

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

AKTIVNÍ STÁŘÍ V DOMĚ S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Vedoucí práce: Mgr. Věra Suchomelová

Autor práce: Jana Korcová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: třetí

2014

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

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

26. března 2014

.....

Jana Korcová

Děkuji vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Věře Suchomelové za cenné rady, připomínky, metodické vedení práce a trpělivost. Dále děkuji celé své rodině za pomoc a podporu.

OBSAH

ÚVOD.....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	8
1.1 Stárnutí.....	8
1.2 Stáří.....	9
1.2.1 Vymezení stáří	10
1.2.2 Adaptace na stáří	10
1.2.3 Potřeby ve stáří	11
1.3 Životní spokojenost a pohoda jako součást kvality života ve stáří.....	13
2 AKTIVNÍ ŽIVOT VE STÁŘÍ	15
2.1 Koncept aktivního stárnutí.....	15
2.2 Charakteristika aktivit seniorů	16
2.2.1 Rozdělení aktivit podle okruhu uspokojování potřeb	17
2.2.2 Rozdělení aktivit podle počtu zapojených osob	17
2.3 Volnočasové aktivity seniorů.....	18
2.3.1 Možnosti zájmových aktivit	18
2.3.2 Přínos zájmových aktivit pro zdraví člověka.....	20
3 DOMY S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU	21
3.1 Adaptace seniora na změnu bydliště.....	22
3.2 Pečovatelská služba	23
3.2.1 Charakteristika činností pečovatelské služby a její poslání.....	24
SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	24
II. PRAKTICKÁ ČÁST	26
4 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	26
5 METODOLOGIE	26
5.1 Metoda sběru dat.....	26
5.2 Charakteristika výzkumného souboru	27
5.3 Proces sběru dat	27

5.4 Charakteristika zařízení	28
5.4.1 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory mimo DPS	29
6 VÝZKUMNÉ ZJIŠTĚNÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	30
7 DISKUZE	43
ZÁVĚR	48
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	50
SEZNAM ZKRATEK	53
SEZNAM PŘÍLOH.....	54
Příloha I.....	55
Příloha II	56
Příloha III.....	85
ABSTRAKT	86
ABSTRACT.....	87

Úvod

Motto:

„Nejlépe nežil ten, kdo se dožil nejvyššího počtu let, ale ten, kdo život nejlépe procítil.“

(Jean-Jacques Rousseau)

Odchodem do důchodu získává senior více volného času, může se věnovat různým zálibám a aktivitám, na které mu během aktivního výdělečného období nezbyval dostatek volných chvil. Zároveň ale ztrácí své společenské postavení, snižuje se mu finanční příjem a musí se přizpůsobit nové životní situaci.

Ze zdravotních či osobních důvodů se může stát, že starý člověk bude nucen změnit bydliště. Má možnost si zažádat na odboru sociálních věcí o přestěhování do některého sociálního zařízení, které mu bude vyhovovat (např. domov seniorů, dům s pečovatelskou službou). Mnohým seniorům činí změna bydliště velké problémy a těžce si na nové podmínky zvykají, neboť tím ztrácejí kontakt se svým blízkým okolím. Při těchto domech jsou zřizovány pečovatelské služby, které pomáhají starým lidem při zabezpečení nezbytných životních potřeb. Týkají se pomoci s úklidem, osobní hygienou, stolováním, obstaráváním nákupu nebo doprovodu k lékaři.

K výběru tématu o aktivitách seniorů v domě s pečovatelskou službou (DPS) mě přivedla praxe v tomto domě, kde jsem pečovala o seniory a jejich domácnost. Často se mi svěřovali se vzpomínkami na svůj prožitý život. Vyprávěli mi o svém mládí a bylo na nich znát, že touha popovídat si s jiným člověkem patří mezi jejich životní potřeby. Jelikož mě zajímá, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas, a kterým aktivitám se věnují, rozhodla jsem se provést výzkumnou práci v domě s pečovatelskou službou. Cílem mé práce je zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas v domě s pečovatelskou službou a jaké okolnosti ovlivňují výběr jejich volnočasových aktivit v prostředí, které není ani jejich původní bydliště, ani úplně „vlastní“ prostředí, ale ani domov pro seniory.

V teoretické části bakalářské práce nejprve popisují změny, které provázejí období stárnutí a jak se senioři adaptují na vzniklé zátěžové situace během stáří. Pro každého člověka jsou důležité určité životní potřeby i podmínky k životu, aby byl spokojený a vedl kvalitní život, o čemž se zmiňuji v následující části. Seznamuji čtenáře s konceptem aktivního stárnutí a možnostmi volnočasových aktivit, které mohou pomoci seniorům zkvalitnit jejich důstojné stáří. Třetí kapitola se týká popisu domu

s pečovatelskou službou. Charakterizují činnost pečovatelské služby, která je velkým přínosem pro obyvatele DPS v pomoci s chodem jejich domácností a nastiňují adaptaci seniorů na změnu bydliště po přestěhování do jiného zařízení.

V praktické části bakalářské práce se zabývám výzkumným šetřením, které bylo provedeno v Domě s pečovatelskou službou ve Strakonících. Cílem praktické části výzkumu bylo zjistit, jak se na způsobu trávení volného času seniorů odráží to, že žijí v domě s pečovatelskou službou.

I. Teoretická část

1 Stárnutí a stáří

„Stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora. Kdo nezemře mlád, ten mu neujde. A měl by proto na ně být připraven.“¹ V posledních letech je stáří jedno z nejvíce diskutovaných témat. Proto v této kapitole nejdříve seznamuji čtenáře s pojmy stárnutí i stáří. Dále popisuji změny, které probíhají u člověka během tohoto období, jak se na ně adaptuje, jaké má potřeby a co zahrnuje kvalita života.

1.1 Stárnutí

Dienstbier definuje stárnutí jako proces, který vznikl postupným opotřebením organismu, kdy se mění jeho vzhled, konstituce, psychické a biologické funkce. Proces stárnutí probíhá u každého jedince individuálně. Dochází ke snižování adaptability, funkční kapacity orgánů, především při zátěžových situacích a zvyšuje se riziko různých nemocí. U někoho začínají projevy stárnutí již v padesáti, jiný se cítí v dobré kondici ještě v sedmdesáti letech. Stárnutí nás provází celým životem. Abychom zmírnili jeho projevy, je důležité, aby každý z nás soustavně pečoval o své zdraví.²

U staršího člověka dochází během této etapy k postupnému zhoršování vlastní tělesné i psychické kondice. V pokročilém věku se projevuje únavou, zhoršují se některé jeho funkce. Tyto skutečnosti vnímá jako zvýšení nejistoty a obavy ze selhání. Mění se sebehodnocení i postoj k sobě samému. Jednotlivec již nestojí o jakékoli změny, cení si zachovalých kvalit života. Také dochází ke změně vztahu k různým generacím, proto vyhledává porozumění u lidí stejného věku.³

Ondrušová uvádí, že stárnutí je pro člověka důležitou osobní zkušeností, se kterou se časem setká každý z nás, neboť stárneme všichni, jak naši rodiče, my, naši přátelé, ale také i děti. Toto období však nemůžeme chápat jen jako proces, který je provázen úbytkem tělesných a duševních sil. Je to období, které má stejnou cenu jako ta předešlá – se svými radostmi, smutky, nadějami i zklamáním. Je důležité uvědomit si tyto

¹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 1.

² Srov. DIENSBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*, s. 7–9.

³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*, s. 229.

skutečnosti a snažit se žít tak, abychom co nejvíce zmírnili projevy stárnutí. Vždyť kvalita života ve stáří záleží ve velké míře na přístupu a postojích každého jedince.⁴

Na změny stárnutí, které probíhají u člověka, se pohlíží z biologického, psychologického a sociálního hlediska.

- **Biologické změny** – probíhají v tělesných orgánech a tkáních vlivem genetických dispozicí a životního stylu. Dochází ke zpomalení i k oslabení funkcí jednotlivých systémů v těle, k poklesu biologických mechanismů. Snižuje se výška člověka, ubývá kostní a svalová hmota, dochází k hypertenzi. Nastávají problémy v trávicím, pohlavním a vylučovacím, kožním, nervovém systému i ve smyslových orgánech.⁵
- **Psychologické změny** – jsou veškeré změny psychiky, které byly ovlivněny nejen dědičností, ale i celkovým způsobem života od mládí jedince. Projevují se v poznávacích schopnostech lidí (vnímání, paměť, myšlení). K častým problémům dochází například za situace, kdy odejde jeden z partnerů. Pozůstalého partnera tíží osamělost, ztrácí chuť do života a je pro něj velice obtížné přijmout novou roli vdovy - vdovce. To vše má vliv na psychické prožívání a na kvalitu života seniora.⁶
- **Změny v sociální oblasti** – jsou spojeny s odchodem do starobního důchodu. Mění se sociální role člověka, kdy končí pracovní činnost a zvyká si na život s nadbytkem volného času. Starého člověka začínají omezovat změny v ekonomickém zajištění, v kulturních a společenských aktivitách. Přidružují se nemoci, osamělost, problémy s bydlením. To vše s sebou přináší rizika ve ztrátě životního programu a špatného přizpůsobení na pensiování.⁷

1.2 Stáří

Stářím se v gerontologii označuje pozdní fáze ontogeneze, přirozeného způsobu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných přirozeně stárnoucích procesů, které jsou ovlivněny různými faktory (choroby, životní podmínky, způsob života).⁸

⁴ Srov. ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*, s. 13.

⁵ Srov. KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 19–23.

⁶ Srov. Tamtéž, 19–23.

⁷ Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 30.

⁸ Srov. KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 18.

1.2.1 Vymezení stáří

Pravé stáří (sénium) je vyvrcholením a konečnou fází života člověka ve společnosti, v níž žil. Do stáří se promítá celý životní cyklus jednotlivce se všemi jeho prožitými etapami. Kvalitu stáří ovlivňuje veškerý způsob života od dětství, mládí až po dospělost. Člověk během svého života získal velkou zásobu životních zkušeností, prožil různá období jak ve společenské, tak i v politické sféře a získal nadhled nad společenským děním. Tento velký potenciál stáří vytváří nejvhodnější podmínky k využití celoživotních zkušeností k povýšení vědomí v postojích, názorech a hodnotách života.⁹

Na stáří se můžeme dívat z několika úhlů pohledu jako na:

- **kalendářní stáří (chronologické)** – je dáno dosažením určitého stanoveného věku, který vychází z empirického průměrného průběhu života. Jeho výhodou je jednoznačné stanovení kalendářního věku;¹⁰
- **biologické stáří** – je označení pro involuční změny související s poklesem potenciálu zdraví, projevující se různými nemocemi ve vyšším věku;¹¹
- **sociální stáří** – je dané souhrnem sociálních změn počínajících odchodem do důchodu a jeho životním a ekonomickým zajištěním.¹²

1.2.2 Adaptace na stáří

Každý člověk zaujímá ke stáří jiný postoj, který je ovlivněn různými faktory. Záleží na tom, jak se dokáže přizpůsobit změnám během stárnutí a jak reaguje na zátěžové situace, které vyvolávají stres. Také záleží na prostředí, kde člověk žije, na vztazích s rodinou a přáteli, na vzdělání, ekonomickém zajištění a rovněž i na tom, jak aktivně tráví svůj volný čas.¹³

Haškovcová uvádí pět typů reakcí na stáří:

- **konstruktivní přístup** – tento jedinec je soběstačný, akceptuje své stárnutí i s jeho projevy. Udržuje si svou tělesnou kondici, snaží se být co nejdéle

⁹ Srov. SAK, P.; KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, s. 11–23.

¹⁰ Srov. KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 21.

¹¹ Srov. Tamtéž, s. 18-19.

¹² Srov. Tamtéž, s. 20.

¹³ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 24.

soběstačný. Je optimistický, má smysl pro humor, je přizpůsobivý a udržuje dobré kontakty s rodinou a přáteli;

- **strategie závislosti** – jedinec si vynucuje pomoc a péči okolí. Upřednostňuje pohodlný způsob života, spoléhá se na materiální zabezpečení, citové zázemí a poskytnutí pomoci ze strany rodiny. Dosahování cílů někdy hraničí až s vydíráním;
- **obranná strategie** – tuto strategii používají lidé, kteří si nechtějí připustit své stárnutí a za každou cenu se snaží udržet svoji soběstačnost, pracovní a společenské postavení. Jedná se většinou o lidi, kteří pracují ve vyšších společenských kruzích;
- **strategie nepřátelství** – tito lidé se velice těžce smiřují s obdobím stáří. Většinou neměli úspěšný život a mají v sobě pocit křivdy, zloby a zklamání. Chtějí prožívat nastávající stáří v ústraní a samotě;
- **strategie sebenenávisti** – tento postoj zaujímá člověk, který vykazuje silný negativní postoj k sobě samému. Zlobí se na sebe pro svoji životní neúspěšnost a jeho emoce jsou někdy vyhoceny až k pocitu sebenenávisti.¹⁴

1.2.3 Potřeby ve stáří

V této kapitole se budu věnovat otázce potřeb, které jsou důležité pro každého člověka již od samotného narození až do sklonku života. Pokud starší člověk má zajištěny své základní životní potřeby, se zálibou se věnuje různým aktivním činnostem a koníčkům. Uspokojování potřeb je pro seniory důležité, aby i ve stáří zažívali pocit štěstí, pohody a chuti do dalšího života.

Potřebou se nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale zejména to, k čemu člověk skrze ni směřuje. Je to určitá síla, která člověkem hýbe a posunuje ho určitým směrem. Směrem ke člověku, předmětu nebo činnosti. Potřeba je projevem bytostného přání každého jedince.¹⁵ Také staří lidé mají v životě své potřeby, které je po jejich naplnění učiní spokojenými. Haškovcová uvádí, že mezi potřeby stárnoucích a starých lidí patří zdraví přiměřené jejich věku, materiální a finanční zabezpečení. Důležité je i místo,

¹⁴ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 114–116.

¹⁵ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 36.

kteřé člověk považuje za svůj domov, kde má své soukromí a kde se mají vzájemně rádi. Všichni senioři chtějí zůstat v životě platní, užiteční a být za to také uznávaní.¹⁶

Potřeby starších lidí jsou tedy individuální a mění se postupně s časem a prostředím, ve kterém žijí. Rovněž se mění i priority při jejich uspokojování. Nejznámějším pojetím lidských potřeb je tzv. Maslowova pyramida, která hierarchizuje potřeby od základních k nejvyšším.¹⁷

Na základě získaných poznatků vytvořil Maslow škálu potřeb ve tvaru pyramidy, kterou rozčlenil do pěti úrovní. Rozčlenění je vytvořené podle naléhavosti uspokojení a vzájemné provázanosti. Objasňuje logickou posloupnost uspořádání potřeb, počínaje fyziologickými, na které navazují další.¹⁸ Pokud si člověk z různých důvodů není schopen zajistit některé z těchto potřeb, měla by mu jeho rodina nebo sociální pracovníci pomoci s jejich naplněním.

- **Fyziologické potřeby** - jsou to základní potřeby člověka, mezi které patří přijímání potravy a vody, dýchání, potřeba vylučování, spánku a odpočinku, pohybu, regulace tělesné teploty (oblečení), hygieny (jako podmínky zdraví) a potřeba fyzických aktivit (vycházky, turistika), intimní vztahy (sexualita).
- **Potřeba bezpečí a jistoty** - starší lidé potřebují mít pocit fyzického bezpečí při chůzi (hole, chodítka), být chráněni před fyzickým napadením a násilím. Potřebují vnímat pocit bezpečí, jistotu zdraví a zázemí. Jsou zvyklí na svůj zaběhlý celodenní režim, včetně stravování, různých aktivit i odpočinku.
- **Sociální potřeby** - člověk není zvyklý žít o samotě a potřebuje být v kontaktu s ostatními lidmi. Je pro něj důležitá informovanost o dění v okolním prostředí, ve městě. Také o blízkých lidech, aby nebyl odtržen od světa. Potřebuje mít pocit lásky a sounáležitosti s rodinou i s přáteli.
- **Potřeba autonomie** - každý člověk se potřebuje rozhodovat sám za sebe, chce být ještě v životě užitečný, pomáhat druhým, být uznávaný a respektovaný.
- **Potřeba seberealizace** - vyjadřuje touhu člověka po zdokonalení a nalezení smyslu i vyrovnání se s vlastním životem.¹⁹ Součástí lidského bytí je spirituální dimenze, která se během lidského života může měnit. Pomáhá člověku najít

¹⁶ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 183.

¹⁷ Srov. ČEVELA, R.; KALVACH, Z.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*, s. 33-34.

¹⁸ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařizováních*, s. 167.

¹⁹ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 37-41.

smysl života a umožňuje mu uspořádat jeho jednotlivé fáze. Poskytuje mu oporu v zátěžových situacích, přispívá k vyrovnanému postoji k vlastnímu stáří a s ním spojených problémů.²⁰

Původní Maslowova škála potřeb byla některými autory modifikována a detailněji rozpracována na potřeby fyziologické, potřeby jistoty a bezpečí, lásky a sounáležitosti, potřeby uznání, ocenění a sebeúcty, potřeby kognitivní, estetické a potřeby seberealizace.²¹ Tím, jak člověk stárne, mění se nejen jeho potřeby, ale i názory na kvalitní způsob života a uznává jiné hodnoty než v mládí. Pro seniora je důležitá i potřeba uznání, důvěry, seberealizace a autonomie, aby se cítil svobodný.²² Potřebuje mít také pocit bezpečí, jistoty, ekonomického a sociálního zabezpečení. Rovněž i být milován a patřit do nějaké sociální skupiny, aby měl pocit sounáležitosti např. s rodinou a přáteli. Pokud budou zajištěny veškeré životní potřeby člověka včetně seberealizace a autonomie, pocítí celkovou spokojenost se svým životem

1.3 Životní spokojenost a pohoda jako součást kvality života ve stáří

Celková pohoda (well-being) a životní spokojenost patří mezi faktory určující kvalitu života seniora. Kvalita života je chápána jako souhrn interakce několika činitelů, mezi které patří sociální, zdravotní, ekonomické a environmentální podmínky, které vzájemně působí a ovlivňují lidský rozvoj jednotlivců i společnosti.²³ Významným faktorem souvisejícím s kvalitou života je autonomie, která souvisí se samostatností jedinců vzhledem k sociálnímu okolí, s jejich schopností rozhodovat a žít život podle vlastních pravidel. Být autonomní znamená pro člověka zůstat pánem svého chování a způsobu života.²⁴ Podle Křivohlavého, „Kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zahrnuje hledání klíčových faktorů bytí a sebepochopení. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka.“²⁵

²⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*, s. 427–429.

²¹ Srov. TRACHTOVÁ, E.; a kol. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*, s. 15.

²² Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 37–39.

²³ Srov. PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*, s. 207.

²⁴ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 44.

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*, s. 124.

Koncept kvality života má dvě dimenze:

- objektivní kvalita života zahrnuje materiální zabezpečení (např. prostředí, ve kterém žijeme, finance), sociální podmínky života (např. sociální opora, vztahy s lidmi), sociální status a fyzické zdraví (např. fyzická energie, spánek);
- subjektivní kvalita života se týká jedincova vnímání svého postavení ve společnosti a osobní pohody (well-being) a celkové spokojenosti se životem.²⁶

Celková psychická pohoda (well-being) je jedním z témat, jimiž se zabývá pozitivní psychologie.²⁷ Termín přeložený do češtiny po rozložení znamená slovo „dobře“ a „býti“, tedy kdy je člověku dobře, kdy je v pohodě. Tento termín v definici zdraví používá také Světová organizace zdraví (WHO), kde se hovoří o tom, že zdravý je ten, kdo je v pohodě (well-being) a je mu dobře.²⁸ Hartl v psychologickém slovníku uvádí, že spokojenost znamená příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti.²⁹

Spokojenost můžeme chápat jako celkovou životní pohodu, kterou ovlivňuje uspokojení tělesného i duševního zdraví a sociálního zázemí. K nejdůležitějším složkám života ovlivňujícím životní spokojenost patří rodinné a přátelské vztahy. Důchod nám dává příležitost trávit více času se svými nejbližšími a umožňuje udržovat přátelství z mládí nebo ta, která jsme navázali později.³⁰

Výzkumná šetření potvrzují, že životní spokojenost směřuje ke stabilitě i ve stáří. Lidé, co byli spokojeni dříve se svým životem, tak pravděpodobně budou pociťovat spokojenost i nadále. Naopak u nespokojených osob budou jejich pocity úměrné předchozímu stavu.³¹

Pokud se starší člověk nestaví pasivně k různým aktivitám a obohacuje svůj život o některé uvedené činnosti, pociťí na sobě, že je celkově odolnější, šťastnější a optimisticky naladěný.³² Spokojenost mohou pociťovat i staří lidé žijící např. v domovech pro seniory nebo v domech s pečovatelskou službou, kde jsou pro ně

²⁶ Srov. PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*, s. 207.

²⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 8.

²⁸ Srov. Tamtéž, s. 81.

²⁹ Srov. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 556.

³⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*, s. 348–349.

³¹ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 22.

³² Srov. Tamtéž, s. 131.

vytvořeny nejen dobré podmínky pro důstojné a přiměřené bydlení, ale i prostor k provozování individuálních koníčků a společných zájmových činností.

2 Aktivní život ve stáří

„Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Stáří je především funkcí duševního a tělesného stavu a nejen počtu let života. Udržet co nejdéle svěžest mysli a těla se podaří, když žijeme prostě v souladu s řádem bytí, neznásilňujeme svou přirozenost a nesnažíme si hrát na někoho, kým nejsme.“³³

Pro spokojený život ve stáří, jak uvádí Štilec, je důležité neuzavírat se do sebe, být v kontaktu s přáteli nebo vyhledávat nová přátelství. Věnovat se zájmům a koníčkům, na které dříve nebyl dostatek času a nepodléhat pocitům marnosti, že už jsme staří a nešikovní. Zajímat se o nové aktivity, hledat v nich zalíbení, zdokonalovat se v dřívějších vědomostech, např. studiem na univerzitách. Také pečovat o své zdraví, tělesný a duševní rozvoj zapojením se do různých aktivních činností, chodit do přírody, za kulturou nebo pracovat na zahrádce. Do denního režimu zařazovat vyhovující relaxační techniky, které zklidní psychiku. Člověk by měl dodržovat alespoň některé z těchto zásad a nesedět jen pasivně u televizních programů.³⁴

2.1 Koncept aktivního stárnutí

Koncept aktivního stárnutí byl přijat koncem 90. let Světovou zdravotnickou organizací. Je to pojem, který je obsáhlejší, než pouhé zdravé stárnutí, neboť se netýká jen zdraví a péče o zdraví. Vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory a vyjadřuje potřebu změn týkajících se začleňování seniorů do společnosti. Aktivní stárnutí podle tohoto dokumentu znamená plnohodnotné prožívání života i ve vyšším věku, odpovědný přístup ke zdraví, bezpečný a důstojný život. Ke změnám také patří respektování a prosazování práv seniorů, účast na veřejném životě společnosti a seberealizace. Koncept respektuje i to, že staří lidé netvoří homogenní skupinu a její rozmanitost se s narůstajícím věkem zvyšuje.³⁵ Tento model aktivního stárnutí může být do budoucna přínosem nejen pro celou společnost, ale také pro samotného starého člověka. Senior, který se v mladších letech věnoval různým aktivitám, se jich nemusí

³³ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 12.

³⁴ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 130–131.

³⁵ Srov. DVORÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 29.

ani ve starším věku vzdát, pokud mu v tom nebrání nemoc nebo snížená soběstačnost. Pro člověka je důležité, aby i ve stáří nacházel smysluplnost svého života a zachoval si co nejdéle autonomii.³⁶

Teoretický koncept aktivního stárnutí není jediným dokumentem, který poukazuje na nutnost provedení změn v pohledu společnosti na stárnutí a stáří. Můžeme se setkat i s pojmy zdravé, produktivní či úspěšné stárnutí, kde se požadavky vzájemně prolínají s aktivním stárnutím, ale liší se podle toho, z jakého pohledu se na problematiku stáří nahlíží. Koncept úspěšného stárnutí se zaměřuje spíše na kognitivní a psychickou zdatnost stárnoucích lidí. Cílem tohoto modelu je hlavně odstranění negativních důsledků stárnutí a podporování duševního zdraví souvisejícího se zapojením do kvalitního života ve společnosti. Koncept úspěšného stárnutí souvisí s modelem zdravého stárnutí. Je v něm zahrnuto udržování fyzického, duševního a sociálního zdraví. Cílem je umožnění starším lidem v zapojení se do aktivního života společnosti, podporování jejich autonomie, odstranění diskriminace seniorů a zvýšení kvality jejich života. Model produktivního stárnutí souvisí s produktivní etapou života a se zapojením seniorů do různých aktivit, týkajících se především ekonomického přínosu i jejich produkce zboží. Souvisí také s dobrovolnictvím a péčí o druhé lidi. I když je každý z těchto modelů zaměřen na jiný aspekt stáří, tak společnou snahou je změnit společenský pohled na období stárnutí a stáří.³⁷

2.2 Charakteristika aktivit seniorů

Činnosti, které senioři vykonávají, musí odpovídat jejich věku, schopnostem a individuálnímu tempu, které je u každého jedince jiné. Pro člověka by měly mít aktivity smysl, aby v konané činnosti pociťoval jistotu, přinášela mu radost a uspokojení z vytváření dobré věci i pro druhé. Veškeré činnosti musí být dobrovolné, probíhat v příjemném prostředí. Měly by posilovat důstojnost a sebepojetí toho, kdo ji vykonává.³⁸

³⁶ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, s. 29–30.

³⁷ Srov. FILIN, M. *Aktivní model stáří mezi seniory ve věku 60+ v České republice: Sekundární analýza dat projektu SHARE 2006*, s. 8–10.

³⁸ Srov. KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie*, s. 438–439.

2.2.1 Rozdělení aktivit podle okruhu uspokojování potřeb

Aby člověk prožíval co nejdéle spokojený život, je pro něj důležité provozovat takové aktivity, které uspokojují jeho různorodé potřeby. Podle Kalvacha se člení aktivity na:

- **činnosti, které zajišťují základní biologické potřeby** – jídlo, denní očista, pohyb (vycházky, tanec, turistika), intimní vztahy (sexualita), smyslová stimulace;
- **činnosti podporující bezpečí, jistotu, autonomii, orientaci a kontinuitu** – budování svého domova, reminiscence, duchovní život;
- **činnosti sociální povahy** – utváření vztahů, začleňování se do společnosti, participace, pomoc druhým, rozhovory s přáteli, vnoučaty, účast na různých akcích;
- **činnosti, které podporují identitu a osobní rozvoj** – vzdělávání, zodpovědnost za plnění úkolů, prožívání úspěchu, mít kontrolu nad svým životem, vyrovnat se s osaměním a zachovat si důstojnost;
- **činnosti seberealizační** – smysl života, tvorba, umění, vyrovnání s vlastním životem.³⁹

2.2.2 Rozdělení aktivit podle počtu zapojených osob

Aktivity se mohou členit i podle toho, zda je lze provádět samostatně nebo ve skupinách několika osob na:

- **individuální aktivity** – podporují tvořivost, koncentraci, vnitřní aktivitu, péči o své tělo;
- **činnosti vykonávané v páru** - s přítelem, přítelkyní, které podporují intimní mezilidské vztahy, komunikaci (procházky, návštěva divadla, koncertů, výstav);
- **společenské aktivity ve velkých heterogenních skupinách** - dochází k prožitku společenství, uvolnění emocí, hrají se hry, soutěže, zúčastňují se kulturních akcí, tančí nebo společně zpívají;
- **skupinové aktivity, které tvoří menší skupiny** - netolerují velkou účast lidí, neboť se v nich cítí osamoceni. Podmínkou činnosti je členství, ale zároveň si zachovávají svoji identitu a mohou ovlivnit činnost. Nacházejí nové přátele a vzájemně se podporují. Ve skupině mohou společně vařit, připravovat

³⁹ Srov. KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie*, s. 441.

společenské akce, malovat, číst poezii, posedět u čaje nebo se věnovat zájmovým aktivitám.⁴⁰

2.3 Volnočasové aktivity seniorů

„Volný čas – je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe popř. pro druhé ze svého vnitřního popudu a zájmu.“⁴¹

Odchod do důchodu pro člověka znamená velký zlom v jeho životě. Opouští své zaměstnání a adaptuje se na nový způsob života s nadbytkem volného času, který si musí sám zorganizovat. Proto je důležité, aby člověk měl i ve stáří dostatek činností, kterými vyplní jak volný čas, tak i uspokojí své potřeby a celkově si zpříjemní život.⁴²

2.3.1 Možnosti zájmových aktivit

Už před nástupem do penze je vhodné začít se včas věnovat takovým koníčkům, ve kterých mohou v době penze pokračovat. Příkladem je fotografování, kterému se i přes pokročilý věk můžeme věnovat, zdokonalovat se, číst o něm knihy a sblížit se s lidmi se stejným zájmem. Senioři mohou docházet do zájmových klubů a kroužků, kde mají možnost věnovat se svým zálibám do vysokého věku. Někdy se penzista vrátí k pozapomenuté zálibě, např. ke hře na kytaru nebo se začne věnovat malování. Jestliže se dříve zajímal třeba o zpěv, zapojí se do pěveckého sboru a zúčastňuje se s ostatními různých koncertů.⁴³

Se stárnutím se člověk postupně vzdává sportů náročných na pevnost kloubů, rychlost a svalovou sílu. Pro dobrou kondici lidského těla je vhodné se dále věnovat rekreačně nenáročným sportům jako je tenis, plavání, pěší turistika, lyžování a řadě dalších.⁴⁴ Pro jedince, který sportoval v předchozím věku, není třeba aktivitu ve stáří ukončit, přestože pociťuje bolest v různých částech těla. Je vhodné ji usměrnit, neboť i mírné cvičení je důležité pro fyzickou aktivitu jednotlivce a pomáhá čelit různým

⁴⁰ Srov. KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie* s. 441.

⁴¹ NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*, s. 17.

⁴² Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 27.

⁴³ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*, s. 348–349.

⁴⁴ Srov. Tamtéž, s. 319.

nemocem. K nejjednodušším způsobům podpory tělesné zdatnosti patří chůze. Pokud je senior schopen chůze, doporučuje se chodit pravidelně pěšky na krátké dvacetiminutové procházky.⁴⁵

Ten, kdo vlastní zahrádku se může plně věnovat zahradničení. Je to činnost, která nevyžaduje pohotovou paměť, pevnou ruku, ani mnoho peněz a má hmatatelný smysl. Navíc mírný pohyb na čerstvém vzduchu je prospěšný pro tělo i duši.⁴⁶ K tradičním volno-časovým aktivitám patří také chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství nebo hudba, zpěv, tanec a návštěva kulturních akcí. V posledních letech využívají senioři i nabídky tuzemské nebo zahraniční turistiky spojené s koupáním a poznáváním kulturních památek. Ve městech se také budují různá hřiště, kde se mohou zapojit do relaxačních nebo sportovních aktivit nejen děti, mladiství, ale i senioři.⁴⁷

Pokud starší lidé vlastní počítač, mohou jej využívat k prohlížení internetových stránek, kde získají mnoho informací o světě a společnosti. Oblíbenou činností seniorů je i posílání a přijímání e-mailů.⁴⁸ Starší lidé, kteří již ukončili svoji ekonomickou činnost, mají také možnost dalšího zapojení do aktivního života např. formou studia. V současné době v ČR existuje nabídka vzdělávání na několika institucích i pro seniory. Nejznámější jsou univerzity třetího věku (U3V), kde se pořádají, dle individuálních zájmů, kurzy zaměřené na rozšíření poznatků z různých oborů. Jejich absolvováním lidé získávají nové vědomosti, doplňují si své kompetence a mohou se zde seznámit s novými přáteli. Obdobné možnosti vzdělávání mají také na Akademii třetího věku (A3V) a v programech Celoživotního vzdělávání (CŽV). Výuka je v nich uskutečňována formou přednášek, diskuzí nebo i doprovodnými programy (exkurze, různé zájmové kroužky).⁴⁹ Mohou docházet do různých klubů aktivního stáří nebo klubů seniorů, které se vyznačují méně formálními a trvalejšími vztahy účastníků. Je v nich kladen větší důraz na rozvoj osobních zájmů a na uspokojení sociálních potřeb. Kluby nabízejí širokou paletu činností např. exkurze, besedy, výlety, kulturní akce, ruční práce, společenské hry a sportovní programy.⁵⁰

Senioři mají možnost vybrat si ze široké nabídky volnočasových aktivit takovou činnost, která bude vyhovovat jejich potřebám a zájmům. Také mohou pokračovat

⁴⁵ Srov. DIENSTBIER, Z.; PROCHÁZKOVÁ, Z. *Ó sladké stáří*, s. 148.

⁴⁶ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*, s. 348–349.

⁴⁷ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 179–180.

⁴⁸ Srov. SAK, P.; KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, s. 121–122.

⁴⁹ Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 197–198.

⁵⁰ Srov. Tamtéž, s. 199.

v dřívějších aktivitách, na které jim v době aktivní pracovní činnosti nezbyval dostatek času. Provozování různých aktivních činností je velkým přínosem pro zachování zdraví člověka.

2.3.2 Přínos zájmových aktivit pro zdraví člověka

Motto:

„Život nedostáváme krátký, ale krátkým jej činíme. Umíš-li života užívat, je dlouhý.“

(Jan Ámos Komenský)

Jedním z projevů současného životního stylu je snižování množství pohybu, což má za důsledek pokles fyzické i duševní výkonnosti seniorů. S tím je spojeno zhoršení zdravotního stavu a vyššího výskytu civilizačních onemocnění. Pravidelné pohybové aktivity mohou pomoci ke zlepšení zdravotního a prožitkového života seniora.⁵¹

Stárnutí probíhá nejen fyzicky, ale urychluje ho i psychický stres. Nedostatek radosti, špatně snášený zármutek, lpění na minulosti, to vše může mít negativní vliv na zdraví organismu. Blahodárným „lékem“ je hlavně veselá mysl a celkově čilý psychický život.⁵²

Stárnoucí člověk po padesátce by se měl snažit usměřňovat úpadek tělesných sil. Měl by hlavně cvičit pohyblivost kloubů, posilovat svaly, které udržují dobrou postavu a chrání páteř. Pokud má starší člověk nedostatek pohybu, dochází u něj k úbytku svalové hmoty a spolu s přejídáním přispívá ke vzniku obezity. To vše má za následek zvýšení krevního tlaku, vznik diabetu, zvýšení cholesterolu, ortopedické problémy nebo kloubní změny.⁵³ Pěstováním sportu napomáhá člověk i svému srdci. Snižuje tím frekvenci tepu a srdce déle funguje (za předpokladu, že má člověk i zdravé cévy). Orgány našeho těla ztrácejí funkčnost také vlivem kouření, pitím alkoholu, špatnou stravou, nedostatkem vitamínů a nedostatečným spánkem. Poté člověku chybí výkonnost, vitalita a vyhledává pomoc lékaře.⁵⁴

Pro zpomalení stárnutí a zlepšení zdravotního stavu seniorů je důležité nejen tělesné a relaxační cvičení, ale také zlepšení kvality výživy s celkově sníženým

⁵¹ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 12–13.

⁵² Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*, s. 315.

⁵³ Srov. STRUNZ, U. *Žijeme zdravě*, s. 17.

⁵⁴ Srov. Tamtéž, s. 49–50.

množstvím konzumovaných potravin, a duševní i pracovní aktivita.⁵⁵ Aby si člověk udržel co nejdéle duševní svěžest, dovoluje-li to jeho zdravotní stav, může se zúčastňovat různých exkurzí, zájezdů, navštěvovat divadlo nebo kino. Paměť může trénovat luštěním křížovek, kvízů, řešením sudoku nebo čtením zajímavých knih.⁵⁶ Když bude člověk dodržovat výše popsaná doporučení v podobě dostatku pohybu, vhodného stravování a celkově se svým tělem rozumně zacházet, může se zpomalit jeho stárnutí a oddálit stáří.⁵⁷ V následující kapitole popisuji dům s pečovatelskou službou, kam se především z vážných zdravotních důvodů mohou senioři přestěhovat.

3 Domy s pečovatelskou službou

Domovy pro seniory, domy s pečovatelskou službou nebo jiná zařízení sociální péče jsou jednou z možností, jak najít bydlení pro seniora, kterému je jeho dosavadní bydlení nevyhovující. Může zůstat sám v domě či velkém bytě nebo je změna jeho zdravotního stavu natolik vážná, že samostatné bydlení není pro seniora bezpečné. Pro člověka to znamená rozloučení s dosavadním životem a jeho minulostí, proto vstup do zařízení sociální péče pro něj je vážnou událostí i psychicky náročnou změnou.⁵⁸

Domy s pečovatelskou službou (dále jen DPS) nepatří mezi ústavy sociální péče, ale jsou to nájemné byty v domě zvláštního určení, kde je zajišťována pečovatelská služba. Tyto domy jsou velmi žádané, neboť umožňují starým lidem individuální bydlení. Zřizovateli jsou městské úřady, které vydávají dekrety na malometrážní byty pro jednotlivce nebo i dvojice a platí nájemné. V DPS je zřízeno středisko osobní hygieny, prádelna, ordinace pro lékaře, jídelna a klub důchodců. Obyvatelům tohoto zařízení je poskytována pečovatelská služba podle soběstačnosti. V DPS senioři mají velmi dobrou kvalitu bydlení, soukromí a mohou se zapojit do kolektivního života.⁵⁹

V další části seznamuji čtenáře s tím, jaké problémy musí řešit starý člověk, který již nemůže dále zůstat ze zdravotních nebo jiných důvodů ve svém dosavadním bydlišti a po přestěhování je nucen přizpůsobit se novým podmínkám.

⁵⁵ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 14.

⁵⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*, s. 132.

⁵⁷ Srov. DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*, s. 54.

⁵⁸ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 31.

⁵⁹ Srov. KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie*, s. 470.

3.1 Adaptace seniora na změnu bydliště

Jedním z rysů stáří je špatná adaptace na celkové změny v životě. Čím je člověk starší, tím hůře snáší přestěhování do jiného prostředí, než na které byl doposud zvyklý. Tím, že se přestěhuje do domu s pečovatelskou službou, nebo jiného sociálního zařízení, může mít pocit většího bezpečí, ale zároveň se naruší jeho sociální vazby. Příkladem je senior, který žil na venkově a po přestěhování do městského bytu si nemohl zvyknout na nové prostředí, neboť ztratil kontakt s kamarády z dětství, chyběla mu zahrádka, procházky v přírodě. Ztratil kus svého soukromí a již se necítil tak jako ve svém původním domově.⁶⁰ Přestěhování pro mnohé seniory znamená velkou zátěž a těžko se na nové prostředí adaptují. Často vyhledávají pomoc a psychickou podporu u členů rodiny, přátel, někdy také u odborníků. U některých jedinců přizpůsobení na nové bydliště trvá déle jak půl roku.⁶¹

Adaptace patří mezi lidské vlastnosti, které umožňují přežít i těžké situace. Změn ale nesmí být mnoho, aby nepřekročily únosnou míru. Senior snáze přijímá takovou změnu, která pro něj má smysl. S člověkem, jenž si těžko zvyká na nové prostředí, je nutné mít trpělivost a být k němu tolerantní. Pro seniora je důležité vybrat takové zařízení, které pro něj bude vyhovující ze sociálního i zdravotního hlediska.⁶² Domov pro starého člověka neznamena jen přístřeší, ale místo, které důvěrně zná, kde má pocit soukromí, bezpečí a jistoty. Aby se senior snáze zadaptoval v novém bydlišti, je pro něj důležitá znalost okolí s vytvořenou orientací, dostupnost praktického lékaře, služeb (občanská vybavenost), včetně veřejné dopravy. Rovněž potřebuje mít vytvořené podmínky pro osobní aktivity a možnost výhledu z okna, kde někdy osamělý jedinec tráví dlouhou dobu.⁶³

Pokud je starý člověk umístěn do některého sociálního zařízení nedobrovolně, projevuje se u něj strach z nového prostředí. Někdy je senior agresivní, nepřátelský vůči dětem, přátelům i personálu. Postupně jeho emoce opadávají, doléhá na něj tíseň a smutek, reaguje útlumem, ztrácí o všechno zájem. Některý člověk zůstává v této fázi až do konce svého života. V důsledku nadměrného stresu a nezvládnuté adaptace může být tak nešťastný, že život pro něj nemá smysl a myslí na sebevraždu. Pokud ale projeví

⁶⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*, s. 337–338.

