

Stárnutí a stáří

Ivona Chrástecká

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Ivona CHRÁSTECKÁ
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Stárnutí a stáří.

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti sociální péče, stáří a stárnutí.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu pomocí techniky dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989. 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

PACOVSKÝ, V. O stárnutí a stáří. 1. vyd. Praha: Avicentrum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-8076-8.

RHEINWALDOVÁ, E. Novodobá péče o seniory. 1.vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

TOŠNEROVÁ, T. Jak si vychutnat seniorská léta. 1.vyd. Brno Computer Press, a.s., 2009. 240 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

VIDOVICOVÁ, L. Stárnutí, věk a diskriminace -- nové souvislosti. 1. vyd. 2008. 236 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

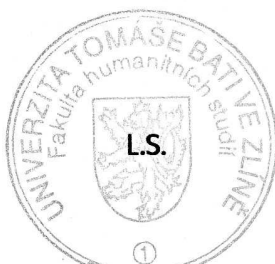
Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Leona Hozová**

Datum zadání bakalářské práce: **10. února 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2010**

Ve Zlíně dne 10. února 2010

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
- děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.
V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně6.4.2010.....

.....*oproti škole*.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce obsahuje teoretickou a praktickou část. V teoretické části popisuji stáří jako společenský fenomén. Zabývám se procesem stárnutí, farmakoterapií a teorií stárnutí. V další části se zaměřuji na psychologii stárnutí. Zmiňuji se o psychických projevech starších lidí, demenci a gerontologii. V poslední kapitole se zabývám postavením starého člověka ve společnosti. Popisuji obraz seniorů ve společnosti, jejich možnosti na trhu práce, vzdělávání seniorů, mezigenerační vztahy a také ageismus. V praktické části uvádím výsledky výzkumu. Jedná se o kvantitativní výzkum s cílem zjistit, zda se lidé zajímají o problematiku stárnutí a jaké jsou jejich názory na stáří.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, gerontologie, seniorský věk, ageismus, vzdělávání, příprava na stáří, demografické změny, volný čas.

ABSTRACT

This Bachelor work contains two parts – theoretical and practical. In the theoretical part ageing is described as a social phenomenon. I deal with the process of ageing, pharmacotherapy and the theory of ageing. The following part is focused on the psychology of ageing. I mention the psychological expressions of elder people, dementia and gerontology. The last chapter deals with the position of the elder in the society. I describe the image of seniors in the society, their opportunities on the labour market, education of seniors, relationships between generations and also ageism. The practical part contains the results of my research. It is a quantitative research whose goal is to find out if people are interested in the problems of ageing and what their opinions on ageing are.

Keywords: aging, old age, gerontology, elders, ageism, education, preparation for old age, demographic changes, leisure time.

Ráda bych poděkovala Ing. et Mgr. Leoně Hozové za odborné vedení a cenné rady při řešení problémů spojených s bakalářskou prací.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ivona Chrástecká

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁŘÍ JAKO SPOLEČENSKÝ FENOMÉN	13
1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	14
1.1.1 Kalendářní stáří	14
1.1.2 Sociální stáří.....	14
1.1.3 Biologické stáří	15
1.1.4 Dlouhověkost	15
1.2 PROCES STÁRNUTÍ	15
1.3 FARMAKOTERAPIE.....	17
1.4 TEORIE STÁRNUTÍ.....	18
1.5 VĚK.....	18
1.5.1 Věk v sociologii	19
2 PSYCHOLOGIE STÁRNUTÍ	20
2.1 PSYCHICKÉ PROJEVY STARŠÍCH LIDÍ	20
2.2 STÁRNUTÍ A INTELEKT	20
2.3 STÁRNUTÍ A PAMĚŤ	21
2.4 STÁRNUTÍ, OSOBNOST A ŽIVOTNÍ STYL	21
2.4.1 Práce a odchod na odpočinek	22
2.4.2 Manželství	22
2.4.3 Ovdovění	22
2.4.4 Ostatní faktory.....	22
2.5 DEMENCE	23
2.5.1 Klasifikace demencí	24
2.6 GERONTOLOGIE.....	25
3 POSTAVENÍ STARÉHO ČLOVĚKA VE SPOLEČNOSTI	27
3.1 OBRAZ SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI	27
3.2 TRH PRÁCE A VĚK, MOŽNOSTI SEBEREALIZACE SENIORŮ	27
3.3 SPOKOJENOST SE ŽIVOTEM VE STÁŘÍ	28
3.4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	28
3.5 MEZIGENERAČNÍ RODINNÉ VZTAHY.....	29
3.5.1 Vztahy mezi generacemi	30
3.5.2 Odlišné způsoby vnímání různých generací.....	31
3.6 AGEISMUS	31
3.6.1 Zdroje ageismu	32
3.7 MOBILITA VE STÁŘÍ.....	32
3.7.1 Význam mobility.....	32

3.7.2	Starší osoby jako chodci a řidiči.....	33
3.7.3	Mikrospánek.....	34
3.7.4	Únava	34
II	PRAKTICKÁ ČÁST	35
4	PROJEKT VÝZKUMU	36
4.1	CÍL VÝZKUMU	36
4.2	CÍLOVÁ SKUPINA VÝZKUMU – VÝZKUMNÝ VZOREK.....	37
4.3	SPECIFICKÉ CÍLE VÝZKUMU	37
4.4	HYPOTÉZY.....	37
4.5	POUŽITÉ METODY A TECHNIKY	38
4.6	FORMA ZPRACOVÁNÍ VÝZKUMU	38
4.7	VÝSTUPY VÝZKUMU A JEJICH ZPRACOVÁNÍ.....	38
5	ZPRÁVA O VÝZKUMU	39
5.1	VÝSTUPNÍ STUDIE.....	39
5.1.1	Faktografická data	39
5.1.2	Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku	42
5.2	VERIFIKACE NEBO POPŘENÍ HYPOTÉZ	58
5.3	ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA O VÝZKUMU	59
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	62
	SEZNAM OBRÁZKŮ	64
	SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

Bakalářská práce nazvaná Stárnutí a stáří, je zaměřena na osobnost starého člověka a na společnost, ve které se nachází. Teoretická část pojednává o problematice stáří, se kterou se člověk v dnešní době často setkává. To je dáno především tím, že dnešní společnost stárne. Cílem praktické části mé práce je zjistit postoj společnosti k problematice stárnutí a postoj k seniorům a k jejich problémům.

Stáří dokáže život hodnotit z jiné perspektivy, s nadhledem a rozvahou. Starý člověk je součástí společnosti, přispívá svými zkušenostmi, postojem a přijímá jiné pracovní a společenské role. Být užitečný je prioritou člověka. K životu potřebujeme dostatek vnitřní životní energie. Tu čerpáme především ze vztahů, které vytváříme – k sobě, druhým, k prostředí. V každém věku a ve stáří obzvláště, je třeba svůj pozitivní vztah k životu opírat o drobné radosti a malá sociální pohlazení. Důležité také je, abychom nelpěli na činnostech, na které již síly nestačí, naopak bychom měli statečně přijímat svá omezení a svou energii tvořivě směřovat k jiným životním hodnotám.

Získávání nových přátelství a udržování sociálních vazeb je důležité v každém věku. Musíme ovšem vycházet z lásky k sobě samému – přijmout se takový, jaký jsem, sám sebe obdarovávat pocity radosti a naučit se pokud možno vyhýbat emočně vypjatým situacím. Měli bychom si dopřát čas na potěšení všedního dne, naučit se, že změny jsou důležitou součástí života.

U mnoha seniorů je znatelná velká neochota, např. používat hůlku a přijímat tak pohledy druhých na svá omezení. Chybí jim totiž dostatek sebedůvěry unést změny ve stáří. Někteří senioři upadnou do tzv. pasivní role ve stáří, kdy převládá touha po soukromí a pohodlí, uzavření se do svého světa. Je na nás na všech respektovat toto rozhodnutí, nehodnotit to jako neschopnost, ale přijmout to jako jejich životní volbu. Pro seniory je důležité aby věděli, kam se mohou obrátit o pomoc pokud ji budou potřebovat.

Stáří je pro každého jedince jinak těžké. Měli bychom se snažit chápat a hledat odpovědi, proč tomu tak je. Moderní společnost žádá po starší generaci, aby si svůj program pro stáří vytvořila, ale ještě nemá dořešený systém zdravotně-sociální pomoci pro osamělé a nesoběstačné seniory.

Staří lidé sledují úspěchanost svých dětí a jejich života a někteří si je proto netroufají zdržovat. Přesně to přináší pocit opuštěnosti a vede k myšlenkám že stáří je nanic. Mladší generace by neměli zapomínat, že stáří čeká i je a že dávají svým dětem vzor v rámci rodinných vztahů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ JAKO SPOLEČENSKÝ FENOMÉN

Stáří je multidimenzionální neboli mnohorozměrný fenomén. Demografický vývoj, který vrcholil v hospodářsky vyspělých státech na přelomu 20. a 21. století relativním i absolutním stárnutím populací, učinil ze stáří druhou realitu, která významně ovlivňuje kvalitu a vyznění života každého jedince i rozvoj společnosti. Stáří se svou problematikou překročilo rámec rodinné i osobní události a stalo se závažnou společenskou výzvou. Takzvané nové paradigma věd, prosazující se v kontextu civilizační krize vytvářelo lepší předpoklady pro pochopení stáří, role a potřeb starých lidí. To je dáno důrazem na celistvost, komplexnost, vzájemnou propojenost, interdisciplinárnost, individualizaci, taktiku a na hledání smyslu života.¹

Stáří není nemoc, ikdyž je zvýšeným výskytem nemocí provázeno a ztráta soběstačnosti není zákonitým důsledkem stárnutí. Zdravotní a funkční stav seniorů se historicky, generačně zlepšuje a je účelné a smysluplné aktivně usilovat nejen o zabezpečení nemocných a závislých starých osob, ale i o další zlepšování zdravotního a funkčního stavu ve stáří a o prevenci závislosti. Společenská opatření k seniorské populaci by měla být komplexní, koordinovaná, cílená a vycházející z potřeb a přání seniorů.

K mezinárodním prioritám patří²:

- integrace seniorů do společnosti a zároveň prevence segregace
- mezigenerační tolerance s vyloučením ageismu a věkové diskriminace
- důraz na kvalitu života ve stáří
- účelnost forem péče, služeb a čerpání nákladů
- pomoc rozvojovým zemím se zvládnutím očekávaného rychlého přibývání seniorů

¹MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno, 2004. 16 s. ISBN 80-210-3345-2.

² Tamtéž, 18 s.

1.1 Vymezení pojmu stáří

Jedna z možností jak lze definovat stáří je zaměřit se na charakteristiky vyzorované u starého člověka. Ty můžeme dělit na znaky, které lze přičíst událostem relativně vzdáleným – tzv. vzdálené (distální) efekty stárnutí, a znaky jež jsou důsledkem mnohem aktuálnějších dějů – tzv. časově blízké (proximální) efekty stárnutí. Tyto charakteristiky můžeme sledovat také z hlediska pravděpodobnosti. To znamená že je sdílí ostatní staří lidé. Univerzální znaky stárnutí jsou znaky, které sdílejí všichni staří lidé (což je např. vrásčitá kůže). Probabilistické znaky stárnutí mohou být pravděpodobné, ale ne univerzální (např. artróza). Tyto termíny můžeme srovnat s podobnými pojmy - primární stárnutí (což jsou tělesné změny organismu) a sekundární stárnutí (to jsou změny, které se ve stáří objevují častěji, ale nejsou nutným doprovodným jevem). Existuje i třetí pojem terciální stárnutí (prudký a nápadný tělesný úpadek bezprostředně předcházející smrti). Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je nesnadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, kdy končí střední věk a začíná stáří.³

1.1.1 Kalendářní stáří

Nejznámějším měřítkem stárnutí je chronologický neboli kalendářní věk. Tento věk ovšem nemůže být pokládán za spolehlivý ukazatel životního stavu konkrétního jedince, může jen naznačovat stav průměrného člověka. V době mezi šedesáti a šedesáti pěti lety začne většina lidí vykazovat určité příznaky stárnutí. Toto stáří lze rozdělit na tzv. mladší stáří (65-75 let) a pokročilé stáří (75 let a více). Existuje více variant, které navrhují různé kategorie stáří. Jedna z nich rozděluje lidi starší 65 let na kategorii třetího věku – vyznačuje se aktivním a nezávislým životem a na kategorii čtvrtého věku – období, kdy je člověk při zajišťování základních lidských potřeb odkázán na ostatní.

1.1.2 Sociální stáří

Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu a ekonomického zajištění. Je to období dosažení určitého věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu.

³ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 13-18 s. ISBN 80-7178-274-2.

Jde také o chování ve společnosti, kdy se očekává, že lidé, kteří překročili šedesátku se budou chovat v zásadě klidně a usedle. Také proto se jako začátek stáří považuje ukončení pracovního poměru na plný úvazek a odchod do důchodu.

1.1.3 Biologické stáří

Biologické stáří je označení konkrétní míry involučních změn jako jsou např. atrofie, pokles funkční zdatnosti, které se obvykle propojují se změnami způsobenými chorobami, které se vyskytují převážně ve vyšším věku (např.ateroskleróza). Pokusy o určení biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk se nezdařily a stanovení biologického stáří ani jeho dílčích variant se nevyužívá.

1.1.4 Dlouhověkost

Dlouhověkost je označení věku obvykle nad 90 let (někdy také nad 85 let). Dlouhověcí tvoří jen nepatrný zlomek populace, avšak jejich počet stoupá díky zvyšování životní úrovně, snižování nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost a medicínskému pokroku.

1.2 Proces stárnutí

Stárnutí můžeme rozdělit na dva procesy ⁴ :

- stárnutí jako obecné biologické změny spojené s věkem jedince, které jsou nezávislé na aktuálním zdravotním stavu nebo na vlivech prostředí.
- druhý proces odráží zdravotní stav a vliv okolí. Pro zpomalení stárnutí můžeme uvést rozhodující tři faktory:
 - zlepšení kvality stravy a snížení konzumace potravin
 - přiměřený rozsah aktivit (duševních a pracovních)
 - tělesné a relaxační cvičení

⁴ Štílec, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004.136 s. ISBN 80-7178-920-8.

Stárnutí se jako rozšířený jev objevuje již v západních zemích dvacátého století. Bylo to způsobeno snížením kojenecké úmrtnosti a lepší kvalitou zdravotní péče a životního stylu v dospělosti. V dnešní době existuje již celá řada teorií o příčinách fyzického úpadku. Jsou to buď obecně nazývané teorie opotřebenosti (tělo se užíváním opotřebává), nebo buněčné teorie (tělo stárne díky tomu, že vystavujeme buňky toxinům, včetně odpadních produktů metabolismu). Fyzické stárnutí se vyznačuje poklesem počtu buněk, ke kterému se připojuje i pokles výkonnosti buněk zbývajících. Oslabení, které souvisí s věkem zasahuje komplexní procesy větší měrou než jednoduché. Důsledkem fyzického stárnutí je zhoršování energetického zásobování mozku. Proto jsou změny vnímání ve stáří velice výrazné, část starých lidí je jimi znevýhodňována. I u starých lidí, kdy jejich oslabení není tak nápadné je vnímání smyslového světa omezenější a pomalejší. Podobně trpí stárnutím centrální nervový systém. Dochází k úbytku neuronů centrální nervové soustavy a poklesu výkonnosti neuronů zbývajících.⁵

U všech stárnoucích lidí musíme počítat s určitým stupněm omezení jak fyzické tak psychické výkonnosti. Staří lidé své potíže nevnímají jako nemoc, ale často je chápou jako přirozený projev stárnutí. Proto se také na lékaře obracejí až v pokročilé fázi onemocnění. Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Ze začátku dochází k omezování kloubní pohyblivosti, následuje pokles rychlosti, obratnosti a poté i síly. Zejména u žen se v období klimakteria a postklimakteria objevují degenerativní onemocnění jako jsou artrózy a osteoporóza (řídnutí kostí). Onemocnění pohybového ústrojí je druhým nejčastějším onemocněním starých lidí u nás. U lidí, kteří žijí na venkově je ve srovnání s obyvateli měst horší stav. Onemocnění pohybového ústrojí se projevuje jako nejčastější příčina omezení nezávislosti a soběstačnosti starých lidí.

