

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav Pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Gabriela Klabačková

Starý člověk a jeho svět

Olomouc 2012

vedoucí práce: Mgr. Tomáš Kadlec

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Starý člověk a jeho svět vypracovala samostatně a citovala jsem všechny použité zdroje.

V Olomouci dne

Podpis:

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Tomáši Kadlecovi za metodické vedení, jeho cenné rady, připomínky a profesionální přístup.

OBSAH

OBSAH.....	4
ÚVOD.....	5
1 POHLED DO SVĚTA STÁŘÍ	7
1.1 Vymezení pojmů stárnutí a stáří.....	7
1.2 Vědy o stáří.....	8
1.3 Etapy stárnutí.....	10
1.4 Vliv stárnutí na tělo i duši	12
1.4.1 Fyzické změny.....	13
1.4.2 Psychické změny	14
1.5 Změny v sociální oblasti a adaptace na stáří	16
1.5.1 Pocity osamělosti.....	17
1.6 Proč stárneme	18
2 STÁŘÍ A SPOLEČNOST	20
2.1 Jak žijí senioři.....	21
2.2 Starý člověk v rodině.....	23
2.3 Mezigenerační vztahy.....	25
2.4 Ageismus	26
2.5 Solidarita mezi generacemi a možnosti prevence ageismu	28
2.6 Koncept úspěšného stárnutí.....	32
2.6.1 Péče o seniory.....	33
3 JAK ZAPOMENOUT NA STÁŘÍ.....	35
3.1 Aktivizace seniorů.....	35
3.2 Životní styl starého člověka.....	37
ZÁVĚR.....	39
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	41

ÚVOD

Stárnutí a potažmo stáří je z hlediska vývojové psychologie zcela přirozený jev, patřící k životu všech živých tvorů včetně člověka. Fenomén stáří je však v současném světě stále považován za jakési tabu, o němž se ve společnosti nemluví příliš hlasitě. Důvod je prostý, stáří je často a právem spojováno s fyzickou nemocí, nemohoucností, psychickou demencí, což nelze považovat za příznivé vyhlídky do budoucna. Avšak zákony přírody jsou neúprosné a nikoho z nás tato životní etapa nemine. Nezbyvá tedy, než se s touto ontogenetickou zákonitostí smířit, a nejen to, přivítat ji, jako plynulou součást své cesty životem, se všemi jejími strastmi i radostmi. Pohled na stáří je dle mého názoru subjektivní a hlavně takový, jací jsme my sami. Mladý člověk, je-li škarohlídem a pesimistou, zůstane takový i na sklonku života. Naopak jedinec veselé mysli a optimista bývá duševně svěží a čilý i v pokročilém věku. Proto je důležité seznamovat veřejnost s různými podobami a problémy stárnutí, abychom věděli, jak se starými lidmi jednat a uměli chápat jejich potřeby. Tyto znalosti jsou důležité i pro nás mladé, abychom my sami poznali recept na šťastnou dlouhověkost.

Cílem bakalářské práce je analyzovat kvalitu sociálních vztahů mezi seniory a současnými mladými lidmi nejen v rodinném prostředí, ale i v rámci společnosti jako takové. V práci bych chtěla také poukázat na dnešní společností vyzdvihovaný kult mládí a na z toho plynoucí problematiku, která se týká diskriminace seniorů. Dalším dílčím cílem bude snaha popsat, jakým způsobem lze diskriminaci starých lidí, tedy ageismu předcházet a zda se proti tomuto nežádoucímu společenskému jevu jakkoliv bojuje. Kupříkladu prostřednictvím prevence, jenž by měla být součástí výchovy dětí v rodině a ve škole. Zároveň se naskytá otázka, jaká jsou reálná fakta týkající se mezigenerační diskriminace a jaké jsou vztahy mezi generacemi vůbec. V rámci praktického zkoumání dané problematiky jsem vyhledávala odborné empirické výzkumy, jejichž výsledky jsem následně pomocí metody sekundární analýzy dat srovnávala s poznatky v teoretické části bakalářské práce.

Sekundární analýza dat v minulosti již provedených empirických výzkumů poukáže na to, jaká jsou východiska dané problematiky - tzn. do jaké míry je společnost ageistická a zda se staví laxně či aktivně k otázkám řešení diskriminace starých lidí.

Bakalářská práce je rozdělena do tří kapitol, čerpajících z teoretických znalostí daného problému, doplněných o sekundární analýzu dat. První kapitola obsahuje základní pojmy, týkající se stáří, popisuje vědy zabývající se problematikou stáří, jeho etapami a nezvratnými

změnami, s nimiž se člověk potýká. Snaží se také odpovědět na otázky, proč stárneme a jací činitelé ovlivňují život starého člověka.

Druhá kapitola pojednává o životě seniorů - o jejich způsobu života při dobrém zdravotním stavu i pokud jsou odkázáni na pomoc druhých. Řeší jejich existenci v rodině a zabývá se především vztahy mezi mladými a starší generací, a dále zápory i klady v tomto vzájemném působení. Patří zde také tematika diskriminace lidí v seniorském věku. Kapitola též zdůrazňuje a vyzvedává důležitost informovanosti společnosti ohledně stáří. Lidé totiž potřebují mít znalosti o životě v seniu, aby byli předem připraveni a tak dokázali zvládat negativní jevy, které se v tomto období vyskytují. Kapitola je doplněna o výsledky v nedávné minulosti provedených empirických výzkumů v oblasti ageismu a mezigeneračních vztahů. Tyto výsledky jistě informace v teorii zčásti potvrzují, ale také vyvracejí.

Aby senioři mohli žít plnohodnotný život, je důležité, aby žili aktivně a podle zásad zdravého životního stylu, který se týká nejen správné životosprávy, ale i psychohygieny. Důraz na aktivitu seniorů a význam správného životního stylu je podchycen ve třetí kapitole.

1 POHLED DO SVĚTA STÁŘÍ

Motto: „Stáří je příležitost o nic menší než mládí, byť v jiném šatu.
A když soumrak dohasíná, nebe je plné hvězd, jež ve dne nevidíme.“

Longfellow

Co vlastně znamená „stárnout“? Stárnutí ve své podstatě není spojeno s konkrétním věkem, např. od šedesáti let věku, objevuje se už od narození. Některé buňky v mozku – neurony či zárodečné buňky postupem času ubývají, objevují se však nové schopnosti. Dětství a rané mládí může objevovat ve stárnutí příliv nových možností – nezávislost na rodičích, život v partnerském soužití, nové životní zkušenosti. V dospělosti máme o stáří spíše nejasnou, neucelenou představu. Na jedné straně si uvědomujeme, že už „nám už není dvacet“ a obáváme se více o psychické i fyzické zhoršení našeho zdravotního stavu, s nímž je stáří většinou spojováno. Na druhé straně nám však občas bleskne hlavou přání, mít pár let navíc a tím pádem i více času na sebe, své koníčky a záliby. Láká nás představa života, který by nebyl zatížen stresující odpovědností a naopak bychom konečně žili, jak se nám líbí, bez pracovní zátěže a časového presu.

A jaké jsou dle Pichauda et al. názory samotných seniorů? „Na věku nezáleží, dosvědčuje zdatný stoletý muž. „Stárnutí probíhá pomalu, cítím ho den ode dne trochu víc“ a dodává: „Objevují se potíže, ale jsem tolik zaměstnaný, že nemám čas na ně myslet.“¹ V životě může dojít k událostem, jako je nemoc, smrt partnera, které mohou způsobit prudký pád do stáří. Ale i v těchto situacích existují možnosti, jak se tomuto bránit – navazovat nové vztahy, zaměstnávat se, naplňovat volný čas.

1.1 Vymezení pojmů stárnutí a stáří

K objasnění těchto pojmů lze namátkou vybrat několik úvah z odborné literatury. Stárnutím rozumíme „proces opotřebení, ve kterém se sčítají změny, k nimž dochází během celého života organismu. Tyto změny nastávají na všech úrovních: tělesné (vnější vzhled

¹ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3. S. 21.

a konstituce), psychické, funkční a biochemické.“² V konečném důsledku se snižuje adaptace organismu na podmínky vnějšího světa a pravděpodobnost onemocnění se zvyšuje. Proces stárnutí je však individuální. Existují jedinci, dožívající se vysokého věku takřka bez zdravotních obtíží. Naopak u některých jedinců může již v šesté dekádě života dojít k dramatickému zhoršení zdraví způsobeném vážnou nemocí. V tomto případě hovoříme o patologickém či urychleném stárnutí.³

Pacovský vnímá stáří jako přirozenou, přesto ale poslední etapu ontogenetického vývoje. Stejně jako jiná vývojová stadia, má stáří určité specifické znaky, které je odlišují od předešlých životních fází. Rozlišuje stáří v užším slova smyslu, které znamená přechodný časový úsek mezi dospělostí a stářím. Stárnutí a stáří jsou podle něj předurčeny geneticky a řízeny druhově specifickým časovým zákonem. Jsou formovány vlivy z prostředí. Pro stáří jsou typické strukturální a funkční změny, které mají regresivní charakter, jsou nevratné.⁴

Dle Mühlpachra je stáří obecným označením vývojového procesu každého člověka, jde o přirozený průběh života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných procesů vedoucích k zániku, jež závisí na dalších faktorech – např. na nemocech, životním stylu či podmínkách života. Je spojeno s celou řadou změn sociálních, mezi které patří např. odchod do důchodu, osamostatnění potomků, změny sociálních rolí. Všechny tyto změny, které způsobují příčinu i důsledek, se navzájem prolínají, mnohé z nich jsou protichůdné, a proto není jednoduché vymezit pojem stáří. Jednoznačně se však dá vyjádřit, že tato etapa je procesem celoživotním a její involuční projevy lze zaznamenat zhruba od přelomu 40. a 50 roku.⁵

1.2 Vědy o stáří

Že je stáří letité jako lidstvo samo, o tom není pochyb. Současná dlouhověkost je však typická spíše pro nedávná století. Z historie je nám známo, že se lidé v dávných časech nedoživali tak vysokého věku, jako je tomu nyní. Pro dnešní dobu je obvyklé pomalé stárnutí populace, díky nesrovnatelně lepší zdravotní péči a zcela kvalitativně odlišným životním podmínkám. Proto se postupem času začaly vyvíjet vědy, zabývající se touto problematikou.

² *Zdraví pro třetí věk*. 1. vyd. Dobřejovice: Rebo Productions, 2006. 270 s. ISBN 80-7234-536-2. S. 8.

³ *Zdraví pro třetí věk*, pozn. 2, s. 8.

⁴ PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-8076-8. S. 30.

⁵ MÜHLPACHR, P. *Gerontapedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2. S. 18.

