

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Lenka Chýlková, Rekreologie – management volného času a rekreace

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Čihovský

Olomouc 2011

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Lenka Chýlková

Název diplomové práce: Životní styl seniorů

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jaroslav Čihovský

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt:

Cílem této práce je zmapovat problematiku seniorů v naší společnosti, jejich životního stylu a volného času v městě Brně. Pro konkrétnější průzkum jsem si vybrala věkovou skupinu starých lidí v části Brno-Bystrc ve věkovém rozmezí 60 – 85 let. V úvodních dvou kapitolách, které jsou teoretické, se zabývám seniory jako společenskou skupinou vymezenou obecně a životním stylem, tím, co to životní styl je, jakým životním stylem senioři u nás žijí a mohou žít. Práce si klade za cíl popsat rozdíly životního stylu v seniorském věku mezi lidmi žijícími ve svých domovech a lidmi žijícími v domovech pro seniory. Třetí praktická část se věnuje anonymnímu kvantitativnímu empirickému šetření. Prostřednictvím dotazníků dokládá rozdílnost v životním stylu seniorů.

Klíčová slova: životní styl, volný čas, senior, senium, stáří, domov pro seniory, město

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Author's first name and surname: Lenka Chýlková

Title of the master thesis: The life style of seniors

Department: Department of Kinantropology and Social Science

Supervisor: PhDr. Jaroslav Čihovský

The year of presentation: 2011

Abstract:

The main object of this thessis is to map problematic of senior members in our society, their life style and leisure time in Brno city. For survey has been nominated group of senior citizens in age range 60 – 85 years old form Brno – Bystrc county. In the first two theoretical introduction chapters are described seniors as group of society in general and their life style, definition of life style and what life style our seniors live currently vs. possible improvement. The goal of this thessis is to fully describe life of seniors in retirement situated in old people`s home vs. life in their own housing. In the third practical chapter is described annonymous quantitative empirical survey. Via questionnaire is supported difference of results in life style of seniors.

Keywords: living style, leisure time, senior, senium, old age, home for the Elderly, city

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jaroslava Čihovského, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Brně dne 9. června 2011

.....

Děkuji PhDr. Jaroslavu Čihovskému za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce a také svému příteli a rodině za trpělivost a morální podporu. Dále děkuji kolektivu pracovníků a obyvatelům domova pro seniory Brno-Bystřice a v neposlední řadě též všem respondentům, kteří mi při dotazování poskytli důležité informace a postřehy o svém způsobu života.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	Životní styl	12
2.1.1	K životnímu stylu obecně	12
2.1.2	Nárok na odpočinek	14
2.1.3	Jak žijí senioři	14
2.1.4	Senioři v domácím prostředí	15
2.1.5	Senioři v domovech pro seniory	15
2.1.6	Volný čas seniorů	16
2.2	Senioři	17
2.2.1	Kdo jsou to senioři	17
2.2.2	Pohled psychologie na období senia	19
2.2.3	Zvláštnosti stárnutí a prožívání stáří	20
2.2.4	Přizpůsobení se seniu	22
2.2.5	Rodina a stáří	23
2.2.6	Povolání a stáří	24
2.2.7	Senioři v ČR, jak stárne naše populace	25
3	CÍLE	28
4	METODIKA	29
5	VÝSLEDKY	31
5.1	Místo empirického šetření	31
5.2	Objekt empirického šetření	31
5.3	Výsledky empirického šetření	33
6	DISKUSE	39
7	ZÁVĚR	40
8	SOUHRN	41
9	SUMMARY	42
10	REFERENČNÍ SEZNAM	43

11	PŘÍLOHY	45
11.1	Dotazník č. 1	45
11.2	Dotazník č. 2	48
11.3	Fotogalerie domova pro seniory	51
11.4	Záznam z rozhovoru	54
11.5	Zápis o pozorování z domova pro seniory	55

1 ÚVOD

K závažným a v současné době stále častěji diskutovaným tématům patří již dlouho u nás i v zahraničí problematika stárnutí populace. Především je zmiňována v souvislosti s narůstajícími náklady celé společnosti na udržení současného penzijního systému a náklady na zdravotní a sociální péči starších osob, které mají stoupající tendenci. „Počet starých lidí roste ve světě o 1,6 % rychleji, než celkově přibývá populace. A tento početní nárůst považuje Konrad Lorenz, za osmý smrtelný hřích člověka“ (Glosová a kol., 2006, 10). Lorenz je Rakouský zoolog, zakladatel moderní etologie. Jeho výzkumy v oblasti života a chování zvířat neovlivnily pouze přírodovědu, ale také humanitní vědy, a to hlavně sociologii a etiku.

Dnešní moderní společnosti stárnou, protože střední délka života se prodlužuje a dlouhodobě nižší je i porodnost. Je tedy nutné se přizpůsobovat novým podmínkám a nové věkové struktuře. Etapa senia je v soudobé společnosti delší, tím představuje stále významnější fázi života jedince.

Tyto skutečnosti jsou důvodně považovány za hrozbu ekonomické stability systému společnosti. V ekonomických úvahách jsou staří lidé chápáni negativně jako zátěž populace, jako sociální a ekonomická pohroma, kterou je nutno potlačit za každou cenu. Je nutno si uvědomit, že propagace takových stanovisek v médiích může vést k sociálnímu napětí mezi mladými a staršími generacemi ve společnosti. K úbytku sociální soudržnosti a k mezigenerační nenávisti, což lze vnímat jako nežádoucí patologický jev.

Fakt, že umíráme později, je výsledkem velkého zdokonalení vědy a techniky. Na úrovni všech společenských sfér je to výsledek pokroku a lze jej považovat za obrovský civilizační úspěch.

Období stáří dnes nabízí nepřeberné množství možností. Člověk může zůstat platným a důstojným členem společnosti, může prožívat smysluplně a aktivně každý den. Doba stáří v životě lidském nabírá na důležitosti a nejde ho pojímat jen jako signál předznamenávající konec životní cesty, ale jako další fázi života, kterou je potřeba si užívat.

Věřím, že tato práce přispěje k lepšímu pochopení života starých lidí, jejich hodnot, potřeb a způsobu života. Na tuto věkovou skupinu by nemělo být nahlíženo jako na ty, kteří jsou nám na obtíž a mají život za sebou. Starším lidem se bude v naší společnosti o mnoho lépe žít, změní-li se k nim náš postoj.

Toto téma jistě není nové. Zvolila jsem si ho z několika důvodů. Považuji ho za aktuální, poutavé a závažné, dotýkajícího se každého z nás. Jednotlivce i celé společnosti jako celku. Dále také proto, že jsem chtěla do dané problematiky více nahlédnout a o tématu se více dozvědět.

Jsem přesvědčena, že sympatie ke starším lidem chovám díky své babičce, která je mi již od útlého dětství živým vzorem. Mohu s ní rozmlouvat dlouhé hodiny na různá témata. Byla mi vždy dobrým posluchačem i rádcem a naučila mě mnoho praktických věcí do života.

Problematicke starých lidí jsem se věnovala již při studiu na střední škole, jako jedna z asistentů volnočasových aktivit vedoucího Klubu českých turistů v Bučovicích.

Práce mě velmi zaujala a ráda bych se i nadále chtěla věnovat této problematice např. jako dobrovolník při činnostech v domově pro seniory nebo jiných organizacích a institucích zabývajících se starými lidmi.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Klíčová slova

Životní styl

Vodáková, Maříková & Petrusek (1996, 1246) definují životní styl jako „strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že s. ž. nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny, či společnosti vůbec“.

Životní styl může být chápán na dvou úrovních: individua a na úrovni celé skupiny. Životním stylem jednotlivce lze chápat životní způsob jedince, kde si vzájemně odpovídají jednotlivé části, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, která se prolíná všemi činnostmi, zvyklostmi a vztahy nositele daného stylu života.

Volný čas

Volný čas je čas osvobozený od jakékoliv společensky povinné práce, čas, v němž člověk přestává přispívat k rozvoji společenské výroby. Nezahrnuje povinné úkoly, jako jsou přesčasy, dojíždění, záležitosti denních potřeb, nákupy, vaření, péče o děti atd. Volný čas je sféra, která byla osvobozena od nadvlády ekonomiky a je dána k dispozici lidem (Švigová, 1967, 69).

Senior

Slovo senior (z lat. senex, senis, starý, druhý stupeň senior, starší) má více významů: "starší" v protikladu k "mladší" (junior): člověk v letech, starý člověk, stařec; ve sportu dospělý oproti juniorovi; rozlišovač dvou osob téhož jména, zkratka sen. nebo Sr. za jménem,

například Josef Novák Sr., Josef Novák Jr. (mladší). Protože stáří se tradičně spojuje s vyšším společenským postavením nebo autoritou.

Senium

Jedná se o ontogenetickou fázi, která se dělí následovně. Stáří 65 a více let: presénium (stárnutí) 65 - 75 let, sénium (stáří) 75 - 85 let, dlouhověkost nad 85 let.

Stáří

„Závěrečná etapa života, u člověka často vymezovaná jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti, nazývaná též třetím věkem. Stáří nelze spolehlivě definovat biologickým věkem, protože individuální rozdíly fyzického a psychického stavu jsou značné“ (Vodáková, Maříková & Petrusek, 1996, 1218).

Domov pro seniory

Domov pro seniory (někdy také domov důchodců) je instituce starající se o občany staršího věku, kteří často nemají žádné blízké příbuzné, kteří by o ně pečovali, nebo o ně pečovat nechtějí či jim v tom brání něco jiného (např. finanční situace, nedostatek času).

Domovy důchodců poskytují svým klientům sociální, zdravotnické, stravovací, ubytovací, lékařské a mnohé další služby, včetně volnočasových aktivit. Tyto instituce mohou být státní i soukromé.

Město

Musil (1967, 16) považuje město za: „složitý sociální systém, vyznačující se rozvinutou dělbou práce a velkou hustotou obyvatelstva, které je sociálně velmi různorodé, nezabývá se

zemědělstvím a vytvořilo si soustavu interakcí, charakterizovanou distancí v meziosobních vztazích, partikulárností sociálních rolí a nepřímými způsoby sociální kontroly“.

