

**Univerzita Pardubice**

**Fakulta filozofická**

**Aktivní prožívání stáří v Chrudimi**

**Hana Štěpánková**

**Bakalářská práce**

**2011**

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2010/2011

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Hana ŠTĚPÁNKOVÁ**  
Osobní číslo: **H08605**  
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**  
Studijní obor: **Humanitní studia**  
Název tématu: **Aktivní prožívání stáří v Chrudimi**  
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Úvod do problematiky stáří-co je stáří (biologické, sociální, psychická stránka).
2. Problémy stárnoucí populace-co přináší stáří, staří lidé a okolí, handicap v aktivním stáří.
3. Co dělá stát pro starší občany(státní organizace, zákony).
4. Stáří v menším městě (Chrudim)-organizace, aktivita institucí, možnosti, statistiky, spolupráce s úřadem.
5. Výzkum u obyvatelů Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim (motivace, informovanost, spokojenost, návrhy, aktivity). -zúčastněné pozorování+polostrukturovaný rozhovor, -zhodnocení výzkumu.
6. Další možnosti(plány)do budoucna a rozvoj péče o seniory

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

MÚLPACHR, P. Gerontopedagogika. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 263 s. ISBN 978-80-210-5029-7. RHEINWALDOVÁ, Eva. Novodobá péče o seniory. Praha : Grada, 1999. 86 s. ISBN 80-7169-828-8. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Praha : Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0. VIDOVIČOVÁ, Lucie. Stárnutí, věk a diskriminace. Brno : Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6. Ministerstvo práce a sociálních věcí. Kvalita života ve stáří. Praha : MPSV České republiky, 2008. 55 s. GRUSS, Peter. Perspektivy stárnutí. Praha : Portál, 2009. 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6. ŠTIKAŘ, Jiří; HOSKOVEC, Jiří; ŠMOLÍKOVÁ, Jana. Bezpečná mobilita ve stáří. Praha : Karolinum, 2007. 135 s. ISBN 978-80-246-1339-0. GÁLLOVÁ, Vladimíra; ŠOLJNOVÁ, Lucie. Fenomén stáří. Pardubice : Univerzita Pardubice, 2006. 50 s. ŠVARÍČEK, Roman; ŠEDOVÁ, Klára. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha : Portál, 2007. 384 s. ISBN 9788073673130.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Adriana Sychrová  
Katedra věd o výchově

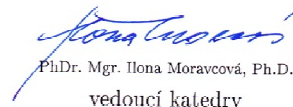
Datum zadání bakalářské práce: 30. dubna 2010

Termín odevzdání bakalářské práce: 31. března 2011



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.  
děkan

L.S.



PhDr. Mgr. Ilona Moravcová, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2010

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 27. 3. 2011

Hana Štěpánková

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce teoreticky přibližuje problematiku stáří a stárnutí, definuje stáří a jeho působení na člověka a popisuje problematiku aktivity ve stáří. Charakterizuje současnou demografickou situaci a organizace, které se stářím zabývají. Metodou zúčastněného pozorování popisuje aktuální situaci seniorů v Chrudimi a jejich možnosti být aktivní. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů zjišťuje míru aktivity, způsob životního stylu a spokojenost ve stáří u klientů Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

stáří, senior, aktivita, Chrudim

## **TITTLE**

Active Spending the Old Age in Chrudim

## **ANOTATION**

This bachelor thesis theoretically describes the problems of old age and growing old. It defines old age and its influence on a human being. It also shows the issue of activities in old age. The thesis characterizes the present demographic situation and organizations dealing with old age. The method of involved observing describes the current situation of the seniors in Chrudim and their opportunities to be active. By means of half-structured interviews, it finds out the measure of their activity, their way of life and their content in old age in the clients of the Centre of Social Services and Help in Chrudim.

## **KEYWORDS**

old age, senior, activity, Chrudim

### **Poděkování:**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Adrianě Sychrové za její cenné rady a připomínky při vytváření této práce a své rodině a kamarádům za podporu v tomto období. V neposlední řadě také seniorům, kteří se ochotně zúčastnili rozhovorů a zaměstnancům Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim, kteří mi poskytli mnoho informací a možnost spolupracovat s nimi a s jejich klienty.

# OBSAH

<b>1. Úvod.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Problematika stáří.....</b>	<b>10</b>
2.1. Pojem stáří .....	11
2.2. Změny související se stářím.....	15
2.3. Staří lidé a jejich okolí.....	22
2.4. Aktivní stáří .....	30
2.5. Organizace pro starší občany .....	37
2. 5. 1. Organizace a programy v celosvětovém a Evropském měřítku .....	38
2.5.2. Téma stáří v České republice .....	40
<b>3. Stáří v menším městě – Chrudim .....</b>	<b>42</b>
3.1. Popis města Chrudim.....	42
3.2. Demografická situace .....	43
3. 3. Práce se seniory.....	45
3.4. Možnosti pro chrudimské seniory .....	45
3.4.1. Chrudimská beseda .....	46
3. 4. 2. Městská knihovna Chrudim .....	47
3. 4. 3. Centrum sociálních služeb a pomoci (dále CSSP) .....	47
3. 4. 4. Klub českých turistů Chrudim .....	53
3. 4. 5. Červený kříž.....	54
3.5. Plány města do budoucna.....	55
<b>4. Analýza života seniorů využívajících služby CSSP Chrudim.....</b>	<b>57</b>
4. 1. Úvod.....	57
4. 2. Metodologie.....	58
4. 3. Výzkumná zjištění a analýza.....	58
4. 3. 1. Charakteristika prostředí .....	58
4. 3. 2. Popis aktivit.....	60
4. 3. 3. Život a aktivita klientů CSSP Chrudim .....	62
4. 3. 4. Závěr .....	67
<b>5. Závěr.....</b>	<b>69</b>
<b>6. Použité zdroje.....</b>	<b>72</b>
<b>7. Seznam obrázků v textu.....</b>	<b>76</b>
<b>8. Přílohy .....</b>	<b>77</b>

# 1. Úvod

Aktivní stáří jsem si jako téma své bakalářské práce vybrala ze dvou důvodů. Prvním je fakt, že stáří je součástí našich životů a přitom je tato etapa života velmi obávaná. Stáří je téma, o kterém lidé v předproduktivním a produktivním věku neradi slyší, mluví, natož si připouštějí, že i oni zestárnou. Ano, stáří s sebou přináší řadu změn a potíží, ale nemělo by to být důvod ho zatracovat. Ve společnosti chybí pohled na stáří, jako na přirozenou věc, které se nikdo nevyhne. Rozšířením počtu aktivních lidí ve vyšším věku a možností být ve stáří stále aktivní, by se mohl názor společnosti na stáří změnit a spolu s ním i prožívání tohoto období. Druhý důvod souvisí s demografickou situací posledních let a předpokládaným vývojem skladby populace do budoucna. Stále častěji slyšíme, že se zvyšuje průměrný věk obyvatel a s ním přibývá počet seniorů. Do budoucna se má starší generace nadále rozrůstat, a proto je nutné věnovat této skupině obyvatel větší pozornost. Jestliže je lidem umožněno déle žít, měla by také být poskytnuta smysluplnost a kvalita delšího života.

Cílem mé práce je přiblížit problém demografického stárnutí populace, problematiku stáří a úspěšného stárnutí. Hlavním cílem je zjistit možnosti, které seniorům poskytuje město Chrudim prostřednictvím konkrétních organizací, jestli jsou tyto možnosti seniory využívány a dostačující.

V první části své práce, se teoreticky věnuji poznatkům demografickému vývoji, problematice stáří z hlediska společnosti, osobnosti člověka a také z hlediska možností být ve stáří aktivní. Popisuji změny, které stáří přináší a vztahy, které ovlivňují prožívání stáří a mají vliv na aktivitu člověka v seniorském věku. Zabývám se aktivitami, které mohou senioři vykonávat a pomocí kterých mohou i ve stáří žít plnohodnotným životem. Popisuji zde i vzdělávání seniorů, které bude mít stále větší význam a hlavní organizace, které se stářím zabývají. Informace v této části jsem čerpala z odborné literatury.

V hlavní části této bakalářské práce popisuji stáří ve městě Chrudim. Nejdříve bylo mým cílem seznámení s městem a s jeho demografickou situací, dále potom popis aktivit, které mohou senioři v Chrudimi využívat. Zúčastněným pozorováním jsem zjišťovala, zda jsou chrudimští senioři aktivní a nabízené aktivity využívají. Pomocí této



výzkumné metody popisují fungování Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim, které je centrem aktivit pro seniory, a kde jsem většinu svých poznatků získávala. Polostrukturovanými rozhovory jsem získala informace o názorech seniorů na poskytované služby, o jejich přístupu ke stáří a k aktivitě. Během rozhovorů jsem zjišťovala, jaké aktivity senioři navštěvují, jaké mají koníčky a zda jsou se službami v Chrudimi spokojeni.

## 2. Problematika stáří

Stárnutí a umírání zná lidská populace už po staletí a neustále se snaží tuto etapu života usnadnit, ulehčit, či ji odložit. Je to logické, každý z nás se bojí chvíle, kdy ztratí své blízké a kdy on sám bude považovaný za starého. Nechceme, aby tyto situace přicházely, i když moc dobře víme, že stárnutí a stáří je nedílnou součástí života nás všech. Stáří tedy není záležitostí dnešní doby, bylo tu vždy, ale až v posledních letech se o něm začíná více mluvit.

Toto téma se dostává na povrch díky faktu, kterým je možnost prožít delší život u stále vyššího počtu lidí. Na druhé straně se v současnosti snížil počet narozených dětí. Staří lidé tak začínají tvořit stále větší, významnější část populace. Tento jev je důsledkem sociálního rozvoje, zlepšující se zdravotní stránky života, stále větší vyspělosti společnosti, vyššího vzdělávání, pokroků v medicíně a vývoji technologií.

Stárnutí lidstva se stává problémem téměř celosvětovým. Vyššího věku se ve větší míře stále dožívají lidé ve vyspělých zemích, ale je jen otázka času, kdy se bude problém týkat i zemí rozvojových. Vzniká hrozba možného sociálního, ekonomického a generačního kolapsu společnosti. Haškovcová [1990] se zmiňuje, že dospělý člověk v produktivním věku, bude v budoucnosti živit své děti plus další dva lidi v důchodovém věku. S demografickými změnami musí zákonitě přicházet náležité sociální a politické změny, aby se kvalita života stárnoucích lidí mohla zvyšovat stejně jako věk dožití a nedocházelo k nedůstojnému stáří. Haškovcová [1990, 24] v této problematice odkazuje na odchod do důchodu: „Rychlost stárnutí je u každého jiná a tak se v důchodu nacházejí i lidé, kteří stále chtějí být aktivní. Tito lidé najednou nemají pracovní řád a cítí se nepotřební, neužiteční a odstrčení. Ovšem i oni mají nárok na aktivní důstojný život, na který se oni sami cítí.“

Společnost reaguje na tuto situaci rozvojem pedagogických disciplín, jako jsou andragogika, geriatric, gerontopedagogika, gerontologie i politickými opatřeními. V politice České republiky „mezi hlavní principy politiky přípravy na stárnutí z pohledu Ministerstva práce a sociálních věcí patří důraz na lidská práva, respektování genderového aspektu problematiky stárnutí, celoživotní přístup ke stárnutí a zdraví, důraz na rodinu a mezigenerační vztahy, (...)“ [Odbor 22. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 1.8.2088 [cit. 2011-03-29]. Příprava na stárnutí. Dostupné z

WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2856>>]. Tyto principy se řídí podle dokumentů, kterými jsou: Národní program na přípravu na stáří na období 2008-2012, Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí (2002) a Zásady OSN pro starší občany (1991).

V této problematice se v textu setkáme s pojmy geront a senior. Tyto dva pojmy jsou synonymy a jejich význam je stejný jako význam slova stařec.

## **2.1. Pojem stáří**

Stáří je poslední vývojová etapa, přirozeného průběhu života. „Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí)“ [Mühlpachr, 2005, 16].

Proces stárnutí začíná u každého jinak. Děje se bez našeho přičinění, ale jeho průběh můžeme ovlivnit. Stárnutí není nic statického, je to pohyb, který se v člověku děje. Grün označuje stáří jako „podzim života“. Poukazuje na podobnost s přírodou, kde podzim je charakteristický svou pestrostí a obdobím žní, kde si ve stáří člověk užívá z mládí vybojovaného života a již získané identity. Stáří má sloužit jako odměna za dosavadní snažení v životě [Grün, 2010].

Dle Mühlpachra[2005,16-18] můžeme rozlišit tři druhy stáří:

### **1. Biologické stáří**

Tento pojem je označení pro involuční změny (např. atrofie, pokles funkční zdatnosti apod.), které jsou obvykle propojeny se změnami způsobenými chorobami vyskytujícími se převážně ve vyšším věku. Příčiny stárnutí dosud nejsou dostatečně objasněny. Zjednodušeně můžeme pro objasnění použít tyto dva okruhy:

Epidemiologický přístup-tento přístup říká, že stárnutí a umírání jsou děje nahodilé a jsou podmíněny vnějšími chorobnými vlivy. Podle něj neexistuje přirozená smrt stářím a věří ve velmi dlouhý život za optimálních podmínek.

Gerontologický přístup-tvrdí opak epidemiologického. Považuje stárnutí a umírání za procesy zákonité a kódované genetickou informací, s níž je spojena druhová specifická u dvojčat. Co se týká smrti, připouští přirozenou smrt stářím.

## 2. Sociální stáří

Sociální stáří je chápáno jako sociální událost tvořená změnou sociálních rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Nejčastěji bývá vymezeno penzionováním, dosažením věku, v němž člověk odchází do starobního důchodu. Sociální role bývají změněny i úmrtím partnera či zhoršením zdravotního stavu. Mění se i sociální chování, člověku se snižuje schopnost navazovat nové kontakty a lidé proto preferují kontakty pouze s nynějšími přáteli a rodinou.

Podle tohoto druhu stáří rozdělujeme lidský život do tří, eventuelně čtyř období, mluvíme o tzv. sociální periodizaci života:

- První věk - předproduktivní
- Druhý věk – produktivní
- Třetí věk – postproduktivní
- Čtvrtý věk – fáze závislosti

## 3. Kalendářní (chronologické stáří)

I kalendářní stáří má problematičtější vymezení, jde jen o schematické naznačení věkových kategorií, kterému se mohou jedinci vymykat. Toto vymezení je nejjednodušší, nejvíce využitelné a jednoznačné. Je stanoveno dosažením věku involučních změn. Drží se klasické patnáctileté periodizace života s 60 rokem jako hranicí začátku stáří, často se tato hranice posouvá na 65 rok života.

Mühlpachr [2009] také zmiňuje **členění stáří, které se nejvíce používá v posledních letech:**

- 65-74 let – mladí senioři (zde řeší senioři problematiku adaptace na penzionování, volného času a seberealizace),
- 75-84 let – staří senioři (změna funkční zdatnosti specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob),
- 85 a více let – velmi staří senioři (je nutné sledování soběstačnosti a zabezpečení).

V literatuře zabývající se stářím, se objevuje pojem **dlouhověkost**. Označuje se takto dožití věku nad 85-90 let. Počet lidí, kteří se dožijí tohoto pozeňnaného věku, stále stoupá již po několik desetiletí, stejně tak se i nerovnoměrně prodlužuje střední délka života. Lidé do budoucna vůbec nebudou umírat na infekce či nemoci, jako tomu bylo dříve, ale pouze na jedinou příčinu, za kterou je považováno stáří.

Ke stáří se váže další pojem a tím je **ageismus**. Tento pojem poprvé použil americký psychiatr Robert Butler v roce 1968 [*Ageismus* [online]. 2006 [cit. 2011-03-30]. Dostupné z WWW: <<http://www.ageismus.cz/?m=2&lang=cz>>]. Synonymem pro ageismus je „věková diskriminace“ nebo také „diskriminace na základě věku“. Takovouto diskriminaci „můžeme chápat jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, podobně jako se rasismus a sexismus vztahují k barvě pleti a pohlaví. Staří lidé jsou kategorizováni jako senilní, rigidní ve svém myšlení a způsobech, staromódní v morálce a dovednostech“ [Vidovičová, 2006]. Dle výzkumu Vidovičové [2006] se třetina osob v období deseti let před důchodem setkala s věkovou diskriminací. Nejčastěji jsou diskriminovány starší ženy a starší osoby s nižším vzděláním. Tento negativní postoj ke starým lidem je považuje za méněcenné bez jakéhokoli ohledu na individualitu jedinců, „z hlediska ageismu je stáří obdobím ztrát, celkového úpadku a zhoršení kvality života“ [Vágnerová, 2000, 443]. Má dopad na celkovou úroveň života starších lidí. Ageismus znamená omezení sociálních rolí a znehodnocení statusu seniorů, strukturuje očekávání druhých vůči nim a odpírá jim rovné příležitosti, v mnoha ohledech snižuje jejich životní situace“ [Klinefelter, 1984 in Sýkorová, 2007, 50].

V České republice (dále jen ČR) je zamezení diskriminaci na základě věku a ageistickým stereotypům ve společnosti jednou z nejzákladnějších otázek při přípravě společnosti na stárnutí. V ČR zakazuje věkovou diskriminaci §1 Zákoníku práce 65/1965 a §4 Zákona o zaměstnanosti 435/2004 [*Ageismus* [online]. 2006 [cit. 2011-03-30]. Dostupné z WWW: <<http://www.ageismus.cz/?m=2&lang=cz>>].

**Obdobím stáří se zabývá řada oborů a vědních disciplín**, které si však stále hledají své místo v systému věd. Problémem je metodologická roztržičnost a velký záběr působnosti. V současné době na významu nabývají vědní disciplíny, které uvádí a popisuje Mühlpachr [2009, 10-11] :

## **a) Gerontologie**

Představuje souhrn multidisciplinárních poznatků o stárnutí a stáří. Zkoumá projevy stárnutí, jejich příčiny a mechanismy. Vytváří podklady pro komplexní péči o staré lidi.

Člení se do tří proudů:

### 1. Gerontologie experimentální (biologická)

Tento proud řeší otázky proč, a jak živé organismy stárnou.

### 2. Gerontologie sociální

Zabývá se vztahem starého člověka a společnosti, tím co staří lidé od společnosti potřebují a tím, jak stárnutí ovlivňuje společnost.

### 3. Gerontologie klinická (geriatrie v širším slova smyslu)

Věnuje se zvláštnostem zdravotního stavu a chorobám ve stáří, jejich výskytu, průběhu a léčení. Důraz klade i na sociální souvislosti v tomto ohledu.

## **b) Geriatrie**

V širším slova smyslu je klinickou gerontologií. Je u nás samostatným specializačním lékařským oborem. Zabývá se širokou škálou lékařského zaměření. Cílem geriatrie není dlouhodobé ošetřovatelství, ale zachování soběstačnosti seniorů, která představuje funkceschopnost jak fyzickou tak psychickou.

## **c) Gerontopedagogika v užším slova smyslu**

Zabývá se vzděláváním ve stáří a ke stáří.

## **d) Gerontopedagogika v širším slova smyslu**

Představuje multioborovou teoreticko-empirickou disciplínu, zahrnuje komplexní péči, pomoc a podporu seniorům.

## 2.2. Změny související se stářím

Stárnutí je obecně biologickým jevem. S přibývajícím věkem prožívají lidé různé změny organismu z hlediska tělesného i duševního, se kterými se musí vyrovnávat. Je nutností brát v potaz jedinečnost každého člověka a s tím individualitu procesu stárnutí z hlediska času, rozsahu i závažnosti. „Proces stárnutí závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých vlivů prostředí, které se v organismu stárnoucího člověka postupně nahromadili“ [Vágnerová 2000, 448]. Stáří se prokazuje různými tělesnými příznaky a ukazuje, že mnohé je v našem těle již opotřebované. Tyto potíže nemůžeme ignorovat, jelikož se stávají součástí našeho života, a proto je důležité se s nimi smířit a naučit se s nimi žít [Grün, 2010].

Vágnerová [2010] rozděluje tyto změny na tělesné a psychické.

