšlet a kombinovat.
3. Aktivní sportování - to je jízda na kole, pěší turistika po naší vlasti. Obojí je spojeno s jízdou autem do vzdálenějších míst. Více se budu věnovat plavání – tento pohyb mi dělá dobře na bolavá záda.
4. Na chatě, v lese a na vzduchu, se budu snažit vykonávat veškerou pracovní činnost, které je tu potřeba – sekání trávy, sekání dřeva, natírání chaty, střechy. Společně se sousedy chataři se zapojím do společných akcí.
5. Budu dbát na to, aby moje tělesná váha nenarůstala, protože kg navíc = kratší život.

Senior č. 8

Pohlaví	žena
Věk	67
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání (bývalé i současné)	učitelka, trenérka
Hmotné zabezpečení	mírně nadprůměrné
Rodinný stav	vdova
Děti	1
Vnoučata	2

Tak jsem si myslela, že éra slohových prací pro mě už skončila, ale jistě neškodí si občas něco zopakovat. Jsem totiž učitelka / již ve výslužbě/ s aprobací ČJ – TV, takže slohové práce mi někdy dávaly opravdu zabrat, myslím jejich čtení a opravování. Doufám, že podobný „zážitek“ nezpůsobím teď někomu jinému. Ale ráda se nad tímto tématem zamyslím.

Jednou jsem četla v novináchšedesátiletou stařenku srazilo auto..... Už tento výraz svědčí o tom, jak někteří lidé vidí své starší spoluobčany. Pobavilo mě to tak , že jsem hned volala své 70 leté sestřenicivýborně vypadající- a dost jsme se zasmály.

Myslím, že dnes i vyšší věk neznamena ještě žádné stáří, žije-li člověk aktivně, dbá o svůj vzhled a není škarohlíd. Vlastně ani nevím, jaký věk odborníci považují za stáří.

Mně je 66 let a dá se říci, že jsem společenská, pohodová, optimistická, snad jsem ani nikdy netrpěla depresemi. Ani současná děsivá politická situace mě nevyvádí z míry, alespoň ne tak, že bych stále naříkala, jak to často slyším od svých vrstevníků. Jistě mě mnoho věcí znepokojuje, nejsem ignorant, ale snažím se vidět i pozitivní věci.

Celý svůj produktivní život jsem pracovala ve školství, s mladými lidmi, a to určitě člověka ovlivňuje, protože se jim částečně přizpůsobuje.

Mladí lidé jsou totiž velice kritičtí. Proto se snažíte dobře vypadat, hezky se oblékat, prostě s nimi držet trochu krok, a tak si možná zachovávejte pořád trochu mládí.

Často se se svými bývalými žáky setkávám, těší mě že si vždy vzpomenu, organizují – li nějaký sraz. Máme si stále co povídat a cítím se mezi nimi dobře. Myslím, že jsem nebyla nikdy tou ortodoxní učitelkou a jako učitelka tělocviku jsme měla k žákům blíže než ostatní.

Zatím si nedovedu představit život v nečinnosti, proto stále ještě pracuji (částečně), hlavně s dětmi a mladými lidmi. Tato činnost mi dodává energii a dobrý pocit.

Udržovat tělo aspoň v přiměřené kondici mi pomáhá pohyb, sportování – to vyplývá také z mé profese. Téměř denně jezdím na kole, v zimě občas obuju lyže a brusle – pohyb na horách je pro mě nejlepší relaxací. V létě se ráda vyhřívám na sluníčku, i když stále slyším, jak je to škodlivé, ale mě to opravdu posílí. Koupu se od dubna do října, ráda plavu, pravidelně chodím na zimní plovárnu, kde se také vyžívám i v práci s dětmi, které učím plavat. Ta práce mě moc baví, radost dětí a jejich výsledky mě hřejí u srdíčka.

Aby to nevypadalo, že jen pracuji nebo sportuji, musím říci, že i opak je pravdou. Vyhovuje mi lenošení u televize, křížovek, knihy, trochu času trávím i u počítače. Jsme velká čtenářka, takže u knihy se válím ráda a často. Pravidelně chodím do knihovny. S počítačem jsem nikdy neměla v úmyslu se kamarádit, ale nakonec jsem přišla na chuť i této moderní poučné zábavě. Využila jsem možnosti absolvovat kurz ve škole, kde jsem učila a dozvědět se něco o práci s počítačem. Člověk musí jít s dobou.

K lenošení patří možná i posezení u kávičky v kavárně či u dobrého oběda v restauraci. Považuji to za příjemnou součást mého života, raději ani nemluví o tom, kolikrát týdně se takto s kamarádkami, a hlavně s mou již zmíněnou sestřenicí setkáváme. Je to taková moje velká, ale nezbytná neřest.