Z jiného pohledu je město „formou komunity, jejíž členové žijí společně tím způsobem, že sdílejí nejen ten, či onen dílčí zájem, nýbrž všechny základní podmínky společného života. Znakem takové městské komunity je, že v jejím rámci mohou být uspokojovány základní lidské potřeby a aktivity“ (Vodáková, Maříková & Petrusek, 1996, 609).

2.1 Životní styl

Životní styl je frekventovanou kategorií věd společenských, kterou lze uvážit z hlediska aspektů ekonomických, medicínských, psychologických, sociologických a dalších. Vzhledem k terminologickým nejednoznačnostem a nejasnostem, je třeba si blíže vymezit, co to vlastně „životní styl“ je. Tento výraz je hojně užívaný lidmi, v běžném slova smyslu se často významově liší od jeho pojetí používaného v oblasti empirického zkoumání. Běžně nám životní styl může asociovat představy a souvislosti s pojmem, jako je oblékání, móda, bydlení, pohyb, konzumní chování, stravování či trávení volného času, nebo život menšin.

Životní styl je způsob života, jakým lidé bydlí, vzdělávají se, stravují se, baví se, chovají se v různých situacích, vzájemně komunikují, jednají, cestují, rozhodují se a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd. (Dufková, Urban, Dubský, 2008).

Z výše zmíněného vyplývá, že se danou problematikou zabývá řada společenských věd. V hloubce a významu studia životního stylu mezi různými vědami existují rozdíly. Např. mezi vědami společenskými a technickými. Životní styl je pojem široký a složitý. Nelze jej zkoumat z pohledu jedné vědy, ale sociologii lze považovat za vědu, která danou problematiku zastřešuje a pro její komplexní zkoumání má zvláštní význam.

2.1.1 K životnímu stylu obecně

Životní styl můžeme nejobecněji definovat jako životní způsob, jakým lidé žijí. Objevují se termíny, jako jsou životní projevy, formy života, zvyklosti, životní praktiky, jednání a chování. Jde tedy o syntézu důležitých vztahů, činností a praktik charakteristických v jeho

každodennosti pro určitý subjekt. V případě subjektu životního stylu přicházejí v úvahu tři možné typy, a to individuum, skupina a společnost.

Každý životní styl se děje v různých časových dimenzích, v určitém prostředí a prostoru. Časové úseky – den, týden, měsíc atd., lze z pohledu individuálního času rozdělit na mimopracovní a pracovní čas.

Mimopracovní čas pak dále na čas vázaný, kdy se jedná o čas vynakládaný na opakující se činnosti každodenního života související s jeho zachováním (hygiena, spánek, jídlo) a činnosti, které udržují chod domácnosti a rodiny (praní prádla, úklid, odvod dětí do školy, školky atd.), a čas volný, v tomto případě se jedná o časový prostor, který člověku zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností. Zde se věnuje činnostem, pro které se rozhodne ze své svobodné vůle bez ohledu na tlaky plynoucí ze společenských závazků. Vývoj životních stylů, jejich proměna a srovnání lze sledovat z hlediska času historického.

Životní prostředí, ve kterém se život odehrává, je možné rozdělit na prostředí fyzické a sociální. Fyzické prostředí nejčastěji sleduje životní styl ve městě a na venkově, ty se mohou vzájemně konfrontovat. V našich podmínkách se v současné době tyto dříve velké rozdíly stírají, jedná se o urbanizovaný životní styl realizující se v urbanizovaném prostředí.

Naopak sociální prostředí zkoumá ve vztahu k životnímu stylu úrovně makroprostředí (zde je zkoumána společnost s její ekonomickou, kulturní a politickou sférou), mezzoprostředí (zde jsou zkoumány komunity a větší skupiny různého typu, jichž je jednotlivec členem) a mikroprostředí (zde se zkoumá nejbližší sociální okolí jedince, které tvoří rodina a přátelé)

V souvislosti s životním stylem je diskutována zajímavá tematika životní úrovně a kvality života. Styl života k ekonomickým podmínkám života jedince a celé společnosti. Obě kategorie – životní úroveň a kvalita života spolu vzájemně souvisí a prolínají se ve svém základu na mnoha místech.

Každý člověk má svůj vlastní životní styl, stejně jako má každý svou vlastní morálku a vykonává nějaké činnosti, které jsou v zásadních a obecných rysech velmi podobné, dokonce všichni provozují řadu stejných typů činností, nebo přímo činností stejných. Určitými hodnotami je jedinec napojen do sociálních sítí, nějak tráví svůj volný čas. V tom, jak dané činnosti vykonává konkrétní člověk, existují značné rozdíly. Preference hodnot, druhy sociálních vazeb, jejich vytváření, konkrétní trávení volného času, to je to, v čem se od sebe různí jak jednotliví lidé, tak i skupiny lidí (Duffková, 2006). Existence mnoha druhů životních stylů ve společnosti je důkazem i předpokladem tolerance ze strany společnosti a samotných představitelů jednotlivých forem stylů života.

2.1.2 Nárok na odpočinek

Stáří spojené s penzí je část života, na kterou se většina lidí na sklonku produktivního věku těší. Těší se na odpočinek po náročném pracovním životě a na čas věnovaný sobě a svým zálibám. Zásadním způsobem tak změní svůj životní styl a onu rutinu všedního dne.

Úvodní přivýkání si tomu, že nový senior již nemusí chodit každý den do práce, působí jistě potíže, nakonec je to však vítaný fakt. Konečně se člověk bez výčitek může podívat na noční program v televizi, ráno si přispat, podívat se na místa, na která si chtěl dlouho zajet, začít skládat modely nebo pěstovat vlastní zeleninu a ovoce na zahradě. Odpočinek ve stáří by se neměl stát pouze pasivní záležitostí, je třeba usilovat o funkční zdatnost a zachování zdravého životního stylu. Dlouhodobé pěstování každodenní činnosti je předpokladem pro udržení fyzických schopností. Zdravotní gymnastika provozovaná formou domácích rozcvíček má své opodstatnění i ve stáří.

Ukončení aktivního zaměstnání znamená výraznou změnu v životě pro každého. Zvláště počáteční adaptace na náhlou změnu všedního dne představuje zátěž, ale otevírá prostor pro zájmové aktivity.

2.1.3 Jak žijí senioři

K ukazatelům životního stylu člověka patří prostředí a místo, kde žije, pracuje a tráví svůj volný čas, charakter trávení volného času, včetně rekreace a kulturního a sportovního vyžití, koníčků, zálib, rovněž jeho rodinná a společenská aktivita.

Senioři žijí obecně ve svých původních bytech a domech, které mají v osobním vlastnictví nebo v nájmu. Žijí ale i v jiných komunitách, jakou jsou chráněná bydlení a domovy pro seniory. Tato zařízení poskytují starým lidem zázemí, pocit bezpečí a důstojnosti. Pomáhají lidem, kteří nedokážou svou zdravotní a sociální situaci řešit v přirozeném domácím prostředí vlastními silami. Chráněná bydlení jsou určena jedincům, kteří jsou schopni částečně vlastní sebeobsluhy a naopak, domov pro seniory je určen těm, kteří se už o sebe starat v takové míře nemohou.

2.1.4 Senioři v domácím prostředí

Trendem současné doby je umožnit starému člověku co nejdéle setrvat ve svém domácím prostředí za podpory a péče jeho rodiny, udržet jeho zdravotní stav i soběstačnost na co nejvyšší úrovni a pomoci mu prožít kvalitní a nezávislý život ve stáří. Pokud se stane, že rodina nebude schopná poskytovat péči svému blízkému, lze využít možnosti sociální péče (Špatenková, 2005, 106). Senioři, kteří se starají sami o sebe, uklízí a vaří si, mnohdy ve svém volném čase vypomáhají svým potomkům.

Starý člověk, který je zvyklý na svůj domov ve kterém prožil většinu svého života, je jistě frustrován představou odstěhovat se zcela jinam. Proto je pozitivem, když tito lidé mohou senium trávit v domácím prostředí. Ale i domovy pro seniory mají své přednosti.

2.1.5 Senioři v domovech pro seniory

Domovy pro seniory poskytují zázemí, pocit důstojnosti, bezpečí a pomoc lidem, kteří nemohou svou zdravotní a sociální situaci řešit vlastními silami v přirozeném domácím prostředí. Sociální služba umožňuje starému člověku v co nejvyšší míře zachování samostatnosti a nezávislosti, dle jeho schopností.

Senior zde může žít sám, nebo se svým partnerem. Dostupnost potřebné zdravotní péče, která je poskytována klientům přímo v areálech domovů je jednou z hlavních výhod. Je mnoho seniorů, kteří již nemají žádné příbuzné, zde se ocitají ve společnosti ostatních starých lidí, a tak se necítí tolik osamoceni. Sdílí své starosti i radosti navzájem s ostatními.

V domovech pro seniory je zabezpečena kompletní péče i se stravováním. Nezapomíná se zde ani na kulturní akce a na aktivity pro volný čas. Senioři mohou navštěvovat řadu kroužků, např. zpěv, výtvarný kroužek, čtenářský klub, v nabídce je i cvičení, hra pétanque, kuželky. Jednotlivé aktivity probíhají pravidelně každý týden jednou i vícekrát.

V návaznosti na roční období se staří lidé v létě účastní táboráků se zpěvem a opékáním, v zimě potom četby na pokračování.

Během roku jsou ve společenských místnostech a na chodbách nainstalovány výstavy nejrozličnějšího charakteru, které se pravidelně obměňují. Jsou zváni zajímaví hosté a dohromady se slaví všechny svátky v roce (Velikonoce, Vánoce, atd.).