⁶¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s. 47.

⁶² Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*, s. 13–14.

⁶³ Srov. ČEVELA, R.; KALVACH, Z.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*, s. 100–101.

emoce, může se začít se změnou vyrovnávat a opět nalézt chuť do života. Někomu se podaří navázat pozitivní vztah s jinými lidmi a postupně se s novou situací smířit.⁶⁴

Méně náročná bývá adaptace při dobrovolné změně bydliště, ale i ta přináší některé problémy:

- než se senior zorientuje a získá nové informace, bývá přecitlivělý, neboť se vrací ve vzpomínkách na minulost. Srovnává nové prostředí s původním, čímž někdy dochází ke zhoršení jeho potíží;
- po určité době se starý člověk smiřuje s jiným způsobem života a seznamuje se s ostatními spolubydlícími.⁶⁵

Spokojený člověk by měl mít uspokojené své potřeby i po přestěhování do domu s pečovatelskou službou. Všichni, kteří jsou nějakým způsobem odkázáni na cizí pomoc, mají téměř stejné potřeby jako ostatní lidé. Proto je důležité vytvářet pro seniory takové podmínky, aby se co nejvíce zkvalitnil jejich pobyt v novém bydlišti. Velkou pomocí pro starší lidi je možnost využívání placené pečovatelské služby.

3.2 Pečovatelská služba

„Pečovatelská služba je terénní nebo ambulanci služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb různé úkony.“⁶⁶ Tato služba je poskytována právě v domech s pečovatelskou službou a tím umožňuje lidem bydlet relativně ve „svém“.

Pečovatelská služba je poskytována uživatelům dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Prováděcí vyhláška č. 505/2006 Sb., stanovuje maximální výši úhrady za poskytované pečovatelské služby.⁶⁷

Cílem pečovatelské služby je zajištění kvalitního poskytování sociální služby, která umožní uživatelům žít v domácím prostředí. Snahou je udržení jejich samostatnosti a soběstačnosti do co nejvyššího věku.⁶⁸

⁶⁴ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 33–34.

⁶⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*, s. 423.

⁶⁶ Srov. *Sagit: Zákony. Sběrka zákonů* [online].

⁶⁷ Srov. *Městský ústav sociálních služeb Strakonice, Pečovatelská služba Strakonice* [online].

⁶⁸ Srov. *Tamtéž* [online].

3.2.1 Charakteristika činností pečovatelské služby a její poslání

Mezi hlavní zásady pečovatelské služby se řadí respektování vlastní vůle uživatele, dodržování soukromí a uplatňování rovného přístupu ke všem uživatelům. Důležité je respektování jejich individuálních potřeb a přání. Dodržovat pravidla slušného chování, zásadu mlčenlivosti a uplatňovat zodpovědný etický přístup ke všem uživatelům.⁶⁹

Základní činností pečovatelské služby je:

- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu;
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu;
- poskytnutí stravy, nebo pomoc při zajištění stravy;
- pomoc při zajištění chodu domácnosti;
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.⁷⁰

Posláním pečovatelské služby je:

- poskytování pomoci lidem, kteří se ocitli z důvodu věku nebo špatného zdravotního stavu v situaci, kterou již nedokážou sami změnit;
- pomáhat uživatelům udržet si nebo vylepšit stávající kvalitu života v jejich domovech, a tím odložit nutnost jejich hospitalizace nebo ústavní péče;
- vytvářet takové podmínky, aby uživatelé těchto služeb mohli uplatňovat vlastní vůli, samostatně se rozhodovat a být sami sebou;
- usilovat o prožití důstojného a aktivního stáří uživatelů služeb a snažit se zamezit jejich sociální izolaci.⁷¹

Shrnutí teoretické části

Během procesu stárnutí u člověka dochází k různým biologickým i psychologickým změnám a zhoršuje se jeho celková kondice. Aby se zmírnily projevy stárnutí, je důležité soustavně pečovat o zdraví a věnovat se různým volnočasovým aktivitám.

Aby senioři prožívali spokojený život, potřebují mít zajištěné různé individuální potřeby, které mají vliv na jejich tělesnou i psychickou pohodu. Týkají se např.

⁶⁹ Srov. *Městský ústav sociálních služeb Strakonice, Pečovatelská služba Strakonice* [online].

⁷⁰ Srov. *Sagit: Zákony. Sbírka zákonů* [online].

⁷¹ Srov. *Městský ústav sociálních služeb Strakonice, Pečovatelská služba Strakonice* [online].

stravování, hygieny, zdraví, fyzických aktivit, bezpečí, ale i sounáležitosti s rodinou a přáteli.

Pro zkvalitnění života seniorů Světová zdravotnická organizace přijala program tzv. Koncept aktivního stárnutí, ve kterém jsou zakotveny návrhy změn např. v začleňování seniorů do společnosti, v prožívání plnohodnotného života starších lidí a prosazování jejich práv. Je důležité, aby si i v pozdním věku zachovali co nejdéle soběstačnost, autonomii.

Po ukončení aktivní pracovní činnosti a odchodu do důchodu senioři získávají mnohem více volného nestrukturovaného času. Aby si zpřijemili tyto nabyté volné chvíle po celoživotní práci, je důležité věnovat se různým zájmovým činnostem a koníčkům, které mohou provozovat individuálně nebo ve skupinových aktivitách. Podporují jejich zdraví i celkové uspokojení.

Pokud se senior ocitne v takové situaci, kdy je pro něho dosavadní bydlení nevyhovující, má možnost přestěhovat se do domu s pečovatelskou službou. Tyto domy představují formu individuálního bydlení starších lidí. Seniorům je v bytech umožněno žít v přirozeném prostředí, kde mají své soukromí. Zařizují si pronajatý byt svým nábytkem a doplňky z původního bydliště. Senioři mohou využívat nabídky placené pečovatelské služby, která jim zajišťuje pomoc nejen ve zvládnutí chodu domácnosti. V případě zájmu mají možnost nechat si donášet obědy, nakoupit potraviny, uklidit, vyprat prádlo nebo zajistit pomoc s péčí o osobní hygienu a doprovod k lékaři. Domy s pečovatelskou službou jsou seniory i jejich rodinami upřednostňovány, neboť se v nich snáze adaptují na vzniklé změny.⁷²

Jak se přestěhování seniorů odrazí na způsobu trávení volného času? Na to jsem se pokusila odpovědět v následující praktické části.

⁷² Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s. 74–75.

II. Praktická část

4 Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jak se na způsobu trávení volného času seniorů odráží to, že žijí v domě s pečovatelskou službou. Abych došla k odpovědi na hlavní otázku, pokládala jsem konverzačním partnerům další otázky týkající se důvodu k přestěhování, jejich spokojenosti s bydlením a změnami, které ovlivnily jejich způsob trávení volného času, dotazovala jsem se na komunikaci s ostatními spolubydlícími, na kontakt s rodinou a přáteli. Zjišťovala jsem, jakým zájmovým činnostem se věnovali před přestěhováním, které provozují v současné době a zda se zapojují do společných akcí v DPS i ve městě.

Hlavní výzkumná otázka (HVO): Jak se na způsobu trávení volného času seniorů odráží to, že žijí v domě s pečovatelskou službou?

Pro zodpovězení HVO byly stanoveny tyto **dílní výzkumné otázky** (dále jen DVO):

DVO 1: Jak jsou senioři spokojeni s bydlením v DPS?

DVO 2: Jakým zájmovým činnostem se senioři věnovali před přestěhováním do DPS a jakým se věnují v současnosti?

5 Metodologie

5.1 Metoda sběru dat

Pro zmapování problematiky trávení volného času seniorů žijících v domě s pečovatelskou službou jsem zvolila kvalitativní výzkum, který jsem prováděla pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Jejich výhodou je to, že se může zaměřovat pořadí otázek podle vzniklé situace. Dotazovaným účastníkům se mohou pokládat doplňující otázky pro upřesnění jejich odpovědí a k získání co největšího množství informací.⁷³

⁷³ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, s. 159–160.

5.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum probíhal v Domě s pečovatelskou službou ve Strakonících v lokalitě Jezárky od 2. 9. 2013 do 20. 9. 2013. Jsem si vědoma toho, že výběr lidí byl limitován tím, koho doporučila sociální pracovnice. Byli to potenciálně hovorní a aktivní lidé, muži i ženy, kteří byli ochotní se mnou spolupracovat. Základní údaje o konverzačních partnerech jsou uvedeny v příložené tabulce. Vybrané uživatele jsem neznala, proto jsem je před zahájením výzkumu osobně navštívila, pohovořila s nimi a domluvila se na termínu návštěvy.

Tabulka č. 1 Informace o konverzačních partnerech

Konverzační partner	Věk	Délka pobytu v DPS
Marie	81 let	18 let
Jiřina	77 let	10 let
Jan	79 let	10 let
Růžena	75 let	10 let
Helena	81 let	5 let
Karel	83 let	10 let
Božena	92 let	21 let

Zdroj: Vlastní výzkum

5.3 Proces sběru dat

Nejdříve jsem navštívila sociální pracovnici v DPS a na její doporučení jsem si vybrala skupinu sedmi uživatelů, kteří splňovali kritéria pro můj výzkum. Seniorům jsem položila osmnáct otázek. Byly zaměřené na zmapování okolností přestěhování do DPS, současné spokojenosti seniorů, životní změny v souvislosti s přestěhováním, na udržování kontaktů s rodinou, přáteli a na komunikaci s ostatními spolubydlícími. Dále jsem zjišťovala, kterými aktivitami se senioři zabývají po přestěhování, jaké mají individuální i kolektivní aktivity, zda se zapojují do nabízených zájmových činností ve městě a jak jsou spokojeni s vlastním využitím volného času. V následné interpretaci výsledků výzkumu jsem se hlouběji nezabývala všemi připravenými otázkami, protože během procesu se některé z nich ukázaly jako odbíhající od hlavní otázky. S jejich souhlasem jsem využila používání diktafonu pro dokonalé zpracování získaných

poznatků. Rozhovory jsou přepsány v úplném znění se zachováním hovorové podoby jazyka. Výzkumné rozhovory probíhaly v dopoledních hodinách v DPS. Docházela jsem za každým jednotlivcem do jeho bytu. Zde se senioři cítili bezpečně, měli jsme dostatek času a hlavně soukromí. I když každý z těchto konverzačních partnerů má již nějaké zdravotní problémy, hlavně s pohyblivostí, přesto se snaží, dle svých možností, žít naplno a neuzavírat se do sebe. Všichni byli seznámeni s účelem rozhovoru s dobrovolnou účastí na výzkumu a ubezpečením toho, že bude použit pouze pro účely mé bakalářské práce a jejich osoba zůstane v anonymitě.

V den výzkumu jsem se s každým člověkem přivítala a opět ho seznámila s účelem mé návštěvy. Následně jsem ho vyzvala k zodpovězení údajů týkajících se jeho věku a délky pobytu v domě s pečovatelskou službou. Dále jsem mu pokládala připravené otázky, které jsem zaznamenávala pomocí diktafonu. To mi umožnilo i oční kontakt s dotazovaným a pozorování prostředí, ve kterém senior žije. Rozhovory trvaly u každého jedince různě dlouho, někdy cca 60 minut, jindy i déle. Většina seniorů mi uvařila kávu a někdy došlo k odbočení od mých připravených otázek, neboť si senioři chtěli popovídat i o jiném tématu. Pokud jsem zjistila, že otázky nebyly úplně dobře formulované, měli senioři možnost, v případě potřeby, si dotaz ujasnit. Všechny rozhovory probíhaly v příjemné atmosféře a na jednotlivých konverzačních partnerech bylo znát, že jsou rádi, když se jim věnuje pozornost a zájem o jejich osobu. S poděkováním za čas, který mi věnovali, s přáním dobrého zdraví a ještě mnoha hezkých chvil v jejich životě, jsme se rozloučili.

V následující části popisuji Dům s pečovatelskou službou ve Strakonících, kde jsem prováděla svoji výzkumnou činnost. Seznamuji čtenáře s volnočasovými aktivitami, které jsou nabízeny seniorům jak v domě s pečovatelskou službou, tak i ve městě.

5.4 Charakteristika zařízení

Dům s pečovatelskou službou se nachází v lokalitě Jezárky, kde vznikl komplex tří budov (domov pro seniory, pension pro důchodce a dům s pečovatelskou službou). V tomto domě je zajišťovaná péče občanům, kterým z důvodu stáří nebo jejich zhoršené fyzické kondice nedovoluje žít samostatně a jsou odkázáni na pomoc druhých.

Dům s pečovatelskou službou je postaven na samém okraji města. V domě je vybudováno 54 bytových jednotek, kde jsou ubytováni jak jednotlivci v garsonkách, tak

i manželé v bytech 1+1. Jednotlivé byty jsou vybaveny kuchyňskou linkou s dřezem a velkou šatní skříní v předsíni. V každém bytě je samostatná koupelna s WC. Nájemníci jsou pouze v pronájmu, své nové bydlení si zařizují dle svého rozhodnutí a vkusu. Senioři si nejčastěji zařizují byty svým nábytkem z původního bydliště, ke kterému je vážou vzpomínky. Doplňují si je různými známými předměty, jako jsou obrázky a květiny, které jim pomáhají vyrovnat se s novým prostředím. Senioři žijící v DPS mají možnost zapojit se do akcí, které tam probíhají. Jsou pro ně připravovány různé besedy a přednášky např. ohledně zdravotní péče a životního stylu. Na balkónech a v zimní zahradě mohou pěstovat libovolné květiny. Lidé, kteří mají kladný vztah ke zvířátkům, mohou mít své mazlíčky u sebe (pejsek, morče, kočka). Mohou se zapojit do akcí spojených s masopustem, oslav MDŽ, stavění májky, grilování, Václavské pouti. V zimě je pro ně připravena vánoční besídka, kde vystupují s kulturní vložkou děti ze školy. V prostorách budovy je umístěn pingpongový stůl, kde si mohou senioři zahrát. Jedenkrát měsíčně do DPS přijíždí pracovnice z městské knihovny a pojíždí prodejnou textilu s prádlem. V přilehlé budově domova seniorů se mohou zapojit do nabízených kulturních a sportovních akcí.

5.4.1 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory mimo DPS

V centru města se nachází klub seniorů s informačním centrem, kde se mohou senioři scházet. Mohou se zúčastňovat předváděcích akcí, přednášek nebo si dvakrát týdně pod vedením instruktorky zacvičit. Jsou pro ně organizovány zájezdy na hrady, zámky, muzea. Ve středisku Fokus jsou pro ně připraveny celodenní aktivity, které napomáhají ke zkvalitnění motorické, tělesné i psychické kondice. Rovněž mají možnost ve vytyčených dnech si chodit zaplavat do bazénu, navštěvovat divadlo, kino (seniorská středa v kině OKO). V neděli se mohou zúčastňovat akcí v kulturním domě zvaných Posezení s harmonikou. V prostorách Podskalí jsou zabudovány různé stroje na cvičení, které mohou využívat především senioři. Na všechny činnosti mohou být senioři za poplatek dovezeni autem, neboť dům s pečovatelskou službou je postaven na okraji města, čímž je dost vzdálený od centra.

6 Výzkumné zjištění a interpretace výsledků

DVO 1: Jak jsou senioři spokojeni s bydlením v DPS?

V první části navazují na adaptaci seniorů v DPS zjišťováním, jaké důvody je vedly k přestěhování. Zda jsou spokojeni s pobytem a ke kterým změnám v souvislosti s přestěhováním došlo. Jak komunikují s rodinou, přáteli a se svými spolubydlícími.

Důvody seniorů k přestěhování do DPS

Příčinou přestěhování seniorů do domu s pečovatelskou službou byly takové problémy, které jim znesnadňovaly život v dosavadním bydlišti, a proto museli volit jinou formu bydlení.

Z odpovědi paní Boženy vyplývá, že k přestěhování ji vedly nejen zdravotní důvody, ale chtěla být nablízku svým příbuzným, aby s nimi byla co nejvíce v osobním styku.

„Víte, začala sem mít zdravotní problémy. Ted' už moc špatně vidím a taky mám operovaný kyčel. Tamhle mám hůlky. Já tady mám blízko dceru a vnučky, tak, všechno je tady nahoře, jo, no. Chtěla jsem sem jít, aby o mě bylo postaráno.“ (pí Božena)

„Operovali mi kyčle a nemohla jsem chodit do schodů. Tady mám bezbariérovou byt.“ (pí Růžena)

Stejný problém měla i paní Jiřina a pan Karel, který se již delší dobu pohybuje pouze na vozíku. U ostatních KP byly příčinou k přestěhování osobní důvody, hlavně finanční problémy.

„Dřív jsem bydlela v podnikovém bytě u Fezka. To byl fezárenské byt. Musela sem z toho bytu ven, voni ho prodávali. Von ho (...).“ (pí Helena)

„Dřív sem bydlel ve zděném bytě, v tom teplárenském. Když mi umřela žena, tak sem šel bydlet sem. Bylo to pro mě moc velký. A sem rád, že tady můžu mít svůj nábytek.“ (p. Jan)

K přestěhování seniory vedly především zdravotní problémy. Některým z nich byly operovány kyčle, nemohli chodit do schodů. Nyní mají kdykoli možnost chodit na procházky. Paní Marie musela nedobrovolně opustit podnikový byt po odchodu do důchodu. Ostatní KP zvolili tuto formu bydlení po té, co ovdověli.

Spokojenost seniorů s pobytem v DPS

Všichni dotázaní konverzační partneři již bydlí v domě s pečovatelskou službou několik let. Za tuto dobu se stačili zadaptovat v novém prostředí, i paní Růžena, která si ze začátku nemohla zvyknout na nový domov.

„Jsem spokojená, moc. Přestěhovala jsem se sem před deseti lety a brečela jsem, protože okolo nebylo vůbec nic. Teď jsou tady kolem samý baráčky, ale chybí mi obchod. Taky jsem ráda, že jsem si to tady mohla zařídit podle svého. Koupila jsem si novou skříň a postel.“ (pí Růžena)

Senioři uvítali hlavně to, že si mohli zařídit pokojík svým nábytkem i doplňky z dřívějšího bydliště a doceňují využívání placené pomoci pečovatelské služby včetně úklidu, praní prádla, zabezpečení obědů a nákupů.

„Jsem tady moc spokojená, moc. Je tady výťah, tak můžu chodit ven. Pečovatelky jsou moc laskavý, hodný. Všecko tak s ochotou udělají, já mám všechny služby, co sou možný. Víte (...). Nikdy jsem si nemyslela, že stárí prožiju no, v tak hezkym prostředí. Tady je to výborný.“ (pí Jiřina)

„To víte, že jo. Tady mám pohodlí. Zaplatím si všechny služby a je o mě postaráno. Když člověk něco potřebuje, tak si to zaplatí a je to. Jde sem i sluníčko na ty moje kytky.“ (p. Jan)

„To sem, no, sem spokojená, až na tu výši. Teď nám to zvýšili. Dřívějc to bylo jako lepší, ale oni to zvýšili všem. Já už bych ale neměnila, už jsem si zvykla. Vzala sem si sem nákej ten nábytek, co sem měla v bytě. Obrázky a kytky, víte, abych si to tady trochu zkrášlila. Jsem spokojená. Vždyť jsem tady už kolik..., osmnáct roků.“ (pí Marie)

Pan Karel, který bydlí společně se svou manželkou, je spokojený s bydlením i nabízenými službami během pracovních dnů, ale postrádá službu pečovatelek o víkendech a o svátcích.

