

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Antropologie aktivního stáří v domově pro seniory  
z perspektivy genderu

Martina Říhová

Bakalářská práce

2017

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina Říhová**  
Osobní číslo: **H13456**  
Studijní program: **B6703 Sociologie**  
Studijní obor: **Sociální antropologie**  
Název tématu: **Antropologie aktivního stáří v domově pro seniory  
z perspektivy genderu**  
Zadávající katedra: **Katedra sociálních věd**

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

Studentka bude zkoumat pojetí aktivního stáří u obyvatel domova pro seniory z aspektu genderu. V teoretické části se zaměří na pojmy stáří, stárnutí, gender, jednotlivými změnami a potřebami ve stáří, dále se zaměří na péči v domově pro seniory a na konec vymezením pojmu aktivního stáří. V praktické části bude zkoumat jeden vybraný domov pro seniory, kde pomocí narativních a polostrukturovaných rozhovorů dále zjistí, jaké aktivity obyvatelé mají, co si pod pojmem aktivní stáří představují, jaké druhy aktivit jim domov či město nabízí, jak jsou s těmito službami spokojeni, jak často je využívají a jaký vliv má na tyto aktivity gender.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, Kateřina. Geriatrická problematika v pastorální péči: [postulát křesťanské etiky v péči o seniory]. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013, 139 s. ISBN 978-80-246-2296-5.

ČERMÁKOVÁ, Marie. Proměny současné české rodiny: (rodina - gender - stratifikace). Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000, 170 s. Studie (Sociologické nakladatelství), sv. 28. ISBN 8085850931.

ERIKSEN, Thomas Hylland. Sociální a kulturní antropologie: příbuzenství, národnostní příslušnost, rituál. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 407 s. ISBN 978-80-7367-465-6.

JAROŠOVÁ, Darja. Péče o seniory. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-7368-110-2.

MALÍKOVÁ, Eva. Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.

MÜHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, 2015, 96 stran. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

RENZETTI, Claire M a Daniel J CURRAN. Ženy, muži a společnost. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2003, 642 s. ISBN 80-246-0525-2.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Adam Horálek, Ph.D.

Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce:

31. března 2015

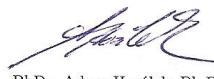
Termín odevzdání bakalářské práce:

31. března 2016

  
prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.  
děkan

L.S.

 Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
532 10 Pardubice, Studentská 84

  
PhDr. Adam Horálek, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2015

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 přeměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

V Pardubicích dne 23. 03. 2017

Martina Říhová

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu mé práce PhDr. Adamovi Horálkovi, Ph.D. za poskytnutí cenných a odborných rad, ochotu, vstřícnost a trpělivost během zpracování této práce.

Dále bych chtěla poděkovat sociální pracovníci Bc. Anně Cholastové za spolupráci a ochotu při poskytnutí výzkumu. Zároveň děkuji všem klientům a zaměstnancům Domova V Podzámčí v Chlumci nad Cidlinou.

V neposlední řadě děkuji svým nejbližším za všestrannou pomoc a podporu v průběhu celého mého studia.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce se zabývá aktivním stářím ve vybraném domově pro seniory z pohledu genderu. Snaží se získat informace o aktivitách, které domov nabízí, jak je obyvatelé využívají a jak jsou s nimi spokojeni. Práce nahlíží na aktivní stáří z pohledu různých aktérů jako je stát, obyvatelé a pracovníci domova pro seniory a interpretuje rozdíly v těchto perspektivách.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Stáří, stárnutí, aktivní stárnutí, gender, domov pro seniory

## **TITTLE**

Anthropology of active ageing in old people's home from gender perspective

## **ANNOTATION**

This bachelor thesis deals with active aging in selected home for the elderly in terms of gender. It aims to get information about activities the home offers, how these activities are utilized by the resident of the home and how satisfied they are with them. Work looks at the active age from the perspective of different actors such as state, residents and workers of the home for the elderly and interprets the differences between these perspectives.

## **KEYWORDS**

Age, aging, active aging, gender, home for the elderly

## Obsah

ÚVOD.....	8
1 TEORIE.....	10
1.1 Stáří, stárnutí, aktivní stárnutí .....	10
1.2 Gender .....	15
2 JAK PŘISTUPOVAT KE STÁŘÍ? .....	17
2.1 Lidské potřeby ve stáří .....	17
2.2 Péče o staré lidi a její historie .....	19
2.3 Ageismus a mýty o stáří .....	22
2.4 Erving Goffman a totální instituce.....	24
3 POHLEDY NA AKTIVNÍ STÁRNUTÍ OD RŮZNÝCH AKTÉRŮ.....	26
3.1 Stát.....	26
3.2 Senioři v domově pro seniory .....	31
3.3 Zaměstnanci domova pro seniory .....	47
3.4 Interpretace výsledků .....	52
4 ZÁVĚR.....	55
SEZNAM ODBORNÝCH PRAMENŮ A LITERATURY .....	57

## ÚVOD

Stárnutí je celosvětový problém, kterému je věnována stále větší pozornost, možná z toho důvodu, že starých lidí stále přibývá, díky velmi dobré lékařské péči a moderní medicíně. K roku 2015 jich v České Republice bylo 2 884 696 (MPSV) z celkového počtu obyvatel 10 538 275 k 1. 1. 2015 (CZSO). Aby byla zachována kvalita života seniorů, je potřeba se zamyslet nad jejich potřebami a přáními a musíme na ně nahlížet s úctou a respektem. Většina lidí na seniory nahlíží, že pouze čerpají finanční prostředky od státu. Nikdo z nich si neuvědomuje, že jednou skončí ve stejné situaci. Pojem aktivní stárnutí nabývá stále větší popularity a mělo by přispět k úspěšnosti stárnutí. Senioři by se měli zapojit do sociálních, ekonomických a rodinných aktivit. Mnoho seniorů se kvůli špatnému fyzickému a psychickému zdraví nemůže podílet na svém aktivním stáří a to je v rozporu tohoto kontextu.

V domovech pro seniory se personál snaží seniory povzbuzovat k různým aktivitám, ať jsou to různé rehabilitace nebo zábavné programy, aby se odreagovali, navázali sociální kontakty a nějakým způsobem zabily volný čas, kterého je v důchodovém věku spousta. Zde bych v úvodu chtěla zmínit rozhovor s paní Růženou, která mi vyprávěla o tom, jak se do domova dostala, jak se zde cítí a jaké aktivity jim domov nabízí.

*„Už tady žiju dva roky, děti mě sem daly potom, co mi umřel manžel. Bály se, že se mi doma něco stane. Víte, špatně chodím, trpím na kyčle, bez berlí už nedojdu ani do koupelny a děti s vnoučaty bydlí daleko, takže za mnou jezdili jednou za dvě neděle. Vybrali mi důchod'ák tady v Chlumci, kdysi jsme tu měli chalupu, měli jsme to tu moc rádi, ale copak já se teď někam podívám? Když nás sestry někam vezou, něco málo poznám, ale to prostředí se tak rychle mění, kdo ví, jestli mě neměli dát někam blíž. Často mě navštěvují a tolik času ztrácí v těch autech, vždyť jedou až z Prahy. Od té doby, co jsem tady, jsem už nikdy neviděla celou rodinu po hromadě. Já vím, už mají svůj život. Ještě že tady máme dobrý kolektiv, s ženskýma*



*chodíme vyšívat, dokud ještě trochu vidíme, pleteme ponožky a vyrábíme různé věci. Vždy poklábosíme co je nového, často míváme tady ve společenské místnosti nějaký vystoupení, tak ho pěkně zhodnotíme. Myslím, že skoro každý měsíc je větší vystoupení na Palackým, tam nás dovezou autama, minule hráli harmonikáři a před tím bylo country. To bylo moc hezký. Škoda, že už nemůžeme žádná tancovat. Máme vlastně program každý den. Sestry jsou moc hodný, co nám na očích vidí, to udělají. Před nimi opravdu klobouk dolů. Jsem tu šťastná, ale škoda, že nejsme blíž k tý Praze.“ Růžena 82 let*

Po tomto rozhovoru je mi jasné, že se paní Růženě v domově pro seniory líbí, ale není opravdu šťastná. Chybí ji rodina a kontakt s nimi. Když se zaměřím na aktivní stáří, je vidět, že většina obyvatel ze zdravotních důvodů nemůže žít podle tohoto konceptu.

Proto je cílem mé bakalářské práce zjistit, jak seniorky a senioři tráví svůj čas v domově pro seniory, jaké aktivity jim domov nabízí a jak jsou tyto aktivity rozděleny genderově. Mou první výzkumnou otázkou bude: **Co je aktivní stáří a jak se liší perspektivy na něj u různých aktérů?** (senioři v domově, zaměstnanci domova pro seniory, stát a v poslední řadě můj názor) Má druhá výzkumná otázka zní: **Chápou ti nejstarší staří aktivní stáří za ideál, nebo hledají spokojené stáří?**

V teoretické části své práce se budu zabývat stářím a stárnutím, rozdělení na biologické, psychologické a sociální aspekty stárnutí, rozdíly mezi kalendářním, biologickým a sociálním stářím. Zaměřím se také na lidské potřeby ve stáří a péči o seniory. Vyjádření genderu od různých aktérů. Na konec jsem zařadila Ervinga Goffmana a jeho teorii totálních institucí, kterou vyjádřím v praxi.

# 1 TEORIE

## 1.1 Stáří, stárnutí, aktivní stárnutí

**Stáří** je podle Mühlpachra: „*Obecným označením pozdních fází ontogeneze, 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). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.*“ (Mühlpachr 2004:18).

Příbyl uvádí stáří jako „*Poslední vývojovou etapou lidského života, která končí smrtí. Jedná se o důsledek stárnutí (involučních změn), které jsou formulovány geneticky, nebo dalšími faktory, jako jsou např. nemoci, choroby, životní podmínky.*“ (Příbyl 2015:10)

### Rozdělení kalendářní, biologické a sociální stáří

**Kalendářní (chronologické) stáří** – je dán datem narození, což se považuje za sociální konstrukt. Je jednoznačně vymežitelné, svůj význam má pro demografické, statistické účely aj. (Příbyl 2015:10) Také se zde uplatňuje demografické hledisko a vymezení hranice stáří – čím více seniorů ve společnosti, tím je hranice vyšší. V roce 1980 OSN označila hranici stáří věkem 60 let. V hospodářsky vyspělých státech je tato hranice posunuta na 65 let. (Mühlpachr 2004:20).

**Členění stáří** z knihy od Mühlpachra (2004)

65 – 74 Mladí senioři – zde se senioři přizpůsobují na penzi, volný čas a různé aktivity

75 – 84 Staří senioři – změna funkční zdatnosti, atypický průběh nemocí

85 a více velmi staří senioři – zde je důležitý problém soběstačnosti a zabezpečení

**Biologické stáří** - lze definovat jako konkrétní míry involučních změn, které jsou většinou propojeny se změnami způsobených chorobami, které se vyskytují velmi často ve vyšším věku např. ateroskleróza (Mühlpachra 2004:19). Již okolo 25-30 roků života můžeme pozorovat pomalý, ale postupný úbytek výkonnosti duševních i fyzických funkcí. Rozlišují se tři druhy změn: první změna se týká poklesu funkcí tkání, orgánů apod. Druhá změna je významný úbytek buněčných rezerv projevujících se hlavně v zátěžích. A poslední je všeobecné zpomalení všech funkcí. Obrazem biologického stáří je tzv. fenotyp stáří – svrašťování kůže, šedivění vlasů a ochlupení, ochabování svaloviny, úbytek kostní hmoty, poruchy sluchu, zraku, změny postavy atd. Člověk se rychleji unaví, potřebuje delší dobu k obnově fyzických a duševních sil. Proces biologického stárnutí je ovlivněn životním stylem, chronickými nemocemi a úrovní zdravotní péče, více se projevují genetické vlohly. Dále nesmíme zapomenout na psychický stav, který je odvozen smířením se stářím, hodnocení dosavadního života a sociální izolací. Přesné vymezení biologického věku není (Příbyl: 2015:11).

**Sociální stáří** – je vymezené kombinací několika sociálních změn: penzionování neboli dosažení věku, kdy vzniká nárok na odchod do důchodu. Podle Mühlpachra je sociální stáří dáno: „*Změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost.*”(Mühlpachr 2004:19).

Podle Příbyla (2015:12) lze v souvislosti se sociálním stářím hovořit o tzv. periodizaci lidského života, člení lidský život do období, tzv. věků:

1. První věk (předproduktivní) – období dětství, růstu, vzdělávání, profesní přípravou
2. Druhý věk (produktivní) – fáze dospělosti, kdy produktivita fyzická, sociální i pracovní je na vrcholu
3. Třetí věk (poproduktivní) – pokles produktivity, dochází k penzionování

4. Čtvrtý věk (fáze závislosti) – toto označení je nevhodné, vzniká zde dojem, že stáří je nutně spojeno se ztrátou soběstačnosti

Lidé by měli být spokojeni, protože žijeme déle než předešlé generace. Odborníci se shodli, že život lze dále prodlužovat a podle odhadů se lidé v budoucnosti mohou dožít 120-130 let. Délka každého člověka je určena geneticky, ale také se na délce podílejí různé faktory např. dobré životní klima, tradiční způsob života a absence některých vymožeností (televize, rádia). Nejvyššího věku dosáhla Jeane Luise Calmentová z Francie, která se dožila prokázaných 122 let. (Haškovcová 2010:25-28)

**Stárnutí** je podle Příbyla „*Komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy kontinuálně již od jejich početí. Hovoří se o vzájemně propojených procesech biologického, psychologického a sociálního stárnutí. “ Částečně je geneticky podmíněny a z části ovlivněn náhodnými jevy, poruchami. “* (Příbyl 2015:9)

Proces stárnutí probíhá u každého člověka rozdílně, proto je velmi obtížné definovat, kdy je člověk starý. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017:3) Je dokázáno, že lidé se dožívají vyššího věku, což je výsledkem zvyšování kvality lidského života, životní úrovně a především zlepšováním zdravotního stavu populace. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017:5)

Existuje stovky různých definic pojmu stáří a stárnutí, kdy se autoři shodují na faktu, že stáří (senium) je konečná etapa života a stárnutí (senescence) je fyziologický proces a každá živá bytost na planetě se tomuto procesu nevyhne. (Příbyl 2015:9)

## **Příbyl (2015) rozděluje stárnutí:**

Fyziologické stárnutí (primární, zdravé stárnutí) – jsou běžné projevy, které souvisejí s věkem a zrychlují se po 65. roce věku.