2.1.6 Volný čas seniorů

S příchodem důchodového věku a odchodem do penze se seniorům otevírají nové možnosti pro zájmové aktivity. Je pravda, že fyzická zdatnost v seniu je menší než v produktivním věku, aktivity tedy bývají rázu pasivního, ale není to vždy pravidlem. Existuje mnoho fyzicky zdatných seniorů, kteří ještě částečně pracují, cestují i sportují. Velice populární jsem v dnešní době univerzity třetího věku, které nabízejí další vzdělání, orientaci v současném dění i dovednosti pro práci s osobními počítači, Internetem, Outlookem. Počítačová a Internetová vzdělávací centra pro seniory jsou dnes téměř ve všech okresních městech.

Také dobrovolnická činnost v sociálních službách, ve zdravotnictví a v sousedské pomoci je stále významnější. Senioři tak využijí svůj volný čas aktivně a současně mají dobrý pocit z uplatnění.

Není bohužel dopřáno každému být fyzicky zdatný, ale až do vysokého věku je zachována schopnost věnovat se koníčkům jako je sběratelství, šachy, luštění křížovek, četba, sledování a poslouchání programů v televizi či rozhlasu.

Způsob trávení volného času je subjektivní a individuální záležitostí, je podmíněno ekonomickou situací a zdravotním stavem jedince. Vitální, zdraví senioři s dostatkem finančních prostředků mohou cestovat na různá místa celého světa. Bohužel tvoří menšinu. Většina seniorů dává přednost klidnějšímu životnímu stylu, rekreují se v naší zemi, v okolí svých chat a chalup nebo na rekreace nejezdí. Patrná je i snížená frekvence návštěv kulturních a sportovních akcí, podmíněná věkem a horším zdravotním stavem. Návštěva kulturních akcí se u seniorů žijících v domovech omezuje pouze na akce pořádané přímo v domově důchodců.

Rovněž kontakt seniorů s příbuznými a péče o potomky patří do jejich stylu života. Větší část svým potomkům pomáhá při výchově a hlídání dětí. Senioři navštěvují své blízké nebo je tomu naopak.

Četba novin, časopisů a knih je nejčtenější zálibou, které se senioři věnují ve volném čase. Je zřejmé, že preferují fyzicky nenáročné, pasivní záliby (poslech rozhlasu, sledování televize, četba). Existují ale i tací, kteří mají záliby vyžadující pohybovou a fyzickou aktivitu. Např. turistika, chataření, chalupaření, cestování, kutilství, zahrádkářství apod.

S přibývajícím věkem seniorů klesá obliba aktivních, pohybových a fyzicky náročnějších koníčků a vzrůstá obliba pasivních zálib.

2.2 Seniori

Pod pojmem „senior“ si snad každý z nás představí svou babičku nebo dědečka, kteří jsou již v důchodu, pleť mají vrásčitou a chodí o berli, či holi. Tito lidé jsou obvykle terčem posměchu a mnohých antipatií. Náš sociální systém byl vytvořen pro relativně mladou generaci, ta ovšem také stárne, a s tím je spojena problematika stárnutí populace, zvětšujícího se počtu seniorů označovaná v médiích jako pohroma společnosti. Mnozí si neuvědomují, že co nevidět se otočí jejich pozice a oni sami se ocitnou na místě seniora.

2.2.1 Kdo jsou to seniori

Seniory ve společnosti rozumíme jako skupinu, která je charakteristická specifickými znaky. Není dostačující charakterizovat seniora pouze jako starého člověka, protože názory na to, kdy člověk je nebo není starý, se mohou různit. Jak z hlediska samotného jedince, tak z hlediska pozorovatele. Dědečkem, babičkou, vdovcem či vdovou se může člověk stát nezávisle na tom, kolik má let. Určujících faktorů, abychom jedince vnímali jako starého člověka, je mnoho. Charakteristickými rysy stáří obecně jsou fyzický stav, věk, zdravotní stav, duševní svěžest, soběstačnost. Je nutno stanovit kritéria, podle kterých považujeme člověka za starého, co nejvíce konkrétněji. Jako jedna z možností se nabízí kritérium splnění podmínek nároku starobního důchodu, které se liší stát od státu, a postupem doby se různě upravují. Trendem je upravovat hranici nároku na pobírání starobního důchodu směrem nahoru, z důvodů prodlužující se individuální délky života. V České republice se tento nárok řídí čtvrtou částí zákona č. 155/1995 Sb., zákona o důchodovém pojištění. Tato hranice je pohyblivá ve spojení s počtem dětí, pohlavím a rozhodným obdobím, ve kterém jsou žadatelem splněny nároky. Nejnížší hranice u žen činila, podle výše zmíněného zákona (před 1. lednem 1996) 53 let a nejvyšší bude činit 63 let. U mužů byla nejnížší hranice, dle stejného zákona (před 1. lednem 1996), 60 let a nejvyšší bude (po 31. prosinci 2012), 63 let. Obecně lze říci, že činí asi 60 let.

Podle Zavázalové (2001) se dnes pracuje s věkovou hranicí 60 nebo 65 let, ovšem jen těžko bychom hledali zcela jednoznačná objektivní odůvodnění, protože tato věková hranice stáří je především jakousi zvyklostí plynoucí z potřeb administrativy sociálního státu, tedy uměle vzniklým sociálním konstruktem.

Tento objektivně přijatý názor se jistě nemusí shodovat s názorem subjektivním, jaký mohou jednotlivci mít. Lze předpokládat, že s rostoucím věkem jednotlivce se bude posunovat i hranice stáří. Vždyť už jako malí jsme pokládali čtyřicetileté lidi za staré, na základě toho, jak vypadali, naproti tomu jakýkoliv šedesátiletý člověk se stále ještě nemusí považovat za seniora. Vnímání věku, v němž je nebo není člověk starý, je jistě závislé na věku člověka, pozorovatele, samotném.

„Takzvanou dohodu o „věkové kategorizaci“ přijali gerontologové na celém světě na základě doporučení Světové zdravotnické organizace. Tato dohoda byla také v roce 1980 schválena na půdě OSN. Opírá se o patnáctileté periody lidského života a jako hranici stáří označila věk 60 let“ (Příhoda, 1974, 62).

V roce 1974 kategorizoval Příhoda věk následovně:

15 – 29	postpubescence a mecitma
30 – 44	adultium
45 – 59	interevium, střední věk
60 – 74	senescence, počínající časně stáří
75 – 89	kmetství, senium, vlastní stáří
90 a více	patriarchum, dlouhověkost

V poslední době se hojně uplatňuje následující členění:

65 – 74 mladí senioři

(dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace)

75 – 84 staří senioři

(změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob)

85 a více velmi staří senioři

(na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení)

V textu diplomové práce používám pro stanovení jednotlivce, zda je či není seniorem objektivní věkovou charakteristiku, konvenčně přijímanou hranici 60, případně 65 let, se kterou pracují i mnohé texty zabývající se vývojovou psychologií, např. (Vágnerová, 2007).

„Stáří se nevysmívej – vždyť k němu směřuješ.“

(Menandros z Athén)

2.2.2 Pohled psychologie na období senia

V období senia jedinec postupně ztrácí psychické, sociální a fyzické schopnosti, což je zapříčiněno jak chátráním jeho tělesné schránky zevnitř, tak řadou proměn zvenčí, v oblasti sociálního prostředí, změnami sociálních pozic a s tím souvisejícími proměnami osobnosti.

Podle Vágnerové (2007) je v lidském životě stáří poslední etapou, je to fáze, která ho završuje. Označována bývá jako postvývojová, protože již byly uskutečněny takřka všechny možnosti rozvoje. Nese s sebou určitou moudrost, pocity naplnění, ale rovněž pokles vitality a změnu osobnosti, která si je vědoma blížícího se konce. Člověk se stává relativně svobodným, ale zasahuje ho spousta ztrát v mnoha oblastech. Ve stáří dochází ke změnám, které jsou dány opotřebením organismu starých lidí. Nicméně ty nejsou mnohdy dlouhou dobu tak závažné, aby výrazně znemožňovaly aktivní život staršímu člověku.

Z hlediska psychologie je senium vrcholem osobnostního rozvoje a zároveň je významným úkolem každého jedince, aby tuto fázi zvládl a vypořádal se s ní. S přibližujícím se důchodovým věkem si člověk čím dál více začíná uvědomovat i blížící se stáří a problémy s ním spojené. Záleží na tom, jak si onu změnu bude interpretovat a jak s ní dokáže spojit svůj životní plán. Senior, který právě vstoupil do důchodu, ještě zpravidla není tak omezen na úrovni duševní a fyzické. Dál může žít nezávisle na svém bezprostředním okolí a to i uspokojivě, naopak většinou může žít ještě svobodněji a nezávisleji než tomu bylo dřív. Nezatěžují ho již povinnosti, které měl v produktivním věku. Nemusí více chodit do práce, vychovávat své děti nebo pečovat o staré rodiče, ale může se konečně věnovat sobě, tomu, co ho baví, svým koníčkům a zálibám, aniž by byl z vnějšku něčím limitován. Stává se doslova pánem svého času.

Dle Haiflicka (1997) jsou ekonomické prostředky, zdravotní možnosti a smrt nyní jediným omezením. Tyto skutečnosti mohou být vnímány pozitivně, ale i negativně, a to v okamžiku, kdy svobodný senior není schopen uspokojivě naplnit svůj volný čas a začíná sám na sobě

pociťovat nespokojenost a strach, který je spojen s odchodem z tohoto světa. Stále více věcí může být naposledy, a to je to, čeho se senior začíná bát.

Staří lidé se více zaměřují na vnitřní hodnoty, hlavní roli pro ně přestává hrát výkon, u svého profesně společenského postavení necítí povinnost ho dále posilovat. Snaží se realizovat svoje dosud nesplněné tužby, sny a potřeby. Zvolňuje se životní tempo, nastává úbytek sil, senior spíše přijímá kompromisy, redukci aktivit a ke smířování se s realitou, kterou je smrt.

