Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Diplomová práce

Podpora autonomie klientů v domovech pro seniory

Autor práce: Bc. Adéla Šebestová

Vedoucí práce: prof. Tomáš Machula, Ph.D., Th.D.

Studijní program: Etika v sociální práci (PS)

2023

Prohlášení:

„Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

V Českých Budějovicích, dne

Bc. Adéla Šebestová

Poděkování:

Děkuji vedoucímu diplomové práce, prof. Tomáši Machulovi, Ph.D., Th.D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Chtěla bych také poděkovat svým nejbližším za podporu a pomoc při samotném psaní této práce.

Adéla Šebestová

Obsah

Úvod 6
1. Člověk jako autonomní bytost 8
1.1. Odkud se bere autonomie 8
1.1.1. Jak souvisí rozum s autonomií a jak se projevuje 8
1.1.2. Autonomie mezi druhými lidmi 9
1.1.3. Svoboda a autonomie 10
1.2. Autonomie z pohledu ostatních vědních disciplín 11
1.2.1. Psychologický pohled 11
1.2.2. Autonomie jako lidská potřeba 13
1.2.3. Pojem autonomie z pohledu teologické antropologie 14
2. Seniorský věk 14
2.1. Stárnutí a stáří 15
2.1.1. Tělesné změny ve stáří 16
2.1.2. Psychické změny ve stáří 17
2.1.3. Sociální změny ve stáří 18
2.1.4. Kognitivní změny ve stáří a jejich vliv na okolí 19
2.2. Změny ve stáří očima seniorů 21
2.3. Potřeby ve stáří 23
3. Různé perspektivy autonomie 25
3.1. Autonomie z pohledu seniora 28
3.1.1. Autonomie jako fyzická soběstačnost z pohledu seniora 29
3.1.2. Autonomie jako finanční soběstačnost z pohledu seniora 30
3.1.3. Autonomie jako samostatné rozhodování z pohledu seniora 31
3.2. Autonomie z pohledu pečujících/druhých osob 31
3.3. Konflikt těchto pohledů, jako možné riziko ohrožení svobody a autonomie seniora 33
3.4. Autonomie pohledem sociálních pracovníků a možné dilema kontroly vs pomoci ... 34
4. Podpora autonomie nejen v domovech pro seniory 37
4.1. Adaptace na stáří 37
4.2. Hledání smyslu vlastní existence 39
4.2.1. Integrita proti zoufalství 40
4.3. Podpora autonomie seniora nejen v domovech pro seniory 42
Závěr 45
Seznam použitých zdrojů 47
Abstrakt 49

Abstract 49

Úvod

Tématem mé diplomové práce je Podpora autonomie klientů v domovech pro seniory. Toto téma jsem si vybrala, protože je mi z osobních důvodů blízké, a také protože vnímám, že je pro sociální práci a konkrétně i pro sociální pracovníky, nesmírně důležité, aby si uvědomovali podstatu autonomie každého jedince. Obzvláště pak velmi záleží na podpoře těch, kteří na to sami nestačí, přičemž právě takovou skupinu tvoří senioři. Autonomie je pro člověka něco tak přirozeného, že nad ní ani neuvažuje, dokud nějakým způsobem není tato jeho možnost ohrožena. Hned v úvodu je třeba říci, že autonomie má hned několik definic a těžko bychom hledali pouze jednu, která je platná ve všech situacích nebo by ve všech situacích byla uvedenými autory používána autory stejně. Tato skutečnost je zapříčiněná tím, že autonomie zasahuje do všech rozměrů lidské existence. Často je spojovaná se svobodnou vůlí, svobodným rozhodováním, nezávislostí, ale také s lidskou důstojností a integritou jedince. Právě komplexnost tohoto pojmu se pokusím osvětlit z pohledu několika vědních disciplín, které objasní její důležitost pro člověka a obzvlášť pak pro seniora. Domnívám se, že je zapotřebí, aby sociální pracovník vnímal každou lidskou bytost jako jedinečnou, a tak přistupoval i k její autonomii.

Cílem této diplomové práce je proto poukázat na význam podpory autonomie v životě seniora v domovech pro seniory. Naplnění tohoto cíle zahrnuje zhodnocení, jakým způsobem je autonomie v kontextu odpovídajících změn ve stáří ovlivňována a poukázání na to, proč je důležité ji v rámci domova pro seniory brát na vědomí.

V první kapitole se práce zaměří na člověka jako na autonomní bytost. Nejprve popíši historický kontext autonomie a následně vysvětlím, jak s tímto pojmem souvisí rozum a svoboda. Celkově dané téma uchopím z pohledu filosofie a psychologie, neboť se domnívám, že v tomto ohledu jsou pro sociální práci právě tyto pohledy nejdůležitější a nejvíce z nich může čerpat.

Druhá kapitola je věnovaná stárnoucímu člověku a změnám, kterými si v tomto životním období prochází. Tyto změny jsou podstatné pro pochopení, jakým způsobem může docházet k oslabení seniorovy autonomie. Zmiňuji se zde také, jak tyto změny vnímají samotní senioři. V závěru kapitoly popíši, jak se mění potřeby ve stáří, neboť i autonomie je jednou z nich. Cílem této kapitoly je poukázat na to, proč jsou senioři ti, kteří podporu autonomie potřebují, přičemž pochopením těchto skutečností, může sociální práce lépe poskytovat pomoc, kterou senior potřebuje.

Jak popíši v první kapitole, autonomie má mnoho definic, je tedy zřejmé, že si ji každý z nás může interpretovat jinak. Neexistuje žádné jednotné vymezení. Proto jsem se rozhodla ve třetí kapitole zaměřit na různé pohledy skrze, které lze autonomii vnímat. Konkrétně to bude pohledem seniorů a pečujících či druhých osob. V této části budu vycházet z koncepce A. Sixmithe, který zkoumal, jaký význam má autonomie pro seniory. V závěru kapitoly poukážu na možná rizika plynoucí z těchto odlišných pohledů a na možné dilema sociálních pracovníků ve vhodné míře poskytované pomoci a kontroly, následně se zamyslím nad tím, jaká pomoc je vzhledem k seniorům adekvátní.

Čtvrtá kapitola se bude zpočátku zaměřovat na možné druhy adaptace seniorů na stáří, neboť věřím, že právě adaptace napomáhá k pochopení jejich situace a vede

k následnému lepšímu poskytování podpory ze strany pomáhajících. Dále se v kapitole soustředím na hledání smyslu vlastní existence seniora, neboť se domnívám, že je důležitá nejen z hlediska jeho další adaptace na stáří a pomáhá podporovat jeho autonomii, ale je také podstatou naplnění jeho života, a tak ono dosažení integrity jedince, napomáhá k jeho duševní pohodě. V závěru se zaměřím na to, proč je důležité podporovat autonomii seniora právě v domovech pro seniory a v čem může být autonomie seniora oslabena či nerespektována.

Pro mou práci byli stěžejní především tito autoři: Kant, Caha a Sikora pro filosofický náhled a zamyšlení nad tématem autonomie. Sýkorová pak pro pochopení důležitosti autonomie pro seniory zejména z pohledu sociální práce. Autoři jako Langmeier a Vágnerová byli pak stěžejní pro psychologický vhled vlivu autonomie na člověka.

1. Člověk jako autonomní bytost

V této kapitole se zaměřím na pojem autonomie z pohledu různých vědních disciplín, neboť z nich sociální práce často čerpá a napomáhají ke komplexnímu, individuálnímu přístupu ke klientovi. Autonomie je jeden z pojmů, který zasahuje do všech rovin osobnosti člověka. Proto je také často spojovaná s dalšími pojmy, jako např. svoboda, odpovědnost, nezávislost. Pro lepší orientaci v tématu se na ně také zaměřím. Začnu nejprve historickým kontextem autonomie. Dále popíši pohled filosofický a psychologický, neboť se domnívám, že právě ty jsou pro sociální práci v tomto ohledu nejdůležitější.

1.1. Odkud se bere autonomie

Slovo autonomie pochází z řeckého autonomia, přesněji z „autos" a „nomos". Tedy jedinec nebo společnost, která se řídí zákony, jenž si sám/a dává.[1] Už v Epištole sv. Pavla Římanům můžeme vidět, že podle křesťanské morálky jsou všichni lidé v určitém ohledu sami sobě zákonem.[2] To, jak v dnešní době vnímáme autonomii, vychází výrazně z Kantovy etiky, která staví autonomii na vůli a rozumu jednotlivce. Kant celkově zachytil novou dimenzi lidské autonomie a svobody. Když se tedy blíže zaměříme na historický kontext pojmu autonomie, je podstatné zmínit právě jeho úvahy. Své poznatky staví na Descartesových základních filosofických předpokladech, což je především vnímání člověka jako středobod vesmíru. Dochází tak k obratu ve filosofii, protože se člověk stává středem veškerého dění. Zde vidíme počátek osvícenství, pro které je pozice člověka ve středu veškerého uvažování o světě typická. To dává prostor pro vznik nové autonomní etiky. Kant mluví o osvícenství jako o „vykročení člověka z jeho jím samým zaviněné nesvéprávnosti."[3] Nesvéprávnost představuje právě ona neschopnost používat rozum.

1.1.1. Jak souvisí rozum s autonomií a jak se projevuje

Kantova morální teorie znázorňuje, jak je rozum pro jeho výklad autonomie důležitý. Soustředí se na racionální rozhodnutí jednotlivých jedinců, kteří jsou chápáni jako nezávislí a autonomní.[4] Kant říká, že autonomní bytosti jsou bytosti rozumové, tedy přesněji mají rozum nezávislý na jakémkoli vnějším vlivu. Autonomii zde reprezentuje svobodná vůle, která se dokáže rozhodnout nezávisle na povaze předmětu volby a být sama sobě zákonem.[5] Autonomii dále chápe jako podílení se na uskutečňování nejvyššího dobra a jako projev svého vlastního zákonodárství. Tento projev je aktem rozumu, který si sám klade zákon. Nejde tedy pouze o to, že si člověk sám určuje, co bude činit, nebo si rozvrhuje svou vůli podle toho, jakým chce být člověkem, ale o to, aby svou vůli podrobil základnímu zákonu – tedy praktickým zásadám, které si člověk

[1] Srov. ŠKALOUD, J. *Autonomie.* Sociologická encyklopedie. [citováno dne 18. 12. 2022]

[2] Srov. Řím 2, 14-15: „*Jestliže národy, které nemají zákon, samy od sebe činí to, co zákon žádá, pak jsou samy sobě zákonem, i když zákon nemají. Tím ukazují, že to, co zákon požaduje, mají napsáno ve svém srdci, jak dosvědčuje jejich svědomí, poněvadž jejich myšlenky je jednou ovlivňují, jednou hájí.*"

[3] Srov. KANT, I. *Studie k dějinám a politice*, s. 148-149.

[4] Srov. HELD, V. *Etika péče: osobní, politická a globální*, s 87.

[5] Srov. CAHA, A. *Autonomní morálka*, s. 21-24.

stanovuje, právě prostřednictvím rozumu.[6] Jak se takové praktické zásady určují? Rozum poznává některé zásady, podle kterých máme tendenci jednat, jako zásady, které bychom měli sledovat ve všech případech daného typu, aby naše jednání bylo rozumné. Takové všeobecně platné zásady jsou chápány jako zákony, neboť zavazují všechny a vždy. Člověk tak sám sobě klade zákony, přičemž důvod, proč je klade, není nějaký vnější cíl (např. efektivita, slast apod.), ale je pouze náš rozum samotný. Z toho pak plyne, že když máme všichni stejný lidský rozum, klademe si zákony (myslíme-li správně) všichni stejným způsobem. Pro autonomii a rozum je vůle důležitá, protože jedná podle těchto principů. Autonomie znázorňuje projev bytostného rysu mravního jednání a je zahrnuta v uznání svědomí jako schopnosti, která v člověku ohlašuje mravní zákon a úkoluje ho k jeho následování. Zákon je podle Kanta nejvyšším mravním principem právě proto, že vyjadřuje autonomii čistého praktického rozumu.[7]

Pokud je vůle dostatečně určovaná rozumem, potom volí to, co je objektivně správné. V opačném případě, kdy vůle není dostatečně určovaná rozumem, je její jednání subjektivní a nahodilé – v takovém případě by se měla vůle orientovat podle správných objektivních zákonů, které jsem jmenovala výše. Toto můžeme chápat jako donucování. Objektivním donucovacím principem je imperativ.[8] Jde o to, že by se jednotlivé podněty chtění měly podřídit jednomu velkému chtěnému principu, a to je největší dobro. U kategorického imperativu je vůle za jedno s rozumem, jde zde hlavně o jednání nehledě na účel, kterého má být dosaženo. Hypotetický imperativ je prostředek k dosažení nějakého cíle a sleduje pouze možný úmysl.[9] Naproti tomu kategorický imperativ platí vždy a nutně.

V životě se však člověk neřídí pouze jen rozumem. Je ovlivňován svými pocity, touhami a přáním srdce. Kant si tohle uvědomuje, i když jeho primárním cílem je zachovat čistotu morálního principu a jde tu tedy prvotně o rozum. Zároveň ale vnímá důležitost ještě jedné složky a tou je lidská energie a emocionalita. Tyto prvky jsou pro dobrou vůli neméně důležité, poukazují na celou lidskou bytost. Kant chce morální princip doplnit o subjektivní emocionální zainteresovanost.[10] Tuto emocionální složku spatřuje v úctě, především v úctě k zákonu. A protože zákon jedná v zájmu vůle, lze tedy předpokládat, že úcta k zákonu je zároveň sebeúctou.[11] Je nutné poukázat ještě na důležité doplnění – v tomto vztahu sama se sebou nejsme nikdy sami, ale vždy jako člověk mezi lidmi a ti nám do něho také vstupují.

1.1.2. Autonomie mezi druhými lidmi

Kant popisuje autonomii jako schopnost Já řídit se samo svým vlastním zákonodárstvím. Jak do toho zapadají ostatní lidé? Jsou vnímáni jako rušivé elementy, vůči kterým je potřeba se vymezit, nebo slouží jako vnější impulsy a pohnutky, které podněcují naše smysly? Kant tvrdí, že právě díky druhému člověku se praktický rozum probouzí k činnosti a zároveň tím daný člověk podněcuje naší autonomii. *„Jestliže je autonomie myšlenkou podstatného sebeurčení dobré vůle, která může skutečně chtít*

[6] Srov. SIKORA, O. *Autonomie v dialogu: Kant a druzí*, s. 148 a 150.
[7] Srov. BRUGGER, W., BENYOVSZKY, L. *Filosofický slovník*, s. 74-75.
[8] Srov. CAHA, A. *Autonomní morálka,* s. 27.
[9] Srov. Tamtéž, s. 28.
[10] Srov. SIKORA, O. *Kantova praktická metafyzika*, s. 202-203.
[11] Srov. Tamtéž, s. 210-211.

to, co chce, neznamená to, že si jako dobrá vůle vystačí sama." Dobrá vůle potřebuje jiné dobré vůle, aby jí ukázaly možnosti toho, jak být dobrá. Důležitý závěr je, že společenství těchto dobrých vůlí neruší autonomii, ale naopak je díky nim možná.[12] Vztah k druhému člověku nám umožňuje probudit a rozvinout autonomii našeho Já.

Toto tvrzení podporuje i výrok V. Heldové, která ve své knize Etika péče v kapitole o péči a autonomii říká, že se učíme být autonomní skrze interakce s druhým lidmi. Protože vyrůstáme v rodině, jsme obklopeni vztahy s druhými lidmi, a to nám otevírá nebo uzavírá přístup k důležitým možnostem.[13] Člověk se jednak oddává druhým lidem, ale zároveň je i odkázán na jejich přijetí. Proto je svoboda člověka a stejně tak i autonomie vždy závislá na společnosti. Společnost ji totiž určuje, umožňuje, ale zároveň i omezuje.[14] Určitě si dokážeme představit lidi v našem okolí, z nichž někteří podporují míru naší autonomie více než druzí. Někteří se mohou snažit ji omezovat. Absolutní autonomie, svoboda ani soběstačnost tedy nejsou možné už jen z toho důvodu, že jsme společenské bytosti. Jako lidé jsme společně a navzájem závislí. Už jenom základní uspokojování potřeb se odvíjí od druhých lidí. Můžeme mluvit tedy o autonomii relativní. Proměňuje se v čase i intenzitě s ohledem na životní podmínky a subjektivní zkušenosti každého člověka. Autonomie je často ovlivňovaná sociálními institucemi, které stanovují vzorce chování, podle kterých bychom se měli ve společnosti řídit. A přitom životní šance jedinců, možnost prosazovat jejich zájmy a cíle a to, do jaké míry mohou prosazovat pravidla svého života a kontrolovat jej – být tedy autonomní, jsou omezeny tím, v jaké sociální vrstvě se nacházejí.[15] Avšak *„Dilema mezi osobní autonomií a sociálními vazbami je obtížně řešitelné, neboť se jeví být obsažené v sobě navzájem a plně uspokojit jedno nezávisle na druhém zřejmě nelze."*[16] Dá se tedy předpokládat, že autonomie a sociální vazby nestojí proti sobě. Jde spíše o kvalitu a kvantitu sociálních interakcí, které poskytnou správný rozsah a spojení s druhými lidmi, aniž by došlo k narušení relativní osobní kontroly a autonomie v rámci sociálních vazeb.[17]

1.1.3. Svoboda a autonomie

Svoboda je možnost člověka jednat ze své vůle, bez jakéhokoliv vnějšího donucení. Pro Kanta je tzv. morální svoboda základem autonomie vůle. Praktický rozum představuje naši schopnost používat důvody k volbě vlastních činů, jehož předpokladem je, že sami sebe chápeme jako svobodné bytosti. Jako příklad narušení svobody a autonomie můžeme uvést nepřiměřený paternalismus. Paternalismus je označení pro vztah mezi dvěma subjekty, z nichž jeden přistupuje k druhému z nadřazené, ale současně otcovské a chránící pozice. Ona nadřazená osoba sama ví, co je pro podřízenou osobu nejlepší. Pro toho, kdo zastává koncept autonomie, může být nepřiměřený paternalismus urážlivý, neboť zasahuje do jednání či znalostí osoby proti její vůli. Jeho účelem je prosazení dobra této osoby, protože ona sama toho není schopna. Takový

[12] Srov. SIKORA, O. *Kantova praktická metafyzika*, s. 212-213.
[13] Srov. HELD, V. *Etika péče: osobní, politická a globální*, s. 91.
[14] Srov. ROTTER, H. *Osoba a etika: k základům morální teologie*, s. 67.
[15] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 79.
[16] Srov. Tamtéž, s. 80.
[17] Srov. Tamtéž, s. 80.

koncept však narušuje nejen respekt k autonomii, ale i a úctu k danému člověku.[18] V sociální práci se často setkáváme s osobami, které potřebují pomoct nebo jsou méně schopné posoudit, co je pro jejich vlastní dobro nejlepší, a mohou tak být náchylnější k pomoci zvenčí. Tato pomoc by však měla být vždy na jejich žádost. Protože nikdy není účelem sociální práce rozhodovat o tom, co je pro daného člověka nejlepší a už vůbec ne proti jeho vůli. Naopak cílem sociální práce je poskytnout člověku podporu jeho autonomie, aby získal důvěru sám v sebe a své kompetence zlepšil natolik, aby byl sám schopen řešení daného problému.