Mezi lidmi existují rozdíly v rychlosti stárnutí. Vysvětlení můžeme nalézt v enviromentálních faktorech (chudá strava a špatná hygiena). Tyto faktory jsou hlavní příčinou mnohem nižších hodnot střední délky života v zemích třetího světa. Lidé se samozřejmě zabývají hledáním optimálních podmínek dlouhého života. Některé dovedl takový výzkum až k tvrzením o odlehlých vesnických populacích v různých částech světa.

⁵ DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 19-20 s. ISBN 80-7178-255-6.

Takovou populací byla např. skupina lidí v Gruzii. Zde byl zaznamenán nepřiměřený počet stoletých. Pravda byla ovšem jiná – v této skupině žádní století ve skutečnosti nebyli. Komplexní lékařská vyšetření přišly na to, že staří lidé používali rodné listy svých rodičů, aby se vyhnuli povolání ve službě v Sovětské armádě. Tak si ke svému skutečnému věku přidali dvacet či třicet let. Sovětské úřady pak těchto starých lidí využívaly jako turistické atrakce či jako nástroje propagandy. Studie, které se zabývají velmi starými lidmi obvykle dokládají, že tito jedinci mají sklon k umírněnosti ve spotřebě i výkonu. Zkrátit délku života nám může mnoho různých faktorů. Je to např. nadměrné kouření, alkoholismus a přejídání. Důležité je ovšem i samo prostředí, ve kterém žijeme a životní styl, který preferujeme. Jedinci, kteří žijí déle, mají dle genetické podmíněnosti tendenci plodit déle žijící potomstvo.⁶

Jak již bylo uvedeno, proces stárnutí se nevyhne téměř žádné funkci organismu. Způsobuje, že se mění nebo zpomalují. Přesto je určitý počet starých lidí, kteří jsou duševně a fyzicky čilí, veselí, aktivní a zdraví. Nemusí chodit k lékaři a být v nemocnici. Tito lidé cestují, kulturně se obohacují, milují zvířata, zajímají se o společnost, sportují a pracují ať už v práci nebo třeba na zahrádce. Díky jejich přizpůsobovacím schopnostem a životním zkušenostem vyvíjejí, i přes změny psychologické a biologické, které se v nich odehrávají, činnost, ve které mnohdy i zastíní činnost mladších lidí.

1.3 Farmakoterapie

S přibývajícím věkem se četnost onemocnění výrazně zvyšuje, proto jsou v tomto období častěji používána léčiva. Pro nemocné seniory je typická polymorbidita (výskyt více nemocí najednou) a nutnost současně užívat více léků. Důležitá je otázka, zda při předepisování léčiv pro nemocné platí zvláštní pravidla. Reakce v organismu na léčiva jsou jiné než u mladých lidí. Mohou být ovlivněny funkce, které se podílejí na interakci léčiva s organismem. Důležitým požadavkem farmakoterapie ve stáří je používání pouze takových látek, jejichž účinky jsou předepisujícímu lékaři dobře známy.⁷

⁶ DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 30 s. ISBN 80-7178-255-6.

⁷ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno, 2004. 26 s. ISBN 80-210-3345-2.

1.4 Teorie stárnutí

Stárnutí populace s sebou nese řadu problémů – jedním z nich je vyrovnání se společnosti s tímto jevem. Jelikož vyšší podíl starších lidí znamená nižší podíl mladších dospělých, pracuje menší část populace a platí daň z příjmu, dávky sociálního a zdravotního pojištění tak, aby pomáhala zajistit důchody a další potřebnou péči starším občanům. Poměr lidí starších šedesáti let a lidí ve věku 20-64 let je vyjádřen koeficientem závislosti stáří. Tento koeficient se ve většině zemí pohybuje zhruba kolem jedné pětiny, ale do poloviny příštího století se pravděpodobně zvýší na jednu třetinu či více. Znamená to, že stárnoucí populace zatíží ekonomiku obrovskými finančními nároky. Proto je důležité brát tuto skutečnost v úvahu. Skutečnost, že muži umírají dříve než ženy vede k tomu, že ve skupině sedmdesátiletých je zhruba šest žen a pět mužů a ve skupině, kde jsou lidé starší osmdesáti let je tento poměr zvýšen přibližně na 4:1. Jako vysvětlení této skutečnosti je populární představa, že život mužů je mnohem tělesně náročnější, což má však pouze okrajový význam, neboť v dnešní době má i většina žen fyzicky náročná zaměstnání.⁸

1.5 Věk

Věk, ve kterém zemřelo padesát procent příslušné věkové skupiny se nazývá střední délka života. Věková strukturace společnosti, ať je již dána jako věkové odstupňování, systém věkových norem nebo sociálními souvislostmi kohortní příslušnosti, má hluboký sociální význam a svoji nepřehlédnutelnou funkčnost na všech těchto úrovních. Tato funkčnost se stává výraznější s rostoucí komplexitou společností, které věk a věkové skupiny, často spolu s pohlavím, využívají jako významný organizační prvek sociálních vztahů. Jen obtížně si lze představit například tvorbu moderní sociální politiky bez kategorie věku. Díky identifikaci věkových skupin jako jsou např. děti, náctiletí, osoby ve středním věku nebo senioři máme racionální definici programů, problémů a alokaci zdrojů v rámci sociální politiky a jejich směřování precizně specifikován skupinám obyvatel. Tato věková strukturace společnosti je také používána v oblasti byznysu a marketingu. Slouží k definici

⁸ ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří*. 1. vyd. Univerzita J.E.Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 31 s. ISBN 80-7044-636-6.

cílových skupin zákazníků, na jejichž spokojenost a uspokojování jejich potřeb se daná produkční či marketingová aktiva zaměří. Věková strukturace je důležitá i u moderního systému vzdělávání a na trhu práce. Očekává se, že věk bude univerzálním, srozumitelným jazykem. Věk nás neustále obklopuje, definuje a usměrňuje, je návodem k právům a povinnostem, je naším jízdním řádem. Tato věková všudypřítomnost v reakci na nový demograficky podmíněný sociální řád získala kvalitu ideologie – ideologie věku.⁹

Věková strukturace ve společnosti má tedy praktické výhody jako administrativní a normativní měřítko. Je to lehce měřitelný, nevyhnutelný atribut a kvalita, kterou každý z nás zakusí. Věk propůjčuje pocit řádu do života. Ovšem tento pocit řádu se začal postupem času měnit. Populace se mění z progresivní (mladá) na regresivní (se stárnoucí věkovou strukturou). Nejdůležitější příčiny demografického stárnutí populací je snižování úmrtnosti ve všech věkových skupinách, prodlužování naděje na dožití a také snižování plodnosti.

1.5.1 Věk v sociologii

Sociologie věku je vědní subdisciplínou zaměřující se na výzkum, teorii a politiku věku ve společnosti. Zabývá se lidmi, jejich stárnutím a následností kohort, dále vztahem věku, sociálních struktur, institucí a vzájemným dynamickým působením lidí. Za základní východisko můžeme považovat zásadu, že změny v lidských životech a změny v sociálních strukturách a institucích se ovlivňují navzájem. Toto tvrzení je následně rozvinuto do třech základních principů disciplíny : nevyhnutelnost změn (ani lidské životy či struktury nejsou stabilní a neměnné, jejich proměny se dějí relativně odděleně, ale také na sobě závisle), význam kohortních (populačních) rozdílů (protože se společnost mění, příslušníci různých kohort stárnou různými způsoby) a nerovnováha mezi životy a strukturami.¹⁰

⁹VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. 2008. 18 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

¹⁰ Tamtéž, 20 s.

2 PSYCHOLOGIE STÁRNUTÍ

Protože se každý utváří v odlišných společenských a sociálních podmínkách, nelze vystihnout podstatné osobnostní rysy staršího člověka. Rozdíly mezi jedinci ukazují, že fyziologické stárnutí probíhá v různých psychických složkách jinak. Přichází v nestejném věku, postupuje jinou rychlostí a může být kompenzováno různými prostředky s rozdílnou úspěšností.

2.1 Psychické projevy starších lidí

Jako nejobecnější charakteristiku stárnutí můžeme považovat zpomalení psychické činnosti. Čím více komplikovaná je podnětová situace, tím větší jsou rozdíly mezi mladšími a staršími v rychlosti reakce. Velký podíl na snížení rychlosti reakce mají procesy spojené se zpracováním situace a s rozhodováním o způsobu reakce. Proto starším lidem nevyhovují činnosti, které vyžadují rychlé rozhodování a činnosti pod tlakem. V současné době se stoupajícím životním tempem nabývá snížená pohotovost na významu a to může mít negativní důsledky pro duševní zdraví starých lidí.

Nedostatky ve smyslovém vnímání mohou vyvolávat emoční problémy, jako jsou deprese, úzkost nebo výbušnost staršího člověka. V kontaktu se společností se nejhůře snáší úbytek sluchu, dále zhoršení zraku, někdy i čichu. Negativní vliv na člověka mají také změny v oblasti učení a paměti. Výčet nedokonalostí může být dosti rozsáhlý, proto je správné zmínit i pozitiva, která můžeme ve stáří spatřovat. Vlivem zkušeností a vyzrálosti dochází velmi často ke zklidnění jedince a zmoudření obecně. Viditelnější je to u bouřlivějších a radikálnějších povah. Zvyšuje se přesnost a trpělivost při určitých činnostech. Důležitým kladem je větší pochopení pro problémy ostatních, stálost v názorech a vztazích ke svému okolí.¹¹

2.2 Stárnutí a intelekt

Staří lidé si podle tradičních představ udržují svoji moudrost, ale ztrácejí bystrost a důvtip. Takovýto názor často potvrzují i výzkumy, ale je třeba upozornit že toto nemusí být

¹¹ DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínejte stárnout*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 19 s. ISBN 80-7178-255-6.

pravidlem. Změny intelektu jsou u mnohých lidí značné. Existují náznaky, že v začátcích stáří je náhlé zhoršení schopností intelektu výstrahou před možností brzké smrti. Mnoho teorií se zabývá věkem podmíněnými změnami, jsou to například: teorie neuzívání (schopnosti degenerují z důvodu neprocvičování) nebo hypotéze o rychlosti (změny jsou způsobeny zpomalením neurálního přenosu).¹²

2.3 Stárnutí a paměť

Paměť je schopnost získávat informace různého druhu, vštípit si je tak, aby se uchovaly a na naši žádost je opět vyvolat, aby se znovu obnovily. Lidé mívají často strach ze zapomínání, protože je spojováno se stárnutím. Seběmenší zapomenutí či roztržitost vyvolává obavy z přízraku senility nebo Alzheimerovy nemoci. Ztráta paměti je ale pouze jeden z příznaků těchto nemocí. Paměť a intelektuální schopnosti se věkem mění, lze se těmto změnám přizpůsobovat, udržet si neporušenou inteligenci a žít normálně až do vysokého věku. Tohoto lze dosáhnout pod několika podmínkami. Měli bychom se snažit o omezení konzumaci léků, udržovat se v dobré fyzické, psychické a intelektuální kondici a procvičovat paměť.¹³

2.4 Stárnutí, osobnost a životní styl

Oslabení psychofyzické obratnosti u starých lidí často není důsledkem stárnutí, ale důsledkem sedavého způsobu života. Vhodně zvolené pohybové aktivity zpomalují procesy stárnutí lidského organismu a tak zlepšují kvalitu života u seniorů. Léčba pohybem je ale u starších lidí náročná. Vyžaduje trpělivost a systematický přístup. Jen těžko lze přesvědčit seniory o nutnosti změnit zaběhnutý životní styl. Nezdravá tučná jídla, kouření a nedostatek pohybu patří mezi časté znaky životního stylu. Absence pohybových návyků a přesvědčení, že oslabení těla a nemoci jsou přirozeným jevem ve stáří lze jen obtížně

¹² STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 48 s. ISBN 80-7178-274-2.

¹³ DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 119 s. ISBN 80-7178-255-6.

vyvrátit. Často se stává, že starší člověk přestane cvičit z důvodu navrácení se zpátky ke starému způsobu života.¹⁴

2.4.1 Práce a odchod na odpočinek

Lidé blížící se důchodovému věku mívají obavy a jsou také zvýšeně sebekritičtí. Jsou ale i lidé, kteří pokud přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně. Pro hodně lidí je odchod do důchodu pouze nepatrnou změnou v jejich životní spokojenosti. Na druhou stranu může docházet k situacím, kdy tito lidé trpí psychologickými obtížemi, jelikož mají pocit, že už nejsou užiteční.

2.4.2 Manželství

U starších manželských párů je sledováno víc spokojenosti než u mladších manželských párů. Starší páry mají větší vyváženost cílů a zdrojů radosti, partneři bývají také v podobném zdravotním stavu. Starší manželé spolu nejsou z důvodu pocitu, že např. rozvod je finančně nebo emocionálně nepředstavitelný.

2.4.3 Ovdovění

Ovdovění, což je ztráta životního partnera, manžela či manželky, nás postihuje v různé časové ose našeho života. Týká se především žen, neboť muži jak již bylo uvedeno, umírají dříve. Dopad takové ztráty závisí na tom, jak ji očekáváme. Jestliže je partner již delší dobu nemocný, není ztráta tak stresující. Starší lidé se s ovdověním vyrovnávají lépe než mladší lidé. Jsou totiž na smrt partnera lépe připraveni.

2.4.4 Ostatní faktory

Přestože ovdovění a odchod do důchodu jsou důležité faktory, které ovlivňují sebeobraz člověka, mohou jeho spokojenost ovlivňovat i jiné události. Je to například smrt přátel, různé problémy příbuzných apod. Další vliv na život starších lidí mají i peníze.

¹⁴ ROSLAWSKI, A. *Jak žít fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2005. 7-11 s. ISBN 80-251-0774-4.

Jejich nedostatek má na staré lidi depresivní vliv. Dále zde patří i úroveň sociální péče, která je uplatňována na starých lidech. Všechny tyto události jsou závislé na typu osobnosti a socioekonomické situaci. Dobře integrovaná osobnost se dokáže vyrovnat například se stresem jistě lépe než dezintegrovaný člověk. Vliv, který nějaká událost bude na člověka mít, do značné míry záleží právě na něm.

2.5 Demence

Pojem demence označuje celkový úpadek psychických funkcí způsobený atrofií centrálního nervového systému. Pacienti se mohou svými symptomy navzájem nápadně lišit, avšak obecně je možno jednotlivé typy demencí rozlišit na základě charakteristik jejich průběhu. Některá onemocnění, např. pseudodemence a delirium mohou být s demencí zaměnitelná. Některé učební texty mohou vyvolávat dojem, že demence má pouze pár příčin, ve skutečnosti však dosud bylo identifikováno už 50 různých faktorů. Platí ovšem, že většina z nich se vyskytuje velice zřídka.¹⁵

Mnoho lidí si myslí, že demence je údělem stáří. Slovo „senilita“, které znamená stáří, se tak stává synonymem demence. Tak tomu ale není. Demence se může dostavit kdykoli v průběhu života, s věkem se zvyšuje pravděpodobnost onemocnění demencí. Určité formy demence se objevují zpravidla před příchodem stáří. I přesto je demence v některých učebnicích prezentována jako nemoc stáří. Na základě údajů o výskytu demence v populaci lze ovšem konstatovat, že většina lidí se s ní nikdy nesetká. Mnoho lidí vykazuje pouze velice mírné symptomy nemoci.