### 1. Tělesné změny

Jedním z faktorů ovlivňujících tělesné změny jsou dědičné předpoklady. Lidé mají zakódovaný počátek a průběh stárnutí i pravděpodobnou délku života. Mluvíme o tzv. primárním stárnutí. Dalším procesem jsou tzv. genetické hodiny. Tento pojem znamená, že v určité době se aktivují geny, které mají vliv na průběh stárnutí. Stárnutí souvisí i s vnějšími faktory, jde o tzv. sekundárně podmíněné stárnutí. Na člověka během celého života působí mnoho exogenních činitelů, prodělá různé nemoci, které ovlivní jeho somatické funkce. Výsledkem tohoto veškerého působení je stav organismu v pozdním věku, který je do určité míry opotřebovaný a převažují tzv. generativní nemocnění. Projeví se tak způsoby prožití minulých fází života. Ve stáří se často objevuje polymorbidia, což znamená více nemocí najednou, často chronického původu [Vágnerová, 2000]. Se stoupajícím věkem bývají geronti omezováni ve svých aktivitách a denních činnostech přibývajícími problémy, některé somatické změny a jejich následky budou zmíněny v následujících řádcích.

Organismus - dochází k atrofii tkání se zmnožením vaziva a tuku, ztěžuje se mobilizace tuku, probíhá ukládání vápníku v tkáních, oslabení regulačních mechanismů, zhoršení adaptačních schopností a odolnosti vůči zátěži. Snižuje se průtok krve orgány a tepová frekvence, zužuje se průtokovost cév a s tím se objevují kardiovaskulární choroby. Kardiovaskulární choroby patří mezi tři nejčastější příčiny úmrtí lidí starších

65 let [Pacovský, 1994]. Zásadní je i snížená imunizace ve stáří, léčba klasických onemocnění např. chřipky a nachlazení se značně prodlužuje. U respiračního systému se zvyšuje dechová práce a klesá vitální kapacita plic. Zpomalení nervového vedení a atrofie mozku vede k prodloužení reakční doby a snížení vštípivosti a výbavnosti. Zvyšuje se dechová práce, objevují se poruchy s funkcemi močového měchýře [Mühlpachr, 2009].

#### Smyslové vnímání:

- Zrak - přibývají oční choroby vedoucí k zhoršení zraku, ochabuje se ostrost zraku při vidění nablízko, klesne adaptace na šero a svit, dochází i k úplné slepotě. Nejčastějšími problémy jsou šedý a zelená zákal a degenerace maculy.
- Sluch – se výrazně zhoršuje, častá je nedoslýchavost a menší ostrost pro vysoké tóny. Největším důsledkem jsou potíže při mluveném slovu, pro mnoho starších lidí se stává konverzace v hlučnějším prostředí nepříjemnou.
- Chut' – oslabení citlivosti
- Čich – zde se zhoršení většinou moc neobjevuje
- Hmat – zvyšuje se hmatový práh citlivosti

Pohybový aparát - klesá svalová síla, kostní hustota a stárnou chrupavky. Na běžné každodenní aktivity tak musejí lidé vynakládat mnohem větší úsilí. Musí také být více opatrní, protože jakékoli úrazy, hlavně zlomeniny se hůře hojí. Snižuje se produkce růstového hormonu a zhoršuje se pohybová koordinace.

Ve stáří ochabují senzomotorické smysly, které úzce souvisí s udržení rovnováhy člověka. Těmito změnami je postižena chůze a nejzávažnějším problémem s tímto spojeným je časté padání, které je velmi nebezpečné. Východiskem je používání technologických pomůcek, jako jsou hůlky, naslouchátka, brýle atd. a tělesný trénink a trénování paměti [Vágnerová, 2010].

Viditelným způsobem se mění také zevnějšek lidského těla. Člověk ztrácí své typické rysy, může ztloustnout nebo naopak zhubnout, shrbit se, zešedivět. Tyto změny jsou více určující pro okolí a mění se s nimi i sociální status jedince. Ale jak říká



Grün [2010, 43], nejde pouze o krásu. V každém věku existuje specifická krása, v mládí, ve středním věku i ve stáří.

Zdraví má ve stáří jiné dimenze, za zdravého lze považovat člověka, který netrpí žádnou zjevnou chorobou, necítí se nemocný a je soběstačný [Baštecký a kol., 1994 in Pacovský, 1994]. Rčení, že „člověk je pouze tak starý, jak se cítí, je sice banální, přesto však naznačuje fundamentální biologický vztah. Prožívaný věk nemusí odpovídat biologickému a už vůbec chronologickému stáří“ [Grüss, 2009, 30].

## 2. Psychické změny

Psychika geronta je souborem vlivů, které na něj působily od dětství. Vystihnout tak povahové rysy starého člověka v podstatě nelze.

Psychické změny ve stáří můžeme dle Vágnerové rozdělit na biologicky podmíněné a psychosociálně podmíněné [Vágnerová, 2000, 450].

Do biologicky podmíněných řadíme změny, které jsou pouhým projevem stárnutí, např. celková pomalost, obtíže se zapamatováním a vybavováním a změny, které vyvolal nějaký chorobný proces a které nejsou důsledkem pouhého stárnutí. Biologicky podmíněny jsou i funkční změny mozku. Pokles hmotnosti mozku, tloušťky mozkové kůry a zvyšování objemu mozkových komor vede ke zhoršení tzv. fluidní inteligence. Změna průtoku krve mozkovými cévami může zapříčinit, že nebudou zpracovávány a plně využívány nové přicházející informace [Vágnerová, 2000]. Funkce mozku se ve stáří nemusí pouze zhoršovat. „Vývojovou degeneraci mozku nelze popřít, ale je dokázané a v dnešní době už víme, že i starý mozek vykazuje určitou vývojovou schopnost, než se doposud považovalo za možné“ [Grüss, 2009, 30].

Psychosociální působení může ovlivnit pokles funkčních rezerv, adaptačních schopností i inteligence. Mezi toto působení se zahrnuje individuální specifický životní styl, očekávání a postoje společnosti, které vedou lidi k určitému chování [Vágnerová, 2000]. Neugartenová [1968, in Mühlpachr, 2009, 25] hovoří o tzv. kohortově efektu. Lidé okolními vlivy ztrácejí motivaci, jsou zvýšeně opatrní a vše jim trvá o něco déle. „Jestliže jsou dnešní geronti v mnoha věcech pomalejší než dnešní lidé středního věku, může být příčina v jiné výchově a vůbec v jiném psychickém vývoji, přijali tak jinou představu o stáří, než dnešní lidé středního věku“ [Mühlpachr, 2009, 26].

Změny spojené se stárnutím se dotýkají velkou mírou kognitivních (poznávacích) procesů, které slouží k zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Kognitivní výkonnost může být v podstatě zachována až do vysokého věku. Naše genetické dispozice jsou sice velmi důležitým faktorem, ale do značné míry jsme sami strůjci svého „duševního štěstí“ [Gruss, 2009, 111]. Starší lidé jsou celkově pomalejší a prodlužuje se čas jejich reakcí, zpracování informací a rozhodování. V pokročilejším věku se lidé snadněji unaví, což také vede ke zpomalení veškerých reakcí. Pomalost ale může mít i kladnou stránku, starší lidé dělají věci pečlivěji, bývají více rozvážní a trpělivější. S únavou souvisí i emoční reakce, unavení lidé jsou často v napětí, mají sklon k afektivním výstupům, úzkostem a depresím. Se zhoršením zrakových a sluchových schopností přichází horší orientace v prostředí. Stárnutí přináší poruchy paměti, kde se podstatně zhoršuje zpracování a ukládání nových informací. Staří lidé si často nevzpomínají na události z bezprostřední minulosti, ale dlouhodobá minulost bývá zachována. Vzpomínky z „mládí“, jak často staří lidé říkají, bývají velmi přesné i s detaily.

Ukázalo se, že úbytek paměti nesouvisí pouze s biologickými změnami, ale vliv hraje i nižší vzdělání a z něho vyplývající stereotypy životního stylu. Zapomnětlivost jako taková není rysem stáří, člověk zapomíná i v jiných věkových etapách. V souvislosti s vyšším vzděláním lidé snáze uchovávají dříve získané znalosti a způsoby chování [Vágnerová, 2000].

Pokles intelektových schopností je zapříčiněn geneticky, stejně tak, jako schopnost člověka v průběhu života inteligenci rozvíjet. Geneticky jsou také dány předpoklady rychlosti a míra úpadku inteligence ve stáří. Starý člověk se hůře učí něčemu novému, hůře chápe nové situace a obtížněji se jim přizpůsobuje. Je nedůvěřivý jak k novým věcem, tak i k lidem. Od nedůvěry je potom malý krok k nedůvěřivosti. Dává přednost rutině a svému stereotypu, na změny rezignuje předem, i když mohou vést k lepšímu, třeba pohodlnější bydlení.

Typickým znakem stárnutí je snižování adaptability a odolnosti vůči zátěži. U člověka, který netráví již tolik času mezi lidmi, může dojít ke změně ovládnutí svých projevů a nemusí se tak chovat v souladu se společenskými normami. Starší lidé hůře ovládají své emoce, mají větší sklon k depresím a úzkostem a jsou snadněji emočně

ovlivnitelní. Změny emočního ladění ovlivňují ostatní psychické funkce, jako je pozornost, paměť, rozumové schopnosti také omezují motivaci k aktivitě [Pacovský, 1994].

Se stářím přichází pokles potřeby změn a je snížena i potřeba učení. Nové situace mohou navozovat nepříjemné pocity až pocity ohrožení. Stejně se mění vztah ke společnosti, staří nerozumějí mladším a tak se orientují na vlastní generaci [Vágnerová, 2000]. Pocit jistoty a bezpečí se výrazně dostává do popředí a na důležitosti nabývá také potřeba seberealizace. Jelikož si staří lidé přestávají důvěřovat a smiřují se s určitou závislostí, potřebují vidět otevřenou budoucnost a naději. Typickým projevem je uvázání se na jiného blízkého člověka, většinou to bývá dítě či vnuk.

Co je méně v povědomí společnosti, že ve stáří lidé mají větší touhu po všeobecné informovanosti a rozhledu a zvyšuje se smysl pro detail. Nebývá ochuzena fantazie a tvůrčí schopnosti jsou zachovány, jenom jejich dostavení je pomalejší.

### **Příprava a adaptace na stáří**

Stáří je velice náročné po psychické stránce. Největší nátlak na psychiku seniorů vzniká při odchodu do důchodu. Lidé najednou nemají stálý denní program a mají mnoho času. Po nějakou dobu se dokonce s tímto faktem nemusejí smířit a nadále dodržují své návyky, např. dále vstávají kolem páté hodiny ráno, i když už nemusí. Tento přechod mohou senioři pojmout jako dobu odpočinku a rezignovat na jakékoli aktivity a činnosti. Tento přístup ve špatných případech končí pouhým sledováním televize a mrháním času. Staří lidé mohou chápat důchod také jako prostor nového volného času, kde mají možnost se věnovat činnostem a zálibám, na které neměli dříve čas. V každém případě k příznivějším podmínkám stárnutí jeho lepšímu přijímání a prožívání velkou mírou přispívá příprava na stáří.

Člověk je jaksi povinen se sám na stáří připravit ať už po stránce sociálně ekonomické či psychické. Dle Haškovcové [1990, 143] rozlišujeme přípravu na stáří dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou:

Dlouhodobá příprava představuje přípravu celoživotní. Je důležité, aby si člověk uvědomoval, že stárne celý život a ne jenom ve vyšším věku. Také by měl odstraňovat negativní návyky, budovat stabilní vztahy a vychovávat děti k úctě ke stáří.

Střednědobá příprava začíná kolem 45 roku života. Sama jsem se setkala, že kolem 50 roku života je člověk v zaměstnání obklopován mladšími přicházejícími generacemi a začíná stárnutí vnímat na vlastní kůži. Je zde důležité, aby člověk stárnutí začal brát jako nedílnou součást života. Měl by dbát na zdravý životní aktivní styl, protože soustavně zatěžovaný organismus člověka stárne pomaleji a vede i k lepší psychické kondici. V této fázi není od věci si postupně pomalu budovat jiné zájmy kromě práce a udržovat sociální vztahy společenské i rodinné.

Krátkodobá příprava má být uskutečněna kolem 3-5 let před odchodem do důchodu, je typická kroky k vytváření podmínek pro další příjemné žití. Představy o budoucím životě by měli být přizpůsobovány aktuálnímu stavu. Příprava v tomto období by měla být zaměřena na akceptaci roli důchodce a také na organizaci řady věcí (např. úprava bydlení).

„Přestože, mají senioři mnohé rysy společné, tak se velmi liší jak ve své zdatnosti a životních podmínkách, tak ve svých potřebách a nárocích“ [Mühlpachr, 2009, 37]. Každý se s novou životní etapou vyrovnává jinak a po svém. Jsou stanovovány různé typy reakcí na příchod stáří. D. B. Bromley [in Haškovcová, 1990, 114] uvádí **pět strategií adjustace na stáří**:

### 1. Strategie konstruktivnosti

Člověk, který se takto vyrovnává se stářím, se se svým stárnutím zcela smířil. Přistupuje k tomuto období pozitivně, optimisticky a aktivně. Hledá způsoby jak zvládat obtíže stárnutí a stále se těší ze života. Typické jsou pro něj rysy tolerantnosti, soběstačnosti a přizpůsobivosti. Zajímá se o budoucnost a stále vyhledává společenské a kamarádské vztahy. Takovýto člověk se nelituje a okolím je pozitivně přijímán.

### 2. Strategie závislosti

Zde je pro jedince charakteristická pasivita. Člověk nevyvíjí žádnou aktivitu a nevdá mu, že je závislý na ostatních ať po stránce citové či hmotné. Takovýto člověk není ctižádostivý a ambiciózní a v podstatě do důchodu odešel rád, protože má rád svůj klid a odpočinek v teple svého domova. Na zevnějšku mu také moc nezáleží a je velmi podezřívavý k novým lidem.

### 3. Strategie obranného postoje

Tento postoj je typický pro lidi, kteří ve svém životě byli soběstační, ctižádostiví a nezávislí jedinci. Jejich společenská a pracovní úspěšnost jim brání akceptovat skutečnost, že stárnou. S tímto faktem se odmítají smířit a odmítají tak i jakoukoli pomoc. Jsou hrdí na svojí soběstačnost a bojí se závislosti na ostatních. Na stáří nemyslí, jsou stále aktivní a do důchodu odcházejí až po donucení okolnostmi, jako starci nechtějí ani vypadat.

### 4. Strategie nepřátelství

Spadají sem lidé, kteří mají tendenci svalovat vinu na ostatní, vždy jenom okolí může za jejich neštěstí. Bývají aktivní ale také pesimističtí a mají sklony jednat agresivně a podezřívavě. Odsuzují zkaženost celého světa a stáří berou jako něco špatného a nepovedeného v životě. Často trpí úzkostí a nejistotou a kritizují vše nové. Projevuje se nenávist k mládí a silné obranné, často nepřiměřené reakce. Jejich nenávist, zahořklost a mrzutost je odsunuje k životu v ústraní až izolaci.

### 5. Strategie sebenenávisti

Pesimistický postoj k sobě samému je typický pro tuto skupinu lidí. Nemají se rádi a od života nic dobrého neočekávají. Jsou přesvědčeni, že ani oni sami nemohou pro lepší situaci nic udělat. Za své neúspěchy neviní okolí, jako v předešlé strategii, ale pouze sami sebe. Propadají depresím a pasivitě a také přesvědčení, že jsou zbyteční a osamělí. Jejich pohled na prožitý život je výhradně pesimistický a nechtěli by ho prožít znova, proto ani nezávidí těm, kteří ho mají před sebou.

Samozřejmě nelze každého zařadit do jednoho typu strategie, v životě se vyskytují různé kombinace. To, do jaké skupiny bude člověk spadat, ovlivňují životní zkušenosti, ale také charakteristika každého člověka. I když jsou povahové rysy geneticky dané, lze je vědomě ovlivňovat. Ty dobré rozvíjet a špatné potlačovat. Dá se říci, že to jaký člověk bude ve stáří, jak ho bude prožívat a jak se bude vypořádávat s přicházejícími změnami, ovlivňuje v podstatě sám svými postoji, chováním a myšlením atd.

## 2.3 Staří lidé a jejich okolí

V této kapitole se budu zabývat okolím, které výrazně ovlivňuje život seniorů. Patří sem společnost z pohledu globálního, rodina, která se podílí nejvyšší mírou na životě svého nejstaršího člena a také partner, pokud má starší člověk to štěstí vedle sebe někoho takového mít. Nezřídka se stává, že se staří lidé cítí osamělí, nebo sami dokonce jsou, proto se zmíním také o tomto vlivu na život seniorů.

### Postoje společnosti

V každém období v minulosti byla preferována jiná věková skupina. Ve středověku to byla dospělost, v 19. století mládí, ve 20. století vzrostl rozvoj zájmu o ženy v roli matky a v roli pracující ženy a zájem o děti. V poslední době vzniká kult mládí.

V minulosti byli staří lidé bráni s respektem jako moudří občané s cennými životními zkušenostmi. „(...), v církvi a v politice bylo stáří někdy dokonce předpokladem k získání vlivu a uznání, ale počet starých lidí, a zejména těch, kteří již nebyli hospodářsky ani společensky aktivní, byl velmi malý, protože střední délka života byla především v nižších vrstvách obyvatelstva mnohem nižší než dnes“ [Gruss, 2009, 185]. Protože umírali i malé děti, nebyly k nim ani ke starým lidem budovány tak velké citové vztahy. „Život, jeho fáze, jeho starosti i strasti bral každý samozřejmě“ [Haškovcová, 1990, 77]. Když člověk dosáhl věku, kdy už nemohl vykonávat tolik fyzicky náročné práce, vykonával práci méně namáhavou a nebyl tak odstrčen do ústraní. Lidé tak stárli pomaleji a postupně. I děti odmala byly vychovány k úctě ke starším, jistě to bylo ovlivněno i tím, že bydleli ve stejném domě a byli s nimi neustále v kontaktu. Dnes to funguje tak, že vnoučata dokonce i děti přijedou ani ne jednou za měsíc na návštěvu. Co se týče péče, byla zajišťována především rodinou. Postupně vznikala charitativní péče, která ale přicházela pouze nahodile. Na základě toho začaly vznikat chudobince, starobince a chorobince. Jejich řízení spadalo pod řízení klášterů, měst a městských rad.

Velkou změnu způsobila průmyslová revoluce, od které neustále dochází k rychlému rozvoji technologií, kterým se starší lidé těžko přizpůsobují. Společnost se začala soustředit na efektivitu práce a výnosy. Příležitost dostávají ti jedinci, kteří jsou

schopni tyto zájmy plnit [Gruss, 2009]. Do zaměstnání jsou bráni mladí, silní a zdraví jedinci a odchod do penze se nutně stal součástí života. S tím souvisí diskriminace na základě věku, již zmiňovaný aegismus. Pro staré lidi tento přístup znamená ostrčení od společnosti, odepsání a s tím nastávají pocity bezmocnosti, nepotřebnosti a lítosti.

„Základní lidskou potřebou je někam patřit. Pocit, že mě ti druzí potřebují, je pro mnohé také způsob, jak zažít v životě smysl“ [Grün, 2010, 74]. Tím, že funguje veřejný systém důchodů, kde mladí „živí“ neaktivní staré lidi, vzniká jakási nenávist mezi generacemi, která tuto základní lidskou potřebu potlačuje. Ve srovnání mládí a stáří, je stáří vždy v nevýhodě. Starší lidé by se však s mladými srovnávat neměli. Přístup mládí ke stáří je zakládán na nepotřebnosti starých lidí, kteří jsou společnosti na obtíž. Je třeba změnit takovýto pohled na staré občany. Starší lidé nejsou pro společnost jen přítěží, mohou být užiteční. Mohou spojovat generace, jejich zkušenosti se dají využívat v řešení konfliktů, disponují také dostatkem času, který mohou věnovat těm, kteří to potřebují např. dětem a nemocným [Grün, 2010].

Existují dva aspekty přístupu společnosti ke stáří [Mühlpachr, 2009, 16]:

- do prvního přístupu jsou zahrnuty potřeby a zájmy stále se zvyšujícího se počtu seniorů, věci týkající se smysluplnosti, kvality a zabezpečení jejich života,
- do druhého patří sociálně ekonomické důsledky stárnutí populace a ovlivnění hospodářského rozvoje a sociální vyrovnanosti.

Mühlpachr [2005, 25-26] uvádí čtyři základní teorie, kterými se starý člověk vyrovnává se ztrátou sociálních rolí:

1. Teorie vyproštění se - podstatou této teorie je pomalé vyproštění se ze společenských vazeb, stejně jako se společnost distancuje od starších lidí. Starý člověk se přestává zajímat o okolí a soustřeďuje se na vlastní osobu.
2. Teorie aktivity - zastává názor: pokud jsou lidé duševně a fyzicky schopní mohou si udržet sociální vztahy do pozdního věku. Teorie předpokládá, že zapojování se člověka do společenských aktivit výrazně zlepšuje jeho spokojenost ve stáří.
3. Teorie kontinuity – je středem dvou předešlých. Připouští, že některé sociální kontakty se snižují a jiné zase zvyšují. Jev je ovlivněn řadou sociálních a biologických změn.