Patologickým (sekundárním) – toto stárnutí je chorobné, kdy je proces značně urychlen.

Stárnutí a stáří je ovlivněno celou řadou okolností, jak uvádí Malíková (2011) **dělení na**

### **biologické, psychické a sociální aspekty stárnutí:**

#### **1. Biologické aspekty** stárnutí se projevují viditelnými změnami na stárnoucím těle.

Tato změna je individuální, probíhá různou rychlostí a souvisí s výskytem nemocí.

Tyto znaky jsou například: zmenšování postavy, zvýšený obsah tuku v těle, změny na kůži, poruchy spánku, nízký obsah vápníku, který vede k osteoporóze a k vyššímu riziku lámavosti kostí, celkové snížení výkonnosti všech orgánů v těle.

#### **2. Psychické aspekty** stárnutí často souvisí se změnami biologickými, protože tělesné změny jsou seniorem velmi špatně snášeny. Tyto změny nastupují velmi pomalu a nedochází k zásadním změnám. (Malíková 2011:19-21) Nejčastější psychické změny uvádí Jarošová jako zapomínání, snížené koncentrace, výkyvy nálad, pokles zájmů – neaktivnost, může dojít až k sociální izolaci, změny potřeb – mění se životní hodnoty, orientace na rodinu a zdraví. (Jarošová 2006:24-28). „*Nesmíme si připouštět stáří a různé nemoci. Tyto myšlenky překonáváme naším pestrým programem. Jezdíme na různé výlety, jsme členy klubu seniorů, který pořádá různé aktivity, výlety, besedy a večírky, kde si nepřipouštíme náš věk. Takto jsme se nabavili ani před 30 lety.* Řekla seniorka 75 let se svým manželem 78 let.

#### **3.** Na poslední **sociální aspekt** nahlédneme očima E. H Eriksona (dle Malíkové 2011) a jeho psychosociálním vývojem. Podle něho každý jedinec nad 60 let řeší konflikt mezi integritou a zoufalstvím. Správné přijetí integrity seniorem spočívá v tom, že

akceptuje svůj smysl života a může důstojně dožít. Nezvládnutí této situace vede ke změnám osobnosti a podle Eriksona zvítězilo zoufalství. Sociální aspekty se dělí na negativní a pozitivní. Mezi negativní patří například samotný odchod do důchodu, nesoběstačnost, osamělost, sociální izolace, ekonomické potíže. K pozitivním patří pevné citová pouta, funkční rodina, ekonomické zabezpečení, uspokojení potřeb seniora, využití volného času. (Malíková 2011:21-22)

Příbyl (2015) uvádí, že **stárnutí je ovlivněno vnějšími a vnitřními faktory:**

### **Vnitřní faktory**

- genetika – možnost vzniku nemocí, které mohou vést k předčasnému úmrtí
- tělesná onemocnění a psychické poruchy
- psychická výbava – jak je jedinec schopen zvládat zátěžové situace, jeho povaha, životní cíle, vyrovnání s nemocemi

### **Vnější faktory**

- fyzikální – klima, životní a pracovní prostředí
- chemické – kožní, plicní komplikace
- sociální – ekonomické zabezpečení, funkční rodina, pevné zázemí, kvalita bydlení

**Aktivní stárnutí** definuje Světová zdravotnická organizace (WHO 2002) jako:

*„Proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí“* (WHO 2002:12). Koncept je založen na bezpečnosti, zdraví a participaci, z čehož všechny tři mají přispívat ke spokojenému životu. Tento koncept byl vytvořen v 90. letech 20. století a nahradil pojem zdravé stárnutí. Pojem aktivní stárnutí má zdůraznit spojení aktivity a zdraví. (Petrová Kafková 2013:28-29)

Lidé mohou být aktivní v případě zajištění kvalitního prostředí. Jednou z ohrožených skupin jsou právě senioři z důvodu různých negativních vlivů např. zhoršeného zdravotního stavu a ztíženému přístupu ke službám, nedostatečné dopravní dostupnosti, nižších příjmů, přetrvávajícím společenským stereotypům ve stáří a věkové diskriminaci. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017:31)

Pro život společnosti má aktivní účast seniorů mnoho předností – přinášejí své celoživotní zkušenosti a znalosti, dané komunitě přináší stabilitu a mohou využívat celoživotní moudrost. Senioři navážou nové kontakty, vybudují si respekt a úctu, budou se cítit potřební a užiteční. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017:31)

## 1.2 Gender

Gender podle **Maříkové** znamená gramatický rod a tento pojem je převzat z angličtiny. U nás slovo rod spojujeme s rozvětvenou rodinou se společným předkem, což může být zavádějící. Pojem gender odkazuje na rozdíly mezi muži a ženami, nebo mezi mužským a ženským. Tyto rozdíly vnímáme jako něco přirozeného, neměnného. Z generového hlediska jde o rozdíly, které jsou předurčeny biologicky či geneticky, jsou podmíněné kulturně, historicky a sociálně. Gender, jako sociální konstrukt, ovlivňuje individuální schopnosti a vlastnosti konkrétních mužů a žen, stejně jako jejich postoje a názory, které jsou typické pro zcela ženské a zcela mužské. (Maříková 2000:11)

**Renzetti** uvádí pojem gender na příkladech, že jste-li žena, bude se od vás předpokládat, že budete nosit šaty, budete citově založená více než muž, fyzicky slabší než muž, budete mít smysl pro romantiku a péči. Jste-li muž, okolí bude předpokládat, že jste technicky zdatní, fyzicky silní a pokud by Vás někdo spatřil v šatech, nepřipadalo by mu to normální. Takto rozlišované pohlaví – biologická danost, poskytuje kategorii gender. (Renzetti 2003:20)

Podle **Eriksena** lze k genderu přistupovat dvěma způsoby. První vidí ženu jako rodičku dětí, muži jsou fyzicky zdatnější a samozřejmostí jsou rozdíly biologické. Tyto znaky nazýváme spíše „pohlaví“. Druhý způsob, který je hlavním zájmem antropologů, jsou společensky a kulturně institucionalizované genderové rozdíly. Tyto označujeme genderem – neboli sociální pohlaví. Podle Eriksena není gender přirozený, ale je sociálně podmíněný. (Eriksen 2008:158-159)

Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí považuje generovou dimenzi za velmi důležitou. Nerovnosti mezi mužem a ženou na trhu práce se projeví i v důchodovém věku. Vyšší zapojení žen do výchovy dětí a chodu domácnosti a velký rozdíl v odměňování žen a mužů v produktivním věku vedou k nižšímu důchodovému příjmu žen. Jelikož ženy žijí déle než muži a mají nižší důchod, musí žít delší dobu s nižšími příjmy a jsou ve vyšší míře ohroženy chudobou a sociálním vyloučením ve stáří než muži. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017:5)

Muži mají tradičně vyšší průměrnou dávku starobního důchodu než ženy – k 31. 3. 2016 činila 12 602 Kč. Ženy měly průměrně za měsíc 10 351 Kč. Zdroj: ČSSZ. Je nutné zmínit, že jedním z aspektů výše důchodu žen je počet narozených dětí. V důsledku stále se snižující porodnosti průměrný starobní důchod klesá. Dále je nutné podotknout, že ve většině případů muži neodcházejí na mateřskou dovolenou, tudíž mají více odpracovaných dní a jejich průměrná mzda je dlouhodobě vyšší než u žen.

Muži se průměrně dožívají nižšího věku, což může být horším zdravotním stavem pojičím se na jejich životní cyklus, který je rozdílný od žen. Proto je za potřebí, lépe se věnovat rozdílným potřebám mužů a žen na základě dostupných zjištění a těmto problematickým oblastem se věnovat. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017:5)



## 2 JAK PŘISTUPOVAT KE STÁŘÍ?

### 2.1 Lidské potřeby ve stáří

Potřeba je podle Příbyla (2015:31) „*Projev nějakého nedostatku, chybění něčeho, jehož odstranění je žádoucí.*“ Uspokojení či neuspokojení těchto potřeb ovlivňuje psychickou činnost člověka, jako jsou např. pozornost, myšlení, volní procesy. Dále se velmi zásadně podílí na chování člověka a rovnováze uvnitř organismu, ale i rovnováze mezi člověkem a prostředím. Potřeby jsou chápány také jako projevy bytostného přání a je důležité si uvědomit, že vyjádření a uspokojování potřeb je zcela individuální a motivované chování se projevuje u každého jedince jinak, ale všichni lidé (mladí, staří, nemocní i zdraví) mají společné potřeby, které doznávají v průběhu života jedince.

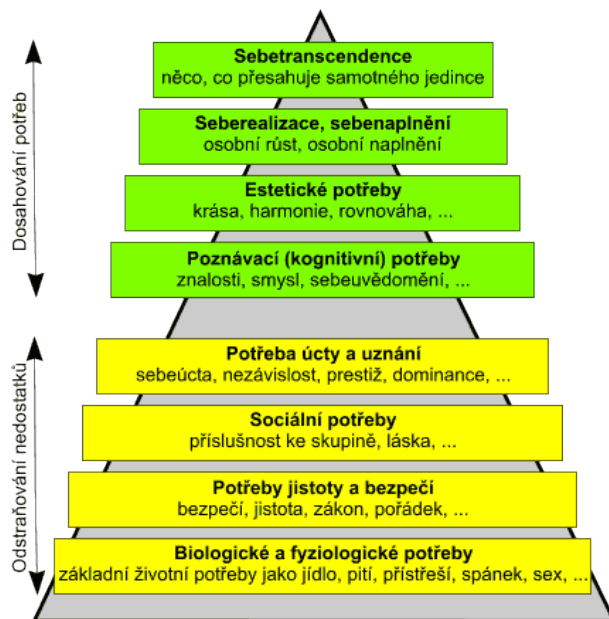
#### **Hierarchická pyramida potřeb dle Abrahama Harolda Maslowa (1908 – 1970)**

Nejnámějším autorem, který se zabýval potřebami, byl A. H. Maslow. Byl to americký psycholog, jeden ze zakladatelů humanistického proudu, zakladatel nejvýznamnější motivační teorie. Dle něho by se motivace měla zaměřit více na prostředky než cíle, které vedou k dosažení potřeb. Původní pětiúrovňový model z roku 1943 postupně doplnil a rozšířil na současný osmiúrovňový, kde na vrcholu stojí sebetranscendence. (Příbyl 2015:34-35)

Maslowova teorie tedy tvrdí, že lidé jsou motivováni určitými potřebami, které tvoří hierarchickou strukturu. Tato struktura je tvořena dvěma skupinami: potřebami odstranění nějakého nedostatku (tzv. D-potřeby – Deficiency Needs) a potřebami dosažení něčeho (tzv. B-potřeby – Being Values). Pokud nejsou uspokojeny D-potřeby, je pocíťována úzkost a snaha odstranit nedostatek, zaplnit chybějící potřebu. Pokud je potřeba uspokojena, není pocíť žádný. Toto je významný rozdíl od B-potřeb, kde existuje dobrý pocíť z naplnění a vede dokonce k větší motivovanosti.

V rámci D-potřeb jsou čtyři hierarchické úrovně – nejprve člověk uspokojuje své základní potřeby, když jsou uspokojeny, poté se snaží o naplňování vyšších potřeb. Pokud budou neuspokojeny potřeby nižší, člověk se nebude zabývat o vrstvy vyšší a vrátí se zpět k uspokojení základních vrstev.

Obrázek č. 1



(Zdroj: vedeme.cz 2015)

Z Maslowi teorie vychází český autor **Příbyl** (2015:32), který **lidské potřeby člení takto**:

- Biologické potřeby – vše, čeho si tělo žádá (potrava a tekutiny, dýchání, spánek, pohyb, vylučování)
- Psychologické potřeby – potřeba jistoty, bezpečí, touha po důvěře, respektování lidské důstojnosti
- Sociální potřeby – člověk touží po kontaktu s lidmi, potřeba komunikace, milovat a být milován

- Duchovní potřeby – mnoho lidí se domnívá, že tyto potřeby mají pouze věřící lidé, ale je to omyl. Patří sem potřeba smyslu života, potřeba odpuštění.