„Jsem spokojenej jen s pečovatelkama, ty jsou moc ochotný. Ale nejsem spokojenej s tím, že tu není služba v sobotu a v neděli, taky v noci a o svátcích. Hlavně kvůli manželce. Starám se o ni. Když ale padne, nemá jí kdo zvednout. Já z vozejku nemůžu. Nemáte pomalu komu říct. Jsou (...).“ (p. Karel)

Konverzační partneři se shodli na tom, že bydlení v DPS je pro ně vyhovující a jsou spokojeni i s nabízenými službami pečovatelek ohledně svých potřeb. Mají zde soukromí v jednotlivých bytech, které si zařídili podle svého vkusu.

Životní změny seniorů v souvislosti s přestěhováním do DPS

Kromě zdraví, které je nejdůležitější z hodnot člověka, potřebují mít senioři také pocit pohody, kontakt s ostatními lidmi a příjemně prožitý den, využitý i k zájmovým činnostem.

„Tam sem byla v bytě zavřená, když se to tak vezme, a nemohla za nikým. A tady máme různé akce. Pani pečovatelky a vedoucí nám dělají akce. Ted' jsme zrovna měli Václavskou. Můžu chodit mezi lidi a ven, projít se. Je tady klid.“ (pí Jiřina)

Pani Marie, která je v pokročilém věku, je i nyní velice vitální a činorodá. Uvádí, že neměla nikdy tolik volného času jako nyní a může se věnovat činnostem v klubu seniorů ve městě. Stejný názor má i pan Karel.

„Ne, ne, manuálně jsem dělala v tom nepřetržitým provozu, víte a neměla sem čas na nic. Ted' mám na všechno spoustu času. Hlavně na ten můj klub.“ (pí Marie)

„To ne, to bych neřek. Doma jsem si dělal to, co jsem dělal tady. To bych neřek. Tady spíš můžu dělat, protože vám pomůžou ty pečovatelky, tak přece jenom máte víc času, by se řeklo. Já nevím, no.“ (p. Karel)

U pana Jana se nezměnilo v důsledku přestěhování do DPS vůbec nic, neboť v zahrádkaření, kterému se věnoval dříve, pokračuje i v současné době. Paní Helena a Božena byly zvyklé chodit do kina, klubu seniorů a na cvičení do centra pro postižené. Tyto aktivity ale musely velmi omezit, protože pěšky neujdou tak velkou vzdálenost od DPS do centra.

„Ráda jsem dřív chodila do kina. Ale ted' to moc nejde, je to moc daleko. Ale zase je tu klid a můžu chodit s hůlkama ven.“ (pí Helena)

Skoro všichni KP se shodli na tom, že přestěhování do DPS mělo kladný vliv na jejich trávení volného času, především ze zdravotních důvodů. Paní Jiřina a Růžena, které dříve bydlely v domě bez výtahu, jsou nyní spokojené s tím, že mohou kdykoli docházet za spolubydlícími nebo chodit ven do přírody. Přestěhování seniorů do DPS jim přineslo výhody v tom, že získali mnohem více času na provozování svých koníčků přímo v bydlišti a také díky dobrému zabezpečení pečovatelské služby, které senioři ke své spokojenosti využívají.

Kontakt s rodinou a přáteli

Všichni KP se shodli na tom, že za každým z nich chodí buď jejich příbuzní, nebo přátelé. Za někým docházejí častěji a někteří z nich se setkávají s rodinou méně, protože bydlí v jiném dost vzdáleném městě.

Paní Boženu navštěvuje jak její kamarádka z města, s kterou si povídají, tak i její rodina, která jí pomáhá.

„Chodí za mnou vnoučátka, tady od dcery. Já se vykoupu a voni mi natočí vlasy, abych nějak vypadala, protože já nakrátko nemůžu být ostříhaná, jako ty druhý tady. Povídáme si, no. Někdy si voni prohlíží fotky, já mám tamhle kufr fotek, víte. Oni se ptají, kdo to je. Nebo šuplíky prohlížejí, víte. Jdu se s nima projít tady okolo, tak já celý to obejdu. Já už moc nemůžu, abych někde nepadla. S dcerou chodíme do města nakoupit. Já se jí držím a jdeme. Nebo si povídáme. Já už nemůžu nic hrát. Mám šedý zákal.“ (pí Božena)

„To víte, že jo. To sem jezdí sestra, jezdí sem taky uklízet. Někdy jdu já za ní. Přijede sem občas dcera. Jednou za uherskej rok, poněvadž je daleko. Kluk je taky daleko. Je to všechno daleko. Každý má svoje starosti dneska. Kamarády nemám, sem spíš uzavřenější. Ani vo to nestojím.“ (p. Jan)

Z odpovědi paní Heleny bylo znát, že jí chybí její nejbližší a ráda by je vídala častěji.

(Tiché povzdechnutí) „Já už nemám pomalu nikoho. Manžel mi zemřel..., syn mi zemřel. Mám než tu dceru. Jó, tak s vnukama se scházím, nó, sem tam. Občas mi taky někdy nakoupí. Jinak dcera sem chodí, právě, ona bydlí tady u Bavora.“ (pí Helena)

Také paní Marii navštěvuje rodina velmi málo, neboť bydlí daleko. Ale nesmutní, má své přátele, s kterými se pravidelně stýká v klubu seniorů. Za paní Růženou dochází její syn s vnoučaty, s nimiž hraje různé stolní hry. Tráví s nimi i narozeniny a všechny svátky.

Za paní Jiřinou dochází jednou týdně její dcera a vnoučata, které ji vozí autem k sobě domů na návštěvu a do města.

„Dcera mě vozí nakoupit, do města. Je to moc daleko. Taky se jdeme spolu projít. Někdy jedu s nima na chatu. Tam už jen odpočívám.“ (pí Jiřina)

Pokud mají rodiče společné zájmy a koníčky jako jejich děti, dochází k lepšímu kontaktu s rodinou. Pan Karel má stejného koníčka jako jeho syn. Oba se zajímají o medicínu a během návštěv spolu hovoří o nových poznatcích týkajících se lékařství.

„No, to (...). Protože, když je hezky a léto, a třeba i večer je teplo, no tak deme na tu terasu a voni vždycky syn s tím bráchou, vždycky mi tam dají to piáno a já jim tam musím hrát. Syn nás taky vozí ven na projížďku.“ (p. Karel)

Z rozhovorů vyplývá, že senioři přestěhováním neztratili kontakt s rodinou a udržují si i nadále dřívější sociální vazby. Jsou velice rádi, když je navštíví jejich příbuzní či známí. Společně si povídají, zavzpomínají na dřívější časy, jdou se projít do okolí a rádi z jejich strany uvítají i pomoc s úklidem a nákupem ve městě.

Přátelské vztahy mezi spolubydlícími

Konverzační partneři se scházejí v salonku, kterému říkají zimní zahrada. Seniorky se tam starají o kytičky, které jim zkrášlují místnost. Společně tam slaví svátky, narozeniny nebo se scházejí jen na popovídání s ostatními spolubydlícími. Uvaří si tam kávu a někdy si koupí i zákusek nebo chlebiček.

„No, činností (...). No, tady chodíme jen do té zimní zahrady. Říkáme tomu zimní zahrada. A vždycky parta sem tam, asi pět nebo šest nás tam chodíme každé den posedět. Dáme si kafe, něco dobrého si koupíme a povídáme. Je to fajn parta. Jinak se s nikým nenavštívují, ani za nikým nechodím.“ (pí Helena)

„Nó, tady je nás sedm, sedm se nás tam schází a povídáme si, v té zimní zahradě. Máme tam kytičky, staráme se o ně. Povídáme si a člověku je mezi nima hned líp. Taky si uvaříme kafičko.“ (pí Jiřina)

Někteří KP udávají, že se dříve v zimní zahradě scházeli častěji, ale v současné době tam dochází velmi málo seniorů. Všichni zestárli a klesl u nich zájem o společné činnosti. Hrávalo se tam na harmonium a zpívalo.

„Dřív jsme chodili hodně do zimní zahrady s partou, ale teď už moc ne. Uděláme si tam kafe a povídáme. Hrajeme karty, soutěžíme a taky anekdoty. Dřív jsme hráli šipky nebo ping pong. Je tady pěkný stůl. Ale teď už lidi nemají moc zájem. Někdy pozvu přátele i ke mně na topinky s tatarákem. Jsme tady docela dobrá parta.“ (pí Růžena)

„Dřív jsme se scházeli v zimní zahradě, tak třikrát tejdně to bylo. Bylo nás tam vždycky tak kolem padesáti. A dávalo se tam kafe a čaj a dělaly se tam ty bramboráky a chlebičky a to. Nebo se tam třeba vopekla nějaká ryba nebo tak. A potom se tam hrálo na harmonium, když měl někdo svátek nebo narozeniny a silvestr se hrál. Dřív (...).“ (p. Karel)

Paní Božena se někdy schází s ostatními v salonku, ale raději jede do klubu seniorů do centra. Také paní Marie se stýká pouze se svými známými ve městě v klubu, kde brigádně pracuje.

Jelikož je každý člověk povahově jiný, tak jsou různé i jeho potřeby. Zejména v projevení svých pocitů a myšlenek ostatním lidem, jak vyplývá z odpovědí KP. Někdo se o své starosti potřebuje podělit s blízkým člověkem, popovídat si o tom, co ho trápí jako paní Růžena. Někteří dotazovaní KP jsou uzavřenější, se svými starostmi se nesvěřují a myšlenky uzavírají do svého nitra.

„Jo, to někdy s tou mojí známou, s ní si vylejeme srdíčko. Člověku se trochu uleví.“
(pí Růžena)

„Ne. Víte, to sou věci, o kterejch se s nikým nebavím Je to ve mně.“ (pan Jan)

„Víte, já o těchle věcech ani s nikým nemluvim. Jen s ženskejma si povídáme o těch obyčejnejch starostech. Hlavně vo zdraví.“ (pí Helena)

Velice hezky odpověděl pan Karel. Z jeho slov jsem vycítila, jak láska mezi dvěma lidmi přetrvává i do pozdního věku

„Já tady mám manželku, tak si spolu povídáme a vzpomínáme na ten náš dosavadní život. Na to hezký i na to špatný. Máme jeden druhého.“ (p. Karel)

Každý senior žijící v DPS potřebuje někdy být v kontaktu s blízkým člověkem. Popovídat si s ním o běžném životě, o novinkách, které se udály ve světě. Někteří staří lidé se svěřují i se svými starostmi a zdravotními problémy, aby trochu ulevili své duši a někdy našli i pomocnou ruku.

DVO 2: Jakým zájmovým činností se senioři věnovali před přestěhováním do DPS a jakým se věnují v současnosti?

V této části jsem zjišťovala, jakým činností se senioři věnovali před přestěhováním a jakým individuálním aktivitám se věnují v současnosti. Zda se zapojují do kolektivních zájmových činností, které jsou pro ně připravovány pečovatelkami nebo využívají nabídky aktivit ve městě. Společné aktivity vyžadují vzájemnou komunikaci, a proto mně zajímalo, jak spolu senioři komunikují. Na základě toho jsem došla k otázkám, které jsem pokládala seniorům, abych zjistila, zda senioři pokračují v činnostech, které dělali dříve, než se přestěhovali do DPS.

Volnočasové aktivity seniorů před přestěhováním do DPS

Dotazovaní senioři byli aktivní už před přestěhováním do DPS. Každý z nich se věnoval různým koníčkům i sportovním aktivitám. To také souvisí s jejich způsobem života ve stáří, kdy se i nadále věnují různým zájmovým činnostem. Seniorky dříve upřednostňovaly ruční práce, hlídání vnoučat, četbu knih a zahradničení.

„Helejte, musela sem opatrovat vnoučata. Potom byly všelijaký akce, paličkování a drhání. Já všechno sem jako prošla a nadělala jsem strašně ruční práce. Ještě tady mám rozdělaný strom. Ale teď sem ráda, že ještě trochu vidím. Nejradši sem bejvala na chalupě. Tam bylo aktivity. No, a tyhlety, co byly takový ty kurzy, na to sem chodila. A cvičit sem chodila, já sem cvičila na všech spartakiádách. Do cvičení, tam do sokolovny sem chodila. Hodně sem četla (...).“ (pí Božena)

Velmi činnorodá byla i paní Růžena, která kromě ručních prací hrála na piano a jezdila na kole nebo autem na výlety. Dělala rozhodčí závodníkům ve vodním slalomu. Jejím velkým koníčkem bylo hraní v ochotnickém divadle. Paní Helena se věnovala především sportovním činnostem.

„Jako mladá jsem hrávala volejbal, stolní tenis, jó. No. Nebo potom i jako starší jsme hráli jako pro starší takhle ty volejbaly, jo. A plavat jsem chodila každé den do řeky. To je moje. Mě nebaví rybník ani plavečák, jo ta chlorová voda, ale řeka. Nebo na procházky se známou sem chodila. Taky sem pletla, ale už nemůžu. Četla jsem, ale to i teď.“ (pí Helena)

Paní Marie uvádí, že kromě ostatních aktivit také ráda tancovala, chodila do sauny i do bazénu, navštěvovala kino a výstavy. Paní Jiřina ráda pobývala v přírodě.

„Dřívějc jsem (...). Taky plavat jsem dřívějc chodila, do bazénu. Ráda sem tancovala. Co ještě...? Někdy taky do kina, no a na výstavy.“ (pí Marie)

„No, to tak, když sem ještě nebyla nemocná, tak sme měli chatu. Tam sem dělala alpinky a takový věci. A strašně ráda jsem rybařila, tak to taky. Mě už to přestalo bavit. Pletla jsem a háčkovala dečky a někdy četla. Chodila sem ráda na houby, strašně. Jo to bejvávalo. Chodila jsem i na koncerty do divadla. Já mám ráda vážnou hudbu. Teď už to poslouchám jen v televizi nebo v rádiu.“ (pí Jiřina)

Pánové Jan a Karel měli odlišné zájmy, které jsou typické spíše pro mužské pohlaví.

„Chodil sem na zahrádku. To bylo všechno. Doma jsem koukal na televizi, přečet noviny. A někdy do kina. Taky sem jezdíval na výlety a chodil na ryby. Jó, to bylo. Začal sem se taky učit na počítači.“ (p. Jan)

„Dřív jsem hrál s orchestrem. To sme měli orchestr. To byla šichta. Potom v devětašedesáti jsem přestal, už mě to otrávil. Už to nebyla zábava, už to byla jako práce a dřina. Hodně jsem četl odborný knihy..., to i teď. Neměl jsem pořádně čas, dělal jsem doktora na obvodě. Ani jsem nesportoval, měl sem problémy s nohama. Sportu jsem se nikdy nevěnoval, ani aktivně, ani pasivně. Abych nezapomněl, věnoval jsem se taky modelářství. Dřív sem si modely i sám vyřezával z překližky nebo z tvrdýho papíru.“ (p. Karel)

Převážně každý člověk, dokud je mladý, plný síly a energie, vyhledává vyžití v různých zájmových činnostech, jako dotazování konverzační partneři. Z jejich výpovědí plyne, že se v době své svěžesti věnovali různým aktivitám, které jim přinášely uspokojení a pomáhaly udržovat nejen tělesnou, ale i duševní svěžest.

Individuální zájmové činnosti seniorů v současnosti

Lidé žijící v DPS mají dostatek volného času, který mohou využít k provozování svých individuálních koníčků, k setkání s přáteli, k procházkám po okolí nebo mohou docházet do města, kde jsou pro ně připravované různé akce.

Paní Božena každé ráno cvičí, aby se trochu rozhýbala. Jelikož již špatně vidí, nemůže číst, tak si pouští namluvené knihy z CD, nebo poslouchá vážnou hudbu. Také každý den chodí na procházky.

„Já každé den cvičím, ale v posteli ráno. Víte, já kdybych padla, tak už nevstanu. To víte, ty nohy už nejsou takový stabilní. Teď sme rádi, že sme rádi. Nejlepší je, když ležím a nic mě nebolí. Já mám magnetofon a ty cédéčka poslouchám. Mám ráda vážnější hudbu, aby byla hezká, že jo. Ten šlágr teďka, to nemůžu poslouchat. To já sem za mlada chodívala na operety. Já si pučuju kazety a cédéčka, a jsou to prostě knihy, víte. Tam sou namluvený knihy. Mám (...).“ (pí Božena)

I paní Helena má zdravotní potíže, pohybuje se s pomocí holí. Proto převážně čte knihy, luští křížovky a osmisměrky, poslouchá rádio a večer sleduje televizi.

„Nic nemůžu, právě. Pléct už nemůžu, bolí mě záda a klouby. Hodně čtu. Chodíme do knihovny tady. Každé měsíc sem za náma jezdí z knihovny. Tak si půjčuju knížky. Každé den ráno si pustím rádio a celej den poslouchám. Až večer si pustím televizi

a dívám se na seriály. Nó, samozřejmě ty telenovely. Mám ráda ty..., cestománii. Taky luštím osmisměrky a křížovky. To je moje. Odpoledne se jdu vždycky projít, abych byla trochu venku. Ještě že mám ty hůlky... Někdy jezdím do města do kina. Pro důchodce. Ted' sem byla na tom Babovřesky. Jinak do města nechodím. To nejde. Je to daleko a špatný spojení. Taky sem se byla podívat v tom klubu ve městě. Tam se mi moc líbilo, hrálo se tam na harmoniku. Ale kvůli penězům už tam nechodím. Bejvá jich tam dost, jsou to důchodci z města.“ (pí Helena)

Někteří senioři jsou ve svém pokročilém věku ještě velice aktivní, jako např. paní Růžena a pan Jan.

„Klukovi dělám na počítači účetnictví, no podvojný i jednoduchý. Má firmu. Jezdím s nim na závody ve vodním slalomu. Dělán jim rozhodčí. Asi tak dvakrát do měsíce. Dřív jsem hodně chodila do města, ted' jezdím autem. Je to odtud daleko. Ráda řídím. V létě jezdím s partou společně tady na dovolenou do Jinína. Jsme tam přes tejdén, jo. Tam je moc fajn... Někdy si zajedu do kina nebo do kulturáku „Odpoledne s písničkou“. Zazpíváme si, a kdo může, tak si i zatancuje. Někdy se taky jezdím podívat autem za příbuznejma. Chodím na procházky a někdy opatruju vnoučátka. Dívám se na televizi a hlavně chodím mezi lidi, potřebuju je. Když je mi smutno, tak si zahraju na klávesy. Hodně taky poslouchám hudbu, no ty opery. A luštím, křížovky luštím a sudoku.“ (pí Růžena)

„Nejvíc jezdím na kole na zahrádku. Když je horko, tak zalejvat. Když je sucho, něco dělat. To víte, to je furt práce, ale je tam krásně. To mě drží. Pěstuju si kytičky i doma. Mám tady fíkus. Podívejte se. Doma si uklízím, rád peču buchty a cukroví. To když přijdou příbuzný, abych jim něco nabídnul. O víkendu si vařím, ale jen takový jídlo, abych za ně moc nedal. Koukám na televizi, čtu a luštím křížovky. Furt něco dělám. Hodně poslouchám rádio. Musím si taky šít popruhy na to moje bolavý břicho. Na zpevnění. Taky si hledám recepty na internetu, abych si mohl něco novýho upéct. Taky si tam hraju hry, spíš takový ty dětský (smích). Chodím si taky nakupovat do Kauflandu, nebo tam jedu na kole. Jednou za rok chodím do domova důchodců, kde se soutěží v kuželkách a s míčem. Není to špatný.“ (p. Jan)

Pečení a vaření se věnuje i paní Jiřina. Kromě česby a luštění křížovek si s oblibou zahraje karty (pasiáns). Každý den také cvičí nebo chodí na procházky. I pan Karel, který je hendikepovaný, plně využívá svůj volný čas. Stará se hlavně o svoji nemocnou manželku, ale také si najde čas na své koníčky.