1.2. Autonomie z pohledu ostatních vědních disciplín

Jedna z nejčastějších definic autonomie je *„Relativní samostatnost jedinců vzhledem k sociálnímu okolí, jejich schopnost, vůli a možnost vést v daném prostředí život podle vlastních pravidel, rozhodovat o něm a kontrolovat jej.“*[19] Autonomie je obecně pojem, který se těžko přesně definuje, protože je spjatý s celou osobností člověka. Zasahuje do jeho psychické, fyzické, sociální, mentální, spirituální, kulturní, ekonomické a politické složky. Není proto divem, že je osobní autonomie často spojována s dalšími pojmy, jako jsou individuální svoboda, sebeovládání, ale také se soukromím, důstojností, integritou – tedy celistvostí a odpovědností, neboť tyto pojmy také úzce souvisí s osobností člověka.

Autonomie pro určité autory znamená umět kriticky a nezávisle vytvářet a prosazovat své názory a přesvědčení. To je u podpory autonomie seniorů velmi důležité – dát jim prostor a podporovat je ve vyjadřování svých názorů, ale o tom se rozepíši až v dalších kapitolách. Stejně tak je pro seniory důležité moci prosadit vlastní zájmy, určit a naplnit vlastní cíle, plány a v neposlední řadě moci realizovat vlastní hodnoty. [20]

1.2.1. Psychologický pohled

V psychologii můžeme vnímat velký význam autonomie na rozvoj osobnosti, a to v průběhu celého života. Pro každého je důležité projevovat a prosazovat svůj názor, přání a svou vůli. Poprvé se můžeme setkat s prosazováním autonomie jedince okolo třetího až čtvrtého roku jeho života. Je to věk, kdy si batole začíná uvědomovat své vlastní možnosti, včetně možnosti nebýt na svém okolí tak závislý, naopak chce začít více prozkoumávat svět kolem sebe a chce se zapojit do lidského společenství. Mezi projevy dítěte patří uvědomění si, že je autorem svých pohybů. Poznává, že může určité předměty zvednout nebo zahodit či je někomu darovat nebo naopak vzít. Postupem začne tímto chováním vymáhat věci a skutečnosti, které chce, anebo je naopak odmítá. Proto se této fázi říká období vzdoru nebo negativismu. Už zde můžeme vidět, že jedinec začíná projevovat svou vůli a chce být více samostatný. Naznačuje tím, že si uvědomuje sama sebe jako autonomního jedince.[21]

[18] Srov. CHRISTMAN, John. Autonomy in moral and political philosophy. [citováno dne 6. 1. 2023]
[19] SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 75.
[20] Srov. Tamtéž, s. 73.
[21] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie,* s. 83.

Dospívání je dalším obdobím, kdy je autonomie pro člověka velmi důležitá. Už v období pubescence, obzvlášť okolo dvanáctého až čtrnáctého roku věku, dochází k navyšování samostatnosti ve fungování jedince. Pro toto období je specifická pubertální krize, kdy jedinec potřebuje přijímat nové role a vyšší míru autonomie. Dostává se ale často do přirozeného konfliktu mezi závislostí na rodičích a jejich podpoře. Zároveň má ale potřebu se osamostatnit a připravit se tak na dospělý život. Dospívající se často vyhraňuje vůči svému dosavadnímu prostředí a snaží se hledat svou vlastní cestu, osamostatnit se a rozhodovat sám o sobě. Je pro něho důležité nést důsledky za svá rozhodnutí a jednání.[22] Dochází tedy k tomu, že jedinec chce, aby tlak, který na něho působí okolí, byl menší. On sám má pak prostor hledat nové cesty a řešení a rozvíjet své povědomí o dalších východiscích. Vyjadřuje tak touhu po emancipaci od své rodiny.[23] Zde vidíme propojení s Kantem, který říká, že *„mravní autonomie je úkolem, který si musí člověk klást, chce-li být člověkem v pravém slova smyslu. Převzetí vlastní odpovědnosti v myšlení a jednání je počátek procesu růstu autonomie. Jen v ní a skrze ni se může realizovat úsilí po emancipaci, po vymanění se z nedospělosti, po pravých hodnotách, aniž by vyústilo v nemorální libovůli*.“[24] To, že dospívající chce být více autonomní, je naprosto běžná a přirozená skutečnost, která patří k vývoji každého jedince.

Zamysleme se ale nad tím, že ne každý dospívající jedinec měl možnost projevit svou autonomii. Například z toho důvodu, že za něj bylo vždy rozhodnuto nebo neměl ani možnost výběru, a tak plnil, co mu bylo uloženo. Mohl tak onen jedinec dosáhnout osobní zralosti, což je považováno za jedno z kritérií dospělosti? Langmeier popisuje, co se děje, pokud dospívající jedinec nemůže projevit zdravou míru emancipace a vyjádřit tak svou autonomii. Podle něho mohou vznikat psychosociální konflikty jako způsob obrany proti ohrožujícím pocitům úzkosti a nejistoty. Tyto pocity by mohly přetrvat jako dominantní rys jeho osobnosti.[25] Pokud se zaměříme na to, že psychologie obecně zdůrazňuje autonomii jako kvalitu odolávat sociálním tlakům v myšlení a jednání, je považovaná za jedno z kritérií mentálního zdraví, neboť je úzce spjatá se subjektivním vnímáním psychické a fyzické pohody. Je tedy zřejmé, že dosažení autonomie je spojeno se zráním osobnosti.[26]

Z výše uvedeného můžeme předpokládat, že by nedošlo k naplnění vývojové etapy, tak jak by jedinec potřeboval. V časné dospělosti je zapotřebí, aby došlo k upevnění identity dospělého jedince. Přesněji to znamená k identifikaci s rolí dospělého. Cílem je dosažení osobní zralosti. Té dosáhne jedinec tím, že přejímá plnou osobní a občanskou odpovědnost, začne být ekonomicky nezávislý, rozvine své osobní zájmy a překoná rozpor mezi dětstvím a dospíváním.[27] Pokud však nebude moct projevit svou autonomii žádným ze jmenovaných způsobů nebo aspoň v takovém rozmezí, které sám od sebe požaduje, dojde k deprivaci a jedinec tak nemá ani motivaci stanovovat osobní cíle a nedosáhne stoprocentní míry osobní zralosti.

[22] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 46.
[23] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie,* s. 153.
[24] BRUGGER, W., BENYOVSZKY, L. *Filosofický slovník*, s. 75.
[25] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 153.
[26] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 74.
[27] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie,* s. 169-170.

1.2.2. Autonomie jako lidská potřeba

Z výše uvedeného vidíme, že je autonomie pro jedince důležitá nejen pro jeho psychickou pohodu, ale stává se potřebou, která se v dospívání projevuje, aby jedinec dosáhl úplné zralosti. Člověk je bytostí potřeb a jednou z nich je i autonomie. Maslowova pyramida potřeb znázorňuje podrobné hierarchické uskupení potřeb podle jejich naléhavosti a nezbytnosti uspokojení. Jako první je nutné saturovat potřeby fyziologické. Mezi ně řadíme výživu, zdraví, spánek, odpočinek, pohyb, hygienu. Další stupeň potřeb představuje fyzické a psychické bezpečí – pod tímto si můžeme představit pocit jistoty, absenci strachu a zmatku, vlastní prostor, potřebu jistého řádu a struktury v našem životě, ekonomické zabezpečení. Mezi vyšší potřeby patří potřeba sounáležitosti se skupinou, potřeba lásky, potřeba být ve vztahu s vnějším světem, potřeba se vyjadřovat a být vyslechnut, sdílet své myšlenky. Dále mezi vyšší potřeby patří potřeba uznání a úcty. Je spojovaná s potřebou být způsobilí a zvládat určité činnosti a situace, které vyžadují zdatnost. S tím se pojí potřeba ocenění, jak od sebe, tak od druhých lidí.[28] Nejvyšším stupněm Maslowovy pyramidy je potřeba seberealizace a sebenaplnění.

Maslow rozděluje pyramidu potřeb na dvě skupiny. Ty, které představují odstranění nějakého nedostatku (tzv. D-potřeby) a patří do nižší příčky pyramidy potřeb a jejich saturace je pro člověka primární. Pokud nejsou uspokojeny, člověk pociťuje úzkost a snaží se zaplnit chybějící potřebu. Druhou skupinou jsou ty, jejichž prostřednictvím můžeme dosáhnout hodnoty bytí (tzv. B-potřeby). U uspokojování B-potřeb člověk dosahuje pocitu naplnění a je daleko více motivován. O naplnění B-potřeb se člověk snaží až v momentě, kdy má saturované nižší potřeby.[29] Což nám znovu potvrzuje, že jedinec, který nemá dobře saturované nižší potřeby, tak nemůže mít motivaci saturovat potřeby vyšší, kam patří i potřeba seberealizace a sebenaplnění.

Proč je pro člověka důležité naplnění právě nejvyššího stupně pyramidy potřeb? Pokud je saturovaná potřeba seberealizace a sebenaplnění, člověk zažívá stav, kdy si je vědom svého plného potenciálu, ale i něčeho, co přesahuje jeho samotného, a to potenciálu celého lidstva. Ono dosažení stavu sebenaplnění je ideálním stavem, kdy člověk porozumí tomu, kdo skutečně je.[30] Uspokojení vyšších potřeb, hlavně tedy potřeby lásky, úcty a seberealizace, dopřává jedinci duševní pohodu a rozvíjí jeho osobnost. Autonomie je součástí potřeby sebenaplnění a projevuje se potřebou růstu, vyjádření vlastní individuality, možnosti realizovat své záměry, prosazování svého životního stylu, sebekázeň a odpovědnost. Také touha rozvíjet osobnost prostřednictvím práce a zájmů. Může se zde promítat i potřeba překročení sebe sama, svých rozumových a smyslových možností – dosáhnout transcendentna. „Autonomie naplňuje schopnost zformulovat vlastní hodnoty, obměňovat je a kontrolovat jejich prosazení.“ Smyslem autonomie z psychologického hlediska je především dát význam svému životu a schopnost přebrat odpovědnost za to, kým jsme. Tím, že je potřeba autonomie uspokojena, zvyšujeme pravděpodobnost pocitu životní spokojenosti.[31]

---

[28] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 78.

[29] Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M., LEBEDOVÁ, Z., VÍCHOVÁ, J., KOLÁČNÁ, T. a JIRKŮ, H. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetřovatelském procesu*, s. 26.

[30] Srov. Tamtéž, s. 27.

[31] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 79.

Maslow je často kritizován za pojmy, které jsou na samotném vrcholu jeho pyramidy. Podle kritiků pojmy jako jsou seberealizace a sebetranscendence nepatří do psychologie, ale do „jiného šuplíku“.[32] S tímto názorem si dovolím nesouhlasit. Na Maslowově pyramidě můžeme vidět, že znázorňuje všechny potřeby člověka. Od základních fyziologických potřeb až po potřeby, které souvisí s duchovnem. Vzal v úvahu komplexnost člověka a vsadil do pyramidy všechny potřeby, které dělají člověka člověkem. Seberealizace i sebetranscendence jsou spojeny s psychikou člověka a v pyramidě potřeb mají své opodstatněné místo.

1.2.3. Pojem autonomie z pohledu teologické antropologie

Jak už bylo řečeno výše, touha rozvíjet svou osobnost se může projevovat i touhou po překročení sama sebe, svých smyslových a rozumových možností. Vztaženost člověka k Bohu jako vlastnímu absolutnímu dobru naší existence je také příčinou autonomie člověka. Ve vztahu k Bohu získává člověk z víry svou vnitřní svobodu a sebeurčení, tzn. relativní autonomii.[33] To, že jednáme jako Boží obraz, spočívá v rozumovém svobodném sebe-vládnutí. S tím souvisí pochopení, že v realizaci naší svobody volby rozhodujeme o svých konkrétních skutcích, ale i sami o sobě, o svém charakteru, o tom „kdo jsme“. Rozhodujeme se tedy nejen k činnosti, ale i k určitému způsobu bytí. A člověk se napodobováním Boha snaží o přijetí odpovědnosti za svůj kousek světa.[34] Naše sebe-vládnutí však nemůže být nikdy úplné a dokonalé, neboť na nás působí řada vlivů, jako např. naše okolí, kultura, dědičnost. Můžeme se však postupně naučit zvládat sebe sama a být tak nedokonalými, ale přesto morálními osobami. U každého člověka se míra tohoto vědomí sebe sama a sebe-vlády liší, přesto jsou to osoby s uskutečněním sebe sama.[35]

Ondřej Síkora pak hezky shrnul podstatu autonomie u Kanta. *„Duše se bytím v autonomii proměňuje, vykonává vzestupný pohyb. Narůstá v ní vědomí vlastní úcty k sobě samé, vědomí hodnoty sebe samé a vědomí svobody, přičemž tyto atributy si připisuje nikoli v plnosti, ale právě v dynamické perspektivě směřování k plnosti. (…) Tato plnost je nejvyšším původním dobrem, kterému se duše připodobňuje.“*[36]

Tohle všechno nám ukazuje, že autonomie souvisí s celou řadou pojmů, jako jsou svobodná vůle, úcta, rozum, a není vůbec jednoduché ji jednoznačně vymezit jednou definicí. Souvisí s celou osobností člověka, kdy každý jednotlivec vyžaduje jinou míru autonomie.

2. Seniorský věk

Z filosofie víme, jak je pro člověka svoboda důležitá. Stejně tak jako možnost a schopnost rozumově vyhodnotit, co je pro něho dobré. Autonomie je jedna ze schopností, které když se člověk naučí, dokáže lépe vyjadřovat své názory, přání

[32] Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M., LEBEDOVÁ, Z., VÍCHOVÁ, J., KOLÁČNÁ, T. a JIRKŮ, H. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetřovatelském procesu*, s. 27.
[33] Srov. ROTTER, H. *Osoba a etika: k základům morální teologie*, s. 68.
[34] Srov. CLARKE, W. Norris. *Osoba a bytí*, s. 61-62.
[35] Srov. Tamtéž, s. 67-68.
[36] SIKORA, O. *Autonomie v dialogu: Kant a druzí*, s. 41.

a záliby. Cílem této kapitoly je poukázat a zaměřit se na to, proč s dříve jmenovaným mohou mít senioři problém. Chci tím poukázat na důležitost podpory autonomie u seniorů právě z těchto důvodů. Nejprve popíši proces stárnutí a pak se zaměřím na změny, které si s sebou stáří přirozeně nese. Neboť si myslím, že je zapotřebí porozumět tomu, čím vším si senioři prochází, abychom pak lépe pochopili jejich životní příběh a mohli poskytnout odpovídající pomoc a podporu. Součástí kapitoly bude i pohled seniorů, v čem oni konkrétně pociťují změny a v jakém rozsahu. Pak se zaměřím na konkrétní situace a okolnosti, kterými si senioři musí procházet vlivem stárnutí a změn ve svém životě. Jak se proměňuje seniorův život, proměňují se i jeho potřeby tak, aby se mohl s jejich saturací plně připravit na stáří. Potřeby seniora jsou stejně tak důležité jako kohokoliv jiného. Jejich potřeby jsou však specifické v tom, že často potřebují s jejich naplněním pomoci, protože toho nejsou v plné míře schopni. Postupem času chřadnou a ztrácí na síle, spoléhají se na pomoc od své rodiny a nejbližších, sousedů a v neposlední řadě od státu a sociálních služeb. Zmíním také, jak se mění obsah potřeb oproti dřívějším generacím seniorů a proč je důležité tyto potřeby saturovat.

2.1. Stárnutí a stáří

Stárnutí je často popisováno jako souhrn biologických, fyzických i psychických změn v organizmu, které se také projevují větší mírou zranitelnosti a poklesem výkonnosti jedince. Proces stárnutí je ovlivněn faktory jako např. genetická dispozice, zákonitá biologická involuce (stárnutí), projevy a důsledky chorob a následná adaptace na ně, dále pak životní styl, stravování a aktivita. Dále je ovlivňován psychickými faktory, jako jsou: sebepojetí, sebeprezentace a adaptace na stáří. Mezi další faktory se řadí vlivy a nároky životního prostředí, a to jak hmotného, tak i sociálního.[37]

Stárnutí je proces individuální, těžko bychom vytyčili jednu časovou hranici. U každého člověka tak dochází k projevům stárnutí podle jeho individuálních charakteristik a v jiné intenzitě. K úpadku tělesných funkcí dochází již v rané dospělosti, protože většina orgánových soustav po třicátém roce vykazují zhoršení funkčnosti až o jedno procento. Celkově proces stárnutí a stáří můžeme popsat jako výraznou změnu v dosavadním způsobu žití člověka. Ten se stává více rozvážným, dochází k poklesu produktivity, úbytku sil, zpomalení jeho tempa a objevuje se i prvotní zhoršování zdravotního stavu. Během stárnutí se musí vypořádat se změnami v jeho životě, jako např. osamostatnění dospělých dětí a narození vnoučat. Dochází ke zhoršení ekonomické situace vlivem odchodu do důchodu. Během takové změny může dojít k přehodnocení dosavadních hodnot člověka. S čím se také stárnoucí člověk může potýkat, je úmrtí partnera nebo jeho kamarádů a vrstevníků. Často vlivem všech těchto změn dochází ke zhoršení psychické stránky jedince. V pozdějším věku mohou mít senioři problém s navazováním a udržováním sociálních kontaktů.[38] Toto všechno jsou změny, se kterými se musí člověk během stárnutí vypořádat. Samozřejmě je to proces velmi individuální, ovlivněný dalšími faktory a celkovými životními událostmi a zkušenostmi každého jedince.