Stárnutí a stáří je tedy předmětem řady oborů a vědních disciplín, které se vyvíjely už od starověku. Haškovcová uvádí, že už Hippokrates si všiml určitých zvláštností u starých a nemocných lidí. Podle něj jsou znatelné rozdíly mezi starými a mladými nemocnými. Další lékař starověku Galenos se touto problematikou také zabýval. V jednom ze svých děl prezentuje názory na proces stárnutí i na léčení starců, který pokládá za samostatný úsek lékařství a nazývá jej „gerakómií“. Počátky gerontologie lze nalézt na samém úsvitu dějin v souvislosti s provozováním lékařského řemesla.⁶

Mühlpachr zmiňuje, že už předchůdci těchto vědců si uvědomovali, že stáří, nemoci a smrt tvoří spojitý nádobý od věků patřící k lidskému bytí. Antika, středověk i doba osvícenství – všechna tato historická období hledají elixír mládí, který by zaručil věčné zdraví, svěžest těla i ducha. Dokonce i Jan Amos Komenský se ve svém rozsáhlém pedagogickém díle zpracoval tyto náměty a vydal eticko-filozofický spisek *Metuzalem*, tj. o daru dlouhověkosti. Až I. Mečnikov (nositel Nobelovy ceny a spolupracovník L. Pasteura) v 19. století pravděpodobně poprvé použil pro označení vědy o stáří termín gerontologie.⁷

Gerontologie je dle Zavázalové et al. zásadní interdisciplinární vědou o stáří a stárnutí. Pojem je odvozen z řeckého *geron* – stařec. Zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí a vypracovává vědecké podklady pro celkovou péči o staré občany. Má tři stěžejní proudy:

- **gerontologie teoretická** – vytváří teoretické základy pro péči o starého člověka. Zkoumá mechanismy stárnutí a formuluje hypotézy a příčiny stárnutí.
- **gerontologie sociální** – jejím cílem je zlepšovat kvalitu života lidí ve vyšším věku. Zabývá se studiem vztahů mezi společnostmi a seniory. Řeší otázky z oblasti demografického stárnutí, socioekonomickou situaci, společenské prostředí, sociálně psychologickou problematiku starých lidí, a také sociální aspekty komplexní péče o staré občany.
- **gerontologie klinická** – řeší problematiku zdraví a nemoci stárnoucího a starého člověka. Specializuje se na zvláštnosti chorob ve stáří, zejména jejich diagnostiku, léčení a prevenci. V tomto smyslu je považována za **geriatrii** (z řeckého *geros* - starý člověk, *iatreia* – léčení). Cílem oboru je zachování a obnova soběstačnosti a rozvoj specifického geriatrického režimu.⁸

⁶ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2. S. 165.

⁷ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 7-8.

⁸ ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. 97. s. ISBN 80-246-0326-8. S. 7.

Další vědou, jenž napomáhá seniorům v jejich rozvoji a seberealizaci je gerontopedagogika. Mühlpachr ji opisuje jednak v užším slova smyslu jako pedagogickou disciplínu, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. V širším slova smyslu je chápána jako teoreticko empirická disciplína zajišťující péči, pomoc a podporu seniorům při naplňování jejich potřeb. Můžeme ji vysvětlit jako multioborovou disciplínu, ve které se uplatňují poznatky především ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva.⁹

1.3 Etapy stárnutí

Podobně jako každé období lidského věku je možné členit na určité časové úseky, je tomu tak i u poslední životní fáze – stáří. Existuje mnoho typů periodizace, z nichž je poměrně přehledné členění uvedeno v Alanově schématu životního cyklu. Schéma obsahuje jak jednotlivé životní úseky, tak i charakteristiku jednotlivých období:

- **55 - 65 let - důchodový věk.** Člověk se ocitá na vrcholu sociálního postavení a autority. Mění se jeho zájmy, fyzické funkce. Dochází ke stabilizaci dosavadních stereotypů, jedinec zpětně hodnotí svůj předchozí život. Jedná se o období „prázdného hnízda“ po sňatku dětí, kdy se mění struktura příbuzenských vztahů.
- **66 - 74 let - stáří.** Změny nastávají v oblasti sociálních a psychických funkcí. Aktivita a energie se snižují, zvyšuje se závislost na okolí. Časté je úmrtí partnera, které způsobí ještě hlubší propad do stáří. Tzv. „profesní prázdnota“ je stěžejním pocitem provázejícím tento životní úsek.
- **75 - 89 let - stařecký věk.** Období lze charakterizovat zvyšující se nesoběstačností, závislostí na druhých a osamělostí.
- **90 a více let.**¹⁰

Mühlpachr navrhuje následující klasifikaci:

- **65 -74 let - mladí senioři.** Výrazně se projevuje problematika adaptace na penzionování, problematika volného času, aktivit a seberealizace.
- **75 - 84 let - starší senioři.** Mění se funkční zdatnost. Zdravotnická problematika vykazuje specifičnost, průběh chorob je komplikovaný, atypický.

⁹ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 11.

¹⁰ ALAN, J. *Etapy očima sociologie*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989. 440 s. ISBN 80-7038-044-6. S. 68-69.

- **85 a více let – velmi staří senioři.** Do popředí se dostává sledování soběstačnosti a zabezpečení.¹¹

Mühlpachr dále uvádí, že patnáctileté členění dospělosti lze nalézt v české literatuře u Příhody, který nazývá poslední fázi senium a dělí ji do tří kategorií:

- **60 do 75 let** - senescence, počínající, časná stáří
- **75 do 90 let** - kmetství, senium, vlastní stáří
- **90 a více let** - patriarchum, dlouhověkost¹²

Podle Příhody existuje několik etap chátrání organismu. V prvním období je organismus odolný a zdatný, stárnutí určuje kvalita zárodečných buněk, působení vnějších vlivů a životosprávy. Pro druhou etapu je typické snížení odolnosti organismu, regresní změny postupují rychleji. Jedinec přestává klást důraz na materiální hodnoty, stěžejní jsou pro něj hodnoty duchovní. Věk nad 90 let je poznamenán výraznou osamělostí, z důvodů úmrtí vrstevníků.¹³

Člověk bilancuje svůj život v očekávání blízkého konce.¹⁴

Autoři zabývající se problematikou stárnutí a stáří se však shodují na tom, že stáří a stárnutí je relativní pojem. Díky prodlužování lidského života se všeobecně uznaná hranice stáří posunula z 60 na 65 let a stáří jako časový úsek se ještě dále začal členit. V současnosti se většina zemí ztotožňuje s patnáctiletou periodizací lidského věku, kterou navrhla Světová zdravotnická organizace (WHO). Podle ní se stáří člení následujícím způsobem:

- **45 - 59 let** - střední věk, zralý věk
- **60 - 74 let** - vyšší věk, raná stáří, presenium
- **75 - 89 let** - stařecký věk, sénium, vlastní stáří
- **90 let a výše** – dlouhověkost¹⁵

V této souvislosti je potřebné zmínit pojem dlouhověkost. Podle Mühlpachra se dlouhověkostí označuje pokročilý věk, obvykle nad 90 let. Dlouhověcí tvoří nepatrný zlomek populace, avšak jejich počet stoupá. Za hlavní faktory dlouhověkosti lze považovat především pokrok v medicíně a zvyšování životní úrovně.¹⁶

¹¹ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 21.

¹² PŘÍHODA, V. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. 495 s. S. 13.

¹³ PŘÍHODA, V. pozn. 12, s. 13.

¹⁴ ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 175 s. ISBN 80-7067-953-0. S. 23

¹⁵ *Vliv sestry na proces stárnutí*. [online]. 2010. [cit 12. ledna 2012]. Dostupný z: <<http://www.zdn.cz/clanek/sestra/vliv-sestry-na-proces-starnuti-452678>>

¹⁶ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 21.

Dessaintová zdůrazňuje, že za rozhodující faktor lze považovat duševní návyky – myšlenky, představy, emoce. Ty mohou mít v negativním slova smyslu vliv na vznik osmdesáti procent zdravotních potíží. Dokonce lze určit, které orgány budou zasaženy určitým typem emoce.¹⁷

Mahoney pak ve své publikaci nastiňuje výsledky studií, které odhalují další podstatné činitele, které v důsledku vedou k prodlužování lidského života. Jde víceméně o kombinaci několika faktorů – genetická výbava, pozitivní vztah k životu, odolnost vůči stresu, zvládání každodenních problémů, zdraví prospěšné návyky, kvalitní mezigenerační vztahy. Uvádí také návod, jak se dožít vysokého věku, shrnutý do několika zásad:

- Mít stále zájem žít
- Věřit ve smysl života až do jeho konce
- Nepovažovat životní změny za zbytečné
- Soustavně si klást cíle, přijímat nové závazky
- Neztratit schopnost žasnout a nepropadnout nudě¹⁸

1.4 Vliv stárnutí na tělo i duši

Každá životní etapa, přináší řadu změn, pozitivních i negativních. Ani období senia se bohužel změny nevyhýbají, čas v tomto směru významně působí na lidskou bytost. Dochází k tzv. regresním – nevratným změnám, které se týkají jak tělesné oblasti, tak i psychické. Jejich působení je neměnné, trvalé a nelze je nijak zvrátit. Rytmus stárnutí se liší, jak mezi jedinci, tak mezi orgány a soustavami v témže organismu. Dochází ke změnám morfologickým, které se týkají struktury tkání a orgánů a také ke změnám funkčním.¹⁹

Mühlpachr informuje, že po šedesátém roce života se zvyšuje tempo tělesné involuce. Zároveň však tvrdí, „že stárnutí je proces kontinuální, je součástí celoživotního vývoje organismu. Jeho průběh je pro každý živočišný druh specificky určen rámcovou genetickou informací. Stárnutí je proto individuální a asynchronní – i jednotlivé systémy a funkce organismu stárnou nerovnoměrně.“²⁰

¹⁷ DESSAINTOVÁ, M.-P. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6. S. 30.

¹⁸ MAHONEY, D., RESTAK, R. *Moderní příručka dlouhověkosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 183 s. ISBN 80-200-0260-X. S. 25.

¹⁹ *Zdraví pro třetí věk*, pozn. 2, s. 17.

²⁰ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 23.

1.4.1 Fyzické změny

Stárnutí v oblasti fyzického těla může mít proto tolik podob, kolik je stárnoucích jedinců. Přesto ale pozvolné chátrání tělesné schránky existuje u každého z nás, proto lze jeho obecné rysy blíže specifikovat. S věkem se snižuje činnost takřka všech orgánů, od 30 roku jde o postupný a trvalý pokles.

Změny vnějšího vzhledu:

- Snižování tělesné výšky, následkem snižování těla obratlů. Trup se stává silnějším, končetiny slabšími. Dochází ke shrbení.
- Mění se způsob chůze, lidé dělají kratší kroky.
- Kůže ztrácí pružnost v důsledku změn kolagenu, což vede k tvorbě vrásek.
- Vlasy rostou pomaleji, šednou, vypadávají. Může dojít až k holohlavosti.²¹

Mühlpachr konstatuje, že *„stupeň změn ve stáří je dán nejen vlastní involucí, ale také výchozí hodnotou daného parametru, životním způsobem a chorobnými změnami.“*²²

Změny orgánové a funkční popisuje Dientsbier:

- Přibývá tělesný tuk, přičemž se nezvyšuje váha. Tuk se usazuje zejména na bocích a břiše.
- Svalstvo atrofuje, což má za následek snížení síly a fyzického výkonu. Chůze je nejistá, hrozí pády. Objevuje se třes rukou.
- Kosti řídnou, stávají se křehčími, hrozí zlomeniny. Je patrné opotřebení kloubů, hrozí bolestivá artróza.
- Srdce se zmenšuje, ztrácí výkonnost. Cévám ubývá pružnost, snižuje se elasticita, hrozí riziko ucpávání a následně tvorba krevních sraženin. Častým důsledkem je zvýšený krevní tlak.
- Snižuje se kapacita plic, tělo je méně zásobeno kyslíkem. Typická je stupňující se dušnost při námaze.
- Díky chátrání chrupu se hůře zpracovává potrava, což vede k trávicím potížím.
- Játra a ledviny atrofují. Snižuje se tak schopnost filtrace a třídění potřebných látek pro organismus.

²¹ Zdraví pro třetí věk, pozn. 2, s. 17.

²² MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 23.