Jak popisuje Vágnerová (2007) v období stáří dochází v psychických funkcích člověka k různým změnám, které jsou podmíněny, jak biologicky, tak psychosociálně nebo důsledkem spolupůsobení obou příčin. Individuálně rozdílná je jak doba, kdy se tyto změny začnou projevovat, tak i jejich intenzita a způsob, jakým na ně reagují starší lidé. Tyto projevy lze považovat za naprosto normální, patří k nim celkové zpomalení, problémy s pamětí, vybavováním a zapamatováváním si. Zhoršují se a zpomalují krátkodobá a dlouhodobá paměť a reakce na podněty. V tomto důsledku nemůže již člověk plně využívat všechny informace, které z okolí přichází, protože je nedokáže zpracovávat dostatečně rychle a optimálně. Není schopen uvažovat o více faktech najednou, tím se ochuzuje i zpomaluje jeho myšlení. Celkově dochází právě v seniu ke změnám kognitivních funkcí, zpomalení funkcí psychických, poklesu kvality vnímání, snížení paměti a pozornosti. Nerovnoměrně ubývají rozumové schopnosti, déle přetrvávají funkce již naučené a v okamžité inteligenci a učení lze pozorovat nedostatky. Biologické stárnutí seniorů podmiňuje určité typické znaky v jejich uvažování, ale i ve změně životního stylu.

„Duševní síly zůstávají zachovány i v pokročilém věku, jen když zůstane zachován zájem a horlivost...“

(Cicero)

2.2.3 Zvláštnosti stárnutí a prožívání stáří

Nauka, jejímž předmětem je stáří a jeho jevy, se nazývá gerontologie. Z řec. gerón tzn. stařec. Gerontologie vychází z poznatků obecné biologie, psychologie i lékařství a zabývá se metodami prevence předčasného stárnutí a zásady péče o starého člověka trpícího ztrátou jednotlivých schopností. Somatickými změnami lidí v tomto věku se zabývá geriatrie, jde o lékařský obor zaměřený na stáří. Slovo geriatrie pochází z řec. iatros tzn. lékař. Zakladatel

geriatrie byl Leo Ignaz Nasher, který zemřel v roce 1964 ve stáří 101 let. V posledních letech se tyto disciplíny čím dál tím více rozvíjí společně s gerontopedagogikou, která se věnuje možnostem vzdělávání a samotným vzděláváním starých lidí.

V seniu se dá jasně pozorovat, že seniorova role se postupně proměňuje z hráče v diváka, který sleduje život svůj i životy ostatních. Během této, individuálně různě dlouhé, etapy člověk dozrává duševně a spěje k ukončení života.

Rovněž emotivní prožívání seniora doznává změn, intenzita jeho emocí je daleko nižší, což nemusí být považováno za negativní jev, protože to na druhou stranu přispívá ke klidnějšímu, rozumnějšímu řešení různých konfliktů a problémů. Naproti tomu lze již méně pozitivně hodnotit velký pokles motivace, kreativity, entuziasmu a vytrvalosti.

V sociálních vztazích jsou staří lidé stálejší než lidé mladší, daleko větší důraz kladou na rodinu, udržují si své dobré vztahy s přáteli, a většinou nové vztahy už tak často nenavazují. Nežádoucím prvkem je uzavírání se okolnímu světu, k čemuž dochází také v některých případech jedinců.

Podle poznatků Pacovského (1990) je prožívání stáří individuální záležitostí, ale poměrně snadno lze nalézt objektivní faktory, které ho ovlivňují, jak negativně, tak i pozitivně. Dostatek prostředků, pevné zdraví, materiální zajištění, dobré vztahy v rodině, to vše a mnoho dalšího má vliv na celkovou spokojenost seniora. Jestliže se mu některých z nich nedostává, s novými jevy ve svém životě se vyrovnává mnohem hůř a nastupující pocity nejistoty a osamění na sebe nenechají dlouho čekat. Psychiku seniora velmi ovlivňují deprese a pocity úzkosti. Necítí se dobře a jeho pohled na zkušenosti ze života a jeho spokojenost je jednostranný.

Velmi důležitým faktorem, který nepochybně přispívá ke spokojenému prožívání stáří, je aktivní přístup k technologickým a společenským změnám a k novým věcem vůbec. Senioři, kteří jsou změnám otevření a rádi poznávají nové věci, snadněji přijímají senium se všemi jeho úskalími.

Dle Říčana (2006) současně zvyšující se procento seniorů v naší populaci mění jejich životní podmínky a ty ovlivňují každého z nás. Skupina šedesátníků a sedmdesátníků nabírá na velikosti, chce se společensky uplatnit, má své nároky, svůj způsob života. Být příslušníkem takové početné skupiny je daleko něco jiného, než být stále jen pouhou výjimkou. Tato skupina má svou vlastní zkušenost z historie, pošetilost a moudrost, strach a naději. Musí se zabývat otázkami typu vztahu mládí a stáří, bilancí života, vyrovnáváním se se smrtí. Ani

smrt není jen pouhý biologický fakt, ale společenská událost, které dáváme smysl celým svým životem.

„Nenechte se klamat, nejsou to roky, na co se počítá váš život. To vaše léta se počítají podle života.“

(Abraham Lincoln)

2.2.4 Přizpůsobení se seniui

Ke specifickým změnám dochází právě v seniui, není to pouze statický stav. Tyto změny jistě nejsou pro jedince příznivé, ale dříve byl mnohem větší rozdíl mezi tělesnými a duchovními změnami než je tomu dnes. V návaznosti na medicínu a jejímu pokroku se situace mění a naše tělo déle vzdoruje nemocem a celkovému úpadku. Nepříznivé změny, které velmi naléhavě působí a jedinci jim musí čelit, jsou změny sociální. Nejistota, osamělost, bezcílnost, to jsou pocity, na které se člověk musí sám připravit. Vnitřní postoj k hodnotám je v tomto případě velmi důležitým faktorem, dále pak vyrovnanost, péče o harmonické mezilidské vztahy a v neposlední řadě navození klidu duše. Pro změny ve stáří je rozhodující, jak se s nimi jedinec potýká. Nemalou roli hraje i to, jak je přijímá jejich okolí. Staří lidé nepotřebují totiž soucit, ale přátelství, porozumění a solidaritu druhých. Chtějí být bráni vážně, a ne být považováni za malé děti.

V roce 1983 popisuje Švancara, že mnoho lidí se zpravidla setkává s vlastním stářím nečekaně, nemá tak připravenou časovou perspektivu, zahrnující aktivity několik let do budoucna, jimž se bude moci v důchodovém věku věnovat. Ze dne na den se ocitají bez programu a alternativ jednání a nezdá se, že se snaží z nesnází adaptace uniknout vytvářením různých obranných mechanismů.

Každý jedinec, jak popisuje Vágnerová (2000), reaguje na stáří velmi individuálně, svým specifickým způsobem. Přesto je však možné rozlišit několik způsobů reakcí na stáří. Velmi často bývá příchod stáří spojen s pasivitou. Seniorovi již nevádí být odkázán na pomoc druhých, nemá nadále chuť vyvíjet jakoukoliv aktivitu, protože má pocit, že už to nemá žádný smysl. Naopak někteří jedinci odmítají své stáří akceptovat, mnohokrát vyvíjejí až nezdravou aktivitu a tím všem demonstrují svou soběstačnost. Jiní jsou z důvodu svého seniorského věku pesimističtí a zahořklí. Vše okolo vnímají jako katastrofu. Mohou být sice aktivní, ale současně se mohou projevovat agresí, která může přerůst do nenávisti k mladým lidem. Jedná

se o nejvíce patologickou situaci škodící mezigenerační snášenlivosti. Kromě toho, že jsou úzkostliví, nejistí, jsou také nevraživí a od světa už nic dobrého neočekávají. V důsledku velkých somatických změn se takový rezignační přístup nejčastěji projevuje u opravdu starých lidí. Jsou pasivní i depresivní. Na příchod stáří je optimální reakcí reálná akceptace stáří spojená s aktivitou a optimismem projevující se hledání vhodného způsobu stylu života, hledání vhodné metody, jak zvládat stáří, popřípadě, jak si ho co možná nejkvalitněji užít. Přijetí této životní etapy je zcela jistě nejvhodnější, jak pro seniora samotného a jeho okolí, tak pro celou společnost ve které žije.

„Krásní mladí lidé jsou hříčkou přírody, ale krásní staří lidé jsou teprve umělecká díla.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

2.2.5 Rodina a stáří

Rodina představuje pro každého jedince zázemí a jistotu nehledě na to, kolik mu je let. Ve stáří je dobře fungující rodina představitelem pomoci, fyzické, psychické i hmotné, a to i v případě nesoběstačnosti starého člověka. Rodina navíc ve stáří rozvíjí aktivity a je výrazným rámcem života starších lidí. Proto jsou pro seniory dobře fungující vztahy v rodině a zázemí velmi důležité. Soužití se seniory navíc obohacuje život mladších generací, zprostředkovává jim dosud nezažité zkušenosti a napomáhá vytvářet sociální rovnováhu mezi generacemi.

Rodina by měla být oázou klidu a bezpečí nejen její starší členy, ale pro členy celé rodiny vůbec. Říká se, že jakou rodinu máme, v takové i zestárneme. Každá rodina, jakožto specifický mikrokosmos, má svá vlastní pravidla fungování. Ještě za dob našich pradědečků a prababiček bylo zvykem, že celá rodina žila pod jednou střechou a společně se podílela na každodenním životě. Toto více-generační soužití dnešní životní podmínky však často neumožňují, proto dnes žije mnoho příbuzných odloučeně ve vlastních bytech. Tato skutečnost má jistě, jak svá pozitiva, tak i svá negativa. Na jedné straně se mohou již dospělé děti samostatně rozvíjet, aniž by je brzdili jejich starší rodiče a rodiče mají více klidu. Na

straně druhé nedostatek sounáležitosti a pocity osamění jsou pro seniory značně frustrující. Je proto velmi důležité zachovat si v rodině dobré vztahy se svými nejbližšími.