4. Teorie socio-emocionální selekce – tvrdí, že jedinec vidí své cíle podle toho, jak si vykládá svoji budoucnost. Když člověk vnímá svoji budoucnost jako otevřenou, preferuje kontakty a vztahy, které mu budou v budoucnu užitečné. Naopak když člověk vnímá budoucnost krátkodobě (např. očekává blízkou smrt), dává přednost emocionálním cílům a vztahům.

Důležité je, aby široká veřejnost zaujala jiný postoj k chápání starších spoluobčanů a ke stáří všeobecně. Negativní mýty a stereotypy o stáří je třeba odbourávat. Zajímavé je, že střední generace používá k posuzování seniorů dvojí měřítko. Rozděluje seniory na „svoje“ a „cizí“ [Sýkorová, 2007, 68]. Jestliže se jedná o vlastní rodiče, mnohem méně se zaměřují na zdraví a úbytek sil. Svým rodičům děti nepřirazují atributy stáří v takové míře, jako ostatním seniorům. Mnohem důležitější a více vyzdvihovaná bývá aktivita a angažovanost [Sýkorová, 2007].

Společnost se snaží zmírňovat nástup stáří a přizpůsobovat podmínky ke kvalitnějšímu životu ve stáří hlavně prostřednictvím zdravotnictví, dopravy, výstavbou bytů, změnou politiky, či stále větším počtem institucionálních zařízení jako jsou domy pro seniory, domy s pečovatelskou službou, domovy důchodců, penziony pro seniory, denní stacionáře, domy se specializovanou péčí, hospice.

### **Manželství ve stáří**

Manželství ve stáří bývají většinou spokojená a mají pozitivní nádech. Pár spolu už nějaká léta žije, má podobný styl života, hodnoty a postoje, které spolu bude nadále sdílet. Mají společné vzpomínky, překonané krize a dokonale se znají. „Manželská spokojenost má ve stáří mírně stoupající tendenci“ [Vágnerová, 2000, 473]. Lidé si uvědomují, že je pro ně partner velmi důležitý. Zajišťují jeden druhému jistotu a oporu. Vědí, že mohou partnerovi důvěřovat a to je pro ně se stoupající nedůvěrou vůči okolí velmi důležité. Láska ve stáří se vnímá jinak. Za dlouhá léta společného života se z partnerů stávají přátelé. „Jejich láska už není vášnivá, ale věrná, a přesto něžná“ [Grün, 2010, 67].

Tím, že dva lidé spolu zestárnou, se manželství nestává kvalitnějším. Jen si dva lidé začnou uvědomovat, že spolu budou mnohem více trávit svůj čas a budou na sebe více odkázáni. Začíná se projevovat větší partnerská solidarita a tolerance než dříve.



Člověk více potřebuje svoji blízkou osobu, protože se omezují sociální kontakty, manželství se stává významnějším sociálním zázemím. Partnerství ve stáří má blahý vliv na psychiku člověka. Pár je na sebe zvyklý a nepřichází odnikud nic rušivého. Mají stejné zvyky a návyky např. v určitou hodinu chodí na procházky, vaří si a tvoří si tak své denní rituály. Stávají se na sobě až závislími.

Odchod do důchodu s sebou nese i obavy právě z množství společně tráveného času, z možnosti přesycení se navzájem. Pár musí překonávat jisté překážky. Grün [2010] zmiňuje hlavní problémy dlouholetého partnerství, kterými mohou být: omrzení se navzájem, ztráta přitažlivosti, stereotypy, vysoká fixace na vztah, ztráta soběstačnosti a závislost na druhém. Trable ve starším partnerství přináší rozdílné prožívání stáří mužů a žen. Ženy nejvíce pociťují první fázi stárnutí. Musejí se vyrovnávat se změnou svého zevnějšku, kde hraje významnou roli biologický rok. Když se žena s tímto smíří, většinou nachází další, úplně jiné hodnoty. Stárnoucí muži na sebe neustále zvyšují nároky, jsou neklidní, netrpěliví a stále musí druhým dokazovat, že vše s přehledem zvládnou. Odchod do důchodu pro muže představuje často výraznější přelom než pro ženy. Muži se ve svém životě identifikovali nejvíce se svojí pracovní rolí, a také proto nesou hůře úbytek fyzických sil [Grün, 2010].

Vágnerová [2000, 474] uvádí, že „mužská role je v domácnosti důchodců méně významná a proto má muž i nižší sociální status“. Žena si během života utváří více mimopracovních vztahů a tráví v domácnosti velkou část života, takže se toho pro ni nezmění tolik jako pro muže, který většinou udržuje vztahy na pracovní úrovni a tráví v ní i více času. Díky opečování partnera, starší ženou v domácnosti, může dojít k závislosti partnera, někdy až k rezignaci na jakékoli aktivity.

Ve starším manželství stále vznikají nové stresové situace, třeba onemocněním partnera, kdy ten druhý může pociťovat i své ohrožení v podobě změny života. Nemocný se může stát pro člověka ve vyšším věku zátěží. Starší člověk je občas rád, že se postará sám o sebe a péče o druhého pro něj bývá často nezvládnutelná. Největším náparem na starého člověka je smrt partnera. Po ovdovění se změní člověku veškeré složky života, naruší se denní režim, zhorší se ekonomická situace atd. Ztráta je v takovém případě nenahraditelná. Člověk ztrácí smysl života a propadá prázdnotě a osamění [Vágnerová, 2000]. Po úmrtí může docházet k partnerově idealizaci. Chyby na

něm viděné během společného života najednou zmizely. Někdy taková idealizace může bránit k navázání dalších vztahů [Haškovcová, 1990].

Znovunalezení vztahu může někomu sloužit k obnovení sebedůvěry a chuti do života, není to však jednoduchá věc. „Založit nový vztah je sice možné, ale těžko proveditelné“ [Haškovcová, 1990, 103]. Příčinou bývá těžší navazování nových vztahů ve vyšším věku a větší nezáměr. Pro ženy je překážkou nižší počet starších mužů. Nová manželství ve stáří jsou výjimkou, najdou-li ve stáří lidé opět vztah, dochází spíše k pouhému soužití. V současné době sice můžeme vidět větší množství sňatků starších lidí, ale bývá to spíše po rozvodu než po ovdovění. I přes společenské pokroky, bývá postoj společnosti k dalšímu manželství a celkově partnerství ve stáří nadále velmi negativní, ale je třeba si uvědomit, že i do stáří láska a sex patří [Haškovcová, 1990].

U mnoha starých lidí se setkáme s názorem, že adaptace na někoho jiného by pro ně byla zatěžující a tak hledají různá společenství, kde mohou sdílet své pocity, problémy, společné potřeby a aktivity. Takováto společenství bývají spíše ženská. Je prokázáno, že je více vdov než vdovců. Je to dáno střední délkou života, kterou mají vyšší ženy a také vyšším věkem manžela oproti jeho partnerce při párování [Vágnerová, 2000].

## **Rodina**

Dříve členové rodiny spolu žili a společně pracovali, aby se užívali. Nebyl důchodový systém a bylo jasné, že se rodina o své starší členy postará. Soužití tří generací k tomuto mělo mnohem lepší předpoklady. Členové rodiny měli mezi sebou hlubší citové vztahy, nebyl problém se vzdáleností, tudíž bylo jednodušší poskytnout potřebnou péči starším rodinným příslušníkům. Děti snadněji přejímaly vztah svých rodičů ke stáří a přirozeným způsobem se učili, jak se starat o rodiče. Tato forma soužití měla i své nevýhody, pracující člověk se nestíhal postarat stejnou mírou o obě generační strany [Haškovcová, 1990].

Dnes existují čtyř i více generační rodiny, ale generace mají k sobě vztahově daleko. „Rodina jakožto základní společenská jednotka doznala značných změn“ [Haškovcová, 1990, 214]. Klesá počet dětí, rapidně se zvýšil počet rozvodů a zároveň i dalších sňatků. Soužití v jednom domě se rozplynulo. Mnohdy je rodina na kilometry vzdálena. Na jednom místě spolu žije pouze atomová (nukleární) rodina. Osamostatnění od rodičů, je na rozdíl od dob minulých, v dnešní době nutné. Důvodem jsou pracovní příležitosti, rozpory v názorech generací a rozdílná představa budoucnosti dětí pohledem rodičů a dětí samotných.

Pro starší lidi se význam rodiny po odchodu dětí z domova postupně zvyšuje. Starší lidé se zaměřují více na lidské vztahy a potřebují se cítit prospěšní. Tyto potřeby mohou najít mezi vrstevníky, ale většinou k tomu slouží rodina. Senioři mají tendenci rozvíjet kontakty a vztahy se svými dospělými dětmi a jejich rodinami, za to u ostatních lidí se tato potřeba redukuje [Sýkorová, 2007].

Zestárnutí dětí i rodičů ovšem nemusí vést ke zlepšení vztahu mezi nimi. Děti mají svojí rodinu a vlastní život a někdy bývají tak zaměstnání, že kontakt s rodiči slábne. Často k sobě tyto dvě generace marně hledají cestu. Děti mají pocit, že si je rodiče chtějí zabrat pro sebe a rodiče zase často dětem vyčítají, že je málo navštěvují [Grün, 2010].

V raném stáří přichází pro rodiče nový impulz, kterým je příchod vnoučat. Ten jim dává možnost citové jistoty, být znovu užiteční a seberealizovat se. Především v dnešní době přináší mladá generace v podobě vnoučat seniorům nové zážitky a otevírá nová okna budoucnosti. Jak uvádí [Grün, 2010], ve 21. století, vzhledem k vyšší délce života, prožívají vnoučata a prarodiče tolik společného času jako nikdy předtím.

Vnoučata a prarodiče mezi sebou uzavírají velmi blízký citový vztah, prarodiče prožívají i na dálku se svými vnoučaty jejich radosti i strasti, úspěchy i neúspěchy. Vztah mezi vnoučaty a prarodiči bývá mnohdy lepší než s rodiči. Jejich vztah není ničím zatížen. Prarodiče za ně nemají bezprostřední zodpovědnost a děti mívají u prarodičů většinou větší volnost než s rodiči, a tak se na čas strávený s nimi velmi těší. Pociťují důvěru, která ze starších lidí vyzařuje, a tak s nimi bezprostředně sdílí své zážitky a problémy. Zároveň vědí, že u nich jsou jejich tajemství v bezpečí [Grün, 2010].

Tento mezigenerační vztah se však s dospíváním vnoučat mění. Nejdříve si babička s dědečkem berou svá vnoučata na hlídání a na prázdniny a děti jim jsou vděční. S radostí poslouchají jejich vyprávění a berou je jako autoritu. V období dospívání se děti začínají osamostatňovat a jejich potřeba kontaktu se staršími se výrazně snižuje. Prarodiče si to moc dobře uvědomují a pocit jejich ztracení a touhu udržet si vztah s vnoučaty se snaží kompenzovat pomocí finanční podpory [Vágnerová, 2000].

Se zvyšováním věku se zvyšuje i míra potřebné péče o starší členy rodiny. Od rodiny se očekává pomoc ve věcech, jako je vymalování, velký úklid a nákup apod. Lidé se stávají na rodině stále více závislí, ale zároveň ji nechtějí obtěžovat. Staří lidé se vyloženě bojí být na své rodině závislí a své problémy někdy ani nepřiznávají [Haškovcová, 1990]. Příkladem může být stařenka, která upadla a po pádu se nemohla sama zvednout. Tyto problémy ji provázely již nějakou dobu. Toho dne, kdy takto upadla, raději zavolala záchranku, než svému synovi a jeho manželce, kteří byli na chatě hned vedle. O takovýchto zdravotních potížích svého rodiče neměli děti ani tušení.

Senioři vyhledávají raději pomoc profesionální, kde nejsou žádné citové vztahy. Staří lidé tuší, že je pro ně nejlepší možnosti zůstat co nejdéle v pohodlí domova, a tak musejí časem ze své touhy po nezávislosti slevit a povolit rodině péči. I přes počáteční odmítání, senioři pomoc předpokládají a očekávají ji [Haškovcová, 1990].

Četné výzkumy ukazují, že dospělé děti svým rodičům pomáhají v širokém záběru. Jejich pomoc spočívá hlavně v namáhavějších domácích pracích, v pomoci chodu domácnosti, zprostředkování styku s úřady a v pomoci při dopravě a údržbě domu. Děti nastupují v případě nemoci, jinak si senioři se svojí hrdostí obstarávají domácnost víceméně sami. Pomoc tkví také hlavně v citové opoře rodičům [Sýkorová, 2007].

Často slýcháváme nebo se dočítáme, že pro někoho „je péče v rámci rodiny přijímána jako úkorná zátěž a nikoli jako samozřejmá povinnost“ [Haškovcová, 1990, 229]. Již Bible se touto myšlenkou zabývá, a to ve čtvrtém přikázání, které zní „Cti své rodiče!“ Pro některé děti, které rodiče nenávratně nějakým způsobem zranili, je toto přikázání obtížné. Ale i přesto by si děti měli ctít toho, že jim rodiče dali to, co jim dát mohli [Grün, 2010]. Pomoc dětí rodičům je zmíněna i v zákoně, ikdyž sankce za

nedodržení skoro neexistují. Předpokládá se totiž, že každý v sobě tuto morální hodnotu má a bude se podle ní řídit.

## **Osamělost**

„Jednou ze základních lidských potřeb je potřeba sociálního kontaktu a komunikace, která člověku umožňuje uspokojení řady sociálních potřeb“ [Mühlpachr, 2005, 27]. Tyto potřeby člověk hledá v již zmíněných vztazích s vrstevníky či v rodině. Tato potřeba nemusí být vždy uspokojena. V takovém případě se člověk potýká se samotou a osamělostí. Pojem samota zahrnuje objektivní nedostatek vztahů a kontaktů. Osamělost představuje samotné vnímání těchto nedostatků.

Samota není vyhrazena pouze pro stáří, ale v pozdějších letech života nabývá důležitosti. Člověk, který se cítí sám, trpí úzkostí a lítostí. Samota se nedá snášet delší dobu. Východiskem z této situace je smíření se s vlastní samotou a její přijetí. Dalším krokem je vypěstovat si otevřenost ke vztahům k druhým lidem [Grün, 2010].

Mühlpachr [2005, 35] uvádí **několik proměnných, které osamělost ovlivňují:**

- Zdraví - jedná se o zdraví jak psychické tak fyzické. Osamělí se staří lidé mohou cítit na základě např. problémů se sluchem a zrakem, obezity, nemocí omezujících pohyb a také samotného vnímání svého zdraví. Ovlivňování je oboustranné, i osamělost může ovlivňovat vnímání zdraví či pohybové možnosti.

- Věk - osamělost se zvyšuje s vyšším věkem. Spíše než kalendářního věku se to týká změn spojených s přibývajícím věkem.

- Sociální síť - výzkumy prokazují, že větší pocit osamělosti pociťují lidé bez partnera a ti, kteří žijí sami. Více postižení jsou i osoby trávící méně času ve společnosti. Další významnou proměnnou je bezesporu smrt partnera a změna bydliště.

- Ekonomické důvody - spíše ve smyslu nedostatku financí, který může omezovat nebo znemožnit sociální kontakty.

- Kultura

**Lidé se vyrovnávají s osamělostí několika způsoby** [Muhlpachr, 2005, 37-38]:

1. Pasivní činností (jídlo, spánek, sledování televize) a popíráním faktu, že se u něj osamělost projevuje.
2. Činnostmi, které vedou ke zvýšení sociálních kontaktů (návštěvy kulturních akcí, vycházky do společnosti).
3. Aktivní činností (sport, své koníčky, cvičení).

Velké množství příčin osamělosti, jejích proměnných, vyrovnávání se s ní a její vnímání, poukazuje na skutečnost, že by u každého jedince měla být zkoumána individuálně.

## **2.4 Aktivní stáří**

### **Kvalita života ve stáří**

Se současnými změnami ve skladbě populace a s prodlužováním délky života je třeba se věnovat také kvalitě života v postproduktivním věku. Samotná kvalita života je dost obtížně měřitelná, i proto se stává důležitým objektem pro výzkumy. „Kvalita života je kategorií velmi subjektivní a individuální-představuje různé věci pro různé lidi a v různém čase“ [Muhlpachr, 2009, 137].

S pojmem kvalita života se setkáváme jak v odborné, tak v běžné terminologii. Často bývá tento termín nahrazován jinými – způsob života, životní úroveň a životní styl. Kvalitu života výrazně ovlivní odchod do důchodu. Postoj seniorů v tomto období by měl vést k vytváření nových norem, aktivit a vlastních představ o kvalitním životě. Kvalitu života můžeme dle příspěvku B. Balogové [in Muhlpachr, 2005, 167] chápat jako komplexní kategorii, která zahrnuje sociální, biologické, psychické i duševní podmínky života seniora. Hodnocení kvality života vychází ze subjektivního hodnocení spokojenosti či nespokojenosti s různými oblastmi života.

Hlavními složkami kvality života a její indikátory jsou pohoda, spokojenost, očekávání a životní štěstí. Kvalitu života je možné chápat jako rozdíl mezi očekáváním a tím, čeho člověk ve skutečnosti v životě dosáhne. Čím menší je rozdíl, tím vyšší je kvalita života [Tokárová, 2002, 26].

Ke kvalitnímu stáří vede cesta úspěšného stárnutí. Konceptem úspěšného stárnutí se zabývá gerontopedagogika a mezi její základní otázky patří, zda je zdravotní a funkční stav organismu směrem ke stáří pozitivně ovlivnitelný. Když to vezmeme z opačného konce, tak za neúspěšné stárnutí se považuje předčasný nástup stařeckých změn a proměn. Tyto změny jsou ovlivnitelné. Jak uvádí Gruss [2009, 138]: „Tréninkové studie paměti jasně ukázali, že starší dospělí mohou tréninkem výrazně zvýšit výkon prostřednictvím paměťových úloh“. Na základní aspekty výkonnosti u starších a netrénovaných dospělých má rovněž vliv trénink tělesné zdatnosti. Můžeme tedy říci, že předpokladem k úspěšnému a kvalitnímu stárnutí, je třeba různých tréninků a aktivit zaměřujících se na fyzickou i psychickou stránku organismu.

### **Aktivita a její předpoklady**

Základním přístupem seniorů je být i ve stáří stejně aktivní jako dříve a dělat nadále běžné věci. To znamená, starat se o domácnost, rozvíjet a udržovat společenské vztahy, být užitečný druhým, věnovat se svým zájmům a koníčkům atd. Předpokladem pro vykonávání takového přístupu je vůle a překonávání těžkostí. Senioři se snaží být co nejdéle aktivní. Svoji aktivitu ale musí přizpůsobovat zdravotnímu stavu a fyzické výkonnosti. Senioři si tak musejí vybírat z dosavadních volnočasových i společenských aktivit [Sýkorová, 2007].

K tomu, aby mohl člověk aktivně stárnout a prožívat stáří, je zapotřebí řada podmínek. „Světová zdravotnická organizace-regionální úřad pro Evropu (WHO/Erope) definuje podmínky pro aktivní stárnutí, jako proces optimalizace příležitostí pro zdraví, zapojení se a posílit bezpečí ve snaze zachovat kvalitu života u stárnoucích osob“ [Mühlpachr, 2005, 43]. Tyto podmínky pro aktivní stáří zahrnují dobré osvětlení na ulicích, propracovaný systém veřejné dopravy, programy umožňující lidem udržet a zlepšovat mobilitu. Ve vzdělávacích programech je to např. celoživotní učení, ve zdravotnictví zase třeba nabídka rehabilitačních programů a procedur. V pracovní sféře je podmínkou vytváření takových pracovních míst pro seniory, kde by mohli být zapojeni do společnosti a zároveň byli samostatně výdělečně činní. Důležitými a vyzdvihovanými tématy pro možnost aktivního stárnutí jsou podpora zdravého životního stylu, snižování zdravotních problémů a propagace pojištění.