- Pohlavní orgány ochabují ve své funkci, snižuje se libido. Ženy ztrácejí reprodukční schopnost, dochází ke ztrátě tvorby hormonů, objevují se příznaky menopauzy. U mužů se sexuální stárnutí projevuje selháním erekce, atrofií pohlavních orgánů.
- Dochází k degeneraci všech smyslových orgánů. Nejdříve se zhoršuje sluch a zrak. Dalekozrakost a šedý zákal patří k běžným příznakům stárnutí. V pozdějším věku dochází ke snížení citlivosti na chuťové a pachové vjemy.
- Postižena je i nervová soustava. Zmenšuje se objem mozku, mozkové závitě zanikají. Stárnou nervová vlákna, zpomaluje se přenos informací a vybavování reflexů. V důsledku těchto změn vzniká zapomnětlivost, reakce na podněty jsou zpomalené, problematické je učení se novým věcem.²³

1.4.2 Psychické změny

Uvedená plejáda involučních změn v tělesné oblasti sebou zcela samozřejmě přináší mnohé změny v duševní oblasti. Jde o řadu psychických reakcí, které však úzce souvisí s typem osobnosti. Velmi záleží na tom, zda je jedinec extrovert či do sebe uzavřený, nekomunikující introvert. I typ temperamentu určuje psychický stav budoucích seniorů. Jiné budou projevy chování osobnosti cholerické, jinak bude dopad období senia vnímat melancholik či flegmatik.

Opět však lze podle Pacovského psychické změny ve stáří jistým způsobem zobecnit:

- Snižuje se vybavování si z paměti a zapamatování.
- Zpomaluje se psychomotorické tempo, jednání člověka je přirovnáváno ke „zpomalenému filmu“.
- Ochuzena je fantazie, nápaditost, projevuje se nechuť řešit aktuální události, naopak vzrůstá obliba vzpomínat na dávné události.
- Patrná je neochota k rozhodování, vzniká dojem bezradnosti.
- Snižuje se zájem o okolí až k netečnosti.
- Emoce jsou labilnější, staří lidé více podléhají dojetí.
- Traumatizující jsou pro seniora životní změny (např. prostředí, partner), zvyšuje se potřeba citové jistoty a bezpečí.

²³ DIENTSBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 1. vyd. Praha: Radix, 2009. 185 s. ISBN 978-80-86013-88-0. S. 22.

Z výše uvedeného je zřejmé, že jednotlivé změny v psychické oblasti musí nutně vést k více či méně patrným změnám celé osobnosti. Nejčastěji dochází ke zdůraznění vlastností typických pro konkrétního jedince. Například prohloubení introverze vede až k samotářství.²⁴

Vágnerová rozlišuje tři základní kategorie vlastností souvisejících se změnami osobnosti ve stáří:

- Díky úbytku kompetencí dochází ke zvýšení nejistoty a ztrátě sebedůvěry. Prohlubují se vlastnosti jako opatrnost, nerozhodnost a puntičkářství.
- S nižší tolerancí vůči zátěži a emoční labilitou se objevují vlastnosti jako bázlivost, úzkostnost a sklon k nespokojenosti.
- Nejistota pramenící ze vztahu k lidem a ze vzájemného generačního neporozumění, způsobuje prohloubení vlastností jako jsou – egocentrismus, familiárnost a dotěrnost, podezřavost, nesnášenlivost, odmítání kontaktu s druhými.²⁵

Mühlpachr chápe psychickou involuci „jako demontáž osobnosti, která probíhá více či méně spořádaně. Lidé postproduktivního věku vyklízejí pozice. Člověk ztrácí vztah k určitým osobám, zálibám, hodnotám a ideálům. S novými problémy a stresy se vyrovnává primitivnějším způsobem – tím se blíží dítěti.“²⁶

V této souvislosti si Stuart-Hamilton klade otázku, jak je to se stářím a inteligencí. Podle tradičních představ i uskutečněných výzkumů si staří lidé zachovávají svou moudrost, tj. krystalickou inteligenci, ale ztrácejí bystrost a důvtip (fluidní inteligenci). Jinak lze říci, že stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí, avšak za cenu delší doby, po kterou je třeba věci promýšlet. Toto tvrzení samozřejmě nelze zcela zobecnit, vždy je potřebné zohlednit okolnosti a individuální psychický stav jedince.²⁷

Gruss například tvrdí, že na základě společenského pokroku a osobního nasazení člověka je dnes možné stáří lépe utvářet. Důležitá je při tom plasticita myšlení. Ta se projevuje zejména lepším celkovým stavem dnešní seniorské populace, než tomu bylo stejně starých lidí v minulé generaci. Křivka našich duševních schopností nemusí mít tedy ve stáří jen sestupnou tendenci. Již zmíněná fluidní inteligence, díky níž dochází ke zpracování informací sice začíná stárnout již velmi brzy. Naopak inteligence, zahrnující získané poznatky a zkušenosti se může dále rozvíjet v jakémkoli věku.²⁸

²⁴ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 40.

²⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0. S. 495.

²⁶ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 26.

²⁷ HAMILTON, I. S. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2. S. 47.

²⁸ GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6. S. 12.

1.5 Změny v sociální oblasti a adaptace na stáří

Člověk v období třetího věku tedy prochází řadou změn biologických a také sociálních. Bývá často izolován ve svém soukromí, má méně sociálních kontaktů. Uzavírá se do sebe, kontakty omezuje na rodinu, nejbližší okolí a vrstevníky s nimiž si na základě stejných zkušeností lépe rozumějí.

Vágnerová hledá příčinu tohoto stavu v ubývání různých schopností. Staří lidé hůře vidí, slyší, jsou labilnější, pomalejší a hůře přizpůsobiví. Svět se podle nich příliš rychle mění a není lehké se v něm vyznat. Další příčinu snížené přizpůsobivosti lze nalézt v současné společnosti, která starým lidem nabízí velmi málo přijatelných a zvládnutelných rolí.²⁹

Stáří je tedy typické úbytkem a proměnou sociálních rolí. Ty dle Vágnerové podmiňují následující změny:

- **Odchod do důchodu** - člověk ztrácí profesní roli a tím i sociální prestiž, stává se řadovým důchodcem.
- **Biologické změny** - např. člověk ztratí partnera, získá roli vdovce. Může onemocnět – získá roli nemocného.
- **Ekonomické faktory** - např. člověk je vázán členstvím ve skupinách, které si při úbytku financí v důchodu nemůže dovolit.

Změny rolí ve svém důsledku vedou ke stále větší anonymizaci, představují ztrátu prestiže a způsobují zvýšenou závislost seniorů na společnosti.³⁰

Pacovský uvádí pět způsobů adaptace na stáří, čili jak reagují na všechny změny, včetně změn sociálního statusu:

- **Konstruktivnost** - Člověk se smířil s faktem, že stárne, bere život „jaký je“. Přizpůsobuje se a toleruje okolí, navazuje srdečné vztahy s ostatními. Je spokojený s tím, jak žil a s optimismem se dívá do budoucnosti.
- **Závislost** - Člověk vyznává krédo „ať se ostatní postarají“, je vyrovnaný, bez ctižádosti. Rád odešel do důchodu a odpočívá v domácím pohodlí. Jeho vztah ke druhým je pasivně tolerantní, nerad navazuje vztahy nové, které by mohly ohrozit jeho pohodlný život.
- **Obranný postoj** - Týká se lidí dříve společensky úspěšných, kteří jsou soběstační. Odmítají pomoc druhých, odmítají akceptovat stáří.

²⁹ VÁGNEROVÁ, M., pozn. 25, s. 460.

³⁰ VÁGNEROVÁ, M., pozn. 25, s. 464.

- **Nepřátelství** - Nejen ve stáří, ale vždy byli zvyklí svalovat vinu za své chyby na druhé. Jejich agresivita, podezřívavost, neústupnost v postojích se ve stáří vyhrocuje, mladší lidi nenávidí, což je odsuzuje k izolaci v ústraní. Na vše reagují nevrle, mrzutě, neumí se konstruktivně vyrovnat se stářím.
- **Sebenenávist** - Za své životní neúspěchy neviní druhé, ale sebe. Se stářím se nuceně smiřují, cítí se osamělí, zbyteční. Rezignovaně očekávají konec, bez jakékoli vize do budoucna, považují se za pasivní oběť okolností.³¹

1.5.1 Pocity osamělosti

Jedním ze závažných problémů, které sebou stáří nese, je osamělost, spojená se ztrátou mnoha sociálních kontaktů. Pocit osamělosti je dán izolací od společnosti, ale také změnou okolního světa a prostředí, který se staršímu člověku jeví cizí.

Podle Vágnerové izolaci a samotu v tomto období pak mohou ovlivňovat tyto faktory:

- **Sociální situace** - ve stáří ve zvýšené míře dochází ke ztrátě partnera, člověk pak žije často sám.
- **Fyzický stav** - sociální kontakt je omezen v souvislosti se sníženou hybností, smyslovým postižením (zraku a sluchu) nebo kvůli závažnější nemoci.
- **Psychický stav** - ubývá kompetencí, deprese a změny osobnosti ztěžují nebo úplně vylučují společenský kontakt.

Existují řešení, jak se se samotou a opuštěností ve stáří vyrovnat. Důležitou úlohu hrají lidé v sousedství seniora. Vytvářejí jeho sociální příslušnost, dávají mu pocit, že někam patří. K udržení komunikace s okolím na dálku je nezbytným prostředkem telefon. Díky němu má starý člověk pocit jistoty, bezpečí, že se v případě potřeby může na někoho obrátit. I náhradní společníci, jako např. domácí zvíře či televize, mohou u seniorů sehrát významnou roli v oblasti sociálních kontaktů. Děj filmu či seriálu je přenesen do jakéhosi náhradního světa, který sdílejí spolu s jeho hrdiny. Prostřednictvím psa či jiného domácího zvířete pak může jeho majitel navazovat sociální kontakty s dalšími majiteli, začne je spojovat společné téma a činnost. V boji proti pocitům osamělosti je tedy důležité uspokojovat potřebu mít s kým sdílet společné zážitky.³²

To, jak staří lidé vnímají samotu, mnohdy záleží na jejich zkušenostech z dětství. Grün tento fakt vysvětluje tvrzením, že ti, kteří se v dětství nenaučili sami si hrát a vystačit si bez

³¹ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 41.

³² VÁGNEROVÁ, M., pozn. 25, s. 461.

přátel, budou i ve zralém věku zažívat pocit nudy. Jako děti se nenaučili vypěstovat si fantazii. Proto i ve stáří neustále očekávají, že jim aktivitu a program vymyslí druzí. Člověk se tedy musí celý život připravovat na to, aby dobře zvládl situaci, kdy ve stáří zůstane sám. Samota by neměla být pro seniory nepřítelem. Měla by být naopak považována za běžnou součást života a chápána jako zdroj štěstí, klidu a duševní pohody.³³

1.6 Proč stárneme

Není na světě živého organismu, který by nepodléhal procesu stárnutí. Tento jev zcela samozřejmě provází i člověka od počátků jeho bytí. Během historického vývoje společnosti se neustále objevovaly snahy tuto skutečnost zvrátit – učinit lidskou bytost nesmrtelnou, či alespoň délku života prodloužit. Po celá staletí se proto alchymisté snažili namíchat elixír mládí, jenž by délku lidského života prodloužil nebo ještě lépe, který by člověka učinil věčně mladým, aktivním, bez jakýchkoli příznaků stáří. Mechanismy zodpovědné za rozvoj stárnutí nejsou známy. Existují pouze teorie a hypotézy, které tento proces zdůvodňují.