„Mám rád hudbu. Občas hraju na ty klávesy. Zajímám se o biologii, protože jsem dělal medicínu. Byl jsem (...). Mám o tom spoustu nových knih. Syn mi je kupuje. Tak to si vždycky vypisuju, čili z velký knížky dělám malou. Tak takhle se bavím, no.... Jinak skládám a slepuju ty modely. Podívejte, mám jich tady několik. Hele, kdyby člověk neměl koníčka, já lituju těch lidí, co ho nemají. Co mají dělat? Jezdí sem jednou za měsíc z knihovny a tam si knihy chodím pravidelně pučovat. Ale chodí (...). Jinak jsem se spolužákama a známejma v kontaktu přes počítač. Přes skype. Tak spolu kecáme a vidíme se. Někdy taky dělám přednášky pro pečovatelky o zdravotnictví. O infarktu, mrtvici, co mají dělat.“ (p. Karel)

Pro každého z oslovených konverzačních partnerů, jak z jejich odpovědí vyplývá, je důležitý každodenní pohyb v podobě krátkého cvičení nebo procházek v okolní krajině.

„To určitě, bez toho to snad ani nejde. Dyť bych za chvíli jen ležela na posteli a čekala na konec. Musí se cvičit, abyste byla pohyblivá. Cvičím na klouby, cvičím, každé den ráno. Mně by to chybělo. To nejde jinak.“ (pí Marie)

„Ta je důležitá, určitě, protože kdybych nikam nechodil, tak za chvíli ani nevstanu. Musím se hejbat, to bych za chvíli ztvrdnul (smích). Taky šlapu na tom kole. A taky na zahrádce, když furt běhám za tou sekačkou, to se nalítám.“ (p. Jan)

„To si myslím, že je velice důležitá. Když sem nemocná a nemůžu ven, tak už to člověk cítí, jak ty svaly, jak má nohy, jako se mu třesou. Já se nutím prostě chodit. Musím. Bolí, nebolí. Vezme se prášek a jde se. Každé den. Ráno vždycky cvičím, abych se trochu rozhejbala.“ (pí Jiřina)

Pouze pan Karel, který se pohybuje na vozíčku, sice souhlasí s tím, že pohyb pro člověka je důležitý, ale sám nikdy nespořtoval a necvičí ani v současné době.

„Jo, myslím, že jo. Pohybuj se rukama doma na vozejčku. Přes den neležím, já na to nejsem. No a venku jezdím na elektrickým vozejku. To si dojedu do města k doktorovi nebo nakoupit. Bez cíle (...).“ (p. Karel)

Zjistila jsem, že všichni senioři mají své oblíbené koníčky, kterým se každý den věnují. Převážně hodně čtou. Mají možnost si knihy zapůjčit od referentky z městské knihovny, která do DPS jedenkrát v měsíci dojíždí. Poslouchají rádio, sledují televizi nebo luští křížovky a hrají karty. Pan Jan a paní Marie obhospodařují svoji zahrádku, jiní rádi pečou zákusky nebo si vaří. U některých seniorů je oblíbenou činností práce s počítačem, kde mohou komunikovat přes Skype se svými přáteli, nebo si tam

vyhledávat různé informace. Pro seniory je velice důležitý každodenní pohyb, aby si procvičili klouby a zpevnili svalstvo. I přesto, že je někdy bolí celé tělo, vzchopí se a jdou se alespoň chvíli projít okolo budovy DPS.

Kolektivní volnočasové aktivity v DPS

Jak vyplývá z odpovědí KP, se v domě s pečovatelskou službou uskutečňují různé akce související s velikonočními svátky, poutí, masopustem a Vánoce. V létě, pokud je hezké počasí, se senioři scházejí venku na zahradě, kde je vyhrazený prostor pro ohniště. Tam, jak uvádějí např. paní Božena, Jiřina a pan Jan, si opékají vuřty nebo grilují maso.

„Jo, občas tady něco dělají. Nedávno byla Václavská. Venku se pečou buřty, taky tam někdy grilujeme. Občas se tam kecá s lidma a bejvá tam i muzika. Zazpíváme si s nima. Dřív sem i tancoval, ale teď nemůžu. To víte, sem tam tady něco je.“ (pan Jan)

„No jé je. Jsou tu akce, všelijaký. Ted' jsme zrovna měli Václavskou. Upekli nám koláče. Pak máme Vánoce, někdy nějaký koncert. Prostě pořád se snaží pro nás něco dělat. Třeba grilování venku. Snaží (...). Scházíme se taky v zimní zahradě a klábosíme. Já jsem ráda mezi lidma.“ (pí Jiřina)

Paní Růžena mi odpověděla, že se společně scházejí v zimní zahradě. Při příležitosti některých oslav sem docházejí starší manželé z města, hrají na hudební nástroje a zpívají. Také za nimi přicházejí děti z mateřské školy s paní učitelkou. Mají připravený kulturní program a přinesou i drobné dárečky.

„No, to je nějaký to grilování. To je pěkný venku. No a včera jsme měli mecheche. Tó byla legrace. Nebo zábavy jsou. Na to se úplně těšíme. Ted' byla pouťová, pekly se koláče. To pro nás dělají pečovatelky. Budou taky dělat hnětýnky. Potom jsou maškarní, čarodějnice tu předvádí. Ale všechno upadá. Lidi jsou teď ňáký netečný, jenom zalezou a nechodí. Říkali, že to bejvalo bezvadný, hrálo se tady na takový to harmonium. Zpívalo a taky tancovalo.“ (pí Helena)

Stejně odpověděli i pan Karel s paní Marií, kteří se těchto akcí již z osobních důvodů nezúčastňují.

„Tady pro nás pořádají různý akce, masopust, mikulášskou, pouť a takový. A to pořádá pani vedoucí s pečovatelkama. Tady venku bývá grilování. Ale je tam furt míň a míň lidí. Ted'kon byla nějaká ta pouťová akce. Byly tam chlebičky, koláče a takový.“

Já jsem tam teda nebyl. Já tam nechodím už kvůli manželce, protože ta je teď kon taková horší než bejvala. Takovej rok už sem tam nebyl.“ (p. Karel)

Provozované akce jsou zpestřením života pro většinu seniorů z DPS. Všichni dotázaní KP, kromě pana Karla a paní Marie, se velice těší na každý program, který pro ně pečovatelky připraví a s radostí se všech činností zúčastňují.

Aktivity mimo DPS

Někteří senioři se rádi zapojují do akcí provozovaných ve městě. Informace o nabídce programů získávají přímo od pečovatelek, nebo si je mohou přečíst v DPS na nástěnce v hale či v novinách - Strakonický zpravodaj.

Velice aktivní je paní Marie, která každý den dochází do města do Klubu seniorů a dělá tam hospodářku.

„Chodím jednou za čas do toho kina. Potom do kulturáku, na tanečky. Je to v neděli pro seniory od tří do šesti. Podívejte, mám ještě vstupenku. Jinak sem každý den ve městě v klubu, s těma mejma holkama. Já jsem tam jako brigádnice. Klub spravuju, dělám tam hospodářku. Jsem tam každý den od desíti do dvanácti a od jedny do třech. Tam mám i kousek zahrádky. Mám tam záhonek, takhle vokolo, tak o to pečuju. Pěstuju kytičky. Můžete se přijít podívat. To je moje hoby (smích). Jezdím tam autobusem, městkou dopravou, někdy jdu i pěšky. I v sobotu a v neděli. Tam si jako zazpíváme, pobreptáme, někdy hrajeme karty a vono to uteče. Každý pondělí a středu tam cvičíme, je nás osm. Cvičíme, no. Dřívějc jsme jezdili na nějaký výlety a chodili na výstavy. Dřívějc jsme byli víc aktivní, teď už je nám moc let. Bylo nás dřívějc parta velká.“ (pí Marie)

„Chodim tady do té zimní zahrady, ale radši sem dole v tom klubu. Tam mám svý známý. Máme se moc rádi tam všichni. Bejvá tam cvičení, ale já už nemůžu, kolena mám rozlitaný. Jsme tam parta. Jeden pán přinese klávesy a my zpíváme. A když má někdo narozeniny nebo svátek, tak si koupíme nějaký ten chlebiček a kafíčko. Máme pořád co povídat. Jsou tam samý slušný lidi, víte, je nám tam dobře. Už se tak známe, jo. Taky tam bejvaly přednášky. Tady se (...).“ (pí Božena)

Paní Růžena a Marie si jdou někdy posedět do kulturního domu, kde je pro seniory připraven zajímavý program nazvaný Odpoledne s písničkou. Tam si zazpívají, a kdo může, tak si i zatancuje.

„Někdy si zajedu do kina nebo do kulturáku. Tam je v neděli „Odpoledne s písničkou“. Zazpíváme si, a kdo může, tak si i zatancuje. Někdy se taky jezdím podívat autem za příbuznejma. Chodím na procházky (...).“ (pí Růžena)

„Někdy jezdím do města do kina. Pro důchodce. Teď sem tam byla na tom Babovřesky. Jinak do města nechodím. To nejde. Je to moc daleko a špatný spojení. Taky sem se byla podívat v tom klubu ve městě. Tam se mi moc líbilo, hrálo se tam na harmoniku. Ale kvůli penězům už tam nechodím. Bejvá jich tam dost, jsou to důchodci z města.“ (pí Helena)

Senioři také mají možnost docházet do domova důchodců na různé akce, ale této nabídky využívá pouze pan Jan.

„Nejvíc (...). Jednou za rok chodím do domova důchodců, kde se soutěží v kuželkách a s míčem. Není to špatný.“ (p. Jan)

I když senioři mají možnost docházet do města na různé akce, této nabídky všichni nevyužívají. Někteří docházejí do klubu seniorů, kde si mohou zacvičit, popovídat s přáteli a někdy i zazpívat při harmonice. Také navštěvují kino nebo se zúčastňují různých akcí v domě kultury. Pro většinu seniorů jsou jejich koníčky a aktivity provozované v DPS dostačující. Ve větší zapojení do nabízených aktivit ve městě jim brání zdravotní či finanční důvody a špatné autobusové spojení do centra.

Spokojenost seniorů s vlastním využitím volného času

I senioři žijící v DPS potřebují, jako ostatní starší lidé, uspokojovat své potřeby související s naplněním jejich volného času. Každý z nich má trochu jiné představy o tom, kterým činností se bude věnovat, jak dokazují jejich výpovědi.

„Ano, jsem ráda, když mohu synovi dělat to účetnictví. Jsem ráda mezi lidma a to, že dělám tu rozhodčí. To uznání od ostatních. Veselá mysl, půl zdraví.“ (pí Růžena)

Paní Marie a pan Jan jsou šťastni, pokud mohou pečovat o svou zahrádku a sami si vypěstovat květiny a zeleninu. Paní Marii také potěší, když se jí dobře povede zorganizovat společenskou akci v klubu seniorů.

„To určitě, hlavně ta zahrádka, bez té nemohu být. Tam je mi dobře. Starám se o ty moje kytičky a trochu té zeleniny. Po zimě už se vždycky těším, že tam zase začnu chodit.“ (p. Jan)

Skoro všichni KP se shodují v tom, že potřebují být v kontaktu s ostatními lidmi a popovídat si s přáteli. Někteří preferují četbu jak odborných knih, tak i beletrie.

„Jo, určitě. Jsem šťastná mezi lidma. A knížky, to hlavně. Ty mě baví. To když se zakoukám, ani televizi nepotřebuju.“ (pí Jiřina)

„To je jasný, jinak bych to nedělal. Když se vzbudím, nasnídám, těším se, že budu pročítat biologii. Přeju si, abych tady ještě dlouho byl. To víte, já tady mám naplánováno, který knížky musím ještě přečíst, co sem neotevřel.“ (p. Karel)

„No, to určitě. Když mám dobrý to cédéčko. Tam je celá knížka, v tom cédéčku, někdy i dvě, no. To mám kazety i cédéčka. A taky hlavně to, že si můžu s někým popovídat.“ (pí Božena)

„To cvičení, nebylo by špatný. Něco takovýho pomalýho, že jo. Pro starší lidi. To by bylo dobrý. Někoho, kdo by to ved. Kdo má na to čas. Ale nejsou na to ani peníze... víte?.“ (p. Jan)

„Já nevím. Jsem tady dost spokojená. Oni nám tu děvčata lecos připraví. Bylo tady dřív i cvičení, ale lidi tam nechtěli moc chodit. Pak to upadlo. A to si myslím, že by potřebovali cvičit všichni. Taky přednáška by tu nemusela být marná. Lidi prostě o to nemají zájem.“ (pí Růžena)

Z odpovědí všech KP vyplývá, že jsou s provozováním svých aktivit spokojeni a rádi se zapojují i do různých společných činností. Přináší jim nejen uspokojení, ale také pocit seberealizace, sounáležitosti a dobře vykonané práce. Kromě jednoduchého cvičení by senioři také uvítali různé přednášky nebo promítání filmů.

7 Diskuze

V této části práce diskutuji výsledky svého šetření s teoretickými prameny.

Důvody k přestěhování

Jak uvádí Novotná, adaptace se liší podle dobrovolnosti přestěhování do jiného zařízení.⁷⁴ Proto jsem se v úvodu výzkumného šetření zaměřila na to, co bylo hlavní příčinou toho, že senioři změnili svá bydliště. Pokud se senior přestěhuje do jiného zařízení dobrovolně, tak bývá jeho adaptace na nové prostředí snadnější.⁷⁵ Zjistila jsem, že se senioři přestěhovali dobrovolně, což předpokládá jejich lepší adaptaci, jak píše Novotná. Z odpovědí konverzačních partnerů vyplývá, že hlavním důvodem k přestěhování byly především zdravotní problémy. Někteří z nich dříve bydleli v domech bez výtahu a neměli možnost vycházet z bytu ven dle své potřeby. Proto dobrovolně volili přestěhování do DPS, kde je zabudován výtah a jsou zde i bezbariérové přístupy do většiny bytů. Někteří konverzační partneři se přestěhovali do domu s pečovatelskou službou po ovdovění, neboť původní byt pro ně byl příliš velký a nájem vysoký. Jedna konverzační partnerka neměla dostatek peněz na zakoupení podnikového bytu, proto jej musela opustit. Pro seniory je především ze zdravotních důvodů vhodné přestěhovat se do některého ze zařízení sociální péče, jak uvádí Pichaud a Thareauová.⁷⁶

Spokojenost seniorů v DPS

Senioři si v novém bydlišti zvykli, jsou spokojeni jak s bydlením, tak i s pomocí pečovatelské služby. Došla jsem ke stejnému závěru jako Čvela, Kalvach a Čeledová, kteří udávají, že pro spokojený život seniora je důležité nejen jeho bezpečné bydliště, ale také například dostupnost praktického lékaře, různých služeb a veřejné dopravy. Také pro ně je důležité vytvoření podmínek pro jejich osobní aktivity.⁷⁷ V teoretické části, jak uvádí Haškovcová, je pro starého člověka důležité i místo, kde má své

⁷⁴ Srov. NOVOTNÁ, G. Sociální a psychologické aspekty stáří. In VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*, s. 423.

⁷⁵ Tamtéž, s. 423.

⁷⁶ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 31.

⁷⁷ Srov. ČVELA, R.; KALVACH, Z.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*, s. 100–101.

soukromí, kde se cítí užitečný a uznávaný.⁷⁸ Takovéto prostředí mají vytvořené i lidé žijící v DPS.

Senioři si vybavili byty nábytkem a doplňky z původního bydliště, se kterými je pojí osobní vztah. Ve svém bydlišti mají pocit bezpečí a mají zachovanou i potřebu autonomie, kdy mohou rozhodovat sami za sebe. Jsou naplněny i jejich ostatní životní potřeby, o kterých píše Pichaud a Thareauová.⁷⁹ Velmi doceňují možnosti využívání pomoci pečovatelské služby ohledně zabezpečení obědů, nákupů, úklidu a praní prádla. Díky tomu získali mnoho volného času a mohou se více soustředit na seberealizaci. Jeden konverzační partner by uvítal službu pečovatelek i v době víkendů a svátků, která tam chybí. Pokud senior pocítuje spokojenost s naplněním svých potřeb, tak má i větší zájem zapojovat se do volnočasových aktivit, jak vyplynulo z rozhovorů s konverzačními partnery. Souhlasím s Haškovcovou, která uvádí, že lidé, kteří akceptují své stárnutí i s jeho projevy, jsou optimističtí a dobře se přizpůsobují po přestěhování novým podmínkám, jak se ukázalo také u dotázaných seniorů.⁸⁰

Změny aktivit seniorů v souvislosti s přestěhováním

Jak uvádí Říčan, je důležité věnovat se volnočasovým aktivitám i v době penze, což je umožněno také seniorům žijícími v DPS.⁸¹ Konverzační partneři se shodli na tom, že přestěhováním do tohoto domu získali mnohem více volného času, kdy se mohou věnovat svým koníčkům. Štilec popisuje zásady důležité pro spokojené stáří, kdy je například vhodné být v kontaktu s přáteli, zapojovat se do různých aktivních činností, chodit na procházky, což je umožněno po přestěhování i u dotazovaných konverzačních partnerů.⁸² Senioři doceňují i to, že pro ně pečovatelky pořádají různé společenské akce, kde se vzájemně poznají a mohou se zapojit do kolektivních činností. U tří seniorů, kromě získání více volného času na své zájmy, skoro k žádným změnám nedošlo. Nadále se věnují koníčkům, které dříve provozovali.

Dům s pečovatelskou službou je sice postaven v klidném prostředí, kde je nevýhodou ta skutečnost, že je umístěn až na samém kraji města. Seniorům chybí různé obchody, dostupnost služeb (občanské vybavenosti) a častější autobusové spojení

⁷⁸ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 183.

⁷⁹ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 37–41.

⁸⁰ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 114–116.

⁸¹ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*, s. 19.

⁸² Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 130–131.

do centra. V důsledku změn probíhajících během stárnutí a stáří dochází ke zhoršení fyzické kondice u starších lidí, jak uvádí Klevetová a Dlabalová.⁸³ To souvisí s tím, že většina konverzačních partnerů již neujde velkou vzdálenost do města, proto musejí omezit návštěvu kina, klubu seniorů i dalších kulturních akcí.

Sociální kontakty

Na participaci v rámci komunity a rodiny odkazuje i koncept aktivního stárnutí.⁸⁴ Říčan uvádí, že k důležitým složkám života patří také vzájemné vztahy s rodinou a přáteli, což se potvrdilo i u dotázaných konverzačních partnerů.⁸⁵ Všichni senioři uvedli, že za nimi docházejí jak jejich příbuzní, tak i přátelé. Mohou s nimi posedět ve svém bytě, na terase, ve společenské místnosti, kde mají možnost si uvařit kávu, nebo se s nimi jdou projít. Některým seniorům pomáhají jejich příbuzní s úklidem a dojdou s nimi nakoupit. Konverzační partneři jsou rádi za návštěvu rodiny, necítí se tak osamělí a mají pocit sounáležitosti. Jak uvádí Pichaud a Thareauová, že člověk většinou není zvyklý žít o samotě a potřebuje se stýkat s jinými lidmi, se potvrdilo i u konverzačních partnerů žijících v DPS.⁸⁶ Senioři se scházejí v salonku, kde posedí při kávě s přáteli, společně oslavují svátky, narozeniny nebo si jen chodí popovídat s ostatními lidmi, aby získali informace o společenském dění jak v místě svého bydliště, tak i ve městě. Někteří se s ostatními podělí o své problémy, čímž se jim uleví.

Volnočasové aktivity seniorů před a po přestěhování do DPS

Jak jsem již uvedla ve výzkumné části práce, senioři dokud bydleli ve svém původním bydlišti, byli podstatně mladší a věnovali se různým aktivitám a koníčkům. Po přestěhování do DPS ale někteří z nich museli s mnohými zájmovými činnostmi postupně skončit a nahradili je novými, které jim dávají smysl. Tím, jak zestárlí, došlo u nich ke zhoršení tělesné i psychické kondice. Nemohou se nadále věnovat činnostem, které dříve provozovali, jak také uvádí Vágnerová.⁸⁷ Z výzkumného šetření vyplynulo, že se všichni z dotázaných konverzačních partnerů věnují zájmovým aktivitám a koníčkům, které jim dávají smysl, přinášejí radost a těší se na ně. Tím se potvrzuje

⁸³ Srov. KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 19–23.