Stáří nemusí nutně vést k retardaci organismu, jestliže bude cílevědomě a soustavně zatěžován. Je tedy nezbytné v důchodovém věku udržovat určitou úroveň činnosti. Nastává však komplikace s nalezením toho, co by mohlo mít pro starého člověka dostatečný smysl. Záliby se s přibývajícím věkem zužují a zjednodušují a roli hraje i snadnější unavitelnost. K aktivitě seniorů jistě také nepřispívá postoj společnosti, která od nich už nic nevyžaduje a neočekává. I přes řadu negativit starší lidé pokračují v pracovních činnostech ať trvalých či příležitostných a věnují se společenským a zájmovým aktivitám v různých organizacích. Mezi časté aktivity patří turistika, výlety a kulturní akce, oblíbené jsou i práce v domácnosti, na zahradě, domácí mazlíčci, procházky a četba.

Koníčky seniorů jsou společností děleny na vhodné a nevhodné. Dobře přijímány jsou např. výše uvedené koníčky či vnoučata. Neobvyklé aktivity např. cestování daleko za hranice jsou přijímány společností negativně. Každý má ovšem právo, a to i ve starších letech, se věnovat činnostem přinášejícím mu radost ze života, jaké on sám uzná za vhodné a tím spíše, když se mají stát jeho náplní života. Současná společnost se vyvíjí právě tímto směrem, dokonce vzniká i tlak na aktivitu seniorů. Okolí však nesmí na činnost starých lidí přílišně lpět, jelikož by mohla být narušena jejich vratká psychická pohoda. Je třeba respektovat potřeby a možnosti každého jedince a v souladu s tím vytvářet aktivizace seniorů [Haškovcová, 1990].

Vágnerová [2000, 468] uvádí dvě **teorie v hodnocení významu aktivity pro seniora:**

- První teorie považuje aktivitu jako hlavní prostředek boje proti stárnutí. Tvrdí, že čím více je člověk aktivní, tím méně stárne a že je třeba se věnovat takovým aktivitám, které nejsou nad možností člověka.

- Druhá je teorií neangažování se, která spočívá v postupné eliminaci aktivit. Odpovídá stereotypům společnosti o roli odpočívajícího důchodce. Člověk se moc nezapojuje a aktivity postupně omezuje a redukuje jejich počet.

Stejně jako má jedinečnost každého člověka vliv na diferenci kvality života, má vliv i na aktivity v seniorském věku. Pro někoho být aktivní může znamenat účastnění se na většině kulturních a společenských akcí v okolí, pro jiného to mohou být „jen“ procházky či práce na zahradě.



## Pohybová aktivita

Sportovně pohybová aktivita je základní jednotkou přispívající ke kvalitě života a zdraví po celý život, nevyjímaje období stáří. Nyní je u nás stále větší počet starých lidí a s tímto se bude měnit i životní styl a hodnoty společnosti. Přizpůsobení se netýká jen politických záležitostí, důležitým bodem je i vývoj sportovních aktivit pro lidi v postproduktivním věku. Staří lidé jsou k tomu neustále nabádáni a je jasné, že tyto aktivity budou stále více vyhledávat.

Pohybová aktivita má blahodárný účinek na prodloužení aktivní části života. Dle článku Bluhutkové a Dvořákové [Mühlpachr, 2005, 124] může vhodná pohybová aktivita přispívat k prevenci onemocnění, pozitivnímu ovlivňování fyzického a psychického stavu, zlepšuje srdečně oběhový systém, držení těla, usnadňuje pohyb a motorické a koordinační schopnosti. Důležitý je také vliv na imunitu a zvládání stresu. Důležitým bodem je prokrvování orgánů, se kterým souvisí i zlepšení přívodu kyslíku do mozku. Když jsou takovéto složky života v lepším stavu, mění se smysl života a přístup k sebehodnocení.

Pravidelné cvičení, nemyslím teď udržování svého stavu doma, ale docházení do společnosti má příznivý vliv na socializační začlenění, lidé mohou komunikovat s jinými účastníky, vytvářejí se tak i skupinové vztahy, zlepšují se komunikační schopnosti a senioři si tak lépe uvědomují svoji roli v životě. Kromě upevnění vztahů přináší cvičení smysluplnou náplň času, radost z pohybu a lidé se často naučí nové věci, které jim mohou být nápomocné v životě. Při mé praxi jsem se setkala se cvičením, které učilo seniory jak nejlépe vstávat z postele, sedat si na židli atd. Procvičováním těchto pohybů docházelo i k udržování svalů, které jsou k tomu potřeba.

Kromě skupinových cvičení vedených odborníky jsou **vhodnými pohybovými aktivitami:**

- Chůze – je nejpřirozenějším pohybem, je upřednostňována před během, protože méně zatěžuje klouby, svaly a páteř.
- Běh – patří k efektivním pohybovým aktivitám, samozřejmě jen pro fyzicky zdravé jedince.

- Jízda na kole – je velmi oblíbená efektivní činnost, zátěž kloubů je značně nižší než u běhu a tak je i značně doporučovaná.
- Plavání – velmi vhodná aktivita, která odlehčuje páteř a klouby, lze s její pomocí dosahovat značného zvýšení kondice. [Čermáková, 2008]

Ať se jedná o jakoukoli pohybovou aktivitu, tak významně směřuje ke zvyšování kvality života ve stáří a to fyzické, duševní, společenské, i co se týče myšlení a paměti. Pohybové aktivity výrazně přispívají k lepšímu zdraví starší populace.

Haškovcová [1990] vystihuje, jak přistupovat k aktivitám pro seniory. V aktivitě seniorů hraje svoji roli heslo „staří sami sobě“. Staří lidé se totiž sami chtějí podílet na organizaci a přípravě různých akcí např. plesů či setkání ve významné dny v roce. „My zatím povšedně realizujeme programy pro důchodce podle svého úsudku a jim připojujeme roli pasivního a vděčného konzumenta“ [Haškovcová, 1990, 156]. Otázky, co by chtěli senioři dělat, probírat, vidět a slyšet bychom neměli klást jenom sobě, ale hlavně jim samotným.

### **Vzdělávání seniorů**

Poslední trendy civilizace vedou k prosperitě a k profitu, seberealizaci jedinců i celých skupin, proto je v tuto chvíli pro společnost největší investicí vzdělání celého společenství [Gruss, 2009]. Časy, kdy je výchova a vzdělávání určena dětem a mladým, jsou už za námi. Dnes je výchova a v jejím rámci vzdělávání procesem celoživotním, který je určen pro všechny v kterémkoliv věku. Nyní by mělo být cílem vytvářet podmínky, které budou vyvolávat potřebu vzdělávat se a zdokonalovat se u samotných lidí.

Hlavním mezníkem pro celoživotní vzdělávání je rok 1996, kdy vznikly tři významné mezinárodní dokumenty pod záštitou různých organizací [Mühlpahr, 2009]:

1. Learning: The feature within (UNESCO) – Učení: dosažitelný cíl
2. Lifelong learning for all (OECD) – Celoživotní učení pro všechny
3. White paper on education and training: Teaching and learning- towards the learning society (EUROPEAN COMMISSION) – Bílá kniha o vzdělání

Od těchto dokumentů se začalo celoživotní vzdělávání a vzdělávání dospělých postupně vyvíjet do dnešní podoby. Tento vývoj stále není u konce, v pohledu začleňování a aktivizace seniorů bude mít do budoucna stále větší perspektivu.

Výzkumy je doloženo, že studující staří lidé mají nejen náplň svého času, ale také způsob začlenění do společnosti, mnohem méně se zabývají obtížemi stáří, lépe je překonávají a méně stůňou. Vzdělávací aktivita v postproduktivním věku přispívá k pocitu důstojnosti a uspokojení, k samostatnému rozhodování a lepší orientaci v nových situacích stále se vyvíjející společnosti [Mühlpachr, 2009]. Vzdělávání přináší stárnoucím lidem novou životní perspektivu a je důležitým faktorem pro sociální pozice seniorů. V současné době jsou seniori zařazováni do studia s mladými, což vede k porozumění stáří mladými a staří zůstávají ve společnosti, která je bere rovnocenně [Haškovcová, 1990].

Rozálie Čornaničová hovoří ve svém příspěvku ve sborníku Mühlpachra Schola Gerontologica [2005, 140] o výchově ke vzdělání a jeho vývoji jako o edukaci seniorů. Specializovaná a organizovaná edukace seniorů se objevuje již v 70. letech. Čornaničová považuje edukaci seniorů za možnost poznávat a vytvářet si nové oblasti zájmu, aktivit, kontaktu, udržení a rozvoje kvality života. Senior díky vzdělávání může dosáhnout nového aktivního přístupu k životu.

V poslední době se edukační aktivity stávají výraznou součástí programů v institucionálních zařízeních pro seniory. Čornaničová [in Mühlpachr, 2005] rozděluje edukační aktivity a prostředí na:

- Školské (univerzitní)
- Osvětové, vzdělávací instituce
- Gerontologické poznatky zaměřené na stárnutí
- Specializované, edukačně orientované aktivity v zařízeních pro seniory

Lidé v postproduktivním věku jsou velice heterogenní ve smyslu různorodých dosažených povolání a osobnostních diferenciací. Z tohoto důvodu je třeba různých forem seniorského vzdělávání. Mühlpach [2009] přehledně uvádí rozdělení vzdělávání lidí v postproduktivním věku, a to na Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku a Lidové univerzity.

### • Lidové univerzity

Tato forma vzdělávání starších lidí preferuje právě začleňování seniorů k mladým posluchačům. Dochází tak vzájemnému ovlivňování, chápání a přiblížení generací. Lidové univerzity pocházejí a jsou typické pro skandinávské a německy mluvící země.

### • Akademie třetího věku a kluby seniorů

Vznik akademií je typický pro regiony, kde nejsou přítomny univerzity. Akademie většinou spadají pod různé organizace a instituce, u nás je takováto typická organizace Červený kříž. Mohou být v podstatě zakládány kýmkoli a kdekoli. Výklad a obsah přednášek je přizpůsobován místním potřebám a zájmům obyvatel. Učení bývá rozděleno do semestrů a proběhne okolo deseti přednášek. Studium akademií je proti univerzitám méně náročné, avšak neméně významné. Kluby seniorů jsou v porovnání s akademiemi typické trvalejšími a méně formálními vztahy. Ve skupině se rozvíjejí hlavně osobní zájmy a vzájemné kontakty.

### • Univerzity třetího věku

První univerzita byla založena roku 1973 ve francouzském městě Toulouse. Cílem bylo vytvořit druhý životní program pro staré lidi, kteří neměli dříve možnost se vzdělávat anebo nadále chtějí. [Haškovcová, 1990] Univerzity třetího věku se stále rozvíjely a rostl jejich počet, vnikla tak asociace univerzit AUITA ( Association Internationale des Universités du Troisième Age).

Univerzity jsou specifickou formou celoživotního vzdělávání. Jejich studium je z nabízených forem nejnáročnější, patří k nejvyšší možné úrovni vzdělávání. Důležité je, že toto vzdělávání se nezaměřuje na profesní přípravu, ale na osobní rozvoj. Univerzity patří k oficiálně uznávaným institucím. Vznikají v místech vysokých škol, v některých městech probíhají univerzity s prvky akademie. Mezi cíle univerzit třetího věku patří seznámit starší občany s novými vědeckými poznatky, prohlubovat sebepoznání, nalézt prostor pro výměnu zkušeností, umožnit sociální styky. Zaměřují se také na přípravu na stáří, tréninky k zachování fyzického i psychického zdraví a kognitivních funkcí.

- Existují i **Univerzity volného času**, které jsou určeny pro mladší jedince, pro osoby předčasně penzionované nebo nezaměstnaní v předdůchodovém věku.

V jakékoli výuce je třeba dodržovat gerontologické postupy. Rozmýšlet a vhodně volit témata, pomůcky a tempo. Správným způsobem vyhodnocovat a podávat zpětnou vazbu. To, že se stále rozvíjejí Univerzity třetího věku a roste jejich popularita, ukazuje, „že společnost je natolik vyspělá, že nejen neodsuzuje, nesegreguje a neodmítá staré lidi, nýbrž kultivovaně a efektivně je přijímá mezi sebe, kam ostatně patří“ [Haškovcová, 1990, 154].

## 2.5. Organizace pro starší občany

Ve dvacátém století se výrazně zvýšila průměrná naděje na dožití při narození a toto století se tak stalo revolučním v prodlužování lidského věku. Tento demografický jev spolu s růstem obyvatel během první poloviny 21. století ukazují, že počet starých lidí nad 60. let se zvýší z 600 miliónů na téměř 2 miliardy do roku 2050. Takovouto změnou jsou a stále více budou ovlivňovány životy jednotlivců, komunit a národů. Důsledky se dotýkají sociální, ekonomické, politické, kulturní, psychologické i duchovní stránky života lidí celé společnosti [Odbor 22. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 1.8.2088 [cit. 2011-03-29]. Příprava na stárnutí. Dostupné z WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2856>>]. Problematice stáří společnost věnuje pozornost v mezinárodním měřítku, kromě jiného jsou vydávány mezinárodní akční plány. První mezinárodní akční plán byl přijat na Světovém shromáždění o stárnutí ve Vídni. Velká konference OSN a zasedání Valného shromáždění, stanovili zásadní konkrétní cíle k celkovému zlepšení ekonomických a sociálních podmínek všech lidí. Priority a závazné úkoly v problematice starých lidí jsou zasazeny v **Mezinárodním akčním plánu pro problematiku stárnutí 2002** [Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí, 2002] :

- uznání sociálního, kulturního, ekonomického a politického přínosu starších lidí a zajištění účasti seniorů na rozhodovacích procesech
- poskytování příležitosti k zaměstnání pro všechny starší občany, kteří chtějí pracovat

- zaměření se na zlepšení životních podmínek na venkově, migraci a urbanizaci, kde je cíl podporovat integraci starších obyvatel do nových komunit
- zajištění možnost rodinám pomoci starším a celkové zlepšení bytových podmínek starších občanů
- zajištění rovné příležitosti při dalším vzdělávání, odborném výcviku a rekvalifikaci a plně využívat odborné znalosti lidí všech věkových skupin spolu s uznáváním výhod spojených se získanými zkušenostmi a praxí
- posílení mezigenerační solidarity a zmírnění chudoby starších lidí
- podpora zdraví a chudoby po celý život prostřednictvím snížení faktorů, které zvyšují riziko nemoci a s tím možnou závislost ve stáří
- zajištění rovného přístupu k zdravotním službám a jejich rozšíření tak, aby vyhovovaly potřebám starších lidí
- vyloučení všech forem zanedbávání, zneužívání a násilí na starých lidech včetně odstranění aegismu

### **2. 5. 1. Organizace a programy v celosvětovém a Evropském měřítku**

Problematikou stárnutí se zabývá mnoho organizací po celém světě. Následně si uvedeme ty nejvýznamnější.

#### Organizace spojených národů – OSN

Cíle OSN jsou definovány v Chartě OSN, která byla vypracována v roce 1945 zástupci 50 států. Těmito cíly jsou:

- udržování mezinárodního míru a bezpečnosti
- rozvíjení přátelských vztahů mezi národy, které jsou založeny na respektování zásad rovnoprávnosti a práva na sebeurčení národů
- spolupráce při řešení mezinárodních ekonomických, sociálních, kulturních a humanitárních otázek a při podporování lidských práv a základních svobod
- koordinace kroků, které národy činí v zájmu dosažení těchto společných cílů

[/Informační centrum OSN v Praze [online]. c2005 [cit. 2011-03-30]. O OSN. Dostupné z WWW: <<http://www.osn.cz/system-osn/o-osn/>>.

Problematicke starších lidí se OSN věnuje od roku 1978, kdy Valné shromáždění OSN přijalo Mezinárodní akční plán o stárnutí. První světové shromáždění o stárnutí se konalo ve Vídni v roce 1982, kde se mluvilo hlavně o stárnutí populace ve vyspělých zemích. O dvacet let později proběhlo druhé světové shromáždění o stárnutí v Madridu a zde již byl zmiňovaný demografický problém stále se zvyšujícího stárnutí populace ve vyspělých zemích s tím, že se začíná projevovat i v zemích rozvojových.

### Rada Evropy

Rada Evropy byla ustanovena v roce 1949. Jejím hlavním cílem je ochrana lidských práv a demokracie, podpora vědomí evropské kulturní identity i různosti a pomoc při jejich rozvoji. Problematicke starších lidí se věnuje již od svého vzniku ve všech oblastech, od přípravy člověka na stáří až po vzdělávání.

### Evropská unie

Historie Evropské unie sahá až do druhé světové války, její vznik je spojen s Maastrichtskou smlouvou v roce 1992. Evropská unie se snaží prohlubovat spolupráci mezi členy. Zabývá se širokou škálou témat, mezi které patří i problematika seniorů. Rok 1993 vyhlásila Evropským rokem starších lidí a solidarity mezi lidmi. Cílem bylo vytvořit zájem odborníků o problémy starších lidí a hledat možnosti jak problémům předcházet a řešit je.

### Světová zdravotnická organizace – WHO

Oblastí stáří se tato organizace zabývá ve svém programu již od roku 1955. V roce 1990 přijala program Zdravé stárnutí, který má vést k prevenci vzniku chorob a udržení aktivního života do vysokého stáří.

V oblasti seniorů je vytvářena i **řada programů, v evropské kompetenci**. Jsou jimi:

### Program Stárnout v Evropě

Tento celoevropský program se zabývá podporou zdraví, zdravého životního stylu a zdravé výchovy. V těchto oblastech jsou nejvýznamnějšími otázkami zdraví, příčiny nemocí a nesoběstačnosti starších lidí.

### Program Stárnout zdravě v Evropě

Program se obrací na řešení potřeb komunit, podporuje aktivní zapojení seniorů do plánování a realizace projektů, vytváří spolupráci se seniory v oblasti zdraví.

### Program Zdraví 21

Spadá pod Světovou zdravotnickou organizaci WHO pod Evropský region. Program Zdraví 21 se zaměřuje na výrazné zlepšení zdraví a sociální rovnosti lidí, zdůrazňuje zdraví životní styl ve stáří. Stálým záměrem programu je umožnit všem, aby dosáhli plného zdraví. Hlavními dvěma cíly se staly: 1) ochrana a rozvoj zdraví lidí po celý jejich život a 2) snížení výskytu hlavních nemocí i úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí [Zdraví 21, 2000].

## **2.5.2. Téma stáří v České republice**

V České republice se stářím hlavně zabývá Ministerstvo práce a sociálních věcí a věnuje se spolupráci s řadou evropských i světových organizací např. s Mezinárodní asociací sociálního zabezpečení, mezinárodní organizací práce, Organizací spojených národů, Radou Evropy, organizací UNICEF a dalšími.

Hlavními dokumentem v ČR ohledně stárnutí je Národní program přípravy na stárnutí. Politika přípravy na stárnutí se věnuje integraci starších občanů do ekonomického a sociálního rozvoje a vytváření věkově inkluzivní společnosti. Usnesením vlády byl 9. ledna 2008 přijat Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012. Tento program navazuje na Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007, na dokumenty a doporučení OSN a dalších mezinárodních organizací, na Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí (OSN) a Zásady OSN pro starší občany. V návaznosti na Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007 zřídila vláda České republiky Radu vlády pro seniory a stárnutí populace, která slouží především jako poradní a iniciativní orgán a usiluje o vytváření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří v České republice. Jejím cílem je hlavně zapojit občany do ekonomického a sociálního rozvoje společnosti



[Odbor 22. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 1.8.2008 [cit. 2011-03-29]. Příprava na stárnutí. Dostupné z WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2856>>].

Nejdůležitějším dokumentem je nyní v České Republice **Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012** [Kvalita života ve stáří, 2008], a proto nyní uvedu základní informace, v čem program spočívá:

- zaměřuje se na vytvoření vstřícného prostředí pro podporu integrace ,
- jeho cílem je podpora solidarity a soudružnosti mezi generacemi a vytvářet zájem o situaci,
- mezi body zlepšení zahrnuje i zvýšení objektivního bezpečí a ochrany práv starých lidí,
- stanovuje strategické priority pro zvýšení kvality života ve stáří a úspěšné řešení demografie stárnutí.

Mezi tyto priority ve zkratce patří:

- aktivní stárnutí,
- vstřícné prostředí a komunita ke stáří,
- zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří,
- podpora rodiny a pečovatelů ve vztahu ke stáří,
- podpora seniorů pro důstojný život ve společnosti a obrana lidských práv.

### 3. Stáří v menším městě – Chrudim

Chrudim se s měnící demografickou situací snaží rozvíjet své možnosti v problematice aktivního stáří. K dispozici jsou různé volnočasové aktivity, velmi je rozvinutá sociální péče, možnost vzdělávání a členství v klubech. Obyvatelé Chrudimi v seniorském věku mají široké spektrum možností, jak ve stáří žít aktivně.