Podle Šipra existuje hned několik teorií o příčinách stárnutí:

- **Stárnutí je předem naprogramovaný děj, řízený genovým centrem ústřední nervové soustavy.** Každý organismus je vybaven „hodinami stárnutí“, umístěnými v mozgovém kmenu. Při stárnutí spolupůsobí tzv. „geny smrti“ a dále postupné opotřebovávání „genů dlouhověkosti“. V genofondu je však zakódována jen maximální délka života, působení dalších činitelů ji může podstatně zkrátit.
- **Stárnutí je důsledkem působení nepříznivých činitelů během života.** Zde se může uplatnit jak vliv vnějšího prostředí, tak i účinek vnitřních činitelů. Ke změnám v organismu dochází podle této hypotézy na úrovních biochemické, buněčné, tkáňové i orgánové. Za urychlovače stárnutí se považuje ionizační záření, nevhodná teplota prostředí, nadměrná tělesná námaha, nečinnost. Dále to mohou být choroby, poruchy výživy, stres, záporně působící společenské faktory.
- **Stárnutí je zapříčiněno spolupůsobením vrozených faktorů i činitelů uplatňujících se v průběhu života.** Tento proces je tedy určen geneticky, avšak jeho

³³ GRÜN, A. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. 143 s. ISBN 978-80-7195-316-6. S. 34.

rychlost a projevy lze ovlivnit stylem života a vnějším prostředím. Tato teorie se jeví ze všech nejvěrohodnější, je společná všem autorům moderních teorií stárnutí.³⁴

Z uvedených tvrzení vyplývá, že stárnutí je sice děj nezvratný, přesto ale ovlivnitelný. Dlouhý život a spokojený „třetí věk“ si lze připravit po všech stránkách vyváženou životosprávou.

³⁴ ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Brno: Gloria Rosice, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7. S. 26.

2 STÁŘÍ A SPOLEČNOST

Vztah stáří a společnosti je předmětem vědy zvané sociologie stáří. Na pozadí obecných zákonitostí společnosti se zabývá zvláštní problematikou staré populace a dává podněty k řešení problémů s ní souvisejících. Spolu s vývojem společenských vztahů se vyvíjejí i postoje společnosti ke stáří. Díky tomu se mění pohled na seniory, jejich potřeby, zájmy a společenské pozice.

Pacovský se zmiňuje o tom, že v historii bylo stáří spíše uctíváno a oslavováno oproti dnešku. Starcům byla připisována výjimečnost, moudrost a mimořádné schopnosti. Dožít se tehdy vysokého věku nebylo obvyklé, proto byl kmetství vzdáván jistý hold. Jistá míra degradace stáří však existovala v celém dějinném procesu, zejména bylo – li spojeno s negativním pocitem mladých, že jim „ujídá ze společného talíře“. Společnost již tehdy začala instinktivně chápat, že zabezpečení starých lidí je nevyhnutelné, a proto je nutné je dle možností ekonomicky zabezpečit a vytvářet jim důstojné životní podmínky.³⁵

Stáří lze tedy jednoznačně považovat za společenský fenomén, který postihuje skupiny lidí od určitého věku a v zásadě celou společnost. Dramatický demografický vývoj na přelomu 20. a 21. století vrcholí stárnutím populací. Díky tomu se v současné době stala kvalita života ve stáří pro společnost závažnou výzvou. Lze proto vyjádřit přesvědčení, že péče o staré lidi i společenské přístupy ke stáří určují ekonomickou, kulturní a mravní úroveň společnosti. I nové vědecké poznatky a teorie stáří, získané vědeckým bádáním, vytváří lepší předpoklady pro pochopení „podzimu života“, pro role a potřeby starých lidí.³⁶

Podle Mühlpachera „*je reálné usilovat o to, aby byl přidáván život létům, nikoliv léta životu. Prodloužení aktivního období života vyžaduje další nabídku smysluplných aktivit.*“³⁷

Přístup společnosti k seniorům je charakterizován dvěma stěžejními cíli:

- Kvalitní a smysluplné uspokojení potřeb a zájmů stále zvyšujícího se počtu seniorů.
- Ovlivnění sociálně ekonomických důsledků stárnutí populace, včetně podpory hospodářského rozvoje a sociálního smíru.³⁸

Společnost by měla vůči seniorům přijímat komplexní a cílená opatření, která by vycházela z jejich potřeb a zájmů. Její pomoc by se měla odehrávat za aktivní seniorské účasti a cíleně

³⁵ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 45.

³⁶ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 45.

³⁷ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 16.

³⁸ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 16.

chránit práva této sociální skupiny. Problematika stárnutí populací je v současnosti tak alarmující, že se stává středem zájmů nejen jednotlivých státních politik, ale i nadnárodních.

Existuje proto několik oficiálních mezinárodních priorit v oblasti podpory seniorů:

- Důsledná integrace seniorů do společnosti
- Mezigenerační tolerance s vyloučením věkové diskriminace
- Maximální účelnost péče o seniory
- Pomoc rozvojovým zemím ve zvládnání nárůstu seniorů³⁹

2.1 Jak žijí senioři

O tom, že starým lidem odchodem z aktivního života do penze hrozí jistá degradace, není pochyb. Příčinou však není bída a nouze, jako tomu bylo kdysi, ale spíše zásadní změna společenské role a jakási ztráta životní náplně či programu. Senioři jsou sice přiměřeně materiálně zajištěni, je jim však odejmuta zásadní sociální role nezávislého člověka. Dostávají se tak do situace na systému závislých osob, kdy je pro ně zasloužený odpočinek spíše vynuceným aktem, než příjemným oddechovým obdobím života.

Pacovský naznačuje dva modely řešení tohoto problému:

- Pokud je senior zdravý, má zůstat plně aktivní.
- Člověk by se měl postupně připravovat na odchod do důchodu a ze společnosti.

Odchod by měl být výsledkem sebehodnocení a přirozeného vývoje osobnosti.⁴⁰

Podle Pacovského je důležité, aby společnost stáří přijala jako svou nedílnou součást. Cílem tohoto přijetí je integrace, díky níž senioři neztrácejí své sociální role a jsou aktivními účastníky společenských mezigeneračních vztahů, kdy dochází ke vzájemné toleranci. Problém v podobě sociální izolace seniorů a z toho plynoucí nejistota a úzkost nastane tehdy, když integrace selže.

Na životní styl seniorů má vliv několik důležitých sociologických faktorů:

- **Zdravotní stav a stupeň soběstačnosti**

Člověk je tvůrcem vlastního zdraví, přičemž se uplatňuje úloha celé společnosti, která by měla pečovat o fyzickou, psychickou a sociální zdatnost celé populace.⁴¹ Zavázalová charakterizuje soběstačnost jako schopnost postarat se o sebe a svou domácnost.

³⁹ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 16.

⁴⁰ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 46.

⁴¹ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 47-49.

Soběstačnost ovlivňuje mnoho činitelů, například chronické choroby, nízký příjem, špatné bytové podmínky, chybějící pomoc rodiny aj.⁴²

- **Ekonomická situace**

Přestože v naší společnosti panuje relativní ekonomická rovnost, staří lidé trpí deficitem pro ně adekvátních sociálních rolí - připadají si společensky zbyteční.

- **Samota ve stáří**

Zde se uplatňuje nepříznivé složení obyvatel podle rodinného stavu. V populaci seniorů převažují vdovy, protože muži umírají dříve. Staří lidé také ve většině případů nežijí s mladými, dochází k rozpadu vícegeneračních rodin.

- **Ekonomická aktivita**

I lidé důchodového věku, pokud jim to psychické i fyzické zdraví dovolí, mohou být plnohodnotnou součástí společnosti a vyvíjet ekonomickou aktivitu. Senior tak uspokojí svou snahu být užitečný, seberealizuje se a uchová si svůj předchozí sociální status.

- **Životní jistoty**

Způsob života starých lidí se odvíjí také od sociálního zabezpečení ve společnosti, tj. od důchodového zabezpečení a kvalitních sociálních služeb. Společenské změny způsobují změnu hodnot a nároků starých lidí na společnost. Proto je nutné, aby soustava sociálního zabezpečení vykazovala známky flexibility, byla založena na principu zásluh a upevňovala jejich sociální jistoty.⁴³

Při působení výše uvedených činitelů na způsob života seniorů se však uplatňují i vlivy další. Kalvach hovoří o tom, že „*životní způsob je ve smyslu aktivity a pasivity podceňovaným faktorem ovlivňujícím zdatnost organismu ve stáří. Nečinnost podporuje atrofii, nečinností slábnou funkce a schopnosti, každá funkce se snáze udržuje než obnovuje. Aktivita je důležitá v oblasti tělesné, psychické i sociální.*“⁴⁴ Nezanedbatelný je přitom význam pohybové aktivity, stravovací zvyklosti, umění relaxace a správná psychohygiena.

⁴² ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 31.

⁴³ ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 31.

⁴⁴ KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0. S. 55.

2.2 Starý člověk v rodině

Symbolem jistoty, bezpečí, opory a zázemí každého člověka je nepochybně rodina, která napomáhá, především starším rodinným příslušníkům, k rozvoji aktivit, snaží se zajišťovat veškeré jejich potřeby a přání.

Zavázalová v této souvislosti hovoří o ideálu tzv. vícegenerační rodiny, která se skládá z prarodičů, rodičů a dětí. Žádoucí je soužití všech jejích členů založené na solidaritě, demokratických principech a hlavně láskyplných vztazích mezi rodiči, sourozenci, mezi dětmi vůči rodičům. V takovéto rodině lze nalézt pochopení, vzájemnou pomoc, typická je úcta ke stáří a respektování nároků mladších členů. Tento ideální model rodiny však nemusí fungovat za každých okolností, přestože gerontologická šetření mezi seniory vykazují spíše dobré rodinné poměry.⁴⁵

Na tomto místě je důležité zabývat se otázkami souvisejícími s postavením a úkoly jednotlivých rodinných příslušníků. Sociologové v této oblasti nemají dosud úplně jasno, zejména kvůli zaměnitelnosti rolí muže a ženy v současné společnosti. A právě role prarodiče podléhá nyní změnám nejvíce. Děje se tak zejména kvůli prodlužování lidského věku a s ním související větší nezávislosti a samostatnosti seniorů. Mnozí z nich totiž mají ještě dostatek energie na realizaci vlastních plánů a aktivit a touží žít svůj vlastní plnohodnotný život. Na druhé straně ztrácí starší generace autoritu a její zkušenosti již mladými nejsou tolik oceňované. Pro dobré rodinné soužití je tedy nutné stanovení jakýchsi norem, povinností a sankcí, jenž budou všemi dodržovány a plněny. Pro kvalitu vztahů mezi generacemi v rodině je také podstatná její stabilita, atmosféra, úroveň komunikace jejích členů. Ideální je, pokud jsou rodinné normy přijatelné pro všechny její členy, jen tak se eliminuje riziko mezigeneračních konfliktů.⁴⁶

Podle Pacovského je rodinný život starých lidí v dnešní době je velmi rozmanitý. Buď spolu žijí pouze staří bezdětní manželé, kteří si vzájemně vypomáhají při běžných aktivitách a nejsou tak závislí na okolí. Starší pár také může žít společně s potomky, přičemž každý hospodář ve své vlastní domácnosti a navzájem se respektuje. Mladí lidé jsou přitom nápomocni starší generaci. Senioři sice chtějí a snaží se být samostatní, ale zároveň potřebují být v kontaktu se svými dětmi. Komplikace v rodině nastávají v případech, kdy se senior stane nemohoucím a nedovede se o sebe sám postarat a potřebuje neustálou péči členů rodiny. Péče o nesoběstačného seniora z řad rodinných příslušníků je možná pouze tehdy, pokud

⁴⁵ ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 51.