Svůj volný čas získaný ukončením aktivního zaměstnání může senior velmi dobře nyní uplatnit v rodině. Velkou radostí pozitivně ovlivňující duševní svěžest, je trávení času s vnoučaty, ale i péče o ně by se stejně jako jiná pomoc dětem neměla stát svazující povinností omezující neúměrně vlastní život seniora. Stává se, že se senioři angažují až příliš nebo že si děti své rodiče pletou s paní na hlídání, a tak je nevědomě, či vědomě, přetěžují. I tady, ve velmi pozitivní oblasti, je nutné zvolit cestu střídmosti.

Rovněž může být rodina nápomocným prostředím v odhalování mnoha zdravotních obtíží, které si staří lidé nechtějí či bojí přiznat. Nejlépe se znají blízcí lidé, rozumí svým potřebám navzájem, mohou tedy včas odhalit skrývajících se závažné zdravotní potíže a stávají se důležitou podporou na cestě k odborníkovi. Předci mohou na druhou stranu pozitivně ovlivnit a simulovat své potomky a pozvolna je připravovat na jejich cestu do stáří. Stárnoucí rodiče jsou většinou prvními blízkými starými lidmi a mohou svým dětem ukázat, že stárnutí je naprosto normální jev.

Ve stáří mnohokrát přicházejí chvíle, kdy každý z nás potřebuje pomoc druhého. Vzájemná výpomoc v rámci rodiny s sebou přináší udržení soběstačnosti, která je pro psychiku seniora velmi důležitá. Senioři by se neměli obávat přijmout pomoc svých dětí nebo vnuků, protože je to ten nejlepší způsob, jak je naučit být pro své ostatní blízké přispěním a pomocí. V tomto směru se tak děti svých rodičů stávají dobrým vzorem pro další generaci. Stane-li se péče o příbuzné v rámci rodiny ošetrovatelsky náročné a příbuzní ji už nejsou schopni zvládat sami, mohou rodinu podpořit tzv. respitní (odpočinkové, podpůrné) služby, kterými mohou být agentury poskytující domácí péči či osobní asistenci a různá denní centra. Respitní služby poskytují centra pro seniory a zdravotně postižené, o které jinak pečuje jejich rodina. V případě, že se o ně ze závažných důvodů (např. špatný zdravotní stav, dovolená, atp.) nemůže starat, lze je do těchto center na přechodnou dobu (většinou maximálně tři měsíce) a za poplatek umístit.

2.2.6 Povolání a stáří

V okamžiku, kdy se mění život jedince, tím, že opustí své povolání a odejde do důchodu, okolí se na něj začne dívat jako na seniora. Je pochopitelné, že pro mnoho lidí je to

traumatizující zážitek. Odchodem do důchodu člověk změní nejen životní způsob, ale i sociologický status, snižuje úroveň svých příjmů, promění obsahovou i časovou strukturu všedního dne.

Je-li odchod prováděn postupně, lze neblahé důsledky odchodu do penze lépe zvládnout. Pokud se tedy nejedná o náhlou změnu, která poruší psychologickou a sociální rovnováhu jedince.

Senioři v důchodovém věku mohou v práci pokračovat i nadále, jen je nutno zvážit pracovní nasazení ve vyšším věku. Kalendářní věk by přitom neměl hrát zásadní roli v pracovně právních vztazích. Zaručuje to zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti. Bohužel, praxe často bývá jiná. Výzkumy ukazují, že až příliš často převládají negativní postoje vůči starším pracovníkům. Tak jako zkušenosti starých lidí, tak i svěžest a kreativita mladých lidí jsou neocenitelné a naopak. Naše země by měla práci lidí v důchodu podpořit, neboť zaměstnání seniora šetří prostředky. Senioři dnešní doby jsou zdravější, financují další generace, protože předávají svůj sociální kapitál.

„Jen tehdy vzbuzuje stáří úctu, když se samo dokáže uhájít, když si dokáže udržet své právo, když se nikomu nezaprodalo, když vládne svému panství až do posledního dechu.“

(Cicero)

2.2.7 Senioři v ČR, jak stárne naše populace

Věkovou strukturu naší společnosti ovlivňuje nepravidelnost ukazatelů reprodukčních procesů minulých generací. Současné počty českých seniorů a jejich relativní zastoupení v naší populaci jsou výsledkem dlouhodobého demografického vývoje a ovlivňují je proměny populačního chování české společnosti.

Podle statistiky Českého statistického úřadu (2007) bylo koncem roku 2006 v České republice více než 1.480.000 osob starších šedesáti pěti let. Tato skupina dnes přibližně představuje asi 15 % obyvatel naší populace a do roku 2030 se předpokládá nárůst na 24 % (2,33 milionů osob starších šedesáti pěti let), podle střední varianty prognózy Českého statistického úřadu. Do roku 2050 očekává střední varianta projekce katedry demografie Univerzity Karlovy pak další zvýšení tohoto podílu na 33 %, což by mělo představovat cca

3,1 miliónů osob. Tyto prognózy prudkého stárnutí české společnosti jsou důsledkem postupně se zvyšující střední délky života a nízké úrovně plodnosti. Převaha chlapců ve věku narození je způsobena důvody biologickými. Tento fakt se ale s přibývajícím věkem mění a zhruba od padesáti let života (viz. graf 1) začínají v populaci převažovat ženy. V pokročilejším věku je pak typické vyšší zastoupení žen. Jejich převaha začíná stále výrazně stoupat po překročení věkové hranice šedesáti let, kdy intenzita mužů a jejich úmrtnosti je již relativně vysoká, a s narůstajícím věkem se stupňuje ještě rychleji.

Po celé dvacáté století se převaha žen mezi seniory v české populaci stabilně udržovala. Oproti situaci v první republice se ve druhé polovině minulého století výrazně zvýšila převaha žen ve starších věkových skupinách, v důsledku neúmrtnosti mužů.

Graf 1: Věkové složení obyvatel v ČR dle pohlaví a věkových skupin v roce 2006

Věk <i>Age</i>	31. 12. 2006		
	Celkem <i>Total</i>	Muži <i>Males</i>	Ženy <i>Females</i>
Celkem <i>Total</i>	10 287 189	5 026 184	5 261 005
0	105 775	54 541	51 234
1-4	387 834	199 244	188 590
5-9	450 045	231 306	218 739
10-14	535 860	274 974	260 886
15-19	651 247	333 223	318 024
20-24	694 953	356 689	338 264
25-29	829 472	424 645	404 827
30-34	902 760	461 730	441 030
35-39	708 610	362 618	345 992
40-44	701 559	357 652	343 907
45-49	652 845	329 481	323 364
50-54	763 858	378 166	385 692
55-59	778 943	378 098	400 845
60-64	640 991	300 913	340 078
65-69	450 751	202 212	248 539
70-74	370 844	154 885	215 959
75-79	325 288	123 091	202 197
80-84	222 369	71 992	150 377
85-89	82 377	23 546	58 831
90-94	24 912	5 958	18 954
95+	5 896	1 220	4 676
0-14	1 479 514	760 065	719 449
15-64	7 325 238	3 683 215	3 642 023
65+	1 482 437	582 904	899 533
15-49	5 141 446	2 626 038	2 515 408

Zdroj: Český statistický úřad (2007)

3 CÍLE

Cílem této práce je zmapovat problematiku seniorů v naší společnosti, jejich životního stylu a volného času v městě Brně. Pro konkrétnější průzkum jsem si vybrala věkovou skupinu starých lidí v části Brno-Bystrc ve věkovém rozmezí 60 – 85 let. Na základě empirického šetření a studia literatury udělat sondáž do této sociální skupiny v daném městě.

Cíl, který bych označila za osobní je v tuto chvíli rozšíření stávající nabídky volnočasových aktivit a snahu o zapojení většího počtu seniorů. Z výsledků je zřejmé, že domovy pro seniory nabízejí velké množství aktivit, které jsou seniorům v domácím prostředí někdy i méně dostupné.

4 METODIKA

Empirické šetření

Při tvorbě diplomové práce jsem využila kvantitativní přístup, který se od kvalitativního liší především metodami a výzkumnými postupy.

Výzkumný soubor

Dvě skupiny starých lidí ve věkovém rozmezí 60 – 85 let. Jedna skupina žijící ve své vlastní domácnosti, druhá skupina žijící v Domově pro seniory.

Pozorovala jsem odlišnost jejich stylů života s přihlédnutím k prostředí, ve kterém žijí, k prostředí města.

Metody

V průběhu výzkumu jsem použila následující metody:

- metoda introspekce – vycházela jsem z konfrontace se svými prarodiči, staršími sousedy ve městě, z vlastní zkušenosti se starými lidmi
- metoda terénního šetření
- kvantitativní metoda

Techniky

- pozorování – uplatnila jsem jej při návštěvách u lidí, se kterými jsem dělala rozhovory, při dotazování v domově pro seniory a ve svém běžném životě
Podle Velkého sociologického slovníku (1996) je to pojem, který se vztahuje k bezprostřednímu a systematickému pozorování úkazů, procesů a činností bez stanoveného plánu, bez dotazování a bez jakéhokoliv ovlivňování objektu. „Přímé pozorování se používá nejčastěji při studiu sociálních interakcí, postojů k práci, ale i pro komplexní sledování způsobu života, životního stylu“ (Vodáková et al., 1996, 822).

- řízený rozhovor – „jednou stranou vyvolaný a organizovaný rozhovor mezi jednou i více osobami, jehož cílem je získání informací“(Vodáková et al., 1996, 447).
- dotazník – anonymní dotazování respondentů

5 VÝSLEDKY

5.1 Místo empirického šetření

Empirické terénní šetření jsem provedla v městě Brně, v okolí svého bydliště, v náhodně vybraných domácnostech a také v Domově pro seniory v místní části Bystřec.