Informace k tomuto tématu jsem získávala především při osobních návštěvách. Doplňující informace jsem čerpala z internetových stránek a brožurek, které jsem získala při návštěvách.

#### 3.1. Popis města Chrudim

Chrudim je město střední velikosti ležící 110 km východně od hlavního města Prahy a 10 km jižně od krajského města Pardubic. Je známá jako „Athény Východních Čech“ a má velmi bohatou historii. Její doba vzniku sahá až do devátého století. Do konce roku 2002 byla Chrudim okresním městem, po reformě veřejné správy je obcí s rozšířenou působností 3. stupně a pod její správu spadá 86 obcí. Její počet obyvatel v 70. v 20. letech výrazně rostl. Od 80. let se počet obyvatel stabilizoval a pohybuje se okolo 24 000 obyvatel [*Chrudim : oficiální stránky města* [online]. 30.03.2011 [cit. 2011-03-30]. Základní informace. Dostupné z WWW: <<http://www.chrudim.eu/mesto/o-chrudimi/zakladni-informace.html>>].



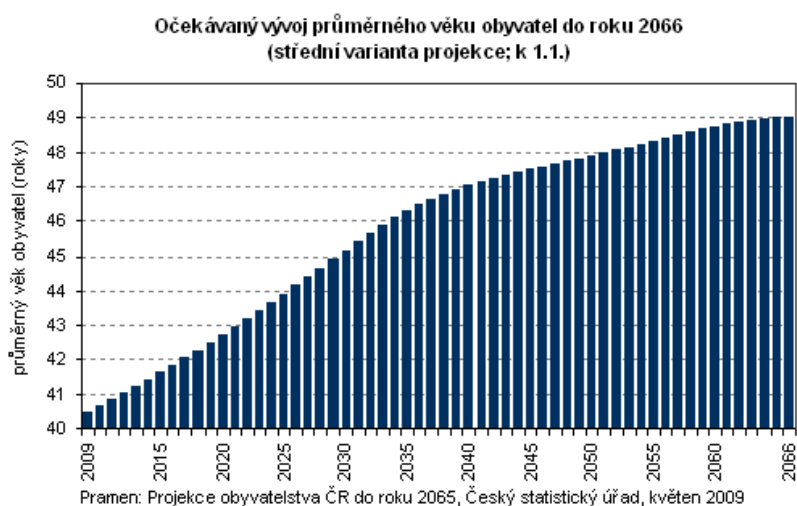
**Obrázek 1:** Panoráma Chrudimi

Zdroj: <http://www.chrudim.eu/mestofotogalerie.html>

### 3.2. Demografická situace

V této kapitole chci ukázat současnou situaci seniorů z demografického hlediska a předpokládaný vývoj do budoucnosti v této oblasti. Veškeré demografické údaje jsem získala z oficiálních internetových stránek Českého statistického úřadu, kterými jsou [www.czso.cz](http://www.czso.cz).

Dle dosavadního demografického vývoje vypracoval Český statistický úřad prognózu, ve které předpokládá dle dlouhodobého vývoje snižování úmrtnosti, tzn. prodlužování střední délky života a vyšší naděje na dožití při narození. Tato naděje na dožití při narození se u obyvatelů ČR zvýší u mužů o 12,2-13,1 let a u žen o 10,4-11,2 let v širokém projektovém období 1991-2065. V kratším časovém úseku se naděje na dožití při narození zvýší u žen z 80,3 let v roce 2009 na 90,6 let v roce 2065 a u mužů ze 74,2 let na 86,1.

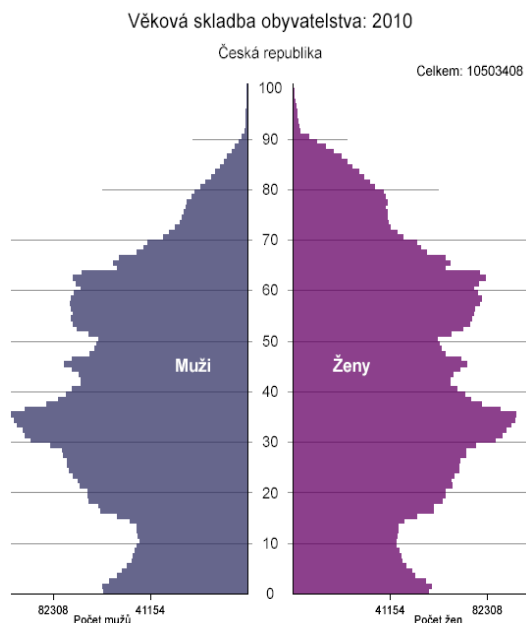


**Obrázek 2:** Očekávaný vývoj průměrného věku obyvatel ČR do roku 2066

Zdroj: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/ocekavany\\_vyvoj\\_prumerneho\\_veku\\_obyvatel\\_do\\_roku\\_2066](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/ocekavany_vyvoj_prumerneho_veku_obyvatel_do_roku_2066)

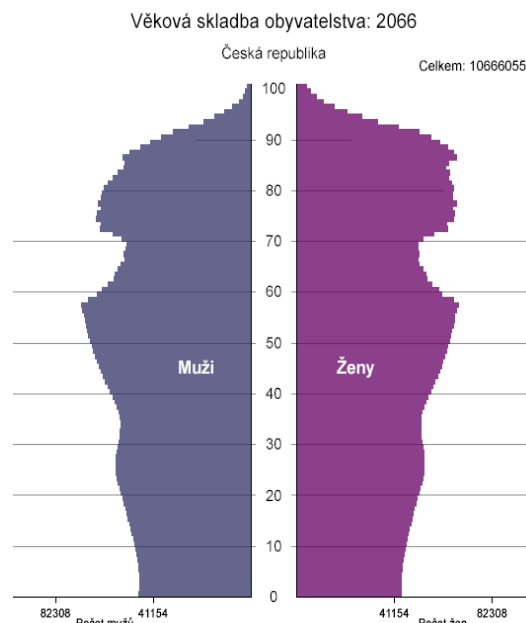
Celkový počet obyvatelů starších 65 let se zvýší z 14,6 % na 32,2%, toto procento představuje 3 439 252 obyvatel nad 65 let. V porovnání s věkovým rozsahem 0-14 let je to značně vyšší počet starších lidí. Počet obyvatelů v kategorii 0-14 činí

1 411 620 v roce 2065, který se od roku 2009 předpokladem sníží o 68 387 obyvatel, zatímco u kategorie 65+ počet naroste o 1 883 100 obyvatel.



**Obrázek 4:** Věková skladba obyvatel ČR 2010

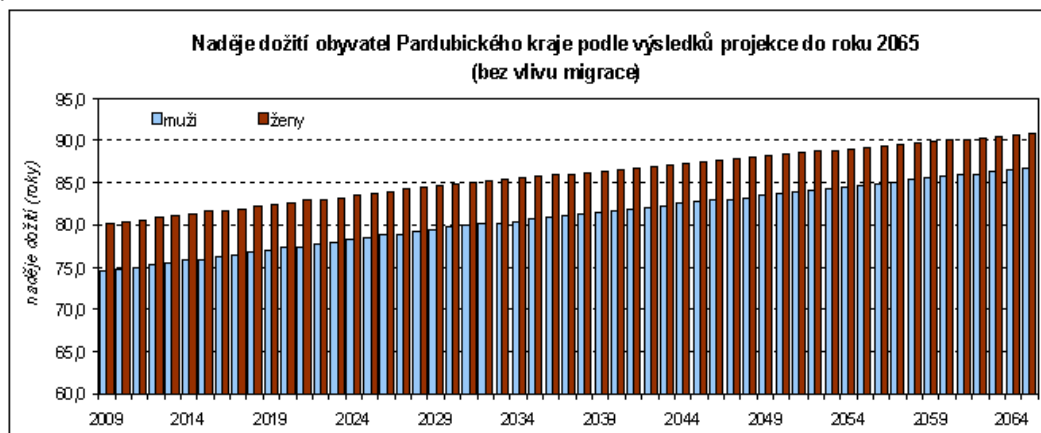
Zdroj: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova\\_skladba\\_obyvatelstva\\_v\\_roce\\_2010](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova_skladba_obyvatelstva_v_roce_2010)



**Obrázek 3:** Věková skladba obyvatel ČR 2066

Zdroj: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova\\_skladba\\_obyvatelstva\\_v\\_roce\\_2066](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova_skladba_obyvatelstva_v_roce_2066)

V Pardubickém kraji, do kterého spadá svým okresem Chrudim, se věk u mužů zvýší ze 74,5 let v roce 2009 na 86,7 let do roku 2065, tímto číslem se Pardubický kraj řadí na 5. pořadí v krajích České republiky. U žen je předpokládané zvýšení na 90,9 let v roce 2065 z 80,2 let v roce 2009, v této oblasti se řadí Pardubický kraj na osmou pozici.



**Obrázek 5:** Projekce naděje na dožití od roku 2009-2064

Zdroj: [http://www.pardubice.czso.cz/x/redakce.nsf/i/projekce\\_obyvatelstva\\_pardubickeho\\_kraje\\_do\\_roku\\_2065](http://www.pardubice.czso.cz/x/redakce.nsf/i/projekce_obyvatelstva_pardubickeho_kraje_do_roku_2065)

Ve věkovém složení bude výrazný rozdíl mezi nejmladší a nejstarší generací. Počet zastoupení u dětí ve věku 0-14 let se sníží z 14,6 % na 12,9 % obyvatel, kdežto u lidí starších 65 let a více se počet zvýší z 15,1% na 34,4 % obyvatel od roku 2009 do roku 2066. Celkový počet 65+ se zvedne z 14,6% na 34,4 %. V pardubickém kraji byl v roce 2009 průměrný věk obyvatel 40,4, v roce 2066 se předpokládá průměrný věk obyvatel Pardubického kraje zhruba o 10 let více, tzn. 50,1 let.

### **3.3. Práce se seniory**

V Chrudimi spadá práce se seniory pod městský úřad Chrudim a zabývá se jí Odbor sociálních věcí a zdravotnictví. Město Chrudim zřídilo příspěvkovou organizaci města Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim, která má největší podíl na práci se seniory. Mezi další zřizovanou organizaci městem Chrudim zabývající se seniorskou populací patří Chrudimská beseda. Mezi organizace, které ve městě působí ohledně práce se seniory dále patří Červený kříž, Klub českých turistů, Tyflo centrum Pardubice. Velký význam v oblasti seniorů má iProjekt zdravá města.

V Chrudimi vychází měsíčník chrudimské radnice - **Chrudimský zpravodaj**, který je doručován do všech domácností každý měsíc. Zpravodaj obsahuje vždy nové informace týkající se Chrudimi, připravované akce a plány na následující měsíc. Senioři se zde mohou dozvědět, co plánuje Centrum sociálních služeb a pomoci včetně konkrétních dnů a hodin, na které se mohou dostavit. Každý měsíc obsahuje zpravodaj také seznam pořádaných „Vejšlapů“ Klubem českých turistů v Chrudimi. Přílohou Chrudimského zpravodaje je Vademecum, kde jsou rozepsané akce Chrudimské besedy, regionálního muzea, muzea Loutkářských kultur, program městského kina a dalších kulturní a odpočinkové akce.

### **3.4. Možnosti pro chrudimské seniory**

Chrudim je zapojena do Národní sítě zdravých měst ČR. Tato asociace je certifikována ze strany Světové zdravotnické organizace (WHO) jako realizace projektu Zdravé město WHO v ČR. Do hnutí Zdravých měst se přihlásila Chrudim v roce 2001 s cílem ovlivnit tvorbu zdravého materiálního a sociálního prostředí a podmínky

pro zdraví občanů. V rámci tohoto projektu se pořádá „*Pochod generací*“ a „*Dny zdraví*“. Na těchto akcích spolupracuje Zdravé město Chrudim, Klub českých turistů a Sportoviště města Chrudim. Náplní akce je bezplatné měření krevního tlaku, cholesterolu, glykemie, ochutnávky zdravého stravování, různé soutěže a účastníci dostávají pamětní list. Minulý rok se Pochod generací konal na trase s počátkem u plaveckého bazén V Chrudimi a koncem u restaurace Monako u Slatiňan. Vysoká každoroční účast je odměnou pořádajícím

### **3.4.1. Chrudimská beseda**

Chrudimská beseda je městským kulturním střediskem, které bylo zřízeno za účelem realizace a podpory kulturního života ve městě. Vytváří velmi velký výběr možností kulturního života pro seniory a samozřejmě nejen pro ně. Beseda organizuje a pořádá kulturně společenské akce, přednášky, koncerty, vzdělávací činnost a další zájmovou a mimouměleckou činnost. Chrudimská beseda zodpovídá za divadelní představení, provoz kina a měšťanské restaurace, kde se koná každý měsíc akce pro seniory s názvem „Seznamte se prosím“, dále potom organizuje plesy, kulturní a společenské akce pro seniory a jarmarky. Kulturní programy se odehrávají hlavně v divadle a v budově muzea, jehož část bývá využívána jako společenské centrum pro koncerty, přednášky, konference a plesy. Činnost Chrudimské besedy je publikována pro informovanost veřejnosti v příloze Vademecum nebo na internetových stránkách <http://www.chrudimdnes.cz>.

Město poskytuje skupinám seniorů slevy do městského kina, týká se to i některých divadelních představení, která jsou seniory hojně navštěvovaná. Co a kdy se hraje, je uveřejňováno v Chrudimském zpravodaji, na internetových stránkách <http://www.chrudimhraje.cz> a na vývěsných informačních tabulích po městě. Divadelní představení probíhají v divadle Karla Pipicha, jehož součástí je i Výstavní síň Chrudim, kde se pořádají pravidelné výstavy. Zřizovatelem Výstavní síně Chrudim je přímo Chrudimská beseda. Výstavy probíhají také v Muzeu loutkářských kultur a Regionálním muzeu v Chrudimi.

### **3. 4. 2. Městská knihovna Chrudim**

Starší občané, kteří se rádi věnují čtení, mohou navštěvovat Městskou knihovnu, kde mají možnost zlevněného důchodového členství. Městská knihovna Chrudim připravuje pro své čtenáře řadu akcí na podporu rozvoje čtení ve všech věkových kategoriích. Knihovna pořádá každý měsíc Kavárničku na nějaké téma a každý rok pořádá vlastní základní kurz práce s počítačem. Každoročně také obdrží nejstarší čtenáři čestné členství s malým dárkem.

### **3. 4. 3. Centrum sociálních služeb a pomoci (dále CSSP)**

Tato organizace byla zřízena usnesením městského zastupitelstva Chrudimi ze dne 7. 12. 1992 s účinností od 1. 1. 1993. Působí jako samostatná příspěvková organizace pro realizaci služeb v sociální síti. Jejím cílem je zlepšit kvalitu života osob v nepříznivé životní situaci a zajistit jim co nejdelší důstojný život ve vlastních domácnostech.

Většinu informací o CSSP jsem získala díky svému působení v centru, kde jsem vykonávala praxi a nadále do organizace docházela. Další informace pocházejí od pracovníků CSSP a z internetových stránek [www.socialni-sluzby.cz](http://www.socialni-sluzby.cz).

Působení CSSP Chrudim lze rozdělit do dvou oblastí:

#### **1. Pečovatelská služba**

Tento komplex služeb umožňuje lidem žít déle ve vlastním přirozeném prostředí, zůstat aktivní ve svém životě dle možností a věnovat se svému dosavadnímu životu. Služba spočívá v úkonech, jako jsou např. rozvážka obědů, hygiena, úklid domácnosti a nákupy. V pokročilejším stádiu stáří slouží seniorům domy s pečovatelskou službou.

#### **• Domácí pečovatelská služba**

Tato služba je poskytována osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, zdravotního stavu nebo postižení a pomáhá co nejdéle zůstat ve vlastních domovech a být co nejdéle aktivní a soběstačný. Služba spočívá v pomoci při běžné péči o vlastní

osobu, při hygieně nebo poskytnutí podmínek pro ni při zajištění stravy, údržbě domácnosti a při zprostředkování kontaktu se společností. Služba je časově flexibilní, vždy na přání klienta. Starší člověk tak díky menší výpomoci není nucen se stěhovat do domova důchodců a dalších zařízení a může nadále zůstat doma. Pečovatelky CSSP pomáhají nejen seniorům, kteří žijí ve vlastních bytech, ale i těm, kteří bydlí přímo v CSSP.

Domácí ošetrovatelskou službu poskytuje i organizace KIRKÉ a probíhá ve spolupráci s CCSP. Tuto službu vykonávají zdravotní sestry a spočívá v základní zdravotní, ošetrovatelské a speciální péči. Speciální péčí je myšlena např. rehabilitace, cvičení soběstačnosti, nácvik chůze atd. Tuto službu hradí zdravotní pojišťovna.

#### • **Domy s pečovatelskou službou**

V těchto domech jsou k dispozici samostatné byty, kde je možnost dostupnosti péče i po 24 hodin denně a přitom je zachována důstojnost, svoboda a soukromí člověka. V Chrudimi jsou celkem 4 takové domy s kapacitou 96 bytů a každý dům má k dispozici své pečovatelské sestry, které mají na starosti i výše zmiňovanou terénní péči v okolí. Domy jsou předělány ze starších běžných bytovek, kde každý má svůj byt, ovšem je zde jistota, že při potřebě pomoci, je pomoc možná okamžitě. Výhodu lze spatřovat i ve velmi dostupném kontaktu s vrstevníky.

#### • **„Signál v tísni“**

I tato alternativa pomoci slouží k umožnění delšího pobytu ve svém domácím prostředí a získání tak pohodlí a důstojnosti života ve stáří. K dispozici je obyvatelům s rizikem náhlého úrazu nebo ohrožení života po 24 hodin denně. Služba funguje ve spolupráci s městskou policií Chrudim, rychlou lékařskou pomocí a firmou Elzo. Klient má doma zařízení, které je propojeno s jakýmkoli telefonem a má u sebe neustále tlačítko pro vyslání signálu. Služba pomáhá v situacích, jako jsou: upadnutí bez možnosti samostatného zvednutí, náhlé zhoršení zdravotního stavu, napadení, jakákoli krizová situace, atd.[ *Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim* [online]. c2010 [cit. 2011-03-30]. Signal v tísni. Dostupné z WWW: <<http://www.socialni-sluzby.cz/signal-v-tisni.php>>].



### • **Denní stacionář „Pohoda“**

Zde je poskytována péče seniorům nebo zdravotně postiženým od 26 let výše, kteří potřebují dohled s pomocí jiné osoby v době, kdy je rodina v práci. Stacionář umožňuje zůstat v domácím prostředí a vyhnout se tak umístění do ústavu. Klientům je poskytována pomoc při zvládnutí běžných úkonů o vlastní osobu, při hygieně, poskytnutí stravy a sociálně terapeutická činnost. Zajištěn je kontakt s vnějším prostředím a vrstevníky a různé aktivizační činnosti, které lidem dodávají pocit sebedůvěry. Do programů zde zařazují vzpomínky na historii - co, kdy a kde se odehrálo, různé manuální práce - např. zdobení vajíček na velikonoce, cvičení, procházky v blízkém městském parku a také procvičování krátkodobé paměti a mnoho dalších. Klientům je poskytována přiměřená péče tak, aby lépe zvládali následky chorob, běžné denní úkony a péči o sebe. Celý den jsou tu lidé v kontaktu osob, což má výrazný pozitivní vliv na jejich stárnutí.

## **2. Aktivizační programy**

Pod pojmem aktivizační programy se skrývají činnosti, do kterých se senioři aktivně zapojují. Pomocí těchto aktivit si udržují a trénují paměť a motoriku a tráví aktivně svůj volný čas. Vedlejším přínosem je kontakt s vrstevníky.

Aktivizační programy slouží jako sociální prevence a jsou poskytovány ambulantně i terénně. Znamená to, že těchto programů se mohou účastnit jak obyvatelé pečovatelských domů, tak veřejnost. Aktivizace seniorů jako taková umožňuje obnovení cesty ke komunikaci s okolím, udržování kreativity a osobních i sociálních schopností a dovedností.