⁴⁶ ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 53.

rodina má zájem o něj pečovat. Je to náročný úkol, který členové rodiny zvládají pouze tehdy, když nejsou příliš zaneprázdnění pracovními povinnostmi nebo pokud se vůbec dokáží zhostit tak náročného úkolu.⁴⁷

Možný řeší ve svém výzkumu mezigenerační solidaritu v rodině, zkoumá rodinné hodnoty, vztahy seniorů, zkoumá také do jaké míry existuje závislost či udržování nezávislosti starých lidí na členech rodiny. Z výsledků výzkumu zjistil, že senioři si v rodině chrání svou autonomii a nejsou toho názoru, že by se o ně jejich potomci nutně museli postarat až budou nemohoucí. Tím vyvrací teoretická východiska, která zdůrazňují pomoc potomků vůči starým rodinným příslušníkům.⁴⁸

Zavázalová poznamenává, že „*ve stáří znamená dobře fungující rodina záruku pomoci psychické, fyzické i hmotné v případě nesoběstačnosti starého člověka. Starému nesoběstačnému člověku také zprostředkovává kontakt s okolním světem a brání sociální izolaci.*“⁴⁹

Podle Pacovského existuje několik podmínek pro kvalitní péči rodiny o nemohoucího seniora:

- Mít podmínky materiální (bytové, finanční, technické), sociální a psychické
- Chtít pečovat
- Umět pečovat, mít znalosti jak pomoci

K péči rodiny o starého člověka by měla svým dílem přispívat také celá společnost. Zejména by měla by rodinu motivovat morálně, legislativně, ekonomicky a dbát o vytvoření širokého spektra sociálních služeb. Pro tyto účely byl v letech 1995 – 2005 koncipován Národní gerontologický program, který podporuje svépomoc při udržení zdraví a soběstačnosti. Dále podporuje dobrovolná sdružení a hlavně pečování o starého člověka v rodině. Až v případě, že senior rodinu nemá nebo se o něj nemůže či nedokáže postarat, je péče zajišťována prostřednictvím agentur domácí péče, středisek pečovatelských služeb, hospiců, domovů důchodců, charitativních sdružení aj.⁵⁰

⁴⁷ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 52-53.

⁴⁸ MOŽNÝ, I. et al. *Mezigenerační solidarita: výzkumná zpráva z mezinárodního srovnávacího výzkumu „Hodnota dětí a ezigenerační solidarita“*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2004. 138 s. ISBN 80-239-4279-4. S. 21- 22.

⁴⁹ ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 47.

⁵⁰ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 52-53.

2.3 Mezigenerační vztahy

Se zvyšujícím se věkem člověk již obvykle ztrácí výkonnost, kterou disponoval v mládí. V životě pak stále častěji dochází k situacím, že staří lidé svými silami již nestačí na náročné úkony a žádají o pomoc své potomky. Pomoc se týká především fyzicky náročných aktivit. Při méně náročných aktivitách senioři dokazují okolí svou samostatnost, nevyžadují nadměrnou péči. Senioři však potřebují podporu od mladých nejen z hlediska fyzické a materiální pomoci. Potřebují uspokojit také své potřeby citové náklonnosti ke svým potomkům a očekávají od nich pozitivní citovou odezvu a oporu. Vztahy mezi generacemi však mohou být různorodé a ne vždy ideální.

Tošnerová definuje pojem generace ze sociologického hlediska jako seskupení vrstevníků, kteří jsou narozeni přibližně ve stejné době a nehrají zde roli příbuzenské a jiné vztahy, mají podobné hodnoty a úvahy.⁵¹

Zavázalová pak dělí vztahy mezi generacemi do tří hlavních typů:

- Přátelské vztahy

Generace se navzájem respektují, tolerují své nedostatky, pozitivně hodnotí přednosti, vzájemné vztahy jsou laskavé. Dobré vztahy se vyznačují také silnými citovými vazbami a pomocí ze strany mladých lidí lidem starším. Mladí pak rádi přijímají životní zkušenosti starší generace.

Výzkum Možného v oblasti mezigenerační solidarity souhlasí s tímto typem přátelského vztahu mezi generacemi. Ukázalo se, že staří lidé se snaží členy rodiny spojovat, a také se snaží zachovat celistvost rodiny, tzn. funkční vztahy v rodině se odvíjí od vzájemného pozitivního působení všech členů rodiny od nejmladších po nejstarší. Výzkum ale také vyjadřuje nesouhlas s tím, že ne vždy si současná mládež se starší generací rozumět. Možný kupříkladu zkoumal jejich komunikaci na příkladu babičky se svou vnučkou. Výsledkem je sporadická komunikace a častější konflikty z důvodu odlišných názorů. Přesto je ale starší generace i při konfliktu vůči vnoučatům mírná a laskavá.⁵²

- Neutrální vztahy

Generace se vzájemně respektují, tolerují se, žijí spíše „vedle sebe“ než-li spolu, mladí lidé a starší generace si pomáhá, ale uspokojuje své potřeby odděleně.

⁵¹ TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7. S. 19-22.

⁵² MOŽNÝ, I. et al., pozn. 48, s. 34.

Výzkum, který uskutečnil I. Možný potvrzuje tento druh mezigeneračních vztahů v tom, že současní mladí lidé se snaží od rodiny odpoutat, řeší situace nezávisle na ní, aby ukázali, že jsou samostatní a tedy snaží se uspokojovat potřeby bez zásahů nejstarší generace.⁵³

- Nepřátelské vztahy

V tomto případě hraje roli radikální rozdílnost názorů mezi generacemi, jejich vzájemné nerespektování. Následkem toho vzniká nepřátelství, agrese až hostilita. Mladí lidé neberou ohled na potřeby starší generace, neprojevuje se zde citové pouto aj.

Mezigenerační rozpory jsou staré jako lidstvo samo. A pro každé životní období jsou charakteristické určité přednosti i nedostatky. Na tomto místě je důležité zmínit především klady a zápory seniorského věku. Mezi jeho přednosti můžeme tedy zařadit hlavně životní moudrost, stálost, promyšlené jednání, ustálenost potřeb. Za nedostatky stáří pak lze považovat konzervatismus, lpění na starých zásadách, strach z nových věcí, prosazování dogmat, životní stereotypy.⁵⁴

2.4 Ageismus

Ač je člověku 30 nebo 70 let, vždy má společnosti co nabídnout, jak ze své osobnosti, tak i vytvářením pracovních hodnot. Mladší člověk může přispívat svou fyzickou silou a produktivním a pohotovým myšlením v různých oblastech života, např. v povolání, starší člověk předává společnosti cenné životní moudrosti prostřednictvím rad a zkušeností. Sice již nedisponuje velkou fyzickou zdatností, jeho myšlení může být hbité a na takové úrovni, jako je myšlení mladého člověka.

Přesto je v současnosti častým společenským jevem pohrdání a diskriminace staršími osobami, zejména v oblasti profesní, ale i v jiných sférách života. Vidovičová tento jev nazývá ageismem a je jím vystižena věková diskriminace osob, zejména seniorského věku. Podle věku jsou přisuzovány lidem určité vlastnosti a dovednosti, které ovšem nemusí vystihovat skutečné vlastnosti a dovednosti jedince. Na jejich základě se pak tvoří jistá očekávání ohledně kompetencí člověka nebo jejich nedostatku, jež následně vedou k diskriminaci.⁵⁵

Goffman hovoří o takzvané sociální informaci, která je zprostředkována jistými znaky člověka ať už fyzickými nebo povahovými. Dle těchto znaků společnost může jedince

⁵³ MOŽNÝ, I. et al., pozn. 48, s. 21.

⁵⁴ ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 48-49.

⁵⁵ VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6. S. 109.

uznávat, ale také jím pohrdat. Senior může navenek vypadat jako nemohoucí, ovšem duchem je mlád, což již společnost ignoruje.⁵⁶ V současnosti se setkáváme s ageismem v nejrůznějších podobách.⁵⁷

Vidovičová na základě výzkumného bádání v oblasti diskriminace seniorů pokládala respondentům otázku, zda se cítí být diskriminováni. Z odpovědí na otázku, jestli je naše společnost ageistická zjistila ze shromážděných dat, že diskriminace se zde vyskytuje zejména v podobě podceňování osobnosti spjaté s vyšším věkem a jejího zesměšňování. Z výzkumů dále vyplynulo, že staří lidé jsou mladými považováni za neschopné se adaptovat na změny a učit se novým věcem. Společnost má také velkou obavu ze stárí, vidí stárí jako období neperspektivní osobnosti, období nemoci a blízkého konce. Tímto stanoviskem Vidovičová potvrdila fakta obsažená v teorii a to, že současná společnost je silně ageistická.⁵⁸

Ageismus lze vysvětlovat jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stárí. Někteří jedinci na seniory pohlíží jako na staromódní, senilní a zpomalenou sociální skupinu, co se týká způsobu myšlení a projevů chování. Jedná se tedy o jistou předpojatost a negativní postoje založené na stereotypu vůči starší generaci. Díky těmto postojům se tato diskriminovaná skupina stává terčem neskrývaného opovržení, averze, případně se ocitá v sociální izolaci. Senioři pak mohou být diskriminováni ze strany zaměstnavatelů, institucí i jednotlivců.⁵⁹

Vidovičová ve výzkumu odhalila diskriminaci seniorů na trhu práce. Dle reakcí respondentů je pracovní trh popisován jako „*ideální prostředí pro empirickou identifikaci ageismu*“.⁶⁰ Zaměstnavatelé odmítají při výběrových řízeních starší pracovníky či jsou starší pracovníci diskriminováni přímo v pracovním procesu, bohužel se diskriminace na pracovišti nelehce odhaluje.⁶¹

Další výzkumné zjištění Vidovičové odhaluje, jak se na pracující seniory dívá veřejnost. Lidé ve společnosti považují seniory na poli pracovním za „drahou, neflexibilní a neatraktivní pracovní sílu“, nevykonné osoby, mající neúplné či nedostatečné pracovní schopnosti – např. nedostatky znalostí při práci s moderní technikou, např. s počítačem, starší lidé jsou také

⁵⁶ GOFFMAN, E. *Stigma: Poznámky k problému zvládnutí narušené identity*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. 167 s. ISBN 80-86429-21-0. S. 55.

⁵⁷ VIDOVIČOVÁ, L., pozn. 55, s. 109.

⁵⁸ VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh* [online]. 2005 [cit. 25.3.2012]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_158.pdf>

⁵⁹ VIDOVIČOVÁ, L., pozn. 55, s. 109.

⁶⁰ VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L., pozn. 58.

⁶¹ VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L., pozn. 58.

nepříznivě ovlivní změny apod., čímž je potvrzena část teorie, která říká, že senioři jsou diskriminováni při výkonu zaměstnání.⁶²

Výzkumný projekt s názvem „Povaha a prevence diskriminace seniorů v ČR“, jehož autorkami jsou Lucie Vidovičová a Eva Gregorová, se zaměřoval mimo jiné na původce diskriminace seniorů. Z odpovědí respondentů vyplývá, že diskriminace je úzce spjata s nedostatečným uspokojováním potřeb člověka, jako je například potřeba úcty a uznání, potřeba jistoty, seberealizace aj. Těchto potřeb se v dnešní době seniorům nedostává, jak již je uvedeno v této kapitole.⁶³

Výsledky ohledně ageismu jsou též shrnuty ve výzkumu zabývajícím se postavením a diskriminací seniorů v ČR a souhlasí s teorií, že občané společnosti se nezabývají tím, jak vyřešit tento jev, nezajímají se, zda se tento jev vůbec vyskytuje a sympatizují a vyzdvihují kult mládí: *„O tom, jak lze řešit případnou diskriminaci, není většina občanů (78 %) informována. Větší či menší informovanost připouští o málo více než pětina populace. Informovanost o možnostech řešení diskriminace vyjadřují častěji lidé s vyšším vzděláním. Ani mezi občany s vysokoškolským vzděláním však není většina informována.“*⁶⁴

I když jde o patologický projev společenské nesnášenlivosti, přesto je současnou konzumní společností proklamován a podporován. Prosazuje se trend mládí, vitality a výkonnosti, přičemž ti, kteří do tohoto rámce nezapadají, jsou ze společnosti vyhošťováni a přinejmenším ostatními opomíjeni.⁶⁵ Lidé si často stárí spojují se smrtí, s koncem.