Návštěva kulturních akcí – divadlo, koncerty – je pro mě samozřejmostí.

I když mám dost aktivit, musí mi samozřejmě zbýt čas na má milovaná vnoučátka. Často se navštěvujeme, provozujeme společně různé sportovní

aktivit, máme hezký vztah. Těší mě, že žijí v harmonické rodině. I já cítím oporu u syna i snachy, mohu se na ně obrátit s důvěrou, když mám nějaké problémy. A ty se vyskytnou u každého – prošla jsem těžkým obdobím, kdy mi zemřel manžel, to jsem prožívala hluboký smutek, který mám v sobě dodnes, ale o tom nechci mluvit.

I proto, že mám oporu ve své rodině žiji v současné době klidný a hodnotný život. Zatím nemám ani žádné závažnější zdravotní problémy, takže jsem vlastně šťastný člověk.

Senior č. 9

Pohlaví	muž
Věk	86
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	středoškolské s maturitou
Zaměstnání (bývalé)	administrativní pracovník
Hmotné zabezpečení	průměrné
Rodinný stav	ženatý
Děti	2
Vnoučata	1

Již za pár dní „oslavím“ v kruhu rodinném 86. výročí mého narození – nechci předvídat, neboť nevím dne ani hodiny, lze pouze předpokládat.

Čemu nebo komu vděčím:

- pochopitelně mým rodičům za dobré podmínky v dospívání a musím zdůraznit, že to neměli vždy lehké jak z hlediska existenčního i časového, neboť jsme měl a doposud mám dvě sestry. Žádný přepych ale ani nouze, běžné vesnické prostředí v blízkosti Prahy. Dennodenní kontakt s rodiči při jejich práci i večer před spaním.
- možná, že na můj život měl vliv častý pobyt ale také později (ve válce) pobyt u tety a strýce (zemědělců), způsob jejich života a práce, který byl zcela odlišný naší (moji) rodiny. V každém případě mně asi tato častá změna prostředí a vše s tím související udávala směr mého životního zájmu a činnosti. Mám za to: - že měla přímý vliv na můj fyzický a psychický vývoj, na vztahy v rodině, na zájem o přírodu.

Je pochopitelné, že dnes již mohu hodnotit.

- co jsem udělal dobře či špatně
- co jsem ovlivnil já
- na co měli vliv rodiče
- jak mě ovlivnila prostředí a situace v daném věku

- zda jsem měl v rozhodování štěstí či smůlu

V každém případě jsem měl štěstí v tom, že jsem „potkal“ manželku (v Č. Budějovicích) o které dnes mohu tvrdit (letos jsme slavili 60 let společné cesty životem), že ta má velkou zásluhu na mé dlouhověkosti.

Společně jsme vychovali dvě děti (syn a dcera) na které jsme oba pyšní. Při této společné a ne vždy snadné cestě jsme překonali řadu obtíží, překážek, ostrah a problémů.

Ohleduplnost jeden k druhému, vzájemná úcta, snaha dosáhnout určitého cíle, pracovitost, obětavost, láska, tím je dle mého názoru cesta jak se z každého problému dostat.

Jsem přesvědčen, že dodržováním těchto zásad – tím nechci zapomínat pomoc, kterou nám nabízí společenský pokrok – ovlivňuje psychickou i fyzickou sílu k dosažení dlouhověkosti za kterou jsem rád a z které se těším.

Senior č. 10

Pohlaví	žena
Věk	78
Bydliště	město do 10 000 obyvatel
Vzdělání	středoškolské s maturitou
Zaměstnání (bývalé)	učitelka
Hmotné zabezpečení	průměrné
Rodinný stav	vdova
Děti	2
Vnoučata	4

Mám – li napsat něco jako recept na úspěšné stárnutí, myslím si, že každý z nás seniorů potřebuje jiný, podle povahy každého z nás. Stárnutí totiž začíná už odchodem do důchodu. Odcházela jsem současně s manželem. Je obtížné práci naráz přerušit. Najednou přestanou všechny povinnosti, zbývá spousta volného času. Pokud má ten čerstvý důchodce ještě dobrý zdravotní stav a možnost občas se na své – dnes už bývalé pracoviště vrátet, má jít. To jsme s manželem oba udělali. Takový občasná výpomoc za nemocné kolegy velice člověku pomůže. Připadá si potřebný, neztratí kontakt se svými kamarády.

Když už není jeho pomoc třeba, může se opět těšit na příští zástup.

Pomalou si zvyká, začne se více věnovat třeba vnoučatům. Nejdříve hlídá jejich bezpečnost, vodí je do školky a zpět, vymýšlí hry. Pak už i sleduje jejich úspěchy, občas poradí s úkolem a raduje se s nimi.