Demence je vážným problémem. Z demografického hlediska představuje tato choroba závažnou výzvu především pro rozvinuté země. V těchto zemích stoupá počet starých lidí a s nimi i počet případů onemocnění demencí. Určitě dnes evidujeme větší množství demenčních pacientů než dříve a tento počet bude narůstat spolu s tím, jak bude naše populace stárnout. Důsledkem toho budou vyšší nároky na kapacitu zdravotní péče v oblasti psychogeriatric, potřeba většího množství vyššího a středního zdravotního

¹⁵ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. 175 s. ISBN 80-7178-274-2.

personálu a podobně. Nejzávažnější skutečností ale je, že demence představuje velmi neradostnou cestu ke smrti. Po prvních fázích onemocnění pacient obvykle milosrdně ztrácí náhled na svůj stav. Na lidi, kteří se o pacienta musí starat je to ale velká zátěž. Až po terminální (závěrečná) stadia onemocnění nejsou pacienti obvykle trvale hospitalizováni. Proto břemeno péče spočívá na partnerovi pacienta nebo na jeho potomcích. Tito pečovatelé, kteří často již nejsou ve svých nejlepších letech, neboť jsou středního či staršího věku, mají za úkol uspokojovat potřeby člověka, který ztratil paměť. Tito lidé často také trpí záchvaty vzteku, nepřiměřeného až nelogického chování, inkontinencí, navíc nepoznávají někdy ani vlastní partnery, děti či blízké přátele. Odměnou za celoživotní starost, lásku a důvěru je péče o bizarní karikaturu lidské bytosti, která má sice podobu milované osoby, ale v jejím nitru již jakákoliv podobnost vymizela, či přinejlepším jen tu a tam probleskuje. Nikdo si nezaslouží zemřít v takových podmínkách ani být svědkem toho, jak tato nemoc proměňuje blízkou a milovanou osobu.¹⁶

Demence proto zasluhuje nejvyšší pozornost, také proto, že pro její hlavní formy dosud neexistuje žádná spolehlivá léčba.

2.5.1 Klasifikace demencí

Prvním krokem v diagnostice demence je stanovení velikosti postižení, kterému je pacient vystaven. Pacientův stav může ovlivnit řada faktorů. Významnou roli má věk pacienta. U mladších pacientů (kdy se věk pohybuje do 60 let) bývá demence zachycena dříve, neboť její symptomy nápadně kontrastují s předpokladem, že lidé v takovém věku mají být ještě „v plné síle“. Starší pacienti většinou mají pokročilejší příznaky nemoci, neboť její počátek může být plíživý a první výpadky paměti či postižení psychiky bývají snadno zaměňovány za znaky „běžného“ stárnutí. Staří lidé očekávají s přibývajícím roky zhoršování vlastních fyzických a psychických schopností. Podstoupení lékařského vyšetření mohou uspíšit nebo také oddálit příbuzní a známí postiženého.

¹⁶ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. 177-178 s. ISBN 80-7178-274-2.

Celková úroveň nemoci pacienta je obvykle posuzována několika jednoduchými testy paměti a dotazníkem zjišťujícím klientovo chování. Osoba, která pečuje o pacienta bývá v případě dotazníku požádána o vyplnění. Klient si obvykle nevzpomíná na to, co v poslední době dělal. Otázky zjišťují, zda je pacient stále schopen žít samostatný život, nebo jestli potřebuje pomoci s některými úkony.

Detailnější metodou, která popisuje stav funkcí dementního pacienta je Resbergovo a kol. Hodnocení funkční úrovně. Tato metoda popisovala funkční stav pacientů s Alzheimerovou chorobou. Jednodušší hodnocení nabízí Klinická posuzovací škála demence. Jde o seznam rozličných úkonů, u nichž je hodnocena úroveň výkonu (např. orientace, chování doma, paměť). Onemocnění bývá také hodnoceno podle svých praktických dopadů: mírné (není třeba žádného dohledu), střední (určitý dohled je vyžadován) či vážné (nezbytný je neustálý dozor). Druhy demencí – Demence Alzheimerova typu (DAT), Multiinfarktová demence (MID), Pickova choroba, Creutzfeldt – Jacobova nemoc (CJN), Huntingtonova choroba.¹⁷

2.6 Gerontologie

Gerontologie je věda, zabývající se stárnutím a stářím. Název je odvozen od řeckého slova *geron*, tj. starý člověk a *logos* je nauka. Za zakladatele je považován Ignaz Leo Nascher, který žil v letech 1863 – 1944 a který zřejmě poprvé použil tento název v roce 1909. V roce 1914 napsal svou monografii „Geriatrics“ (První americká lékařská učebnice o stárnutí). V ČR je tento obor samostatný od roku 1982.¹⁸

Zahrnuje biologické, lékařské, sociální a demografické aspekty stárnutí. Stárnutí je specifický a nezvratný biologický proces, který je stejný pro celou přírodu s ohledem na genetiku a přírodní druh. Z hlediska populace je starý jedinec přítěží a je eliminován právě

¹⁷ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. 179 s. ISBN 80-7178-274-2.

¹⁸ ĎOUBAL, S., KLEMERA, P., FILIPOVÁ, M., aj. *Teoretická gerontologie*. Praha: Karolinum, 1997. 103 s. ISBN 80-7184-481-0.

procesem stárnutí. Stárnutí není nutnost, vyplývající ze zranitelnosti struktur organismu, ale je to řízený a přesně nastavený proces.

Tato věda je dělena do tří částí¹⁹:

- experimentální gerontologie – zabývá se otázkami mechanismu biologického stárnutí buněk, tkání, orgánů, proč a jak organismy stárnou

- sociální (populační) gerontologie – zabývá se vztahem starého člověka a společnosti. Současně se zajímá i o společenské a sociální faktory, které proces stárnutí ovlivňují. V posledních letech se zabývá preventivními programy např. „Stárnout zdravě“, s cílem udržet si praktickou soběstačnost.

- klinická gerontologie – nazývá se též „geriatrie“, zkoumá zdravotní a funkční stav starých lidí. Zabývá se zvláštnostmi chorob ve stáří a specifickými aspekty v jejich léčbě.

¹⁹ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., aj. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s 864. ISBN 80-247-0548-6.

3 POSTAVENÍ STARÉHO ČLOVĚKA VE SPOLEČNOSTI

Náš vztah ke stáří bývá významně ovlivněn již v dětství. Záleží na rodičích a na tom, jak oni sami přistupují k vlastním rodičům. Příklad chování, který dávají svým dětem, poskytne určitý model jednání, jaký od nich mohou sami ve stáří očekávat. Na jedné straně chceme stáří milovat a ctít, na straně druhé nás dráždí svým zevnějškem, pomalostí, svou zdánlivou neschopností. Stáří nám připomíná naši vlastní perspektivu, s níž se nechceme ztotožnit.

3.1 Obraz seniorů ve společnosti

Dnešní lidé chápají stáří jako nutné zlo. Je to všude kolem nás zřejmé, naše doba totiž dává na obdiv mládí, krásu, zdatnost, výkon. Ve stáří jsme se ještě nenaučili vidět zkušenost, moudrost a vyrovnanost. Trápí nás otázka, co má být obsahem této životní etapy. Neuvědomujeme si, že obsah i forma našeho stáří je dána stylem a obsahem našeho dosavadního života, že stáří je vyvrcholením individuálního přístupu, naší jedinečnosti. Pokud si tuto skutečnost uvědomíme, nemůže nás stáří zaskočit.

3.2 Trh práce a věk, možnosti seberealizace seniorů

V současné době se neustále zvyšuje průměrný věk populace vyspělých zemí světa. Tento trend je i u nás. Proto hledá naše společnost východiska, která umožňují, aby i lidé ve vyšším věku mohli žít smysluplně, zajímali se o své okolí, prožívali své radosti a především aby jim to umožnilo jejich zdraví. Významným zdrojem seberealizace seniorů jsou zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity. Dnešní kultura nabízí hodnotné využití volného času. Kulturní aktivity jsou také příležitostí pro posílení mezigeneračních kontaktů.

Senioři představují zatím nedoceněnou zásobu dovedností, znalostí a zkušeností. Situace na trhu práce je jen minimálně motivuje k tomu, aby vedli aktivnější a integrovanější způsob života. Starší lidé mají s uplatněním na trhu práce problémy vzhledem k nízké jazykové vybavenosti, neznalosti nových technických možností a rovněž s nezájmem zaměstnavatelů.

Zdravotní stav osob ve vyšším věku dlouhodobě signalizuje značnou nemocnost. I proto tato skupina obyvatelstva spotřebovává více zdravotní péče a na ni vynaložených nákladů.

Lékaři pak věnují více své pracovní doby řešení problémům těmto pacientům. Kromě kvalitní lékařské péče se nezbytným požadavkem stává snaha využít poznatků z dalších oborů, obzvláště v oblasti prevence.

3.3 Spokojenost se životem ve stáří

Problémem v motivaci starších jedinců je chápání kvality života. Důležitá je totiž hodnotová orientace člověka a jeho vnímání smyslu života a ochota volit k dosažení kvality života odpovídající nástroje.

Ke zlepšování kvality života můžeme použít dvě základní strategie. První je založena na změně vnějších okolností vlastního života podle svých životních cílů a druhá spočívá ve změně prožívání (již existující vnější podmínky přijmeme v lepší shodě se svými cíly). Obě strategie nejsou zcela efektivní jestliže jsou použity izolovaně. Aby se stal život kvalitnějším, musí se strategie kombinovat.

Na zkvalitňování života určitě přispívají prožitky radosti a štěstí. Motivace a ovlivňování starších jedinců k aktivnímu stylu života, jehož součástí jsou sportovní aktivity, je úkol obtížný a dlouhodobý. Touto problematikou se zabývají všechny ekonomicky vyspělé státy světa, které jsou úspěšné stále pouze částečně.

Proto, aby člověk pravidelně cvičil nestačí vědomí, že je to užitečné pro zdraví, ale také i emoční prožitek z pohybu, radost z atmosféry a družnosti, která k pohybu patří. Tento princip by si měli uvědomovat všichni cvičitelé při přípravě sportovních hodin. Odchod do důchodu je významnou změnou v životě každého člověka, lidé v tomto období fyzickou aktivitu snižují. Toto tvrzení se projevuje zejména u žen a u lidí s nižším vzděláním. V současné době hrají svoji negativní roli sociální bariéry. Mnozí senioři totiž mají ostych cvičit, sportovat ve věku, který je veřejností vnímán jako období klidné důstojnosti.

3.4 Vzdělávání seniorů

Věda o vzdělávání a výchově v dospělosti se nazývá andragogika. Gerontopedagogika, která je její součástí vznikla v padesátých letech. Ta se zabývá v užším slova smyslu výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří. Tato vědní disciplína hledá cesty jak připravit člověka na poslední etapu života, jak navrátit důstojnost stáří a vymezit úlohu člověka ve stáří. Důležitým posláním gerontopedagogiky je pomoc najít úctu k vlastnímu bytí

a zodpovědnosti za svůj život a vymezení nové role stáří v postmoderní době. V České republice se vzdělávání začalo budovat formou přednášek v klubech důchodců a kulturních zařízeních. Vznikly tak přednáškové bloky nazvané akademie třetího věku. V roce 1986 byly přednášky poprvé organizovány na Univerzitě Palackého v Olomouci. Poté byl otevřen obor univerzity třetího věku. V současné době je možnost studia na univerzitě třetího věku téměř na všech pražských i regionálních vysokých školách. Další možná aktivita pro seniory je univerzita volného času. Tyto univerzity nejsou věkově segregované, jsou mezigenerační a mají silnou sociální orientaci. Tyto univerzity organizují např. tréninky paměti v domovech důchodců i vzdělávací semináře pro pečující. Další univerzity volného času jsou zakládány při občanských sdruženích nebo při knihovnách ve městech a na vesnicích. Celoživotní vzdělávání je nutností a je třeba ho otevřít veřejnosti. Vzdělávání takto přispívá k posilování sebedůvěry a k orientaci ve světě moderních technologií a nových poznatků. Schopnost učení ve stáří je odlišná i od učení v jiném věku. Učivo se těžko osvojuje, nemá-li logickou strukturu a praktický dopad. Krátkodobá paměť pomalu přestává fungovat a dlouhodobá paměť ukládá výběrově. Dochází také ke zhoršování mechanické paměti a proto je dobré zaměřit se na logicko-smyslovou paměť. Upevňování a procvičování něčeho nového potřebuje ve stáří více času. Snížený výkon není kvůli tomu, že starý člověk je neschopný se učit, ale proto, že si je nejistý zda činnost zvládne. Celoživotní pracovní dovednosti, které staří lidé mají, nelze v některých oborech využít a senioři cítí vážné ohrožení pocitu profesionální zdatnosti.²⁰

3.5 Mezigenerační rodinné vztahy

Generací rozumíme skupinu lidí (vrstevníků), která se narodila a dospívala přibližně v téže době. V chování různých generací existují rozdíly, které jsou dané společenským vývojem. Vrstevníky spojují životní a dobově podmíněné zkušenosti, podobné hodnoty a způsob uvažování. Délka jedné lidské generace odpovídá přibližně průměrnému věku žen při porodu prvního dítěte. Tento věk se v současnosti stále prodlužuje, stejně jako ve většině

²⁰ ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří*. 1. vyd. Univerzita J.E.Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 81 s. ISBN 80-7044-636-6.

rozvinutých zemí v Evropě. Dnes činí kolem třiceti let. Díky prodlužování délky lidského života se na světě potkávají v současnosti čtyři žijící generace lidí.²¹

Staří lidé spíše preferují samostatný život, ale zároveň vítají, pokud jejich potomci nebo příbuzní nebydlí daleko. V důsledku menší porodnosti mají staří lidé v dnešní době méně příbuzných, kteří by se o ně v nouzi postarali, než měli staří lidé na přelomu století. Životní úroveň starých lidí se tímto ale nezhoršuje. Zlepšuje se totiž životní úroveň a sociální zabezpečení, které dovoluje větší soběstačnost starým lidem. Domovy pro seniory a podobné zařízení již jistě nejsou pro staré lidi hroznými strašáky, jako byly před desítkami let. V minulosti se tedy měli staří lidé mnohem hůře.

Pro současného seniora má velký význam bezpečné rodinné zázemí. V dnešní rodině se užívá mezigeneračního soužití a společného sdílení rodinných vazeb. Pomalu dochází k citovému oslabení a v důsledku toho vážně důvěrnější komunikace mezi generacemi v rámci rodiny. Úlohou společnosti je motivovat rodinu legislativně, morálně, ekonomicky a sociálně, vytvářet dostatečné spektrum a kapacity sociálních služeb, které by pomáhaly rodině tuto funkci plnit.²²

3.5.1 Vztahy mezi generacemi

V současnosti je soužití několika generací mnohem volnějším než dříve. V rodině žije několik generací, existují vedle sebe, vědí o sobě, jsou v kontaktu. Jak přibývají léta, projevuje se u lidí tendence vrátit se ke kořenům a být blíže k dětem. Snaha osamostatnit se je viditelná na obou stranách, rodiče i jejich děti chtějí žít sami.

Ve vlastní rodině mohou staří lidé mít dvojakou roli. Domněnka, kdy jsou staří lidé považováni za milující prarodiče nemusí být vždy správná. Lidé se totiž prarodičemi stávají i ve středním věku, nejedná se tedy vždy jen o záležitost stáří. Pokud žije příbuzenstvo v blízkosti starých lidí, očekávají jeho pomoc. U členů rodiny ale může dojít

²¹ TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1.vyd. Brno Computer Press, a.s., 2009. 71 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

²² DLABALOVÁ, I., KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha, 2008. 80 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

k situaci, kdy mají pocit, že situaci nezvládají a nedokážou se o starší členy rodiny postarat. Vznikají tudíž stresující situace, které mohou vést k depresivním stavům.

Bezprostřední každodenní generační soužití se neosvědčuje, nelze zabránit generačním střetům, které pak etické klady soužití znehodnocují. Může dojít k citovému oslabení a v důsledku toho váznout důvěrnější komunikace mezi generacemi v rodině. Otázkou zůstává, nakolik jsou takovéto konflikty přínosem pro rozvoj osobnosti a chápání potřeb druhých. Jako řešení se může nabízet častější vzájemná pospolitost všech generací formou návštěv, krátkodobých pobytů vnoučat, příležitostných a slavnostních setkání.

