

Příloha 1: Vzor dotazníku

DOTAZNÍK

1. Jaké je Vaše pohlaví?

(vyberte jednu z variant)

muž

žena

2. Kolik je Vám let?

(vyberte jednu z variant)

méně než 60 let

61 až 65 let

66 až 70 let

více než 70 let

3. Jak dlouho jste v důchodu?

(vyberte jednu z variant)

jsem těsně před vstupem do důchodu

jsem v důchodu 5-10 let

jsem v důchodu méně než 5 let

jsem v důchodu více než 10 let

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

(vyberte jednu z variant)

základní

střední

vysokoškolské

5. Kdy jste nastoupil/a do důchodu?

(vyberte jednu z variant)

nastoupil/a jsem standardně

nastoupil/a jsem předčasně

nastoupil/a jsem později

6. Těšil/a jste se do důchodu?

(vyberte jednu z variant)

těšil/a jsem se

měl/a jsem z něj obavy

7. Plánoval/a jste, co budete dělat v důchodu?

(vyberte jednu z variant)

ano

ne

8. Přemýšlel/a jste o tom, že budete pracovat i v důchodu?

(vyberte jednu z variant)

ano

ne

9. Pracujete?

(vyberte jednu z variant)

stále pracuji na plný úvazek

pracuji na částečný úvazek

mám občasně brigády

nepracuji vůbec

10. Věnujete se v důchodu nějakým zájmovým aktivitám?

(vyberte jednu nebo více variant)

rodina

kultura

cestování

jiné:

.....

11. Věnoval/a jste se těmto zájmovým aktivitám i před odchodem do důchodu?

(vyberte jednu z variant)

ano

ne

12. Co nebo kdo vám pomohl zvládnout přechod do starobního důchodu?

(napište 1-2 větami)

.....

.....

13. Jak dlouho Vám trvalo, než jste si zvykli na životní styl ve starobním důchodu?

(napište 1-2 větami)

.....

.....

Příloha 2: Webová stránka registru poskytovatele sociálních služeb



Hlavní stránka | Vyhledání služby

Kritéria vyhledání (podle adresy zařízení)

rozšířené vyhledávání

Sociální služba	
Kraj:	Okres:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="checkbox"/> Včetně okolních okresů
azylové domy (216)	centra denních služeb (77)
denní stacionáře (269)	domovy pro osoby se zdravotním postižením (206)
domovy pro seniory (533)	domovy se zvláštním režimem (363)
domy na půl cesty (28)	chráněné bydlení (220)
intervenční centra (17)	kontaktní centra (60)
krizová pomoc (44)	nizkoprahová denní centra (68)
nizkoprahová zařízení pro děti a mládež (249)	noclehárny (79)
odborné sociální poradenství (533)	odlehčovací služby (317)
osobní asistence (207)	pečovatelská služba (697)
podpora samostatného bydlení (55)	průvodcovské a předčitatelské služby (14)
raná péče (48)	služby následné péče (46)
sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi (251)	sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby (126)
sociálně terapeutické dílny (158)	sociální rehabilitace (309)
telefonická krizová pomoc (33)	terapeutické komunity (15)
terénní programy (219)	tísňová péče (17)
tlumočnické služby (28)	týdenní stacionáře (48)

Zdroj: MPSV

Příloha 3: Klub seniorů Kolín



Zdroj: MÚ Kolín



Zdroj: MÚ Kolín

Příloha 4: Rozhovory

Rozhovor č. 1

První osobou, která mi poskytla rozhovor, byl můj otec pan Jiří. Otec byl v zaměstnaneckém poměru 30 let a poté byl OSVČ až do roku 2014, do starobního důchodu nastoupil v roce 2015. Žije sám v rodinném domě ve středočeském kraji.