## 2.2 Péče o staré lidi a její historie

### Historie péče o staré lidi

O dávné historii je velmi málo informací, jisté ale je, že péče o staré lidi byla praktikována v rámci rodiny. Pokud se rodina nemohla, nebo nechtěla postarat o starého člověka, ten většinou skončil na okraji společnosti, kde živořil, žebral a většinou zemřel hladu, žízni nebo umrzl. Péče o staré lidi měla charitativní charakter a opírala se o křesťanství. Už ve 14. a 15. století vznikaly v Jugoslávii a Nizozemí tzv. domovy pro staré lidi. První zákon, který se pokoušel vyřešit problémy starých lidí, vyšel v roce 1504 v Anglii a roku 1782 bylo nařízeno budování starobinců. V roce 1909 bylo teprve stanoveno, že každý člověk nad 70 let dostane penzi. V průběhu 18. až 20. století se po celé Evropě začaly ve velkém stavět starobince. V Čechách a na Moravě byla péče o staré lidi totožná jako v Evropě. Už od středověku se u nás pomalu rýsovala organizovaná péče o staré, nemocné a chudé lidi. Významný geriatr Karel Dohnal doložil, že u nás existovaly tři základní typy ústavní péče:

**klášterní nemocnice** – fungovaly pouze pro vyvolené (řeholníci či šlechtné rodiny)

**nemocnice pro malomocné** - nebo lidé s infekčními nemocemi, později v době epidemií měly azylový charakter. Hlavním posláním bylo oddělit nakažené lidi. (Haškovcová 2010:182-186)

**středověké špitály** - špitál byl (dům pro pocestné) určen k ošetřování a výživu chudých, starých a nemohoucích osob. Náklady byly hrazeny z odkazů měšťanů města, které byly prodány za úrok. (Malá československá encyklopedie 1987:65)

Kolem roku 1500 v Praze vzniklo několik špitálů pro staré lidi, ale stejně kapacitně nestačily. K větším změnám došlo až za vlády Marie Terezie (1717-1780), kdy pozvala do Čech holandského lékaře Gerharda van Swietenena a ten je autorem **Hlavní zdravotní směrnice** z roku 1770, jejím cílem bylo ucelit státní zdravotní systém. V díle Marie Terezie pokračoval Josef II. Ten založil například **Všeobecnou nemocnici v Praze** roku 1788. Dále **3.12 1863** založil **domovské právo**, což znamenalo, že obec je povinna postarat se o chudé nepracující lidé (Haškovcová 2010: 186-189)

Od konce 18. století vznikají nové instituce pro péči o staré a chudé osoby, tzv. chudobince. Chudobinec byla instituce k zaopatřování zestárlých a chudých příslušníků obce. V zemích zřizovány od 80. let. 18. století pod státním dohledem (chudinské zákony). Péče o chudé byla pak upravena chudinským zákonem z 3. 12. 1868, kterým byla povinnost pečovat o chudé přenesena na jednotlivé obce podle domovské příslušnosti. (Malá československá encyklopedie. 1985:963-964)

Roku 1733 v Praze vznikl **Všeobecný chudobinec městský**, kde bylo umístěno až 600 starých lidí. Chudobinec byl dotován ze sbírek a darů, například místní pekař dodával chléb, část pokryl staroměstský magistrát. Péče v těchto institucích byla na velmi nízké úrovni, vše na laické úrovni. Údaje z roku 1931 říkají, že péče byla poskytnuta **40 494** lidem ve starobincích, chorobincích a chudobincích. **Josef Thomayer** nechal v rodném Trhanově vybudovat na vlastní náklady **Nový Domov**, což byl sociální dům pro nemocné, nezaopatřené a staré lidi. První obyvatelé se nastěhovali roku 1913. Za pobyt nic neplatili a ještě dostávali rentu. V roce 1928 byly dokončeny **tzv. Masarykovy domovy v Praze – Krči**. Stavba byla v areálu velkém 30 ha, celkem 21 budov (5 chudobinců, 5 starobinců vždy s 200 - 250 lůžky, další budovy byly ozdravovny). Zde se nacházela první **Klinika chorob ve stáří**, kterou založil **Rudolf Eiselt**. Péče v těchto domech byla opravdu kvalitní a vybavení moderní. V areálu jsme mohli najít restaurační zařízení, sportovní zařízení, bazén, knihovna, divadelní

sál. V roce 1954 byly Masarykovy domy předělány na Thomayerovu nemocnici.

(Haškovcová 2010:187-199)

Největší změny se dostavily po 2. světové válce. Hned v roce 1945 bylo sjednoceno důchodcovské pojištění, zrušeno domovské právo a zodpovědnost za sociální zabezpečení převzal plně stát. Všechny sociální instituce byly přejmenovány na domovy důchodců a v roce 1959 bylo na území ČSR 296 domovů s 27 302 místy. V době socialismu si mnoho rodin stavělo domy, životní podmínky se zlepšovaly a život v domově důchodců se stává nekomfortní. Ve většině domovů bylo velmi málo místa, špatné vytápění a hygiena.

Existovaly i pěkné domovy, ty nejlepší byly zřizovány pro členy Komunistické strany Československa. Po roce 1989 se trvale domovy důchodců přejmenovaly na domovy pro seniory a poskytují se podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. (Haškovcová 2010:208-235)

*„V roce 2009 bylo registrováno celkem 421 domovů pro seniory s kapacitou 3 38 489 míst, což znamená zajištění pro 2,25 % osob starších 65 let. K tomu je třeba připočítat ještě ty domovy se zvláštním režimem, kde pobývají senioři. Je jich celkem 45 a počet lůžek v nich činí 5968. Kryjí tedy další poptávku 1 %. Uvážíme-li, že se o rezistenční sociální služby uchází 3-4 % seniorů, je evidentní, že současná úroveň zajištění je dostačující.“* (Haškovcová 2010:241)

Dle poslední statistiky z 31.12 2015 je na území České Republiky 496 domovů pro seniory s celkovou kapacitou 37 200 míst. Využitých míst je 35 944. (Zdroj CZSO.cz - Statistická ročenka 2016)

### **Péče o seniory**

*„Mezi hlavní **cíle** soudobé péče o seniory patří zachování co nejvyšší míry autonomie, soběstačnosti a sebeobslužnosti seniorů, a to v jejich **přirozeném prostředí**.“* (Příbyl 2015:14)

Podle odhadů, které se velmi liší použitou literaturou či regionem, je asi 80% osob starších 65 let je soběstačných a potřebuje málokdy pomoc rodiny, 13% potřebuje pomoc v domácnosti, 5% vyžaduje domácí péči většího rozsahu a u 3% je potřeba ústavní péče. V dnešní době se všechny zdroje shodují, že institucionální péči využívá mnohem více seniorů, než je opravdu nutné, což je jednou z příčin stále se zvyšujících dysfunkčních rodin (Příbyl 2015:14-15).

### **Péče v rodině**

Rodina jakožto zásadní jednotka společnosti, má jak pro seniora, ale všechny členy rodiny zásadní význam. Povinnost postarat se o příslušníky rodiny byl vždy předáván generacemi a mezi vztahem rodiče – děti je zachován solidární vztah. Vnímání bezpečí, jistoty a pocitu, že není na vše sám, má pro seniora mnohem větší význam, než pro člověka mladšího věku. Rodina, která se rozhodne pečovat o seniora, by měla splnit základní předpoklady podle doc. M. Staňkové: 1. chtít pečovat, 2. umět pečovat, 3. moci pečovat

S péčí o seniora může dojít ke spoustě problémů např. závislost mezi seniorem a pečujícím, sociální izolace, které mohou u pečujícího vést k psychickému a fyzickému vypětí (Příbyl 2015:15-16). Jelikož je rodina upevňována silnými emočními pouty, jakékoli rozpory vyvolávají negativní reakce a mohou mít na starého umírajícího člověka velký psychický vliv. Staří lidé jsou velmi citově vázáni na své děti a vnoučata. (Brzáková 2013:45)

### **2.3 Ageismus a mýty o stáří**

Tento termín pochází z anglického age – věk nebo stáří, kdy význam je chápán jako předsudky a negativní představy o seniorech. Poprvé na tento pojem poukázal v roce 1969 americký psychiatr Robert Butler (první ředitel National Institute on Ageing v USA) a doslova uvádí: „*Ageismus můžeme chápat jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, stejně 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“ (Malíková 2011:35).*

### **Ageismus podle přístupů (Příbyl 2015:28)**

• Benevolentní – je pozitivní, úkolem je seniory chránit

• Hostilní – proti seniorum je negativní, nepřátelský

• Ambivalentní – vzájemné prolínání obou postojů

Mezi nejčastější mýty o stáří podle Malíkové (2011: 37-38) patří:

1. Mýtus falešných představ – Spokojenost seniora je zajištěna dostatečným materiálním zajištěním (ekonomické zabezpečení je jistě důležité, ale nenahradí citové vazby mezi rodinou).
2. Mýtus zjednodušené demografie – za starého je považován ten, kdo přestal pracovat a odešel do penze (toto zařazení nebere v úvahu, že i člověk v pokročilém věku může mít mnoho různých zájmových aktivit).
3. Mýtus homogenity – založen na představě, že všichni senioři vypadají stejně (vrásčitá kůže, šedivé vlasy aj.), mají stejné zájmy vlastnosti a potřeby. Skutečnost je opačná, každý senior má individuální potřeby např. zhoršený sluch, zrak, pohybové schopnosti.
4. Mýtus neužitečného času – senioři nepracují, nepřinášejí přínos společnosti a jsou spíše přítěží. I senior, který nepracuje, může být velkým přínosem pro svoji rodinu, mladší generace aj.

Autorka uvádí mnoho dalších mýtů např. mýtus ignorace, o arterioskleróze. Příbyl (2015:27-28) uvádí dále mýty o úbytku sexu, lékařích, o nemocech a panu Alzheimerovi aj.

## 2.4 Erving Goffman a totální instituce

Erving Goffman (1922-1982) je známý americký sociolog, antropolog a psycholog poprvé uvedl pojem „totální instituce“ ve svém díle *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*. Autor se zde zabývá problémem osobní identity, zkoumá vztahy pacientů a ošetřovatelů (Šubrt 2010:76-78). Goffman píše: „*Základním sociálním uspořádáním v moderní společnosti je, že jedinec má sklon spát, hrát si a pracovat na různých místech s různými spoluúčastníky, pod řízením různých autorit a bez podřízení se nějakému celkovému racionálnímu plánu*“ (Goffman 1961:17 in Jandourek 2008:83).

Z této definice vyplývá, že život se liší od moderního světa a společnosti. Život za nás přebírá nějaká autorita, instituce, tedy domov pro seniory a jeho pracovníci. Senioři mají sklon odpočívat a určitou část dne se věnovat různým aktivitám a programům s ostatními seniory pod vedením autorit. Je na povaze domova pro seniory, jak moc bude seniory pobízet k účasti na aktivitách a jak budou senioři aktivní.

Zde si uvedeme některé z bodů **charakteristiky totálních institucí Ervinga Goffmana** rozebrané v knize Jandourka (2008:83):

1. Všechny aspekty života se dějí na stejném místě pod vedením autority

V tomto případě se život odehrává v domově pro seniory, kde život seniorů do jisté míry „vede“ pečovatelka, zdravotnice apod.

2. Jedinec je příslušníkem skupiny, kde se všemi zachází stejně

Skupina seniorů obývajících jeden domov pro seniory, kde mají všichni stejná práva, nároky na služby bez jakýchkoliv rasových, etnických odlišností.

3. Všechny činnosti během dne jsou naplánované



Každý den mají naplánované aktivity, stravu, úklid a další aktivity.

Existuje mnoho teorií na toto téma, ale dle mého názoru je nejvíce totožná s režimem domova pro seniory teorie Ervinga Goffmana. Tyto tři body, které jsem uvedla výše, přesně vystihují každodenní chod domova a jakoby vycházely z Goffmanovy teorie.

## 3 POHLEDY NA AKTIVNÍ STÁRNUTÍ OD RŮZNÝCH AKTÉRŮ

### 3.1 Stát

Seniorů stále přibývá. Celkový počet obyvatel k 31. 12. 2016 v České Republice byl 10 578 820 a z toho 18,3 % bylo obyvatel starších 65 let. Dle prognózy do roku 2050 by jich mělo být 30,9 % (CZSO). Z toho vyplývá, že počet seniorů se téměř zdvojnásobí. Nastává tedy otázka, jak tuto situaci společnost vyřeší. S neustále se zvyšujícím počtem seniorů stát vynaloží více finančních prostředků, které by ale měli odvést do státní kasy lidé v produktivním věku. Lidé v produktivním věku berou seniory jako osoby, které pobírají jejich odvedené daně, ale sami si však neuvědomují, že se taky jednou stanou seniory a tyto finance budou potřebovat. Senioři mají samozřejmě i pozitivní stránku. Například zvyšují HDP, kdy kvůli svým zdravotním problémům potřebují specifické pomůcky ze zdravotnictví, vyrábí se speciální telefony pro seniory atd. Dalším příkladem je, že pomáhají svým dětem, které jsou v produktivním věku s hlídáním vnoučat, a tím pádem se mohou naplno věnovat svému zaměstnání. Níže se podíváme, jak na stáří nahlíží **Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017** vydaný Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR.

Za základní rámec považuje akční plán zajistit dodržování a ochranu lidských práv seniorů. Z důvodu větší zranitelnosti v pokročilém věku a jim musí být projevten respekt, právo na důstojné zacházení a participaci ve společnosti. Umožnění naplnění sociálních, kulturních, politických a občanských práv jsou garantována tímto dokumentem.

Zaměřuje se na dvě základní oblasti: zdraví a celoživotní učení, od nichž se odvíjí účast na trhu práce a aktivní podíl na rozvoji občanské společnosti. Nelze ale předpokládat, že

všichni mohou být aktivní na trhu práce. Zajištění důstojné péče reprezentuje úroveň vyspělé společnosti dané země.