3.5.2 Odlišné způsoby vnímání různých generací

I když jsou mezi generacemi rozdílné životní zkušenosti, v současnosti se díky měnícím podmínkám tyto rozdíly rychle setřou. Hodnotová orientace nemusí být rozdílná, jen rozdílně uplatňovaná. Výhodou mohou být i odlišné životní zkušenosti. Nevýhoda životních zkušeností se může projevat v případě zatvrzelých, sveřepých postojů, což je brzdou v čemkoliv, bez ohledu na věk.

3.6 Ageismus

Poprvé se slovo agesimus objevuje v USA koncem šedesátých let 20. století. Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a nebo na jejich příslušnosti k určité generaci. Věková diskriminace připadá v úvahu pokud někdo dělá rozdíly u určité osoby kvůli jejímu věku a používá to jako důvod k předsudkům proti a nefér přístupu k této osobě. Tato situace může postihnout každého, bez ohledu na jeho věk. Klíčovými prvky této definice jsou rozlišení kvality (normativní přístup) a uvážení jednotlivých stadií životního cyklu jako referenčního rámce. Relativně novým prvkem je zdůraznění symbolických forem diskriminace a rozšíření celé definice

o činitele generační příslušnosti. Tato definice může pokrývat celé spektrum chronologického věku.²³

Ageisticky se chová člověk, který má negativní postoj a předsvědčení o stárnutí nebo starších lidech. Typy tohoto chování jsou odlišitelné podle typu chování, příčiny chování a vhodnosti chování pro danou cílovou osobu.

3.6.1 Zdroje ageismu

Jsou tři možné skupiny zdrojů ageismu : individuální, kulturní a sociální. Mezi individuální zdroje patří strach ze smrti a stárnutí jako psychosomatického úpadku, dále frustrace a agrese, ze které pramení hostilita (nepřátelství) vůči členům minoritních skupin, nebo autoritářské osobnosti, u níž jsou předsudky manifestací nejistoty. Mezi kulturní zdroje ageismu patří různorodé faktory jako hodnotové systémy, jazyk, mediální kultura, humor, umění a literatura. Sociální zdroj ageismu může být i prostý fakt, že starých lidí je „hodně“ a stále jich přibývá. Dalšími zdroji můžou být věkové a strukturní nesoulady, věkový konflikt, věková segregace nebo historická změna statusu stáří.²⁴

3.7 Mobilita ve stáří

Toto téma je aktuální zejména s ohledem na stárnutí populace a zintenzivňování dopravy. Zůstat mobilní ve stáří ovlivňuje kvalitu života. S ohledem na individuální překážky v dopravě hraje věk jen druhořadou roli.

3.7.1 Význam mobility

Důležitými předpoklady pro mobilitu mimo domov jsou zdravotní stav a pohyblivost spolu s řidičskou kompetencí a možností užití osobního automobilu. Větší omezení ve výše uvedených oblastech nastupují ve věku od 80 let. V oblasti omezení mobility je možno uvažovat dvěma způsoby – prostorové a technické danosti – tyto bariéry se týkají hlavně

²³ VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. 2008. 109 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

²⁴ Tamtéž, 121 s.

osob, které mají omezení v tělesné pohyblivosti a ve vnímání. Podstatnější jsou nedostatky v dopravě jako v sociálním prostředí. Zde se jedná zejména o nedostatečné vzájemné pochopení, agresi a hektičnost v dopravním dění, o ohrožení ve veřejném prostoru a v okolí bydliště, jakož i o chybějící sociální podporu.

3.7.2 Starší osoby jako chodci a řidiči

Zvláště ohroženi jsou starší chodci. Nebezpečné faktory často jsou: příliš vysoká rychlost silničního provozu, široké vozovky, nedostatečně udržované pěší stezky. Ke zlepšení bezpečnosti by bylo potřeba zavést dostatečně dlouhé fáze zelené barvy na přechodech, akustická doprovodná znamení, pěší zóny a věnovat se i osvětě jak pro seniory, tak i pro všechny účastníky silničního provozu. K příčinám nehod starších důchodců patří především pomalá chůze a obtížné překonávání obrubníků, poruchy zraku a sluchu projevující se nezaregistrováním přijíždějícího vozidla, demence a delirantní stavy s poruchami chování, bezohlednost řidičů včetně nerespektování nižší rychlosti.

Starší lidé jsou také ohroženi jako cyklisté. Zvláště ve venkovských oblastech je velký podíl nehod cyklistů. K příčinám nehodovosti patří poruchy zraku a sluchu, nestabilita, závratě při otáčení hlavy, ztráta stability při převážení nákupu.

Senioři mívají spíše rozumný postoj k řízení. Svoji klesající sensorickou, motorickou i kognitivní výkonnost nahrazují změnou své účasti v dopravě a svým opatrným chováním. Snaží se nejezdít v době, kdy je příliš vysoká hustota provozu, nejezdí v době stmívání či za tmy a v nepříznivých povětrnostních podmínkách. V prevenci nehod je také důležité vybavení automobilu – automatické řazení, klimatizace, větrání, elektronická pomoc při parkování apod. Starší řidiči se tak lépe soustředí na jízdní úkoly v provozu. K hlavním příčinám nehod těchto řidičů patří prodloužení reakční doby a snadnější unavitelnost, zhoršení adaptace na oslnění a zužování zorného pole.²⁵

²⁵ ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ J. *Bezpečná mobilita ve stáří*. 1. vyd. Praha, 2007. 30 st. ISBN 978-80-246-1339-0.

Nejbezpečnější formou mobility nejen ve stáří je veřejná doprava. Ta je ovšem málo akceptována z různých důvodů: špatná dostupnost, nedostatečná informovanost o nabídce, dlouhé pěší úseky, stres při čekání, málo míst k sezení, vysoké schody při nastupování nebo strach z kriminality.

3.7.3 Mikrospánek

Mikrospánek je nečekaný a krátkodobý výpadek vědomí. Nejde o skutečný spánek nebo o mdlobu, ale o cosi mezi spánkem a bdělostí, kdy na okamžik pohasnou určité části centrální nervové soustavy. Příčiny tzv. mikrospánku mohou být různé. I když by se mnoho nehodových řidičů mohlo vymlouvat slovy, já nic to mikrospánek, psychologie zjistila, že lidé tělesně a duševně zdraví bez dispozic k mikrospánku jako organické vady, mají ale dispozice k neodpovědnosti, lehkomyšlnosti a riskování. Pokud se u těchto lidí krátkodobý výpadek bdělosti vyskytl, pak jako důsledek neodpovědného postoje k řízení. Takovýto výpadek se může u zdravých osob objevit např. při těžké únavě, probdělé noci, dlouhodobém stresu, po nadměrném užívání léků nebo pití alkoholu a počínajícím onemocněním.

3.7.4 Únava

Únavě a poklesu výkonnosti se bohužel nevyhne skoro žádný řidič. Dle odhadu lze dvě třetiny všech nehod připsat na vrub únavě. Statistiky tuto příčinu uvádějí, ale únava může ovlivnit nevhodné předjíždění, jízdu v protisměru, nedodržení bezpečné vzdálenosti nebo nedání přednosti v jízdě. Dopravní fyziologie a psychologie dělí únavu na fyzickou, která je vyvolaná například samotným sezením ve vozidle, dále únavou smyslových orgánů, která postihuje především zrakové ústrojí a únava psychických procesů a funkcí, která zasahuje především schopnost pozornosti a vnímání. Uvádí se, že posledních třicet kilometrů před cílem cesty je rizikovějších, jde o tzv. syndrom konce cesty, kdy objektivní přítomnosti únavových symptomů posílí subjektivní oslabení koncentrace na činnost.²⁶

²⁶ ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ J. *Bezpečná mobilita ve stáří*. 1. vyd. Praha, 2007. 95 s. ISBN 978-80-246-1339-0.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROJEKT VÝZKUMU

Každý z nás má jistě svou vlastní představu fungování světa a rád by mu dával své zákony a řád. Proto často dochází k osobním střetům mezi lidmi, neboť každý si určitým způsobem chrání své pojetí světa a to mnohdy pro ostatní nepřijatelným způsobem. Vznikla tak dnešní chaotická doba, jež v lidech probouzí neklid a ten je následně silným motorem pro rostoucí agresivitu. V současné společnosti je kladen důraz na individualismus, úsilí dosáhnout vzdělání a vytváření osobitých životních stylů. Někam se pomalu vytrácí schopnost pochopení, že lidé potřebují žít společně, proto se nedaří dosahovat kvalitních vzájemných lidských vztahů. Jakoby byla naše společnost nemocná, chybí jí snaha o kulturu lidství. Vytrácí se láska k člověku a pochopení pro odlišnosti ostatních. Struktura rodiny se mění a dosud nevytvořila novou roli pro starého člověka. Staří lidé se cítí být ohroženi dobou, ve které se nachází a upozorňují na špatné společensky výchovné vzory pro mladou generaci. Důležitými vlastnostmi jsou mládí, krása, ladnost, síla či dokonalost. Stát na sebe převzal některé rodinné funkce, ale zapomíná na podporu těm rodinám, které poskytují péči svým rodinným příslušníkům ve vysokém věku. Seniorská populace často ospravedlňuje mladé od povinností s odůvodněním, že mají mnoho své vlastní práce a očekávají proto větší pomoc od sociálních a zdravotních zařízení.

Sociální vztahy jsou nezbytnou a hodně důležitou součástí našeho života. Seniors, u nichž je zřejmý pokles biologických a sociálních možností považují za ohroženou část populace. Praktická část mé práce by měla podat částečný obraz o současném postavení seniorů ve společnosti, viděného různými generacemi.

4.1 Cíl výzkumu

Postavení seniorů ve společnosti je ovlivněno výskytem stereotypních názorů. Tyto názory jsou často negativní a ve společnosti způsobují spíše pesimistický pohled na stárnutí a stáří. Některé názory jsou velmi rozšířené a zakořeněné. V důsledku toho pak vznikají zkreslené představy o seniorech, které následně mají dopad na postavení seniorů ve společnosti.

Z uvedených důvodů jsem sestavila hlavní cíle výzkumu :

- zjistit, jaký je postoj a jaká je informovanost veřejnosti k problematice stárnutí
- zjistit názor na postavení starého člověka ve společnosti

4.2 Cílová skupina výzkumu – výzkumný vzorek

Vzhledem k tomu, že se jedná o cílený výzkum určený pro širokou společnost nebyl tento výzkum nijak věkově omezen. Při výběru vzorků jsem tedy upřednostnila různorodost respondentů, podle pohlaví a věku. Vzorek tvořilo 110 respondentů, kteří byli vybíráni náhodně. Návratnost dotazníků činila 92 %. Většina dotazníků byla prezentována osobně, některé elektronicky nebo poštou.

4.3 Specifické cíle výzkumu

- zjistit, z čeho mají respondenti na vlastním stárnutí a stáří obavy
- zjistit, co podle respondentů působí seniorům největší obtíže v domácím prostředí
- zjistit, v jakých souvislostech jsou podle respondentů senioři nejčastěji zmiňováni

4.4 Hypotézy

Hypotéza č. 1

H 1: Předpokládám, že staří lidé jsou v určitých situacích diskriminováni a šikanováni.

Hypotéza č. 2

H 2: Předpokládám, že nezájem a neochota lidí způsobuje seniorům velké potíže.

Hypotéza č. 3

H 3: Dotazovaní lidé mají strach z toho, že ve stáří budou trpět nemocemi.

Hypotéza č. 4

Senioři jsou v médiích často zmiňováni ve spojení s kriminalitou na nich páchanou.

4.5 Použité metody a techniky

K získání potřebných podkladů k výzkumnému šetření předcházelo studium odborné literatury zaměřené na hlubší poznání a podrobné seznámení s problematikou stárnutí a stáří. Na základě těchto teoretických poznatků jsem ke svému kvantitativnímu výzkumu zvolila metodu dotazníkového šetření. Vytvořila jsem anonymní dotazníky, které byly určeny pro laickou veřejnost ve všech věkových kategoriích. Dotazník je považován za velmi frekventovanou metodu získávání dat v pedagogickém výzkumu. Je to způsob písemného kladení otázek a následně získávání písemných odpovědí. Tyto kladené otázky se vztahují buď k vnějším jevům (názory na stáří) nebo k jevům vnitřním (jste ohleduplní k seniorům, proč?). Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsem jasně a srozumitelně seřadila a na které dotazované osoby odpovídaly písemně. V úvodní části dotazníku vysvětluji respondentům účel a následné použití a pokyny jak tento dotazník vyplnit. Vlastní část se skládá z jednotlivých 14 otázek. Otázky jsou většinou uzavřené, některé nabízejí více typů odpovědí (výběrové). V několika položkách jsem ponechala prostor pro vlastní názor dotazovaných. Výhodou této metody je získání potřebných informací od vysokého počtu respondentů v průběhu krátké doby, za podmínky zachování stejné situace a poskytnutí potřebného času k odpovědi. Podstatnou výhodou této metody je také ekonomická nenáročnost. Negativní stránkou této metody je, že nezjišťuje jací ve skutečnosti respondenti jsou, ale vyplývá z ní jak se sami dotazovaní vidí nebo jak chtějí být viděni.

4.6 Forma zpracování výzkumu

Získaná data uspořádáme a zpracováváme pomocí matematicko-statistických metod. Výsledky znázorníme pomocí grafů.

4.7 Výstupy výzkumu a jejich zpracování

Počet navrácených a vyplněných dotazníků.

Výstupní studie vyhodnocení dotazníků.

Závěrečná zpráva o výzkumu, která může sloužit jako studie k problematice stárnutí a stáří a jako návrh změn v dané problematice.

5 ZPRÁVA O VÝZKUMU

V této části bakalářské práce se zaměřuji na popis průběhu svého výzkumu, uvádím výstupní studii, dále interpretuji výsledky specifických cílů a potvrzují nebo vyvracím stanovené hypotézy. V závěrečné zprávě o výzkumu shrnuji zjištěné výsledky, dále popisují možnost uplatnění v praxi a uvádím možné doporučení v oblasti stárnutí a stáří.

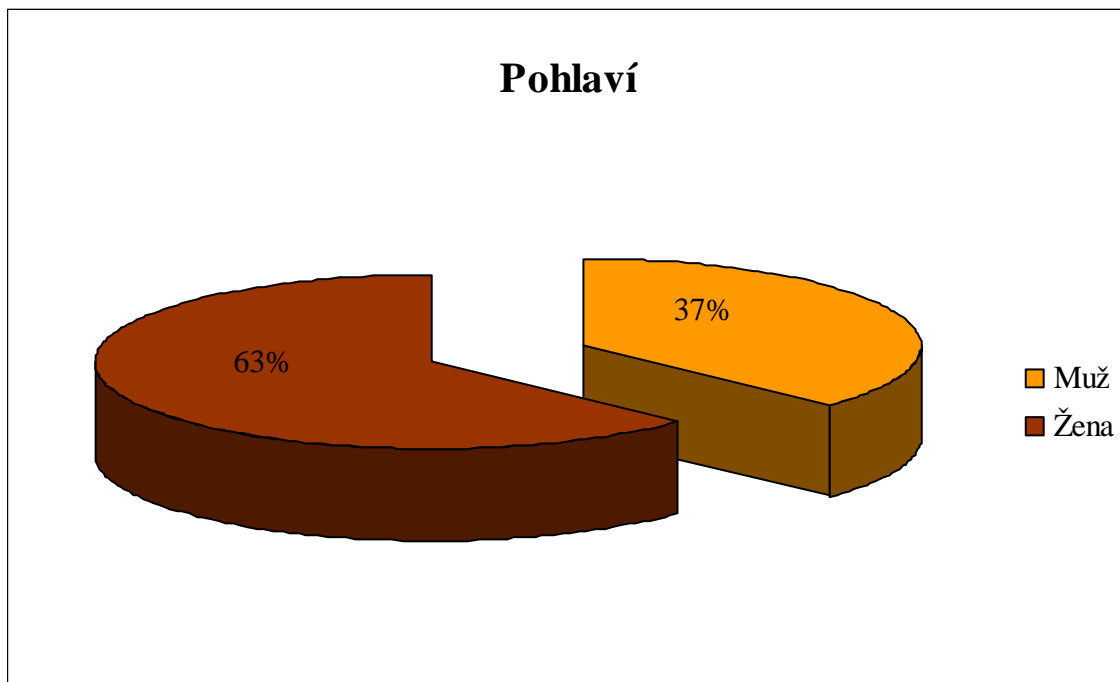
5.1 Výstupní studie

Ve výstupní studii prezentuji a analyzuji výsledky jednotlivých položek. Tyto výsledky následně převedu dle jejich procentuální četnosti do grafů.