[37] Srov. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*, s. 23.
[38] Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 11.

2.1.1. Tělesné změny ve stáří

Stáří je často vymezeno v tomto rozmezí: mezi roky 60-74 je označováno za tzv. počínající stáří nebo mladší seniorský věk, mezi roky 75-89 za stařecký věk a 90 let a více je označováno za dlouhověkost. Každé stadium je něčím specifické, nemůžeme ale s určitostí tvrdit, že to takto platí pro všechny seniory podle toho, v jakém věkovém rozmezí se nachází. Věk totiž můžeme vnímat a nahlížet na něj z různých pohledů. V některých případech není vypovídající číslo věku, ale spíše to, jak se senior cítí, tzv. biologický věk, který více vypovídá o seniorově stavu a vychází z parametrů tělesného a psychického rozvoje, zrání a stárnutí či opotřebení. Například někteří senioři jsou po 75. roku věku stále aktivní a vitální, jiní jsou vlivem dědičnosti či zdravotních problémů v tomto věku nebo i dříve ve špatném fyzickém stavu. Tempo stárnutí mohou ovlivňovat i různé vnější faktory, které mají za následek sekundární podmíněné stárnutí. Ve stáří přibývá nemocných lidí, kteří trpí větším počtem různých chronických onemocnění. Mezi zdravotní potíže nepatří jen somatické choroby, ale i psychické potíže, které nemusí být ani správně diagnostikovány. Často jsou zaměněny právě se somatickými obtížemi, či jako reakce na životní zátěž seniorů. Ukazuje se, že psychickými problémy trpí až dvacet procent seniorů.[39] Fyzické změny ve stáří jsou na první pohled snadněji pozorovatelné.

Mezi tělesné projevy stáří můžeme zařadit např. změnu tělesné výšky člověka, která se postupem věku snižuje, jeho váha se může naopak zvyšovat. Projev stáří můžeme vidět už jen v chůzi seniora a jeho postoji. Ve stáří dochází k úbytku svalové hmoty, která má především ochrannou funkci a snižuje se také pevnost kostí. Tím může docházet k tomu, že je senior náchylnější ke zlomeninám. Tato změna je zapříčiněna tím, že dochází ke zhoršení schopnosti nervového systému zaznamenat změny, které vznikají ve svalech a uvnitř těla pohybem a svalovou činností. Tomuto jevu se jinak říká propriocepce a je nezbytná pro správnou koordinaci pohybu, průběh reflexů a identifikaci průběhu a stavu hybnosti.[40] Dále se zhoršuje smyslové vnímání, tedy nejenom zrak a sluch, ale i chuť. Často dochází k tomu, že se seniorovi promění chutě nebo už nemá takový apetit jako dříve, což může být pro jeho okolí těžko pochopitelné. Stejně tak i to, že se stárnoucí člověk čím dál víc soustředí především sám na sebe, zaobírá se svým tělesným zdravím a pozoruje změny, které se projevují.[41] Toto je okolím také hůře přijímáno. Dokonce to může výrazně zhoršit i skutečnost, jak seniora jeho sociální okolí vnímá. Pokud se bude senior čím dál více soustředit pouze na své choroby a o nic jiného neprojeví zájem, zvyšuje se riziko, že bude lidmi odmítán. Toto poukazování seniora na jeho somatické obtíže je přirozenou obrannou reakcí na to, co se mu teď děje a způsob, jak se s tím chce vypořádat.[42]

V důsledku fyzických změn u seniora dochází k oslabení jeho autonomie v tom smyslu, že ho může jeho fyzický stav v určitých oblastech života omezovat. Například pokud je senior vlivem stáří méně mobilní, nemůže si dojít k lékaři nebo na nákup sám a je odkázán na pomoc od druhých. Dochází tak k oslabení jeho autonomie. Neznamená to však, že není autonomní v jiných oblastech svého života.

---

[39] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 312.
[40] Srov. HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, s. 16.
[41] Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 12.
[42] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 313.

2.1.2. Psychické změny ve stáří

Jeden z důvodů, proč ve stáří dochází ke změnám psychického rázu, jsou strukturální i funkční změny mozku. Běžným projevem stáří je úbytek mozkové tkáně, ke které dochází vlivem zmenšování neuronů. Díky tomu dochází k zmenšení hmotnosti mozku a tloušťky mozkové kůry. To, jak velký je úbytek mozkové hmoty, záleží na velikosti narušení funkcí, které danou oblast řídí. Podstatná je také redukce synaptických spojení, jejímž úkolem je přenos jednotlivých impulzů. To má za následek zhoršené propojení jednotlivých oblastí a jejich integraci. Změny v prefrontálním kortexu představují zhoršení pozornosti, paměti a selekci informací. Jsou tedy příčinou oslabení tzv. fluidní inteligence. Vlivem stárnutí dochází také ke snížení produkce významných neurotransmiterů či změně jejich receptorů, jejichž prostřednictvím dochází k přenosu nervových impulzů nebo ke změně průtoku krve mozkovými cévami. Tyto faktory můžou vést ke zpomalení psychických funkcí nebo jejich integrity. *„Za takových okolností nemůže člověk plně využívat všechny informace, které přicházejí, protože je nedokáže dostatečně rychle zpracovávat a není ani schopen uvažovat o více faktech najednou. V důsledku toho se zpomaluje a ochuzuje i jeho myšlení.“*[43] Ve stáří lidský mozek zpracovává některé informace jinak než dříve, právě vlivem výše jmenovaných změn.[44]

Změny v psychice seniora můžeme rozdělit na tzv. Psychické změny sestupné anebo naopak vzestupné povahy. Mezi psychické změny sestupného rázu můžeme řadit pokles elánu, vitality a zpomalení psychomotorického tempa, které se projevuje zpomalením procesů spojených se zpracováním podnětu a následné rozhodování, jak bude na daný podnět reagovat. Proto mohou mít senioři potíže s úkony, které vyžadují rychlé rozhodnutí či reakci. Další změnou sestupného charakteru je snížení pozornosti a schopnosti navazovat a udržovat vztahy. Mezi psychické změny vzestupné povahy u seniorů řadíme jejich zvýšenou toleranci k druhým lidem a jejich názorům, větší vytrvalost a trpělivost, stejně tak jako odolnost k životnímu a pracovnímu stereotypu.[45]

Dále může docházet ke změnám emotivity, kdy u stárnoucího člověka dochází ke snížení intenzity citového prožívání. Senior se tedy tolik nenadchne pro nové věci, na druhou stranu dokáže problémy řešit klidněji a s větší mírou racionality, která není zamlžena emotivním prožíváním. Na straně druhé jsou emoce seniora snadněji zranitelné a v takovém případě pak dochází k snadnějším projevům zevních emocí.[46] Jak jsem již psala ve druhé kapitole, člověk je ve starším věku klidnější a trpělivější. Je ale také možné, že se tento klid a trpělivost dostane až do fáze nezájmu a apatie. Takový stav může nastat například u lidí ve vysokém věku, kteří svou dlouhověkost nedokážou vidět třeba jako příležitost pro přehodnocení smyslu svého života a svých činů. K takovému vnímání je zapotřebí celková integrita osobnosti člověka, které ale není schopen každý. Osobnost seniora je výsledkem celoživotního vývoje a také jeho schopností adaptovat se na nezbytné obtíže vyššího věku.[47]

---

[43] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 316.
[44] Srov. Tamtéž, s. 316.
[45] Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 12.
[46] Srov. KRAMÁŘOVÁ, N., TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 9.
[47] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie,* s. 207.

Možné riziko v oslabení autonomie seniora vlivem psychických změn shledávám v jeho pomalejší reakci na vnější podněty a omezené množství vnímaných informací. Senior si tak nemusí být ve svém autonomním rozhodování zcela jistý a může inklinovat k větší závislosti na druhých lidech.

2.1.3. Sociální změny ve stáří

Osobnost seniora je utvářena spojením jeho tělesného stavu a duševních vlastností, na které mají vliv společenské vztahy. Postavení seniora ve společnosti, tedy tzv. společenský statut se během jeho života vyvíjí. Stejně jako pohled společnosti na stárnoucí populaci. Člověk v jejich očích ztrácí sociální roli, kterou dosud měl, protože se stává více závislým na svém okolí, což se jeví jako problematické, neboť na to společnost není úplně připravena. V momentě, kdy se stárnoucí člověk přestane prezentovat jako silný jedinec, mění se jeho postavení ve společnosti a to, jak na něho nahlíží. Počátkem této změny může být to, že senior už není tak aktivní jako dříve. Další možností může být, že se člověk stává sociálně starým v tu dobu, kdy se změnil jeho ekonomický status, to znamená v momentě, kdy přestal vydělávat a začal pobírat důchod. V tuto chvíli se pro mnoho lidí stává pouze pasivním příjemcem daní a zapomíná se, že i tento stárnoucí člověk měl kdy jiné role. A to je to, co by se mělo zlepšit. Nevnímat seniora jenom jako starého člověka, ale brát v potaz celý jeho životní příběh. Nebýt povrchní a zajímat se o jeho komplexnost.

Pokud bychom se měli zaměřit na to, k jakým sociálním změnám během stáří dochází, neměli bychom opomenout hlavně tyto: pro stárnoucího člověka jsou to změny, které představují změnu v jeho životním stylu, který doposud vedl. Přestává být výkonný ve svém pracovním životě a musí si poradit s přebytkem volného času. Tento přechod může být o to náročnější, pokud stárnoucí člověk nemá konkrétní představu, jak chce, aby jeho život vypadal, popřípadě jakým směrem se teď chce ubírat. Tuto situaci může ještě zhoršit, pokud dojde ke změně dynamiky rodiny a už dospělé děti, popřípadě s jejich potomky, se rozhodnou odstěhovat do svého bydlení a senior se tak ocitne sám. Každý se s touto situací může sžívat jinak. Pro někoho to nepředstavuje takový problém a jiní mohou naopak pociťovat prázdnotu a dostaví se tzv. syndrom prázdného hnízda. Stárnoucí člověk se také může snadno setkat s vyčleňováním ze společnosti, neboť na něho pohlíží jinak než dříve. Těžko navazuje nové přátelské či partnerské vztahy. Tohle vše může mít za následek pocit osamělosti, který se může s věkem zvyšovat.[48]

Senior se tak často musí zorientovat v nové smršti událostí spojené s jeho životní etapou. Patří sem například smíření s jeho novou sociální rolí – důchodce. S rostoucím věkem také často přichází role prarodiče, která je pro seniora velmi důležitou a pozitivní změnou v jeho životě. Senior se také učí hospodařit s jiným finančním rozpočtem, než byl zvyklý, a s tím se pojí i změna životního standardu, na který si přivyknul. Zdravotní problémy, výdaje za léky. Měnící se postoj společnosti, ale i jeho vlastní rodiny, s tím se pojí změna postavení seniora v rodině. Pro seniora může být celkově těžší rozumět mladším generacím a novým moderním technologiím. [49] Všechny

[48] Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 14.
[49] Srov. MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*, s. 98.

tyto změny znamenají velký zásah do jeho života. Senior může mít problém s normálním fungováním ve společnosti. S tímto by mu mohly pomoci sociální služby, jejichž dostupnost je v dnešní době daleko větší a lepší. Senior však o těchto službách nemusí mít povědomí nebo se může stydět je využívat.

Jako možné riziko oslabení seniorovy autonomie vidím v jeho rostoucí křehkosti. Abych to vysvětlila. Senior se potýká se změnami ve svém životě, určitě to není zpočátku lehké a čím je starší, tím mu ubývá fyzických a psychických sil se se vším vypořádat. Čím dál víc je odkázán na pomoc zvenčí. Pokud však z nějakého důvodu není zastoupená pomoc od rodiny, musí se senior spolehnout na své sociální okolí. Z výše uvedeného však víme, že pro seniora není ve stáří lehké navazovat sociální kontakty. Pocit sounáležitosti, který patří do vyšších potřeb stejně jako autonomie, je pro seniora klíčový, avšak míra autonomie seniora závisí a vztahuje se k jeho sociálnímu okolí. Možné riziko však tkví v hranici, kdy okolí seniorovi pomáhá podporovat jeho autonomii a kdy spíš rozvíjí závislost seniora na ostatních. O tomto se více rozepíši ve třetí kapitole své diplomové práce.

2.1.4. Kognitivní změny ve stáří a jejich vliv na okolí

Kognitivní procesy jsou operace a pochody, jejichž prostřednictvím si člověk uvědomuje a poznává svět kolem sebe, ale i sebe samého. Člověk může díky těmto procesům vnímat, usuzovat a používat svou intuici a znalosti, kterým se naučil. Tyto procesy se často týkají percepce – tedy příjmu podnětů, díky kterým se může senior orientovat v prostředí. Dále se procesy týkají představivosti, vnímání, ale patří sem i řešení problémů, vytváření hypotéz, vysvětlování a očekávání.

Jak už bylo řečeno výše, zhoršení smyslového vnímání je jedním z projevů stárnutí. Až u devadesáti procent lidí po šedesátém roce jejich věku dochází k zhoršení zraku a u třiceti procent k zhoršení sluchu. Toto zhoršení má za následek zhoršení percepčních schopností. Změnou, ke které dochází, je celkové zpomalení poznávacích procesů, a především prodloužení reakčních časů. To znamená, že seniorovi trvá delší dobu, než zpracuje všechny informace nebo zpracuje jen část a pak vychází z nepřesných předpokladů.[50] To samo o sobě má vliv na seniora a na to, jak reaguje na podněty ve svém životě. Nehledě na to, že mu takové změny ztěžují komunikaci s druhými lidmi. Může to mít za následek jeho podezíravost, nejistotu, úzkost nebo hněv vůči druhým lidem.

Pozornost seniora je další kognitivní funkcí, která se proměňuje. Seniorova schopnost zaměřit se a soustředit na potřebné informace se s věkem snižuje. Rozdělení a přenášení pozornosti z jednoho subjektu či objektu na druhý působí seniorovi značné obtíže. Stejně tak i zhodnocení, které informace jsou opravdu důležité a podstatné. Často dochází k následnému vyčerpání seniora při snaze porozumět náročným situacím.[51]

Další kognitivní funkcí, která se zhoršuje, je paměť. U stárnoucího člověka dochází ke změnám v paměťových funkcích, konkrétně se zhoršuje paměť epizodická, která se váže k situaci a místu. Už po 55. roce života si člověk obtížněji vybavuje osobní zážitky.

[50] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 318.
[51] Srov. Tamtéž, s. 320.

To se s věkem zhoršuje, senior si tyto informace vybavuje pomaleji a vzpomínky už nejsou tak přesné. Senioři jsou také náchylnější k převzetí falešných vzpomínek, protože jsou snadněji ovlivnitelní a nechají se přesvědčit, že nějaká událost probíhala určitým způsobem, i když to tak úplně nebylo. Děje se tak z toho důvodu, protože došlo ke zhoršení přesnosti aktuální paměti. Senior má tak tendenci rekonstruovat minulost podle toho, jak mu to jeho paměť dovolí. Senior si v paměti uchovává především dávné vzpomínky a události. Tady k invazivnímu zhoršení nedochází, jen může časem dojít k jejich zkreslení. Starší lidé jsou častěji zaměřeni na svou minulost, je pro ně často uspokojivější. Vzpomínají na své zážitky a životní příběhy. Tím, že je často vypráví, dochází k snadnějšímu uchování vzpomínek, na druhou stranu lehce dochází k jejich deformaci. Během stáří dochází k nárůstu tzv. reminiscencí, což jsou nahodile vybavené vzpomínky z dávné minulosti, v podstatě takové záblesky, o které senior neusiloval. Dochází k tomu, protože vzpomínky, které si senior v mládí utvořil, jsou pro něho velmi důležité. Často jsou to například zkušenosti, které formovaly celou jeho osobnost, a tak se k těmto významným okamžikům, rád vrací.

Naopak v tzv. sémantické paměti seniora nedochází k takovým změnám. Sem patří především osvojené znalosti, vědomosti a přesvědčení seniora. Je to tedy druh paměti, který naopak starému člověku pomáhá rozšiřovat dosud naučené mechanismy nebo vytvářet nové, a podtrhovat tak jeho moudrost a vyspělost. Dalším druhem paměti je prospektivní paměť, která je používána při plánování, hypotetickém uvažování a řízení budoucích akcí. Zde bych především zmínila, že se pro seniora s věkem stává obtížné vybavit si naplánované aktivity nebo si je hierarchicky uspořádat a časově vymezit. A to z důvodu měnící se perspektivy a prožívání času, dochází k narušení funkce monitorující čas. Senioři si většinu z těchto změn uvědomují, může to v nich vyvolat negativní pocity a přesvědčení, že se jejich zdravotní stav bude ještě zhoršovat.[52]

Ve vyšším věku dochází k poklesu inteligence. Tento pokles se nedá věrohodně určit koeficientem z testů inteligence, protože různé kognitivní schopnosti se mění s věkem odlišně. Například krystalická inteligence, která představuje výsledek vrozených vloh a také získaných zkušeností nabytých během života, se od 25. roku života zvyšuje až do stáří. Zatímco fluidní inteligence nebo také kognitivní flexibilita, která se projevuje schopností učit se nové věci, řešit problémy v časovém presu či měnit způsob myšlení, klesá už po 30. roce života. Sociální inteligence a schopnost morálního úsudku zůstávají do vysokého věku zachovány.[53] Je však otázkou, jak velký vliv bude mít čím dál rychlejší modernizace společnosti. A to nejen z hlediska digitálních inovací, ale i příliš rychlého posunu společnosti oproti tomu, jak to bylo dříve. Je naprosto běžné, že starší generace nerozumí vymoženostem dnešní doby, stejně tak jako mladí nechápou seniory a tehdejší způsob života. Ne že by senioři nebyli schopni sociální inteligence, spíš, zda odlišnosti mezi nejmladší generací a nejstarší nebudou příliš velké, aby tuto schopnost seniora nesnižovaly. Senior může mít problémy s navazováním kontaktů, spoluprací s ostatními lidmi, či s pohotovým řešením problémů. Myslím si, že tyto nedostatky však neberou seniorovi schopnost empatie vůči druhým lidem, protože sociální inteligenci můžeme v průběhu života rozvíjet a pracovat na ní, díky zkušenostem a poučením se z předešlých situací. I ve

[52] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 324-325.
[53] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 204.

stáří může člověk pokračovat v osobním růstu a díky získaným zkušenostem nechat dozrávat svou životní moudrost.