Člověk je šťastný a léta ubíhají.

V mém případě pak nastal čas a bylo třeba dávat péči mému otci. Bydlel ve vedlejší vesnici 4 km vzdálené. Oslavil už 86. narozeniny a maminka už nežila. Oprášila jsem tedy řidičák a začala za ním každý den jezdit. Vozila jsem mu jídlo, uklízela, prala a připravovala léky. Manžel mi pomáhal. Zvládali jsme to až do otcových 94 let.

V další etapě jsme se věnovali hlavně našim zájmům: kultuře, cestování, zahrádce. Pravidelně jsme si kupovali předplatné do Jihočeského divadla. To obnášelo 10 představení v Českých Budějovicích, jedno pak v Českém Krumlově.

Rádi jsme cestovali do zahraničí a v posledních letech i v tuzemsku. Celoživotním koníčkem je také naše zahrádka. Pěstujeme ovoce i zeleninu. Léta opět běžela a my ani nepostřehli, jak rychle stárneme.

Nejtěžší doba přišla po 56 letech společného života.

Odešel můj manžel.

Celý rok mi trvalo vzpamatovat se. Do života jsem se vrátila hlavně pomocí svých vnoučat, snach a synů. Jezdím s nimi na výlety, divadla, návštěvy.

To je myslím nejdůležitější – mít své blízké kolem sebe, vědět, že se mohu s kteroukoli žádostí k nim obrátit. Důležitý je také styk s okolím svého bydliště. Popovídat si se svými sousedy, postěžovat si na své zdraví. Zjistíme, že i ti sousedé trpí zdravotními problémy, navzájem se politujeme a je nám hned lépe. V našem městě taky velmi dobře pracuje „Klub důchodců“. Vymýšlí pro nás různé akce, výstavy, přednášky, výlety a divadla. Je dobré se těchto akcí zúčastňovat, donutí nás to více dbát o svůj zevnějšek, najdeme i další nové přátele.

Moje osobní životní přísloví je ale toto: „Nehledej štěstí v cizině, najdeš jej doma v rodině.“

Senior č. 11

Pohlaví	žena
Věk	72
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání (bývalé/současné)	učitelka/recepční
Hmotné zabezpečení	mírně nadprůměrné
Rodinný stav	vdaná
Děti	2
Vnoučata	4

V obecné rovině je otázka úspěšného stárnutí vyřešena už dávno. Plně se ztotožňuji s tím, co vyšlo z hlav povolnějších a moudřejších. Totiž že tajemství úspěšného stárnutí tkví převážně ve stavu duše.

Já osobně se snažím udržovat si stálý pocit radosti ze života. Vždyť ten fakt, že jsem tady na světě, že je to úžasný dar, první velká výhra, mne naplňuje, kdykoliv si to uvědomím, velkou radostí. K tomu se druží také radost z jakž takž povedených dětí a vnuků, že jsou z nich slušní lidé, z toho, že nemám žádné větší zdravotní potíže, že mám co jíst a střechu nad hlavou, zkrátka těch důvodů k radosti je dost. V každé situaci hledám tu nejlepší stránku, co nemohu ovlivnit, hodím za hlavu, nestresuji se s tím. Ráda kamarádím s lidmi, kteří kolem sebe šíří dobrou náladu a od kterých se mohu něčemu přiučit. Proto záměrně nevyhledávám příliš společnost svých vrstevníků. Někteří z nich – ne všichni – stále naříkají, bědují, šíří kolem sebe pesimismus, a to není dobré.

Velkou výhrou pro mne je spíš to, že i ve svém pokročilém věku mohu ještě pracovat v jazykové škole, kde mne obklopují mladí, schopní lidé, kteří jsou pro mne vydatným zdrojem energie.

Neméně důležité je mít se stále na co těšit, třeba že půjdu příští týden do divadla, že budou Vánoce, že se sejde celá rodina atd.

Senior č. 12

Pohlaví	muž
Věk	78
Bydliště	město do 10 000 obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání (bývalé)	vedoucí pracovník
Hmotné zabezpečení	mírně nadprůměrné
Rodinný stav	ženatý
Děti	2
Vnoučata	4
Pravnoučata	1

V listopadu oslavím 78 let věku. Když jsem v r. 1994 měl odejít do důchodu, zůstal jsem ještě 3 roky ve funkci ředitele Střediska služeb školám a další 4 roky jako obchodní zástupce této organizace.

Před důchodem i nyní pomáhám aktivně podle potřeby rodinám našich dcer.