Na starobní důchod se díky zdravotním problémům, které mu znemožňovali dobře pracovat, velice těšil. Měl drobné obavy, jak bude zvládat důchod po finanční stránce, ale po prvních měsících se rozplynuly a důchodového odpočinku si užívá. Věnuje se svým koníčkům jako je rybaření, houbaření a zahrádce. Od jara do podzimu vše fungovalo dobře, ale zima ukázala, jak je pro něj těžké být sám, protože se koníčkům, na které si zvykl, nedalo věnovat tak, jak by potřeboval. Bohužel se v té době stalo i to, že mu zemřel dobrý a dlouholetý kamarád. Začal se trochu uzavírat do sebe. Před dvěma lety i přes prvotní nedůvěru v podobné spolky, navštívil Klub seniorů v Kolíně. Vrátil se z něj absolutně nadšený, protože zjistil, že tam chodí mnoho známých, a to nejen z bývalých pracovišť, ale i bývalí sousedé, spolužáci, a hlavně přátelé, se kterými se dlouhé roky neviděl. Dnes nadšeně každé pondělí jezdí do kolínského Klubu seniorů a poté se převážně všichni přesouvají do restaurace, kam přijde několik dalších známých lidí s hudebními nástroji a všichni si hrají zpívají, tančí a baví se. Dá se říct, že si po prvotních drobných obavách a chmurách důchodu užívá tak, jak se mu líbí.

Rozhovor č. 2

Druhou osobu, byl zaměstnanec pražské společnosti LS servis CZ, s. r. o. pan Jarda, který je mým podřízeným. Jeho životní příběh mě přiměl k tomu ho oslovit pro rozhovor. Pan Jarda je rozvedený, má dvě děti syna a dceru a v současné době žije se svou partnerkou v jednom z pražských bytů. Od roku 2008 byl zaměstnancem výše zmiňované společnosti a od 1. 3. 2020 je ve starobním důchodu.

Díky povodním v roce 2012 přišel jeho syn o veškeré vybavení domu a dům potřeboval rekonstruovat. K nutné rekonstrukci si potřeboval vzít úvěr. Požádal svého otce o ručení a ten souhlasil. V roce 2013 od něj odešla žena, proběhlo rozvodové řízení a on jí nechal téměř vše z jejich společného majetku včetně bytu. Byl přesvědčen, že vše zvládne, protože jako dobrý elektrikář si vydělá dost, aby svůj život rychle vrátil do normálu. Bohužel, shodou okolností, nebyl syn schopen úvěr splácet, a tak vše padlo na pana Jardu. Byla mu uvalena exekuce na plat a začali jeho nemalé finanční potíže. K problémům finančním se dostavily i ty zdravotní a jeho svět se začal velmi rychle hroutit. Nenacházel nikde klid a vše vedlo k tomu, že se uzavřel, odmítal jakoukoli pomoc a viděl jen to, že se proti němu spikl celý svět. V práci přestal přemýšlet o tom, co dělá, posedával, stále pracoval méně a méně. Nakonec vše vyvrcholilo tím, že často lhal o tom, že práce, kterou měl udělat je hotová, aniž by se na ní vůbec podíval. Když jsem s ním hovořil o tom, co se s ním děje, otevřel se a vše mi sdělil. Pokusil jsem se upravit jeho pracovní náplň tak, aby pro něj nebyla fyzicky náročná. Vše fungovalo pár týdnů dobře. Po určité době jsem neměl jiné zbytky, než ho vyslat na výměnu tří svítidel ve výšce 3,5 m, protože jiní pracovníci byli na jiných zakázkách. I přesto, že jsem mu vysvětlil, proč jsem toto rozhodnutí udělal a pan Jarda to chápal, vzal to jako zradu a od té doby odmítal vše stejně jako před naším rozhovorem. Při opakování jeho lží a nezájmu o práci, jsem mu sdělil, ať se zamyslí nad tím, zda by nebylo vhodné řešit své zdravotní problémy, aby mohl dál pracovat, nebo jestli neodejít do starobního důchodu, když na něj již má věk. Měl velký strach z odchodu do starobního důchodu. Kvůli synovi mu byla uvalena exekuce na plat a pan Jarda věděl, že ač nastoupí věkově a dle odpracovaných let do starobního důchodu, bude muset dál pracovat. Jediné, o čem přemýšlel, bylo, zda bude moci zůstat u výše jmenované společnosti nebo mu bude pracovní poměr ukončen. Stres okolo přechodu do starobního důchodu se začal projevovat na zdravotním stavu. Byl