Tyto programy můžeme rozdělit do tří oblastí činnosti:

#### a) Sociálně terapeutická činnost:

patří sem nácvik činností běžně používaných každý den. Jsou jimi obsluha domácích spotřebičů a běžných zařízení v domácnosti, nácvik péče o domácnost, pohybu a orientace v prostoru, nácvik podpisu, učení se správným postupům např. při oblékání, vstávání ze židle, z postele, sedání...

b) Pomoc při uplatňování práv a při obstarávání osobních záležitostí:

nácvik komunikace, práce s informacemi a udržování správného kontaktu.

c) Volnočasové aktivity, které zprostředkovávají kontakt se společenským prostředím:

- ***Pracovní terapie***

Je možné se účastnit kroužku keramiky, vyšívání či kroužku čtenářského. Pracovní terapie probíhají nejen v hlavní budově CSSP, ale ve všech domech včetně denního stacionáře. Kroužky se konají většinou jednou týdně, ovšem jejich realizace se řídí počtem přihlášených. Kromě těchto pevně daných kroužků, se vyrábí i různé výrobky související s obdobími jako jsou Velikonoce, Vánoce atd.

- ***Muzikoterapie***

Terapie pomocí hudby pomáhají k uvolnění a navození duševní pohody, také se koná v každém ze 4 domů. Probíhá s hudebním doprovodem, někde to je kytara, někde zase klávesy. Někdy se zpívá, jindy zase poslouchá, vymýšlejí se sestavičky pohybů na hudbu, které nejen procvičují tělo, ale i mysl. Také se zajišťují návštěvy koncertů.

- ***Kondiční cvičení***

Cvičení probíhají v rámci možností každého jedince, cvičí se na míčích, židlích, žíněnkách, při hudbě a s různými kompenzačními pomůckami. Takováto cvičení probíhají dvakrát týdně. Účast se týden od týdne liší, zkrátka komu se chce, ten dorazí. Obvykle se počet pohybuje okolo 15 lidí, ale počet účastníků se liší i podle pečovatelského domu. V hlavní budově CSSP, která se nachází v Chrudimi v ulici Soukenická, je zařízena tělocvična, kde se cvičí jóga. Jógu vede jedna ze senierek. Pro velký zájem se koná několik hodin týdně, ale i tak se nedostane na všechny zájemce. Chodí se také plavat a cvičit do chrudimského plaveckého bazénu, kde je seniorům poskytována sleva, kterou všichni vítají a váží si jí. Plavání se účastní okolo 30 seniorů.

- ***Cvičení paměti***

I ve stáří má člověk schopnost přijímat nové informace, proto je třeba mozek cíleně zatěžovat. Používají se různé typy cvičení: cvičení koncentrace (kroužkování, přísloví, labyrinty, doplňovačky, atd.), kategorizace, metoda vizualizace, metoda LOCI (spojena se známým prostředím), zapamatování pomocí příběhu. Klienti navštěvují tyto aktivity

velmi rádi. Oni sami na sobě pozorují zlepšení, nebo alespoň udržení stavu svých schopností.

- ***Kavárničky***

Pořádají se každý týden a také se konají ve všech domech CSSP ve společenských místnostech a jsou přístupné seniorům, kteří bydlí mimo centrum. Kavárničky představují příjemně strávený čas probíráním různých témat ve společnosti lidí. Uvaří se káva a přinesou se neodmyslitelné dobroty. Senioři mohou navazovat kamarádství a udržovat sociální kontakty a vztahy.

- ***„Seznamte se prosím“***

Akce se koná jedenkrát do měsíce v Měšťanské restauraci. Je to taková Kavárnička ve větším stylu. Je k dispozici sál, kde se i tančí. Tyto večery jsou seniory ve velké míře oblíbené a navštěvované.

- ***Ples seniorů***

Koná se každý rok na jaře. Jelikož tanec patří k hlavním doporučovaným pohybovým aktivitám, rozhodla se dnes již bývalá ředitelka CSSP končit rok plesem seniorů. O ples seniorů je veliký zájem, minulý rok se prodalo 270 lístků a letos se bude konat již po jedenácté.



**Obrázek 6:** Ples seniorů v chrudimském muzeu  
<http://www.chrudimhraje.cz>

- ***Kulturní akce***

Zajišťují se besedy, přednášky, návštěvy divadelních představení a výstavy. Pořádá se společná výstava prací dětí a seniorů, která je zaměřená na podporu mezigeneračního soužití.

- ***Sportovní hry seniorů***

Pořádají se jedenkrát ročně v chrudimském parku Městské sady. Je to obdobné jako akce pro děti, která se zde také pořádá. Po parku jsou rozestavěná stanoviště s různými úkoly, k dispozici bývá i nějaké malé občerstvení. Konání akce je podmíněno počtem přihlášených zájemců.

- ***Časopis „Chrudimský senior“***

Tento časopis vydává CSSP s podnázvem Časopis pro třetí věk. Je vydáván každý měsíc a obsahuje v první řadě plán centra, dále potom příspěvky čtenářů, různá témata, cvičení na paměť, recepty, doplňovačky atd. Skladbu časopisu si určují sami senioři, publikují se totiž články, na kterých se senioři sami podílejí. Časopis je k dispozici všem seniorům.

- ***Chrudimská univerzita třetího věku***

Chrudimská univerzita třetího věku (dále CHU3V) je pořádána CSSP ve spolupráci se Společností seniorů a jejich přátel a na její realizaci se podílí místní správa. Tento projekt byl zahájen v roce 2001. Studium je zaměřeno na další vzdělávání lidí v postproduktivním věku, kteří se chtějí dále vzdělávat. Podmínkou přijetí není nic jiného než důchodový věk.

Studijní program je rozdělen na zimní a letní semestr a výuka probíhá formou přednášek, a to dvakrát měsíčně. Přednášky trvají přibližně dvě hodiny. Hodina se skládá z přednášky a následující besedy, kde jsou aktivní hlavně senioři. Výklad je přizpůsoben věkovým zvláštnostem seniorů a výuka je doplňována obrazovým materiálem, videoprojekcí, literaturou a přichystanými studijními materiály. Studenti dostávají úkoly, které zajišťují jejich aktivitu doma. Studenti vlastní výkaz o studiu, kam si mohou zapisovat, kdy a jaké přednášky navštěvovali. Na konci semestru dostávají osvědčení za úspěšné absolvování studia na CHU3V (viz. příloha). Aktivizace studiem přináší seniorům výrazné celkové zlepšení života.

V roce 2001 začala výuka na CHU3V v oblastech „Historie“ a „Zdravého životního stylu“. V roce 2004 se přidaly „České a světové dějiny“, které navštěvovalo 52 studentů. O rok později se zařadila do výuky přednáška na téma „Počítač a jeho význam“ (33 studentů). Postupně na sebe začínali přednášky navazovat z prvního do druhého semestru. Dále se přidalo vyučování „Biologie“ a „Výuka anglického jazyka“. Počet studentů se rok od roku zvyšuje, z čehož mají organizátoři CHU3V velkou radost. V roce 2010 navštěvovalo univerzitu 102 studentů a byly vyučovány čtyři předměty: a) Výuka anglického jazyka, b) Počítač a jeho význam, c) Zdravý životní styl a d) Alfons Mucha.

CSSP má vždy vypracován svůj plán akcí na měsíc dopředu (viz příloha). Tento plán je předáván všem účastníkům jakýchkoli akcí a je zveřejňován v Chrudimském deníku. Dostupnost informací o akcích a o aktivizačních programech je i pro seniory poměrně vysoká a každý se tak může dopředu rozhodovat, čeho se zúčastní.

Spokojenost s aktivizačními programy CSSP není lhostejná a vždy ke konci roku dávají k vyplnění dotazník „Zjišťování spokojenosti s Aktivizačními programy“ (viz. příloha), který slouží jako podklad pro přípravu aktivizačních programů na další rok.

### **3. 4. 4. Klub českých turistů Chrudim**

Klub českých turistů v Chrudimi (dále KČTCH) vznikl již v roce 1910 a měl 78 členů. Počet členů neustále rostl, v roce 1921 jich bylo 112 a v roce 2007 již 132 členů. Minulý rok se oslavovalo sté výročí. Věkové složení členů je různorodé, ovšem největší zastoupení má právě starší generace a kolem tří čtvrtin tvoří klub ženy.

Vlastní turistické akce, tzv. Vejšlapy jsou pořádány jako veřejné akce, tudíž se mohou zúčastnit i osoby, které nejsou členy klubu. **KČTCH pořádá tři typy akcí**, kde si každý může vybrat dle jeho možností.

1. Jednodenní akce s použitím veřejné dopravy. Ve středu se konají méně náročné a k dispozici jsou jednou za čtrnáct dní. Náročnější akce bývají v sobotu, a to každý týden.
2. Jednodenní autobusové zájezdy.
3. Týdenní pobyty.



**Obrázek 7:**Novoroční výstup na rozhlednu Bára  
Zdroj: <http://www.vejslap.estranky.cz>

Informace o konaných výletech jsou na vývěskách po Chrudimi, v Chrudimském deníku a „infoletáček“ ke každé akci je dostupný minimálně čtrnáct dní před akcí na informačním centru města Chrudim a na internetové adrese [www.vejslap.estranky.cz](http://www.vejslap.estranky.cz).

Akce jsou plánované na rok dopředu v měsíčních rozpisech. Pro ukázkou např. **na měsíc březen jsou plánované výlety :**

- 5.3. sobota: Pardubice- z města do Svítkova
- 9.3. středa: Okolím Chrudimi na exkurzi do dřevovýroby
- 12.3. sobota: Lázně Bohdaneč – Přelouč
- 19.3. sobota: Týnec n. L. – Jelení – Kolín
- 20.3. neděle: Lyže – běžky : Čachov – Pustá rybná a zpět
- 23.3. středa: Bezpráví – Ústí n. Orlicí
- 26.3. sobota: Chrudim – Slatňany – Škrovád – Chrudim

### **3. 4. 5. Červený kříž**

Na okrese Chrudim působil Červený kříž již v roce 1914. Po rozdělení Československa se rozdělil i Československý červený kříž a vzniká Národní společnost Českého červeného kříže. V roce 2001 se Oblastní spolek ČČK Chrudim zapojil do projektu Zdravé město Chrudim. Spolek navštěvuje domovy důchodců a domy

s pečovatelskou službou a pomáhá seniorům při zajišťování jejich potřeb. Významná je spolupráce s Centrem sociálních služeb a pomoci Chrudim. Provádí zdravotnické dozory, výuku první pomoci, sociální a humanitární činnost, připravuje na katastrofy, zprostředkovává dárcovství krve a zřizuje tuzemské a zahraniční pobyty pro zdravotně slabé děti a seniory.

V rámci projektu „Zdravé stárnutí“ připravuje ČČK již 4. rokem rekondiční pobyty pro seniory. Oblastní spolek ČČK Chrudim zřizuje pobyty pro seniory s chronickým onemocněním pohybového ústrojí. Cílem pobytů je celkové posílení organismu, navození pozitivního myšlení, zapojení seniorů do společenského života a navazování nových přátelství. V rámci pobytu jsou připraveny masáže, taneční programy, přednášky, rekondiční cvičení, výlety, procházky v přírodě, cvičení a plavání. Aktivity jsou dobrovolné pro každého klienta a přizpůsobovány jejich zdravotnímu stavu. Pobytů jsou velmi oblíbené a vytvořila se již stálá klientela

### **3.5. Plány města do budoucna**

Rozvojové záměry města Chrudim se řídí Strategickým plánem rozvoje města Chrudim z prosince 2003 [Strategický plán rozvoje města Chrudim, 2003]. Tento dokument má velmi široký záběr. Proto pro rozvoj sociálních služeb je vypracován dokument zvláště, kterým je Komunitní plán sociálních služeb ve městě Chrudim. Město Chrudim začalo komunitně plánovat sociální služby v roce 2005 a dokument pro nynější období byl přijat 31. 12. 2007. Týká se plánovacího období 2008-2011. Řídící skupinou je Odbor sociálních věcí a zdravotnictví Městského úřadu Chrudim. Vytvořením Komunitního plánu rozvoje sociálních služeb ve městě Chrudim pro plánovací období 2008-2011 rozhodně nic nekončí, každý rok město zjišťuje, jestli se nezměnily potřeby klientů sociálních služeb, není-li třeba zařadit jiné služby a zda jsou naplňovány body komunitního plánu. Na základě těchto kroků se bude dokument aktualizovat a každý rok se bude zpracovávat akční plán komunitního plánu.

## **Komunitní plán sociálních služeb ve městě Chrudim pro plánovací období 2008-2011 [Komunitní plán sociálních služeb ve městě Chrudim, 2008]:**

Komunitní plánování má zajišťovat klientům zlepšení kvality života. Jsou zvoleny tři cílové skupiny:

- osoby se zdravotním postižením včetně mentálního postižení, senioři a osoby dlouhodobě duševně nemocné,
- osoby ohrožené závislostmi, nepřízpůsobivé, minority, osoby v krátkodobé sociální krizi, nezaměstnané,
- péče o rodinu, děti a mládež.

Seniory řadíme do první skupiny. Cílem je, aby uživatelé této cílové skupiny mohli žít co nejdéle ve svém přirozeném prostředí, měli možnost seberealizace, mohli se zapojovat do společenského života a začleňovat do společnosti. Hlavními body rozvoje jsou:

- Zajistit veřejnou a odbornou podporu rodinám a blízkým pečujícím o osoby v domácím prostředí. Rozšířit a zlepšit informovanost o sociálních službách.
  - zřízení informačního centra sociálních služeb
  - rozšíření nabídky poskytování odlehčených služeb
  - podpořit rozšíření osobní asistence
  - podpora služeb sociální prevence
- Podpora dalších forem pracovního uplatnění.
  - vznik nových chráněných dílen, tréninkových pracovišť a chráněných pracovních míst
  - rozšířit kapacitu pracovních míst pro ty, kteří hledají pracovní uplatnění
  - zlepšit podmínky zaměstnavatelům
- Rozšířit nabídku návazných služeb.
  - zřízení domova pro seniory
  - zřízení hospice
  - denní stacionář pro lidi s mentálním postižením nad 26 let



- Podpora vhodných forem chráněného bydlení.
  - rozšíření nabídky chráněného bydlení
  - rozšíření bezbariérových bytů
- Rozšiřovat a podporovat nabídku zájmových a volnočasových aktivit.
  - zmapování a zviditelnění současné nabídky

Město Chrudim každoročně organizuje anketu „10P“, což je deset nejčastěji definovaných problémů města Chrudim očima obyvatelů. Tato iniciativa probíhá v rámci Komunitního plánu zdraví a kvality života v Chrudimi. V oblasti seniorů se zde již po několikáté objevila potřeba zřízení domova pro seniory, nyní je tento projekt zařazen do seznamu žadatelů na Ministerstvu práce a sociálních věcí.

## **4. Analýza života seniorů využívajících služby CSSP Chrudim**

### **4.1. Úvod**

V souvislosti s tématem mé bakalářské práce, jsem se rozhodla provést výzkum u samotných občanů Chrudimi, v seniorském věku. Jelikož se má práce zaměřuje na problematiku aktivního stáří a nejvíce aktivizačních programů zprostředkovává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim, vybrala jsem si seniory navštěvující právě tuto organizaci.

Mým cílem bylo zjistit, zda jsou městem poskytované možnosti využívány, jak jsou starší občané o těchto možnostech informováni, jaké druhy aktivit navštěvují a jak často, zda jsou spokojeni a mají pocit naplnění svého života ve stáří. Z důvodu individuality každého jedince, jsem záměrně vybírala různé typy lidí. S výběrem mi pomáhala pracovnice aktivizačních programů a pečovatelka CSSP. Abych mohla ukázat rozmanitost a postoje k aktivnímu stáří, vybrali jsme jak obyvatele CSSP, tak i osoby, které se aktivit účastní, ale bydlí mimo centrum.

## **4. 2. Metodologie**

Centrum sociálních služeb v Chrudimi jsem si vybrala již ke své praxi, kam jsem docházela v létě 2010 a měla jsem možnost centrum navštěvovat i nadále. V průběhu mého působení v centru, jsem si uvědomila, že téma mého výzkumu nelze zobecňovat, protože každý má jiné názory na toto téma a jiné důvody, proč něco dělají a něco ne. Proto jsem si zvolila výzkum kvalitativní. Jiné přístupy mnoha osob k aktivitám ve stáří, mě přivedly na výzkumný design případové studie. Podstatou případové studie je sbírání dat v reálném prostředí výskytu případu, což jsem já měla umožněno.

Díky výborné spolupráci s centrem a jeho pracovníci jsem měla možnost poznat chod celého CSSP a podílet se na činnostech s klienty, a proto jsem si jako jednu z metod vybrala zúčastněné pozorování. K dalšímu sběru dat jsem si zvolila vzhledem k vyššímu věku respondentů hloubkové rozhovory a to v podobě rozhovorů polostrukturovaných, které se odvíjeli z mého počátečního šetření. Rozhovory mi zprostředkovávala paní Dita, aktivizační pracovníce a probíhaly vždy ve společenské místnosti po nějaké aktivizaci. Rozhovory jsem zpracovávala na základě hlasového záznamu. Účastníci rozhovoru byli vždy obeznámeni s anonymitou a použitím záznamu pouze pro zpracování k mé práci. Nevyskytl se ani jeden nesouhlas s povolením rozhovory zaznamenávat. Tento fakt mě velice překvapil, počítala jsem s nedůvěřivostí seniorů k této metodě.

## **4. 3. Výzkumná zjištění a analýza**

V následující části se pokusím deskriptivním způsobem vyjádřit závěry z případového šetření. Než se dostanu k analýze získaných dat pomocí rozhovorů, je na základě použití metod výzkumu mou povinností popsat zkoumané prostředí.

### **4. 3. 1. Charakteristika prostředí**

Základem pro můj výzkum se stalo CSSP, které vzniklo v roce 1993, jako příspěvková organizace města Chrudim Jeho hlavní budova sídlí v Soukenické ulici 158 v Chrudimi. Centrum se skládá ze čtyř domů, z nichž jeden se tedy nachází v ulici

Soukenické, další v ulici Komenského u Resselova náměstí, třetí v ulici Obce Ležáku a čtvrtým je denní stacionář Pohoda spojený s denním stacionářem Jitřenka, který slouží dětem a mládeži s mentálním nebo kombinovaným postiženým a ten se nachází u Městského parku v ulici Pardubická. V každém z domů probíhají aktivizační programy pro své obyvatele i pro veřejnost, ale nejvíce lidí „z venku“, jak říkají obyvatelé CSSP, dochází do hlavní budovy v ulici Soukenické. Zde jsou i největší možnosti pro zúčastnění se nějaké z aktivit. Společenské místnosti jsou v každém domě, ale zde je největší a vystřídá se zde vždy několik skupin po sobě na tu samou aktivitu.

Hlavní budova se nachází pod Širokými schody u protékající říčky a menšího parčíku s lavičkami, který tvoří velmi příjemné prostředí a je pár metrů od CCSP, tudíž si na menší procházky vycházejí i lidé se zhoršenou pohybovou zdatností. Chrudim je město velmi výškově rozmanité, ale centrum je zřízeno na dolní rovině, kde se mohou obyvatelé pohodlně procházet a mají přístup ke všem potřebným místům jako je obchod, lékárna, divadlo, kino, nádraží. Do budovy jsou dva vchody jeden po schodech a druhý bezbariérovým přístupem, který vede k výtahu. Bezbariérový přístup je zajištěn v celé budově i včetně bytů. Po vchodu do budovy je recepce, kde má službu neustále pečovatelka. Na celou budovu jdou k dispozici vždy dvě pečovatelky a slouží se zde i noční služby. V budově sídlí také ředitel, sociální pracovníce, aktivizační pracovníce a další pracovníci. Ve spodní části budovy se nachází pracovní dílna, kde se tvoří nejrůznější výrobky. Výrobky z hlíny se vozí do pece na vypálení do Jitřenky. V přízemí se nachází menší tělocvična, kde probíhají různá cvičení s balóny, na žíněnkách, protahování, posilování a dvakrát týdně se zde cvičí i jóga. Vedle tělocvičny je zde přizpůsobená koupelna, kam se mohou senioři objednat na celkovou větší hygienu a koupel. K dispozici je tu kadeřnictví, manikúra, pedikúra a masáže. Co se týče vybavení, celá budova byla po vzniku centra nově zrekonstruovaná a tomu odpovídá celkové vybavení. Přístup mají klienti na velmi udržovanou zahrádku CSSP s terasou, kde se v letních měsících konají Kavárničky a další posezení.