Podle Bella se lidé snaží smrti vyhnout, snaží se smrt jaksi překrýt postojem či utopickým myšlením, že člověk bude žít věčně mlád, proto je v dnešní době tak hojně propagován kult mládí.⁶⁶

2.5 Solidarita mezi generacemi a možnosti prevence ageismu

V dřívějších dobách byli staří lidé velmi váženými autoritami, pro společnost znamenali zdroj moudrosti a zkušeností, které předávali svým potomkům, jež si moudrých rad velmi cenili, brali je na vědomí a podle nich se řídili. Dnes převládá ve společnosti spíše negativní

⁶² Postavení a diskriminace seniorů v České republice [online]. 2005 [cit. 25.3.2012]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/3482/sbornik_diskriminace.pdf>

⁶³ VIDOVIČOVÁ, L., GREGROVÁ E. Povaha a prevence diskriminace seniorů v ČR [online]. 2008 [cit. 25.3.2012]. Dostupné z: <<http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=318&lst=120>>

⁶⁴ Postavení a diskriminace seniorů v České republice, pozn. 62.

⁶⁵ VIDOVIČOVÁ, L., pozn. 55, s. 110.

⁶⁶ BELL, D. Moderní rozpory kapitalismu. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. 335 s. ISBN 80-85850-84-2. S. 70.

názor na seniory – tedy stávají se přítěží, senioři nemají společnosti co nabídnout, již nejsou schopni ničeho dosáhnout. Tyto záporné postoje se vrývají do mysli už mladých dětí. Dnešní mladí lidé jsou vychováni v opozici proti seniorům, jejichž vyjadřování vůči nim je znevažující. Každý člen společnosti má hodnotu, je proto potřeba snažit se zlepšovat vztahy a předcházet diskriminaci starých lidí všemi možnými prostředky. Sýkorová zdůrazňuje, že *„jakkoli nepravděpodobné a vzdálené skutečnosti, přesto mýty a stereotypy tvoří základ diskriminace – ageismu i benevolentní ochrany starých lidí – paternalismu.“*⁶⁷

Existuje mnoho nepravd souvisejících se stářím. Mezi některé patří například, že staří lidé trpí slabostí a senilitou, mají mnoho peněz nebo stáří znamená fyzický úpadek a nemoc. Realita ovšem tyto mýty vyvrací – senilita je v mnoha případech spojena spíše s nemocemi postihujícími mozek (Alzheimerova choroba), nikoli s rostoucím věkem; také majetnost u seniorů nemusí být pravidlem, příkladem jsou osamocené seniorky – vdovy, které trpí chudobou a v neposlední řadě také nemusí stáří být znamením nemoci a úpadku. Je mnoho aktivních seniorů, kterým se nemoci vyhýbají v případě, že dodržují zdravý životní styl.⁶⁸

Proto je nezbytné tyto mýty a nepravdy vyvracet a upozorňovat na reálné skutečnosti ohledně stáří, k nimž se řadí prevence. Prevence proti ageismu, stejně tak i jako proti jiným společensky nežádoucím jevům, by se měla zaměřit především na děti jakožto na nově rodící se generaci, jedině tak vznikne možnost, že diskriminace starých lidí postupně vymizí a s ní též vymizí i přeceňovaný kult mládí v naší společnosti a všichni lidé, mladí i staří, budou plnohodnotnými obyvateli naší společnosti. Dnešní děti by se měly již od brzkého věku učit toleranci nejen mezi svými vrstevníky, ale i ke starším lidem a být k nim uctivé, jako tomu bylo v dřívějších dobách. Měly by vědět, že stáří neznamená úpadek člověka. Mezi podstatné preventivní jevy související s mezigenerační vztahovou problematikou patří mezigenerační solidarita.

Mezigenerační solidarita je jinými slovy vzájemný vztah mezi generacemi – tzn. mezi seniory, jejich potomky a vnoučaty. Tento vztah by měl být v nejlepších případech pozitivní a laskavý. Problém nastane, pokud se děti od svých starých rodičů odstěhují. Samota znamená bariéru ve vzájemném vztahu, vzdálenost ale také může posílit vztah mezi seniory a jejich rodinou, nedochází k možným častým konfliktům, které by plynuly z každodenního styku a vzájemný přístup se tím pádem odvíjí pozitivním směrem.⁶⁹

⁶⁷ SÝKOROVÁ, D. Autonomie ve stáří. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 245 s. ISBN 978-80-86429-62-5. S. 49.

⁶⁸ SÝKOROVÁ, D., pozn. 65, s. 50-51.

⁶⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-0.

Říčan uvádí, že v případě, že rodina bydlí v blízkosti seniora a konají pravidelná setkání, je potřeba určit si „dvě hlavní zásady: *udržovat odstup a přestovat blízkost*.“⁷⁰ Pravidla odstupů představují nezávislost a nezasahování do věcí při setkání např. „*tady jsou vaše věci – tamhle vaše; sem přijdu jen tehdy, když se na tom předem domluvíme; na tuhle záležitost nikdy nezavedu řeč; vašim dětem nikdy nedám kofolu, když vy jim ji zakazujete atd.*“⁷¹ Odstup je významný ze začátku stěhování potomků od seniora. Postupně se tvoří následný vztah, jenž zahrnuje i drobné konflikty, které se později řeší a poté se vytváří blízkost, jejímž předpokladem je právě odstup. Není žádoucí, aby se senior bál, že své potomky něčím rozhněvá, neměl by je ani uplácet ze strachu, že by na něj zapomněli a nechali ho jednou úplně osamocené. Pokud bude senior osamocené dny bez rodiny prožívat negativně, měl by mít doma fotografie vnoučat, videonahrávky vnoučat, také by se měl věnovat okruhu blízkých přátel a mít koníčky, aby se nestačil zabývat smutnými náladami z nedostatku kontaktu se svými bližními. Stárnoucí člověk s postupem věku ztrácí fyzické i psychické síly a tím pádem začne být závislý na okolí. V takových situacích se ukáže vzájemnost vztahů rodiny vůči seniorovi, objevují se otázky jako například, zda bude rodina ochotna se o seniora postarat nebo zda to bude v jejích silách či mu zařídí péči v lůžkových zařízeních pro seniory, v domovech pro seniory aj.⁷²

Mezi další preventivní prvky by kromě již zmíněného vzdělávání a vychovávání dětí od útlého věku, mělo také patřit vzdělávání seniorů, aby šli rovnoměrně s moderní dobou, aby porozuměli všem možným nástrahám a změnám dnešní společnosti.⁷³

Možnosti společenské prevence ageismu:

- Žáci na školách se budou učit o starých lidech. Učitel bude vysvětlovat problémy stáří, které jsou typické v seniorském věku - například odchod do důchodu, zvýšený počet nemocí atd. Následně budou diskutovat o těchto problémech, mohou čerpat i z vlastních zkušeností při soužití s prarodičem.
- Žáci si představí, jaké může mít stáří pozitiva či negativa a budou reálně přemýšlet o tom, až se sami ocitnou ve věku starého člověka.

Příklad: Učitel nacvičí se žáky v rámci seznámení se a sblížení s nejstarší generací zábavné vystoupení pro seniory. Vystoupení bude obsahovat recitaci žáků, písně a tanec.

⁷⁰ ŘÍČAN, P., pozn. 67, s. 396.

⁷¹ ŘÍČAN, P., pozn. 67, s. 396

⁷² ŘÍČAN, P., pozn. 67, s. 396.

⁷³ SKOPALOVÁ, J. *A roky jdou ...problematika stárnutí a stáří*. Olomouc: A&M Publishing, 2007. 34 s. ISBN 978-80-903654-7-6. S. 26.

Žáci si také připraví pro seniory malé dárky, které sami vyrobili, například v podobě keramických či výtvarných výrobků. Jedná se o žáky druhého stupně základní školy.

- Učitel obeznámí své žáky o tom, v jakých podobách se realizuje péče o seniory ve společnosti.

Příklad: Učitel by mohl v rámci výuky žákům zprostředkovat návštěvu např. v domově pro seniory či v chráněném bydlení pro seniory, kde žáci budou moci seniory navštívit a popovídat si s nimi o jejich životě. Tato metoda je určena pro žáky druhého stupně základní školy.

- Učitel zdůrazní žákům důležitost starého člověka v rodině a také je upozorní na nedůstojné a nevhodné jednání a manipulaci se seniory.

Individuální možnosti prevence ageismu:

- Starý člověk by měl být aktivní, zajímat se o problémy moderní společnosti a aktivně se účastnit společenského života – měl by se stýkat s blízkými přáteli s kterými by si mohl popovídat, svěřit se jim, měl by navštěvovat kulturní události, mít své záliby.
- Mezi další prevenci ageismu patří osvěta seniorů v podobě Univerzit třetího věku, kde se realizuje celoživotní vzdělávání, dále zde patří např. kurzy na PC z důvodů informačního přehledu, a také se senioři přiblíží mladé generaci.
- Důležitá je snaha seniora o seberealizaci. Zvyšuje jeho společenskou hodnotu, může být užitečný i současným mladým lidem.⁷⁴

Vidovičová ve svém výzkumu mimo jiné také zmiňuje preventivní opatření proti diskriminaci seniorů. Tyto opatření by projevy ageismu mohla zmírnit či zastavit. Je to například vzdělávání společnosti ohledně stárí – lidé by měli rozlišovat normální proces stárí a jeho patologii. Dále výzkum upozorňuje na spolupráci mezi dětmi a starší generací. Tyto preventivní prvky korespondují s prevencí Skopalové v případě sbližování mladých s nejstarší generací. Její výzkumy poukazují na důležitost výuky nejmladší generace o problémech stárí ve smyslu uvědomění si, že staří lidé si zaslouží úctu a respekt.⁷⁵

⁷⁴ SKOPALOVÁ, J., pozn. 71, s. 34.

⁷⁵ VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L., pozn. 58.

2.6 Koncept úspěšného stárnutí

Stárnutí je narozením začínající a smrtí končící etapa, které se žádný člověk nevyhne. Období mládí je vrcholem síly, všestranné lidské aktivity a je spousta možností, cílů, kterých osoby v mladém věku chtějí dosáhnout a dosahují. S rostoucím věkem však dochází k řadě zásadních změn, jenž mohou být spouštěčem mnoha negativních událostí v životě stárnoucího člověka. Změny mohou způsobovat například pocit úzkosti a méněcennosti při odchodu ze zaměstnání do důchodu, nastává zde pocit ztráty společenské prestiže a společenského statusu, jedinci si připadají na okraji společnosti. Vzniká také pocit osamělosti a sociální izolace, když potomci opouštějí rodné domovy a budují domov nový, zakládají rodinu.

Pacovský upozorňuje na nebezpečí sociální izolace, která je pro staré osoby nebezpečným jevem, jehož následkem vzniká stres, deprese aj., které výrazně ovlivňují osobnost člověka.⁷⁶

Aby se předešlo těmto negativním jevům, je potřeba informovat seniory o všech radostech a strastech stáří, aby byli připraveni na rizikové situace, a poté byli schopni se s nimi snadno vyrovnávat. Úspěšné stárnutí tedy spočívá v uvědomění si, že stáří je nedílnou součástí života a člověk se ovlivňuje sám svými postoji k životu, jakým způsobem stáří prožije. Každá společnost proto musí mít vypracován jakýsi koncept úspěšného stárnutí. Ten by měl zajistit seniorům důstojné prožití třetího věku a lidem středního věku ukázat cestu, jak se na stáří připravovat.