nemocen a léčil se s Bércovými vředy, dnou, poruchami štítné žlázy a velmi výraznou nadváhou. Svůj zdravotní stav neřešil včas a ten se začal značně zhoršovat. Nekomunikoval ani se svým okolím, které mu chtělo pomoci. Pan Jarďa je názorným příkladem člověka u kterého se projevil distres, který popisuje Vobořilová a Křivohlavý ve svých odborných publikacích. Distres, který působí na jedince v delším horizontu, se projevuje na fyzickém i duševním zdraví. Stejně tak to probíhá u pana Jarďy. Jeho fyzické možnosti jsou den ode dne horší a po psychické stránce na tom pan Jarďa není dobře. To vše se odrazilo na jeho práci, a v komunikaci s kolegy. Na základě rozhovoru s panem Jarďou a uvědomění si, že jeho fyzický i psychický stav potřebuje odbornou péči, ukončil pracovní poměr a od 1. března tohoto roku nastoupil do starobního důchodu. Panu Jarďovi jsem doporučil, kde hledat odbornou pomoc, na které instituce se obrátit, aby se jeho zdravotní stav zlepšil. Jedině tak bude schopen se zlepšit i psychicky a vyřešit své závazky.

Rozhovor č. 3

Třetí osobou v hloubkových rozhovorech byla paní Jaroslava, která do starobního důchodu nastoupila v roce 2011. Jaroslava pracovala přes dvacet let v dílnách Národního divadla v Praze. Má 2 dospělé dcery a 4 vnoučata.

Do starobního důchodu se velmi těšila., ale čím více se odchod do důchodu přibližoval, tím více si uvědomovala, že přestup nebude tak jednoduchý, jak si celý život plánovala. Její odchod do důchodu byl o 2 roky později oproti standartnímu. Paní Jaroslava se pár let před odchodem do důchodu shodou okolností rozvedla a z manželství jí nic nezůstalo. Musela náhle řešit otázku bydlení. O pomoc požádala své dcery, které jí se zajištěním bydlení pomohly. Byt s tržním nájemným v Praze byl pro ni ale velmi nákladný. Jedna z dcer přišla s nabídkou hypotéky, s tím, že náklady na bydlení se tímto způsobem výrazně sníží. Hypotéka se vyřídila a nyní bydlí v jednom z pražských bytů. Náklady na bydlení má o polovinu nižší než v podnájmu, ale i tak je pro ni bydlení stále velmi nákladné. Po odpočtu nájemného, stravy a základních potřeb nezbude paní Jaroslavě skoro nic. Situace ji donutila, že ve svých skoro 70 letech je ve dvou částečných pracovních poměrech, aby vše finančně zvládla. Dopoledne je zaměstnancem mateřské školky, kde vypomáhá a odpoledne přejíždí na úklid střední školy. Představa o pohodě a klidu v důchodu, tak jak si představovala a celý život se na něj těšila, se jí během pár let rozplynula. Nechce být člověkem v sociální nouzi a bydlet například na ubytovně. Okolnosti jí donutily stále pracovat. Tato situace se však podepsala na její psychické stránce. Paní Jaroslava byla celý život velmi společenský člověk, měla ráda výlety a veškerý volný čas věnovala svým dětem, vnoučatům a koníčkům. Pracovní povinnosti v současnosti jí neumožňují věnovat se aktivitám dle jejích potřeb a přání. Postupně přišla o své vrstevníky, na které nemá čas a uzavírá se sama do sebe. Život kolem sebe vidí negativně a v komunikaci je velmi strohá, což se potvrdilo i během rozhovoru. Své dcery prý zbytečně nekontaktuje s odpovědí, že je nechce obtěžovat a mají svůj život. Hned v další větě si stěžuje na to, že ony mají okolo sebe lidi, baví se a ona je zavřená mezi čtyřmi stěnami. Paní Jaroslava se během velmi citlivého rozhovoru svěřila, že se cítí sama, ale na radu, ať zkusí alespoň o víkendových dnech vyhledat instituce pro seniory s nabídku aktivit, sdělila, že je unavená, nemá čas a neví, co by mezi těmi starými lidmi dělala. Přesto jsem jí doporučil navštívit instituce pro seniory a vyhledat i odbornou pomoc.