Od dětství jsem zvyklý manuálně pracovat, proto i nyní pracuji na zahradě a věnuji se hlavně pěstování ovoce a zeleniny ZO Lišov. V zájmu úspěchu se zajímám o novinky v tomto oboru literaturou a přednáškami. Další mojí zálibou je vývoj motorismu. Od 18 let jsem vystřídal několik motocyklů a aut, dosud jezdím šťastně bez nehody. Pracoval jsem vždy s kolektivem lidí, přijal jsem proto funkci předsedy „Klubu seniorů Lišovska“, o.s., která mi zabírá mnoho volného času.

S výborem organizujeme vzdělávací a zábavné akce pro cca 120 seniorů (vycházky, přednášky, představení divadel, jednodenní poznávací zájezdy, exkurze a zábavná posezení s hudbou).

Senioři se rádi zúčastňují besed s představiteli města.

Při všech těchto aktivitách nemám čas vnímat zdravotní problémy a život plyne dál.

Senior č. 13

Pohlaví	žena
Věk	76
Bydliště	obec do 1000 obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání (bývalé)	učitelka
Hmotné zabezpečení	průměrné
Rodinný stav	vdova
Děti	2
Vnoučata	4

Strategii ani recept úspěšného stárnutí nemám, ono mi to jaksi stárne samo.

Ráda Vám však napíšu jak žiji a třeba z toho pro svou práci něco použijete.

Žiji sama, před devatenácti lety jsem ovdověla. Mám syna a dceru, v každé rodině jsou dva vnuci, všichni už studují na vysoké škole. Bydlím v rodinném domě a do volného bytu v přízemí jsem si vzala nájemníky. V domě topím uhlím a dřevem, a tak obsluha kotle zabere dost času. U domu je velká zahrada (10 arů), kde trávím většinu svého času. Práce na zahradě mě těší a ovocem a zeleninou zásobuji i obě mladé rodiny.

Chovám slepice a králíky. Vstávám brzy (po páté). Ráno 15 – 20 minut cvičím. Jím celkem skromně, ale pravidelně a snažím se využít co můžu. Pro mléko a mléčné výrobky (sýry, smetanu, tvaroh) si jezdím k hospodáři do Hůr. Chodím do ženského pěveckého souboru při klubu důchodců (zkouška je vždy v pondělí dopoledne). Se souborem často vystupujeme.

Absolvovala jsem Univerzitu třetího věku, teď máme Klub Univerzity třetího věku, který pořádá přednášky, jichž se účastním.

Každý týden navštěvuji rodinu svého syna, která bydlí na Srubci. Rodina mé dcery bydlí v Berouně, občas přijedou nebo já jedu k nim.

Pravidelně se scházíme s bývalými spolupracovnicemi.

Občas jdu na koncert nebo do divadla.

Ráda čtu, chodím do knihovny. Pro obec Adamov píšu několik let kroniku.
Pracuji jako dobrovolnice Adry.

Někdy večer se dívám na televizi, vyhýbám se však pořadům, v nichž je násilí.

Jsem věřící, v neděli jezdím do evangelického kostela. Po bohoslužbách někdy chvíli posedíme a pohovoříme.

Ráda a dobře spím.

Je mi 76 let.

Senior č. 14

Pohlaví	žena
Věk	85
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	středoškolské
Zaměstnání (bývalé)	účetní
Hmotné zabezpečení	mírně podprůměrné
Rodinný stav	vdaná
Děti	2
Vnoučata	1

Stárnutí je přírodní jev, rad je hodně, ale je důležitý životní styl. Já usuzuji, že hlavně je to uspořádaný rodinný život bez stresu. Každý den se radovat i z maličkostí, uvědomovat si že je třeba život si chránit, dívat se kolem sebe a pozorovat jak přírodu tak i okolí.

K dobré pohodě patří uspořádaný rodinný život, což mohu potvrdit z mého života. Velmi záleží na spokojeném manželství, důkaz 60 let. K tomu podotýkám, že je nutné být tolerantní, mít úctu jeden k druhému. Dále ještě mít dobrý vztah s dětmi, velice se o nás starají a to je jeden důvod ke spokojenosti.

S manželem máme společné zájmy, což nás vede k stálé činnosti a hlavně pohybu při práci na velké zahradě. To je také jeden důvod k plnému stáří – pohyb, dění jak ve společnosti, tak v zájmech osobních, literatura, divadlo, koncerty. Vylepšovat mozkové závity – křížovky, četba.

Život nesmí zůstat stát před problémy, vše se dá vždy vyřešit bez stresu, hlavně se radovat z každého dne. Toto je můj návod, že jsem se dožila takového věku.