Autonomie je také často vnímaná jako volnost a svoboda především ve smyslu samostatného rozhodování. Riziko pro autonomii seniora vlivem kognitivních změn pro něho představuje především jeho snižující se schopnost paměťových funkcí. Například senior, který se už těžko orientuje v čase a prostoru, nemůže být autonomní v celém rozsahu, neboť by hrozilo, že se někde ztratí nebo zraní. Kognitivní změny tedy mohou mít za následek oslabení seniorovy autonomie z pohledu svobody a volnosti.

2.2. Změny ve stáří očima seniorů

Jak tyto změny hodnotí sami senioři? Danuta Dramska se věnuje oblasti kvality života seniorů. V roce 2010 realizovala výzkum na toto téma a dotazovala se seniorů, konkrétně sta mužů a sta žen, které biologické změny nejčastěji pociťují. Co se týká zdravotních problémů a jejich nejčastějšího zastoupení, tak jako první senioři uvádí bolesti pohybového ústrojí, dále pak problémy v udržení odpovídající tělesné teploty, a nakonec problémy somatického charakteru. Co se týká změn ve smyslovém vnímání, tak se jako nejproblematičtější v daném výzkumu jeví zhoršení zraku, a to až u 91 % dotazovaných, na druhém místě je zhoršení sluchu. Zrak a sluch jsou dominantami našeho smyslového vnímání. Člověk je na ně zvyklý a spoléhá se na ně už od útlého věku, zajišťují seniorovi jistou míru samostatnosti. Úbytek funkčnosti těchto smyslů vede ke snižování kvality života seniorů. Může mu narušovat realizaci jeho životních cílů nebo adaptaci v prostředí, ve kterém žije. Výzkum také poukazuje na to, jaký vliv mají tyto změny na seniory. Uvádí, že fyziologické změny – především změna vzhledu a vliv chronických nemocí – jsou zdrojem dyskomfortu a negativního myšlení a emocí.[54] Ze změn psychologického rázu, které senioři nejčastěji jmenují a které mají dopad na kvalitu jejich životů a celou jejich osobnost, můžeme jmenovat především tyto: poruchy paměti, horší intelektové schopnosti než dříve, ty však většinu seniorů neomezují v každodenním životě. Co se týká zhoršené funkce myšlení, tak přes 60 % seniorů nezpozorovalo zásadní změny v úrovni myšlení a nedělá jim problémy řešit běžné či nové životní situace. Občasné potíže zaznamenalo 27 % seniorů, kteří mají problémy v myšlenkových operacích, 12 % seniorů uvádí, že mají velké problémy řešit takové situace a značně je to vysiluje. V tomto případě se senioři často setkávají se situacemi moderní doby, na které nebyli doposud zvyklí a neví si s nimi rady. Na jednu stranu to pro ně může být příležitost naučit se novým dovednostem, na straně druhé to mohou být faktory, které ještě více prohlubují negativní myšlení a emoce, se kterými senior bojuje.[55]

Je naprosto normální, že se během života člověka proměňují jeho názory, myšlenky a zásady a celkově i jeho osobnost podle toho, čím si v životě prošel. Stejně tak se proměňuje i jeho charakter. Tuto skutečnost uvedlo 71 % dotazovaných seniorů. Mezi nejčastější změny charakteru uvedli větší nevraživost a menší toleranci ke svému okolí a dění kolem nich. Senioři jsou si svých proměn vědomi a snaží se o větší

[54] Srov. MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*, s. 84-85.
[55] Srov. Tamtéž, s. 92-93.

zachování kontroly nad svým chováním a o optimální vytváření vztahů se svým okolím.[56]

Zde můžeme vidět, že pro každého seniora je proces stárnutí individuální záležitostí. Stejně tak jako zastoupení okolností, které zhoršují jejich adaptaci na stáří. Jsou to důvody, kvůli kterým potřebují senioři podporu zvenčí. Senioři se často potýkají se sociálním vyloučením, protože podle společnosti už se tolik nezasazují o její utváření, a tak nejsou tak důležitým článkem společnosti. Vlivem toho ztrácí senioři pocit sounáležitosti a užitečnosti. Další, s čím se senioři často potýkají, je pocit osamělosti a to především z důvodu omezení sociálních kontaktů, komunikace, doteku a sdílení lidské blízkosti. Člověk je tvor společenský a určitě si dovedeme představit, co taková absence lidského kontaktu, ať už verbálního nebo fyzického, nese za následky, kdy dochází až ke zhoršení psychického stavu. Senior v důsledku zdravotních a psychických problémů ztrácí míru soběstačnosti, která je zapotřebí k tomu, aby mohl dělat aktivity, které má rád a dělal je doteď bez velkých obtíží. S tím se pojí možná ztráta autonomie a kontroly nad děním kolem seniora. Další, s čím se senior musí vypořádat, je neustálá inflace. Ta je těžko zvladatelná i pro ostatní věkové skupiny a domácnosti, ale pro seniora může být tato situace obzvlášť těžká už jen z toho důvodu, že nemají vysoké příjmy ani dávky.[57] Jejich šance se finančně zaopatřit je velmi malá. Ti, kteří dokáží ještě pracovat, a hlavně pokud seženou zaměstnání, kde je i ve vysokém věku zaměstnají, se snaží si přivydělávat. Ale ani to nemusí stačit na to, aby se senior sám zvládl uživit a zachoval si přiměřenou životní úroveň a žil důstojný život. Senior tak nemusí mít jinou možnost, než si vzít půjčku nebo se úplně zadlužit, aby měl na základní nezbytné věci, jako jsou nájem, elektřina, jídlo, léky, ošacení, aj. Nehledě na to, že ne každý se orientuje ve finanční gramotnosti. Situaci může ještě ztížit fakt, že mnoho seniorů je s věkem snadněji ovlivnitelných. Často pod nátlakem souhlasí s věcmi nebo situacemi, které by je samotné nikdy nenapadly, což může mít za následek další finanční potíže.

Během stáří se senioři mohou setkávat s pocity jako je ztráta sebeúcty, osobnostní integrity, autonomie nebo orientace v prostoru a čase. Mohou zažívat ponížení, nevhodné zacházení či diskriminaci, vyloučení. Proces stárnutí je proto pro některé jedince obtížně zvladatelný. Na starší seniory působí navíc mnoho jiných faktorů a okolností, které jsem vyjmenovala výše. Jinak tuto situaci bude zvládat senior, který je obklopen svými nejbližšími a jinak ten, který je na vše sám a nemá ve svém okolí nikoho, s kým by mohl trávit čas a s kým by sdílel blízkost. Pokud senior nemá podporu svých nejbližších, ať už se jedná o rodinu, kamarády nebo sousedy, kteří by mu pomáhali nebo ho podporovali v těchto těžkých chvílích, může to mít za následek postupnou rezignaci seniora na jeho život. S tím se pojí možná ztráta vůle ke smyslu života, která může vést až k zanedbávání sebe sama.[58]

Cílem stáří je dosažení vyrovnané úrovně znalostí, dovedností a morálních hodnot, které člověk potřebuje, aby byl schopen samostatně určit smysl a hodnotu života svého i svých bližních, aby se dokázal odpovědně rozhodovat, plánovat své životní cíle

[56] Srov. MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*, s. 94.
[57] Srov. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*, s. 43.
[58] Srov. Tamtéž, s. 43.

a rozvíjel svou osobnost.[59] Pokud se seniorovi z jakéhokoliv důvodu nedaří naplnit aspoň některé z výše uvedeného, je zapotřebí jeho podpory. Jsme bytosti společenské, míra kvality života závisí na tom, v jakém prostředí vyrůstáme. Stejně tak jako záleží na prostředí, ve kterém se senior nachází. Pokud nemá ve svém okolí lidi, kteří by mu pomáhali, nemá nějaké kontakty mimo rodinu, nachází se ve značné nevýhodě a potřebuje pomoc zvenčí. To samé platí i pro seniory, kteří sice mají ve svém okolí sociální kontakty, ale nevěnují mu pomoc a podporu, kterou by potřeboval.

2.3. Potřeby ve stáří

Vlivem všech změn, kterými si senioři prochází, se proměňují i jejich potřeby a jejich zastoupení. Jak jsem již psala v minulé podkapitole a vychází to i ze zmiňovaného výzkumu Danuty Dramské, mnoho seniorů se s narůstajícím věkem čím dál více potýká s osamocením. Často je to vlivem nerespektování stáří jako součástí života ze strany společnosti. Ta ho mnohdy vidí jako nežádoucí a obává se ho. Seniory vidí jako někoho, kdo se už neúčastní na životě ve společnosti, často ale z toho důvodu, že mu to sama neumožňuje. Smýšlí o nich jako o pasivních příjemcích péče. Senioři se tak nemohou realizovat v tomto směru. Toto by bylo zapotřebí změnit, protože jsou senioři přirozenou a důležitou skupinou ve společnosti, která je její součástí, která umí využít svou paměť a vědomosti pro řešení důležitých problémů. Senioři se velkou část svého života účastnili na životě společnosti a je jim zapotřebí ukázat, že jsou stále platnými a cennými články lidského společenství, které by jinak nemělo všechny potřebné dimenze. Senioři se také podíleli a podílejí na vytváření společenských zdrojů, proto mají právo na jejich nediskriminované využití. Mezi potřeby seniorů také patří právo na důstojnost svého života, a to především v situaci, kdy se člověk vlivem zdravotních problémů, postižení či chronické nemoci nemůže sám o sebe postarat. To, že je člověk postupem času méně soběstačný, nemá mít vliv na možnost se svobodně a nezávisle rozhodovat. Senioři si jsou sami schopni určit, kdy odejdou do důchodu, zda se budou věnovat jiným činnostem a které to budou.[60] Senioři také potřebují bezpečné prostředí, které je přizpůsobeno jejich individuálním potřebám. Mezi další potřeby seniorů patří možnost využívat péči a ochranu rodiny a komunity, ve které vyrůstali. Potřebují odpovídající zdravotní péči, jejímž prostřednictvím podpoří zachování optimální fyzické úrovně a psychické pohody a zabraní nebo oddálí nemoci. Senioři také potřebují sociální a právní pomoc, která jim pomůže zajistit jejich autonomii, ochranu a péči.[61] Senioři také potřebují dostupné služby, aby mohli vést plný a nezávislý život. Za další potřebu seniorů můžeme označit přiměřené a příjemné bydlení. Jistě si umíme představit, že bydlení má velký vliv na kvalitu života každého člověka. Pro seniory je vhodné bydlení hodně důležité, a to především z toho důvodu, že tam tráví více času než v předešlých letech. Je tedy podstatné, aby se tam cítili příjemně a bezpečně. Holmerová a spol. rozvíjí zajímavou myšlenku, že by společnost měla zajistit bezbariérové bydlení, které by bylo integrované v komunitě, také by měla odstranit bariéry ve veřejných institucích a prostorech. Cílem je zajištění prevence a oddálení závislosti seniorů. Možnosti bydlení pro seniory by měly být vytvářeny při

[59] Srov. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*, s. 42.
[60] Srov. HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, s. 27.
[61] Srov. Tamtéž, s. 28.

plánování měst a obcí. Senioři dále potřebují, aby mohli ve svých domovech zůstat co nejdéle. V tom mnozí potřebují podporu zdravotnických a sociálních služeb, poskytovaných v domácím prostředí. Pro ty seniory, kteří již nemohou setrvat ve svém přirozeném prostředí, ať už z důvodu, že nemohou nebo nechtějí, je vhodnou alternativou ústavní péče.

Mezi další potřebu seniorů můžeme zařadit dostupnost dopravních služeb, které jsou přizpůsobeny jejich potřebám. Jsou totiž často odkázáni na pomoc svých nejbližších, nebo na veřejnou dopravu, aby se dostali tam, kam chtějí nebo potřebují. Toto je pro nás naprosto běžné, představme si ale situaci, kdy senior bydlí v malé vesničce bez možnosti si dojít nakoupit a jeho rodina ho navštěvuje jednou za čas. Pro seniora, který je hůře mobilní, může cesta do města představovat obrovskou zátěž. Proto by obce a města měly dbát na to, aby byly služby v podobě základních obchodů seniorům lépe dostupné.[62]

V poslední době se setkáváme s generacemi seniorů, které preferují aktivní stáří. Netráví svůj život usedlým způsobem života, ale mnohem radši se věnují různým aktivitám a koníčkům, ať už sami nebo s přáteli a rodinou. Někteří senioři také touží po univerzitě třetího věku nebo různých poznávacích zájezdech. Důvodů proč senioři volí aktivní stáří, může být hned několik. Může to být odpověď na některé z jejich potřeb. Konkrétně například potřeba být aktivní a seberealizovat se, různé vzdělávací kurzy mohou v tomto seniorovi pomoci. Mnoho seniorů nemá rádo stereotypní způsob život a snaží se co nejdéle pokračovat v aktivitách a způsobu života jako doposud. Snaží se tedy poznávat nové věci, rozšiřovat své obzory. S postupem moderní doby, ve které se čím dál rychleji objevují nové výdobytky, se seniorům otevírá nespočet nových možností, které mohou vyzkoušet. Mnoho dovedností, které si mohou osvojit či rozšířit, ať už jsou to technické znalosti nebo kreativní schopnosti. Senioři se také mohou chtít aktivně zasadit o zachování svých stávajících vědomostí, dovedností a schopností. Toto může být pro seniory s přibývajícím věkem čím dál obtížnější, ale také mnohem důležitější. Stejně tak jako udržení tělesné zdatnosti. Pro některé seniory může být významnou potřebou vytváření a rozvíjení sociálních kontaktů, přijetí a ocenění od společnosti. Mezi další potřeby seniorů můžeme zařadit potřebu realizovat svá přání a hledání nového smyslu života. Dopřát si vzdělání, po kterém vždy toužili, ale neměli k tomu možnosti nebo jim to bylo z nějakého důvodu odepřeno. V neposlední řadě mezi potřeby seniorů samozřejmě patří udržení jejich samostatnosti a autonomie. Pod tím si můžeme představit konkrétní případy jako orientovat se v nabídce sociálních služeb či všeobecný rozhled jako ochrana proti manipulaci. [63] O tom, jak senioři vnímají svou autonomii, se více rozepíši v následující kapitole.

V této části se ještě zaměřím na to, z jakého důvodu je nutné potřeby saturovat. Toto obecně platí pro každého člověka, nejen pro seniora, ale pro účel této diplomové práce se budu zabývat právě jejich úhlem pohledu. Mnoho seniorů může mít problém vůbec pojmenovat to, co by potřebovali. Je pro ně těžké se zorientovat ve změti změn, kterými si v procesu stárnutí prochází, a protože jsou to často nové situace, tak si nemusí vždy vědět rady, jak danou situaci vyřešit a co by k jejímu řešení potřebovali.

[62] Srov. HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, s. 31.
[63] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 254.

V případě, že potřeby nejsou dostatečně saturovány, dochází ke změnám v chování jedince. Obecné příznaky jsou buďto psychického rázu nebo somatického. Mezi psychické potíže řadíme neklid, úzkostlivost, nesoustředění a nervozitu. U somatických potíží jsou to nejčastěji poruchy v naplnění základních fyziologických potřeb jako spánek, výživa, vyprazdňování, poruchy srdečního rytmu. Jsou situace, kdy člověk samozřejmě nemůže okamžitě naplnit své potřeby a s těmito stavy se může ve větší či menší míře setkat. V případě, že se potřeby nedaří uspokojit po delší časový úsek, můžou tyto stavy vyústit v pocit stresu a zátěže. Je to reakce organizmu na vnitřní nebo vnější podněty, které narušují normální chod funkcí organizmu. Senior může pociťovat zklamání, strach a celkové neuspokojení z kvality jeho života. Senior, který se musí dlouhodobě vypořádávat s těmito pocity, a do cesty jsou mu kladeny neřešitelné překážky, může podléhat pasivitě, nečinnosti a bezmocnému čekání. Tím může docházet k dlouhodobé frustraci seniora. Dlouhodobá frustrace nebo jinak řečeno deprivace, je strádání, které má za následek závažnou psychickou zátěž, které může negativně poznamenat další vývoj jedince.[64] Seniorský věk je věk přechodu od produktivity ke stagnaci. Jednotlivé dezintegrační procesy mohou ústit u seniora v prožitek ztráty vlastní autonomie, což ústí v zoufalství.[65] Důsledkem toho, může být senior velmi podrážděný až agresivní vůči svému okolí.

V závěru kapitoly si dovolím malé shrnutí. Změny, které přichází v průběhu seniorova života, mají velký vliv na jeho osobnost, což je naprosto běžné. To, jakým způsobem se projevují je v mnoha směrech individuální. Pokud tedy senior vlivem stáří není schopen určité věci či záležitosti vykonávat sám, je nutná pomoc zvenčí. Pro seniora je však důležité, aby nedošlo ke zbytečnému oslabení jeho autonomie. Je běžné, že u seniora dochází postupem stáří ke změně kognitivních funkcí, vlivem toho může být senior někdy zmatený a zapomnětlivý a může tak docházet k ohrožení jeho autonomie. A to i ze strany druhých lidí. O tom, jaká pomoc je adekvátní a která jen prohlubuje seniorovu závislost se rozepíši v následujících kapitole.