### **Priority akčního plánu:**

***Zajištění a ochrana lidských práv starších osob***, kdy vize této priority je zajistit seniorům plné požívání jejich práv a ochránit je před projevy špatného zacházení a diskriminaci na základě věku.

Stát zajistí informovanost společnosti o potřebách starších osob a jejich lepší naplňování. Zvýšit povědomí o právech starších osob a seniorů prostřednictvím informačních a vzdělávacích materiálů, které jsou zaměřena na ochranu práv a posílit možnosti ochrany a vymahatelnosti. Dále chce zajistit starší osoby před diskriminací, nedůstojným zacházením, týráním a zneužíváním, kdy chce navázat spolupráci s neziskovým sektorem a zvýšit informovanost odborné i široké veřejnosti, zajistit prevenci, možnosti řešení a zlepšit spolupráci mezi místní samosprávou, zřízeními zdravotních a sociálních služeb, policií a státními zástupci.

Myslím si, že spousta lidí předpokládá, že se člověk stane starým poté, co začne pobírat starobní důchod. Takže se může stát, že se diskriminace objeví už v samotném vstupu do důchodu, kdy senior může být označen za neschopného a nemohoucího. Diskriminace se může objevit ve službách, jako jsou obchody, dopravní prostředky nebo v lékařství. Lidská práva mohou být porušena třeba právě v domovech pro seniory, kde může být omezena jejich osobní svoboda nebo soběstačnost. Mohou nastat problémy s nedodržováním soukromí seniora ze strany zaměstnanců v sociálních službách, může být ponížen nebo i týrán.

**Kapitoly celoživotní učení, zaměstnávání starších pracovníků a seniorů ve vazbě na systém důchodového pojištění, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce** mi nepřijdou relevantní k mé práci a proto se budu věnovat dalším bodům akčního plánu.

***Kvalita prostředí pro život seniorů***, kde aktuálními problémy k řešení jsou:

- Účast na formálním i neformálním společenském životě
- Zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví
- Odpovídající úroveň bydlení a poskytovaných sociálních a zdravotních služeb
- Zabezpečení dopravní obslužnosti

Vizí je zajistit kvalitní prostředí s odpovídající infrastrukturou, dostatečnou nabídkou bydlení a občanské vybavenosti umožňující aktivní zapojení seniorů do komunitního života.

Zapojení seniorů do diskuzí nad důležitými opatřeními týkajícími se života obyvatel považuje stát za důležité. Chce přispět k zvýšení bezbariérovosti a zajistit lepší dostupnost veřejné dopravy, jakožto zásadní podmínky pro aktivní stárnutí a zapojení seniorů do společnosti. Dále se bude snažit zvýšit povědomí architektů o potřebách seniorů při navrhování a vytváření venkovních staveb, ale i zdůraznit stárnutí v bytové politice a podpořit rozvoj nových typologických forem bydlení pro seniory reagujících na jejich potřebu. V dalších bodech se projednává zvýšení bezpečnosti a ochrana seniorů před kriminálními útoky a domácím násilím.

Dle mého názoru bezbariérovost stát zvládá dobře. V dnešní době už ve většině budov (jako například úřady, obchody, nemocnice) najdeme bezbariérové přístupy, výtahy a možnost pohybování se po budovách. Troufám si říci, že každé větší město má dobře vybavené dopravní prostředky a nástupiště pro obyvatele se sníženou pohybovou schopností. Problém nastává v menších obcích, kde bývají zastaralé zastávky a dopravu zde zajišťují mnohdy nedostačující a nevybavené dopravní prostředky. Podívám-li se na nově vystavené bytové jednotky, i ty jsou dnes přizpůsobeny pohybově omezeným. Dalším bodem k zamyšlení je kriminalita, která je stále se opakující, jelikož senioři jsou velmi důvěřiví a je

velmi jednoduché je okrást fiktivními nabídkami. Před tímto se obce snaží trochu chránit vyhláškami o zákazu podomního a pochůzkového prodeje.

***Zdravé stárnutí***, kde vizí je zdravý životní styl a prevence nemoci jako základní předpoklad pro zvýšení kvality a prodloužení aktivního života ve stáří.

V tomto bodě stát zvyšuje informovanost o zdravém životním stylu a motivuje k vyšší odpovědnosti za své zdraví, kdy se toto netýká jen seniorů. Dále chce více informovat o významu zdravého životního stylu a prevence nemoci mezi všemi věkovými skupinami, ale zaměří se na občany starší 50 a více let tak, aby mohli na základě znalostí a informací rozhodovat o svém životě. V tomto směru chce podpořit výzkum na téma podpory zdraví a zdravého stárnutí a sledovat relativní statistická data. Stát se bude podporovat a aktivizovat obce a regiony v rozvíjení zdravého prostředí, které je přátelské všem generacím.

Z mého pohledu, se délka stáří neustále prodlužuje, a to je výsledek v první řadě velmi vyspělého zdravotnictví. Bylo vyvinuto mnoho léků, ale i spousta druhů vitamínů a doplňků stravy, které napomáhají prevenci. Je ale potřeba tyto produkty kupovat od ověřených zdrojů, protože se opět můžou vyskytnout podvodníci, kteří nabízejí nekvalitní výrobky. Co se týče zdravotního stylu, myslím si, že informovanost je dostačující. Pořádají se přednášky nejen pro seniory, je spousta dokumentů a zpráv v televizi či novinách.

***Péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností*** vizí je: Široká nabídka provázaných sociálně-zdravotních služeb včetně zapojení pečovatелů, která bude reagovat na specifické potřeby nejkřehčích seniorů s omezenou soběstačností.

Nabídka státu o co nejširší škálu služeb, včetně specializované geriatrické péče, bude odpovídat rozdílným potřebám a životním situacím seniora v celém průběhu nemoci (akutní, následná a doléčovací fáze). Zajistit poskytování dlouhodobé péče, aby zajistila seniorům přístup ke kvalitním zdravotně-sociálním službám. Dále nastavit péči o osoby s demencí

včetně výcvikových programů a vzdělávání, podpořit rozvoj informačních a komunikačních technologií a služeb asistovaného života. Pobytové sociální služby uzpůsobit tak, aby se senioři žijící zde nestali vyloučenou skupinou ze společnosti, snaha propojit seniory žijící a nežijící v sociálních službách. V poslední řadě vytvořit odpovídající podmínky pro rodinné příslušníky a motivovat je v péči o staré rodiče.

Tato myšlenka státu mi přijde logická a správná, ale realita je však dle mého názoru jiná. Myslím si, že jak ve zdravotnictví, tak v sociálních službách chybí personál, který není dostatečně finančně ohodnocen. Věnovat se seniorům a nemohoucím lidem není práce jednoduchá a mnoho lidí tuto pozici nezvládne jak psychicky, tak fyzicky. Z důvodu nedostatku personálu se nemohou dostatečně věnovat každému pacientovi. Mnoho lidí z České republiky chodí pracovat do zahraničí, kde mají lepší podmínky. Na tomto problému by měl stát zapracovat a zlepšit podmínky pro svůj zdravotní personál.

Další zdroj je **Zákon 108/2006 Sb. o sociálních službách**, kde stát uvádí poskytované služby v domovech pro seniory.

#### **§ 49 Domovy pro seniory**

- (1) V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.
- (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti: a) poskytnutí ubytování, b) poskytnutí stravy, c) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, f) sociálně terapeutické činnosti, g) aktivizační činnosti, h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Setkala jsem se ve svém výzkumu pouze s jedním konkrétním domovem pro seniory, který podle mého názoru fungoval velmi dobře. Služby zmíněné v zákoně byly na dobré úrovni, personál byl zkušený, ochotný a udělali by vše, co si senioři přejí. Obávám se, že v každém domově pro seniory nebude tak dobře fungující personál a můžeme se setkat s výše zmiňovanou diskriminací a porušováním osobní svobody, či nerespektováním potřeb a soukromí seniorů.

Příliš se mi nezamlouvá přístup státu, jak se uvádí v akčním plánu, kde se stát snaží motivovat seniory ke vzdělávání na univerzitách třetího věku a poté případného uplatnění na trhu práce. Myslím si, že většina dnešních seniorů má odpracováno již tolik let, že by si zasloužili být od státu na důchod dostatečně zabezpečeni. Myšlenka dalšího vzdělávání není špatná, ale jen pro dobrovolníky, kteří o to mají opravdový zájem a tohle vše nedělají z důvodu obav, z čeho jednou budou žít.

V případě aktivního stáří si myslím, že stát nahlíží pouze na ty mladší seniory, ale už se moc nezabývá těmi nejstaršími. Podle mého názoru by bylo zajímavé udělat například v krajských městech větší programy pro domovy pro seniory i širokou veřejnost seniorů žijících doma a uspořádat například koncert dechové hudby.

### **3.2 Senioři v domově pro seniory**

Svůj výzkum jsem prováděla v domově pro seniory V Podzámčí v Chlumci nad Cidlinou. Služby jsou určeny seniorům zejména od 65 let, kteří z důvodu ztráty soběstačnosti nejsou schopni nebo nemají možnost žít ve svém domácím prostředí, a to ani za podpory, pomoci a péče rodinných příslušníků, jiných osob blízkých, či dalších sociálních služeb (terénních a ambulantních), a jejichž potřeby může naše služba pomoci naplňovat. **Domov V Podzámčí** je příspěvkovou organizací zřizovanou Královéhradeckým krajem. Mezi její základní příjmy patří dotace, úhrady od klientů, úhrady zdravotních pojišťoven a příspěvky zřizovatele.

Kapacita je zde 48 lůžek a je naplněna 43 ženami a 5 muži v průměrném věku 83,5 let.

(<http://www.domov-podzamci.cz/>)

Výzkum jsem provedla v květnu a červnu roku 2016. Nepravidelně jsem docházela do domova na různé jejich programy a aktivity, provádět rozhovory nebo jen tak si povídat a pomoci seniorům se základními úkony. Jako základní metodu jsem použila

**polostrukturovaný rozhovor**, který se zaměřil na dvě základní otázky:

**1. Co si pod pojmem aktivní stáří představujete?**

**2. Jaké aktivity vám domov nabízí? Jste s nimi spokojeni?**

Nejdříve jsem se respondentům představila a vysvětlila, k čemu slouží můj výzkum. Ujistila je, že jejich jména nebudou nikde zveřejněna a snažila se získat jejich důvěru. Nechala jsem je povídat o své rodině, zážitcích a poté se snažila získat odpovědi na mé otázky.

Celkem jsem provedla 11 polostrukturovaných rozhovorů, z toho 8 jich bylo se seniory (6 žen, 2 muži) a 3 se zaměstnankyněmi domova pro seniory. Další metodou bylo **nezúčastněné pozorování**. Bylo nezúčastněné, protože jsem se nikdy nestala jednou z nich, i když jsem se přímo účastnila různých programů v domově.

## **Marie 81 let**

První žena, se kterou jsem rozhovor provedla, byla paní Marie, které bylo 81 let. V domově pro seniory tráví již čtvrtý rok. Domovu se prý dlouho bránila, protože preferovala "svoji domácí pohodu", ale nakonec se nechala přemluvit a dneska už by to neměnila. „*Spadlo ze mě spousty závazku a povinností. V zimě topení v kotli, obstarávat dříví nebo uhlí mi musel syn a bylo mi jasné, že už ho s tím obtěžuju. Jsem ráda, že se mi někdo postará o léky, brala jsem jich tolik, že už ani nevím, na co všechno byly. Často se mi stávalo, že jsem na něco zapomněla, tak jsem moc ráda, že se mi o ně teď starají sestry. No dál jsem ráda, i když mi to*



*trochu chybí, že nemusím vařit. Vařila jsem ráda, dokud bylo pro koho. Vždycky v neděli se ke mně sjely všechny děti s vnoučaty a to bylo fajn. Asi rok, než jsem nastoupila, jsme tyhle nedělní obědy zrušily. Už jsem neměla tolik sil a děti to na mě poznaly. No a pak když jsem měla vařit jen něco málo pro sebe, to už mě nebavilo. Takže jsem teď moc ráda, že přijdu k hotovému.“* Naopak má teď paní Marie čas na své koníčky, hlavně na keramiku, kterou tvoří spoustu let. V domově pro seniory mají keramickou dílnu, kam chodí dle zájmu dvakrát v týdnu. Paní Marie se nestyděla pochlubit, že má nejpravidelnější docházku a nevynechala jedinou možnost. Tvoří tam různé věci, ale nejraději vyrábí květináče. Ještě je natolik zdatná, že na hrnčířském kruhu dokáže vytočit květináče různých velikostí, které po vypálení v peci, kterou obsluhují zaměstnanci domova, maluje barvami a zdobí podle nálady nebo třeba různé motivy jako jsou Vánoce, Velikonoce, jaro, podzim atd. Hotové a ozdobené květináče buďto svým blízkým daruje nebo prodává za drobný obnos. *„Keramika, to je moje srdeční záležitost, ani už nespočítám, kolik let tvořím. Moje maminka mě k ní přivedla nejspíš, co jsem se na nohou udržela. U nás doma, kam si se jen podívala, všude bylo něco z keramiky. No, takže jsem moc ráda, že tady mám tu možnost v tom pokračovat, dokud ještě trochu vidím. Ženský mě vždy obdivujou, ale kdyby to dělaly tolik let jako já, uměly by to stejně. Tak je občas i trochu učím zacházet s hrnčířským kruhem nebo nějaký základní techniky keramiky, ale největší radost máme, když na prodejní výstavě, kde se prodávají veškerý věci z vyšívání pletení a tak, ne jenom ty z keramiky, no prostě když si někdo koupí, co jsme vyrobili. To vás tak moc potěší, že se to líbí.“*