5.1.1 Faktografická data

Pohlaví respondentů :

Z celkového počtu 110 respondentů bylo ženské pohlaví zastoupeno 69 ženami, což je 63 % a pohlaví mužské 41 muži, což je 37 %. Věkovou strukturu respondentů znázorňuje následující graf.

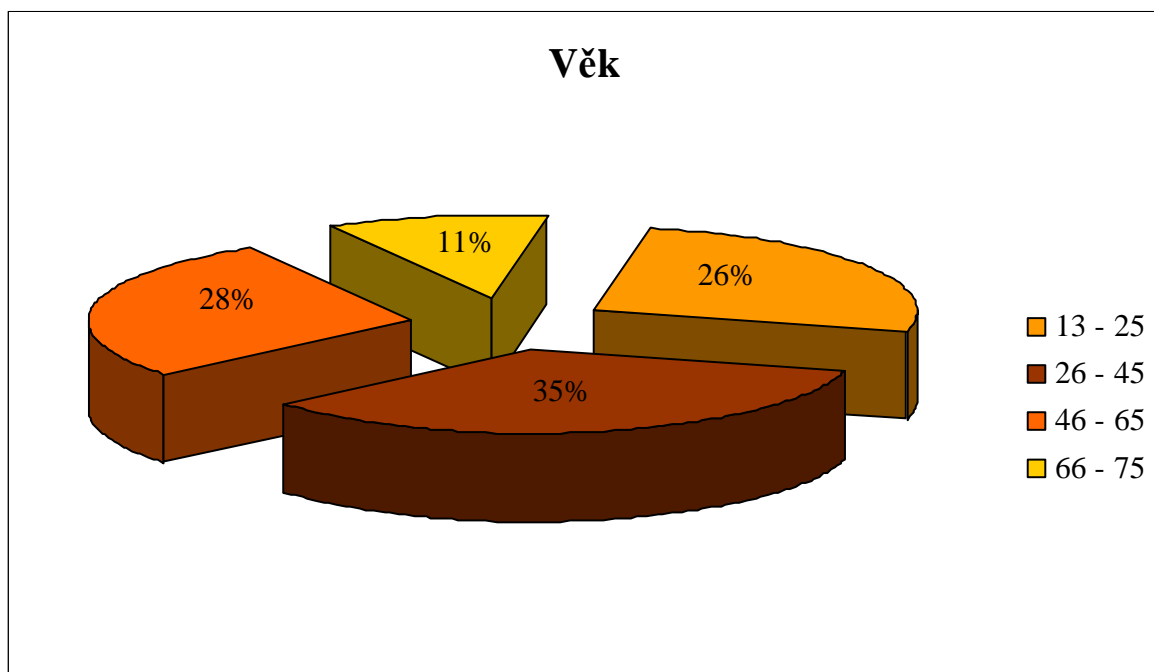


Obr. 1 Pohlaví respondentů

Věk respondentů :

Cílem druhé otázky faktografických dat bylo zjistit věk respondentů. Pro zjednodušení a na základě teoretické části jsem při vyhodnocování této otázky vytvořila čtyři věkové kategorie : od 13 do 25 let dále od 26 – 45 let, 46 – 65 let a 66 – 75 let.

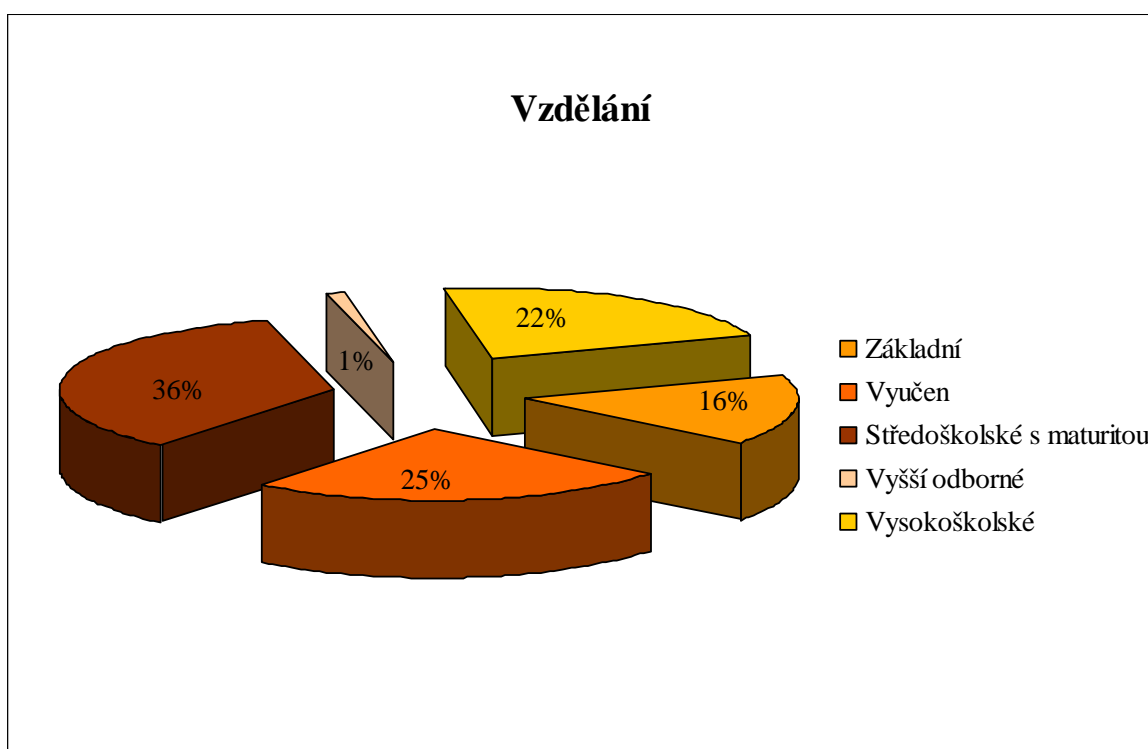
Ve výzkumném souboru převažovala věková kategorie od 26 let do 45 let, kterou tvořilo 38 dotazovaných, což je 35 %. Do další věkové kategorie od 46 let do 65 let spadalo 31 dotazovaných, což je 28 % a 29 respondentů, což je 26 % udalo věk od 13 let do 25 let. Do nejstarší kategorie od 66 let do 75 let spadalo 12 dotazovaných, což je 11 %.



Obr. 2 Věk respondentů

Nejvyšší dosažené vzdělání :

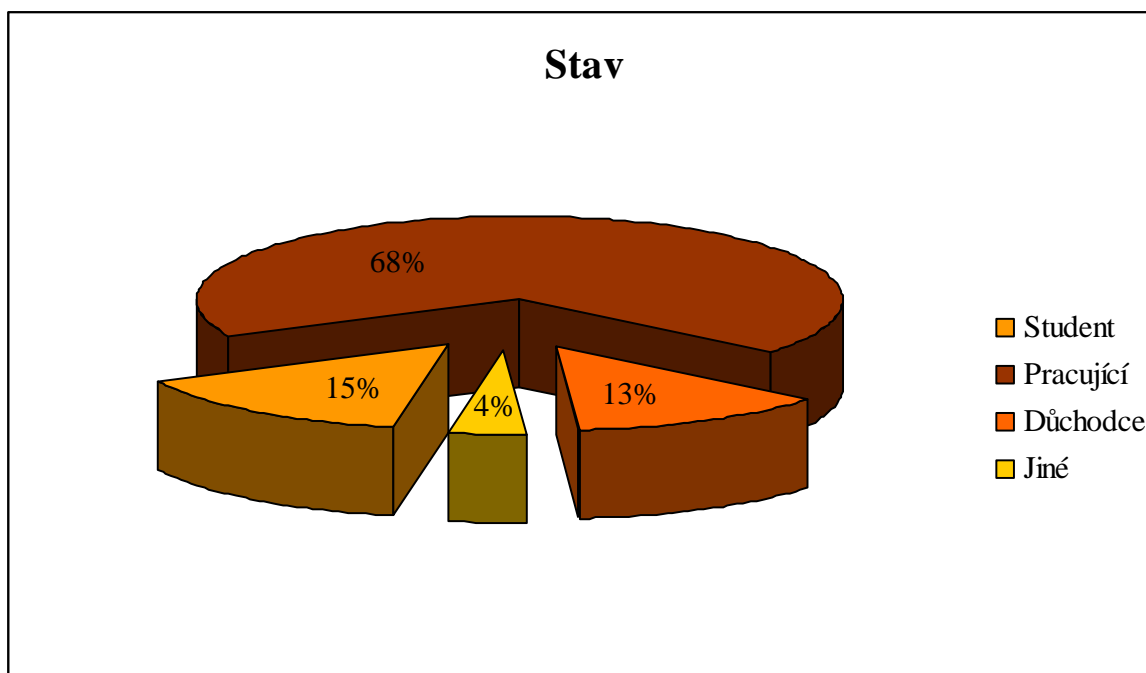
Na otázku týkající se vzdělání odpověděli respondenti následovně : nejvíce převažuje kategorie středoškolské vzdělání s maturitou a to v 39 lidech, což je 36 %. 28 respondentů je vyučeno ve svém oboru, tedy 25 % dotazovaných. Vysokou školu studovalo 24 lidí tedy 22 %. 18 lidí má základní vzdělání (16 %) a vyšší odborné vzdělání absolvoval 1 dotazovaný, což je 1 %. Možnosti jiné vzdělání nevyužil nikdo.



Obr. 3 Vzdělání respondentů

Stav dotazovaných :

Ze 110 respondentů, kteří vyplnili můj dotazník, jich 75 pracuje (68 %), dále 17 studuje (15 %). 14 lidí, což je 13 % mi odpovědělo že jsou na důchodě a 4 lidé (4 %) využili poslední možnosti jiné a uvedli stav pracující student.



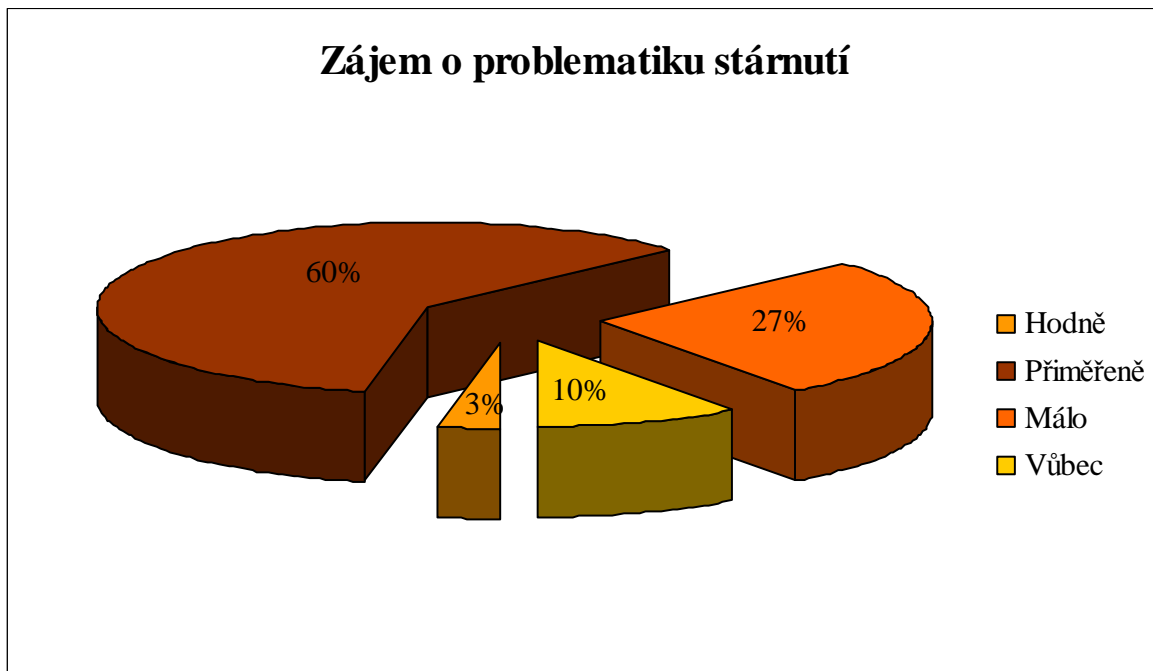
Obr. 4 Stav respondentů

5.1.2 Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku

Otázka č. 1 : Zajímáte se o problematiku stárnutí?

Stárnutí je proces, ve kterém se sčítají změny, k nimž dochází v průběhu života organismu. Tyto změny jsou ve všech úrovních – tělesné, psychické, funkční a biochemické. Stárnutí znamená snížení schopnosti adaptace a funkčních rezerv orgánů a soustav organismu při stresových situacích. Proces stárnutí je ovšem různorodý, každý jedinec stárnutí prožívá jinak.

První otázka měla za úkol zjistit, zda se veřejnost zajímá o problematiku stárnutí. Z nabízených odpovědí byla nejčastěji zvolena odpověď přiměřeně a to v 66 případech, což je 60 %. Druhou nejčastější odpovědí byla odpověď málo a to v 30 případech (27 %). 11 lidí využilo odpovědi vůbec, tedy 10 %. Pro mě bylo jistě překvapivé, že nejméně častou odpovědí byla odpověď hodně, tuto možnost zvolili 3 lidé (3 %).



Obr. 5 Zájem o problematiku stárnutí

Otázka č. 2 : Co si představujete pod pojmem stáří?

Úskalím pro společnost je, že senioři jsou pojímáni jako jednolitá skupina, kde všichni jedinci víceméně vykazují podobné znaky – opak je ale pravdou. Každý jedinec prožívá stárnutí a stáří jinak, má jiné myšlení, názory, aktivity. Proto jsem do svého dotazníku zahrнула otázku, která zjišťuje, jak si lidé různých věkových kategorií stáří představují.