Zavázalová uvádí, že je třeba naučit se zdravě stárnout. To spočívá hlavně v dodržování zdravého životního stylu a podpoře zdraví nejpozději od 40. roku věku. V této oblasti je nutné klást důraz na prevenci nemocí a na znalosti rizikových faktorů, způsobujících nemohoucnost ve stáří. Nelze opomíjet ani seberealizaci a aktivitu po odchodu do důchodu neboť toto období bývá jedním z největších psychických traumat pro člověka.

Zavázalová dále rozlišuje několik etap přípravy na stáří:

- Dlouhodobá (celoživotní)
- Střednědobá (od 45 let věku)
- Krátkodobá (2-3 roky před odchodem do důchodu)⁷⁷

Koncept úspěšného stárnutí je podle Mühlpachra založen na problematice ovlivnění zdravotního a funkčního stavu pozitivním směrem. Jedná se o to, jak co nejvíce oddálit a eliminovat nemocnost v pozdním věku, de facto jde o prodlužování věku středního. Hlavní pozornost společnosti nemá být tedy zaměřena pouze na zvyšování kapacit sociální péče

⁷⁶ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 54.

⁷⁷ ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 78.

o nesoběstačné osoby, nýbrž na zlepšování zdravotního stavu osob stárnoucích. Koncept úspěšného stárnutí vychází z faktu, že existuje několik faktorů stárnutí, z nichž některé lze výrazně pozitivně ovlivnit. Ovlivnit je možné především způsob života (aktivitu, pasivitu), životní podmínky, zčásti chorobné procesy a postoj každého jedince ke stárnutí.⁷⁸

Podle toho, jak každý člověk své stáří přijme, se může toto období stát příjemnou, poklidnou fází života nebo naopak může být symbolem utrpení a strastiplné cesty při čekání na smrt.

2.6.1 Péče o seniory

Péče o občany, kteří se z různých důvodů nemohou o sebe postarat by neměla být pouze záležitostí rodiny, ale celé společnosti. Zcela samozřejmě jde o morální povinnost nás všech, kteří jsme zdraví a v produktivním věku. Rheinwaldová se zmiňuje o tom, že dříve byla starým lidem prokazována nesrovnatelně větší úcta, byli považováni za moudré a zkušené. V kulturách kde zůstávali starci váženými občany, byl nízký výskyt srdečních i jiných chorob. Změny životního stylu přinesly stěhování mladých za prací do měst. Senioři zůstávali opuštěni na vesnicích, odkázaní sami na sebe, žijící často v nedůstojných podmínkách. Úcta se postupem času začala z mezigeneračních vztahů vytrácet a civilizačních nemocí začalo přibývat.

V současnosti v mladých rodinách oba partneři pracují a zbývající čas jim sotva zbývá na péči o své děti. Jejich příbytky v panelácích jsou prostorově nevyhovující, bezbariérovost bývá luxusním nadstandardem. Ani tak zde nehraje úlohu egoismus potomků, kteří by se mnohdy rádi o svého prarodiče rádi postarali, ale spíše realita dnešního života a jejich chabé možnosti. Je tedy nezbytné, aby zásadní roli v péči o seniory sehrála společnost a také její přístupy k otázkám stáří.⁷⁹

Pacovský říká, že „*péče je vyjádřením příznivé společenské atmosféry, konkrétní formou pozornosti, které se staré populaci věnuje. Má humanitární poslání.*“⁸⁰

Druhy péče o seniora musí vycházet z jeho individuálních potřeb, proto mají více podob. Zdravý senior chce vědět, že je plně zapojen do společenského dění, že jej společnost bere jako svou součást a má stále co nabídnout, tím se stává spokojeným. Senior, který již přestává být soběstačný následkem zhoršení zdravotního stavu, potřebuje pomoc okolí k zajišťování

⁷⁸ MÜHLPACHR, P., pozn. 5, s. 26.

⁷⁹ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8. S. 8.

⁸⁰ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 109-110.

běžných denních potřeb, jež sám nezvládá, ale také se pomoc zaměřuje na emocionální stránku člověka.⁸¹

Zařízení sociální péče, kde se nesoběstačný starý člověk ocitne by měla být proto specializována na určitý druh obyvatel. Jeho nový domov by podle Rheinwaldové „měl poskytovat nejen důstojné bydlení a nutnou zdravotní péči, ale také moderní prevenci patologického chátrání, a to jak fyzického, tak duševního. Měl by poskytovat radost a motivaci k životu, kterému by vracel smysl a hodnotu. Měl by pomáhat lidem žít, bavit se, mít se na co a z čeho těšit. Měl by napomáhat vyplňovat dlouhé dny, které tráví senioři mnoha zařízeních nehybně, beze slova, s vyhaslýma očima, odevzdání svému osudu.“⁸²

Takto by však neměl vypadat domov důchodců jen v jejich představách a snech. Moderní přístup v péči o seniory by měl vycházet z dynamických teorií o stárnutí, jež vidí člověka komplexně a majícího do jisté míry schopnost regenerace. Péče by měla být co nejvalitnější, aby se starý člověk cítil spokojeně a byla zachována jeho důstojnost. Poskytování kvalitní péče je podmíněno dostupností profesionální a odborné podpory, emoční podpory, sociálních služeb a sociální podpory. Sociální služby by měly být flexibilní a umožňovat přechod mezi formální a neformální péčí a vzájemně se doplňovat. Klíčovým faktorem v oblasti kvality péče je rozvoj vzdělávání zdravotnických a sociálních pracovníků a zvyšování povědomí celé společnosti o stárnutí a potřebách ve stáří.⁸³

⁸¹ PACOVSKÝ, V., pozn. 4, s. 110.

⁸² RHEINWALDOVÁ, E., pozn. 77, s. 10.

⁸³ Kvalita života ve stáří. 1. vyd. Praha: MPSV, 2008. 60 s. ISBN 978-80-86878-65-2. S. 44.

3 JAK ZAPOMENOUT NA STÁŘÍ

Není žádný správný ani špatný způsob stárnutí. Lidé se mylně domnívají, že budou-li mít recept na stárnutí, nebude jim toto období přinášet tolik nepříjemností.

Dass hovoří o tom, že kdybychom se naučili správně stárnout, jako jsme se naučili být úspěšní např. v podnikání a v jiných oblastech života, stáří by nám nepřinášelo problémy, které neumíme řešit. Zažitá představa o tom, co je správné a co špatné by však neměla ovlivňovat volbu našich rolí ve stáří. Naopak v pozdním věku si konečně můžeme moci dovolit dělat chyby nebo nedělat nic, protože právě věk nás osvobozuje od strnulých rolí a nabízí nám žít, jak my sami chceme – autenticky. Není samozřejmě jednoduché přijmout zejména odchod do penze, který sebou nese ztrátu každodenní pracovní aktivity, jistý způsob seberealizace a zároveň ztrátu sebedůvěry. Ovládne nás strach, že už v životě nic nedokážeme, že nejsme k ničemu. Říká se však, že stáří je stav mysli. Proto je jen na nás, jak jej přijmeme nebo leště lépe – jak na ně dokážeme zapomenout.⁸⁴

Haškovcová odhaluje zásadní problém lidí odcházejících do penze. Jde o ztrátu programu, životní náplně. Většinou každý člověk má určitou představu o svém stáří již předem, často ale o této situaci nepřemýšlí. Pak může být realitou náhle zaskočen, přičemž musí řešit nelehký úkol – naučit se žít jinak než dosud. Jde o to, jak nejlépe vyřešit přechod od aktivního života naplněného prací ke krásnému času stáří. Proto by měl existovat jakýsi model aktivního a naplněného života i ve třetím věku, jenž lze nazvat druhým životním programem.⁸⁵

3.1 Aktivizace seniorů

Že je aktivita lékem na takřka všechny nemoci, o tom není pochyb. Stáří sice není považováno za chorobu, přináší však sebou jisté fyzické i psychické obtíže, které právě aktivní senior zvládá mnohem lépe než pasivní. Jsou však různé typy lidí, jednoho stárnutí v rozletu nezastaví, druhý se ocitá v ústraní a upadá do apatie.

V tomto momentu musí nastoupit motivace, která je podle Klevetové et al „hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat vlastní potřeby.“⁸⁶

⁸⁴ DASS, R. *Stále tady*. Praha: Pragma, 2002. 197 s. ISBN 80-7205-882-7. S. 55.

⁸⁵ HAŠKOVCOVÁ, H., poz. 6, s. 34.

⁸⁶ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 208 str. ISBN 978-80-247-2169-9. S. 35.

Společnost představovaná sociálními a zdravotnickými pracovníky, může seniorům pomoci povzbuzením ve správných postojích. Senioři potřebují vědět, že vše skutečně zvládnou a my bychom jim svým chováním měli dávat najevo, že věříme v jejich schopnosti. Starý člověk se obává dělat věci, sám bez opory, proto je pro něj důležitý laskavý přístup okolí. Projevy přízně od okolí vedou seniora k přesvědčení, že se mu věří a že to, co dělá není zbytečné.

Zde je důležité uvést tři podmínky k motivaci starých lidí:

- Touha dosáhnout cíle
- Důvěra ve vlastní schopnosti
- Vlastní představa dosažené změny⁸⁷

Dessaintová tyto podmínky dále rozvádí ve smyslu kladného přístupu k životu ve stáří a uvádí schopnosti a postoje, jenž hrají důležitou roli v tom, jak člověk prožívá své stáří:

- Schopnost reálného vidění světa a přizpůsobivost různým situacím
- Sebeúcta
- Schopnost být šťastný, radost ze života, optimismus
- Iniciativa a nezávislost
- Schopnost zvládat samotu, udělat si z ní „přítele“

Dalším prostředkem k prodloužení aktivního života je kromě uvedených schopností také aktivní využívání schopností, které byly získány v průběhu celého života. Ty může senior využívat při zapojení se do zájmové činnosti, při veřejných aktivitách. Konečně má čas na rozvíjení svých zájmů a koníčků.⁸⁸

Zavázalová se zmiňuje o tom, že velká část seniorské populace má zájem být i do vysokého věku aktivní, žije společenským životem a provozuje méně náročné sportovní aktivity. Na aktivitu ve stáří však působí několik činitelů:

- Společenská atmosféra
- Individualita starého člověka
- Zdravotní stav
- Nabídka možností

Naskýtá se další otázka, jak by měla společnost napomáhat aktivizaci seniorů. Jejím prvořadým úkolem je staré osoby integrovat, což v praxi znamená – počítat s jejich společenskou užitečností a využívat ji. Důležité je také respektování starých lidí, snažit se

⁸⁷ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., pozn. 84, s. 35.

⁸⁸ DESSAINTOVÁ, M.-P., pozn. 17, s. 33.

plnit jejich přání v souladu s potřebami. Společnost by neměla opomínat ani rozvíjet nabídku zájmových činností, např. akcí pro důchodce, výletů, zájezdů. Podpora by se měla týkat také oblasti vzdělávání seniorů. Touha po poznání se s věkem neztrácí a staří lidé vítají možnost seberealizace formou vzdělávání na akademiích nebo univerzitách třetího věku. Hlavním cílem všech seniorských aktivit by mělo být uchování tělesné a duševní aktivity.⁸⁹

Slovy Kubíčkové - „ze stáří je potřeba učinit šanci novému začátku, k využití všech tvořivých sil, které máme k dispozici i v pokročilejším věku. Je nezbytné se bez otálení rozhodnout, zda být obětí stárnutí anebo stáří využít jako šanci. Využít času, který je nám dán navíc k moudré péči o sebe sama, o svou celistvou schránku, abychom žili smysluplně a vděčně za každou prožitou minutu v tomto pozemském světě.“⁹⁰

3.2 Životní styl starého člověka

Aby senior byl aktivní a mohl rozvíjet své zájmové a jiné činnosti, aby se mohl plně zapojovat do společenského života, je třeba, aby se řídil dle zásad zdravého životního stylu.