Dále paní Marie ráda navštěvuje různé kulturní akce, které se dějí. Ať už se jedná o vystoupení kapely, tanečnicků, orchestrů nebo o amatérské spolky či děti ze základních a mateřských škol. Největší radost měla, když před rokem na Vánoce přišly děti z místní školy a tam uviděla své vnoučata. Její vnuk recitoval báseň a vnučka zas hrála v školním divadle hlavní roli. Hřálo jí to u srdce a evidentně byla moc pyšná, jak zavzpomínala, hned měla lepší

náladu. „*Kdybyste je viděla, jak se cítili důležití, když mě spatřili v hledišti. Moc mě to potěšilo, že jsem je mohla vidět vystupovat takhle pohromadě, jsou moc šikovní. Tereška s Martínkem od prvního syna mě navštěvují často tady v domově, protože bydlí tady u Chlumce v Žíželicích, ale druhý syn s rodinou se odstěhovali do Pardubic a ty už tak často nevidím. No jo ty už budou skoro dospělý, mají pořád nový účesy člověk je snad jednoho dne ani nepozná.*“

Přes kulturu a aktivity jsme se dostali až k samotnému chodu domova. Paní Marii se líbí, jak má všechno řád a pořádek, zdravotní sestřičky jsou milý a ochotný, může se na ně spolehnout a důvěřovat jim. V závěru našeho rozhovoru jsme se dostali na otázku aktivního stáří. „*Jo aktivity tady má každý na jaký se cítí a zdravotní stav mu dovolí. Já se snažím každý den něco dělat, alespoň se projít. Sestry jsou moc ochotný, ty vám umožní dělat, co se vám zachce, samozřejmě v rámci možností. Já si myslím, že nám to vyšívání, pletení a keramika bohatě stačí. Na rehabilitacích si hezky zacvičíme a často chodíme na procházky. Já jsem spokojená. Když jsem nastupovala do domova, myslela jsem, že budu ležet a koukat na televizi, nikdo si mě nebude všímat, ale jsem moc ráda, že je tu každodenní program, skvělý kolektiv mezi námi a sestrami.*“

Paní Marii se dle jejího vyprávění po vstupu do Domova pro seniory velmi ulevilo od starostí každodenního života a v domově se cítí dobře, i když ji samozřejmě chybí rodina. Doma neměla tolik času na svůj oblíbený koníček a tím je zmiňovaná keramika. Dále se s oblibou zúčastňuje všech druhů vystoupení a je ráda, že se něco děje. Podle toho jsem usoudila, že paní Marie je aktivním členem. Ale spočívá aktivní stáří v tom, že se dvakrát týdně zúčastní ručních prací? Myslím si, že by pro ni bylo mnohem zajímavější a aktivnější kdyby mohla například vést a plánovat celý kroužek keramiky.

## Jana 83 let

Druhou ženou byla paní Jana ve věku 83 let, která je v domově pro seniory velmi krátce, proto se teprve snaží zorientovat ve všech programech. Paní Jana tu na rozdíl od paní Marie není úplně šťastná, ale doufá, že se to časem změní. Prozatím si prý nezvykla žít bez rodiny, i když ji dost často navštěvují. Na rodinu je citově vázaná, jelikož žili ve velkém dvougeneračním domě a vlastně se každý den vídala se synem i vnoučaty, kteří za ní rádi chodili, protože paní Jana prý umí nejlepší svíčkovou, pochválila se. To je totiž jedna z věcí, co paní Janě v domově velmi chybí. Vaření a pečení buchet, to byl její koníček. *„To víte, já jsem nemohoucí na kolena, musím chodit o holi a doma jsem několikrát zakopla na schodech a sama jsem se nedokázala zvednout. Syn se držel dlouho, než mě sem dali, ale to víte, ten se jednou uhoní. Každý den od rána do večera jsou v práci, syn je živnostník dělá podlahy a není pořád doma a jeho žena ta pracuje v obchodáku a je taky věčně v práci. A vnoučata, ty se stavili na jídlo a jdou si po svém. A já nechtěla nikoho otravovat, snažila jsem se všechno dělat sama a už jsem na to nestačila.“*

Po tomto rozhovoru paní Janě zčervenaly oči a začala plakat. Bylo vidět, jak se jí velmi stýskalo po domově a hlavně její rodině. Bylo mi velmi líto, že můj rozhovor respondentku rozplakal a snažila jsem se situaci nějak zachránit. Říkala jsem jí, že její děti to myslely dobře a měly o ni strach a věřím tomu, že ji budou velmi často navštěvovat. *„Já vím, vždyť mi to slíbili a v naší rodině se sliby vždy dodržovaly. No jo slza mi tu ukápne často, bude to chvílku trvat, než si tu zvyknu na samotu. Nebo sama tu nejsem nikdy, sestry jsou skvělý a s ženskýma taky vycházím dobře, ale rodina je rodina chápete.“*

Snažila jsem se rozhovor odvést jiným směrem, a proto jsem se snažila dozvědět, co si paní Jana představuje pod pojmem aktivní stáří, jaké aktivity tu provádí a jak je s nimi spokojena. Začala mi tedy vyprávět, že jejím velkým koníčkem je pletení z vlny a háčkování.

Byla zvyklá přes dlouhé zimní večery naplést a uháčkovat nesčetně čepic, čelenek a teplých ponožek. Své produkty rozdává personálu nebo i ostatním seniorům, je vděčná když ji někdo přinese klubičko vlny, ale že by si vzala peníze, to prý nikdy. Jelikož je paní manuálně zručná, tak jí nedělá problém ani keramická dílna nebo vyšívání. Paní Jana na mě působila jako soutěživý typ, a tak ji na vyšívání asi nejvíce baví ta možnost výstavy, na které lidi dávají hlasy a hodnotí jednotlivé výtvořky. „*Aktivní stáří? No co já mohu se svými koleny dělat. Občas se snažím trochu procházet, trochu nás procvičit na rehabilitačním cvičení, ale jinak se už na víc nezmůžu. Jedině ty ruční práce. Vyšívání a pletení, to dělám moc ráda. Snažíme se i o keramiku, ale s Maruškou se nemůžeme srovnávat, ta má tak krásný květináče, že by se tím mohla žít. No a třeba jednou za půl roku, většinou před Vánoci a na jaře kolem Velikonoc máme výstavu našich výrobků, tam si můžou lidi něco koupit, nebo máme jen výstavu tady pro nás a navzájem si hodnotíme výrobky. To víte, moc mě to potěší, když někdo zvolí moje dečky. Při těch ručních pracích alespoň tolik nemyslím na rodinu, máme tu dobrý kolektiv mezi námi i se sestrami, tak snad se s tím brzo smírím, že je to vlastně můj domov. S aktivitami jsem spokojená, pro mě jsou dostačující a myslím si, že i pro ostatní. Nevím o nikom, že by si stěžoval. Sestra se vždy ptá, co bychom chtěli dělat, a snaží se uskutečnit všechno, co ji řekneme.*“

Paní Jana představuje aktivní stáří pouze jako pohybové činnosti. Už si neuvědomuje, že do aktivního stáří patří i drobné práce, jako je třeba zmiňované vyšívání a háčkování, které ona provozuje. Nepřipouští si, že i s těmito aktivitami se zařazuje mezi aktivní členy domova pro seniory. Podle jejích výpovědí se ona sama za aktivní nepovažuje.

## **Jaroslava 86 let**

Moji třetí respondentkou byla paní Jaroslava, které bylo 86 let. Tato žena již při pozdravu působila negativně otráveně, ale já to nevzdala a rozhovor s ní provedla. Když jsem jí

položila otázku, co si představuje pod pojmem aktivní stáří, jaké aktivity jim domov pro seniory nabízí a jak je s nimi spokojena, si povzdechla, zvýšila hlas a odpověděla:

*„Co si myslíte slečno, že můžu dělat? Já mám umělý kyčelní kloub, pohybuju se jen na vozejku a špatně vidím? Musím se zúčastňovat toho rehabilitačního cvičení, kde se mě snaží trochu rozhýbat, ale když tělo nemůže je to těžký. Pak ženský chodí vyšívat dečky, plíst a háčkovat. Maruš ta sedí jen u keramiky, ale to mě nikdy moc nebavilo a navíc na to prostě nevidím. Občas se tam zastavím, trochu si popovídat, ale něco dělat mě už nikdo nepřemluví. Už mám radši svůj klid a odpočívám na pokoji. Bydlíme tu ve dvou a jsem ráda, že tahle paní není moc upovídaná, jako některý tady v domově.“*

Negativní chování paní Jaroslavy mě velmi zaskočilo a nevěděla jsem, na co se dále ptát. Dále mi povídala, že nejraději by už jen ležela na své posteli a sledovala televizi, kde přesně ví, co kde v kolik dávají. Nejradši má telenovely nebo romantické seriály. *„Ted' jde v televizi telenovela Pomsta nebo láska. Ještě že spolubydlící to má taky ráda. Tak každý den koukáme, je to moc napínavý. Hlavní hrdince Dile někdo zabije manžela a ona se to snaží vypátrat. Pak tu hádáme, co bude dál a jak to dopadne, to je naše. Nebo rádi sledujeme různé vědomostní soutěže, jako je ten kvíz, riskuj s Rosákem, nebo sledujeme různé dokumenty. Já mám nejradši dokumenty o zvířatech, nebo mořský svět. Ještě docela ráda luštím křížovky, dcera mi sehnala takový ohromný, tak na to alespoň trochu vidím. Musím si trochu procvičovat mozek, jinak by mi to už vůbec nemyslelo.“*

Poté mi paní Jaroslava povídala o personálu, stále mi opakovala, jaká je to dřina pro zdravotní sestřičky a pečovatelky, když musí nemotorným lidem neustále se vším pomáhat a jejich práce si moc váží. Ke konci rozhovoru už paní tak negativní nebyla a vyprávěla mi, že pro ty schopnější aktivity jsou. Paní Jaroslava neustále kontrolovala hodiny, což mi nebylo příjemné, proto jsem rozhovor ukončila. Rozloučily jsme se v dobrém a pozitivním duchu,

*z čehož jsem měla radost. „Já ty pečovatelky hrozně obdivuju, každý den se o nás starat a pomáhat se vším. Je to hrůza když jsme takhle nemotorný, člověk si sám už ani kalhoty neoblíkně. Každý den ráno mi přijdou pomoci ustrojít se, ustlat postel, poklidit pokoj. Každý den neztrácí naději a zkouší mi nabídnout nějaký programy, mají s námi svatou trpělivost. Občas se zajdu podívat na filmy, co se pouští dole ve spolčence, ale na víc mě už nikdo nepřemluví. Nemají to tady s námi jednoduchý, já bych teda takovou práci dělat nemohla.“*

U paní Jaroslavy jsem se potkala s případem toho, že opravdu existuje člověk s pasivním postojem k aktivitám a programům domova pro seniory. I když se v pracovní dílně občas ukáže, žádné ruční práce nevyvíjí. Přes veškerou snahu pečovatelek už Paní Jaroslavu nikdo nepřesvědčí k jakémukoliv programu. Jediné, co jí ke spokojenosti stačí, je televize, pár křížovek, ale nepotřebuje k životu žádné aktivity a programy. Přesto, že i luštění křížovek by se dalo považovat za aktivitu, tak já považuji paní Jaroslavu za spíše neaktivního člena domova. Chce jen v klidu odpočívat a užívat si pohodové a klidné stáří.