⁸⁴ Srov. FILIN, M. *Aktivní model stáří mezi seniory ve věku 60+ v České republice: Sekundární analýza dat projektu SHARE 2006*, s. 8–10.

⁸⁵ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*, s. 348–349.

⁸⁶ Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 37–41.

⁸⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*, s. 229.

i názor Kalvacha, Zadáka a Jiráka, kteří píší, že se má člověk věnovat takovým činnostem, které pro něj mají smysl a zpříjemňují mu život.⁸⁸

Individuální aktivity u člověka podporují tvořivost, koncentraci, péči o své tělo a celkově uspokojují jeho potřeby.⁸⁹ Zjistila jsem, že každý z konverzačních partnerů se věnuje svým individuálním koníčkům a někteří pokračují i v činnostech, kterými se zabývali ještě před přestěhováním do DPS. Hlavně se věnují takovým aktivitám, které jim přinášejí dobrý pocit a uspokojení. Pro všechny seniory je velice důležité, jak uvádí Kalvach, Zadák a Jiráka, provozovat jak individuální tak i společenské aktivity ve větších heterogenních skupinách, neboť přinášejí lidem uvolnění emocí, podporují dobré mezilidské vztahy.⁹⁰ To se také potvrdilo u konverzačních partnerů z mého výzkumného souboru.

Dostatek zdravého pohybu pro seniory je velmi důležitý, aby nedocházelo ke zhoršování jejich zdravotního stavu, jak potvrzuje i Strunz.⁹¹ Všichni senioři se shodli na tom, že v rámci možností jsou pro ně v domě s pečovatelskou službou připravovány různé společné programy. Tyto akce souvisejí např. s velikonočními svátky, oslavou MDŽ, Václavskou poutí, masopustem a Vánoce. V jarním a letním období pečovatelky pro seniory připravují posezení při písničce a opékají si vuřty nebo grilují. Senioři se na takové akce velice těší a s radostí se různých společných aktivit zúčastňují. Jak udávají, je pro ně nutný i každodenní pohyb ve formě cvičení nebo procházky po okolí. Člověk, který se věnuje různým aktivním činnostem, je celkově šťastnější a odolnější, jak udává i Štilec.⁹²

⁸⁸ Srov. KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R. a kol. *Geriatric a gerontologie*, s. 441.

⁸⁹ Srov. Tamtéž, s. 441.

⁹⁰ Srov. Tamtéž, s. 441.

⁹¹ Srov. STRUNZ, U. *Žijeme zdravě*, s. 49–50.

⁹² Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 131.

Závěr

V teoretické části bakalářské práce jsem popsala proces stárnutí, změny provázející toto období a adaptaci na stáří. Seznámila jsem čtenáře s konceptem aktivního stárnutí, s potřebami i spokojeností seniorů. Uvedla jsem volnočasové aktivity, které mohou provozovat lidé ve starším věku, jaký mají význam pro jejich zdraví. Dále jsem charakterizovala dům s pečovatelskou službou a adaptaci seniorů na vzniklé změny po přestěhování. V praktické části bakalářské práce jsem se zabývala důvody, které vedly seniory k přestěhování do DPS a zda mají vzniklé změny vliv na provozování volnočasových aktivit seniorů.

Výzkumnou část mé bakalářské práce jsem prováděla v Domě s pečovatelskou službou ve Strakoniciích. Zajímalo mě, jakým aktivitám se senioři nejvíce věnují, jaké druhy aktivit jim pomáhají udržovat si dobrou kondici a přinášejí uspokojení. Výzkum jsem provedla u sedmi uživatelů DPS, pěti žen a dvou mužů, kteří jsou starší sedmdesáti let a komunikativní povahy. Tito senioři, kteří ze zdravotních nebo jiných důvodů změnili svá bydliště, přišli do neznámého prostředí a museli si zvykat na jiný způsob života, než byli do té doby zvyklí.

Zjistila jsem, že dotazovaní jsou ve svém bydlišti spokojeni. Nemusejí řešit starost o obsluhu ohledně obědů, praní prádla, úklidu a doprovodu k lékaři. Senioři zůstávají stále aktivní, pouze se proměnila struktura jejich zájmových aktivit. Jednalo se o jedince, kteří žili aktivním životem a věnovali se bohaté zájmové činnosti již před nastěhováním do DPS. Vlivem poskytované služby pečovatelek získali pro sebe mnohem více volného času, který mohou využít např. k setkání s přáteli, k procházkám, k nenáročným individuálním i kolektivním aktivitám, které podporují dobré mezilidské vztahy.

Zjistila jsem, že všichni dotazovaní jsou i ve svém vysokém věku velice vitální, neuzavírají se do sebe, jsou komunikativní a snaží se svůj volný čas vyplnit různými aktivitami, které jim zpestřují život. Z výsledků vyplývá, že přestěhování do DPS není důvodem přerušování zájmové činnosti seniorů, naopak může být přínosem k zachování možnosti stárnout aktivně a žít spokojeným životem. Spokojenost a aktivita seniorů v DPS úzce souvisí s kvalitou rodinných vztahů a se zapojením do širších vztahů mezi obyvateli DPS. K tomu přispívá zejména nabídka zájmových aktivit v rámci DPS, ale i dostupnost aktivit mimo DPS.

Ke spokojenému životu je důležité, aby si i starší lidé vyplnili svůj volný čas nějakou zájmovou činností, která je nezatěžuje, ale naopak obohacuje, jak uvádí Štilec. „Člověk by neměl pociťovat aktivní styl života jako obtíž a zatěžování, ale naopak postupně získávat přesvědčení, že ho činnost obohacuje, že se sám stává aktivním spoluvůrcem svého života.“⁹³

⁹³ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 128.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

ČEVELA, R.; KALVACH, Z.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.

DIENSTBIER, Z.; PROCHÁZKOVÁ, Z. *Ó sladké stáří*. Praha: Radix, 2011. ISBN 978-80-87573-00-6.

DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009. ISBN 978-80-86013-88-0.

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

FILIN, M. *Aktivní model stáří mezi seniory ve věku 60+ v České republice: Sekundární analýza dat projektu SHARE 2006*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Masarykova univerzita Fakulta sociálních studií. Katedra sociologie. Vedoucí práce L. Vidovičová.

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

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

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

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R. a kol. *Geriatry a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatry*. Praha: Karolinum-nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

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

KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie: Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.
- PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- SAK, P.; KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- STRUNZ, U. *Žijeme zdravě: Navždy mladí*. Praha: Svojtka & Co, 2000. ISBN 80-7237-327-7.
- ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
- TRACHTOVÁ, E.; a kol. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. ISBN 80-7013-324-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

Internetové zdroje

Městský ústav sociálních služeb Strakonice, Pečovatelská služba Strakonice [online]. [cit. 2013-07-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.muss.strakonice.eu/sociální-sluzby-2>>.

Městský ústav sociálních služeb Strakonice, Pečovatelská služba Strakonice [online]. [cit. 2013-07-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.muss.strakonice.eu/cíle-poslání-3>>.

Sagit: Zákony. Sbírka zákonů [online]. [cit. 2013-07-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?sn=y&hledany=pe%E8ovatelsk%E1+slu%9Eba&zdroj=sb06108&cd=76&typ=r>>.

Seznam zkratk

- A3V - Akademie třetího věku
- CŽV - Celoživotní vzdělávání
- DPS - Dům s pečovatelskou službou
- DVO - Dílčí výzkumná otázka
- HVO - Hlavní výzkumná otázka
- KP - Konverzační partner
- U3V - Univerzita třetího věku

Seznam příloh

- Příloha I. Seznam otázek pokládaných během rozhovorů
- Příloha II. Rozhovory s konverzačními partnery
- Příloha III. Fotografie Domu s pečovatelskou službou Strakonice

Příloha I.

Seznam otázek pokládaných během rozhovorů

1. Můžete mi, prosím říci, kolik je Vám let a jak dlouho žijete v domě s pečovatelskou službou?
2. Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhoval (a) do domu s pečovatelskou službou?
3. Jste zde po přestěhování spokojený(á)?
4. Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?
5. Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?
6. Máte zde nějakou spřízněnou duši, se kterou si o tom můžete popovídat?
7. Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?
8. Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?
9. Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?
10. Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?
11. Jakým zájmovým činnostem jste se věnoval (a) před přestěhováním?
12. Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?
13. Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?
14. Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují, a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?
15. I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)
16. Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy?
17. Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste rád provozoval?
18. Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

Příloha II.

Rozhovory s konverzačními partnery

Rozhovor: paní Marie (81 let)

1. Identifikační údaje

- **Rok narození:** 1942
- **Délka pobytu v DPS:** 18 let

2. Výsledky šetření (kladení otázek)

Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhovala do domu s pečovatelskou službou?

„Bydlela jsem v baráčku, to jak měl přítel. Já jinak bydlela v podnikovém bytě. Dělala sem tam v papírnách, v tom nepřetržitým provozu... a ještě sem si chodila přivydělávat. No, a když přítel zemřel..., pak jsem šla do pečovateláku, dole ve městě. To taky kvůli penězům. Potom nás přestěhovali sem nahoru.“

Jste zde po přestěhování spokojená?

„To sem, no, sem spokojená, až na tu výši. Ted' nám to zvýšili. Dřívějc to bylo jako lepší, ale oni to zvýšili všem. Já už bych ale neměnila, už jsem si zvykla. Vzala sem si sem nákej ten nábytek, co sem měla v bytě. Obrázky a kytky, víte, abych si to tady trochu zkrášlila. Jsem spokojená. Vždyť jsem tady už kolik..., osmnáct roků.“

Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?

„Ne, ne, manuálně jsem dělala v tom nepřetržitým provozu, víte, neměla sem čas na nic. Ted' mám na všechno spoustu času. Hlavně na ten můj klub.“

Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?

„Heleďte ..., já na ty stesky ani nemám čas. Jsem celej den v tom klubu, tak mě to někdy tak unaví, že večer lehnu a spím.“

Máte zde nějakou spřízněnou duši, s kterou si o tom můžete popovídat?

„Ne, tady se s nikým nestýkám.“

Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?

„Ne, to ne. Je tady dole kaple, ale nechodím tam.“

Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?

„Jé je, to víte, že jo. Se všema v klubu, máme jich patnáct. S těma, co jsem bydlela dole v pečovateláku. Tady se s nikým nestýkám, já mám svůj klub. Dcera za mnou někdy zajede. A tady od přítele ten syn mě občas navštíví. Někdy se vídám i s vnoučátkama. Škoda, že bydlí daleko, až v Český Lípě. Jezdí za mnou tak dvakrát za rok.“

Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?

„Ne, to ne. Jenom si povídáme nebo se jdeme projít. Já sem ráda, že přijedou. To víte, oni jsou daleko a pospíchají domů. No a každěj den chodím dolu do klubu, za těma známejma.“

Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?

„Ne, tady ne. Tady nemám nikoho, ne. Ani na to nemám čas. Mám přátele tam dole, to by se pletlo. Víte? Tady nechodim.“

Jakým zájmovým činnostem jste se věnovala před přestěhováním?

„Dřívějc jsem jako pletla, pokud jsem mohla. Já sem jako na vnoučata pletla. Musela sem plíst jako vesty a takový. Ale mám jenom kluky, tak sem jim dělala vesty. Háčkovala sem a taky četla. Opatrovala sem vnoučátka, to jako všechny babičky. No, a než sme šli do důchodu, tak sme chodili do sauny. Ale pak jsem dostala cukrovku a konec. Musela jsem tam přestat chodit. No a tu zahrádku, tam u baráčku. Ono to stačí. To s přítelem. Taky plavat jsem dřívějc chodila, do bazénu. Ráda sem tancovala. Co ještě...? Někdy taky do kina, no a na výstavy.“

Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?

„Mám zdravotní problémy. Dřívějc jsme jezdili, byli jsme asi třikrát v Marjánkách, do lázní. Ted' už ne. Víte, už máte spoustu neduhů. A taky chybí peníze. Ani už nepletu. Musím dělat takový práce, který zvládnou.“

Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?

„To určitě, bez toho to snad ani nejde. Dyť bych za chvíli jen ležela na posteli a čekala na konec. Musí se cvičit, abyste byla pohyblivá. Cvičím na klouby, cvičím, každé den ráno. Mně by to chybělo. To nejde jinak.“

Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?

„Chodím jednou za čas do toho kina. Potom do kulturáku, na tanečky. Je to v neděli pro seniory od tří do šesti. Podívejte, mám ještě vstupenku. Jinak sem každé den ve městě v klubu, s těma mejma holkama. Já jsem tam jako brigádnice. Klub spravuju, dělám tam hospodyně. Jsem tam každé den od desíti do dvanácti a od jedny do třech. Tam mám i kousek zahrádky. Mám tam záhonek, takhle vokolo, tak o to pečuju. Pěstuju kytičky. Můžete se přijít podívat. To je moje hobby (smích). Jezdím tam autobusem, městskou dopravou, někdy jdu i pěšky. I v sobotu a v neděli. Tam si jako zazpíváme, pobreptáme, někdy hrajeme karty a vono to uteče. Každý pondělí a středu tam cvičíme, je nás osm. Cvičíme, no. Dřívějc jsme jezdili na nějaký výlety a chodili na výstavy. Dřívějc jsme byli víc aktivní, ted' už je nám moc let. Bylo nás dřívějc parta velká.“

I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)

„Ale kdepak, na nic takovýho nechodím. Ani bych na to neměla, abych Vám pravdu řekla. Sice jsem vyučená kožešnice a musela jsem zůstat tam, kde byla práce. Abych uživila dceru.“

Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy?

„Tady jo, tady maj. Jo, sou tady někdy akce, ale já tam nechodím. Nemám na to čas. Ted' tady zrovna měli akci, nějakou pouťovou. Pani vedoucí to všechno zařizuje. Já

nechodím, já chodím jen do klubu. Přijdu dlouho a to už nemá cenu tam chodit. Já ty lidi ani neznám.“

Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste ráda provozovala?

„Já to nemůžu říkat, když já na to nemám čas, víte? Ne, stačí mi klub, tam mám svou partu. Snad až někdy později, teď ne.“

Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

„To určitě, hlavně zahrádka. Mám ráda kytičky. Nosím si je taky domu do vázy. No a to, že můžu bejt s ostatníma v klubu. Když se mi podaří udělat akci. To mně pak potěší.“

Tabulka 1 – Shrnutí základních informací – paní Marie

Důvod přestěhování do DPS	Ovdovění
Aktivity před přestěhováním do DPS	Ruční práce, zahrádka, sauna, bazén, kino, tanec
Současné aktivity	Kino, kulturní představení, zahrádka, klub důchodců
Aktivity nabízející DPS	Nezúčastňuje se

Zdroj: Vlastní výzkum

Rozhovor: paní Jiřina (77 let)

1. Identifikační údaje

- **Rok narození:** 1936
- **Délka pobytu v DPS:** 10 let

2. Výsledky šetření (kladení otázek)

Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhovala do domu s pečovatelskou službou?

„Bydlela jsem ve státním bytě na náměstí. Bez výtahu. To byl byt, ale bylo to třetí patro, šestašedesát schodů. Kvůli tomu jsme se stěhovali. S manželem jsme tam byli. Ale už umřel.... Von nemoch chodit vůbec ven, von měl rakovinu. Tak těch šestašedesát schodů by vůbec nezvlád. Já taky nemohla ani chodit ven, bolí mě klouby.“

Jste zde po přestěhování spokojená?

„Jsem tady moc spokojená, moc. Je tady výtah, tak můžu chodit ven. Pečovatelky jsou moc laskavý, hodný. Všecko tak s ochotou udělají, já mám všecky služby, co sou možný. Víte, mám bolavou páteř, nemůžu se vohybat a různý jiný neduhy. Takže všecko, tyhle služby si nechávám dělat, a oni sou velice laskavý, hodný. Jako kdyby samy neměly starosti doma, prostě jdou s úsměvem. Nikdy jsem si nemyslela, že stáří prožiju no, v tak hezkým prostředí. Tady je to výborný.“

Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?

„Tam sem byla v bytě zavřená, když se to tak vezme, a nemohla za nikym. A tady máme různý akce. Pani pečovatelky a vedoucí nám dělají akce. Teď jsme zrovna měli Václavskou. Můžu chodit mezi lidi a ven, projít se. Je tady klid.“

Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?

„No, někdy, to když je mi smutno. To vzpomínám na manžela. To víte. Říkám si, že tu se mnou moh eště být. A to mládí, to nebyly žádný ty starosti.... Nejčkon už člověk jen vzpomíná.“

Máte zde nějakou spřízněnou duši, s kterou si o tom můžete popovídat?

„Někdy, když se sejdeme v zimní zahradě. Zavzpomínáme na ty mladý léta..., kdyby se tak daly vrátit. Ale jinak ne, to si člověk posteskně sám sobě.“

Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?

„Ne, já jsem židovka a my jezdíme do Plzně na židovskou obec a tam máme vždycky ty slavnosti. Když jsou svátky židovský, tak to tam oslavíme. Máme přednášku a popovídáme si zase s těma známýma. Jezdíme třikrát za rok. Je to v Plzni, tam je velká synagoga.... My to máme v Kontinentálu a tam jezdí z Prahy pani, která nám k tomu svátku, kterej je, vždycky řekne tu historii a prostě vysvětlí nám to přesně. Popovídáme si. Je to hezký.“

Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?

„Chodí za mnou vnoučata a dcera. Mám jednu dceru a tři vnoučata. Tak. Anebo mě naloží do auta a vezou mě tam. Oni bydlí na tržní. Pak mě zase přivezou. Chodí sem každéj tejden jednou denně.“

Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?

„Dcera mě vozí nakoupit, do města. Je to moc daleko. Taky se jdeme spolu projít. Někdy jedu s nima na chatu. Tam už jen odpočívám.“

Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?

„Nó, tady je nás sedum, sedum se nás tam schází a povídáme si, v tý zimní zahradě. Máme tam kytičky, staráme se o ně. Povídáme si a člověku je mezi nima hned líp. Taky si uvaříme kafičko.“

Jakým zájmovým činnostem jste se věnovala před přestěhováním?

„No, to tak, když sem ještě nebyla nemocná, tak sme měli chatu. Tam sem dělala alpinky a takový věci. A strašně ráda jsem rybařila, tak to taky. Mě už to přestalo bavit. Pletla jsem a háčkovala dečky a někdy četla. Chodila sem ráda na houby, strašně. Jo to bejvávalo. Chodila jsem i na koncerty do divadla. Já mám ráda vážnou hudbu. Ted' už to poslouchám jen v televizi nebo v rádiu.“

Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?

„No, zdravotní, no. Víc bych chodila. Dříve sem třeba dojela autobusem do města a tam sem chodila, a to už nezvládnou. Bolí mě nohy, mám operovaný koleno. Daleko nedojdu, a všude je daleko. Chybí i ty peníze.“

Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?

„To si myslím, že je velice důležitá. Když sem nemocná a nemůžu ven, tak už to člověk cítí, jak ty svaly, jak má nohy, jako se mu třesou. Já se nutím prostě chodit. Musím. Bolí, nebolí. Vezme se prášek a jde se. Každý den. Ráno vždycky cvičím, abych se trochu rozhejbala.“

Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?

„No, tak já čtu hodně, luštím křížovky, dívám se na televizi a přečtu za měsíc šest knížek. Když sem přijede knihovna, každý první úterý v měsíci, to nám taky pro nás dělají. To je ohromná služba, že nemusíme nikam, protože na všechno si musíme jednat auto. Voni přijedou, tak to je výborný. O víkendu si vařím jednoduchý věci, protože já nevydržím stát a pečou vnoučatům. Mají to rádi. Někdy hraju pasiáns, to je hra pro jednoho. A tak, já když se nasnídám, tak si připravím léky, to je moje takovej obřad a pak si zahraju pasiáns a tím se trošku jako tak uklidním. Každý den ráno trochu cvičím a chodím na procházky takhle kolem. Kvůli těm zádům musím. Někdy jedu s rodinou na chatu. Je tam krásně.“

I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)

„No tak to ne. To vůbec. Stačí mi ty knížky. Tam se toho dovim.“

Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy?