5.2 Objekt empirického šetření

Šetření sledovalo cílovou skupinu respondentů, která dosáhla věkové hranice 60 let a více. To byla jediná z podmínek, kterou bylo nutné splnit. Výběr zkoumaného vzorku byl zcela náhodný. Šetření bylo provedeno celkem se 40 osobami, z toho s 20 v Domově pro seniory a s 20 v jejich původním domácím prostředí. V domově důchodců jsem oslovila 15 žen a 5 mužů, 6 z dotazovaných tvořilo 3 manželské páry, ostatní žili v domově samostatně. Nejmladší dotazované ženě bylo 66 let, nejstarší 83 let. Nejmladšímu dotazovanému muži bylo 74 let a nejstaršímu 77 let. Tři páry jsou ve svazku manželském, dvě ženy jsou svobodné, ostatní respondenti jsou ovdovělí – 10 žen a 2 muži.

Stejný počet dotazníků jsem rozdala seniorům do jejich domácího prostředí, tedy dvaceti osobám, z nichž 12 bylo žen a 8 bylo mužů. 6 z dotazovaných tvořilo 3 manželské páry, 4 muži a 6 žen byli ovdovělí. 4 muži byli rozvedení a žili sami. Nejmladší ženě bylo 65 let a nejstarší 81 let, nejmladšímu muži 74 let a nejstaršímu 85 let.

Dosažené vzdělání bylo v domově pro seniory ve 3 případech vysokoškolské, ve dvou středoškolské, 8 respondentů bylo vyučeno a 5 z nich má základní vzdělání. V domácím prostředí jsem oslovila 5 vysokoškoláků, 5 středoškoláků, 7 respondentů vyučených a 3 se základním vzděláním.

Většina dotazovaných v domově pro seniory měla jedno či více dětí. Vyskytla se i 1 bezdětná žena. Respondenti dotazovaní v domácím prostředí měli děti všichni.

V otázce víry 35 odpovědělo, že jsou věřícími a 5 bylo nevěřících.

Bývalá povolání dotazovaných byla pestrá. Senioři pracovali v rozličných oblastech, které zahrnovaly profese dělnické, pozice vedoucích pracovníků, učitelů, vysokoškolských profesorů i hudebníků. Celé šetření bylo anonymní.

Dotazování jsem provedla dvojí. V domově pro seniory a náhodně vybraných soukromých obydlích. U soukromých domů a bytů jsem zazvonila, představila se a požádala o vyplnění dotazníku. Zároveň jsem nabídla svou pomoc, kterou většina respondentů neodmítla. Provedla jsem tedy řízený rozhovor. Někteří vyplnili dotazník sami. Po ukončení sondáže jsem poděkovala, rozloučila se a to i v případě, že v daném domě nebo bytě nebydlela cílová skupina mého šetření.

Před zahájením sondáže v domově pro seniory jsem dostala souhlas vedoucích pracovníků. Nejprve jsem požadavky rozjednala telefonicky, následně jsem je komunikovala osobně. Sociální pracovnice byly velmi vstřícné, nekladly žádné překážky. Dotazování probíhalo podobně jako v bytech a domech. Oslovila jsem několik seniorů, vysvětlila jim cíle mé sondáže. Dotazník jsem mentorovala ústně s vysvětlením. Protože většina dotazovaných projevila obavy nad správným vyplněním, nabídla jsem jim pomoc, kterou přijali. Někteří vyplnili dotazník sami, s jinými jsem provedla řízený rozhovor na základě předloženého dotazníku.

Obsah dotazníků:

Dotazník č. 1

9 uzavřených otázek s možností výběru jedné odpovědi (položky č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 16, 17)

5 otevřených otázek (položky č. 8, 9, 14, 15, 18)

4 otázky s Likertovou škálou (položky č. 10 a) až i), 11, 12, 13)

Dotazník č. 2

12 uzavřených otázek s možností výběru jedné odpovědi (položky č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 15, 16, 17)

3 otevřené otázky (položky č. 8, 9, 18)

3 otázky s Likertovou škálou (položky č. 10 a) až j), 11, 12)

Rozdělení dotazníků:

Položky č. 1 – 8 se zaměřují na identifikační údaje respondenta

Položky č. 9 – 12 mají zjistit, jak tráví senioři svůj volný čas a zda se vídají s příbuznými

Položky č. 13 – 18 u dotazníku č. 1 se zabývají spokojeností seniorů v domově pro seniory, se službami, stravou, spokojenost dílčí i celková

Položky č. 13 – 18 u dotazníku č. 2 se zabývají spokojeností seniorů v jejich domácím prostředí, zda si sami vaří, na jídlo docházejí nebo si ho nechají vozit

5.3 Výsledky empirického šetření

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na tematiku týkající se seniorů, stáří a jejich životního stylu. Cílem mého empirického šetření bylo doplnění informací o způsobu života starších lidí načerpané z dostupné literatury. Především týkající se způsobu trávení jejich volného času.

Dotazníkové šetření jsem prováděla v období od března do začátku května 2011 v městě Brně dvojím způsobem. Po prostudování literatury, která se týkala dané problematiky, jsem vytvořila dva typy dotazníků (viz. příloha číslo 1 a 2). Dotazníky jsem osobně distribuovala seniorům ve věku 60 – 85 let, kteří žijí v domově pro seniory nebo ve svém původním domácím prostředí ve městě Brně. Někteří z respondentů vyplnili dotazník sami, pokud projevíli přání vyplnit jej s mou pomocí, ráda jsem pomohla prostřednictvím řízeného rozhovoru. Respondenty jsem nijak neovlivňovala. Hodnověrnost byla tedy zachována. Získané informace jsem použila pro svou diplomovou práci.

Celkem bylo distribuováno 40 dotazníků. Návratnost byla rovněž 40 dotazníků tedy (100%). Ke své diplomové práci a jejímu zpracování jsem použila všechny výše jmenované vyplněné dotazníky. Řízený rozhovor jsem provedla s 32 respondenty (80 %), 8 dotázaných (20 %) si vyplnilo dotazník sami.

Záměrem bylo provést sondáž do této sociální skupiny a získat co nejvíce informací k dané problematice, z toho důvodu jsem se rozhodla pro kvantitativní výzkum. Vybrala jsem metodu anonymního dotazování prostřednictvím již předem vytvořených dvou typů dotazníků, za jejichž pomoci jsem získala mnoho informací pro svou diplomovou práci.

Dotazník č. 1 obsahuje 18 číslicemi značených položek. Z nabídnutých možností se vybírala nejvhodnější odpověď nebo bylo třeba odpověď doplnit. Dotazník č. 2, u kterého byl postup totožný, obsahuje rovněž 18 číslicemi značených položek a stejně tak se vybírala nejlepší možnost odpovědi či se odpověď doplňovala písemně.

Výsledky šetření jsou následující:

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Pohlaví	n	%
Ženy	27	67,50
Muži	13	32,50
Celkem	40	100,00

Z celkového počtu 40 respondentů (100 %) bylo 27 žen (67,5 %) a 13 mužů (32,5). V domácím prostředí jsem oslovila 12 žen (30 %) a 8 mužů (20 %), v domově pro seniory 15 žen (37,5 %) a 5 mužů (12,5 %).

Tabulka č. 2: Věk respondentů

Věková skupina	n	%
60 – 70 let	15	37,50
71 – 80 let	17	42,50
Starší než 80 let	8	20,00
Celkem	40	100,00

Z celkového počtu respondentů bylo 15 seniorů (37,5 %) ve věkové skupině 60-70 let, 17 seniorů (42,5 %) ve věkové skupině 71-80 let a 8 seniorů (20 %) ve věkové skupině starší než 80 let. V domácím prostředí bylo nejmladší dotazované ženě 65 let a nejstarší ženě 81 let, nejmladšímu muži bylo 74 let a nejstaršímu muži 85 let. V domově pro seniory bylo nejmladší klientce 66 let a nejstarší klientce 83 let, nejmladšímu klientovi bylo 74 let a nejstaršímu klientovi 77 let.

Tabulka č. 3: Vzdělání respondentů

Typ vzdělání	n	%
Základní	8	20,00
Učňovské	15	37,50
Středoškolské	9	22,50
Vysokoškolské	8	20,00
Celkem	40	100,00

Z celkového počtu respondentů největší skupinu tvoří senioři s výučním listem – 15 osob s učňovským vzděláním (37,5 %), nejmenší a zároveň stejnou skupinu zaujímá vzdělání základní (20 %) mělo 8 osob a vysokoškolské (20 %) rovněž 8 osob. Středoškolského vzdělání dosáhlo (22,5 %) 9 dotazovaných.

Tabulka č. 4: Rodinný stav respondentů

Stav	n	%
Svobodná/ý	2	5,00
Vdaná/ženatý	12	30,00
Rozvedená/ý	4	10,00
Ovdovělá/ý	22	55,00
Celkem	40	100,00

Z celkového počtu dotazovaných bylo nejvíce osob v ovdovělém stavu (55 %) 22 osob, nejméně z nich bylo svobodných 2 osoby (5 %). V manželském svazku žilo 12 osob (30 %) a 4 respondenti byli rozvedení (10 %).

Tabulka č. 5: Bydliště respondentů

Bydliště	n	%
Původní domov	20	50,00
Domov pro seniory	20	50,00
Celkem	40	100,00

Prostřednictvím dotazníků jsem oslovila 40 seniorů, z toho 20 (50 %) v původním domově a 20 (50 %) v domově pro seniory.

Tabulka č. 6: Aktivita respondentů

Oblíbenost	Vůbec	Velmi málo	Málo	Středně	Hodně	Velmi mnoho
Aktivita	-	-	-	-	-	-
Četba	-	4	4	19	5	8
Televize	-	7	1	3	11	18
Poslech hudby	-	9	10	13	6	2
Společenské hry	-	23	5	4	7	1
Křížovky	-	1	2	16	6	15
Procházky	-	8	2	13	8	9
Výlety	7	3	13	8	4	5
Kino/divadlo	14	11	8	3	3	1
Rekreace	18	7	8	3	1	3

Trávení volného času starších lidí převážně závisí na jejich aktuálním zdravotním stavu. Pohyblivost seniorů bývá často omezena v důsledku stáří a nemocí, z tohoto důvodu preferují spíše méně fyzicky náročné aktivity, jako jsou např. sledování televize, četba, luštění křížovek aj. Zmiňovaným činnostem se mohou věnovat ve svém obydlí a nemusí tak nikam docházet ani dojíždět. Luštění křížovek, čtení novin či časopisů a sledování televize patří k nejoblíbenějším aktivitám dotazovaných respondentů.