3. Různé perspektivy autonomie

Uplatňování autonomie v jedinci vzbuzuje pocit kontroly nad vlastním životem a souvisí tak se subjektivním přesvědčením o jeho kompetencích a způsobilém chování. V této kapitole se zaměřím na to, zda se tato skutečnost postupem stáří proměňuje. I v tomto se totiž výklad různých autorů liší. Asi tak jako pohled na stáří. Často se totiž shledáváme s názorem, že stáří je protkáno pasivitou, neschopností se samostatně a odpovědně rozhodovat a jednat, toto je v mnoha očích viděno jako inkompetence k mnohým úkonům. Takové smýšlení pak vede k tomu, že jsou senioři označováni za závislé. Pohled na seniorovu autonomii se může značně lišit podle toho, kdo se na ni dívá. A i to bude předmětem této kapitoly. V úvodu ještě zmíním, jaké dimenze autonomie můžeme pozorovat a jak na ni nejen odborníci nahlíží. Autonomie je také často spojována se soběstačností a nezávislostí, zaměřím se tedy na různé definice, které budou hrát roli i v odlišných perspektivách autonomie, na které se následně také

[64] Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M., LEBEDOVÁ, Z., VÍCHOVÁ, J., KOLÁČNÁ, T. a JIRKŮ, H. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetřovatelském procesu*, s. 15.
[65] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 240.

zaměřím. A právě proto, že autonomii každý z nás vnímá jinak, může docházet ke konfliktům a možnému ohrožení seniorovy autonomie a svobody. V poslední řadě se zaměřím na systemický přístup jako možný způsob práce se seniorem.

Pro jasnější pochopení následujících perspektiv autonomie bude dobré si ještě vydefinovat čtyři hlavní dimenze, které Sýkorová s Hoffmanem přisuzují autonomii:

- Funkcionální dimenze – ta je založena na řízení a organizaci vlastních aktivit jednotlivců bez cizí asistence.
- Postojová dimenze – ta spočívá v prosazování vlastních názorů.
- Emocionální dimenze – vylučuje přemrštěné požadavky jedinců na souhlas, blízkost a emocionální podporu ze strany druhých lidí.
- Konfliktní dimenze – pojí se s ní absence mimořádných pocitů viny a strachu z druhých a vůči druhým.[66]

Obecné rozlišení autonomie můžeme rozdělit na 4 oblasti. V první řadě je to autonomie v oblasti zdravotního stavu. Na autonomii samozřejmě dolehá míra a závažnost onemocnění seniora, či jeho závislost na lékařské či ošetřovatelské péči. To, jak senior ovládá své motorické schopnosti, neboli to jak je pohyblivý, je jedním ze stěžejních prvků autonomie. Druhou oblastí je autonomie v oblasti soběstačnosti a sebeobsluhy. To znamená, jak je senior schopný osobní hygieny, výživy, zda si uvaří, vypere, uklidí nebo mu dělají potíže domácí práce a údržba bytu. Jako třetí rozlišujeme oblast psychickou. Sem patří především rozhodování seniora. Konkrétně na škále od zcela samostatného rozhodování až k neschopnosti se sám rozhodovat. Dále sem patří schopnost organizace a naplňování vlastního času. To se může seniorovi dařit plnit strukturovaně či chaoticky. Do psychické oblasti také řadíme schopnost vnímání a udržování sociálních kontaktů, posuzujeme, zda se to seniorovi daří, či nikoliv. Dále sem patří seniorova orientovanost, posuzuje se na škále od plné orientovanosti až po dezorientaci. Také se sleduje seniorova schopnost reálného náhledu na sebe sama i na své možnosti, a zda je tato schopnost zachována či nikoliv. Psychická oblast je nejobsáhlejší a také nejdůležitější v rámci autonomie.[67]

S výše uvedeným se pojí ještě dobrovolná a nedobrovolná ztráta autonomie. Dobrovolná ztráta autonomie se pojí s druhou oblastí, tedy se soběstačností a schopností sebeobsluhy. Senior může reálně zvážit své možnosti a z nějakých objektivních nebo subjektivních důvodů se vzdá části své autonomie, která je s touto oblastí spojena. Například senior, který už nezvládá úklid ve svém domě, se rozhodne pro pomoc pečovatelské služby. To znamená, že senior sice ztrácí autonomii v oblasti úplné soběstačnosti, ale protože se rozhodl sám, rozšiřuje autonomii v oblasti rozhodování. To, že je míra autonomie v jedné z oblastí omezena, neznamená, že je senior neautonomní. Pro dobrovolnou ztrátu autonomie se může senior rozhodnout ještě v období, kdy je plně soběstačný.[68]

Nedobrovolnou ztrátou autonomie rozumíme, pokud senior vlivem závažných somatických a psychických změn vyžaduje pomoc a není v jeho moci, aby tyto změny

[66] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 75.
[67] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 47.
[68] Srov. Tamtéž, s. 47.

ovlivnil. Dalším případem je záměrné zbavení seniorovy autonomie druhými lidmi. Jak už jsem předestírala v předchozí kapitole, senioři jsou vlivem změn ve stáří často snadno ovlivnitelní, zmatení a jejich schopnost rozhodování může být někým lehce zneužita. Senior tak může být zbaven svéprávnosti proti své vůli.[69]

Podle Přibyla existují tři podmínky k tomu, aby mohl být člověk zcela autonomní, a přitom se cítil bezpečně. První z nich je schopnost svobodného rozhodování, ke kterému je zapotřebí fyzické, rozumové i sociální vybavenosti. Zadruhé je zapotřebí chtít tuto schopnost uplatnit a k tomu je zapotřebí motivace k rozhodování sama za sebe. Zatřetí je zde podmínka mít možnost autonomii uplatnit, toto je determinováno prostředím, ve kterém se senior nachází.[70]

Soběstačnosti či nezávislost

Autoři pak dále odlišují autonomii od pojmu nezávislost a soběstačnost. Ona nezávislost je jimi definovaná jako „schopnost individua dělat sám či sama běžné činnosti každodenního života.“[71] Autonomii a nezávislost dle Sýkorové lze chápat jako synonymum, tedy nezávislost se rovná autonomie. Pro schopnost vykonávat každodenní aktivity je vyhrazen pojem soběstačnosti. Podle Kane, je nepřípustné naprosto ztotožňovat soběstačnost s autonomií, neboť se jedná o pojmovou chybu a autonomie by byla zjednodušena pouze na výkon každodenních aktivit.[72] Což, jak popíši dál v textu, rozhodně není. I fyzicky nesoběstačný člověk, který je závislý na pomoci druhých, je autonomní.[73] Setkáváme se pak ještě s rozlišením typů osob: autonomní a soběstačné; autonomní, ale nesoběstačné, a proto odkázané v některých běžných činnostech na pomoc druhých; soběstační, ale nikoliv autonomní, kteří uspokojují své potřeby pod vedením druhých; nesoběstační a neautonomní jedinci, neschopni uspokojovat potřeby, neuvědomující si, co je pro ně dobré.[74]

To zda, je člověk soběstačný, tedy schopen si samostatně zajišťovat své potřeby a zvládat běžné činnosti v životě, je dáno dvěma faktory: zaprvé funkční potenciál nebo také zdatnost člověka a zadruhé tím, jak je prostředí náročné či bariérové. Senior se ve svém životě musí vyrovnávat s mnoha faktory, které mimo jiné oslabují i jeho soběstačnost. Pro zlepšení nebo obnovení soběstačnosti můžeme přizpůsobit jeho prostředí a odstranit bariéry. Pokud jsou to problémy spojené s jeho pohybovým aparátem, může být nápomocná rehabilitace, a to i z hlediska budoucího udržení hybnosti.

Nezávislost seniora je poměřovaná tzv. hodnocením soběstačnosti a účinnosti, kde se prostřednictvím testu hodnotí denní aktivity, a to ve dvou kategoriích: tzv. ADL (activities of daily living) a IADL (instrumentál activities of daily living). Ta první představuje tzv. Základní aktivity denního života, a to konkrétně v oblastech sebeobsluhy, schopnosti pohybu na lůžku, přemístění z lůžka na křeslo, chůze, stání, stravování, hygiena, výkon fyziologické potřeby, schopnost komunikace a orientace

[69] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 48.
[70] Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, s. 80.
[71] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 76.
[72] Srov. Tamtéž, s. 76.
[73] Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 47.
[74] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*, s. 76.

v prostoru. Druhá kategorie představuje tzv. Instrumentální aktivity denního života a sleduje tyto aktivity – vaření, nakupovaní, uklízení a praní, pohyb mimo byt, schopnost používat dopravní prostředky, telefonování a hospodaření s penězi.

Mnoho seniorů vnímá fyzickou soběstačnost jako synonymum pro osobní autonomii, zároveň je pro ně i podmínkou. Dle mého názoru však nejde o to se vymezit vůči tomu, zda jsou senioři nezávislí. Protože jsme každý nějakým způsobem závislý, a to i senior. Neznamená to ale, že je senior neautonomní. Autonomie a závislost jsou pojmy, které se vzájemně nevylučují a nejsou protiklady. To, zda je senior závislý a jak moc, by mělo být pouze ukazatelem pro to, abychom mu mohli adekvátně pomoci, ne však jako měřítko jeho autonomie. Podle Sýkorové, která dělala rozhovory se šedesáti sociálními pracovníky, pouze čtyři z nich uvádí ve svých výpovědích, že senioři mohou být autonomní i bez schopnosti si vše sami obstarat.[75] To je dle mého názoru opravdu málo a může to leccos vypovídat o kvalitě poskytovaných služeb seniorům a o tom, jak na ně pomáhající nahlíží.

3.1. Autonomie z pohledu seniora

Potřeba autonomie, ocenění, sebeúcty a důstojnost patří na vyšší příčku pyramidy potřeb. Pro stárnoucího člověka může být závěrečné období jeho života stresující a mnohdy i bezvýchodné, neboť je mu okolím neustále připomínáno, že je nemohoucí, neschopný, prostě ten, kterému je potřeba se vším pomáhat, a to i přesto, že on sám se vnímá jako soběstačný jedinec. Proto je pro seniora zachování jeho autonomie důležitou potřebou. To znamená schopnost zvládnout, řídit a ovlivňovat způsob každodenního života podle vlastních představ a pravidel.[76]

Sýkorová ve své knize Autonomie ve stáří popisuje studii Andrewa Sixmithe, který na základě analýzy výpovědí seniorů identifikoval, jaký význam pro ně má autonomie. Je to především nezávislost jako schopnost pečovat sám o sebe, dostatečná kapacita pro sebeřízení a svobodu volit vlastní aktivity. Také jí vnímají jako absenci pocitu závazku vůči druhým lidem.[77] Sýkorová dále představuje analýzu výpovědí seniorů, ze kterých budu v této kapitole vycházet. Senioři v ní popisovali svou definici autonomie nejčastěji jako samostatné zvládání každodenních činností, tedy jako fyzickou soběstačnost, která ale závisí na jejich fyzickém stavu. Pro seniory je důležité, aby byli schopni zabezpečit své základní potřeby, jako je jídlo, hygiena. Zároveň zdůrazňují, že nechtějí být závislý na pomoci druhých nebo dokonce, aby kvůli své nesoběstačnosti byli umístěni do institucionální péče.[78]

Co konkrétně pro seniory znamená fyzická soběstačnost? Zaprvé senior je schopný se postarat o sebe a svou domácnost sám. Zadruhé nebýt odkázán na druhé. Zatřetí nemuset žádat druhé o pomoc, nějakým způsobem se jich doprošovat a nebýt jim zavázán. Začtvrté je to nezatěžování druhých. Pro seniory je soběstačnost jakýmsi osvědčením jejich kompetence. Senioři svou autonomii také spatřují ve finanční

[75] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 82.
[76] Srov. PTÁČKOVÁ, H., PTÁČEK, R. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*, s. 25.
[77] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 84.
[78] Srov. Tamtéž, s. 86.

soběstačnosti. Je pro ně důležité, aby vyšli s penězi a nemuseli si půjčovat peníze od druhých. S tím se pojí předešlé nezatěžování druhých a neztěžování jejich finanční situace. Pro některé seniory je naopak velmi důležité moci poskytnout svým příbuzným nějakou finanční podporu. Zajímavé je, že tuto pomoc druhým lidem vztahovali pouze k finanční soběstačnosti a nikoli k soběstačnosti fyzické. Je to nejspíš z toho důvodu, že z hlediska financí mohou nabídnout sovu pomoc, na rozdíl od možnosti fyzické pomoci. Pro seniory jsou obě tyto veličiny – fyzická i finanční soběstačnost – spojené ruku v ruce a představují pro ně velký význam, protože jsou zdrojem jejich sebeúcty, sebevědomí a někdy i zdrojem sociálního uznání.[79]

Další význam autonomie vidí senioři ve volnosti a svobodě, především ve vyjadřování svého názoru a rozhodování. Ve svobodě jednání a v ojedinělých případech jako emocionální nezávislost. Pro některé z nich je také důležité, že mohou dělat něco, co pro ně má význam a z čeho mají dobrý pocit. Pro seniory je také podstatné, aby za svá rozhodnutí nesli osobní odpovědnost. Pokud se zaměříme na to, jaký význam senioři dávají autonomii z hlediska jejich věku, je důležité podotknout, že u mladších seniorů není autonomie tak spojovaná s fyzickou soběstačností, neboť jsou většinou v tomto ohledu plně samostatní. U starších seniorů je autonomie vnímaná jako absence manipulace a snaha se nenechat využívat a moci se rozhodovat podle sebe.[80]

Jak jsem již psala, s potřebou autonomie se pojí potřeba být užitečný a nebýt na obtíž. Senioři se tohoto velmi bojí. To, aby nebyli na obtíž, se však pojí se soběstačností, ale také s potřebou sebeúcty a důstojnosti a s vlastním sebepojetím. Mladší senioři chtějí být velmi nápomocní a snaží se například hlídat vnoučata. Dá jim to pocit užitečnosti a radosti, zároveň jsou ale zvyklí na svůj režim, řád a rutinu, dá se proto přepokládat, že není v jejich silách hlídat vnoučata dlouhodobě na úkor jejich možností. Proto se domnívám, že je pro seniora vhodné najít nějaký kompromis.[81]

Z výše uvedeného můžeme předpokládat, že pro některé seniory splývá autonomie ve smyslu svobody, samostatného rozhodování a osobní kontroly s fyzickou soběstačností. Jak jsem již psala na začátku této práce, autonomie je něco, co se velmi těžko definuje, pro každého má trochu jiný význam a její podstatu spatřuje v něčem jiném. Proto je zapotřebí vnímat seniora jako komplexní bytost a naslouchat jeho potřebám.

3.1.1. Autonomie jako fyzická soběstačnost z pohledu seniora

Mezi projevy stárnutí patří biologické a psychologické změny, které nepochybně ovlivňují osobní autonomii. To, v jaké fyzické kondici se senior nachází, vytváří rámec pro více či méně samostatný výkon běžných každodenních činností.[82] V této podkapitole bych se zaměřila na to, jak senioři vnímají svou fyzickou soběstačnost. Budu vycházet z výzkumu Sýkorové, který zmiňuje ve své knize Autonomie ve stáří z roku 2007.

[79] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*, s. 86.
[80] Srov. Tamtéž, s. 88.
[81] Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, s. 80.
[82] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 92.

Pro seniory je vnímání autonomie spojeno se zdravím. To potvrzuje Sýkorová svým tvrzením *„Čím horší je zdravotní stav, tím roste počet seniorů interpretujících autonomii jako fyzickou soběstačnost, snižuje se podíl subjektivně soběstačných a autonomních, a tím úžeji autonomii, resp. fyzickou soběstačnost vymezují…“*.[83] Pro seniory je tedy mnohem podstatnější fyzická soběstačnost než soběstačnost finanční.

Sýkorová dále uvádí strategie, jak senioři zvládají zdravotní potíže a jejich důsledky:

- Aktivní přijetí – to znamená, že senioři jsou ohleduplní na svůj věk a konají aktivity podle toho, jak jim síly stačí.
- Pasivní přijetí – senior pasivně přijme své zdravotní problémy.
- Nepřijetí ve smyslu popření – senioři uznají, že mají nějaké zdravotní problémy, ale nechtějí je řešit odbornou cestou, např. návštěvou lékaře.
- Nepřijetí ve smyslu neochoty redukovat aktivity – zde můžeme vidět rozpor toho, co by senior chtěl všechno zvládat a mezi tím, co mu jeho zdravotní stav dovolí. Senior je zvyklý na určité aktivity, které dělal doposud a nemůže se smířit s tím, že už na ně nestačí.
- Totální bezradnost, naprosto negativistické, silně emotivní prožívání nesoběstačnosti, pocit, že už nemůže být hůře – k tomuto stavu dochází u seniorů, kteří se nemohou smířit se svým stavem, vadí jim a tak se začnou obracet do sebe, bojí se smrti a jsou emocionálně vyčerpaní.

Tyto strategie poukazují na spojení subjektivně vnímaného zdraví a funkční kompetence jako schopnosti vykonávat každodenní činnosti, tedy fyzické soběstačnosti.[84] Pro seniory znamená fyzická soběstačnost pocit kompetence, užitečnosti, sebevědomí a sociálního uznání.[85]

3.1.2. Autonomie jako finanční soběstačnost z pohledu seniora

Pro seniory je finanční soběstačnost, jež autonomii přiřadili, významnou hodnotou v jejich životě. Většina seniorů odchodem do důchodu ztrácí na finančním standardu, na který byli zvyklí. Musí se naučit hospodařit s penězi, které v tu chvíli mají, protože si nedokážou představit, že by si měli půjčovat nebo být zavázáni někomu jinému. Čeká je tedy neustálé počítání, jak se svým důchodem vyžijí do dalšího měsíce, což se bude s narůstající inflací jen zhoršovat. To, že tím nechtějí zatěžovat ostatní, je pro jejich věk typické, navíc pokud si zvládnou sami poradit, vyvolá to v nich dobrý pocit a podpoří tak pocit nezávislosti. Jejich finanční situace je nutí být úspornými, často ale na úkor zaopatření jejich vlastních potřeb. Omezují tak nákupy pouze na nutné věci, nakupují ve slevách a často šetří právě na jídle a snaží se, co nejvíce plánovat své výdaje. Přesto je pro seniory stále podstatnější jejich zdraví než peníze.[86]

[83] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*, s. 101.
[84] Srov. Tamtéž, s. 104.
[85] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 100.
[86] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 126-127.