„No jé je. Jsou ty akce, všelijaký. Ted' jsme zrovna měli Václavskou. Upekli nám koláče. Pak máme vánoce, někdy nějaký koncert. Prostě pořád se snaží pro nás něco dělat. Třeba grilování venku. Snaží se nám zpříjemnit ten život. Chodím na všechny akce, protože sem ráda mezi lidma. Pani pečovatelky se snaží nám zpestřit ten život. Jen

škoda, že všichni nechodí. Scházíme se taky v zimní zahradě a klábosíme. Já jsem ráda mezi lidma.“

Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste ráda provozovala?

„Ne, nic. A do města je to daleko. No, možná, nějaký to cvičení pro nás starý, to cvičení. To by bylo třeba.“

Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

„Jo, určitě. Jsem šťastná mezi lidma. A knížky, to hlavně. Ty mě baví. To když se zakoukám, ani televizi nepotřebuju.“

Tabulka 1 – Shrnutí základních informací – paní Jiřina

Důvod přestěhování do DPS	Zdravotní a bytové problémy
Aktivity před přestěhováním do DPS	Chataření, rybaření, houbaření, ruční práce, četba knih, koncerty
Současné aktivity	Četba knih, luštění křížovek, sledování televize, hraní karet, cvičení, procházky, pečení zákusků
Aktivity nabízející DPS	Posezení v zimní zahradě, oslavy, koncerty, grilování

Zdroj: Vlastní výzkum

Rozhovor: pan Jan (79 let)

1. Identifikační údaje

- **Rok narození:** 1934
- **Délka pobytu v DPS:** 10 let

2. Výsledky šetření (kladení otázek)

Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhoval do domu s pečovatelskou službou?

„Dřív sem bydlel ve zděným bytě, v tom teplárenském. Když mi umřela žena, tak sem šel bydlet sem. Bylo to pro mě moc velký. A sem rád, že tady můžu mít svůj nábytek.“

Jste zde po přestěhování spokojen?

„To víte, že jo. Tady mám pohodlí. Zaplatím si všechny služby a je o mě postaráno. Když člověk něco potřebuje, tak si to zaplatí a je to. Jde sem i sluníčko na ty moje kytky.“

Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?

„No tak trávím ho stejně. Protože mám zahradu, tak makám na zahradě, ale už teď hůř můžu, poněvadž teď mě zlobí noha. Předtím mně dělali žlučník, protože mi prořízli střevo. Mám bolavý břicho, nosim ho takhle ve fáci. To víte, jsou to změny zdravotní, taky.“

Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?

„Někdy večer na mě všechno dolehne a vzpomínám. Asi sem měl nějaký věci dělat úplně jinak... Ale to už nejde vrátit.“

Máte zde nějakou spřízněnou duši, s kterou si o tom můžete popovídat?

„Ne. Víte, to sou věci, o kterejch se s nikým nebavím Je to ve mně.“

Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?

„Ne, to ne. Do kostela nechodím. Když se koukáte na ten svět, jak je, tak věřte. Komu?“

Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?

„To víte, že jo. To sem jezdí sestra, jezdí sem taky uklízet. Někdy jdu já za ní. Přijede sem občas dcera. Jednou za uherskej rok, poněvadž je daleko. Kluk je taky daleko. Je to všechno daleko. Každěj má svoje starosti dneska. Kamarády nemám, sem spíš uzavřenější. Ani vo to nestojím.“

Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?

„Ne, já žádný aktivitu už dneska nemám. Jen tu zahrádku. S nima si jen povídám a nadávám na politiku.“

Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?

„No, občas takhle, sem tam se s někým pozdravíme. Občas na chodbě si pokecám se sousedem. Nebo někdy zajdu za nima do zimní zahrady. Už to není ono.“

Jakým zájmovým činnostem jste se věnoval před přestěhováním?

„Chodil sem na zahrádku. To bylo všechno. Doma jsem koukal na televizi, přečet noviny. A někdy do kina. Taky sem jezdíval na výlety a chodil na ryby. Jó, to bylo. Začal sem se taky učit na počítači.“

Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?

„Zdravotní, zdravotní. Protože člověk už špatně chodí. A když někde dlouho sedíte... To je takhle. Kvůli tomu břichu ani pořádně člověk sedět nemůže. Nemůžu na židli ani dlouho sedět. Tady mám berle a chodím s nima ven, projít se.“

Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?

„Ta je důležitá, určitě, protože kdybych nikam nechodil, tak za chvíli ani nevstanu. Musím se hejbat, to bych za chvíli ztvrdnul (smích). Taky šlapu na tom kole. A taky na zahrádce, když furt běhám za tou sekačkou, to se nalítám.“

Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?

„Nejvíc jezdím na kole na zahrádku. Když je horko, tak zalejvat. Když je sucho, něco dělat. To víte, to je furt práce, ale je tam krásně. To mě drží. Pěstuju si kytičky i doma. Mám tady fíkus. Podívejte se. Doma si uklízím, rád pečů buchtý a cukroví. To když přijdou příbuzný, abych jim něco nabídnul. O víkendu si vařím, ale jen takový jídlo, abych za ně moc nedal.... Koukám na televizi, čtu a luštím křížovky. Furt něco dělám. Hodně poslouchám rádio. Musím si taky šít popruhy na to moje bolavý břicho. Na zpevnění... Taky si hledám recepty na internetu, abych si mohl něco novýho upéct. Taky si tam hraju hry, spíš takový ty dětský (smích). Chodím si taky nakupovat do Kauflandu, nebo tam jedu na kole. Jednou za rok chodím do domova důchodců, kde se soutěží v kuželkách a s míčem. Není to špatný.“

I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)

„Ne, to ne. Na to už nemám. Vim, na co mám a na co nemám. O to se nezajímám. Helejte, když si vezmete, že tam chodí ty babičky a dědečkové. Já vim, že o tom něco ví, vo tom třeba. Ať už si vyberou, co chtějí. Ale k čemu je jim to. Já věřím tomu, že jak odejdou, tak zapomenou, co tam bylo. Člověk ví, co to je.“

Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy

„Jo, občas tady něco dělají. Nedávno byla Václavská. Venku se pečou buřty, taky tam někdy grilujeme. Občas se tam kecá s lidma a bejvá tam i muzika. Zazpíváme si s nima. Dřív sem i tancoval, ale teď nemůžu. To víte, sem tam tady něco je.“

Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste rád provozoval?

„To cvičení, nebylo by špatný. Něco takovýho pomalýho, že jo. Pro starší lidi. To by bylo dobrý. Někoho, kdo by to ved. Kdo má na to čas. Ale nejsou na to ani peníze..., víte?.“

Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

„To určitě, hlavně ta zahrádka, bez té nemohu být. Tam je mi dobře. Starám se o ty moje kytičky a trochu té zeleniny. Po zimě už se vždycky těším, že tam zase začnu chodit.“

Tabulka 1 – Shrnutí základních informací – pan Jan

Důvod přestěhování do DPS	Ovdovění
Aktivity před přestěhováním do DPS	Zahradničení, sledování televize, kino, rybaření, výlety, práce s počítačem
Současné aktivity	Zahradničení, pečení zákusků, sledování televize, četba, luštění křížovek, poslech rádia, práce s počítačem
Aktivity nabízející DPS	Společné oslavy, grilování, poslech hudby, posezení v zimní zahradě

Zdroj: Vlastní výzkum

Rozhovor: paní Růžena (75 let)

1. Identifikační údaje

- **Rok narození:** 1938
- **Délka pobytu v DPS:** 10 let

2. Výsledky šetření (kladení otázek)

Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhovala do domu s pečovatelskou službou?

„Operovali mi kyčle a nemohla jsem chodit do schodů. Tady mám bezbariérovou byt.“

Jste zde po přestěhování spokojená?

„Jsem spokojená, moc. Přestěhovala jsem se sem před deseti lety a brečela jsem, protože okolo nebylo vůbec nic. Teď jsou tady kolem samý baráčky, ale chybí mi obchod. Taky jsem ráda, že jsem si to tady mohla zařídit podle svýho. Koupila jsem si novou skříň a postel.“

Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?

„Já bych řekla, že tak k velkejším změnám zase ne. Dřív jsem bydlela ve třetím patře bez výtahu, nemohla jsem chodit do schodů. Tam sme byli jako sami, protože žádná parta v baráku. Lidi se odstěhovali na chalupy nebo na chaty, jo. A vlastně ste zapadla do bytu a byli sme pořád jenom spolu, že jo. Tady, když jsme sem přišli, jsme dali dohromady partu ze třetího patra. Scházíme se všichni v zimní zahradě.“

Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?

„Já jsem měla hezký mládí. Měli jsme se všichni moc rádi. Jen ten manžel mi chybí... Někdy je mi po něm smutno. Ještě, že za mnou chodí ty příbuzný.“

Máte zde nějakou spřízněnou duši, s kterou si o tom můžete popovídat?

„Jo, to někdy s tou mojí známou, s tou si vylejeme srdíčko. Člověku se trochu uleví.“

Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?

„No, tak věřící. Katolička jsem, ale do kostela moc nechodím. Maminka mi vždycky říkávala, hele, kdyby byl Bůh spravedlivej, tak by nám nepopravili tátu. Ale jsou někdy chvíle, když je mi moc smutno. To se obracím k pánu Bohu. Myslím si, že každéj určitě v něco věří.“

Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?

„Určitě. A často. Syn má postavíno tady kousek od nás. Chodí za mnou vnoučata a hraju s nima karty, Člověče, nezlob se a takový. Dcera sem taky jezdí. Pomůže mi uklidit.“

Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?

„No a společný aktivity? Když máme narozeniny, svátky nebo na ty vánoce a takový, tak se sejdeme celá rodina. Bud' u syna, nebo tady. Ted' budu mít narozeniny, tak pozvu i svoje kamarády. Budeme to mít v zimní zahradě. Někdy taky jedu s dětma na výlet a s vnoučatama hraju karty. Se synem jezdím na závody..., ten vodní slalom, dělat rozhodčí.“

Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?

„Dřív jsme chodili hodně do zimní zahrady s partou, ale ted' už moc ne. Uděláme si tam kafe a povídáme. Hrajeme karty, soutěžíme a taky anekdoty. Dřív jsme hráli šipky nebo ping pong. Je tady pěkněj stůl. Ale ted' už lidi nemají moc zájem. Někdy pozvu přátele i ke mně na topinky s tatarákem. Jsme tady docela dobrá parta.“

Jakým zájmovým činnostem jste se věnovala před přestěhováním?

„Dřív jsem hodně háčkovala, ted' už nemůžu, protože mě bolí ruce. Pletla jsem i čepice. Do kina jsem taky chodila. Jezdila jsem taky na kole a autem na výlety s manželem. Dělal jsem rozhodčí ve vodním slalomu a to dělám i ted'. Dřív jsem taky hrála hodně na klávesy nebo jezdila hrát s ochotnickým divadlem. Jezdili jsme s nima po vesnicích.“

Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?

„Spíš ty zdravotní, daleko nedojdu. Nemůžu už jezdit na společný zájezdy autobusem. Už to pro mě není.“

Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?

„Jéžiš, to si nemyslím, to je pravda. To by se člověk přestal úplně hejbat. Musím se každé den chvilku projít tady po okolí. Ráno někdy i cvičím.“

Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?

„Klukovi dělám na počítači účetnictví, no podvojný i jednoduchý. Má firmu. Jezdím s nim na závody ve vodním slalomu. Dělán jim rozhodčí. Asi tak dvakrát do měsíce. Dřív jsem hodně chodila do města, teď jezdím autem. Je to odtud daleko. Ráda řídím... V létě jezdím s partou společně tady na dovolenou do Jinína. Jsme tam přes tejdén, jo. Tam je moc fajn... Někdy si zajedu do kina nebo do kulturáku. Tam je v neděli „Odpoledne s písničkou“. Zazpíváme si, a kdo může, tak si i zatancuje. Někdy se taky jezdím podívat autem za příbuznejma. Chodím na procházky a někdy opatruju vnoučátka. Dívám se na televizi a hlavně chodím mezi lidi, potřebuju je. Když je mi smutno, tak si zahraju na klávesy. Hodně taky poslouchám hudbu, no ty opery. A luštím, křížovky luštím a sudoku.“

I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)

„To ne, von nám to ani nikdo nenabíd. Dělán účetnictví synovi. Každé rok jsou tam různé změny. Pošlou mi knížku a tu si prostuduju. To jo, to musím, aby to bylo všechno v pořádku. To je přece taky trénování paměti.“

Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy?

„Jsou, ano. Ted' tu byla zrovna Václavská. Ještě připravujeme posvícení. Když je dobrý počasí, tak i grilujeme. Je tam takový ohniště, kde se opékají buřty. Dochází sem jedna rodina a ty pěkně zpívají. Ráda tam chodím, vyberou se na to penízky. Pak se scházíme v tý zimní zahradě. Slavíme všechny svátky, uvaříme si kafičko a něco dobrýho k tomu.“

Popovídáme si a je nám dobře. Chodí sem taky dětičky z mateřský školky a účinkujou. Přinesou přáníčka, třeba k svátku matek a na Vánoce.“

Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste ráda provozovala?

„Já nevím. Jsem tady dost spokojená. Oni nám tu děvčata lecos připraví. Bylo tady dřív i cvičení, ale lidi tam nechtěli moc chodit. Pak to upadlo. A to si myslím, že by potřebovali cvičit všichni. Taky přednáška by tu nemusela být marná. Lidi prostě o to nemají zájem.“

Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

„Ano, jsem ráda, když mohu synovi dělat to účetnictví. Jsem ráda mezi lidma a to, že dělám tu rozhodčí. To uznání od ostatních. Veselá mysl, půl zdraví.“

Tabulka 1 – Shrnutí základních informací – paní Růžena

Důvod přestěhování do DPS	Zdravotní důvody
Aktivita před přestěhováním do DPS	Ruční práce, kino, rozhodčí při soutěži ve vodním slalomu, hra na piano, účinkování v ochotnickém divadle, výlety autem
Současné aktivity	Vedení účetnictví, rozhodčí, výlety autem, návštěva kina a kulturního domu, dovolená s partou, procházky, hra na piano, poslech vážné hudby, luštění křížovek a sudoku
Aktivita nabízející DPS	Společné oslavy, grilování, posezení v zimní zahradě

Zdroj: Vlastní výzkum

Rozhovor: paní Helena (81 let)

1. Identifikační údaje

- **Rok narození:** 1932
- **Délka pobytu v DPS:** 5 let

2. Výsledky šetření (kladení otázek)

Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhovala do domu s pečovatelskou službou?

„Dřív jsem bydlela v podnikovém bytě u Fezka. To byl fezárenskej byt. Museli jsme z toho bytu ven, voni ho prodávali. Von ho někdo zakoupil, nějakej podnik, a že prostě si musíme najít byty. Byt jsem zaplatit nemohla. Byla jsem s manželem, tak jsme žádali sem na ten pečovatelák. Jenže von mezitím zemřel.“

Jste zde po přestěhování spokojená?

„Jó, jsem tu spokojená, jsem. Akorát mi vadí, že nemůžu nikam. Ted' dokonce nejezdí pořádně ani autobus do města. Je to daleko. Tady se za všechno platí, i za nákupy. Ty kilometry platíme, když jedeme k doktorovi, jo. Tady by měli udělat prodejny okolo, pro ty starý. Mělo by tady pro nás něco bejt. Pečovatelky jsou hodný, jo, ochotný teda, když potřebujeme něco, tak to jo.“

Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?

„Ráda jsem dřív chodila do kina. Ale ted' to moc nejde, je to moc daleko. Ale zase je tu klid a můžu chodit s hůlkama ven.“

Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?

„To asi každej si zavzpomíná. Nejhorší je to na vánoce. To mi bejvá moc smutno a vzpomínám na to, jaký to bylo..., a hlavně na mýho muže. Ale život de dál.“

Máte zde nějakou spřízněnou duši, s kterou si o tom můžete popovídat?

„Víte, já o téhle věcech ani s nikým nemluvim. Jen s ženskejma si povídáme o těch obyčejnejch starostech. Hlavně vo zdraví.“

Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?

„Ne, nechodím. Jsem křesťanka, ale abych byla nějaká, že bych musela do kostela, to ne. Ale je tu kaple vedle. Asi jako každéj někdy přemýšlí o tom životě a něčemu věří. Někdy se dovolává pána Boha, aby mu pomoh. Ale nechodím tam. Vedle tady máme kapli.“

Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?

(Tiché povzdechnutí) „Já už nemám pomalu nikoho. Manžel mi zemřel..., syn mi zemřel. Mám než tu dceru. Jó, tak s vnukama se scházím, nó, sem tam. Občas mi taky někdy nakoupí. Jinak dcera sem chodí, právě, ona bydlí tady u Bavora.“

Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?

„Neni na to čas. Občas mi sem dají hlídat jejich pejska. Tak se s nim trochu potěším.“

Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?

„No, činností právě žádným. Tady je to všechno takový zaostalý. Nikdo se nechce ničeho, tó. No, tady chodíme jen do té zimní zahrady. Říkáme tomu zimní zahrada. A vždycky parta sem tam, asi pět nebo šest nás tam chodíme každéj den posedět. Dáme si kafe, něco dobrýho si koupíme a povídáme. Je to fajn parta. Jinak se s nikým nenavštěvuju, ani za nikým nechodím.“

Jakým zájmovým činnostem jste se věnovala před přestěhováním?

„Jako mladá jsem hrávala volejbal, stolní tenis, jó. No. Nebo potom i jako starší jsme hráli jako pro starší takhle ty volejbaly, jo. A plavat jsem chodila každéj den do řeky. To je moje. Mě nebaví rybník ani plavečák, jo ta chlorová voda, ale řeka. Nebo na procházky se známou sem chodila. Taky sem pletla, ale už nemůžu. Četla jsem, ale to i teď.“

Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?

„To víte, už sem stará a bolí mě klouby. Mám v nich artrózu. Tady mám hůlky a ty si беру, když jdu ven. A ty peníze taky chybí.“

Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?

„Nó, důležité je i chodit. No, ale říkám, já povídám, já bych se potřebovala spadnout. Já jsem v životě neměla takovou váhu. Já každý ráno cvičím, protože mám úplně ztuhlý tělo. Musím se rozhejbat. Hlavně se snažím chodit na procházky. Potřebovala bych zhubnout, ale ráda jím.“

Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?

„Nic nemůžu, právě. Pléct už nemůžu, bolí mě záda a klouby. Hodně čtu. Chodíme do knihovny tady. Každý měsíc sem za náma jezdí z knihovny. Tak si půjčuju knížky. Každý den ráno si pustím rádio a celý den poslouchám. Až večer si pustím televizi a dívám se na seriály. Nó, samozřejmě ty telenovely. Mám ráda ty..., cestománii. Taky luštím osmisměrky a křížovky. To je moje. Odpoledne se jdu vždycky projít, abych byla trochu venku. Ještě že mám ty hůlky... Někdy jezdím do města do kina. Pro důchodce. Ted' sem byla na tom Babovřesky. Jinak do města nechodim. To nejde. Je to daleko a špatný spojení. Taky sem se byla podívat v tom klubu ve městě. Tam se mi moc líbilo, hrálo se tam na harmoniku. Ale kvůli penězům už tam nechodím. Bejvá jich tam dost, jsou to důchodci z města.“

I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)

„Ne, to pro mě není.“

Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy?

„No, to je nějaký to grilování. To je pěkný venku. No a včera jsme měli mecheche. Tó byla legrace. Nebo zábavy jsou. Na to se úplně těšíme. Ted' byla pouťová, pekly se koláče. To pro nás dělají pečovatelky. Budou taky dělat hnětýnky. Potom jsou maškarní, čarodějnice tu předvádí. Ale všechno upadá. Lidi jsou ted' nějaký netečný, jenom zalezou a nechodí. Říkali, že to bejvalo bezvadný, hrálo se tady na takový to harmonium. Zpívalo a taky tancovalo.“

Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste ráda provozovala?