## **Milena 76 let**

Čtvrtá žena mého výzkumu byla paní Milena, která do domova pro seniory nastoupila již v brzkém věku, protože měla pouze jednoho syna a ten již několik let žije v zahraničí. Manžel ji před mnoha lety opustil a tak paní Milena ráda nastoupila do domova, kde přijde do styku s lidmi a postarají se o ni, protože nemá ráda samotu. *„Po odchodu mého manžela jsem několik let žila doma sama, ale to bylo pro mě hrozný. Nesnáším samotu, jsem hodně společenský člověk. Dokud jsem se několikrát za týden sešla s nějakou kamarádkou, tak to šlo. Chodily jsme do kavárny, nebo jsme se navštěvovaly navzájem doma a občas jsme i vyrazily někam za muzikou. Pak se nám to rozpadlo, Jiřina s Olou se museli starat o pravnoučata a některým se už prostě nechtělo. Já už nevěděla, co doma dělat. Byla zima a já nemohla na zahradu, to bylo hrozný období. Pak mě vzal syn na měsíc do Švýcarska, s jeho rodinou a*

*děti jsem přišla na jiný myšlenky, ale je jasný, že jsem tam nemohla zůstat delší dobu. Člověk už nechce nikde překážet, tak mě syn domluvil tenhle domov. Přijede mě s rodinou navštívit zhruba každý měsíc. Často mi posílá obrázky na mobil, to ale musím poprosit sestru, já se to pořád nenaučila otevřít. Tady v domově jsem moc ráda, nikdy nejsem sama a ženský jsou přátelský.“*

Paní Milena byla celý život velmi aktivní. Milovala svoji zahradu, která podle jejího popisu byla opravdu ohromná, plná květin, ale i ovoce a zeleniny. Byla v klubu seniorů, kde měli velmi bohatý program. Nechyběla na žádném výletu a schůzce. Proto velmi chválí domov pro seniory, že mají každodenní program. „*Já prostě nedokážu chvíli posedět, musím pořád něco dělat. Doma jsem měla velkou zahradu, než jsem ji celou obstarala, den utekl jak voda. Zavařovala jsem okurky, 7 druhů marmelád, dělala domácí kečup, prostě veškerý experimenty. Jednou za 14 dní o víkendu jsme měli sraz od důchodců, Vilda a jeho banda hráli na harmoniku, tak jsme si zazpívali a zatančili, to bylo vždycky skvělé. No a jednou za měsíc jsme vždycky jezdili na nějaký výlet, většinou byl tajný a dozvěděli jsme se až v autobuse nebo vlaku, kam vlastně jedeme. Buď nějaký hrady a zámky, jednou jsme byli i na Macoše, to se mi líbilo nejvíc, za celý život jsem se tam nedostala. Takže jsem se vůbec nenudila, ale souhlasila jsem se synem a nastoupila do domova. Klub seniorů opadl, chodilo nás čím dál míň a tak už jsem většinu času byla doma sama.“*

Po tomto vyprávění jsem navázala na téma aktivního stáří a aktivit. Ptala jsem se tedy, jak vidí paní Milena aktivní stáří, co si pod tímto pojmem představuje, jakými aktivitami tráví čas v domově a jak je s nimi spokojena. „*Já si myslím, že každý z nás by měl být trochu aktivní. Já vím, že některým už zdraví neslouží, ale alespoň něco málo. Vždyť je ten život hned veselejší. Já už když se probudím, musím se trochu rozcvičit a protáhnout. Máme tu rehabilitace, ale ty jsou většinou jednou za týden, to je pro mě málo. Musím se každý den alespoň trochu projít, tady za rohem je hned zámecký park, tam je to nádherný, mají tam*

*pávy, v létě nádherný keře a kytky. Tak se vždycky projdu, pokochám a vyvětrám. Starám se o kytky tady v domově na naší zahrádce, bez ní si to nedokážu představit. Když se tak zamyslím, tak se vlastně zúčastňuju všeho, co se tu děje. Ať jde o různý vystoupení, výlety, nebo ruční práce tady v domově. Já si myslím, že aktivit je tu spousta a každý si tu vybere a když ne, stačí dát návrh paní vedoucí a ta zařídí snad úplně všechno. Jsou to úžasný lidi, starají se o nás jak o královny a vždycky jsou hrozně ochotný a hodný.“*

Paní Milena je názorným příkladem toho, jak by měl vypadat ukázkový případ aktivního stáří. Snaží se neustále něco dělat a nemyslet na svůj věk, který chápe jen jako číslo a drží se zásady, že každý je starý na kolik se cítí. I když si každý myslí, že odchod do domova pro seniory znamená jen dožit svých posledních pár let, paní Milena je příklad toho, že i v domově se dá žít „běžný“ život seniora. Neměla by Milena zařizovat některé aktivity? Neměla by se s pečovatelkami podílet na tvoření programů? Myslím si, že jí samotnou by to velmi potěšilo a podpořilo, v pokračování jejího aktivního života.

## **Eva 89 let**

Paní Eva před několika lety uklouzla na ledě a zlomila si krček v kyčli, prodělala mnoho operací a její stav byl velmi vážný. Její stav se moc nezlepšoval a dokonce byla odkázána na invalidní vozík. Její děti už nestačily matce poskytovat potřebnou péči, kterou potřebovala během celého dne, a proto musela paní Eva nastoupit do domova pro seniory. Před jejím úrazem ji také zemřel manžel a svůj život začala nést velmi těžce. „*Jó člověk je celý život zdraví, pak jsem vyjela pro blbý rohlíky do krámu a takhle to dopadlo, sedím tady s vámi na vozečku. Nejdříve jsem se vzpamatovávala ze smrti manžela, z ničeho nic mu přestalo fungovat srdce. A pak se mi stal tenhle úraz, no to bylo strašný, ta bolest. A protože mám špatný kosti, všechno to špatně srůstalo a tak jsem musela na vozík. Děti mi dopřály ten elektrický, tak se alespoň mohu volně pohybovat. Děti za mnou jezdí každý týden jedna*



*rodina, pěkně se prostřídají, tak tu alespoň nejsem tolik sama. I když tady nejsem nikdy sama, vždycky je s kým si povídat, ale rodina je rodina.*

Vždy, když jsem viděla někoho nemohoucího, nebo na invalidním vozíku, bylo mi velmi nepříjemné ptát se na otázky týkající se aktivního stárnutí. I přes tyto nepříjemné pocity jsem náš rozhovor vedla k otázce aktivního stárnutí a aktivit. Po položení otázky jsem si všimla, jak paní Evě začínají rudnou oči a toto téma pro ni není příjemné. „*Já už toho moc na tom vozíku nezvládnou. Jsem ráda, že mi děti dopřály tenhle na elektriku, jinak bych byla úplně neschopná. Takhle se můžu jakš takš pohybovat a když je vlidný počasí, tak si vyjedu i po městě. Bojím se kolem hlavní, ty lidi v autě jezdí jak blázni, takže jen tady po okolí. Ráda jezdím s Miluškou, ta se ráda prochází, podíváme se do parku u zámku, tam mají pávy a je to tam moc hezky upravený. Taky máme každý týden cvičení, i když už sama skoro žádný pohyb nezvládnou, sestra mě vždy povzbudí a pomůže. Potom se ráda účastním různých ručních prací. Tady v domově máme opravdový talenty. Vyrábí nádherný květináče, pletené ponožky, čepice, vyšívání deček, máme tu úplný mistrině v oboru. No a já se vždycky tak přidám a snažím se něco málo vyrobit. Já dřív občas něco vyšívala, ale s pletením a keramikou jsem se nikdy nepotkala, to jsem se naučila až tady od kolegyň. Ale jak říkám, jejich výrobky jsou úžasný, to opravdu klobouk dolů. A to mi stačí, občas se projet, pobejt si na dílničce, poklábosit. Zbytek času trávím na pokoji, už mám ráda svůj klid a pohodu. Sestry se snaží, abych se každý den do něčeho zapojila, ale já si radši pustím televizi a odpočívám.“*

Moje poslední otázka na paní Evu byla, jak by zhodnotila aktivity v domově, jak je spokojená s nabídkou aktivit a zda je podle ní dostačující. „*Ale jo, každý si vybere si myslím. Co člověk, to vkus, to je jasný. Ale sestry se snaží vyhovět každému, a když někdo nějakou aktivitu navrhne, vždycky se snaží vyhovět. Všichni se o nás starají skvěle a snaží se, nás povzbudit a motivovat k něčemu, to se mi moc líbí. Třeba na ty rehabilitaci, já si myslím, že už prostě nic nezvládnou, ale ta sestra mě vždy povzbudí, pomůže a alespoň něco zvládnou. To*

*mám vždycky hrozně dobrý pocit. Musíte se zeptat někoho, kdo je víc akční, kdo se chodí zúčastňovat více akcí, ale za sebe říkám, že dobrý. Jsem tu spokojená.“*

Po tom, co si paní Eva prošla takto těžkou životní situací, je obdivuhodné, jak se svojí životní situací vypořádala a rychle si „zvykla“ na invalidní vozík. Ten jí pomáhá i přes její hendikepy prožívat v celku aktivní život, i když se tato situace nedá srovnávat s běžným životem. Když jsem se poprvé setkala s paní Evou, byla jsem přesvědčená, že tato paní bude nemohoucí a neschopná čehokoli. Mile mě překvapila, že i v tomto věku a stavu žije vcelku aktivní život.

## **Růžena 82**

V úvodu jsem rozepsala rozhovor s paní Růženou. Ta mě velmi překvapila svým stručným vyprávěním, v kterém vlastně odpověděla na mé otázky.

*„Už tady žiju dva roky, děti mě sem daly potom, co mi umřel manžel. Bály se, že se mi doma něco stane. Víte, špatně chodím, trpím na kyčle, bez berlí už nedojdu ani do koupelny a děti s vnoučaty bydlí daleko, takže za mnou jezdili jednou za dvě neděle. Vybrali mi důchod'ák tady v Chlumci, kdysi jsme tu měli chalupu, měli jsme to tu moc rádi, ale copak já se teď někam podívám? Když nás sestry někam vezou, něco málo poznám, ale to prostředí se tak rychle mění, kdo ví, jestli mě neměli dát někam blíž. Často mě navštěvují a tolik času ztrácí v těch autech, vždyť jedou až z Prahy. Od té doby, co jsem tady, jsem už nikdy neviděla celou rodinu po hromadě. Já vím, už mají svůj život. Ještě že tady máme dobrý kolektiv, s ženskýma chodíme vyšívat, dokud ještě trochu vidíme, pleteme ponožky a vyrábíme různé věci. Vždy poklábosíme co je nového, často míváme tady ve společenské místnosti nějaký vystoupení, tak ho pěkně zhodnotíme. Myslím, že skoro každý měsíc je větší vystoupení na Palackým, tam nás dovezou autama, minule hráli harmonikáři a před tím bylo country. To bylo moc hezký. Škoda, že už nemůžeme žádná tancovat. Máme vlastně program každý den. Sestry jsou moc*

*hodný, co nám na očích vidí, to udělají. Před nimi opravdu klobouk dolů. Jsem tu šťastná, ale škoda, že nejsme blíž k té Praze.*“

Paní Růženu lze označit za typickou seniorku, která se v dobrém slova smyslu musí zúčastnit všeho, co se v domově odehraje. Když se něco děje, je neustále v akci a nic ji v domově neunikne. I když prvním dojmem na mě působila jako velmi spokojená seniorka, kterou nic netrápí, po dokončení rozhovoru, jsem přišla na to, že ji vlastně chybí ten nejdůležitější životní článek a to je její rodina. Její oba synové bydlí daleko a nemohou ji tak často navštěvovat. Stále se mi honila hlavou myšlenka, zda aktivní stáří je ten pravý pojem. Ano, každý chce být aktivní a nějakým způsobem fungovat. Mně ale přijde, že toto není ten pravý pojem, který je opravdu důležitý pro staré lidi.

### **Miroslav 67 let**

Po ženách přišli na řadu muži, jako první na řadě byl pan Miroslav, kterému je 67 let. Prodělal mozkovou mrtvici a ochrnl na pravou stranu těla. Kvůli tomuto postižení je nejmladším obyvatelem domova pro seniory, jelikož mu rodina nemohla poskytnout 24 hodinovou péči. *„Když se mi to přihodilo, tak jít do důchod'áku byla jediná možnost. Nechtěl jsem nikoho obtěžovat, stejně jsou moji synové oba celý den v práci. Pořídili mi vozík na elektriku, tak jsem trochu mobilní, ale je to hrůza, byl jsem pravák a zvykat si používat pouze levou ruku bylo strašný. Do teď jsem se pořád nenaučil a je pro mě problém zvládat základní věci jako třeba najíst se.*“

Opět jsem se ocitla v situaci, kdy mi bylo velmi nepříjemné ptát se na aktivity a aktivní stáří u takto nemohoucího člověka. Bylo mi jasné, že člověk v tomto stavu není schopen vést aktivní život, když je odkázán na invalidní vozík a na půl těla ochrnutý. I přes to jsem rozhovor vedla k otázkám aktivního stáří a aktivit v domově pro seniory. *„To je teda pěkně blbá otázka, podívejte se, jak jsem dopadl, na co se já asi zmůžu. Jediný, co je pro mě důležitý*

*je každý týden rehabilitační cvičení, abych neochrnul úplně. Jinak já se tady ničeho nezúčastňuju. Jsem rád, když jsem v klidu na pokoji, můžu si číst nebo koukat na televizi. Takovou pohodu mám nejradši. Často si volám se synama, protože tady si moc člověk nepokecá, nás chlapů je tu málo a na ženský nejsem zvědavěj. Ale dřív, to byly časy. Žil jsem v malý vesnici u Bydžova, kde jsme měli velký rodinný dům s obrovskou zahradou. Byl jsem velký chovatel holubů, kterým jsem dával všechen svůj volný čas. Na zahradě jsem měl spoustu ovocných stromů a velkou zahrádku snad se vším, co jde pěstovat. Měli jsme dvougenerační dům, takže mi pomáhal syn s manželkou a vnoučaty. Ty mi ale pomáhali pouze se zahradou, s holuby nechtěli mít nic společného. Po tom, co se mi to stalo, jsme věnovali všechny moje holuby do svazu chovatelů. Byl jsem tam několik let a znám se snad s každým členem, takže vím, že budou v dobrých rukou.“*

Poté jsem se pana Miroslava ptala na poslední otázky a to ohledně nabídek aktivit. Jestli je nabídka dostačující, i když jsem věděla, že on sám je nevyužívá a zda by mi mohl zhodnotit, jak jsou obyvatelé s těmito aktivitami spokojení. „*No já se tu bavím jen s chlapama a to vím, že se nikdo ničeho nezúčastňuje, jen rehabilitací. Jinak sem chodí myslím každý měsíc nějaký umělci, zpívat nebo tancovat, tam jsem byl asi dvakrát, já na tohle nejsem. Pak tu jsou ruční práce, no to taky není nic pro mě. Jak jsem už řekl, jsem rád za svůj klid, pustím si televizi nebo rádio a to mi stačí. Chvilí po tom, co jsem nastoupil za mnou přišla vedoucí, a ptala se mě, co rád dělám. Tak jsem ji řekl, že o nic nestojím. Snažili se všichni, neradi nás nechávají jen ležet a koukat, ale určitě nás do ničeho nenutí. Takže když má někdo zájem, vždy mu tady něco najdou.“*

Poděkovala jsem panu Miroslavovi za rozhovor, popřála jsem mu hlavně zdraví, pohodu a přátelsky jsem se rozloučila.