Mé krédo je být slušná a poctivá, abych se mohla podívat zpět, že jsem žila, jak se na slušného člověka patří.

Senior č. 15

Pohlaví	muž
Věk	78
Bydliště	město nad 100 000 obyvatel
Vzdělání	vysokoškolské
Zaměstnání	architekt
Hmotné zabezpečení	průměrné
Rodinný stav	ženatý
Děti	2
Vnoučata	4

Především si dovoluji sdělit, že nemám rád slova stárnutí, starý, stařec apod. Abych zdůvodnil svůj názor, či pohled na výše uvedená slova, budu tak smělý, že nabídnu svůj náhled na tato oslovení, která jsem uvedl výše a samozřejmě i na slova s nimi příbuzná. Proto bych – kdybych psal práci na téma uvedené v nadpisu ji nazval:

Jak se dožít a prožít poslední fáze pozdní dospělosti

Mám člověčí věk totiž rozdělen na ranné stádium – od narození do 18 let - a potom je souhrnné stádium: dospělost. A tu znovu dělím na fázi ranné dospělosti, dále na fázi střední dospělosti a na fázi pozdní dospělosti. A pozdní dospělost j od 60 let do 80, a poslední fáze pozdní dospělosti je od osmdesáti let výše, tedy in infinitum.

A o té nyní budu psát, neb je to právě stádium, ve kterém se nalézám.

Jedna paní prof. Ursula Staudinger z univerzity v Brémách zjistila, že jevy související s pamětí jsou výsledkem činnosti dendritů, což jsou výrůstky na mozkových neuronech. Tyto dendrity se „množí“, pokud je aktivní jedinec, který se učí, čte a tedy vykazuje snahu nabývat nové zkušenosti, stále získávat nové poznatky, ale zanikají, pokud tak zvaný Homo sapiens sapiens není soustavně duševně aktivní a to po celý život (tedy i v poslední fázi pozdní dospělosti).

Proto jsem v době, kdy jsem byl poslán do důchodu pod záminkou, že se jedná o reorganizaci, investoval do dalšího vzdělávání nemalé prostředky a to nejen finanční, ale – a to v míře podstatné – také časové. Ačkoliv jsem absolvoval vysokou školu, i když jsme měl po maturitě další studium zakázané, protože jsem byl soudně vykázán do uranových dolů na základě zákona 231/1948 Sb. – díky lidem, kteří se nebáli možných (a tehdy téměř jistých) represí, jako byli MUDr. Sonnek a profesor VUT v Brně Bedřich Fuchs – vyvinul jsem takovou potenci energie, že se mně podařilo dostudovat. Jsem asi jediným člověkem v republice, který dostudoval VUT v Brně s diplomem, aniž byl oficiálně přijat.

Toto extempore jsem si dovolil proto, abych zdůvodnil svoje úsilí, které ovlivnilo celý způsob mého jednání na další léta a dle mého dělení na dobu celé dospělosti od ranné střední, pozdní a zvláště na poslední fázi pozdní dospělosti, na věk po osmdesátce.

Co tedy v mém případě, bylo hnacím motorem pro zachování samotné existence? Především snaha být duševně aktivním. Po svém propuštění do důchodu jsem úspěšně vykonal autorizační zkoušky ze svého oboru. Víím také, že při normální duševní aktivitě člověk využívá méně, než 50% mozkové kapacity (i když jsou i tací, kteří nemají celkovou kapacitu mozku, ani těch 50% normálního člověka a pak běda všem, pokud takoví „nízkoobjemoví“ dostanou jakoukoliv funkci: (říkat blbci, že je blbec, to mu říkáš zbytečně, blbec nikdy nepochopí, že je blbcem skutečně)), proto jsem vykonal další zkoušku na soudního znalce, postupně ve čtyřech oborech. Všechny tyto disciplíny vyžadují neustálé sebevzdělávání, návštěvu kursů, seminářů a přednášek, studium odborných časopisů atd.

Současně s profesním vzděláváním se a zpracováním znalecký posudků a odborných prací, jsem zastával po dobu několika let i význačnou funkci společenskou, protože jsem byl zvolen prezidentem (vedoucím) prestižního K-KLUBu, v rámci Nadae Hannese Seidla, která má ústředí v Mnichově. Tato nadace byla vytvořena na pomoc posttotalitnímu státům. Jejími členy byli někteří ministři, poslanci, jč. Hejtman, primátor Č. Budějovic, ředitelé bank, významní lékaři a podnikatelé (a já).

Současně s touto funkcí jsem pracoval i v Konfederaci politických vězňů (KPVČ), a proto jsem měl tu čest být po roce 1990 také čtyřikrát pozván na Hrad do Prahy, jako delegát Jč. kraje oběma prezidenty, Havlem i Klausem.