„Akorát to, že by si člověk moh něco nakoupit, jinak já nevím, no. Co taky můžu dělat, já, už mě všechno bolí. Brala bych nějaký přednášky nebo filmy, nebo lecoc, co by tady ukazovali. To jó. Ale lidi tam nechodí. Nemají zájem a stojí to peníze.“

Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

„Jó, to bych si bez toho neuměla představit. Kdepak, já bych se tu ukousala. Musím se nějak zabavit. Kolikrát se začtu a ženský se pak ptají, proč jdu tak pozdě. Já říkám, no, protože sem četla a nemohla sem se vod toho odtrhnout.“

Tabulka 1 – Shrnutí základních informací – paní Helena

Důvod přestěhování do DPS	Problém s bydlením
Aktivity před přestěhováním do DPS	Volejbal, tenis, plavání, ruční práce, četba, procházky
Současné aktivity	Četba knih, poslech rádia a televize, luštění křížovek, kino, procházky
Aktivity nabízející DPS	Různé společné oslavy, grilování, posezení v zimní zahradě

Zdroj: Vlastní výzkum

Rozhovor: pan Karel (83 let)

1. Identifikační údaje

- **Rok narození:** 1930
- **Délka pobytu v DPS:** 10 let

2. Výsledky šetření (kladení otázek)

Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhoval do domu s pečovatelskou službou?

„Dřív jsme bydleli s manželkou v paneláku jedna plus jedna, ale byly to malý místnosti. Já jsem už dlouho na vozejku a nemoh sem se tam pomalu vůbec otočit. Manželka má taky zdravotní problémy. A tady nám pečovatelky pomůžou.“

Jste zde po přestěhování spokojen?

„Jsem spokojenej jen s pečovatelkama, ty jsou moc ochotný. Ale nejsem spokojenej s tím, že tu není služba v sobotu a v neděli, taky v noci a o svátcích. Hlavně kvůli manželce. Starám se o ni. Když ale padne, nemá jí kdo zvednout. Já z vozejku nemůžu. Nemáte pomalu komu říct. Jsou tady hlavně hodně starý lidi a taky psychicky nemocný.“

Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?

„To ne, to bych neřek. Doma jsem si dělal to, co jsem dělal tady. To bych neřek. Tady spíš můžu dělat, protože vám pomůžou ty pečovatelky, tak přece jenom máte víc času, by se řeklo. Já nevim, no.“

Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?

„Víte, někdy člověk vzpomíná, jaký to bylo v mládí. A na ty všechny krásný chvíle, když byl člověk zamilovaný. Byly taky starosti a problémy, ale od toho je život, aby se řešily. Jsem rád, že ještě žiju, abych pomáhal manželce.“

Máte zde nějakou spřízněnou duši, s kterou si o tom můžete popovídat?

„Já tady mám manželku, tak si spolu povídáme a vzpomínáme na ten náš dosavadní život. Na to hezký i na to špatný. Máme jeden druhého.“

Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?

„Ne.“

Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?

„To jo. Chodí za mnou brácha s manželkou. A pravidelně jednou za měsíc přijede syn s manželkou. A to pak kecáme až do noci. No, a jinak sem chodí známí za mnou, no. Ty chodí hlavně kvůli muzice.“

Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?

„No, to hrajeme, no. My tady máme terasu, krásnou terasu, tadyhle. Nikdo ji nevyužívá. Ale já vždycky jim tady řeknu na jaře a oni mi tam dají stůl, slunečnick a dají tam asi čtyři nebo šest takovejch židlí. A ty tam sou celý léto. Tak tam vždycky, když se sejdeme, tak jdeme na tu terasu. Protože, když je hezky a léto, a třeba i večer je teplo, no tak deme na tu terasu a voni vždycky syn s tím bráchou, vždycky mi tam dají to piáno a já jim tam musím hrát. Syn nás taky vozí ven na projížďku.“

Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?

„Dřív jsme se scházeli v zimní zahradě, tak třikrát tejdě to bylo. Bylo nás tam vždycky tak kolem padesáti. A dávalo se tam kafe a čaj a dělaly se tam ty bramboráky a chlebičky a to. Nebo se tam třeba vopekla nějaká ryba nebo tak. A potom se tam hrálo, hlavně se tam hrálo. Já sem tam hrál a ještě jeden, ten tam taky hrál. Ten měl to samý, jako já. A potom se tam hrálo, když měl někdo svátek nebo narozeniny a silvestr se hrál. Dřív jsem tam chodil s manželkou, ale teď už to nejde. Už to skoro všechno skončilo. Já už ani nevím, kdo tady bydlí. Hodně lidí umřelo.“

Jakým zájmovým činnostem jste se věnoval před přestěhováním?

„Dřív jsem hrál s orchestrem. To sme měli orchestr. To byla šichta. Potom v devětašedesáti jsem přestal, už mě to otrávil. Už to nebyla zábava, už to byla jako

práce a dřina. Hodně jsem četl odborné knihy..., to i teď. Neměl jsem pořádně čas, dělal jsem doktora na obvodě. Ani jsem nesportoval, měl sem problémy s nohama. Sportu jsem se nikdy nevěnoval, ani aktivně, ani pasivně. Abych nezapomněl, věnoval jsem se taky modelářství. Dřív sem si modely i sám vyřezával z překližky nebo z tvrdého papíru.“

Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?

„Ne. Nesportuju ani neluštím. Považuju to za ztrátu času. Mám rád, když mi to něco přinese. Lepší je, když něco studujete. Finanční problémy taky nemám.“

Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?

„Jo, myslím, že jo. Pohybuju se rukama doma na vozejčku. Přes den neležím, já na to nejsem. No a venku jezdím na elektrickém vozejku. To si dojedu do města k doktorovi nebo nakoupit. Jen tak ven nejezdím. Bez cíle mě jezdit nebaví. Já na to nejsem. Považuju to za zbytečný.“

Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?

„Mám rád hudbu. Občas hraju na ty klávesy. Zajímám se o biologii, protože jsem dělal medicínu. Byl jsem doktorem na obvodě. No, a syn to po mně podědil, i když jsem ho do toho nenutil. Tak dělá taky doktora, v Liberci. Jeho zásluhou ty novinky v medicíně vím. Tak si o tom spolu povídáme. Vrátil jsem se k teoretické medicíně jako je fyziologie a biologie, anatomie. Mám o tom spoustu novejšch knih. Syn mi je kupuje. Tak to si vždycky vypisuju, čili z velký knížky dělám malou. Tak takhle se bavím, no... Jinak skládám a slepuju ty modely. Podívejte, mám jich tady několik. Hele, kdyby člověk neměl koníčka, já lituju těch lidí, co ho nemají. Co mají dělat? Jezdí sem jednou za měsíc z knihovny a tam si knihy chodim pravidelně pučovat. Ale chodí tam málo lidí. Já z chlapů si je pučuju jedinej. Detektivky čtu zásadně český, aby mi ta jména např. Novák, něco říkala. Jinak jsem se spolužákama a známejma v kontaktu přes počítač. Přes Skype. Tak spolu kecáme a vidíme se. Někdy taky dělám přednášky pro pečovatelky o zdravotnictví. O infarktu, mrtvici, co mají dělat.“

I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)

„Ne, to tady asi ani není. Jenom se sám vzdělávám.“

Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy

„Tady pro nás pořádají různé akce, masopust, mikulášskou, pouť a takový. A to pořádá pani vedoucí s pečovatelkama. Tady venku bývá grilování. Ale je tam furt míň a míň lidí. Ted'kon byla nějaká ta pouťová akce. Byly tam chlebičky, koláče a takový. Já jsem tam teda nebyl. Já tam nechodím už kvůli manželce, protože ta je ted'kon taková horší než bejvala. Takovej rok už sem tam nebyl.“

Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste rád provozoval?

„Ne, to bych neřek.“

Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

„To je jasný, jinak bych to nedělal. Když se vzbudím, nasnídám, těším se, že budu pročítat biologii. Přeju si, abych tady ještě dlouho byl. To víte, já tady mám naplánováno, který knížky musím ještě přečíst, co sem neotevřel.“

Tabulka 1 – Shrnutí základních informací – pan Karel

Důvod přestěhování do DPS	Zdravotní problémy
Aktivity před přestěhováním do DPS	Hra na hudební nástroj, modelářství, četba odborných knih
Současné aktivity	Hra na piano, modelářství, četba knih, práce s počítačem, přednášky
Aktivity nabízející DPS	Různé společné akce – masopust, mikulášská, pouťová akce, grilování

Zdroj: Vlastní výzkum

Rozhovor: paní Božena (92 let)

1. Identifikační údaje

- **Rok narození:** 1921
- **Délka pobytu v DPS:** 21 let

2. Výsledky šetření (kladení otázek)

Co Vás vedlo k tomu, že jste se přestěhovala do domu s pečovatelskou službou?

„Víte, začala sem mít zdravotní problémy. Ted' už moc špatně vidím a taky mám operovaný kyčel. Tamhle mám hůlky. Já tady mám blízko dceru a vnučky, tak, všechno je tady nahoře, jo, no. Chtěla jsem sem jít, aby o mě bylo postaráno.“ (pí Božena)

Jste zde po přestěhování spokojená?

„Jó, moc spokojená. Pečovatelky sou tady moc hodný. Nemůžu si na ně vůbec stěžovat, ani na jednu. Moc hodný sou, moc. To kdyby je chtěl někdo pohladit, tak to. A je tady klid.“

Došlo u Vás k nějakým změnám po přestěhování do DPS, které ovlivnily trávení Vašeho volného času?

„No, to sem chodila dřív cvičit do toho centrum těch postiženejch. V pondělí sem chodila do toho centra, tam jenom samý ženský sme byly. A taky do klubu seniorů, dole ve městě. Byl takovej babskej. To eště žil muj muž... Když umřel, šla sem do pečovateláku ve městě a pak nás přestěhovali sem do novýho. Je to tam ale daleko, tak už tam ted' jezdím málo. A taky to moc stojí, i ten autobus. No, to víte, jinak se tráví s rodinou, s mužem a jinak se tráví, když jste sama. Tak to potom vyhledáváte, abyste sama nebyla.“

Vracíte se někdy ve vzpomínkách k tomu, co se Vám v životě podařilo, co Vás těšilo nebo trápilo?

„To víte, že se mi někdy zasteskne. Zůstala sem sama, bez muže a tak často vzpomínám. Jó, ty hezký chvíle už sou pryč.“

Máte zde nějakou spřízněnou duši, s kterou si o tom můžete popovídat?

„Ne, já na to nebyla zvyklá ani dřív. Teď už vzpomínám jen s rodinou, no a s tou kamarádkou z města, když někdy zajde.“

Pokud jste věřící, navštěvujete kapli nebo kostel?

„No, víte, chodila sem do kostela už jako malá holka. Teď se tam jdu někdy jen podívat. Je to krása. Taky se doma pomodlím, sem potom klidnější. Člověku to pomáhá.“

Vídáte se nadále se svými příbuznými a známými?

„To víte, že jo. Oni sou tady furt, copak to. Dcera i vnoučata za mnou chodí. Já je mám moc ráda. Chodí za mnou i druhá dcera. Bydlí v Kanadě. Teď je v Poříčí u dcery na návštěvě. Víte, já mám tři. Už je jí dvaasedmdesát. Jezdí ob rok. Já tam taky jezdila. Pak sem za mnou chodí jedna kamarádka z města. S tou sem jezdívala do Marjánek, víte, no. Povídáme si spolu.“

Věnujete se společně s nimi nějakým aktivitám?

„Chodí za mnou vnoučátka, tady od dcery. Já se vykoupu a voni mi natočí vlasy, abych nějak vypadala, protože já nakrátko nemůžu být ostříhaná, jako ty druhý tady. Povídáme si, no. Někdy si voni prohlíží fotky, já mám tamhle kufr fotek, víte. Oni se ptají, kdo to je. Nebo šuplíky prohlízejí, víte. Jdu se s nima projít tady okolo, tak já celý to obejdu. Já už moc nemůžu, abych někde nepadla. S dcerou chodíme do města nakoupit. Já se jí držím a jdeme. Nebo si povídáme. Já už nemůžu nic hrát. Mám šedý zákal.“

Máte zde nějaké přátele, s kterými se scházíte a společně se věnujete určitým činnostem?

„Chodím tady do té zimní zahrady, ale radši sem dole v tom klubu. Tam mám svůj známý. Máme se moc rádi tam všichni. Bejvá tam cvičení, ale já už nemůžu, kolena mám rozlitaný. Jsme tam parta. Jeden pán přinese klávesy a my zpíváme. A když má někdo narozeniny nebo svátek, tak si koupíme nějaký ten chlebiček a kafičko. Máme pořád co povídat. Jsou tam samý slušný lidi, víte, je nám tam dobře. Už se tak známe, jo. Taky tam bejvaly přednášky. Tady se s nikým nenavštěvuju. Já na to nejsem zvyklá. Muž si to nikdy nepřál. Jenom jdu někdy do zimní zahrady.“

Jakým zájmovým činnostem jste se věnovala před přestěhováním?

„Helejte, musela sem opatrovat vnoučata. Potom byly všelijaký akce, paličkování a drhání. Já všechno sem jako prošla a nadělala jsem strašně ruční práce. Ještě tady mám rozdělaný strom. Ale teď sem ráda, že ještě trochu vidím. Nejradši sem bejvala na chalupě. Tam bylo aktivity. No, a tyhle ty, co byly takový ty kurzy, na to sem chodila. A cvičit sem chodila, já sem cvičila na všech spartakiádách. Do cvičení, tam do sokolovny sem chodila. Hodně sem četla, kolikrát až do noci. Luštila jsem. Pořádila sem si takovou knížečku, ten blok a tam sem zapisovala slova, který nikdo nezná. Vodá až do zet. Ale já mám radši ruční práce. Taky sem vyšívala. Víte, kolik já sem vyšila obrazů? I sem pletla svetry i ponožky, všechno sem pletla. Jó, kdybych já ještě viděla, já bych ještě nadělala práce... Do kina sem moc nechodila, ale ráda sem tancovala, jé je. Teď už nemůžu. Všechno sem prošla. I sem chodila plavat. Taky jsem jezdívala do lázní, protože můj muž, můj muž na to nebyl. Jó, taky sme hodně jezdili, takový tři babky jsme jezdily každej rok do Bulharska. A to eště muž byl živ, jo. Oni vždycky objednali to kupé a jezdili jsme vlakem, jo. To bylo každej rok, no.“

Brání Vám v zapojení se do oblíbené činnosti nějaké problémy např. finanční nebo zdravotní?

„Hlavně ty zdravotní. Nemůžu už dělat nic. Už mám velký problémy, hlavně s těma očima, hůř vidím. Ale finanční taky. Nemohu si dovolit často jezdit do klubu. Musím mít taky rezervu, pořád rezervu, na, až umřu, abych nedělala eště nějaký dluhy. Aby měli čím zaplatit. Jinak peníze já nepotřebuju, vid'te. Na pohřeb mám.“

Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita ve Vašem věku?

„To určitě. Jak se přestanete hejbat, to je špatný. Musíme se hejbat a trochu cvičit na ty naše klouby. A je to dobrý i na srdíčko. Jé je, jak se přestanete hejbat, je to špatný.“

Jakým aktivitám se věnujete, které Vás uspokojují a které Vám pomáhají udržovat si dobrou kondici?

„Já každej den cvičím, ale v posteli ráno. Víte, já kdybych padla, tak už nevstanu. To víte, ty nohy už nejsou takový stabilní. Teď sme rádi, že sme rádi. Nejlepší je, když ležím a nic mě nebolí. Já mám magnetofon a ty céděčka poslouchám. Mám ráda vážnější hudbu, aby byla hezká, že jo. Ten šlágr teďka, to nemůžu poslouchat. To já sem

za mlada chodívala na operety. Já si pučuju kazety a cédéčka, a jsou to prostě knihy, víte. Tam sou namluvený knihy. Mám ráda historii. Všechno od Přemyslovců, Karla IV. Víte, všechno už znám z historie. Jedině co nemůžu, jsou detektivky. To takhle poslouchám každéj den. Taky chodim každéj den okolo na procházky. Jeden ten kroužek musim udělat. A večer poslouchám televizi.“

I starší lidé mají možnost se dále vzdělávat, např. navštěvovat různé kurzy. Zúčastňujete se některých? (U3V)

„Ale dejte pokoj, já na to hlavu neměla. Já sem se nějak zvlášť dobře neučila, spíš špatně.“

Jsou pro Vás v DPS připravovány nějaké společné programy?

„No, dyť sme právě včera měli Václavskou. Měli sme MDŽ a griluje se venku, takový grilovací dni. Ale lidi na to nejdou, já jdu na všechno. Já jdu do všeho hr..., takhle. To se mi líbí, ve společnosti. Ale oni na to nemají peníze, aby bylo víc těch akcí.“

Postrádáte v nabídce DPS nebo města činnosti, které byste ráda provozovala?

„No, podívejte, co já bych chtěla v mém věku. Nechybí mi tady nic. Poslouchám nebo jdu si popovídat do zahrady. Taky nejsou peníze, oni by to tady dělali, ty akce, ale lidi ani moc nejdou. Jsou zalezlí. Kdybych tak mohla, já bych tak dělala ruční práce. Nemůžu, no. Dělala sem tak krásný věci.“

Přináší Vám činnosti, které provozujete uspokojení?

„No, to určitě. Když mám dobrý to cédéčko. Tam je celá knížka, v tom cédéčku, někdy i dvě, no. To mám kazety i cédéčka. A taky hlavně to, že si můžu s někým popovídat.“

Tabulka 1 – Shrnutí základních informací – paní Božena

Důvod přestěhování do DPS	Zdravotní problémy
Aktivity před přestěhováním do DPS	Ruční práce, cvičení, četba knih, tanec, plavání, dovolená v cizině
Současné aktivity	Cvičení, sledování televize, procházky, poslech vážné hudby
Aktivity nabízející DPS	Oslavy MDŽ, pout', grilování

Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha III. Fotografie Domu s pečovatelskou službou Strakonice



Abstrakt

KORCOVÁ, J. *Aktivní stáří v domě s pečovatelskou službou*. České Budějovice 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Věra Suchomelová.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, potřeby ve stáří, spokojenost, volnočasové aktivity, adaptace na změnu bydliště, dům s pečovatelskou službou

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje tři kapitoly, kde v první z nich se pojednává o procesu stárnutí a stáří, o změnách provázející toto období, o adaptaci na stáří, o potřebách, které naplňují životní pohodu a spokojenosti seniorů. V další části této práce se hovoří o konceptu aktivního stárnutí, o rozdělení aktivit podle okruhu uspokojování potřeb i podle počtu zapojených osob, o možnostech zájmových činností seniorů a přínosu aktivit pro zdraví člověka. Závěrečná část je zaměřena na charakteristiku domu s pečovatelskou službou, na adaptaci seniorů při změně bydliště a na poslání pečovatelské služby.

V praktické části bakalářské práce se seznamujeme s průběhem kvalitativního výzkumu a výpověďmi seniorů v domě s pečovatelskou službou. Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak se na způsobu trávení volného času seniorů odráží to, že žijí v domě s pečovatelskou službou.

Abstract

Active old age in a nursing home

Key words: the age, ageing, needs in old age, satisfaction leisure activities, adaptation to change of residence, nursing home

The bachelor thesis is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part consists of four chapters. The first one deals with the ageing process, old age, changes following this period of life, adaptation to old age, needs which fulfill old people's life comfort and satisfaction of their lives. The next part deals with a concept of active ageing, dividing activities according to a range of need satisfaction and to the amount of involved people, possibilities of senior's hobbies and the contribution of free time activities from the view of human's health. The final chapter concentrates on the characteristic of a nursing home, on adaptation of the senior citizens after their change of residence, on a characteristic and a mission of care taking services.

The practical part of the bachelor thesis gets familiar with the process of qualitative research and responses of old people living in a nursing home. The aim of the thesis was to find out if the way of spending their leisure time reflects the fact that they live in a nursing home.