Je očividně jasné, že tato životní situace pana Miroslava velmi zasáhla. Sama jako pravák, si nedokážu představit, dělat základní činnosti levou rukou. Je jasné, že člověku nic jiného nezbude a měnit životní návyky v takto pokročilém věku je psychicky velmi náročné. Dle výpovědi mi bylo jasné, že takto postižený člověk se těžko bude podílet na svém aktivním stáří. Jediné aktivity, které v domově navštěvoval, byly rehabilitační cvičení. Myslím si, že tyto cvičení navštěvuje pouze kvůli svému stavu a hrozbě ochrnutí.

## **Zdeněk 89 let**

Druhý muž mého výzkumu byl pan Zdeněk, kterému bylo 89 let. Do domova pro seniory přišel před 2 lety po smrti své manželky. Na mé otázky odpovídal velmi krátce, odsekával a působil na mě negativně. Přišlo mi, že jsem tu jen na obtíž a vůbec mi neodpoví na potřebné otázky do mého výzkumu. Nakonec se pan Zdeněk rozpovídal, když jsme přišli k tématu jeho ženy. *„No co vám budu povídat, moje žena pro mě byla vším a po jejím odchodu jsem ztratil smysl života. Mladý se na mě vyprdli, hned mě dali sem do domu. Celý život s námi moc nemluvili, přijeli jenom na Vánoce, popřát nám k narozeninám, ale spíš aby se neřeklo. Na všechno jsme byli sami. Obstarávali jsme zahrádku, já jsem ráno krmil králíky a slepice, chodil jsem jim na čerstvou trávu, pokud teda byla možnost a žena mezitím vařila oběd. To si nemyslete, to nebyl oběd jako tady z té jídelny, moje žena vařila nejlíp ze všech lidí na světě. Před třemi lety moje žena onemocněla na rakovinu. Víte, ona nemohla doktora ani vidět. Vůbec jim nevěřila a pořád tvrdila, že ji žádná chemie nezachrání. Tak dlouho se doma trápila, já ji pořád přemlouval, ať to přeci jen s tím doktorem zkusí, ale nedala si říct. Ani naše děti ji nepřesvědčily. No a pak už nejedla, nemluvila, trápila se a musela zemřít v hrozných bolestech. Já se na to všechno musel koukat a byl jsem s psychikou úplně v čudu. Doma jsem byl sám, žít v tak velkém baráku pro mě bylo hrozný, tak jsem dobrovolně odešel sem do domu.“*

Na otázku, co si představuje pod pojmem aktivní stáří, mi odpověděl, že je to hloupost a výmysl mladých lidí, kteří před sebou mají ještě půlku života a nechápou, že lidé jako on nemají čas nad tímto přemýšlet. Podle něho chtějí mít senioři v tomto věku už jen klid a nerušený život. O aktivity se nezajímá a ničeho se nezúčastňuje. „*Já žádný aktivní stáří nechci. Jsem už starej, chci už jen v klidu dožít, protože tam nahoře na mě čeká žena. Furt mě něco nutěj, furt mě- chtějí někam tahat a na to nejsem zvědavěj. Mě stačí televize občas rádio, nějaký křížovky. Vim, že jsem dědek protivnej, ale já si toho dost prožil a musíte to pochopit.*“

Tento rozhovor mě velmi zasáhl. Nikdo, kdo si neprojde takovouto životní situací, kdy přijde o někoho, kdo pro něj byl vším, si nedokáže představit, jak je život bez těchto osob složitý. Jeho nejbližší mu v tomto směru také moc nepomohli. Upřímně se divím, že pan Zdeněk mi věnoval svůj čas a znovu si tyto okamžiky připomínal. Takto psychicky poznamenaný život pro něho nejspíš ztrácí jakýkoli smysl. Nedivím se, že se nechce ničeho účastnit a opět se dostávám k názoru, zda pojem aktivní stáří i v těchto extrémních případech je opravdu to správné.

## **Shrnutí**

I mezi takto nízkým počtem respondentů jsem měla možnost vyzorovat mnoho rozdílných názorů. Někteří se snaží žít poslední životní fázi naplno, doslova vyhledávají různé možnosti aktivit a zapojují se do všeho, co domov nabízí. Další část mých respondentů nemá chuť se do ničeho zapojovat, nebo jim to ani zdravotní stav nedovoluje. Někteří jedinci už dokonce úplně ztratili smysl života. Všichni dotázaní se shodli, že nabídka ze strany personálu Domova je velice pestrá a každý se může zapojit do tvoření nových aktivit a využívat každodenní program.

### 3.3 Zaměstnanci domova pro seniory

Rozhovor jsem udělala s třemi zaměstnankyněmi domova pro seniory. Dvě ženy byly sociální pracovnice a jedna zdravotní sestra. Zaměstnankyň domova pro seniory jsem se ptala obdobně:

1. Jaké aktivity nabízíte seniorům? Jsou s nimi spokojeni?
2. Jsou aktivity rozlišeny genderově?

#### Sociální pracovnice 1.

První sociální pracovnice má na starost drobné pracovní aktivity, což jsou například vyrábění keramiky, vyšívání, pletení, háčkování, různé stolní hry a pouštění zajímavých filmů. Snaží se podat seniorům tyto činnosti zábavnou formou, aby se pobavili. Proto jsem začala otázkou, jaké aktivity zde seniorům nabízí a jak jsou s nimi spokojeni. „*Máme tu pracovní místnost, kde provádíme různé ruční práce. Nejoblíbenější je výroba keramiky. Je tu k dispozici hrncířský kruh a malá pec na vypálení výrobků. Žije tu s námi paní, která tvořila keramiku celý život. Je velmi šikovná a všechny nás tu učí pořád něco nového. Dá se říci, že jsem ji oddělení keramiky svěřila. Další oblíbenou činností je u nás pletení a háčkování. Na pletení tu máme také jednu specialistku a ta nás tu všechny naučila plést ponožky. Jsem ráda, že mezi našimi seniorkami je přátelská atmosféra a pomáhají jedna druhé. No a nejradši mají naše ženské prodejní výstavy. Tyto výstavy pořádáme většinou před Vánoci a Velikonoci, kdy vytvoříme tematické výrobky a naši návštěvníci si je mohou zakoupit. To si nedovedete představit, jaké je to sranda, když mezi sebou soupeří, či výrobek se prodá dřív. Za vydělané peníze, jim připravíme tzv. kavárničku. Dojedeme do města pro zákusky, chlebičky, uvaříme si kafe nebo čaj a uděláme si hezký odpoledne. Nějaký den si jen pustíme film, nebo vzdělávací dokumenty. Často taky hrajeme stolní hry a celkově se snažíme procvičovat paměť, na to máme speciální cvičení. Nebo jen navštěvujeme klienty na pokojích, povídáme si s nimi,*

*někteří chtějí přečíst noviny, nebo knihy z naší knihovny. Zeptáme se, jestli něco nechtějí nebo nepotřebují. Já si myslím, že jsou u nás všichni spokojeni, snažíme se je udělat šťastnými a trochu jim ten život zpříjemnit. Poptávka se u nás rovná nabídce, pokud někdo o něco projeví zájem, snažíme se všem vyjít vstříc. Člověk tu k těm lidem získá hrozně rychle blízký vztah, jsem s nimi skoro každý den a myslím si, že každého tady u nás docela znám a poznám, co potřebují nebo chtějí.“*

Dále mi pracovnice vyprávěla, jak se snaží dodržovat veškeré roční události. Po domově chodí čerti, Tři králové, na Vánoce vyrábějí různé ozdoby a strojí vánoční strom, pečou cukroví. Na velikonoce barví a zdobí vajíčka, na prvního máje staví májku.

Mojí další otázkou bylo, jestli jsou aktivity rozlišeny genderově. Zda domov nabízí nějaké aktivity výhradně jen pro muže, jelikož si myslím, že ruční práce nejsou pro ně uspokojující. Pracovnice mi sdělila, že muži nemají o žádné aktivity zájem. Snažila se vymyslet různé aktivity, ale ani u jednoho s pěti mužů v domově pro seniory neuspěla s žádnou aktivitou. Muži jsou velmi negativní a nechtějí se do ničeho zapojovat. „*Je to s nimi těžké. Snažila jsem se dostat od každého muže, co je zajímavá a co dělali, než přišli k nám do domova. Moc odpovědí jsem nedostala, tak jsem zkusila nabízet třeba práci na zahradě, pěstování zeleniny, ale bohužel všechny moje snahy byly bez úspěchu. Chlapi jsou mrzutý, chtějí jen ležet a odpočívat. Já je vlastně chápu, ale zároveň je mojí prací nějakým způsobem je zabavit a zkrátit jejich volný čas, kterého tu mají moc. Takže v tuto chvíli se naši chlapi nezúčastňují žádných aktivit.“*

Sdělila mi, že v minulosti v domově měla muže, kteří aktivní byli. Jeden vyráběl proutěné košíky a zapojil se do ručních prací. Další se pečlivě staral o zahradu, kde pěstoval rajčata a papriky. Jiní dělali práci všeho druhu, natírali lavičky, plot a celkově se starali o chod domova v rámci jejich sil.



## Sociální pracovnice 2.

Druhá sociální pracovnice má na starosti hlavně zařizování výletů a zajišťování různých typů vystoupení přímo v domově pro seniory. Snaží se, aby každý měsíc bylo alespoň jedno hudební nebo taneční vystoupení, což ale závisí na financích, které se jim podaří získat nebo na příspěvcích od různých sponzorů. *„To tu mají naše ženy nejradši myslím si. Vždycky když jim oznámíme, že bude nějaký vystoupení, jsou hrozně natěšený. Oni si budou mít chvíli o čem povídat a přijdou na jiné myšlenky. Akorát je problém s financemi, většinou si nějaké vystoupení můžeme dovolit až z peněz sponzorů. Za ty jsme moc vděčný, bez nich by to nešlo. Většinou zařizujeme taneční nebo pěvecké vystoupení. Jednou jsme tu měli na návštěvě psovoda, ale to si myslím, že takový úspěch nemělo. Dále se snažím zajistit i různé přednášky například jsme měli pána, co vyprávěl o Grónsku, Novým Zélandu nebo třeba o zdravé výživě.“*

Dále mi pracovnice vyprávěla, že velmi často přichází zpívat nebo přednášet děti z mateřských a základních škol, k mezinárodnímu dni žen nosí květiny a blahopřání. Pokud se v okolí koná nějaká kulturní akce vhodná i pro seniory, například různé výstavy, taneční zábavy, snaží se zařídit návštěvu. *„Děti k nám chodí většinou na Velikonoce a Vánoce, kdy na tyto témata přednáší básničky, zpívají a hrají divadlo. Chodí taky na MDŽ, kdy vyrobí blahopřání a přinesou kytku. Máme tu moc žen, které pochází tady od Chlumce, takže kolikrát vystupují jejich vnoučata nebo pravnoučata a to je pro ně taky velký zážitek. Každý rok zkoušíme přesvědčit chlapy u nás, jestli by s námi nešli popřát ženám k MDŽ, ale poslední roky je to marný.“*

Poté jsem se ptala na výlety. Kam senioři berou, jak mají tyto výlety úspěch a jak to zvládají, když tu mají spoustu nemohoucích lidí. *„No asi se tomu nedá úplně říkat výlety. Každoročně se zúčastňujeme tady na zámku skoro všech výstav, co se konají. Zase to jsou*

*tematické výstavy, jako Vánoce, Velikonoce a tak. Jak jste řekla, máme tu dost nemohoucích, takže to je opravdu náročné. Někoho musíme převést, někdo zvládne dojít, nebo jede na vozíčku. S kolegyní se rozdělíme a zatím jsme to vždycky nějak zvládli. Potom se dost akcí pořádá na Palackým, tam je vlastně odlehčovací služba, domov pro seniory se zvláštním režimem, což jsou lidé postižení demencí a chráněné bydlení. Je to velký areál, a když už je dobré počasí, tak se domluví nějaký větší program třeba na půl dne. Měli jsme tam harmonikáři, country odpoledne a ty co ještě trochu můžou, si zazpívají a zatancují. A jak jsem řekla, tyhle vystoupení mají nejradši.“*

V poslední řadě jsem se ptala, jestli jsou senioři s těmito aktivitami spokojeni, jestli je nabídka dostačující a jak jsou aktivity rozděleny genderově. „*Genderově jsou rozdělený určitě. Je jasný, že chlapi nebudou vyšívat a háčkovat. I když možný je vše, ale tady jsem se s tím prozatím nepotkala. Chlapi vlastně nemají zájem skoro o nic. Občas, když děláme májku, tak se tam někdo nachomýtně, ale přijde mi, že jim vadí ženská společnost. Když je chodím zvát na vystoupení, kolikrát mi řekli, že tam nebudou sedět s drbnama. Kdybychom tu těch mužů měli víc, třeba by se navzájem domluvili na něčem, co by je bavilo. Takhle jich tu máme pět a to je málo. Jediný, na co je občas přesvědčím jsou ty větší vystoupení na Palackým, dřív někdo šel i na výstavu, ale teď už s nima nikdo nehne. Člověk se snaží vymyslet něco, co by se přiblížilo jejím zájmům, ale oni už chtějí být v klidu a odpočívat. A jejich přání nám jsou rozkazem. No a ženský, ty jsou pro každou špatnost. Troufám si říct, že aktivních je tu většina. Snažíme se všem naslouchat, co by rádi slyšeli, dělali, viděli, a snažíme se to nějakým způsobem realizovat. Myslím si, že tu máme spokojený lidi. Člověk by pro ně udělal první poslední.“*