Vedle těchto ocenění jsem byl navržen, zvolen, schválen na počátku devadesátých let posledního století minulého tisíciletí do trestního senátu Krajského soudu a to opakovaně, a jeho členem jsem dosud.

Pokud bych mohl poněkud pozměnit jedno přísloví, tak bych pravil, že „nejen duševní prací živ je člověk“, ale stejně důležité je také aktivita tělesná.

Je samozřejmé, že s přibývajícím počtem prožitých jar a podzimů jsem opouštěl sporty jako atletika, sjezdové lyžování jsem nahradil jízdou na běžkách atd.

Nejdéle jsem závodně hrál stolní tenis a to až do doby před asi třemi roky, kdy při zápase mně praskl úpon bicepsu. I když jsem navštívil jak chirurgické, tak i ortopedické odd., paní doktorka ani pan doktor samozřejmě nepředpokládali – když se podívali na moje datum narození – že mluvím pravdu, když jsem jim říkal, že se mně to stalo při zápase ve stolním tenise. Označili to za artrózu a dali mně mazání. Tenkrát jsem jim věřil, i když bolest trvala dalších několik měsíců.

Ale i zkušenosti specialisté se mohou mýlit a říkat si: *errare humanum est*.

Na to, že se jedná o utržený biceps, přišel lékař až po devíti měsících, úplně jiné profese. Ale to bylo již pozdě. Náprava nebyla možná.

I z tohoto případu lze nalézt poučení. Člověk by měl vědět, kde jsou jeho hranice. Ale jak to má vědět, když mu to neřeknou ani odborníci, lékaři. (a to se říká: nakupuj a chod' k odborníkům).

Proto jsem tělesné aktivity musel omezit na intenzivní procházky, či pochodová cvičení v délce denní dávky 10 až 12 km, lezení po žebříku při natírání chaty a po stromech, když stříhám ty ovocné (v minulých letech se na mě chodili dívat sousedi chataři, když jsem napodoboval primáty ve čtyřmetrové výšce s nadějí, že budou mít větší důvod k veselí, pokud spadnu – zatím jsem jim úsměv na tváři, z tohoto důvodu, neumožnil) a ranní cvičení, kterým se snažím rozpohybovat ztuhlé tělo, aby nemohlo dojít k tomu, že bych byl uložen do truhly, protože bych se nehýbal, ač živ.

Ale přece jsem si splnil svůj chlapecký sen a k sedmdesátým pátým narozeninám (pozdní dospělost) jsem si věnoval tandemový seskok padákem z výšky 3,500 m s půlminutovým volným pádem, kdy jsme dosáhli rychlosti 300km/hod. Chvíli jsem také padák, po otevření, řídil a on mě poslouchal (padák). Mám důkaz. Film a fotografie. A novinový článek.

Resumé

Aby člověk (já) mohl spokojeně (relativně) prožívat poslední fázi pozdní dospělosti, je nutno – dle mého názoru – donutit ke stálému růstu dendrity (viz úvod) a to činností, která je pro nás zábavou, ale ne hrozbou nesplnění časového limitu a provádět tělesnou aktivitu i tehdy, kdy se nám nechce a musíme se k tomu přemlouvat.

Poznámka: Každému svědčí něco jiného. Můj příspěvek není návodem s všeobjímajícím předpisem, který se musí imperativně dodržovat, ale pouze informací, jak to dělám já. Neříkám: musíš!!!, ale chtěj!! A pouze doporučuji, protože každý je strůjcem svého štěstí a své tělesné hmotnosti.

9. DISKUSE

Výzkumného šetření se účastnilo 15 respondentů, kteří při vědomí anonymity zveřejněných informací ochotně sdělili své výše uvedené demografické údaje, subjektivně posoudili svoje současné hmotné zabezpečení a později písemně více či méně dopodrobna popsali svoji **strategii úspěšného stárnutí**. Pouze senior č. 5 byl ve své odpovědi poměrně stručný a z toho lze usoudit, že se nad tímto tématem nikterak hlouběji nezamýšlí nebo necítí potřebu své názory sdílet.

Při hlubším rozboru jednotlivých odpovědí respondentů lze nalézt většinovou shodu, že pro úspěšné stárnutí je potřeba pečovat o svůj **zdravotní stav** přímo zmiňují senioři 1 až 7 a 10,11,12 přičemž další 8,15 hovoří spíše o kondici, fyzickém stavu a nebezpečí nadváhy.