Byty jsou zde ve všech patrech budovy, každý má své sociální zařízení, koupelnu a kuchyňku. Jsou zde k dispozici byty jak pro jednotlivce tak pro pár. Na byty jsou podávány žádosti, na základě kterých provádí sociální pracovníce šetření, dle kterého se žádost zpracovává. Při mém působení zde byly obsazeny všechny byty až na jeden pro pár, ale ihned přišla žádost o byt od jednoho staršího páru. O byty je velký

zájem a jak mi ukázala a sdělila sociální pracovnice centra, v pořadníku jsou desítky žádostí, kde se čekací lhůta pohybuje v rozmezí několika let. Každý byt je napojen na signál, pomocí kterého si klienti mohou okamžitě přivolat pečovatelskou službu. Byty fungují jako samostatné bytové jednotky a pečovatelské kontroly a jakékoli zásahy do denního režimu jsou pouze na přání. Klienti jsou rádi, že zde takováto služba existuje a většina jí využívá. Za klienty mohou normálně chodit návštěvy, nejen rodinné, ale například také kamarádi z bývalého bydliště.

#### **4. 3. 2. Popis aktivit**

Aktivity týkající se prostředí CSSP mají svůj pevný časový harmonogram, který si určuje pracovnice Dita, která je má všechny na starost. Aktivizační pracovnice Dita, je velmi příjemná, vstřícná osoba a seniory oblíbená. Účastnila jsem se aktivit pouze v její přítomnosti, kterými byli Kavárničky, rozcvičky, cvičení motoriky, kroužek čtení a trénování paměti. Organizuje také Chrudimskou univerzitu třetího věku, kde předměty vyučují různí externí přednášející. Paní Dita dochází i jednotlivě do bytů klientů, kteří nejsou schopni z nějakého důvodu docházet na její hodiny, a tak s nimi pracuje přímo na pokojích.

Mojí přítomnost na aktivizacích brali senioři zpočátku jako malé zpestření, než si na mě zvykli. Nejdříve byly začátky hodin narušovány otázkami na moji osobu: „Slečno, co to přesně studujete? A budete tu pracovat?“ atd. Musím říci, že mě každá skupina vždy příjemně přivítala a chovala se vstřícně. Hodiny, ať to je cvičení paměti, motoriky, čtení, zkrátka jakékoli, začínají vždy stejně. Skupina se sejde přede dveřmi společenské místnosti a vyčkají na paní Ditu. Po zaujmutí míst, je nutno říci, že každý má vždy to své místo, se skupinka dá do řeči s pracovnící. Říkají se nejnovější aktuality, kdo jak se měl od posledního setkání, kdo a proč chybí (není nutné se omlouvat) a další informace. Debaty často musí být zaraženy, aby se vůbec dostalo na hlavní náplň setkání.

Nejvíce navštěvovaná jsou cvičení paměti. Tato cvičení jsou zároveň pro paní Ditu nejnáročnější, jak mi sama sdělila a následně jsem se o tom mohla přesvědčit. Tato cvičení navštěvuje vždy okolo 15 lidí. Po krátkém poklábosení se účastníci vrhnou po připravených materiálech a začíná se s doplňováním textu či hledáním chyb, tajnami,

osmisměrkami a mnoha dalšími paměťovými cvičeními. V každé skupince se ocitají jedinci, kteří jsou s úkolem hotoví dříve a právě oni mají tendence napovídat sousedům a vzniká tak nechtěná skupinová spolupráce. Jedna dáma dokonce dospěla při takovéto situaci k názoru, že s touhle a touhle už sem chodit nebude, protože si to nemůže v klidu sama dodělat. Usměrnit takovéto situace nebývá nic snadného, někdy se holt cvičení vyřeší ve skupině. Po dokončení připravené práce si klienti nedodělané mohou odnést s sebou, řeknou si, kdy se opět uvidí a na paní Ditu čekají další netrpělivci. Podle rozvrženého plánu přebíhá pracovnice mezi různými domy, takže je časově velmi vytížená. Často jsme se zastavili pouze na oběd. I přes celodenní shon, cvičení probíhala vždy v příjemné atmosféře, v pohodě, klidu a budila velmi pozitivní dojem.

Kromě těchto aktivizačních programů jsem měla možnost poznat i aktivity v denním stacionáři Pohoda. Tyto aktivizace neprobíhají stejným způsobem jako v domech s pečovatelskou službou. Pohoda funguje pro seniory se sníženou soběstačností, kteří nemohou přes den zůstat sami doma. Zařízení nahrazuje domácí prostředí, kde senioři přes den, kdy se o ně rodina nemůže starat, tráví čas spolu s vrstevníky a ve společnosti školeného personálu. V době mé účasti měla pohoda 13 klientů, ale ne všichni docházeli do stacionáře denně. O seniory se v zařízení starají vždy 3 pečovatelky.

Budova je zařízena bezbariérově, má sociální zařízení a přizpůsobenou koupelnu. Součástí je i odpočinková místnost, kde se nachází postele a polohovací křesla a klienti stacionáře sem mohou chodit po obědě odpočívat. Možnost odpočinku využili pokaždé všichni a jsou s touto možností velmi spokojeni. Z hlavní místnosti je přímý vstup na zahradu s terasou, kde je možnost se v případě zájmu starat o rostliny. Velkou výhodou je nedaleký park, vzdálený zhruba dvě stě metrů, kam chodí pečovatelky s klienty na procházky.

Denní režim probíhá pokaždé podobným způsobem. Po příchodu klientů (možnost je od sedmé hodiny ranní) se jim podává čaj s něčím menším do žaludku, popř. kdo si co přinese. Následuje cvičení paměti v rámci běžných informací o dni: kolikátého je, kdo slaví svátek, co, se v tento den událo v minulosti a probíhají diskuse. Někteří jsou více a někteří zase méně aktivní, ale pečovatelky se pečlivě snaží zapojit všechny klienty. Následuje nějaká aktivizační činnost, bývá to procvičování těla, jemné

motoriky pomocí vyrábění výrobků, probíhají i soutěže a pečovatelky zapisují výsledky a společně probírají kdo, se v čem zlepšil. Poté si chodí posedět na zahradu nebo projít do parku. Následuje oběd a po něm odpočinek. K odpoledním aktivitám patří cvičení mysli a paměti, čtení aktualit z novin a protahování těla.

Senioři bývají ve stacionáři většinu času velmi dobře naladěni a navštěvují ho rádi, až na jednu paní, která tam dochází vyloženě proto, že musí. „Že by mi tady něco vadilo to ne, ale ráči bych byla doma.“ Činnost stacionáře a nabitý denním program aktivitami pomáhá seniorům udržovat své schopnosti a prožívat aktivním způsobem pozdní období života.

### **4. 3. 3. Život a aktivita klientů CSSP Chrudim**

Úroveň života seniorů a jejich přístup k aktivitě ve stáří jsem zjišťovala pomocí hloubkových polostrukturovaných rozhovorů v CSSP Chrudim. Rozhovory se seniory byly mnohdy velmi zajímavé, i když často odbíhaly od tématu. Staří lidé si rádi povídají, víme to ze všeobecných poznatků o seniorech, a mnoho z nás také z vlastní zkušenosti. Nebylo pro mě jednoduché udržet vypracovaný směr otázek, mnohdy se mi vůbec nedařilo se jím řídit a přicházela na řadu improvizace. Co je zajímavé, že během mé spolupráce s centrem jsem se setkala pouze se dvěma muži a dvěma seniorskými páry a ani jedno setkání neproběhlo v rámci nějaké aktivizace. Proto jsem také neměla možnost zvolit muže seniora, který by mi podal pohled na stáří z druhé strany. Mými respondenty se staly „pouze“ ženy.

Co se týče **věku**, připadalo mi nevhodné se ptát starších žen přímou otázkou, a tak jsem čekala, zda se v průběhu rozhovoru nezmíní samy. Většinou se tak stalo, pouze jednou jsem se na věk zeptala a zjistila jsem, že ženy v seniorském věku vlastně vůbec nepovažují za problém o svém věku hovořit. Zmínily tuto skutečnost naprosto běžným způsobem stejně, jako hovořili např. o rodině. „V našem věku, už nemusíme věk skrývat, stejně to každé pozná. Už nejsem žádná mladice, jsem třicátéjtřetí ročnick“, odpověděla paní H. (78) na moji otázku, zda bych se mohla zeptat na věk.

V první řadě mě zajímalo, co pro seniory znamená aktivita ve stáří. Když jsem tuto otázku položila prvním dvěma zúčastněným, bylo mi jasné, že tato otázka není příliš vhodná. Odpovědi „aby člověk něco dělal“(paní H. 78 let) a „nó slečno já přesně

nevím, co myslíte. Třeba nesedět zavřená doma?“(paní D. 87 let). Sice reagovaly na moji otázku, ale ne v takové míře, abych se dozvěděla jejich konkrétní názor. Začínali jsme teda tématem, **jaké věci považují teď v životě za nejdůležitější**. Je jasné, že spolu s přibývajícím věkem a s tím souvisejícími tělesnými a psychickými změnami, se hodnoty života mění. Hodnotový žebříček se mění hlavně se zdravotním stavem jedince. Pro paní D. (87) bylo na prvním místě opět moci chodit na procházky a mít zdravé koleno. V jejím povídání byla znát jistá skepse k pozitivnímu zlepšení. Její zdravotní stav již operovaného kolene ji tuto činnost delší dobu neumožňoval a prognóza lékaře nebyla prý povzbudivá. Paní D. (78) zdůraznila kontakt s rodinou, hlavně s vnoučaty, která ji chodí často navštěvovat a také kontakty s vrstevníky. Kontakty s vrstevníky si tyto dvě dámy udržují, jelikož jsou obyvatelkami CSSP v Chrudimi a pravidelně se zúčastňují aktivizačních programů. Kontakt s vrstevníky i obecně se společností, hraje v životě seniorů kromě zdraví a rodiny nejvyšší prioritu, alespoň těch, se kterými jsem se setkávala. Je to totiž jeden z hlavních důvodů, proč aktivizace navštěvují. Pro paní T. (75) a C. (68 let) bylo hlavní prioritou zdraví, důvod byl velmi podobný: strach, že kvůli zdraví budou muset měnit své návyky, činnosti a paní C. nebude moci hlídat vnoučata. U paní H. (78) byla jednoznačná priorita její manžel, také se objevovalo nejčastěji zdraví, ale z toho důvodu, že by nikdy nechtěla opustit svůj domov.

Během rozhovoru jsme se dostali k jedné z klíčových oblastí ve stáří a to k **sociálním službám**. Každá z dotazovaných, využívá sociální služby a nepočítám nyní pořádané aktivizace. Paní D. (87) začala využívat sociálních služeb před 11 lety, když se nastěhovala do domu pečovatelské služby. Se zhoršením pohybových schopností, začala využívat i možnost koupání ve středisku osobní hygieny, kde je přizpůsobena vana takovými indispozicím. Nechybí ani kvalifikovaný personál. „Vždycky se tam těším, hezky si tam odpočnu“, konstatuje paní D. (87) o spokojenosti se službou. Využívá také dle potřeby pedikúru a manikúru, které jsou také hned v přízemí domu. I s těmito službami je spokojená. Paní D. (78) pobývá v bytě domu s pečovatelskou službou kratší dobu, od roku 2006, ale služby vyžívala již dříve v podobě rozvážky obědů a pomoci v domácnosti jednou za 14 dní. S odkázáním na pomoc se senioři všeobecně těžce vyrovnávají, tyto změny velice ovlivňují stav psychiky člověka. Paní D. (78) si sama pomoc jiných okomentovala slovy: „Rodina bydlí daleko, tak mi nic

jinýho nezbejvalo, než si nechat pomoct od jinejch“. Obědy si občas nechává dovážet i sem do centra na základě jídelníčku, který dostávají klienti týden předem. S bydlením je paní velmi spokojená, ale jedna výhrada by tu byla. „Někdy ten oběd vážně stojí zahouby“, svěřila se mi pološeptem paní D. (78). Rozvážka obědů je u seniorů celkem oblíbená, obědy rozváží tři auta CSSP. Málokdo má službu objednanou na každý den, většinou se četnost pohybuje třikrát do týdne. Službu využívá i paní H. (78) s manželem. Odůvodněním služby byla slova: „já už nestačím každé den vyvářet jako dřív. A nestojí zas tak moc, abychom si to nemohli dovolit“. Je třeba se zmínit, že ceny služeb jsou nastaveny na nejmenší možnou cenovou hranici. Jedním z důvodů odmítání služeb bývá totiž jejich cena. Jak jsem se dozvěděla, chvíli trvá, než si senioři zvyknou mít menší příjem po odchodu do důchodu. Paní T. (75) a C. (68) zatím žádné jiné služby kromě aktivizačních programů nevyužívají. Je mezi nimi však rozdíl, paní T. (75) se službám do budoucna nebrání, dokonce o nich prý už přemýšlela. Zatímco paní C. (68) zatím o pomoci nechce ani slyšet.

Když jsme se dostali k otázce **finanční stránky**, bylo mi opět trochu nepříjemné se na toto téma ptát, ale obavy ze špatných reakcí se znova ukázali zbytečné. Z odpovědí bylo poznat, že i postoj k financím se řídí podle zdravotní stránky. S kolenem marodící paní D. (87) vyhrkla větu „o penězích mi ani nemluvte“. Bylo to z důvodu jejího zdravotního stavu, kdy léky na koleno a srdíčko jí stojí opravdu hodně. Tato paní mi vyprávěla překvapivou nepříjemnou zkušenost, která se týká veřejné městské dopravy. Snaží se být co nejvíce samostatná a tak si chtěla pořídit „důchodcovskou kartičku na dopravu“, bylo jí však sděleno, že v tolika letech a s pohybovým omezením se už dopravou nejezdí. Takže paní s nemocným kolem, špatným srdcem a o berli platí deset korun za cestu dopravou. Největším stresem pro ni je obava, že ji desetikoruna upadne, protože ví, že se pro ni neohne. Toto sdělení mi při rozhovoru opravdu vzalo dech. Ostatní peníze moc neřeší a paní D. (78) už vůbec ne, byt v CSSP jí platí rodina.

Překvapilo mě, že pouze dvě seniorky se pravidelně stýkají se svojí **rodinou**. Paní H. (78) bydlí s manželem, ale rodinu mají oba dva přes dvě stě kilometrů daleko a děti za nimi jezdí velmi málo. Paní D. (75) m rovněž rodinu hodně daleko. Rodina paní T. (75) je odstěhovaná v zahraničí, takže se s nimi také moc nevidá, prý jenom



třikrát až čtyřikrát do roka. Paní do ciziny odjet nechtěla, neumí si představit, co by tam dělala. Paní D. (87) neměla děti, a tak žádnou rodinu nemá.

Mé další otázky směřovali k trávení volného času a s tím spojených **aktivizačních programů**. Každá ze senierek využívá některého z aktivizačních programů. Některá více a některá méně. U obyvatelek CSSP byly nejvíce zmiňované Kavárničky, které si moc chválili. Paní D. (78) nejraději tráví volný čas s vnoučaty, ale trápí ji, e je vidí tak strašně málo. Snaží se být velmi aktivní, dvakrát týdně dochází spolu s paní D. (87) na motorické cvičení s pomůckami a pochlubila se, že „opravdu pravidelně“ denně půl hodiny jezdí na rotopedu a u televize cvičí. Její postoj k pohybové aktivitě byl neuvěřitelný: „Jak se nebudete hejbat, budete ležet. A to já nechci“. Pronesla razantním tónem. Pohybové aktivity by se nevzdala ani pan C (68), která je členkou Klubu českých turistů v Chrudimi a každý týden se zúčastní pěší túry, nevynechala ani jeden z devíti výstupů na Sněžku. Paní si členství v klubu nemohla vynachválit. Popisovala mi, jak mají na výletech „předeek a zadek skupiny“ a že se nikdo nikdy neztratil. Také mi předvedla jejich pozdrav, u kterého jsem se opravdu pobavila. Paní také navštěvuje výstavy, vernisáže a přednášky a chodí na plavání. Vytvořila si po smrti partnera partu, se kterou se prý zúčastňuje všeho, co jen to jde. Paní mi potvrdila, že v klubech a skupinách na akcích se muži vyskytují jen zřídka. To paní H. (78) dává přednost přednáškám, s manželem navštěvuje plesy a společně využívají pobytů pro seniory, které pořádá Klub českých turistů. Paní T. (75) nejraději chodí na setkání- Seznamte se prosím, kde účast prý bývá i okolo 90 lidí. Chodí plavat s vrstevníky do bazénu a navštěvuje aktivizační program na cvičení paměti, kde se cítí dobře ve spojení luštění a společnosti. Paní D. (87) i přes své indispozice navštěvuje motorickou aktivizaci, cvičení paměti a chodí si posedět a popovídat na Kavárničky. Ráda zajde s kamarádkou z centra do kina, ovšem jen když dávají něco „pořádného“.

Když pomínu pořádané aktivity centrem, mají seniorky spoustu **dalších zájmů a koníčků**. Paní D. (78) se zabývá zdravou výživou, vše kupuje ve zdravé výživě, podle receptů z časopisů se naučila připravovat jáhly a pohanku, atd. Na toto téma se paní rozpovídala, až jsem z toho měl přednášku o zdravé výživě. „To jsou takový krásný jídla, to dřív ani nebylo. Ale co my, vy mladý byste to měli dodržovat. A nejíst bílou, ale sójovou mouku...“ Recepty si v CSSP vyměňují mezi sebou a od pečovatelky jsem se dozvěděla, že se střídají ve vaření a navštěvují se na obědy. Kromě paní C. (68) a H.

(78) respondentky rády sledují večer televizi a čtou časopisy. Paní D. (87) a T. (75) k tomu ještě luští křížovky. Paní T. (75) velmi ráda čte a využívá služby městské knihovny. Paní C. (68) ve volných chvílích, když jí přepadá večer nuda, ráda plete.

Dalším bodem byla **informovanost** o aktivizačních programech a akcích města. Všechny starší paní uvedly na prvním místě jako zdroj Chrudimský zpravodaj. Dalším způsobem je předávání informací mezi sebou a paní H. (78) uvedla, že aktuální dění a to, co se bude dít, sleduje na internetu. S internetem se naučila na kurzech počítačů v rámci Univerzity třetího věku v Chrudimi. „Začala jsem tam chodit, když manžel koupil domů počítač.“ Dvě paní uvedly informační centrum v Chrudimi jako místo, kde se také občas dozvídají informace. Obyvatelky CSSP se často dozvídají novinky od sociálních pracovníků a z nástěnek na chodbách.

**Jsou pro Vás aktivity v Chrudimi dostupné?** Paní D. (87) logicky odpověděla, že některé ano a některé ne, ale jen kvůli jejímu zdravotnímu stavu. Odpovědi ostatních zněly ano. Paní C. (68) konstatovala: „vždyť já ani nevím, co dřív. Všechno se to nedá vůbec stihnout.“ Paní H. (78) odpověděla, že si každý může vybrat a že to není nic náročného. „Je to skromné, můžeme si to všichni, kdo chce, dovolit“.

K otázce o **spokojenosti se službami seniorům** rovněž všechny odpovědi byly kladné. Nejstarší paní D. (87) je vděčná, že zde je možnost takového ubytování a péče. Paní T. (75) je spokojená, protože si může vybrat a naplánovat svůj volný čas a plnohodnotně prožívat stáří. Paní C. (68) odpověděla slovy: „Myslím, že žádný důchodce si nemůže stěžovat“. Jenom paní H. (78) vyjádřila menší nespokojenost, která se týká malé kapacity CSSP a obavy, že až budou potřebovat ulehčené bydlení, budou muset s manželem dlouho čekat. Tyto obavy jsou oprávněné, jelikož pořadník žádostí o byty je plný.

Na téma **spokojenosti s vlastním životem a s jeho naplněním ve stáří**, již nebyly všechny odpovědi tak kladného rázu. Paní D. (78) není spokojená sama se sebou. „ikdyž se snažím furt něco dělat, není to, co bejvalo“. Paní H. (78) je nyní celkem spokojená, nic by neměnila, ale představovala si svůj život jinak. Paní D. (87) je nespokojená. Chtěla by zase svoji zahrádku, chodit na dlouhé procházky a bydlet ve svém starém bytě, ikdyž se jí v CSSP celkem líbí. Paní T. (75) je se svým osudem smířená a je celkem spokojená a paní C. (68) je, i přes smrt partnera, se kterou se už

vyrovnala, protože neustále něco dělá, velmi spokojená. Zde je vidět jak se spokojenost odráží od vnitřní vyrovnanosti se stárnutím a stářím.