Mezi nejčastější odpovědi patřilo:

- *Je to důchodový věk člověka, který už nemá tolik povinností.*
- *Lidé jsou nemocní, pomalejší a už ne tolik soběstační. Mají deprese, nudí se, jsou sami.*
- *Člověka, který ač již nemá tak velký rozsah pohybu, má dostatek času na své koníčky a volnočasové aktivity, které jinak nestíhal. Možnost chodit do seniorských kroužků a navštěvování rodiny, vnoučat.*

- *Období v životě člověka, které začíná tehdy, když už se nemáte o koho starat a zároveň se stále častěji musí někdo postarat o vás. Končí smrtí, a to v pozdním věku.*
- *Důstojné a spokojené završení aktivního života.*
- *Fyzický a psychický stav, kdy člověk pociťuje své životní zkušenosti.*

Mezi méně časté odpovědi byly zahrnuty tyto odpovědi :

- *Nevím nepřemýšlela jsem o tom. Člověk je starý tak, jak se cítí a jak mu situace dovolí, takže kdy vlastně začíná stáří?*
- *V mém věku mi pojem stáří ještě nic neříká.*
- *Stáří je kruté.*
- *Stáří si raději nepředstavuji.*

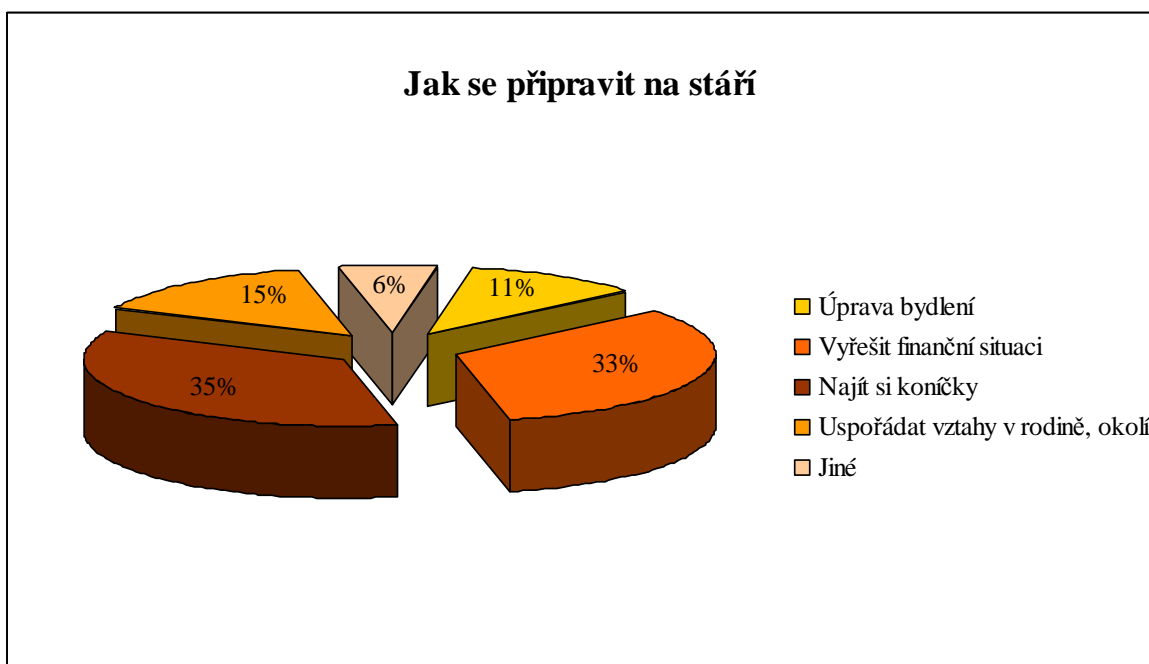
Z celkového počtu 110 respondentů nevyplnilo tuto otázku 18 lidí, tedy 16 %.

Otázka č. 3 : Jak si myslíte, že by se měl člověk připravit na stáří?

V této otázce mě zajímal názor veřejnosti ohledně přípravy na stáří. V současné společnosti se často udržuje tradiční obraz člověka v důchodovém věku : život v ústraní, kdy smyslem života je péče o vnoučata a podpora rodin dětí. Tato role by se však nemusela stát jedinou náplní života seniorů. Stárnout lze pasivně – sedět a čekat až člověk zestárne, či aktivně – svůj život stále vytvářet. Ve výhodě jsou lidé s celoživotními koníčky a racionálním postojem ke stáří.

Tento názor potvrdili i respondenti, kteří vyplňovali můj dotazník. Volit mohli z více možností, popř. dopsat svou vlastní. Nejčastěji zvolenou odpovědí jak je znázorněno v následujícím grafu byla odpověď za c – najít si koníčky a to v 39 případech odpovědí (35 %). Další důležitou přípravou dle mínění veřejnosti je vyřešit finanční situaci, tato možnost byla zvolena v 36 případech, což je 33 %. Další možnost uspořádat si vztahy v rodině, okolí, byla zvolena 16 dotazovaných (15 %) a předposlední výběr úprava bydlení

byla zvolena nejméně a to 12 lidmi (11 %). Tři lidé zvolili poslední možnost vlastního doplnění a to, že na stáří je zbytečné se připravovat, dále že je důležitá spokojenost a vyrovnanost a poslední z dotazovaných odpověděl že je pro něj důležitý optimismus v celém životě, tudíž i ve stáří.



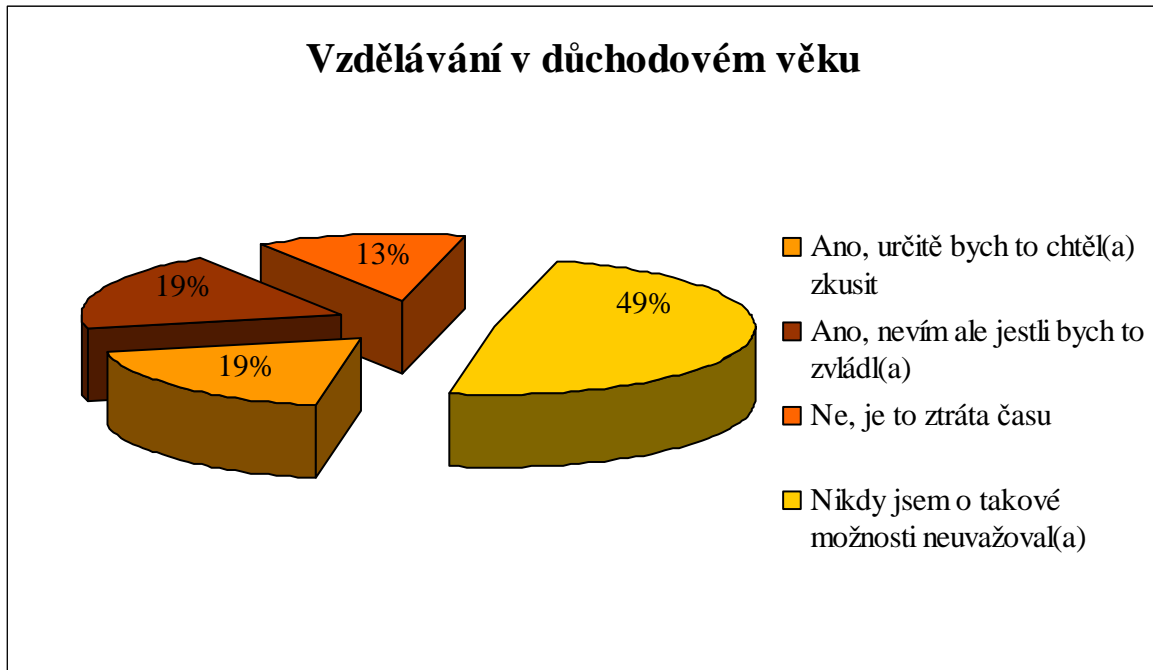
Obr. 6 Jak se připravit na stáří

Otázka č. 4 : Uvažoval (a) jste o možnosti vzdělávání v důchodovém věku? (např. formou Univerzity středního věku)

Vzdělávání v seniorském věku již nebývá zaměřeno na profesní přípravu, ale i přesto může přinášet ucelené vzdělání v určité oblasti. Vzdělávací aktivity se často prolínají s aktivitami relaxačními nebo terapeutickými, které mohou sledovat podobné cíle. Mohou mít i preventivní charakter, kdy ovlivňují průběh stárnutí. Řada poznatků může být využita i při každodenních činnostech. Vzdělávání také strukturuje volný čas seniorů, přináší jim inovaci znalostí a orientaci v soudobém dění.

Zde jsem chtěla zjistit, zda veřejnost má informace o možnosti vzdělávání v důchodovém věku a zda se o totu možnost zajímá a jaký je její názor. Velmi mě překvapilo, že nejvíce odpovědí a to 49 %, což je 54 lidí, zvolilo poslední možnost a to že nikdy o takovém rozhodnutí neuvažovali. Na odpovědi ano, určitě bych to chtěl(a) zkusit a ano, nevím ale

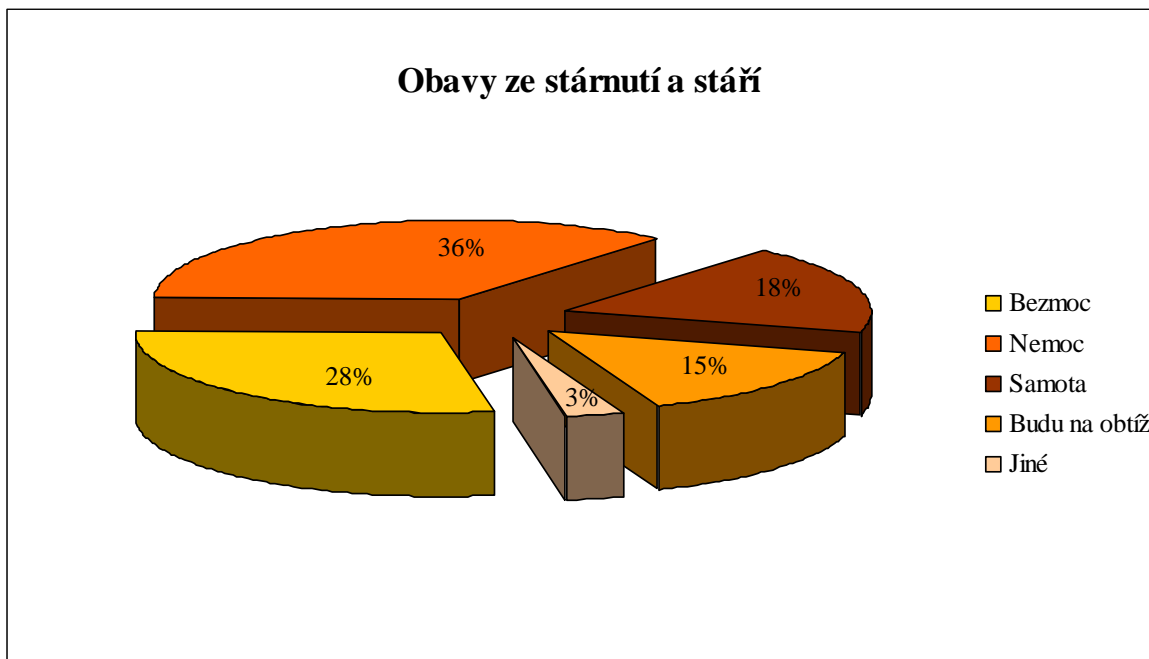
jestli bych to zvládl(a) respondenti odpověděli ve stejném počtu a to v počtu 21, což je 19%. Určitým potěšením pro mě bylo, že nejméně lidí (14 lidí a tudíž 13 %) zvolilo odpověď ne, je to ztráta času.



Obr. 7 Vzdělávání v důchodovém věku

Otázka č. 5 : Z čeho máte na vlastním stárnutí a stáří největší obavy?

Období stárnutí s sebou přináší mnoho změn, které se týkají fyzických a psychických kvalit. Proto není u této otázky jistě překvapující, že nejvíce respondentů a to 40 (36 %) odpovědělo že na vlastním stárnutí a stáří mají největší obavy z nemoci. Jako druhá nejčastější odpověď byly obavy z bezmoci a to v 31 případech, což je 28 %. 20 lidí (18 %) odpovědělo, že mají největší obavy ze samoty a poslední možnost, což byly obavy z toho, že dotazovaný zůstane na obtíž zadalo 16 lidí (15 %). Tři respondenti využili možnosti na svůj názor a doplnili že mají obavy z tíživé finanční situace ve stáří.

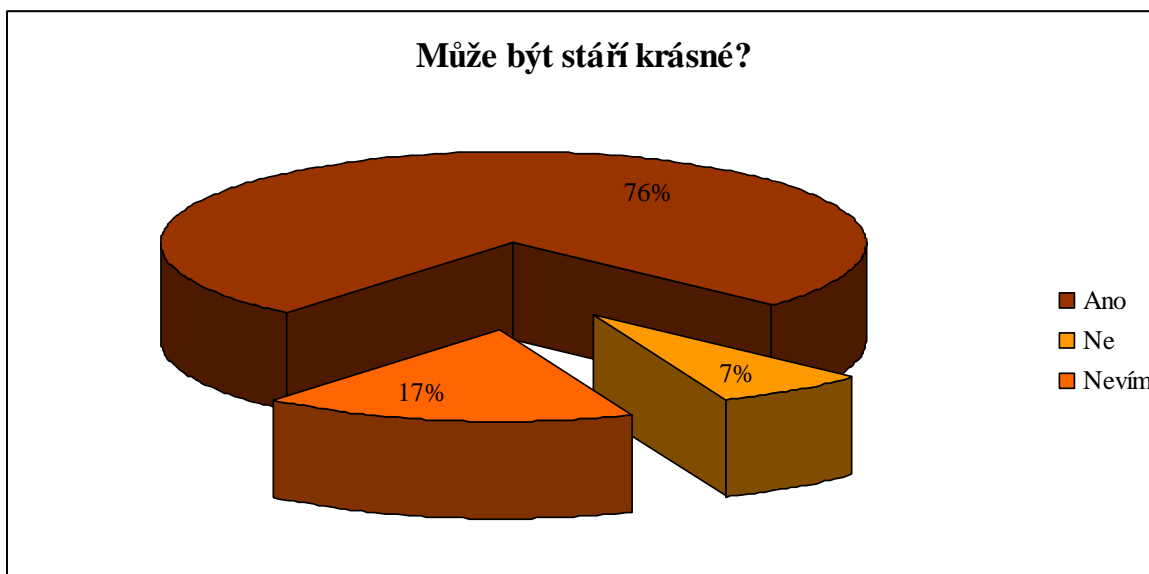


Obr. 8 Obavy ze stárnutí a stáří

Otázka č. 6 : Souhlasíte s tvrzením : „I stáří může být krásné“?

Dnes dlouhý život už není výsadou jedinců, ale stává se normálním jevem. Přesto pojem stáří bývá nečistě chápán jako cosi negativního, co i přes snahu o zlepšení přístupu k seniorům zůstává tématem, o kterém se společnost zdráhá mluvit. Stáří ale má i pozitivní charakterové vlastnosti jako jsou spolehlivost, laskavost, soucit, moudrost či vnitřní vyrovnanost.

Další otázka předloženého anonymního dotazníku se respondentů tázala zda souhlasí s tvrzením, že stáří může být krásné. V souladu s mým očekáváním uvedlo nejvíce lidí a to 72, což je 65 %, kladnou odpověď ano, i stáří může být krásné. Druhou nejčastější odpovědí byla odpověď nevím, tu zvolilo 27 dotazovaných (25 %) a nejméně lidí, tzn. 11 (10 %) zvolilo možnost ne, nesouhlasím s tvrzením že stáří může být krásné.

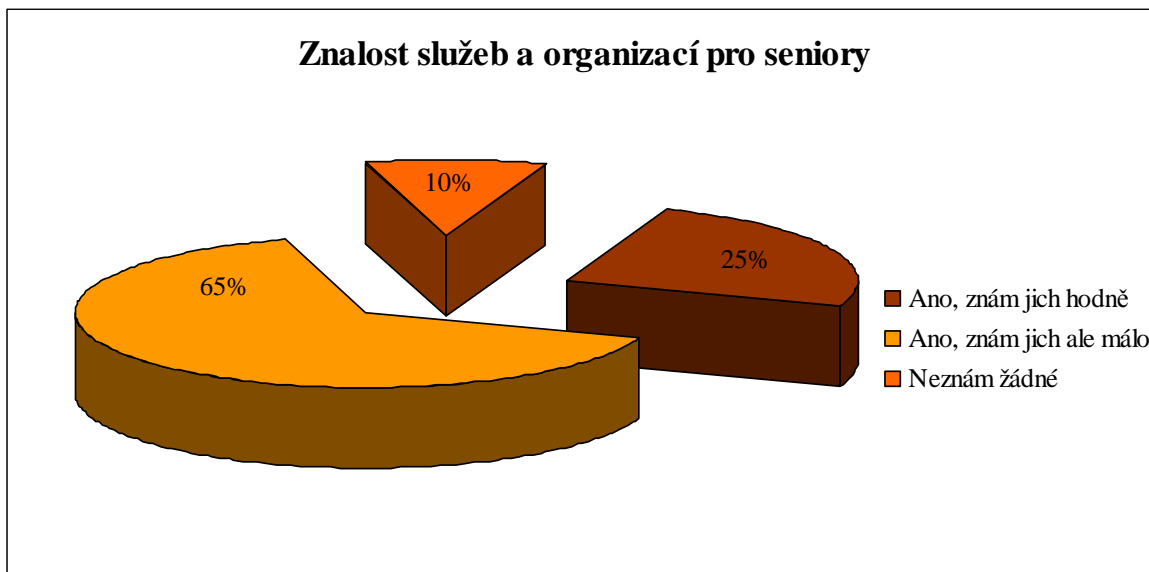


Obr. 9 Může být stáří krásné?