3.1.3. Autonomie jako samostatné rozhodování z pohledu seniora

Senioři vnímají autonomii především ve významu volnosti, svobody názoru, možnosti rozhodovat a jednat, mít odpovědnost za svou osobu. Přestože psychické a fyzické změny ve stáří svým způsobem ovlivňují a zužují seniorovy možnosti se svobodně rozhodovat, a omezují jejich vnímání všech možných informací, je tato schopnost se svobodně a samostatně rozhodovat neméně důležitá. Schopnost určovat a kontrolovat svůj život pro ně znamená respektovat sebe sama a současně žádá respekt od druhých lidí. Senioři se rozhodují autonomně s ohledem na své fyzické, psychické a sociální zdroje. V mladším seniorském věku vnímají ostatní jako takové „rádce", vyslechnou si jejich názor, ale sami se rozhodnou, zda pomoc přijmou či nikoliv. Pro starší seniory je pak daleko častější, že se radí se svými už dospělými dětmi. Hlavně o zdravotním stavu a věcech, kterým už tolik nerozumí a jsou pro ně až příliš moderní.[87]

„Redukce pocitu autonomie ve smyslu samostatného rozhodování je vůbec nejčastěji vyvolaná subjektivním zhoršením zdravotního stavu." Co je ale podstatné mít na paměti je to, že fyzická nesoběstačnost nemusí vylučovat udržení kontroly nad jeho rozhodováním.[88]

3.2. Autonomie z pohledu pečujících/druhých osob

Kvůli tomu, že jsou senioři často odkázáni na sociální podporu či sociální a zdravotní péči, je okolím zpochybňována jejich kompetentnost a autonomie. Seniorova autonomie je měřena podle jeho míry soběstačnosti, a to do jaké míry je kompetentní, ovlivňují situační nároky jeho bezprostředního sociálního okolí. Pokud však jsou tyto nároky větší než seniorův individuální potenciál, mohou u seniora znejistit pocit osobní způsobilosti, kontroly a autonomie a i to, jak ho v tomto ohledu vnímají ostatní. Závislost seniorů, omezení kompetence a kontroly nejsou ale vždy a jednoznačně následky stáří, ale především výsledkem sociálního konstruování na makro a mikro sociální úrovni. Problém však nastává v tom, že mnozí mají tendence vnímat starého člověka jako závislého a tím pádem i nekompetentního. Jinými slovy autonomního člověka vnímají pouze jako zcela kompetentního. Dle mého názoru je to špatně, protože z výše uvedeného víme, že člověk není nikdy zcela autonomní, což vylučuje předchozí tezi, autonomní rovná se kompetentní. Dle mého, pokud je člověk v nějaké míře závislý, to znamená, že si nemůže obstarat úřední záležitost, protože špatně chodí a bez cizí pomoci by se tam neměl jak dostavit, tak to přeci neznamená, že je závislý v celém rozsahu. Naopak může mít kvality, které pak dorovnají nebo převýší jeho dosavadní míru autonomie. I když je senior odkázán na pomoc pečovatelských služeb, pořád je to on, kdo rozhodne, že bude tuto službu využívat. Znamená to, že je závislý na pomoci druhých, ale zároveň je autonomní, protože se k tomu sám rozhodl, aby řešil svou situaci.[89]

V této části práce se zaměřím na to, jak autonomii vnímá střední generace, tzv. „dospělé děti". Autonomii často definují podobně jako senioři, tedy především jako finanční a fyzickou soběstačnost. Z předešlé podkapitoly však můžeme říct, že pro

[87] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 141-142.
[88] Srov. Tamtéž, s. 143.
[89] Srov. Tamtéž, s. 81-82.

seniory je přeci jen důležitější soběstačnost fyzická nežli finanční. Mladé děti si odlišně spojují autonomii seniorů se samostatným bydlením. Jinak řečeno, senior je podle nich autonomní, pokud se o něho nemusí starat jeho rodina. Střední generace však velmi ojediněle vnímá autonomii jako něco, co souvisí nebo je obsaženo v psychické soběstačnosti nebo samostatném rozhodování. Čemuž naopak senioři přikládají velký význam. Střední generace se shoduje s pohledem seniorů na autonomii v tom, aby senior dokázal obstarat sebe a nezbytné věci kolem něho. Avšak dospělé děti rozšiřují pohled na autonomii o kulturní či volnočasové aktivity. Autonomie tak v jejich očích znamená mít různé zájmy, koníčky či někam cestovat. Může to být tím, že střední generace vnímá stárnutí jako koncept úspěšného a aktivního stárnutí a zaslouženého odpočinku, ale protože s tímto nemají vlastní zkušenosti, nedochází jim, že senioři nemusí mít k provozování volnočasových aktivit kapacitu.[90] Střední generace vnímá finanční soběstačnost jako podstatnější aspekt, a nejspíš o to více negativněji než samotní senioři. Můžeme se domnívat, zda je to z důvodu, že jsou zvyklí na nějaký svůj standard a neumí si představit, že o něj z části přijdou. Dospělé děti však poukazují na nižší potřeby seniorů. Tím, že jsou již v seniorském věku, podle střední generace, nemají takové finanční náklady na život jako ostatní. Nejezdí do práce, nepotřebují nakupovat nové oblečení, nemají zbytečné výdaje, necestují, nechodí za kulturou, nepotřebují mobil a počítač.[91] Toto tvrzení nekoresponduje s jejich vlastní, výše uvedenou představou o aktivním stáří. Jak by mohli senioři trávit své stáří ježděním na dovolenou nebo za kulturou, když kvůli zvyšujícím se nákladům obstarají jen nutné potřeby.

Co se týká fyzické soběstačnosti, střední generace si všímá toho, že se senioři snaží obejít bez jejich pomoci, protože je nechtějí zatěžovat. Jsou si vědomi toho, že se senioři angažují v zachování své osobní autonomie. Všímají si ale také toho, že jsou starší lidé často uzavření a sami se snaží vyrovnat s obavami, starostmi, strachem a nejistotou.[92] Jak tedy seniory podpořit, aby se nebáli? Je potřeba vlídného přístupu a velká dávka pochopení. Je zapotřebí dát stárnoucímu člověku prostor, aby si zvykl na to, že mu ubývá sil. Dát mu prostor být smutný a naštvaný a podpořit ho v tom, že se nemusí cítit zahanbeně, když potřebuje pomoci s věcmi, které dříve zvládal sám.

V této části se zaměřím na to, jak vnímala střední generace autonomii ve významu samostatného rozhodování. Jak jsem již psala výše, střední generace neuváděla samostatné rozhodování jako hlavní význam autonomie pro seniory. Přesto však popisuje své rodiče jako ty, kteří se samostatně rozhodují a pomoc přijímají jen zřídka. Dospělé děti jim tedy radí pouze, pokud si to sami rodiče vyžádají. Tak se děje většinou v případě, kdy rodiče potřebují něco obstarat na úřadě. Podle dospělých dětí nemají senioři šanci držet krok se změnami, a tak jim ochotně pomůžou. Také si všímají toho, že se většinou nemění míra samostatnosti seniora v rozhodování, ale spíše jeho charakter. Konkrétně v tom, že si jejich rodiče nejsou tak jistí, hůře se orientují v některých oblastech života a potřebují delší čas na rozhodování, jsou více opatrní a ubývá jim energie. V případě, kdy si dospělé děti všímají ztráty či oslabení samostatnosti rozhodování, připisují to především postupnému stárnutí a s tím se

[90] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 89-90.
[91] Srov. Tamtéž, s. 134-135.
[92] Srov. Tamtéž, s. 114.

pojících změn. Co je však podstatné zmínit je, že zde dochází k vzájemnému respektu autonomie mezi dospělými dětmi a jejich rodiči.[93]

3.3. Konflikt těchto pohledů, jako možné riziko ohrožení svobody a autonomie seniora

Pohledy seniorů a pečujících na autonomii se v lecčem mění, někdy i rozporují. I ti senioři, kteří jsou nějakým způsobem nesoběstační, chápou svou autonomii jako kontrolu a samostatné rozhodování a potřebují, aby jim toto bylo umožněno. Setkávají se však s tím, že druzí lidé/pečující, redukují jejich autonomii na schopnost vykonávat pouze aktivity, které zahrnují osobní péči, vlivem toho vidí seniory jako neschopné a neoprávněné o sobě rozhodovat.[94] Toto chování však jen docílí oslabení seniorovy autonomie a posílí jeho závislost na okolí. Pečující mohou oslabovat autonomii seniora i nevědomky nabízením předčasné a nadměrné pomoci.

Závažným problémem může být nadměrné indikování ztráty či poklesu soběstačnosti a na základě toho pak následné neadekvátní umístění seniora do zdravotnického zařízení. Skutečná příčina však může být někde jinde, např. nedostupnost sociálních služeb nebo jejich dostatečná kvalita. Může dojít k tomu, že *„služby nejsou schopny dostatečně reagovat na nerovnováhy jeho sociálního fungování, což se odráží ve zhoršování stavu nebo jsou momentálně či trval nedostupné, náhradou je pak starý člověk umístěn tzv. ze sociálních důvodů do zdravotnického zařízení.“*[95] Starý člověk, který by tedy vůbec nemusel být institucionalizován, dospěje ke skutečné ztrátě soběstačnosti. V opačném případě, kdy byl senior hospitalizován, například kvůli zdravotním problémům, a je propuštěn zpět do domácího prostředí, a pokud nedojde ke spolupráci mezi zdravotnickým zařízením a následnou péčí, tak může opět dojít k prohloubení seniorovy snížené soběstačnosti. Senior potřebuje, aby v době jeho rekonvalescence bylo postaráno o jeho potřeby a byl tu někdo, kdo je ochoten asistovat při činnostech, které nezvládá sám. Pokud k tomu nedojde, hrozí, že bude senior znovu hospitalizován a celá situace přispěje k dalšímu omezení soběstačnosti.[96] Ono prohloubené závislé chování seniora může být projevem pasivní naučené bezmocnosti, ale také jako adaptační projev strategie zvolené k získání pozornosti od druhých lidí za účelem fyzického a sociálního kontaktu.[97] Je naprosto normální, že každý z nás má na autonomii jiný pohled. Nikdy bychom však neměli dopustit, aby nás rozdílnost pohledů rozdělila natolik, že nebudeme schopni akceptovat přání druhých a tolerovat jejich rozhodnutí.

[93] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*, s. 148.
[94] Srov. Tamtéž, s. 83.
[95] KUBALČÍKOVÁ, K. *Sociální práce se seniory v kontextu kritické gerontologie*, s. 27.
[96] Srov. Tamtéž, s. 27.
[97] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 83.

3.4. Autonomie pohledem sociálních pracovníků a možné dilema kontroly vs pomoci

Z výzkumu Sýkorové v roce 2003, kdy se zaměřila na sociální pracovníky a jejich vnímání autonomie seniorů, vyplývá, že nezávislost vnímají sociální pracovníci především jako fyzickou soběstačnost a finanční zaopatřenost. Je zajímavé, že nezávislost jako možnost rozhodovat o svém životě a budoucnosti, označili jen dva sociální pracovníci z šedesáti dotazovaných. Polovina z nich vypověděla, že autonomie je podle nich podmíněna fyzickou schopností se o sebe postarat. A jak jsem již zmiňovala výše, pouze čtyři pracovníci připouští, že senioři mohou být autonomní, i když jsou nesoběstační.[98]

Pokud se senior nachází v situaci, kdy už nestačí na své problémy sám a potřebuje pomoc zvenčí, má naprosté právo mít možnost volit z dostupných zdrojů pomoci a projevit tím svou autonomii. V ideálním případě by bylo nejlepší, pokud by mohla pomoci seniorovi jeho rodina. Avšak pokud to není zcela možné, tak najít způsob kombinace rodinné péče a pomoci od státu, tak aby nebyla ohrožena seniorova autonomie, je značně obtížné. Ne vždy bude chtít rodina seniorovi pomoci, nebo z nějakého důvodu nebude k dispozici vůbec. I pro sociální pracovníky, kteří poskytují pomoc seniorům, tak vzniká dilema, kdy s ohledem na koncept autonomie volí mezi správnou mírou „pomoci“ a „kontroly“. Řešení takového dilematu není jednoznačné. Někteří autoři zastávají koncept tzv. „držitele problému“. V případě, kdy je držitelem problému sociální pracovník, jedná se o kontrolu. Pokud jde o pomoc, je držitelem problému klient. V případě, že je sociální pracovník v pozici kontroly, staví se do role experta na klientův problém.[99] Je však zapotřebí hledět na individualitu klienta, protože každý vyžaduje jinou míru pomoci a jinou míru kontroly.

Jaká pomoc je adekvátní? Kde jsou hranice pomoci a kde kontroly? Jak pomáhat seniorovi a nesnižovat jeho autonomii? To jsou otázky, které by si měl klást každý pečující, a na které se pokusím odpovědět níže. Neboť to, co je vhodná pomoc pro jednoho, nemusí být vhodná pomoc pro druhého. Pokud jde o vztah sociálního pracovníka a seniora, tak si sociální pracovník musí uvědomit, že každý senior je individuální bytostí a tomu by měl odpovídat i jeho přístup. Když se znovu podíváme na výzkum paní Sýkorové, kde se dotazuje sociálních pracovníků na to, která pomoc je pro seniory dle jejich názoru adekvátní a která by jim pomohla, tak nejčastěji odpovídají „rozšíření nabídky služeb“ – konkrétně poskytování osobní asistence, pečovatelské služby, více míst v domovech pro seniory. Dále jako vhodnou pomoc uvádějí „apelovat na podporu rodiny“, pokud to není možné, nabízí se pomoc od státu, která ale samozřejmě bude seniora něco stát. Sociální pracovníci dále hodnotí jako vhodný způsob pomoci seniorům uspokojování potřeby sociálního kontaktu. Pro seniory je důležité, že si mají s kým popovídat a mohou se svěřit s tím, co je trápí. Třináct z dotazovaných sociálních pracovníků odpovědělo, že je třeba uspokojovat jen základní potřeby seniorů.[100] S tímto tvrzením si dovolím nesouhlasit, jak jsem již psala v první kapitole, pro člověka je velmi důležité naplnění nejen základních potřeb, ale i těch nejvyšších. Díky uspokojení tzv. B-potřeb člověk zažívá pocit naplnění a je daleko více

[98] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 81.
[99] Srov. Tamtéž, s. 79.
[100] Srov. Tamtéž, s. 84.

motivován k naplnění svých cílů a dosažení pochopení sebe sama. Pokud má senior uspokojené vyšší potřeby, je pro něho snazší dosáhnout psychické pohody. Jako další možnosti adekvátní pomoci vyjmenovali sociální pracovníci tyto: je zapotřebí se ptát na názor přímo seniorů a nic jim nenutit; je zapotřebí je aktivizovat, ale „nepřepečovávat" je; mít na ně dostatek času; pomoc seniorům musí být cílená a individuální. Téměř jedna čtvrtina sociálních pracovníků vypověděla, že je zapotřebí dodržovat autonomii seniorů při poskytování nebo nabízení pomoci.[101]

Za nevhodnou pomoc seniorům můžeme označit již zmiňované „přepečovávání", tedy to, kdy seniorovi bereme míru soběstačnosti, kterou má a učíme ho tak být závislý na pomoci při plnění aktivit, které by byl schopný plnit sám. Dochází tak k narušení jeho autonomie, může docházet k manipulaci, nevyžádané pomoci a překročení jeho hranic. Dalším takovým symbolem pro nadměrnou pomoc je nedůvěra ve schopnosti daného seniora a následné dopomáhání s věcmi, které by zvládl sám, ale za delší čas.[102] Dle mého názoru se zde objevují prvky nadměrného paternalismu, kdy se pečující domnívá, že ví, co je pro seniora dobré, co si žádá a co chce, ale nenechá mu prostor, aby to vyjádřil nebo aspoň potvrdil. Samozřejmě může nastat i opačná situace, kdy senior bude využívat pomoci druhých lidí, ať už z důvodu, že je unavený, nechce se mu nebo postrádá smysl a chuť do života, a tak jen pasivně přijímá vše, co k němu přichází.

Jaká pomoc je tedy pro seniora adekvátní? Především ta, která neomezuje jeho autonomii.

- Neomezovat seniora v jeho rozhodování. Nechat ho ať on sám si vybere, co chce dělat, co si chce vzít na sebe, co chce jíst. Dát mu prostor tohle všechno vyjádřit.
- Nemanipulovat seniora. Pokud například pečující osoba nemá dostatek času nebo si myslí, že ví víc než senior, a rozhodne se mu podsouvat svůj názor nebo nějaké aktivity a senior s tím souhlasí, ale jen proto, že nechce zatěžovat lidi kolem sebe a vyvíjet odpor.
- Další, co může omezit seniorovu autonomii je přebírání jeho odpovědnosti a již zmíněné „přepečovávání".
- Je zapotřebí podporovat schopnosti seniorů, vést je k autonomii, podporovat jejich rozhodnutí a motivovat je k aktivitám. Poskytovat jim jen takovou pomoc, o kterou si sami řeknou.

Pichaud uvádí 4 typy pomáhajících a jejich přístupy ke starému člověku, na kterých si můžeme ukázat, které z nich mají nejblíže k oslabení autonomie seniora.

1. Autoritativní typ – tento typ pomáhajících má tendenci vnucovat svůj názor a svá rozhodnutí seniorovi. Daný člověk má pocit, že se musí „ujmout" starého člověka, protože on sám už není ničeho schopen. S autoritativním chováním se mohou senioři setkat především ve zdravotnickém zařízení, kde oni sami skutečně nejsou takovými experty na svůj zdravotní stav, a tak inklinují k podřízenému chování vůči autoritám.

[101] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 85.
[102] Srov. Tamtéž, s. 86.