Dále je nutno pečovat o svůj **duševní (psychický) rozvoj**. Obecně psychiku zmiňují senioři č. 1,3,9 a ostatní 2,4,5,6,7,8,12,13,14,15 zde hovoří o spokojenosti, radosti z každého úspěšně a klidně prožitého dne, čtení, sudoku, sledování televize, návštěvách divadel či koncertů jako té nejlepší duševní terapie.

Podle seniorů je nutné nezapomínat na **přiměřený pohyb**, aby si člověk i ve vyšším věku udržel fyzickou kondici a byl soběstačný. Pohyb na zahrádce uvádí senioři č. 1,6,10,12,13,14,15, delší turistické vycházky konají senioři č. 3,5,7,15 a další plavou, jezdí na kole, chodí na cvičení, jezdí na hory nebo třeba i houbaří. Většina seniorů si uvědomuje, že dlouhověkost je dána z velké části geneticky, ale přesto všichni mají snahu o co nejdelší aktivní život a chtějí ovlivňovat tu menší část svojí budoucnosti, jež nemusí být geneticky dána.

Jako ideální pro úspěšné stárnutí se jeví život ve dvojici s dlouhodobým partnerem. Senioři č. 9, 14 a 10 s hrdostí uvádějí dlouhý a po všech stránkách prospěšný život ve dvojici (60, 60 a 56 let manželství). Dále je zřejmé, že pokud dojde ke ztrátě partnera, jde o nejsilněji stresující situaci v životě člověka. Smutek z odchodu partnera vyjadřují i po uplynutí mnoha let senioři č.8 a 10. Senior č.3 uvádí, že také prožil jak v rodině, tak i díky svému povolání vojenského pilota řadu tragédií, ale že čas je opravdu nejlepší lékař na všechny

životní trable a je nutno i tuto událost překonat, nabrat sílu do dalšího života a dodržovat všechny zásady plného a úspěšného života a stárnutí.

Senioři č.2 a 3 zdůrazňují škodlivost zejména kouření a také nadměrného pití alkoholu. Závěr u respondenta č.3 ve věku 80let „všichni moji dosud žijící kamarádi vrstevníci jsou a byli nekuřáci“ mluví v tomto ohledu za vše. Ostatní senioři své nekuřáctví nezmiňují spíše proto, že to považují za samozřejmost.

V jednotlivých odpovědích je společným jmenovatelem pro úspěšné stárnutí také nutnost alespoň dobrého hmotného zabezpečení, které je předpokladem pro dodržování pestré a zdravé výživy, ale také pro rozvíjení koníčků a především **sociálních kontaktů**.

Respondenti uvádějí nezastupitelnou roli své širší rodiny, především dětí a vnoučat, a to všichni č.1 až č.15 s výjimkou seniorky č.5. Někteří jako omlazující hodnotí kontakty s mladší generací. Se svými vrstevníky se pak setkávají také všichni kromě č.5 a č.9 , a to v běžném životě nebo např. v klubech důchodců. Zde jsou zajímavé svým rozporem a odlišným stanoviskem výpovědi seniorů č.10 („ je pro mne důležité popovídat si se svými sousedy, postěžovat si na své zdraví, zjistit, že také trpí zdravotními problémy, navzájem se politovat a je nám hned lépe“) a č.11 („záměrně nevyhledávám příliš společnost svých vrstevníků, někteří z nich - ne všichni – stále naříkají, bědují, šíří kolem sebe pesimismus, a to není dobré“).

Jako velice potřebný uvádějí senioři neustálý všeobecný přehled a zájem o současné dění ve společnosti a ve světě. Někteří **se vzdělávají** formálně na U3V č.1 a č.13 a ostatní neformálně č.3,4,5,6,7,8,12,14 na přednáškách, kurzech apod. Kromě tradičních informačních zdrojů jako jsou knihy, noviny, rádio a televize používají nebo se chtějí naučit a umět používat internet a další informační a komunikační zdroje.

Pokud má bývalý zaměstnavatel zájem, senioři rádi pokračují v práci na částečný pracovní úvazek a vidí v tomto prospěšnost i pro své úspěšné stárnutí. V těchto případech totiž nedochází k tak náhlému přerušení sociálních kontaktů seniora, jako při klasickém úplném odchodu do důchodu a bývá zde i možnost

dalšího vzdělávání nebo také práce s novými moderními technologiemi. Tuto cestu volí např. bývalé učitelky 1,4,8,10,11 i další 12,15.

Potřebu vyhýbání se stresu, hádkám a násilí, a naopak hledání klidu, pohody, přátelství, lásky, životní harmonie a **morálních cílů** zdůrazňují dotazovaní č.1,2,3,4,6,8,9,10,11,13,14 a 15.

Jedenkrát se ve strategiích úspěšného stárnutí (senior č.13) objevila také důležitost víry a pospolitost kolektivu věřících.