Otázka č. 7 : Znáte nějaké služby a organizace pro seniory?

Péče je vyjádřením příznivé společenské atmosféry, konkrétní formou pozornosti, která se populaci věnuje. Má humanitární poslání, vychází z etických principů, je pomocí potřebnému, a je prospěchem starých motivována. Péče o staré lidi má různé podoby, je mnohotvárná a diferencovaná, vždy by však měla být individualizovaná.

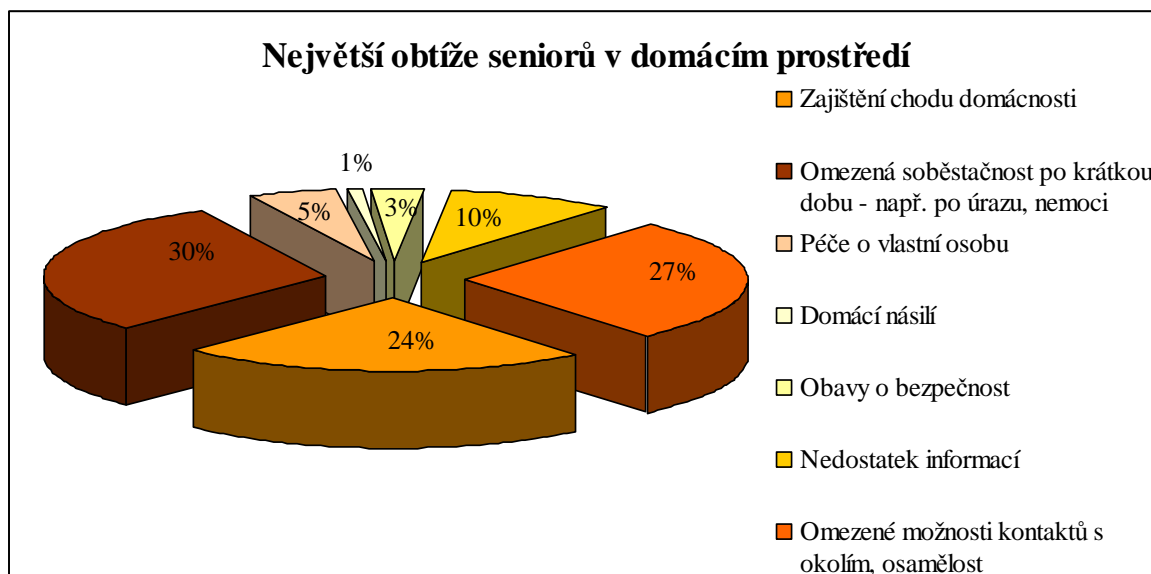
Převážná většina respondentů, což je 72 (65 %), označila dle očekávání možnost ano, znám služby a organizace pro seniory, ale znám jich málo. Druhá nejčastější odpověď byla ano, znám hodně služeb a organizací pro seniory. Tuto možnost si vybralo 27 lidí, což je 25 %. Poslední možnost k mému překvapení spíše volila věková skupina nad 66 let a to v počtu 11 lidí (10 %) a byla to možnost neznám žádné služby a organizace pro seniory. Toto zjištění je, dle mého názoru zarážející a ukazuje, že veřejnost je stále málo informovaná o této problematice a hlavně o možnostech pomoci.



Obr. 10 Znalost služeb a organizací pro seniory

Otázka č. 8 : Co podle Vás působí seniorům největší obtíže v jejich domácím prostředí?

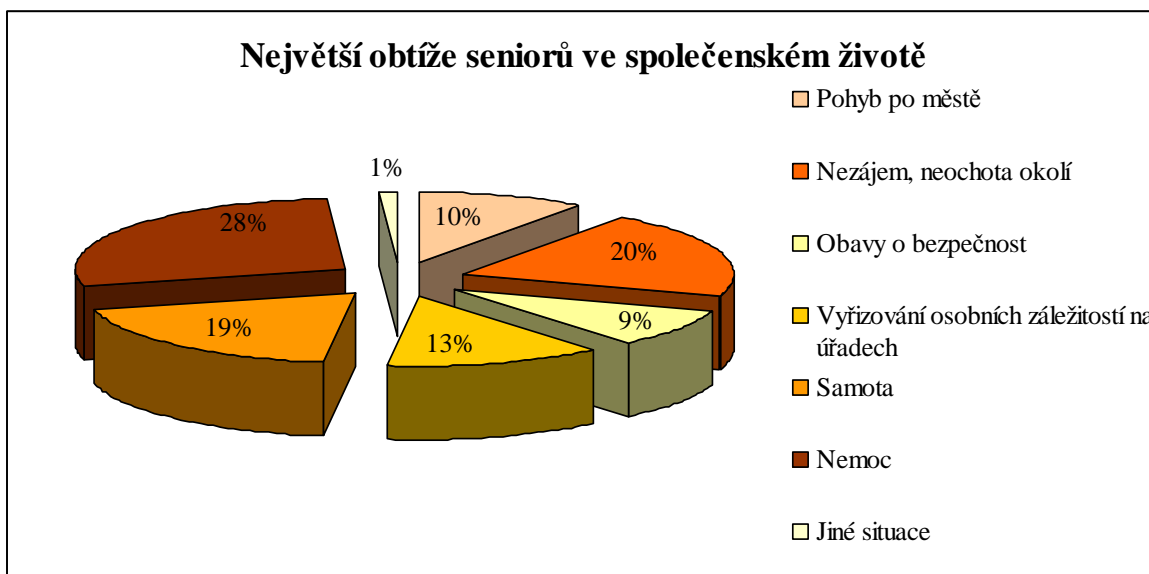
Další otázkou jsem zjišťovala, co podle dotazovaných působí seniorům největší problémy v jejich domácím prostředí. Nejvíce respondentů, a to 34, což je 30 %, odpovědělo, že podle nich působí seniorům největší problémy omezená soběstačnost po krátkou dobu – např. po úrazu nebo po návratu z nemocnice. Druhou nejčastější odpovědí byla možnost, že seniorům působí největší obtíže omezené možnosti kontaktů s okolím a jejich osamělost, takto odpovědělo 31 lidí (27 %). Odpověď, že seniorům působí nejčastější obtíže zajištění chodu domácnosti (např. úklid, donáška nákupu, praní a žehlení prádla) zadalo 26 lidí (24 %). 10 lidí (10 %) odpovědělo, že senioři mají nedostatek informací (neví, o co mohou žádat, kdo jim může pomoci apod.), 5 dotazovaných, tedy 5 % si myslí, že senioři mají problémy s péčí o vlastní osobu (např. péče o vlasy, osobní hygiena, pedikúra) a 3 lidé (3 %) se domnívají, že senioři mají velké obavy o bezpečnost (krádeže, podvody). Nejméně častou odpovědí byla zvolena odpověď, že senioři mají největší obtíže v domácím prostředí z domácího násilí, tuto možnost volil 1 člověk, tedy 1 %.



Obr. 11 Největší obtíže seniorů v domácím prostředí

Otázka č. 9 : Co podle Vás působí seniorům největší obtíže ve společenském životě?

Odpověď na otázku jaký názor mají dotazovaní ohledně seniorů a jejich obtíží ve společenském životě jsem hledala v názorech 110 lidí. Z těchto odpovědí vyplynulo, že podle 31 dotazovaných (28 %) působí seniorům největší problémy v jejich životě nemoc. 22 lidí, což je 20 % odpovědělo, že seniorům působí velké obtíže nezájem a neochota okolí. Odpověď - samota seniorům působí největší obtíže označilo 21 respondentů (19 %). Pro seniory je obtížné vyřizování osobních záležitostí na úřadech, takto odpovědělo 14 dotazovaných, což je 13 %. 11 lidí (10 %) si myslí, že pro seniory je obtížný pohyb po městě (protože chybí bezbariérové přechody, chodníky jsou ve špatném stavu apod.). 10 respondentů (9 %) označilo odpověď, že senioři mají obavy o svoji bezpečnost a 1 člověk, tedy 1 % zvolil možnosti vypsání jiné situace a to že seniorům působí největší obtíže ve společenském životě malá ohleduplnost a tolerance.

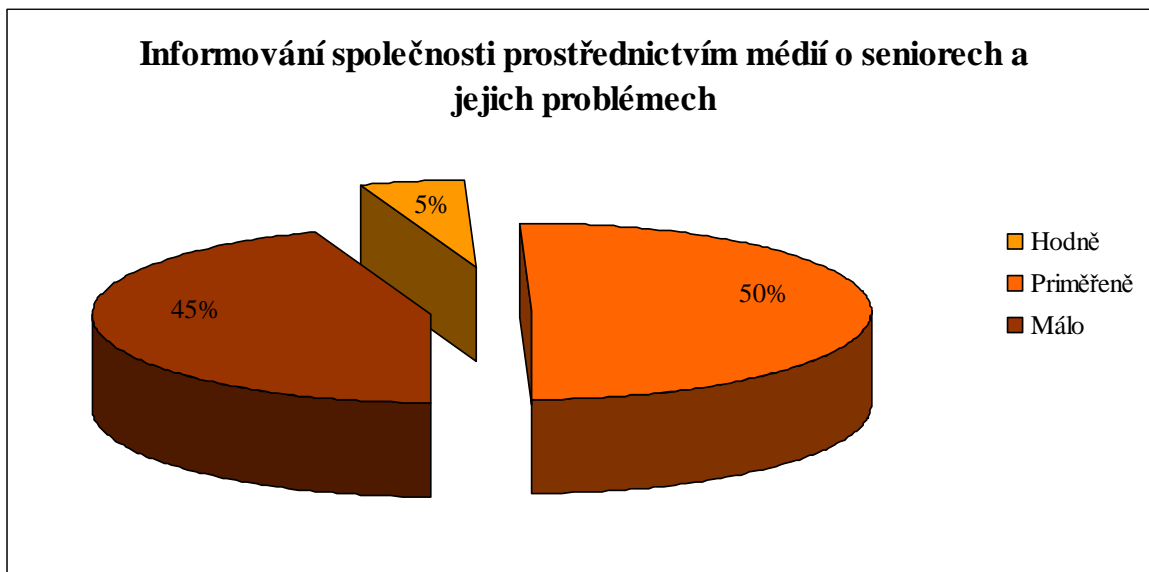


Obr. 12 Největší obtíže seniorů ve společenském životě

Otázka č. 10 : Myslíte si, že média hovoří nebo píše dostatečně o seniorech a jejich problémech?

Média, jako veřejný komunikační prostor, hrají důležitou úlohu v prezentaci seniorů veřejnosti. Záleží jakým způsobem se o stáří pojednává. Myslím si, že senioři jsou v médiích podprezentováni, a pokud se již o nich hovoří, tak častěji v negativních souvislostech (např. násilné trestné činy nebo ekonomické problémy společnosti). Často jsou zobrazováni jako nemohoucí a nemocné osoby, případně jako naivní, snadné oběti společnosti. Aktivní senior je často prezentován jako něco mimořádného.

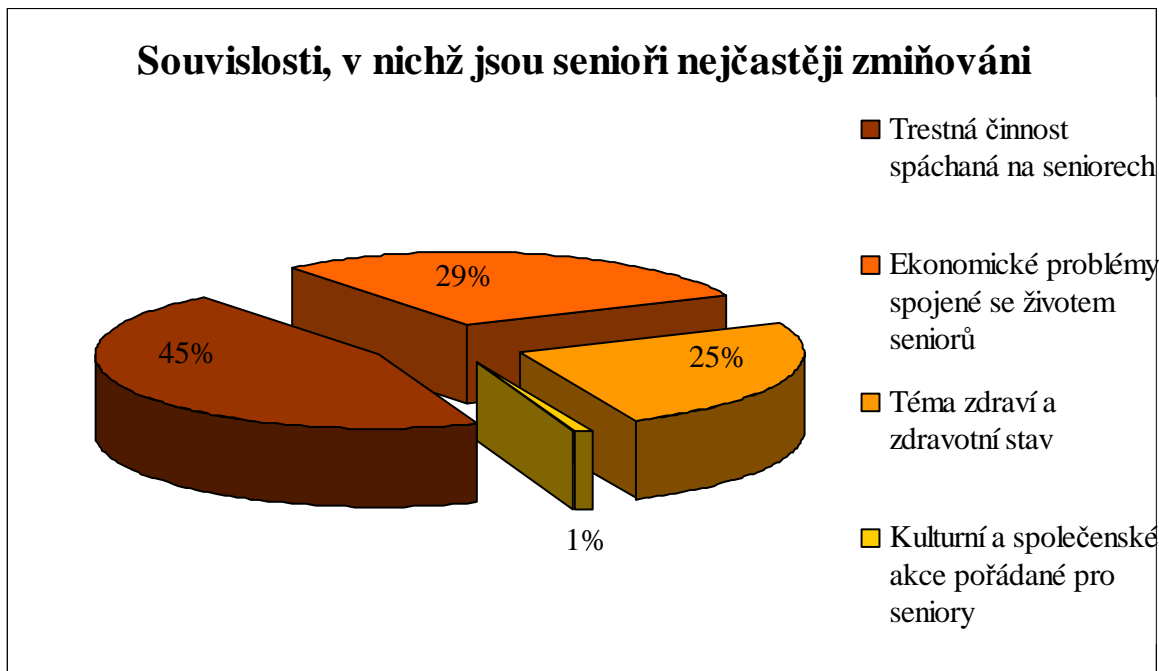
Cílem této otázky bylo zjištění, co si myslí respondenti o médiích a seniorech, zda se média dostatečně zmiňují o seniorech a jejich problémech. Nejvíce dotazovaných, tzn. 56 (50 %) na tuto otázku odpovědělo, že podle nich média hovoří o seniorech a jejich problémech přiměřeně, dále 49 lidí (45 %) uvedlo, že média hovoří málo o seniorech a nejméně odpovědí, tedy 5 (5 %) bylo v odpovědi, že média píše nebo hovoří o seniorech a jejich problémech hodně.



Obr. 13 Informování společnosti prostřednictvím médií o seniorech a jejich problémech

Otázka č. 11 : V jakých souvislostech jsou podle Vás nejčastěji senioři zmiňováni?

U této otázky většina respondentů a to 50, což je 45 % uvedlo, že senioři jsou nejčastěji zmiňováni v souvislosti s trestnou činností páchanou na seniorech (např. násilí, krádeže). Druhou nejčastější odpovědí bylo, že senioři jsou nejčastěji zmiňováni v souvislosti s ekonomickými problémy spojenými s jejich životem (bydlení, finance), tuto možnost zvolilo 32 lidí (29 %). 27 dotazovaných (25 %) zvolilo odpověď zdraví a zdravotní stav a pouze jeden respondent zvolil odpověď, že senioři jsou nejčastěji zmiňováni v souvislosti kulturních a společenských akcí pořádaných pro seniory. Možnost doplnění jiné odpovědi nevyužil žádný dotazovaný.