2. Manipulativní typ – zde si pomáhající činí nárok na rozhodování za seniora namísto toho, aby ho vyslechl a akceptoval jeho potřeby a touhu po autonomii. Docílí toho manipulací, psychickým vydíráním nebo třeba psychickou odměnou. Takový člověk seniorem pohrdá a postrádá schopnost vidět jeho skutečné potřeby.
3. Ochranitelský typ – je typ pomáhajícího, který ochraňuje seniora až přesmíru a brání mu tak v jeho aktivitách se záminkou, že na něho všude čeká nějaké nebezpečí. Přebírá za něj odpovědnost a vykonává všechny činnosti, důsledkem je oslabení seniorovy autonomie. Samozřejmě jsou situace, kdy je těžké balancovat mezi bezpečností a svobodou seniora. V některých případech pomáhající riskuje, že by se mohl senior nějak zranit. Ale nemůže mu zakázat a bránit v rozvíjení jeho autonomie a stát proti jeho vůli.
4. Spolupracující typ – tento typ pomáhajících můžeme označit za nejvhodnější, a to z následujících důvodů. Přistupuje k seniorovi s respektem a vnímá jeho schopnosti. Klade si otázky, zda toho nedělá až příliš a tím neomezuje seniorovu autonomii. Pomáhající také předpokládá a je v souladu s tím, že seniorovi budou dané aktivity déle trvat a nebudou v takové kvalitě, jako kdyby je dělal on sám. Pomáhající nebude prosazovat svou vůli a moc a tím nechá stárnoucímu člověku co největší míru autonomie.[103]

Poskytovaná pomoc by měla danému seniorovi umožnit zachování nebo rozvinutí jeho autonomie a vést ho k tomu, aby naši pomoc už nepotřeboval, ale sám si našel řešení, jak si pomoci.

[103] Srov. PICHAUD, C., THAREAU, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*, s. 47-48.

4. Podpora autonomie nejen v domovech pro seniory

To, jak senior vnímá své sebepojetí, se v průběhu stáří mění vlivem působících okolností. U každého člověka je to jiné, všichni se ale musí vypořádat se změnami, které stáří přináší. A právě z těchto důvodů může být adaptace na postupující věk pro každého seniora odlišná. Musí se vypořádat s tím, že se mění jeho role i kompetence. Některých, dříve běžných aktivit, už není schopen, a přitom byly velkou součástí jeho identity. Mohou však přetrvávat ve formě vzpomínek, obzvláště ty, které vypovídají o jeho osobnosti. To, jak senior zvládá tuto zátěž, je závislé především na jeho schopnosti a motivaci aktivizovat přiměřené a účelné obranné mechanismy.[104] Jinak své stáří prožívá člověk, který je relativně zdravý a nemá zdravotní obtíže a jinak zase ten, který je vážně nemocný a kvůli svým chronickým bolestem i méně mobilní. Jinak své stáří bude vnímat člověk, u kterého jsou všechny psychické funkce v pořádku a jinak člověk, u kterého došlo k závažné změně těchto funkcí. Vidíme tedy, že faktorů, které ovlivňují seniorovu autonomii, je víc než mnoho, a to, jak se s nimi senior vypořádá, závisí na jeho individuálních schopnostech a míře zastoupení jednotlivých faktorů a také na tom, jak se dokáže vyrovnat se svým stářím.[105] Právě na to se zaměřím v další podkapitole. Poté se přesunu k hledání smyslu života a popíši, proč je zrovna tohle pro seniora důležité. V poslední řadě se zaměřím na podporu autonomie v domovech pro seniory.

4.1. Adaptace na stáří

Strategie vyrovnávání se s vlastním stářím podle S. Reichardové:

1. Konstruktivní strategie – v tomto případě se člověk dobře vyrovnává s přicházejícím věkem, je stále aktivní a přes všechny změny, které stáří přináší, nepřestává mít radost ze života. Je si vědom svých možností a budoucích vyhlídek. Je smířený s konečností života, stále hledá nové zájmy a dovede se prosazovat, aniž by byl agresivní vůči druhým.
2. Strategie závislosti – člověk, který má tendenci k pasivitě a závislosti na druhých lidech. Důvěřuje spíše druhým lidem nežli svým schopnostem, také postrádá ambice a raději nechá odpovědnost na mladší generaci a sám se stahuje do soukromí. Tato strategie je méně příznivá.
3. Strategie obranná – tato strategie se projevuje přehnanou aktivitou, která má zapudit všechny starosti a negativní myšlenky na nevyhnutelnost životního konce. Člověk se v této strategii může projevovat jako pedant s přílišnou kontrolou nad svými emocemi. Zaujímá odmítavý přístup ke stáří a nechce opustit své společenské postavení.
4. Strategie hostility (nepřátelství a hněvivosti vůči druhým) – senioři, jež zastávají tuto strategii, mají tendenci dávat vinu za své neúspěchy druhým lidem nebo nepřejícím okolnostem. Jejich přístup k životu je často nepříznivý, často si stěžují a jsou až agresivní.

[104] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 306.
[105] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 49.

5. Strategie sebenenávisti – je nepříznivou situací, kdy jsou senioři sami k sobě velmi kritičtí, viní se z prožitého života, který byl velkým selháním. Tito senioři měli ve svém životě hodně překážek, které museli překonat. Často jsou negativní, osamělí, mnohdy neměli ani dobré vztahy se svými rodiči či partnery a konec svého života vidí jako osvobození.[106]

Tyto strategie jsou obecnými strategiemi, ale vzhledem k individualitě jedinců bychom jich mohli najít daleko více. Na každého působí jiné okolnosti a má jiné vlastnosti, které mu pomáhají nebo také nepomáhají s adaptací na stáří. Existují určité skutečnosti, které mohou s adaptací pomoci. Životní energie člověka je velmi důležitá, obzvlášť v období stáří. Teď, více než kdy dříve, je zapotřebí, aby se senior snažil vnímat maličkosti, které mu život přináší. Naučil se akceptovat svá omezení, kterých s věkem přibývá a naučil se směřovat svou energii k jiným životním hodnotám. Pro seniora je nesmírně důležité mít ve svém okolí někoho, kdo ho vyslechne a projeví mu lásku. Jsou tu však také senioři, kteří preferují spíše konzervativnější způsob žití a rádi tráví čas v soukromí.[107] Pomáhající by měl brát na zřetel potřeby každého jedince.

Podle Gruberové by se příprava na stáří měla stát celoživotním programem a každý jednotlivec by si měl uvědomit, že jedině on sám je zodpovědný za své stáří. Senior by se mohl odpovědně připravovat na stáří z hlediska dlouhodobého, střednědobého od 45. roku života nebo krátkodobého a to 2 roky před odchodem do důchodu. Příprava na stáří může znamenat i to, že člověk bere stáří jako součást svého života, akceptuje podmínky, které připravuje společnost pro občany, kteří už nejsou tak produktivní, ale zároveň se je může snažit jedinec ovlivnit svou aktivitou. Žádoucí je hlavně příprava z ekonomického hlediska a to hledání zájmů, které může jedinec v důchodu rozvíjet.

Adaptaci na stáří můžeme také pojmout z takového širšího hlediska, které má následující dělení:

a) Teorie aktivního stáří – jedinec by se měl snažit o zachování co nejvíce aktivit, jen se přizpůsobit podmínkám, které stáří přináší.
b) Teorie substituční – cílem je vybrat ty aktivity, které seniorovi nedělají problém, a ty které ano a nahradit je jinými činnostmi.
c) Teorie postupného uvolňování – což je taková fáze smíření, jde o vědomé přerušení aktivit o „odevzdání“ a zanechání snah o různé činnosti, na které už senior nestačí. „Jde o pokorné smíření s deficity stáří…“.[108]

Žádnou z těchto strategií nemůžeme označit za nejlepší či nejkvalitnější. Pro každého jedince bude vhodnější jiná varianta a daný postup by měl vycházet z přání jednotlivé bytosti, která činí svobodnou volbou. Zmiňované teorie na sebe často plynule navazují a jsou ideálním příkladem, jak by adaptace na stáří měla vypadat. Pokud potřebuje senior s adaptací pomoci, je nutné přihlížet k jeho individuálním

[106] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 208.
[107] Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 16.
[108] Srov. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*, s. 108-109.

možnostem a schopnostem, zohlednit celou jeho osobnost a životní styl, kterým žije. Stejně tak jako přihlížet k jeho osobním potřebám a přáním.[109]

Aby se senior, pokud možno vyvaroval krizovým situacím, musí se připravit na následující situace, které v menší či větší míře nastanou: příprava na úbytek psychických i fyzických sil, příprava na změnu sociálního statutu, nižší příjmy, nové životní podmínky, udržení nebo vytvoření zájmů a koníčků, příprava na možnou závislost na svém okolí, vyrovnání se s novými sociálními rolemi a vypracovat si vhodný postoj k vlastní smrti.[110]

Důležité je pochopit životní příběh seniora, vnímat ho, jako celou komplexní bytost s jeho vlastnostmi, osobností a potřebami, abychom lépe porozuměli tomu, proč se třeba adaptuje na stáří tímto způsobem, co ho k tomu vede a v čem mu my, jakožto pomáhající, můžeme být přínosem, v čem ho můžeme podpořit. Co jsou jeho slabé, ale i silné stránky. Pokud toto zjistíme, můžeme ho snáze doprovázet na konečné cestě jeho života.

4.2. Hledání smyslu vlastní existence

Nalezení životního smyslu je žádoucí pro duševní vyrovnanost a psychické i fyzické zdraví. Nejen v sociální práci je zapotřebí vnímat celý životní příběh seniora, který je propleten různými událostmi, zážitky, radostmi. Nelze ho vnímat jen jako starého nemohoucí člověka. Pro správnou péči o seniora je zapotřebí, abychom vnímali člověka jako celistvou bytost, kde vše souvisí se vším. Nelze tedy zabezpečovat jen hmotné věci, pomáhající by se měli ptát hlavně po psychických potřebách a snažit se seniora motivovat k jejich uspokojení, pokud by toho nebyl schopen a senior by si to přál, měl by mu dopomoci, neboť naplňování psychických potřeb je zásadní pro upevnění celkového tělesného zdraví i pro motivaci seniora k dalšímu životu.[111]

Vágnerová uvádí 5 oblastí potřeb, které se v průběhu stáří mění. Uvádím je zde, neboť se domnívám, že patří všechny do vyšších potřeb v Maslowově pyramidě a jak jsem již zmiňovala v první kapitole, jejich uspokojení tak napomůže, aby člověk vnímal celý svůj potenciál a porozuměl sám sobě. Saturace vyšších potřeb dopřává jedinci duševní pohodu a rozvíjí jeho osobnost. Autonomie je součástí těchto potřeb a její uspokojení zvyšuje pravděpodobnost pocitu životní spokojenosti. Domnívám se, že tyto oblasti pracují s potřebami seniorů a berou v úvahu naplnění jejich smyslu života. Zároveň by takto měli k potřebám seniorů přistupovat i pečující.

První takovou oblastí je Potřeba stimulace a otevřenosti novým zkušenostem. Vlivem stárnutí senior pomaleji vnímá podněty, které k němu přichází, pokud je jich mnoho, může dojít k podrážděnosti seniora. Je tedy nutné najít nějakou subjektivní hranici přísunu podnětů, které by aktivizovaly a informovaly o dění v jeho okolí. Pokud

[109] Srov. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*, s. 109.
[110] Srov. MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*, s. 31.
[111] Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. IN: DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 45.

by totiž došlo k opačné situaci, tedy redukci podnětů a kontaktu s okolním světem, vedlo by to k psychické stagnaci seniora.[112]

Druhou oblastí je Potřeba sociálního kontaktu. Jak již bylo řečeno několikrát, jsme sociální bytosti a vlivem stárnutí může senior cítit čím dál větší samotu. To, jak senioři prožívají sociální interakce, může být ovlivněno potřebou autonomie a soběstačnosti, která je leckdy může činit rozporuplnými. Senioři se totiž často bojí samoty, ale zároveň potřebují udržovat sociální kontakty, a to především se známými lidmi, kteří posilují jejich pocit jistoty. Také na seniory nevytváří takový sociální nátlak a dávají jim pocit bezpečí. Pro seniora je také důležitý kontakt s jeho vrstevníky, kteří mají stejné zkušenosti, podobné názory a postoje a vzájemně si porozumí. Seniorovi přináší pocit generační sounáležitosti a solidarity, který je pro něho také důležitý.[113]

Třetí oblastí je Potřeba citové jistoty a bezpečí. Tato potřeba se postupem věku zvyšuje, a to z toho důvodu, že se senioři cítí vlivem fyzických a psychických změn více ohrožení. Pocit bezpečí pro ně má daleko větší význam než kdy dříve, protože si uvědomují právě výše zmíněné změny ve svém životě. Vlivem toho se snižuje i jejich sebedůvěra a jsou donuceni přijmout pomoc od druhých. Na tuto pomoc/závislost si musí postupně zvykat, i když je jim to ze začátku nepříjemné. V tuto chvíli je žádoucí a pro seniora lépe přijatelné, aby to bylo ve známém prostředí a s lidmi, se kterými se zná. Potřebuje mít jistotu, že patří do nějaké sociální skupiny a je něčeho součástí.[114]

Čtvrtou oblastí, která je pro tuto podkapitolu významná, je Potřeba seberealizace. Tato potřeba může být ve stáří obtížněji saturovaná. Vlivem sociálních změn, jako je například odchod do důchodu, může dojít k psychické nepohodě a pocitu bezvýznamnosti, což může vést až k pocitu ztráty vlastní hodnoty. Potřeba realizace souvisí s autonomií, a to konkrétně ve svobodě rozhodování a jednání. Pro seniora je důležitý pocit uznání a také ocenění od druhých, napomáhá k uchování sebeúcty a saturuje již zmíněnou potřebu seberealizace.[115]

Poslední oblastí je Potřeba otevřené budoucnosti a naděje. Jak už jsem psala výše, senioři jsou si dobře vědomi změn, které stáří přináší, a s tím se přirozeně pojí strach z nemoci, samoty a budoucnosti. Pro seniora je důležité si zachovat míru soběstačnosti a sebeúcty, je si však vědom, že dříve či později se bez pomoci neobejde. Musí přijmout konečnost svého života a vyrovnat se s nutností změny smyslu vlastního života. Také se zaměřit na pozitivní bilanci svého života, ať už ve své rodině a svém odkazu nebo v touze po transcendentnu a hledání nového smyslu.[116]

4.2.1. Integrita proti zoufalství

Stáří představuje vrchol osobnostního rozvoje. Pokud se podíváme na stáří pohledem psychosociálního vývoje E. Eriksona, tak hlavním vývojovým úkolem je dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Tak se senior dokáže dívat na svůj život jako na celek,

[112] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 344.
[113] Srov. Tamtéž, s. 344.
[114] Srov. Tamtéž, s. 345.
[115] Srov. Tamtéž, s. 346.
[116] Srov. Tamtéž, s. 347.

který měl určitý smysl. Starý člověk potřebuje dojít ke smíření a přijetí svého života takový, jaký byl a být k sobě naprosto upřímný. Jeho zkušenosti mu často mění pohled na jeho život, umožňují mu nadhled a ono dosažení integrity ho vede k pochopení vlastního života a jeho konečnosti.[117] Cílem stáří je vyrovnání vztahu ke světu a k vlastnímu životu a následné najití smyslu života, který mu zbývá. Pro starého člověka je důležité se soustředit na skutečné věci, které pro něho mají hodnotu, naučit se radovat z maličkostí a akceptovat, co již nemůže změnit. Součástí získané integrity chápání vlastního života je i dosažení životní moudrosti, kdy jsou senioři schopni zachovat nadhled nad určitými situacemi, které se týkají přímo jeho nebo jeho okolí, a vidět věci z širšího kontextu.[118]

Ideálním naplněním osmého vývojového stádia, kterým je dospělost a stáří, by bylo dosažení již zmiňované celkové osobnostní integrity, která se odráží ve vědomí vlastní autonomie. Toto však může být pro některé seniory velmi obtížné, a to především v uvědomění si vlastní konečnosti, která může, ale také nemusí, vést k pocitu zoufalosti a následné dezintegraci. Mohla by se projevovat ve třech úrovních. Na úrovni tělesné se ztráta celistvosti projevuje sníženou funkcí jednotlivých fyziologických procesů. Na úrovni psychické dochází k negativním změnám v kognitivních procesech a na úrovni sociální dochází k náhlé ztrátě zodpovědné funkce v generační souhře. *„Pokud se jedinci s danou skutečností postupného narušování integrity podaří vyrovnat, pak u něj vznikne ctnost, kterou Erikson nazývá moudrostí…“*[119]

Určitou odpovědí na hledání smyslu života může být existencionální analýza a logoterapie, jejímž zakladatelem je Viktora E. Frankl. Zavádí nový motivační koncept vůle po smyslu. Podle něho existují tři způsoby, jak dát životu smysl:

- Naplnit čin, který si vytyčíme.
- Prožít zážitek – setkání a lásku.
- Utrpení

Frankl si uvědomuje kromě slabostí také možnosti, jak z každé situace, ať už by měla být sebehorší, vydobýt smysl a pravý lidský výkon. Jde o to se zaměřit především na situace, které jedinec může ovlivnit.[120] Pokud senior prožívá utrpení, neměl by na něj být sám, ale měl by jím být doprovázen a podporován k jeho překonání.

Jak už jsem zmiňovala výše, pro seniora je ústřední otázkou naplnění jeho života. Způsobů, kterými toho lze dosáhnout, je mnoho a zároveň závisí na individuálních možnostech a schopnostech daného jedince. Je však také možné, že u starých lidí vyhasíná potřeba seberealizace nebo může být uspokojována prostřednictvím vzpomínek na již dosažené životní úspěchy.[121] Sociální prostředí by mělo být starému člověku průvodcem v jeho přechodu z věku dospělosti do seniorského věku, a to v míře, která je mu příjemná. Mělo by pomáhat seniorovi v hledání jeho životního

[117] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 299.
[118] Srov. Tamtéž, s. 331.
[119] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 240.
[120] Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M., LEBEDOVÁ, Z., VÍCHOVÁ, J., KOLÁČNÁ, T. a JIRKŮ, H. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetřovatelském procesu*, s. 25.
[121] Srov. PTÁČKOVÁ, H., PTÁČEK, R. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*, s. 25.

smyslu, onoho základního postoje moudrosti. Podpora autonomie seniora by se měla stát jádrem jeho životního smyslu.[122] Následující podkapitola bude pojednávat právě o takové možné podpoře seniorovi autonomie nejen v domovech pro seniory.