#### **4. 3. 4. Závěr**

Každý člověk je jedinečný a každý jinak prožívá stárnutí a smiřuje se s tím, že dosáhl důchodového věku. I když se tak on sám cítit nemusí, společností je považovaný za starého a musí se naučit se s tímto vyrovnat. Vyrovnání probíhá u každého jedince jinak, stejně jako prožívání života ve stáří. Někdo potřebuje být neustále ve společnosti a jiný zase v nepřetržitém záprahu.

Při svém empirickém šetření, jsem si tato fakta potvrdila. Každý ze seniorů, kterého jsem poznala, je individuální osobností. Každého zajímá trošku něco jiného a v jejich konkrétních postojích a názorech se odráží prožité zkušenosti a momentální fyzický a psychický stav.

Výsledkem mého pozorování a rozhovorů je zjištění, že senioři považují péči města Chrudimi o jejich aktivní život za dostatečnou a jsou spokojeni. Toto tvrzení popírá fakt, že jsem se nikdy po dobu svého působení v CCSP nesetkala se stížnostmi, a to i přesto, že někteří senioři mají sklon ke stěžování si. Po informační stránce jsou též všichni spokojeni, nestalo se, že by některý senior o nějaké akci nevěděl. Nedožví-li se informace z Chrudimského zpravodaje a ani z vývěsných ploch je informován svými vrstevníky nebo sociálními pracovníky. Informování se navzájem je nejrozšířenější forma, jak dostat nějaké informace. Co senioři navštěvují nejvíce, není snadno definovatelné, jelikož se každý může přihlásit a zúčastnit se toho, na co má právě náladu. Ale mezi často zmiňované a oblíbené patří procvičování paměti a Kavárničky. Četnost návštěv aktivit by se u seniorů, se kterými jsem měla možnost hovořit, dala v průměru shrnout na počet třikrát týdně. Důležitým zjištěním pro mě je, že pořádané akce a aktivity jsou využívány a dle slov organizátorů a pracovníků se nestalo, že by se něco nepovedlo kvůli malé či žádné účasti.

Dle mého pozorování a rozhovorů mohu říci, že senioři v Chrudimi jsou ve svém životě aktivní a snaží se aktivními být. U tohoto tvrzení ale musím brát na vědomí, že jsem se vlastně setkávala spíše s jedinci, kteří aktivity navštěvovali. S těmi méně aktivními či neaktivními jsem přišla do kontaktu velmi málo a ani to nebylo

možné z hlediska respektování jejich soukromí. Aktivizační pracovnice považuje účast na programech a akcích za vysokou a jak sama říká, zájem seniorů se neustále zvyšuje.

## 5. Závěr

Stárnutí lidí a jeho projevům nezabráníme, patří ke koloběhu života stejně jako dětství, mládí a dospělost. Člověk stárne celý život, bohužel až ve stáří přicházejí nepříjemné tělesné a psychické změny, které stáří mohou znepríjemňovat. Možná proto je stáří v podvědomí lidí bráno jako obtěžující část života. Nelehkým životním úkolem ve stáří je, se s těmito změnami vyrovnat. Někomu je při adaptaci na stáří oporou rodina, jinému zas partner a někdo to musí bohužel zvládnout sám. Pro všechny však existuje možnost se na tuto etapu života připravovat. Příprava na stáří by neměla být brána na lehkou váhu, protože může výrazně ulehčit přechod do důchodového věku. Když se člověku podaří se na stáří připravit a s tím, že patří k seniorské populaci, se smířit, má před sebou možnost plnohodnotného prožívání další etapy života. To, jakým způsobem se člověk k životu ve stáří postaví, záleží na každém zvlášť. V dnešní době nabízí společnost řadu možností, jak ve stáří žít kvalitním životem. S problematikou demografického vývoje, kde se stále zvyšuje počet seniorů a dochází ke stárnutí populace, je třeba, aby se možnosti pro seniory nadále rozvíjely a rozrůstaly. Společnost je nucená ale i povinná se přizpůsobit těmto podmínkám tak, aby staří lidé mohli tvořit plnohodnotnou a uznávanou část populace.

Tyto poznatky jsem získala během své práce, kde jsem se na začátku zabývala přiblížením stáří z hlediska demografického vývoje a problematikou stáří všeobecně. V této oblasti jsem věnovala dostatečně široký prostor pro seznámení s pojmem stáří, co stáří vlastně znamená, jak se dělí, a co s sebou přináší. Jelikož okolí významně ovlivňuje život jedince, věnovala jsem se i problematice vlivu společnosti, rodiny a partnerství na život seniora. Kvalitu života ve stáří výrazně ovlivňuje aktivita člověka. V práci popisuji, jaký vliv má aktivní život na starého člověka, jaké druhy aktivit mohou senioři vykonávat a jakým způsobem ovlivňují jejich život. Charakterizovala jsem hlavní světové organizace, které se stářím zabývají, protože díky nim se možnosti pro seniory rozvíjejí a seniorům je dáván větší prostor ke kvalitnějšímu životu. Řekla bych, že teoretické poznatky o stáří jsou rozebírány velmi dopodrobna, ale chybí způsob jak teorii více využívat v praxi, nemá společnost zatím plně osvojený.

Druhou část mé práce jsem věnovala stáří v Chrudimi a aktivitě jejího seniorského obyvatelstva. Zjišťovala jsem jaká je nynější situace v kraji a ve městě, kdo

se zabývá problematikou stáří a kdo se seniory v Chrudimi pracuje. V této části jsem popisovala možnosti seniorů, jak být ve stáří aktivní, jaké organizace a pomocí jakých programů aktivity umožňují. Věnovala jsme se také rozvojovým dokumentům, plánům a záměrům města do budoucna.

Chrudim je město, kterému život starších občanů není lhostejný. V posledních letech se možnosti pro seniory rozšířily a předpokládá se, že tomu tak bude i nadále. V Chrudimi mohou senioři navštěvovat řadu kulturních akcí, jako jsou výstavy, divadelní představení, koncerty a besedy. Pestrou nabídku služeb poskytuje seniorům CSSP, které je organizací zřizovanou městem. Starší občané se mohou zúčastnit řady programů, jakými jsou např. trénování paměti, motorická cvičení, jóga, plesy, setkání v podobě Kavárniček a seznamte se prosím, keramika, zpěv. V Chrudimi není opomenuta ani oblast vzdělávání seniorů. Senioři mohou navštěvovat Chrudimskou univerzitu třetího věku, kde si mohou vybrat z přednášek o historii, zdravém životním stylu, českých a světových dějinách, biologii, kurzu anglického jazyka a počítačů. Senioři také v případě zájmu mají velkou možnost cestování s Klubem českých turistů v Chrudimi, který pořádá výlety v okolí, delší výlety, které jsou kombinovány s hromadnou dopravou autobusové zájezdy i několikadenní pobyty v rekreačních areálech.

V poslední části práce jsem se zabývala konkrétně CSSP, jeho službami, aktivizací a životy seniorů, které ho navštěvují. Pro získání informací k empirické části jsem si zvolila dvě metody, a to zúčastněné pozorování a polostrukturované rozhovory. Docházet do CSSP a na chvíli se stát jeho součástí mi přineslo hodně zkušeností a mnoho informací, které jsem využila při psaní této bakalářské práce. Na vlastní oči jsem viděla seniory, kteří svůj život opravdu chtějí žít. Tito lidé ve mně vyvolali jiný, pozitivnější pohled na období stáří. Průběh polostrukturovaných rozhovorů jsem si představovala maličko hladší. Ne, že by se vyskytly nějaké závažné problémy nebo komplikace, ale spíše dozvědět se od starších lidí to, co jsem opravdu chtěla získat, bylo někdy skoro nemožné.

Práci jsem dospěla k názoru, že aktivně prožívat stáří v Chrudimi je možné na vysoké úrovni a mnoho seniorů tuto možnost využívá. Počet těchto lidí není však

zdaleka stoprocentní. Otázkou je, jak navodit a přivést více lidí k takovému způsobu života, a jestli dosavadní kapacita možností vůbec může unést další vlny zájemců.

## 6. Použité zdroje

### Seznam literatury:

- FRÖMEL, Karel. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 126 s. ISBN 8024405148.
- GRUSS, Peter . *Perspektivy stárnutí*. Praha : Portál, 2009. 222 s. ISBN 9788073676056.
- GRÜN, Anselm. *Život je teď : Umění stárnout*. 1. Praha : Portál, 2010. 136 s. ISBN 9788073677497.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. Praha : Panorama, 1990. 416 s. ISBN 8070381582.
- HOLOUŠOVÁ, Drahomíra; KROBOTOVÁ, Milena ; a kolektiv. *Diplomové a závěrečné práce*. 1. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 117 s. ISBN 8024404583.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 9788021050297.
- MÜHLPACHR, Pavel. (ed.) *Schola gerontologica*. 1. Brno : Masarykova univerzita v brně, 2005. 314 s. ISBN 8021038381.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *Geriatrická diagnostika* . Praha. :Scientia Medica , 1994. 150 s. ISBN 80-85526-32-8.
- SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří : Kapitoly z gerontosociologie*. 1. Praha : Sociologické nakladatelství (SLON), 2007. 284 s. ISBN 9788086429625.
- ŠANDEROVÁ, Jadwiga. *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách*. Praha : Sociologické nakladatelství, 2005. 209 s. ISBN 80-86429-40-7.
- ŠVARŤÍČEK, Roman; ŠEDOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha : Portál, 2007. 384 s. ISBN 9788073673130.



- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. Praha : Portál, 2000. 528 s. ISBN 8071783080.

### Internetové zdroje:

- *Ageismus* [online]. 2006 [cit. 2011-03-30]. Dostupné z WWW: <http://www.ageismus.cz/?m=2&lang=cz>.
- BRATKOVÁ, Eva. *Metody citování literatury a strukturování bibliografických záznamů podle mezinárodních norem ISO 690 a ISO 690-2 : Metodický materiál pro autory vysokoškolských kvalifikačních prací*. 2. aktualiz. a rozšíř. Praha : Odborná komise pro otázky elektronického zpřístupňování vysokoškolských kvalifikačních prací, Asociace knihoven vysokých škol České republiky, 2008. 60 s. Dostupné z WWW: <http://www.evskp.cz/SD/4c.pdf>.
- *Chrudim : oficiální stránky města* [online]. 30.03.2011 [cit. 2011-03-30]. Základní informace. Dostupné z WWW: <http://www.chrudim.eu/mesto/o-chrudimi/zakladni-informace.html>.
- ČERMÁKOVÁ, Jitka. *Životní styl seniorů*. Pardubice, 2008. 64 s. Diplomová práce. Univerzita Pardubice, fakulta zdravotnických studií. Dostupné z WWW: <http://www.dspace.upce.cz>.
- *Informační centrum OSN v Praze* [online]. c2005 [cit. 2011-03-30]. O OSN. Dostupné z WWW: <http://www.osn.cz/system-osn/o-osn/>.
- *Komunitní plán sociálních služeb ve městě Chrudim : pro plánovací období 2008-2011*. Chrudim : 2008. 31 s. Dostupné z WWW: <http://www.chrudim.eu/komunitni-plan/2008-2011.html>.
- *Kvalita života ve stáří : národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. Praha : Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2008. 55 s. Dostupné z WWW: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/5045/starnuti\\_cz\\_web.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/5045/starnuti_cz_web.pdf). ISBN 978-80-86878-65-2.

- Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí, [online]. 2002, [cit. 2011-03-29] Dostupné z WWW: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>
- *Národní síť zdravých měst ČR* [online]. [cit. 2011-03-30]. Chrudim. Dostupné z WWW: <http://zdravamesta.cz/index.shtml?apc=1238004r>.
- Odbor 22. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 1.8.2088 [cit. 2011-03-29]. Příprava na stárnutí. Dostupné z WWW: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>.
- *Strategický plán rozvoje města Chrudim*. Souhrnný dokument, Chrudim : prosinec 2003. 99 s. Dostupné z WWW: <http://www.chrudim.eu/public/File/1-strategie.pdf>.
- Odbor 22. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 1.8.2088 [cit. 2011-03-29]. Příprava na stárnutí. Dostupné z WWW: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>.
- VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Věková diskriminace-ageismus : úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha : Vúpsv, 2005. 54 s. Dostupné z WWW: [http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_158.pdf](http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_158.pdf).
- *Zdraví 21 : Health 21 : úvod k osnově politiky zdraví pro všechny v Evropském regionu WHO* . Praha : Erasmus, 2000. 27 s. Dostupné z WWW: <http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>. ISBN 80-85047-15-2.

#### **Použité webové stránky:**

- Český červený kříž-oblastní spolek Chrudim <http://cck.chrudim.cz>
- Chrudim Dnes- informační web kultury města [www.chrudimdnes.cz](http://www.chrudimdnes.cz)
- Chrudim hraje-kalendář všech představení [www.chrudimhraje.cz](http://www.chrudimhraje.cz)
- Chrudim-oficiální stránky města <http://www.chrudim.eu>
- Český statistický úřad <http://www.czso.cz>
- Dataplán-portál pro strategické řízení a udržitelný rozvoj obcí a regionů <http://www.dataplan.info/cz/chrudim>
- Městská knihovna Chrudim [www.knihovna-cr.cz](http://www.knihovna-cr.cz)

- Ministerstvo práce a sociálních věcí <http://www.mpsv.cz>
- Informační centrum OSN v Praze <http://www.osn.cz>
- Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim [www.socialni-sluzby.cz](http://www.socialni-sluzby.cz)
- Klub českých turistů Chrudim [www.vejslap.estranky.cz](http://www.vejslap.estranky.cz)
- Světová zdravotnická organizace v ČR <http://www.who.cz>
- Národní síť zdravých měst ČR <http://zdravamesta.cz>

## 7. Seznam obrázků v textu

Obrázek 1:Panoráma Chrudimi.....	42
Obrázek 2:Očekávaný vývoj průměrného věku obyvatel ČR do roku 2066 .....	43
Obrázek 3:Věková skladba obyvatel ČR 2066 .....	44
Obrázek 4: Věková skladba obyvatel ČR 2010 .....	44
Obrázek 5:Projekce naděje na dožití od roku 2009-2064.....	44
Obrázek 6:Ples seniorů v chrudimském muzeu .....	51
Obrázek 7:Novoroční výstup na rozhlednu Bára .....	54

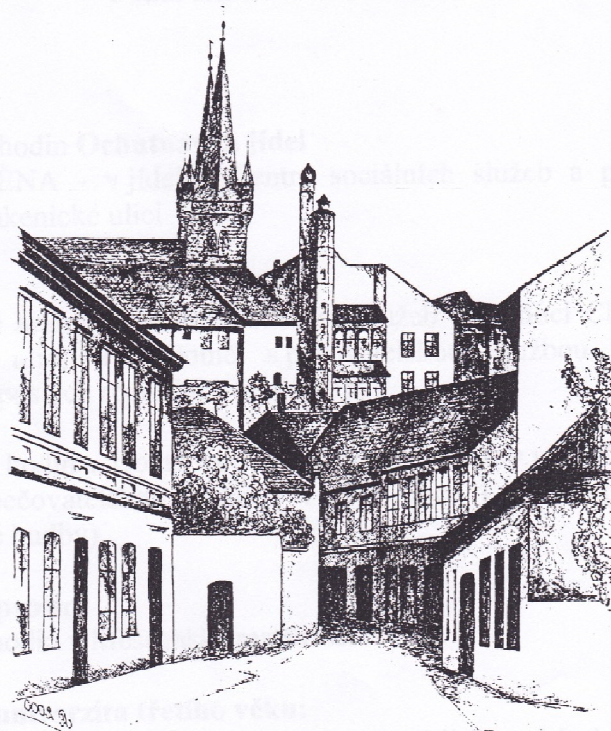
## 8. Přílohy

Seznam příloh:

Příloha A: Titulní strana časopisu CSSP Chrudimský senior .....	78
Příloha B: Osvědčení absolventů Chrudimské univerzity třetího věku.....	79
Příloha C: Plán CSSP na měsíc únor .....	80
Příloha D: Dotazník spokojenosti s Aktivizačními programy CSSP-první část. 81	
Příloha E: Dotazník spokojenosti s Aktivizačními programy CSSP-druhá část..	82

Chrudimský senior 1/2011

# Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

**Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim  
Soukenická 158, Chrudim**



# **OSVĚDČENÍ**

**Pan / Paní :**

**Marie Truncová**

**Absolvoval(a) úspěšně  
Chrudimskou univerzitu třetího věku  
„ Antonín Dvořák “**

V Chrudimi květen 2010

.....  
RNDr. Jana Procházková  
přednášející

.....  
Ivana Bohatá  
ředitelka  
Centra sociálních služeb a pomoci  
Chrudim

## Plán CSSP na únor

14.2. ve 14,00 hodin v jídelně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici  
– **Ochutnávka jídel**

### **Kavárničky:**

17.2. ve 14,00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojářů a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků (poslech reprodukováné hudby)

22.2. ve 14,00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Komenského (poslech reprodukováné hudby)

21.2. v 17,00 hodin v Měšťanské restauraci – **Seznamte se, prosím**

### **Chrudimská univerzita třetího věku:**

**Registrace všech studentů** - 2. a 9.2. od 10,00 do 11,00 hod v suterénu Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici

**„Výuka počítačů“** vedená panem Martinem Kellerem v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi

- *první skupina* 8. a 22.2. v 15,30 hodin
- *druhá skupina* 9. a 23.2. v 15,30 hodin

**„Výuka anglického jazyka“** vedená paní Eliškou Macháčovou v Klubu seniorů v Městském parku

- *první skupina* 7., 14., 21. a 28.2. v 9,00 hodin
- *druhá skupina* 1., 8., 15. a 22.2. v 9,00 hodin
- *třetí skupina* 2., 9., 16. a 23.2. v 9,00 hodin

**„Alfons Mucha“** - přednášející paní RNDr. Jana Procházková

Přednášky se uskuteční ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici

- *první skupina* 1. a 15.2. ve 13,00 hodin
- *druhá skupina* 1. a 15.2. v 15,00 hodin

**„Zdravý životní styl“ - pokračování** - přednášející paní Mgr. Petra Bártová a Mgr. Hana Truncová

Přednášky se uskuteční ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici

- *první skupina* 7. a 21.2. ve 14,00 hodin – „Zásady zdravé výživy“ – pokračování a „Prevence onemocnění GIT“
- *druhá skupina* 14. a 28.2. ve 14,00 hodin - „Zásady zdravé výživy“ – pokračování a „Prevence onemocnění GIT“



## Příloha D: Dotazník spokojenosti s Aktivizačními programy CSSP-první část

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim, Soukenická,158, 537 01 Chrudim II

### DOTAZNÍK

#### **Zjišťování spokojenosti s „Aktivizačními programy“**

Vážená paní, vážený pane,

dovolujeme si Vás požádat o vyplnění dotazníku. Cílem je zjistit Vaši spokojenost se sociálně aktivizačními službami pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Dotazník bude podkladem pro přípravu plánu aktivizačních programů na rok 2011.

Vyplnění dotazníku je dobrovolné a anonymní. Pokud nebudete chtít odpovědět na některou otázku, máte na to právo.

Zaškrtněte, prosím, jednu z nabízených odpovědí a případně zdůvodněte. Vyplněný dotazník můžete vložit do uzavřené schránky, kterou budou mít u sebe pověřeni pracovníci, do 26.11.2010.

CENTRUM  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
A POMOCI CHRUDIM  
Soukenická 158  
537 01 CHRUDIM II

Děkujeme Vám za spolupráci

CSSP Chrudim

#### **1. Jaké „Aktivizační programy“ navštěvujete?**

.....

.....

.....

.....

.....

#### **2. Jak jste spokojen/a s kvalitou „Aktivizačních programů“?**

- spokojen/a
- částečně spokojen/a
- nespokojen/a

důvod?

.....

.....

**Příloha E: Dotazník spokojenosti s Aktivizačními programy CSSP-druhá část**

**3. Vyhovuje Vám způsob informování o „Aktivizačních programech“?**

- spokojen/a
- částečně spokojen/a
- nespokojen/a důvod?

.....  
.....

**4. Jaká je nabídka „Aktivizačních programů“?**

- je dostatečná
- je nedostatečná
- ještě bych potřeboval/a

.....  
.....

**5. Jak hodnotíte spolupráci s pracovníky CSSP?**

- spokojen/a
- částečně spokojen/a
- nespokojen/a důvod?

.....  
.....

**6. Vaše připomínky a návrhy:**

.....  
.....  
.....

**Prosíme uveďte, zda jste:**

- muž věk .....let
- žena

listopad 2010