Velká většina respondentů vůbec nejedí na výlety, nerekreují se málo navštěvují kino či divadla. Pět respondentů, které se zájmem jezdí na výlety, tvoří spíše výjimku. Příčiny jsou nejen rázu zdravotního, ale i ekonomického. Co se týče kulturních akcí (koncerty, kino, divadlo), taktéž nepatří k vyhledávaným aktivitám. Krátké procházky nebo výlety do blízkého okolí však senioři více či méně často podnikají. Pouze 7 dotazovaných na žádné výlety nejedí ani nechodí, převážně ze zdravotních důvodů.

Tabulka č. 7: Kontakt respondentů s příbuznými

	Ano, často	Občas	Málo	Vůbec
Navštěvují Vás příbuzní?	24	9	7	0
Navštěvujete Vy své příbuzné?	22	11	4	3

Z celkového počtu respondentů 24 seniorů navštěvují často jejich příbuzní, 9 občas, 7 málo a žádný z dotazovaných neodpověděl, že ho příbuzní nenavštěvují vůbec.

Na druhou otázku, zda dotazovaní sami navštěvují své příbuzné odpovědělo 22 často, 11 jen občas, 4 velmi málo a 3 senioři nenavštěvují své příbuzné vůbec.

Tabulka č. 8: Spokojenost klientů domova pro seniory s kvalitou služeb

Nespokojen/a	Málo spokojen/a	Středně spokojen/a	Spokojen/a	Velmi spokojen/a
0	0	2	3	15

V domově pro seniory bylo 15 klientů (75 %) velmi spokojeno s kvalitou nabízených služeb, 3 z nich (15 %) spokojeni a 2 dotazovaní (10 %) spokojeni středně. Nikdo z klientů nebyl nespokojený nebo málo spokojený. Připomínky byly následující: Velmi často zmiňovali, že chybí noční lékařská služba, která je v domově pouze přes den. Raději by měli na pokojích sprchy namísto van. Chybí i krytý bazén pro rehabilitaci a rekondici svalového aparátu.

Celkový dojem z nabízených služeb pro seniory hodnotím kladně, senioři se mi jeví velmi spokojeně. Není tak třeba velkých změn, důležité je, aby nedošlo ke zhoršení podmínek, jak někteří konstatovali.

Tabulka č. 9: Spokojenost klientů domova pro seniory se stravou

Jste spokojeni se stravou?	Ano: 20	Ne: 0
Je dostatečně pestrá?	Ano: 12	Ne: 8

Všech 20 dotazovaných bylo se stravou spokojeno, 12 z nich ji považuje dokonce i za dostatečně pestrou, avšak 8 klientů ji za dostatečně pestrou nepovažují.

Tabulka č. 10: Stravování seniorů v domácím prostředí

Vaříte si sám?	Ano: 15	Ne: 5
Chodíte se někam stravovat?	Ano: 3	Ne: 0
Necháváte si stravu dovážet?	Ano: 2	Ne: 0

Z celkového počtu 20 dotázaných v domácím prostředí si 15 osob vaří sami, 3 z nich se chodí stravovat např. do školní jídelny určené i pro veřejnost a 2 osoby si nechávají stravu dovážet až domů. Se stravou ve školní jídelně jsou senioři velmi spokojeni.

6 DISKUSE

Na základě empirického šetření, je možné říci, že oslovení senioři jsou spokojeni s tím, jak a kde žijí. Otázkou svobodné volby a vlastního rozhodnutí jednotlivce je, jestli chce senior žít ve svém vlastním bydlení nebo v domovech pro seniory.

Životní způsob starých lidí v domovech a v domácím bydlení vykazuje mnohé podobnosti. Kulturně aktivnější jsou lidé žijící doma. Navštěvují kulturní akce, divadla, jezdí na výlety, oce chodí na procházky po okolí. Pravděpodobně je to důsledkem lepšího zdravotního stavu seniorů žijících v domácím prostředí, než naopak.

Oběma skupinám je společný sportovně neaktivní, pohodlný životní styl. Spíše než pohyb, upřednostňují četbu. S touto skutečností nelze u starých lidí žijících ve svých domovech mnoho dělat, ale v případě domovů pro důchodce by to změnit zajisté šlo. Je potřebné různé činnosti seniorům aktivně nabízet a nadchnout je pro ně.

Nedostatky na které si obyvatelé domova pro seniory ztěžovali, spočívaly v pestrosti stravy, což je řešitelné. Poptávali více čerstvé zeleniny, ovoce a salátů. Další nedostatek se týkal bydlení, konkrétně vybavení koupelen. Stížnosti byly na instalované vany, naproti tomu byly více vyžadovány sprchy a sprchové kouty. Rovněž stupačky a odpady by potřebovaly rekonstrukci. Tato stížnost je závažnějšího charakteru, protože vyžaduje značné finanční řešení, např. dotaci. Na přechodnou dobu rekonstrukce by také muselo být řešeno dočasné ubytování seniorů mimo domov.

Často byli respondenti neklidní, protože noční lékařská služba není přímo v budově. I tento problém by bylo dobré řešit. Je samozřejmé, že ne každému jednotlivci se může vedení domova pro seniory zavděčit, a splnit všechna jeho kriteria a požadavky. Jsem přesvědčena, že by této problematice pomohlo pravidelné aktivní dotazování a zjišťování přání a potřeb klientely ze strany vedoucího a ostatního personálu. Nelze odpovědět jednoznačně, jestli je lepší pro lidi v seniorském věku žít v jeho původním bytě, domě nebo patřit do sociální skupiny lidí žijících v domově pro seniory. Je nutno zvážit mnohé pro a proti. Jestliže je senior již sám, nikoho nemá a je rád ve společnosti či se neumí již o sebe řádně postarat, pak je na místě zvážení možnosti odchodu do domova pro seniory mezi spřátelený kolektiv.

7 ZÁVĚR

Práce měla za cíl věnovat se životnímu stylu seniorů a fenoménu stáří. Stáří je obdobím změn v životě každého člověka. Dochází při něm k fyzickým a psychickým změnám což následně celkově ovlivňuje životní styl člověka. Naše společnost stárne a to je fakt, se kterým lze jen těžko něco dělat. Nutné je se přizpůsobit situaci a pohotově na ní zareagovat. Seniorům a jejich přípravě na stáří by mělo být věnováno ještě více pozornosti.

V diplomové práci jsem se věnovala seniorům žijícím v domovech pro seniory a také seniorům žijícím ve svém původním prostředí. Provedla jsem empirické šetření – sondáž, na základě kterého jsem zjistila, že životní styl seniorů v domovech důchodců nebo ve vlastním bydlení se nijak výrazně neliší. V podstatě mohou lidé v domovech důchodců žít stejně spokojeným životem, jako senioři u sebe doma. Jen mají některé výhody, jako je např. stravování se v domově, což lze lehce zařídit i pro obyvatele domů a bytů. Důležitou výhodou domova pro seniory je zajisté dostupná zdravotní péče a velmi důležité navazování sociálních kontaktů. To může být u některých jedinců hodnoceno i negativně.

Z výsledků je zřejmé, že domovy pro seniory nabízejí velké množství aktivit, které jsou seniorům v domácím prostředí někdy i méně dostupné. Obecně vidím problém v převažující pasivitě trávení volného času seniorů a nedostatečné motivaci okolí s tím pracovat. Je nutné si uvědomit, že odchod do důchodu neznamena automatickou rezignaci na vzdělávání, kulturu, pohybové aktivity a život sám.

Aktivní styl života je způsob, který napomáhá seniorům se po co nejdelší dobu cítit jako plnohodnotný člen společnosti. Z toho vyplývá, že je nutné se udržovat v kondici a reagovat na změny ve společnosti

Diplomová práce by mohla být přínosem pro studenty a ostatní laickou veřejnost zabývající se touto problematikou. Mohla by zlepšit povědomí společnosti o fenoménu stáří, životě v něm.

8 SOUHRN

Práce ukazuje výsledky šetření provedeného mezi starými lidmi žijícími ve svém původním domácím prostředí a seniory žijícími v domovech pro seniory v městě Brně. Nakolik se liší způsob života mezi uvedenými obyvateli. Výsledná zjištění měla být impulsem pro případné návrhy na zlepšení stávající situace.

Úvod práce je věnován základním vymezením pojmů a shromáždění teoretických poznatků a informací, které jsem na základě rozboru literatury a odborných zdrojů týkajících se tématu práce získala. Obecně jsem charakterizovala společenskou skupinu seniorů, jak se na tuto etapu svého života připravují předem, jak ji prožívají. Dále jsem se zabývala procesem stárnutí a tím, jak se společnost dívá na stáří u nás.

Poslední část práce se zabývá empirickým šetřením mezi obyvateli domova důchodců a vlastních domovů. U respondentů jsem zjišťovala jejich spokojenost s životem v ústavním zařízení a pobytem ve svých domovech.

V závěru práce navrhuji rozšíření stávající nabídky volnočasových aktivit a snahu o zapojení většího počtu seniorů. Z výsledků je zřejmé, že domovy pro seniory nabízejí velké množství aktivit, které jsou seniorům v domácím prostředí někdy i méně dostupné.

9 SUMMARY

Thesis shows result of survey within group of senior living in their own housing and in old people's home in Brno city. How different is life style among selected group of seniors. Findings should be impulse for possible improvements of current situation.

Thesis introduction part is focus on basic terminology and theoretical information which based on literature analysis has been obtained. In general group of seniors has been characterise what precaution seniors take to prepare for this period in their life and how they feel during this period. Also process of ageing has been analyzed and how is age perceived in our society.