## Zdravotní sestra

Pracuje v domově pro seniory už pět let a vyprávěla mi, že má na starosti běžné povinnosti práce zdravotní sestry, jako je podávání léků, převazy, měření tlaku apod. Každý senior má jiný zdravotní problém a proto potřebuje individuální zdravotní péči. „*Třikrát za den připravuju léky pro klienty, rozdám jim je a hlavně musím kontrolovat, jestli léky opravdu polkli. Začíná nám tu přibývat protestů, že léky brát nebudou. Potom píchám injekce, hlavně Fraxiparine na ředění krve a inzulín. Převazuji bércáky, drobné ranky, třeba po pádech. Odebírám biologické materiály, komunikuji s doktory kvůli předpisu na léky, objednání k lékařům a mám také dost papírování a účtování pro pojišťovny. K tomu také ošetřovatelské péče, jako je úprava lůžka, oblékání klientů, každodenní hygiena. Každý klient má individuální problémy a musím se 100% soustředit a dávat velký pozor při své práci.*“

Následně mi sestřička vyprávěla, jak chodí asistovat vrchní sestře při rehabilitacích, když má chvíli volno, protože sestry znají klienty nejlépe a vědí, na co se zmůžou. Protože opět mnoho seniorů cvičit nechce a vymlouvají se, že nemohou. „*Je to prostě práce s lidmi a ta bude vždycky složitá. Vždyť jim chceme pomoci, ale oni prostě budou protestovat. Já je chápu, že se jim nechce. Chtějí odpočívat, ale vždyť je to potřeba trochu se hýbat. Hlavně spousta z nich ze zdravotních problémů opravdu musí. Někteří zvládnou jízdu na rotopedu, někdo cvičí jen vleže. Na některých je vidět, že se opravdu snaží a chtějí se udržovat v kondici a jiní tam prostě chodí jen z povinnosti.*“

Následovala má otázka, zda mi může něco povědět o aktivitách v domově, jestli jsou klienti spokojeni a jestli jsou aktivity rozděleny genderově. „*Když zůstaneme rovnou u toho cvičení, tak nijak nerozdělujeme muže a ženy, cvičí všichni dohromady, ale právě muži jsou většinou ti, kteří cvičení zanedbávají a chodí tam pouze z povinnosti. Jinak co se týče aktivit, já s nimi nepracuju, jen co se dozvím takhle po pokojích. Vím, že klientky mají keramiku,*

*vyšívání, pletou, háčkují a mají opravdu krásný výrobky. Na každém pokoji najdete něco, co si tu sami vyrobili. Já sama si chodím od nich kupovat ponožky a květináče z keramiky, na ty tu máme paní odbornici. Jsou vždy nadšený, když je nějaké vystoupení. Myslím si, že se jim tu líbí a aktivit tu mají spoustu, pokud o ně samozřejmě mají zájem. No a muži, ty vidím pouze na svých pokojích, ty se ničeho moc nezúčastňují. Myslím si, že mají nejradši televizi a odpočinek.“*

## **Shrnutí**

Pracovnice, se kterými jsem provedla výzkum, na mě působily velmi mile a zodpovědně. Byly to ženy na pravém místě, které chtějí pomáhat a jejich práce, kde slouží lidem, je naplňuje. Stále se snaží vymýšlet něco jiného, aby se jejich klienti nenudili, bavilo je to a něčím vyplnily jejich čas. Neztrácejí naději a i přes odpor seniorů se stále snaží probudit zájem zúčastnit se některých aktivit. Nerady vidí, jak jen leží, sledují televizi a nudně prožívají podzim svého života. I když respektují, že někteří už opravdu nic dělat nechtějí, stále to zkouší. Podstatou aktivního stáří je pro ně stálé vymýšlení nových programů a aktivit, aby se senioři necítili zanedbaní. Často se radí a domlouvají se seniory v domově, jaké vystoupení by rádi viděli a jaký chtějí mít program.

## **3.4 Interpretace výsledků**

Ve výše zmiňovaném domově pro seniory, jsem vyzozorovala, nabízené aktivity pro seniory, ať už se jednalo o aktivity psychické nebo fyzické. Zaměstnanci domova vždy opakovaně informovali své klienty o denním plánu aktivit a snažili se je povzbudit a motivovat k tomu, aby je využili a rozvíjeli své schopnosti. Nikdy je však do ničeho nenutili a byli skvěle naladěni a připraveni na práci se svými klienty. Pro veškeré aktivity měli vyhrazený prostor,

jako například vybavenou dílnu, společenskou místnost nebo rozlehlou zahradu. V domově pro seniory jsem vyzorovala tyto aktivity:

- Ruční práce – v dílně vyráběli keramiku, pletli, háčkovali, vyšívali
- Kulturní akce – různé druhy tanečních, pěveckých a divadelních vystoupení v podání profesionálů, nebo dětí z mateřských a základních škol, drobné výlety, výstavy
- Vzdělávací aktivity – různé druhy přednášek, sledování poučných filmů a dokumentů, procvičování paměti
- Rehabilitační cvičení – individuální cvičení dle potřeb klienta
- Oddychové a individuální aktivity – pořádání tzv. „kavárničky“, společenské posezení, čtení novin a komunikace s klienty

Aktivity v domově pro seniory nejsou rozděleny genderově, každý se může zúčastnit nabízených aktivit. Bohužel, v době mého výzkumu byli muži velmi neaktivní a většinou se aktivit nezúčastňovali. Myslím si, že neaktivita byla zapříčiněna nízkým počtem mužů. Ve větším počtu by se dalo provozovat více aktivit mužského rázu. Pracovnice v domově se snažily každému klientovi po nástupu do domova vyhovět a zrealizovat aktivity, které jim byly blízké v dosavadním životě.

Na moji první výzkumnou otázku, která zněla: **Co je aktivní stáří a jak se liší perspektivy na něj u různých aktérů?** Na tuto otázku jsem již odpověděla výše v mé práci, kde jsem podrobně rozepsala pohled na aktivní stáří od všech zmiňovaných aktérů.

Má druhá výzkumná otázka zněla: **Chápu ti nejstarší staří aktivní stáří za ideál, nebo hledají spokojené stáří?** V drtivé většině mých rozhovorů jsem cítila, že všem seniorům něco chybí. I přesto, že na první pohled na mě působili někteří velmi pozitivně a dobře naladěni, v průběhu rozhovorů jsem to vycítila. Většinou to byla rodina, jejich dosavadní život před vstupem do domova pro seniory a celkový pocit bezmoci a nesoběstačnosti, kdy

jejich život má v rukou někdo. Všichni senioři s pečovatelkami vycházeli velmi dobře, ale nikdy je nemohou přijmout jako náhradu svých blízkých. Mnoho seniorů se v domově snažila žít aktivní život a nemohou si představit jen odpočívat a sledovat televizi z lůžka, přesto ve mně stále přebývá pocit, že pojem aktivní stáří opravdu není ideál. Myslím si, že mnohem vhodnější je pojem spokojeného stáří, kdy každý bude trávit svůj život, tak jak uzná za vhodné, a na co se cítí.

## 4 ZÁVĚR

Seniorů bude podle dle statistik neustále přibývat, proto se toto téma stává stále více populárním. Možná i z toho důvodu, že nevyhnutelně potká každého z nás a nikdo nedokáže přelstít biologické hodiny. Stáří lze jistě oddálit protože, jak se říká, každý je starý tak, jak se cítí a je důležité se pomocí aktivit udržovat stále v kondici. Nejde nutně jen o fyzické aktivity, i když každý by se měl dle mého názoru snažit alespoň trochu pohybovat, jak už jen mu to zdraví dovolí. My sami si to nepřipouštíme, ale začínáme stárnout prakticky už v mládí a pomalu ztrácíme schopnosti dobře se pohybovat, zhoršuje se zrak a spoustu dalších negativních projevů. Je tedy na každém z nás, jak s těmito projevy naložíme a jak se na stáří připravíme. Myslím si, že pro každého je lepší stáří prožít aktivně a užívat si života, než prožít nudné a otrávené dny a trochu přispět k prožití spokojeného stáří.

Úkolem pracovníků v sociálních zařízeních je seniory motivovat a přimět prožívat svůj život aktivně, jak jen to jejich stav dovolí a pomoci jim zkrátit ty dlouhé chvíle, kterých je ve stáří mnoho. Práce těchto pracovníků je velmi obtížná a obdivuhodná, protože ne každý senior se chce zapojovat do jakýchkoliv aktivit a můžou se potkat s agresí a nevděčností od seniorů. Pracovníci musí bez pochyb respektovat jejich osobní svobodu a znát své hranice, kam až motivace do nějakých aktivit může zajít a vyjít jim vstříc v každém případě.

Hlavním smyslem mé práce bylo vystihnout pojem aktivního stáří od různých aktérů. Stát se dle mého názoru snaží velmi dobře podchytit tento koncept, ale myslím si, že jen u mladších seniorů. Přijde mi, že u těch nejstarších starých už na tento koncept neklade dostatečný důraz. Co se týče zaměstnanců domova pro seniory, ty se snaží seniory neustále povzbudit do aktivizačních programů, vymýšlí pořád něco nového, něco, co by mohlo zaujmout co nejvíce obyvatel, snaží se udržovat jejich život jak ve fyzické tak psychické kondici.

Co se týče genderu, Domov pro seniory aktivity nerozděluje podle pohlaví. Každý má možnost navštěvovat veškeré aktivity, které jsou nabízeny. Aktivit se zúčastňovaly většinou ženy. V době mého výzkumu zde žilo velmi málo mužů a to bylo možná příčinou, proč tolik nevyužívali aktivit. Zaměstnankyně zařízení měly snahu vyhovět každému klientovi, dle jeho zájmů.

Dle mého pozorování a rozhovorů se seniory v domově, je každý z nich velmi rozdílný. Někdo se snaží vést aktivní život a udržovat se v rámci možností ve fyzické kondici, někomu stačí jako aktivita ruční práce a někdo naopak nechce dělat vůbec nic. Chce jen odpočívat, ležet a užívat si nic nedělání. Je tedy otázkou, zda je vhodné používat koncept aktivního stáří. Každý člověk bude na toto téma zajisté jiného názoru, ale dle toho mého je vhodnějším výrazem spokojené stáří. I ti, kteří chtěli být aktivní, vždy toužili po tom, aby byli hlavně spokojení.



## SEZNAM ODBORNÝCH PRAMENŮ A LITERATURY

BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, Kateřina. *Geriatrická problematika v pastorální péči: [postulát křesťanské etiky v péči o seniory]*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013, 139 s. ISBN 978-80-246-2296-5.

ČERMÁKOVÁ, Marie. *Proměny současné české rodiny: (rodina - gender - stratifikace)*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000, 170 s. Studie (Sociologické nakladatelství), sv. 28. ISBN 8085850931.

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.

ERIKSEN, Thomas Hylland. *Sociální a kulturní antropologie: příbuzenství, národnostní příslušnost, rituál*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 407 s. ISBN 978-80-7367-465-6.

GOFFMAN, Erving. *Asylums: essays on the social situation of mental patients and other inmates*. New Brunswick, NJ: Aldine Transaction, c2007. ISBN 978-0-202-30971-2.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

JANDOUREK, Jan. *Průvodce sociologií*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2397-6.

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-7368-110-2.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.

*Malá československá encyklopedie. VI, Š-Ž.* Vyd. 1. Praha: Academia, 1987.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních.* 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika.* 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

ŠUBRT, Jiří. *Soudobá sociologie.* V Praze: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1789-3.

PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří.* Praha: Maxdorf, 2015, 96 stran. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

RENZETTI, Claire M a Daniel J CURRAN. *Ženy, muži a společnost.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2003, 642 s. ISBN 80-246-0525-2.

## **Internetové zdroje:**

Česká správa sociálního zabezpečení. [online] Praha: Česká správa sociálního zabezpečení, ©2016 [cit. 30. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2016/20160427-11-400-korun-takova-byla-prumerna-vyse-starobního-duchodu-v-prvním-čtvrtletí-2016.htm>

Česká správa sociálního zabezpečení. [online] Praha: Česká správa sociálního zabezpečení, ©2016 [cit. 31. 2. 2017]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/23956/TZ\\_vybrane\\_ukazatele\\_CSSZ\\_za\\_rok2015\\_09022016.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/23956/TZ_vybrane_ukazatele_CSSZ_za_rok2015_09022016.pdf)

Český statistický úřad. [online] Praha: Český statistický úřad, ©2015 [cit. 22. 10. 2015]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>

Český statistický úřad. [online] Praha: Český statistický úřad, ©2015 [cit. 22. 10. 2015].

Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&pvo=DEMD001#w>

Český statistický úřad. [online] Praha: Český statistický úřad, ©2015 [cit. 21. 2. 2017].

Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20556287/1300721501.pdf/80844cbf-66bb-42ec-816a-69668d3f0631?version=1.1>

Vedeme.cz. [online] Vedeme.cz, ©2015 [cit. 26. 10. 2015]. Dostupné z:

<http://www.vedeme.cz/pro-vedeni/kapitoly-vedeni/65-teorie-motivace/85-teorie-motivace.html>