Šipr uvádí následující body zdravého životního stylu:

- Člověk by měl uvažovat nad výběrem vhodné záliby při odchodu ze zaměstnání do starobního důchodu, která pro něj přiměřeně náročná, ale i zábavná, nebude vyžadovat velké finanční náklady, nebude vyčerpávající.
- Starý člověk by měl být ve styku s druhými lidmi, především s blízkou rodinou i dlouholetými přáteli. Kontakt a komunikace předchází vytváření pocitu opuštěnosti a následné úzkosti a pocitu smutku. Senior by měl s přáteli chodit do společnosti, zajímat se o kulturu. Měl by nejen hovořit, ale druhým i naslouchat. Je důležité, aby byl senior v úzkém kontaktu s rodinou, se svými potomky a vnoučaty. Rodina poskytuje starému člověku pevné zázemí, jistotu a lásku, pomáhá mu zvládat činnosti, a které on sám již nestačí.
- Mezi zásady zdravého životního stylu patří také správná výživa, vyvážená a bohatá na vitamíny a minerály a jiné živiny. Starý člověk má dbát na kvalitu stravy a neměl by na sobě šetřit a omezovat se.

⁸⁹ ZAVÁZALOVÁ, H. et al., pozn. 8, s. 45.

⁹⁰ KUBÍČKOVÁ, M. *Stáří jako životní šance*. Praha: Onyx, 1994. 53 s. ISBN 80-85228-07-6. S. 9.

- Pozornost by senior měl věnovat i svému zdravotnímu stavu a nepodceňovat příznaky různých nemocí. Nezděděnost vůči vlastnímu zdraví má za příčinu náročnou léčbu, která je mnohdy již bezvýsledná.
- Další radou je kvalitní péče starého člověka o svůj zevnějšek. To, že léta plynou, není důvodem k zanedbávání, jak z hlediska osobní hygieny, tak úrovně v oblékání.⁹¹

Weil následovně rozvíjí poradenství, týkající se zdravého stárnutí:

- Významný podíl na zdraví v pokročilém věku má strava. Jídlo může člověku prospívat, ale i škodit, proto by měl vybírat stravu protizánětlivou.
- Odolnost organismu a zdravotní stav může být podpořen vitamínovými doplňky stravy, které podpoří obranyschopnost. Doplňky stravy a léky by měly být brány s rozmyslem, tzn. podle nemocí, jež člověku ve stáří hrozí. S tím jsou spojeny také pravidelné lékařské prohlídky a vyšetření.
- Senior by měl vykonávat vhodnou pravidelnou fyzickou aktivitu. Odpočinek, relaxace a dostatek spánku ochraňuje člověka před vznikem stresu.
- Velkou roli hraje pěstování společenských kontaktů, díky kterým je senior stále aktivně začleněn do společnosti.
- Jiným způsobem se člověk chová v období adolescence, jinak se chová ve stáří. Chování starého člověka by mělo být přiměřené jeho věku.
- Je třeba přijmout stáří jako součást života, uvědomit si že i stáří může být plnohodnotným obdobím života. Starý člověk předává své životní zkušenosti a moudrost, jež byly v průběhu života načerpány, svým potomkům. Právě uvědomění si významu stáří je také jedním z kroků k úspěšnému stárnutí.⁹²

⁹¹ ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Brno: Gloria Rosice, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7. S. 112-113.

⁹² WEIL, A. *Zdravé stárnutí*. Praha: Pragma, 2007. 280 s. ISBN 978-80-7349-030-0. S. 106.

ZÁVĚR

Stárnutí je neopomenutelná část životní etapy, do níž se jednou dostane takřka každý člověk. Je možné, že přijdou okamžiky, kdy ze stáří pocítíme úzkost a obavu, že se naše síly začnou vytrácet, mysl bude ochabovat a celkový organismus bude chátrat, přinejhorším nás potká vážná smrtelná choroba, která nás zahubí. Ovšem, tato etapa může přinést takovéto strastiplné okamžiky. Je ale důležité neupínat se na černé myšlenky, protože stáří neznamena jen negativní stránku věci. Při aktivním a pozitivním myšlení i etapa stáří znamená radost z každodenního prožívání života a stává se, že mnozí senioři mohou díky životnímu elánu překonávat mladé jedince, kteří se na svět dívají pesimisticky.

Pro seniory je také velice podstatné, jaký postoj k nim zaujímá společnost. Jak je již zmíněno v teorii, společnost by měla seniory respektovat, chovat se k nim s náležitou úctou, brát si od starých lidí příklad a dbát jejich rad. Ale teoretická fakta pochopitelně nemusí souhlasit s realitou.

V rámci sekundární analýzy dat bylo provedeno srovnání teoretických poznatků s reálnými skutečnostmi. Výsledky již provedených výzkumů poukazují na to, že dnešní společnost je silně ageisticky zaměřena. Výpovědi seniorů co by respondentů ve výzkumech vyjadřují nedostatek úcty, tolerance a laskavého chování z řad mladých lidí. Více vůči nim vstřícní jsou všeobecně lidé, kteří mají starého člověka v rodině.

Je prokázáno, že dnešní doba je semeništem diskriminace seniorů v různých oblastech, nejčastěji v zaměstnání. Avšak každý člověk si zaslouží šanci, aby ukázal svou prospěšnost, aby uplatnil své schopnosti, jež společnosti mohou být stále velmi užitečné.

Nabízí se zde otázky - jak se tedy diskriminaci mohou staří lidé bránit? Co dělat pro odstranění ageismu ze společnosti? Bojuje společnost proti tomuto velkému negativu? Sekundární analýza odborníky provedených výzkumů odpověděla na všechny otázky, které byly pokládány v úvodní části bakalářské práce.

Boj proti diskriminaci starých lidí může být velmi efektivní, pokud si bude společnost tohoto problému vědoma, bude na něj upozorňováno a pokud tento jev bude prezentován jako nežádoucí. Rovněž vzdělávání a výchova generací od útlého věku k respektu, snášenlivosti a uznání vůči seniorům pomůže tento jev postupem času vytěšňovat z myšlení lidí. Všichni musí vědět, že stáří neznamena pouze patologii, naopak je přirozené.

Možnost, jak docílit zlepšení v této oblasti, je více. Kupříkladu tehdy, když lidé budou k sobě navzájem přistupovat s pokorou, přestanou preferovat mládí a fyzickou dokonalost

a pochopí podstatu přirozeného vývoje člověka. Jedině tak může vzniknout společenská soudržnost bez ponižování a diskriminace.

Dnešní společnost bohužel inklinuje k propagaci agrese, bezohlednosti, lhostejnosti, přehnaného sebeprosazování na úkor humánnosti a empatie ve vztazích. Pokud však nenalezne způsob vhodného sbližování a mezigeneračního porozumění, odrazí se tento stav negativně na seniorské i celé ostatní populaci.

Ve všech společenských oblastech se v současnosti prosazují nové moderní trendy. Modernita dnešní doby ale nemusí být spojena s nevraživostí a odporem vůči starým lidem. Naopak může znamenat osvětu v názorech a postojích, které je potřeba proměnit z despektu a ponižování na úctu a uvědomění si, že všichni budeme jednou staří.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

ALAN, J. *Etapy očima sociologie*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989. 440 s. ISBN 80-7038-044-6.

BELL, D. *Moderní rozpory kapitalismu*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. 335 s. ISBN 80-85850-84-2.

ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. 175 s. ISBN 80-7067-953-0.

DASS, R. *Stále tady*. Praha: Pragma, 2002. 197 s. ISBN 80-7205-882-7.

DESSAINTOVÁ, M.- P. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6.

DIENTSBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 1. vyd. Praha: Radix, 2009. 185 s. ISBN 978-80-86013-88-0.

GOFFMAN, E. *Stigma: Poznámky k problému zvládnutí narušené identity*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. 167 s. ISBN 80-86429-21-0.

GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6.

GRÜN, A. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. 143 s. ISBN 978-80-7195-316-6.

HAMILTON, I. S. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 208 str. ISBN 978-80-247-2169-9.

KUBÍČKOVÁ, M. *Stáří jako životní šance*. Praha: Onyx, 1994. 53 s. ISBN 80-85228-07-6.

Kvalita života ve stáří. 1. vyd. Praha: MPSV, 2008. 60 s. ISBN 978-80-86878-65-2.

MAHONEY, D., RESTAK, R. *Moderní příručka dlouhověkosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 183 s. ISBN 80-200-0260-X.

MOŽNÝ, I. et al. *Mezigenerační solidarita: výzkumná zpráva z mezinárodního srovnávacího výzkumu „Hodnota dětí a mezigenerační solidarita“*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2004. 138 s. ISBN 80-239-4279-4.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-8076-8.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. 495 s.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-0.

SKOPALOVÁ, J. *A roky jdou ...problematika stárnutí a stáří*. Olomouc: A&M Publishing, 2007. 34 s. ISBN 978-80-903654-7-6.

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Brno: Gloria Rosice, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7.

TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

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

VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

WEIL, A. *Zdravé stárnutí*. Praha: Pragma, 2007. 280 s. ISBN 978-80-7349-030-0.

ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

Zdraví pro třetí věk. 1. vyd. Dobřejovice: Rebo Productions, 2006. 270 s. ISBN 80-7234-536-2.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

Postavení a diskriminace seniorů v České republice [online]. 2005 [cit. 25.3.2012]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/3482/sbornik_diskriminace.pdf>

Vliv sestry na proces stárnutí. [online]. 2010. [cit 12. ledna 2012]. Dostupné z: <<http://www.zdn.cz/clanek/sestra/vliv-sestry-na-proces-starnuti-452678>>

VIDOVIČOVÁ, L, GREGROVÁ E. *Povaha a prevence diskriminace seniorů v ČR* [online]. 2008. [cit 25.3.2012]. Dostupné z: <<http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=318&lst=120>>

VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L. Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh [online]. 2005 [cit. 25.3.2012]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_158.pdf>

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Gabriela Klabačková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Tomáš Kadlec
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Starý člověk a jeho svět
Název v angličtině:	Old man and his world
Anotace práce:	Bakalářská práce pojednává o životě seniorů. Cílem práce je zaměřit se na kvalitu mezigeneračních vztahů a vztahů v rodině. Řeší také problematiku mezigenerační solidarity, diskriminace seniorů a její prevenci v současné době. Tato problematika je doplněna o sekundární analýzu zjištěných výzkumných dat, které jsou srovnávány s teoretickými poznatky.
Klíčová slova:	Stáří, stárnutí, starý člověk, rodina, mezigenerační vztahy, mezigenerační solidarita, diskriminace, ageismus, prevence ageismu
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis deals with the life of seniors. The aim is to focus on the quality of intergenerational relationships and relationships in the family. It also addresses the issue of intergenerational solidarity and discrimination against older people today. This issue is supplemented by secondary data analysis of research findings which are compared with theoretical knowledge.
Klíčová slova v angličtině:	Age, aging, old man, family, intergenerational relationships, intergenerational solidarity, discrimination, ageism, ageism prevention
Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	44 stran
Jazyk práce:	český jazyk