Final part of thesis describes anonymous quantitative empirical survey among seniors from old people's home and own housing. I focused on findings about satisfaction of life in old people's home and own housing.

As thesis conclusion I would propose enlarge portfolio of leisure time activities and scale of participated seniors. From finding is obvious that old people's home offer wide range of activities in comparison to people in own housing.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alan, J. (1989). *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama.
- Český statistický úřad (2007). *Věkové složení obyvatelstva České republiky v roce 2006*. Praha.
- Dessaintová, M.-P. (1999). *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál.
- Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost. Příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.
- Duffková, J. (2006). *Životní způsob/styl a jeho variantnost*. Praha: Karolinum.
- Duffková, J., Urban, L., Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.
- Geist, B. (1992). *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing.
- Glosová, D., a kol. (2006). *Bydlení pro seniory*. Brno: Grafex.
- Haiflick, L. (1997). *Jak a proč stárneme*. Praha: Knižní klub.
- Horská, P., Kučera, M., Maur, E., Stloukal, M. (1990). *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*. Praha: Panorama.
- Lorenz, K. (2000). *Osm smrtelných hříchů*. Praha: Academia.
- Musil, J. (1967). *Sociologie soudobého města*. Praha: Svoboda.
- Musil, J. (1971). *Sociologie bydlení*. Praha: Sociologická knihovna.
- Pacovský, V. (1990). *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum.
- Příhoda, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky IV*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Špatenková, N. (2005). *Sociologie očima seniorů a senioři očima sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Švancara, J. (1983). *Psychologie stárnutí a stáří*. Praha: SPN.
- Švigová, M. (1967). *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo.
- Tvaroh, F. (1984). *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Portál.
- Vodáková, A., Maříková, H., & Petrusek, M. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů.
- Zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti.

Zavázalová, H., a kol. (2001). *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum.

www stránky a odkazy:

<http://www.fol.brno.cz/index.php?nav01=7918>

<http://www.fol.brno.cz/index.php?nav01=7918&nav02=7967>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Senior>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Domov_pro_seniory

11 PŘÍLOHY

11.1 Dotazník č. 1

Dotazník pro seniory v městské části Brno-Bystřice

Zvolené odpovědi, prosím, **zakroužkujte**, zvolte vždy **jen jednu** variantu.

Odpovězte, prosím, **pravdivě**, dotazník je anonymní.

Vyberte si **vždy nějakou** odpověď, neúplný dotazník není platný.

Do řádků s tečkami můžete napsat další možnou nebo konkrétní variantu.

1. Pohlaví:

a) muž

b) žena

2. Věk:

3. Stav:

a) svobodná/ý

b) vdaná/ženatý

c) rozvedená/ý

d) ovdovělá/ý

4. Děti:

a) ano

b) ne

5. Žijete zde:

a) sám

b) s partnerem

6. Jste věřící?

a) ano

b) ne

7. Dosažené vzdělání:

a) základní

b) vyučený

c) středoškolské

d) vysokoškolské

8. Bývalé povolání:

.....

9. Oblíbená činnost/aktivita:

.....

10. Nabídka aktivit:

- a) Četba: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- b) Televize: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- c) Poslech hudby: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- d) Společenské hry: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- e) Křížovky: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- f) Procházka areálem: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- g) Výlety do okolí: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- h) Kino/divadlo: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- i) Rekreace: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho

11. Navštěvují Vás příbuzní? Ano, často – občas – málo – vůbec

12. Navštěvujete Vy své příbuzné? Ano, často – občas – málo – vůbec

13. Jak jste spokojeni s kvalitou služeb?

- a) nespokojen/a
- b) málo spokojen/a
- c) středně spokojen/a
- d) spokojen/a
- e) velmi spokojen/a

14. Čeho je zde nedostatek?

.....

15. Jakou změnu byste uvítali?

.....

16. Jste spokojeni se stravou?

- a) ano
- b) ne

17. Je dostatečně pestrá?

- a) ano
- b) ne

18. Jakou změnu týkající se stravy byste uvítali?

.....

Děkuji za pravdivé vyplnění dotazníku a přeji hezký den!

Autorka – Lenka Chýlková – studentka Fakulty tělesné kultury v Olomouci

11.2 Dotazník č. 2

Dotazník pro seniory v městské části Brno-Bystrc

Zvolené odpovědi, prosím, **zakroužkujte**, zvolte vždy **jen jednu** variantu.

Odpovězte, prosím, **pravdivě**, dotazník je anonymní.

Vyberte si **vždy nějakou** odpověď, neúplný dotazník není platný.

Do řádků s tečkami můžete napsat další možnou nebo konkrétní variantu.

1. Pohlaví:

- a) muž
- b) žena

2. Věk:

3. Stav:

- a) svobodná/ý
- b) vdaná/ženatý
- c) rozvedená/ý
- d) ovdovělá/ý

4. Děti:

- a) ano
- b) ne

5. Žijete zde:

- a) sám
- b) s partnerem

6. Jste věřící?

- a) ano
- b) ne

7. Dosažené vzdělání:

- a) základní
- b) vyučený
- c) středoškolské
- d) vysokoškolské

8. Bývalé povolání:

.....

9. Oblíbená činnost/aktivita:

.....

10. Nabídka aktivit:

- a) Četba: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- b) Televize: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- c) Poslech hudby: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- d) Společenské hry: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- e) Křížovky: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- f) Procházka okolím: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- g) Výlety do okolí: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- h) Nakupování: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- i) Kino/divadlo: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho
- j) Rekreace: velmi málo – málo – středně – hodně – velmi mnoho

11. Navštěvují Vás příbuzní? Ano, často – občas – málo – vůbec

12. Navštěvujete Vy své příbuzné? Ano, často – občas – málo – vůbec

13. Vaříte si sama/sám?

- a) ano
- b) ne

14. Chodíte se někam stravovat?

- a) ano
- b) ne

15. Necháváte si stravu dovážet?

- a) ano
- b) ne

16. Jste spokojeni s dovezenou stravou?

- a) ano
- b) ne

17. Je dostatečně pestrá?

- a) ano
- b) ne

18. Jakou změnu týkající se stravy byste uvítali?

.....

Děkuji za pravdivé vyplnění dotazníku a přeji hezký den!

Autorka – Lenka Chýlková – studentka Fakulty tělesné kultury v Olomouci

11.3 Fotogalerie Domova pro seniory



Domov pro seniory, Brno-Bystrc



Ordinace



Pokoj klienta



Jízda na koni



Hra stolního fotbalu



Elektronické šípky



Kuželky



Počítačová učebna



Knihovna



Odpočinek v altánu



Cvičení na rotopedu



Zátiší v areálu



Ruční práce



Plánované sprchy



Rekonstruované vany-současnost

11.4 Záznam z rozhovoru

Dne 7. 3. 2011 jsem hovořila s klientkou zařízení domova pro seniory v Brně, v městské části Bystř. V této části sama žije. Hovořila jsem s paní D., která uvedla, že je s životem v domově důchodců celkově spokojena. Do domova přišla po smrti svého manžela. V té době již žila nějakou dobu sama a začala mít velké problémy s pohybem, které způsobuje silná artróza. Paní D. řekla, že přestože už je to řada let, co manžel zemřel, stále si na tento fakt nezvykla a cítí se sama a opuštěná. Spolu se věnovali různým činnostem a měli harmonické soužití. Dnes, když je sama, ji už mnoho věcí nebaví a větší část dne zůstává na svém pokoji. Když se zrovna cítí dobře, účastní se jen některých aktivit, které ji zaujmou. Žádné aktivity navíc nemá zapotřebí vyhledávat. S bydlením v domově pro seniory je spokojena, protože má jednolůžkový pokoj, který si přála. Vyzdobila si ho svými osobními a pamětnými věcmi z domu. Nejraději vzpomíná u fotografií. Strava je podle paní D. pestrá, spoluklienti jsou přátelští. Rovněž zdravotní personál je podle jejích slov hodný. Jediné, co ji opravdu vadí je, že zaměstnanci kouří a je z nich cítit tabákový kouř.

11.5 Zázpis o pozorování z domova pro seniory

Pozorování jsem uplatnila při návštěvách u osob, se kterými jsem dělala rozhovory, při dotazování v domově pro seniory a ve svém běžném životě.

Osoby a dění okolo pozoruji často a ráda, proto jsem si tuto techniku vybrala i při psaní diplomové práce. Je deset hodin dopoledne 7. 3. 2011, skoro všichni klienti domova pro seniory v Brně-Bystci již mají po snídani.

Pozorovaný děj, fakta, co vidím a slyším: sedím na chodbě, do které ústí mnoho pokojů již zmiňovaných klientů. Staří lidé se „loudají“ chodbou, někteří ve skupinkách, jiní v párech či sami. Slyším šepot i pokřikování po sobě navzájem. Někteří lidé jdou rychle, skoro ve spěchu, pravděpodobně se přemísťují za svými aktivitami. Pár jedinců mě pozdravilo, odpověděla jsem úsměvem a malým poklonem hlavy. Vidím usměvavé i zamračené obličeje. Prochází i část personálu, zřejmě nastalo střídání služeb. Paní uklízečka stírá podlahu, zalévá květiny, otírá prach. Asi za deset minut vše jemně utichá, senioři mizí v záhybech chodby, nebo se přemísťují na své pokoje. Na chodbě osamělo jen pár starších lidí a paní na úklid.

Myšlenky, fantazie, hypotézy: Někteří senioři mě vidí poprvé, stejně tak jako personál, co si asi myslí? Někteří se stydí komunikovat, či pozdravit.

Vlastní pocity, emoce: Na to, že je tady tolik starých lidí a někteří se pohybují na vozíku, jiní o chodítku nebo holi, je tady „cvrkot“. Personál se chová opravdu mile a mnoho situací řeší s úsměvem. Skoro všichni zdravili okolí, nebo se alespoň setkali pohledem. Je tu čisto, voňavo, útulno. Je hezké, že mne tady tak pěkně přijali, bez podmínek a překážek.