9.1 Tabulka strategických oblastí života seniorů

Senior č. ----- Zmiňuje oblast	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Četnost zmínek celkem
Zdraví	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x			x	12
Psychika	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	13
Pohyb	x		x		x	x	x			x		x	x	x	x	10
Kontakty	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	14
Vzdělávání	x		x	x	x	x	x	x				x	x	x		10
Morálka	x	x	x	x		x		x	x	x	x		x	x	x	12

10. ZÁVĚR

V práci byla stanovena jako hlavní výzkumná otázka: *Jaké strategie vedou k úspěšnému stárnutí?* S diskuse vyplývá, že strategie úspěšného stárnutí různých seniorů se shodují v nutnosti **péče o zdraví**, o **duševní (psychický) rozvoj**, pěstování **přiměřeného pohybu**, udržování **sociálních kontaktů**, **vzdělávání** a ve sledování spíše **morálních cílů**.

Na dílčí výzkumnou otázku: *Shodují se strategie dotazovaných seniorů s vědeckými strategiemi uvedenými v teoretické části práce?* Lze odpovědět kladně. **Ano**, strategie dotazovaných seniorů se shodují s vědeckými strategiemi uvedenými v teoretické části práce. Zdůrazňují shodné strategické oblasti života seniorů.

Je tedy zřejmé, že vybraní dotazovaní senioři stárnou úspěšně také díky tomu, že mají povědomí o správných strategiích a chování se ve svém věku.

Tato práce by mohla být praktickým přínosem pro celou seniorskou veřejnost, tak aby se mohli všichni poučit a seznámit se s návody a strategiemi vedoucími k úspěšnému stárnutí a dosažení co nejvyššího věku při co nejlepší kvalitě života.

Autoři popsaných vědeckých strategií i dotazovaní senioři se také shodují, že správně stárnout se má už od mládí, a proto by tato i další obdobně tematicky zaměřené práce mohly mít svůj přínos i pro mladší generace.

Tato diplomová práce nabízí mnoho podnětů pro další zkoumání, např. strategie úspěšného stárnutí handicapovaných seniorů, seniorů v rozličném sociálním postavení, seniorů s různým stupněm vzdělání, seniorů žijících v páru nebo samostatně, v rodině nebo v zařízeních pro seniory.

11. Seznam použitých zdrojů

1. BUTTLAR, Johannes von. *Klíč k věčnému mládí*. 1. vyd. Liberec: Dialog, 2005. ISBN 80-86761-36-3
2. CORBINOVÁ, Juliet. – STRAUSS, Anselm. *Základy kvalitativního výzkumu*. 1. vyd. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X
3. DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 1. vyd. Praha. Radix, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-86013-88-0
4. DLABALOVÁ, Irena. – KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2169-9
5. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Úspěšné stárnutí – užitečné rady na cestě ke stáří*. Sborník V. mezinárodní konference PROBLEMATIKA – GENERACE 50 PLUS. České Budějovice: ZSF JCU, 2008. ISBN 978-80-7394-100-0
6. HARTL, Pavel. – HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X
7. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2
8. KALVACH, Zdeněk. et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0548-6
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2

10. LANGMEIER, Josef. – KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, s.r.o., 1998. ISBN 80-7169-195-X
11. MINIBERGEROVÁ, Lenka. – DUŠEK, Jiří. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. ISBN 80-7013-436-4
12. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4
13. ONDERKOVÁ, Alice. – KALVACH, Zdeněk. *Stáří, Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5
14. PACOVSKÝ, Vladimír. *Geriatricie, Geriatrická diagnostika*. 1. vyd. Praha: Scientia Medica, s.r.o., 1994. ISBN 80-85526-32-8
15. PICHAUD, Clément et al. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 1998. ISBN 80-7178-184-3
16. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0
17. SCHIRRMACHER, Frank. *Spiknutí metuzalémů, Stáří má zelenou!*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2005. ISBN 80-242-1496-2
18. SRNEC, Jan. – DRAGOMIRECKÁ, Eva. *O odpoledni života – 2. část. Revue 50 plus, 2009*

19. ŠÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří, kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5
20. ŠVANCARA, Josef. *Psychologie stárnutí a stáří*. 1. sv. Praha: SPN, n.p., 1983
21. TOPINKOVÁ, Eva. *Geriatric pro praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2005
ISBN 80-7262-365-6
22. VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6
23. <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/248191-sedm-kroku-jak-se-ve-zdravi-dožit-devadesatky.html>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Pavel Pučejdl

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Strategie úspěšného stárnutí

Rok: 2012

Počet stran: 84

Počet titulů české literatury a pramenů: 22

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: Mgr. Dana Nevřklová