4.3. Podpora autonomie seniora nejen v domovech pro seniory

Jak může sociální prostředí podpořit seniorovu autonomii? Především by to měla být pouhá nabídka pomoci, kterou senior může a nemusí přijmout. Možnost samotného rozhodnutí už sama o sobě posiluje jeho autonomii.

Za obecné principy poskytování sociálních služeb považujeme:

- Důstojnost – respektovaní přirozené hodnoty jedince bez ohledu na podmínky, ve kterých se nachází.
- Soukromí – právo jedince být ušetřen od nežádoucího zájmu o jeho soukromí.
- Nezávislost – nezávislost člověka by měla být podporovaná a respektovaná v nejvyšší možné míře, stejně tak jako odpovědnost za jeho rozhodnutí.
- Volba – jedinec by měl mít na výběr z několika možností, a mělo by být přihlédnuto na jeho konečné rozhodnutí.
- Práva – zajištění rovnosti práv bez ohledu na věk, rasu, pohlaví, náboženství či duševní schopnost.
- Naplnění – realizace osobních schopností a přání v každodenním životě.
- Zplnomocnění – každý jedinec má právo rozhodovat o svém životě.[123]

Domov pro seniory je sociální službou, která poskytuje pobytové služby osobám, které nejsou schopny žít samostatně, mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku a potřebují pomoc, péči a dohled po většinu dne. Sociální služby jsou zde pro osoby, které mají vážné problémy a mohly by být ze společnosti vyloučeny, umožňují jim lépe a důstojně žit. Cílem je zachovat či podpořit jejich nezávislost a samostatnost při rozhodování o jejich životě.

Pro seniora může být umístění do ústavní péče zásadní změnou v jeho životním stylu. Představuje to pro něj zátěžovou situaci, kdy se musí vypořádat se změnou prostředí a uzpůsobit své dosavadní návyky pravidlům daného domova pro seniory. To s sebou přináší možné zhoršení orientace a ztrátu pocitu bezpečí. Umístěním seniora do ústavní péče vzniká paradoxně možné riziko oslabení jeho autonomie a motivace k předešlým činnostem, jako například vaření a nakupovaní, které dříve senior dělal a teď třeba nemůže.[124] Domov pro seniory je specifickým prostředím, které ale na druhou stranu pomáhá a umožňuje seniorovi snadněji naplnit jeho potřeby. Bohužel se stává, že prioritou služby je zaopatření fyzických, základních potřeb a vzniká tak absence nebo nedostatek smysluplných činností, které by podporovaly jeho psychické potřeby. Tento nedostatek může vést ke ztrátě smyslu vlastního života. Důležité je hledět na individuální přání každého jedince a dopřát mu prostor, aby dělal aktivity,

[122] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 242.
[123] Srov. HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie,* s. 46.
[124] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 234.

které ho baví, rozvíjí a umožňují mu trávit smysluplně čas.[125] Mohou to být aktivity společné s ostatními seniory, zpívánky, hraní deskových her, ale také různé výlety, mezigenerační aktivity, kondiční cvičení, kulturní akce apod. Je víc než jasné, že senior bytím v ústavní péči leccos ztrácí, ale také získává. Úkolem institucionální péče je, aby toho, co senior ztrácí, bylo co nejméně.

Co může senior ztratit, je již zmiňovaný pocit soukromí a možné oslabení jeho svobody v tom smyslu, že se musí řídit určitými pravidly. Svobodu jedince můžeme definovat takto: je to schopnost dělat si, co si přeji a nebýt omezován v možnosti volby. Svoboda jakožto možnost různých alternativ jednání je nezbytnou podmínkou autonomie jedince a rozvíjí jeho cíle a zájmy. Důsledkem autonomie je svoboda „k" čemu – to, že mohu jednat na základě vlastní vůle, nezávisle na vůli druhých.[126] Projevuje se především možností volby aktivit, do kterých se senior chce zapojit. Autonomie jako svoboda „od" v širším měřítku znamená například svobodu od tlaku sociálních norem, povinností, nároků, angažovanosti. Senior se tedy nemusí účastnit aktivit, kterých nechce.[127]Obojí může být redukováno externími a interními zdroji, podmínkami a okolnostmi a může tak být ohrožena jeho autonomie. Úkolem pomáhajících je, aby k tomu docházelo v co nejmenším měřítku. Podporou autonomie je také respekt vůči soukromí jedince. Toto soukromí pro mnohé představuje bezpečné útočiště a prostor pro vlastní potřebu. Senior má mít možnost rozhodnout se, kdy chce být s ostatními a kdy naopak sám, má mít možnost volit aktivity, kterých se chce zúčastnit a kterých ne. Má mít možnost navrhovat aktivity, které odpovídají jeho potřebám a následně se jich účastnit.

Další možnou podporou seniorovy autonomie je pomoc s ohledem na jeho psychickou pohodu a v tom může být psychoterapie účinnou pomocí i pro starší lidi, je však zapotřebí dodržet určité aspekty: individuální přizpůsobení délky sezení, stimulace klienta, zakládat na jeho kladných vlastnostech, podpora klienta v pocitu vlastní důležitosti a sebehodnocení, porozumění tomu, že chování seniora může být i regresivního (dětinského) charakteru, ale nezacházet s ním jako s dítětem a v poslední řadě je zapotřebí kreativního řešení jeho potíží.[128]

Vlivem změn, kterými si senior prochází a které jsem popsala v druhé kapitole, u něj dochází k menšímu zaujetí okolními událostmi a spíš se soustředí na sebe. To by samo o sobě nebyl problém, pokud je však senior přecitlivělý a neustále pozoruje, co všechno se v jeho životě mění, a to především co se týče jeho osoby, může dojít k vystupňované hypochondrii a negativnímu vnímání sebe sama. Úkolem psychoterapeutické péče v domovech pro seniory by mělo být především vyvedení seniorů z jejich sebesoustředění a překonání pocitu osamění.[129] Důležitá je následná podpora jeho autonomie, zaměření se na jeho silné stránky a podpora hledání smyslu života, i když to může být pro seniora velmi obtížné.

[125] Srov. PETROVÁ KAFKOVÁ, M. *Neviditelní senioři a jejich každodennost: čtvrtý věk jako stárnutí s disabilitou*, s. 52.
[126] Srov. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie,* s. 75.
[127] Srov. Tamtéž, s. 147.
[128] Srov. KRAMÁŘOVÁ, N., TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 15.
[129] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie,* s. 207.

Podporou autonomie seniora je vytvoření takových podmínek, kde může uspokojit své vyšší potřeby. Mezi ty nejdůležitější potřeby ve stáří, které by mělo institucionální zařízení podporovat, patří potřeba bezpečí – konkrétně vědomí bezpečí, že budou respektovány jejich potřeby a autonomie. Další důležitou dominantou je potřeba lásky, sounáležitosti, potřeba někam patřit a být milován. Senior potřebuje cítit sympatie, laskavost, empatii, porozumění a pochopení, stejně tak jako kdokoliv jiný a měla by mu být poskytnuta v míře, která je mu příjemná.[130] Senior potřebuje péči, která mu pomáhá k naplnění všech čtyř složek lidské bytosti – tělesné, duševní, sociální a spirituální (existencionální).

Není snadné nalézt vhodný přístup k seniorovi, který postupem stáří čím dál více ztrácí svou autonomii a soběstačnost. Můžeme se však inspirovat u humanistické psychologie, která klade důraz především na důstojnost člověka. Uvědomuje si hodnotu každého jedince a vidí možnosti osobního rozvoje. Tento přístup vede pomáhajícího ke snaze o pochopení druhých a jejich prožívání. Seniorům může pomoci se vyrovnat s vlastní minulostí, soustředit se na přítomnost a posilovat pocit vlastní hodnoty.[131] Přístup, který zahrnuje empatii, úctu, trpělivost, toleranci a lásku v míře, kterou senior potřebuje, je klíčovým bodem pro podporu jeho autonomie.

[130] Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M., LEBEDOVÁ, Z., VÍCHOVÁ, J., KOLÁČNÁ, T. a JIRKŮ, H. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetřovatelském procesu*, s. 20.
[131] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, s. 51.

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo poukázat na význam podpory autonomie seniorů v domovech pro seniory. Konkrétně se jednalo o zhodnocení toho, jakým způsobem je autonomie změnami ve stáří ovlivňována, a tak poukázat na důležitost její podpory. Tento cíl jsem se snažila naplnit z komplexního hlediska a zabývala se oblastmi, které byly pro jeho naplnění klíčové.

V první kapitole jsme se seznámili s dřívějším chápáním autonomie, která nám poskytla předporozumění ke komplexnosti tohoto pojmu. Autonomie je projevem svého zákonodárství a aktivním podílením se na svém životě. Toto svobodné rozhodování, ve kterém se autonomie projevuje, může být druhými lidmi často ovlivněno či dokonce oslabeno. Na straně druhé ale může být autonomie druhými lidmi také podněcována. Z výše uvedeného je patrné, že velmi záleží na prostředí, ve kterém se člověk nachází. Úkolem sociální práce, a celkově pomáhajících, je poskytnout takové prostředí, ve kterém se senior cítí bezpečně, které je současně podporující a to i vůči jeho autonomii. První kapitola nám také umožnila filosofický a psychologický náhled na autonomii. Díky uvedeným poznatkům bylo zdůrazněno, proč je pro člověka důležitá a to již od útlého věku života. Pro člověka se stává dokonce lidskou potřebou, a to hned jednou z nejvyšších. Saturováním této potřeby dochází k lepšímu porozumění sebe sama a k psychické pohodě jedince.

Druhá kapitola byla přínosná nejen v oblasti nastínění změn, ať už psychických, fyzických či sociálních, ke kterým u seniorů dochází, ale především ve věci zamyšlení, jaký vliv mohou mít tyto změny na autonomii seniorů. Dále v kapitole zmiňuji, jak samotné změny vnímají senioři, přičemž jejich perspektiva vychází z jejich individuálnosti a jedinečnosti a v ideálním případě by se na ni mělo pohlížet jako na klíčový faktor při rozhodování o vhodném způsobu poskytování pomoci seniorům v sociální práci. Stěžejní pro tuto práci bylo také pochopení potřeb seniorů, které často sami nemůžou pojmenovat nebo je saturovat právě vlivem zmiňovaných změn ve stáří. V takové situaci je potřeba seniorům nabídnout podporu zvenčí. Aby tato pomoc byla efektivní a v souladu s tím, co si senior přeje, je zapotřebí pochopit jeho pohled na autonomii, čemuž se věnuje následující kapitola.

Třetí kapitola je zaměřená na různé perspektivy autonomie, a to především z toho důvodu, že je zapotřebí, aby je sociální pracovníci uměli reflektovat a aby dospěli ke správnému porozumění pohledu daného seniora. Třetí kapitola dokazuje, že ačkoliv se jedná o stejný pojem – autonomie – pohledy na ni se různí. Senioři často spatřují podstatu autonomie ve svobodném rozhodování, fyzické a finanční soběstačnosti. S pohledem pečujících se toto hledisko liší hlavně ve významu autonomie jako svobodného rozhodování, protože pečující vidí hodnotu autonomie spíše ve fyzické soběstačnosti. Sociální pracovník musí s těmito odlišnými pohledy umět pracovat. Současně by měl být i odborníkem, který vysvětlí pečujícím, že ne každá pomoc skutečně pomáhá. Pracovník by se zároveň neměl spoléhat pouze na svůj vlastní pocit toho, že sám dobře ví, co senior potřebuje a co je pro něj dobré, ale naopak by měl tomuto seniorovi dopřávat prostor, ve kterém může být zachována jeho svobodná vůle a autonomie. A proto se dále v práci zaměřuji na to, s jakými typy pomáhajících se můžeme setkat, a který z nich podporuje či oslabuje seniorovu autonomii.

Čtvrtá kapitola pojednává o podpoře autonomie seniorů. Aby byla taková podpora poskytovaná správně, je zapotřebí pochopit, jakým způsobem se senior vyrovnává se svým stářím. Právě o tom pojednávají strategie podle Reichardové, které v práci zmiňuji. Dále v kapitole popisuji důležitost hledání smyslu vlastní existence, neboť napomáhá k vyrovnanosti seniora a jeho fyzickému a psychickému zdraví. Současně přispívá k dosažení integrity v pojetí vlastního života, ta se pak odráží ve vědomí vlastní autonomie a je proto zapotřebí ji také podporovat. Dále v práci pojednávám o důležitosti podpory autonomie konkrétně v domovech pro seniory. Pomáhající, tedy ať už sociální pracovník či další personál, institucionálního zařízení pro seniory, by měl postupovat podle určitých principů a zásad, které v kapitole také zmiňuji. Stejně tak další možná úskalí a změny, ke kterým dochází nástupem do domova pro seniory. Ačkoliv je domov pro seniory sociální službou, která pomáhá k naplnění potřeb seniora, může přesto docházet k oslabení jeho autonomie. Proto jsem se v práci zaměřila na možná rizika, ale i následující možnosti, jak jeho autonomii podpořit. Čímž naplňuji stanovený cíl diplomové práce.

Tato práce pro mě byla přínosem především v pochopení změn, kterými si senior prochází a také z hlediska lepšího porozumění toho, proč může na určité situace reagovat způsobem, který si za běžných okolností nedokážeme vysvětlit. Senior se může uzavírat sám do sebe vlivem změn, kterými si prochází. Úlohou sociálního pracovníka či pomáhajících je zvážit výše řečené poznatky a při každé práci se seniorem brát v úvahu jeho jedinečnost a ptát se po jeho životním příběhu, aby byl schopen mu porozumět a poskytnout adekvátní péči a podporu. Poznání seniorova příběhu vede k navázání hlubšího kontaktu a lepšího pochopení, jaký druh péče a podpory je seniorovy příjemný. Senior potřebuje v ideálním případě prostředí, které podporuje všechny složky jeho osobnosti. Nejde tedy jenom o saturování hmotných potřeb, ale i o psychické a duchovní potřeby, které jsou pro seniora a jeho autonomii klíčové. Otázkou však zůstává, zda jsou si toho pomáhající vědomi a také zda podle toho tak jednají.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje:

BRUGGER, W., BENYOVSZKY, L. *Filosofický slovník*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0409-X.

CAHA, A. *Autonomní morálka.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0789-2.

CLARKE, W. Norris. *Osoba a bytí*. Praha: Krystal OP, 2007. ISBN 978-80-85929-92-8.

ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

HELD, V. *Etika péče: osobní, politická a globální*. Praha: Filosofia, 2015. ISBN 978-80-7007-447-3.

HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: Gema, 2002. ISBN neuvedeno.

KANT, I. *Studie k dějinám a politice*. Uspořádali M. Sobotka a K. Novotný. Praha: OIKOYMENH, 2013. ISBN 978-80-7298-312-4.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. IN: DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

KRAMÁŘOVÁ, N., TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*. 2. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2005. ISBN 80-7040-829-4.

KUBALČÍKOVÁ, K. *Sociální práce se seniory v kontextu kritické gerontologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7864-2.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.2., aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD, 2017. ISBN 978-80-7392-260-3.

PETROVÁ KAFKOVÁ, M. *Neviditelní senioři a jejich každodennost: čtvrtý věk jako stárnutí s disabilitou*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2017. ISBN 978-80-7325-487-2.

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

PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

PTÁČKOVÁ, H., PTÁČEK, R. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-0876-3.

ROTTER, H. *Osoba a etika: k základům morální teologie*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1997. ISBN 80-85959-18-6.

SIKORA, O. *Autonomie v dialogu: Kant a druzí*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2021. ISBN 978-80-7465-484-8.

SIKORA, O. *Kantova praktická metafyzika*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024636634.

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie.* Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

ŠAMÁNKOVÁ, M., LEBEDOVÁ, Z., VÍCHOVÁ, J., KOLÁČNÁ, T. a JIRKŮ, H. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetřovatelském procesu*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3223-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Elektronické zdroje:

CHRISTMAN, John. Autonomy in moral and political philosophy. 2003. [citováno dne 6. 1. 2023]. Dostupné na: https://plato.stanford.edu/entries/autonomy-moral/.

ŠKALOUD, J. *Autonomie.* Sociologická encyklopedie. Praha: Sociologický ústav AV ČR v.v.i., 2017. [citováno dne 18. 12. 2022]. Dostupné na: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Autonomie.

Abstrakt

ŠEBESTOVÁ, A. Podpora autonomie klientů v domovech pro seniory. České Budějovice 2023. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra filosofie a religionistiky. Vedoucí práce: prof. Machula, T.

Klíčová slova: Autonomie, svobodné rozhodování, senior, změny ve stáří, konflikt kontroly a pomoci, hledání smyslu života, adaptace na stáří, podpora autonomie, domov pro seniory.

Diplomová práce se zabývá podporou autonomie seniorů v domovech pro seniory. Poukazuje na její podstatu, a to především z filosofického a psychologického hlediska. Popisuje, jakými změnami si senior ve stáří prochází a jaký vliv mají na jeho autonomii. Důležité je pochopení, že ne každý vnímá autonomii stejně a o tom pojednává třetí kapitola. Dále se práce soustředí na možnou podporu autonomie seniora v domovech pro seniory, aby byla však vhodně poskytnuta, je zapotřebí porozumět tomu, jak se senior adaptuje na své stáří. Dohromady pak zjištěné skutečnosti, podtrhují důležitost podpory seniorovy autonomie.

Abstract

ŠEBESTOVÁ, A. Support of client's autonomy in homes for the elderly. České Budějovice 2023. Diploma thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Philosophy and Religious Studies. Thesis supervisor: prof. Machula, T.

Keywords: Autonomy, free decision-making, senior, changes in old age, conflict of control and help, search for the meaning of life, adaptation to old age, autonomy support, home for the elderly.

The diploma thesis deals with the support of autonomy of the elderly in homes for the elderly. It points out its essence, especially from a philosophical and psychological point of view. It describes what changes a senior goes through in old age and how they affect his autonomy. It is important to understand that not everyone perceives autonomy in the same way, and this is the subject of the third chapter. Next, the thesis concentrates on the possible support for the autonomy of the elderly in homes for the elderly, but in order to provide this appropriately, it is necessary to understand how the elderly adapt to their old age. Taken together, the findings underline the importance of supporting senior's autonomy.