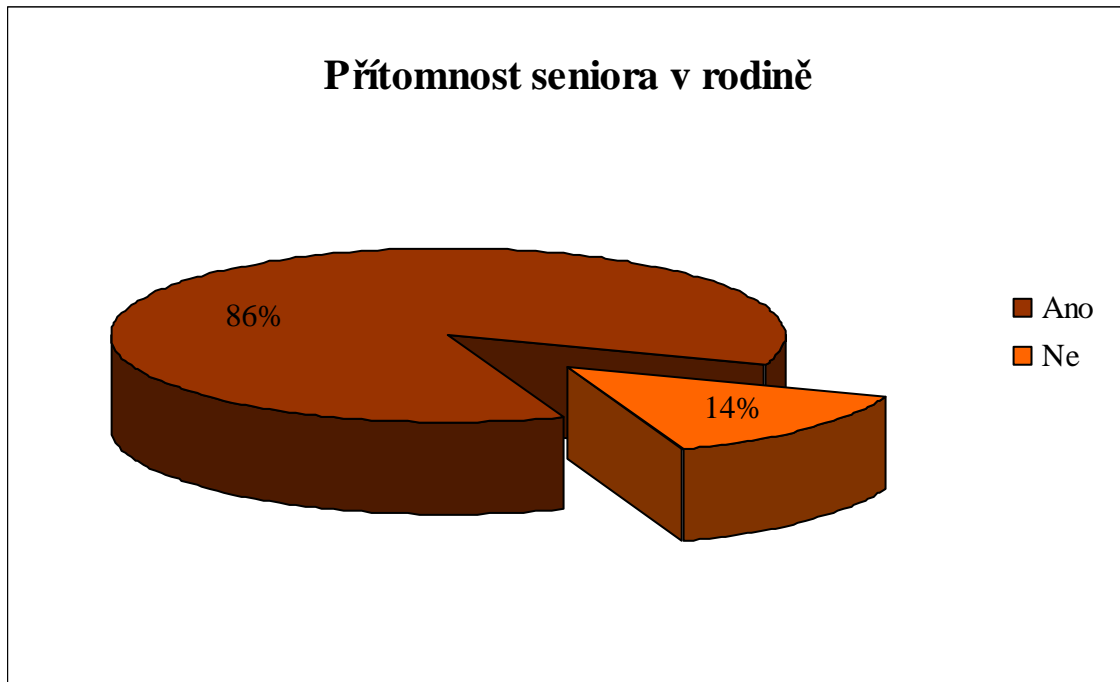


Obr. 14 Souvislosti, v nichž jsou senioři nejčastěji zmiňováni

Otázka č. 12 : Máte v rodině seniora?

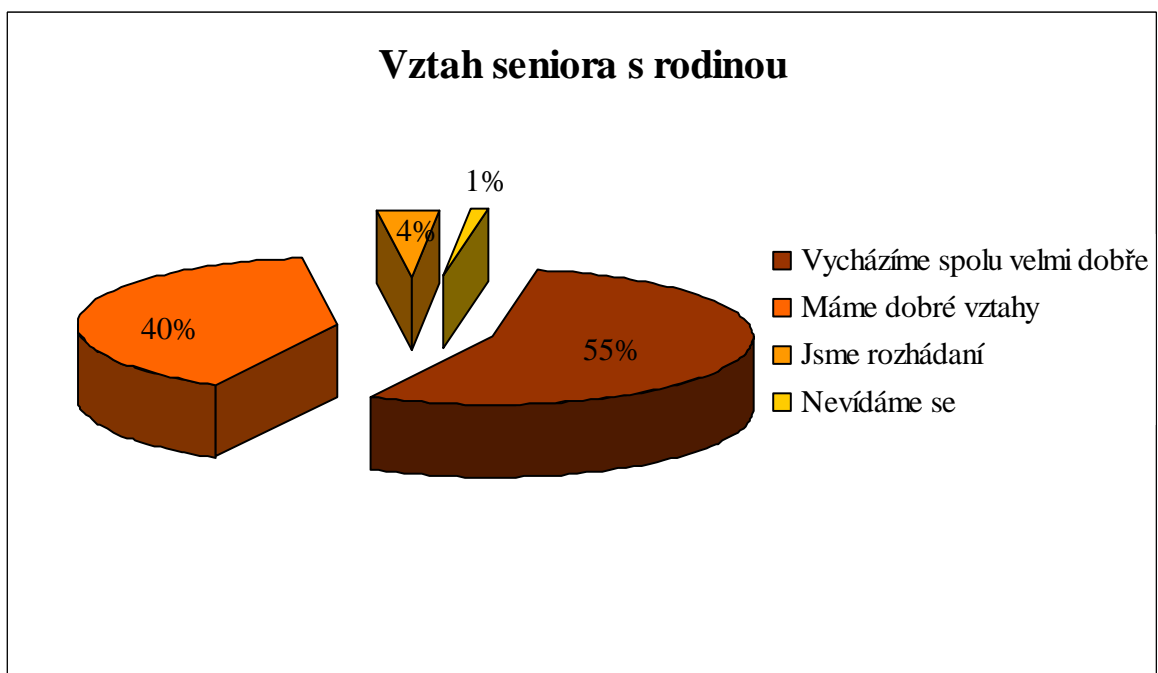
Rodinný život v navyklém prostředí je pro seniora důležitý z hlediska udržení jeho soběstačnosti. Ve skutečnosti by ale mnohé domácnosti starých lidí bez pomoci mladších rodinných příslušníků nemohly existovat. Generační rozdíly se asi nejčastěji projevují ve vztahu dětí, rodičů a prarodičů. Zatímco mladí rodiče představují v rodině dynamiku a změnu, prarodiče jsou reprezentanty stálosti, uchovateli tradic a hodnot. Kvalita společného života se seniorem závisí na rovnováze mezi negativními a pozitivními postoji a na vzájemném respektování zvláštností každého věku.

V této otázce jsem chtěla zjistit, zda dotazovaní mají v rodině seniora. V případě kladné odpovědi jsem se zaměřila na zjištění jak se starším rodinným příslušníkem v rodině vychází. Z výsledků mého průzkumu vyplývá, že 95 (86 %) dotazovaných v rodině seniora má a 15 (14 %) dotazovaných v rodině seniora nemá, viz. obr. 14.



Obr. 15 Přítomnost seniora v rodině

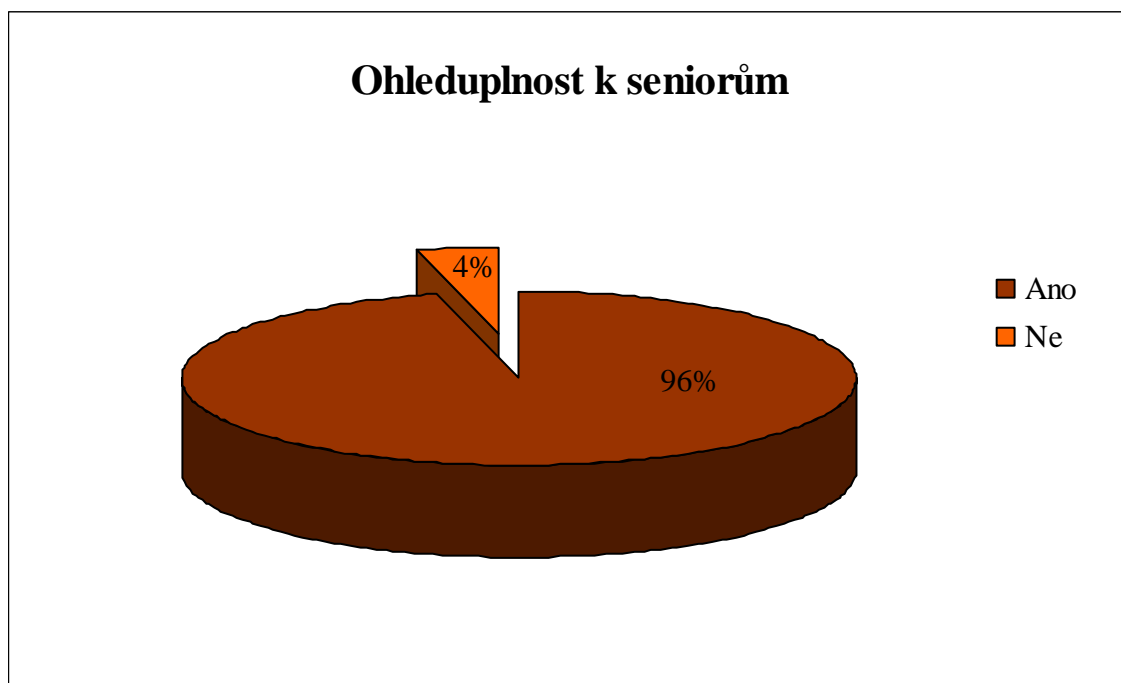
Z 95 dotazovaných, kteří v rodině mají seniora, jich 52 (55 %) odpovědělo, že s ním vychází velmi dobře, 38 (40%) dotazovaných má dobré vztahy, další 4 (4 %) odpovědělo, že seniora sice v rodině mají, ale jsou rozhádaní a poslední jeden (1 %) odpověděl, že seniora také v rodině má, ale nevidá se s ním.



Obr. 16 Vztah seniora s rodinou

Otázka č. 13 : Jste ohleduplní k seniorům ve společnosti? (např. pouštíte je sednout v dopravních prostředcích apod.). A proč?

U této otázky mě zajímal názor všech věkových skupin na ohleduplnost k seniorům. Také jsem chtěla dosáhnout toho, aby se člověk, který můj dotazník vyplňoval zamyslel sám nad sebou, nad svým chováním ke starším a starým lidem. Velice mě potěšilo, že naprostá většina, což je 106 lidí (96 %) odpověděla, že ohleduplná k seniorům je, nebo se snaží být. Pouze 4 dotazovaní (4 %) odpověděli, že ohleduplní ke starým lidem nejsou.



Obr. 17 Ohleduplnost k seniorům

V druhé části otázky měli respondenti vysvětlit svou kladnou nebo zápornou odpověď. Vybrala jsem následující odpovědi, které se nejvíce opakovaly.

Pokud odpověděli ano, jsem ohleduplný k seniorům, tak nejčastěji v souvislosti s těmito odpověďmi :

- *Taky budu jednou důchodce, a budu potřebovat pomoc a úctu.*
- *Rád(a) je pustím např. sednout v dopravním prostředku, aniž si o pomoc sami řeknou, cítím, že potřebují pomoc.*
- *Jsem vychovaná ke slušnému chování a toto jistě do slušného chování patří.*
- *Často potřebují pomoc, jsou méně pohybliví a také si to zaslouží.*
- *Snažím se, ale někdy to nejde, záleží na situaci a také na chování seniora.*

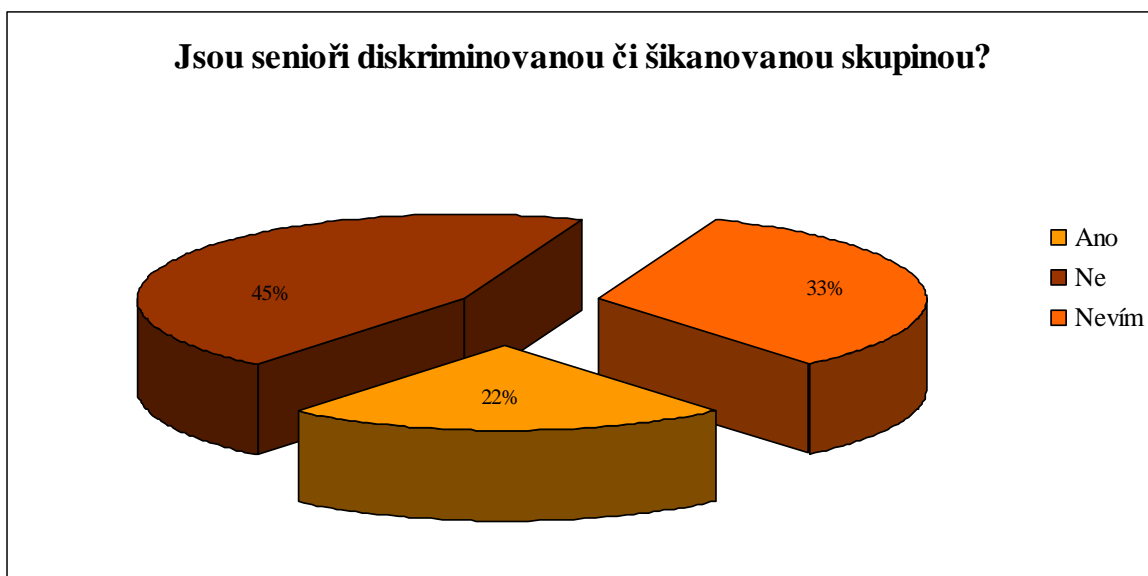
Pokud odpověděli ne, nejsem ohleduplný k seniorům, tak v souvislosti s následujícími odpověďmi :

- *Protože tam může být člověk, který není senior a může na tom být ještě hůř –nejde jen o věk, ale i o zdravotní a psychický stav.*
- *Protože toho sami často zneužívají. Např. v autobuse je pouštím sednout jen vyjímečně.*
- *Vybírám vždy podle situace, pokud vidím, že místo skutečně potřebuje, tak jej pustím.*
- *Senioři nejsou také vždy ohleduplní např. k těhotným ženám nebo k malým dětem, proto k nim ohleduplná také moc nejsem.*

Otázka č. 14 : Myslíte si, že jsou senioři diskriminováni či nějakou formou šikanováni?

V poslední otázce byli respondenti dotazováni na to, zda si myslí že jsou senioři diskriminováni nebo šikanováni. Nejvíce dotazovaných a to 50 lidí, což je 45 % odpovědělo záporně. Myslím si, že se i tito respondenti s diskriminací či šikanou setkali,

ovšem neuvědomili si, že šlo o diskriminační prvky v chování společnosti vůči seniorům. Druhá nejčastější odpověď byla nevíím a to v 36 případech (33 %). 24 lidí, což je 22 % odpovědělo kladně v této otázce.



Obr. 18 Jsou senioři diskriminovanou či šikanovanou skupinou?

V závěru dotazníku jsem nechala prostor dotazovaným na jakékoliv názory :

Myslím si, že senioři to mají složité, ale jen proto, že si neumí užívat důchod. Tím myslím, že si nedopřejí výlet, nebo poznávací dovolenou. Další generace budou úplně jiné. Nejsou tak sedřeni ze života a hlavně z práce jako naši prarodiče.

Stát by měl o seniory více pečovat, neboť ti je zbudovali.

Přípravu na stáří nevidím v hromadění financí, nebo v penzijním spoření apod. Tyto finanční úspory budou bezpochybně inflačně zcela znehodnoceny. Je nutné zabezpečit se formou kvalitního ekonomicky nenáročného vlastního bydlení a volné finanční prostředky investovat. Věk odchodu do penze se bude v budoucnu zvyšovat a penze od státu reálně propadat. Přesto jsem optimista a v kontextu s výše uvedeným jsem si jist, že příprava na stáří zabezpečí důstojný život. Vše se ovšem neobejde bez dobrého zdraví.

5.2 Verifikace nebo popření hypotéz

V této části se zaměřuji na verifikaci nebo popření hypotéz výzkumu.

Hypotéza č. 1 : Předpokládám, že staří lidé jsou v určitých situacích diskriminováni a šikanováni. Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Z celkového počtu 110 respondentů 45 % odpovědělo, že senioři nejsou diskriminováni a šikanováni, 33 % nevědělo jak na tuto otázku odpovědět a pouze 22 % si myslí, že senioři jsou diskriminováni či nějakou formou šikanováni. Překvapil mě počet dotazovaných, kteří na otázku odpověděli slovem neví. Očekávala jsem spíše jednoznačné odpovědi jako jsou ano či ne. Jakoby problematika stárnutí a diskriminace zajímala pouze malou část lidí. Každý z nás může udělat něco, co bude vést k prevenci těchto negativních jevů.

Hypotéza č. 2 : Předpokládám, že nezájem a neochota lidí způsobuje seniorům velké potíže. Výsledky dotazníkového šetření hypotézu nepotvrzují. 28 % dotazovaných odpovědělo, že seniorům působí největší problémy nemoc v jejich životě. 20 % dále odpovědělo, že podle nich seniorům působí velké obtíže nezájem a neochota okolí.

Hypotéza č. 3 : Dotazovaní lidé mají strach z toho, že ve stáří budou trpět nemocemi. Tato hypotéza se mi potvrdila. Většina dotazovaných (36 %) má největší obavy na vlastním stárnutí a stáří z nemoci.

Hypotéza č. 4 : Senioři jsou v médiích často zmiňováni ve spojení s kriminalitou na nich páchanou. Tato hypotéza se potvrdila. 45 % respondentů odpověděla na otázku v jakých souvislostech jsou podle vás nejčastěji senioři zmiňováni odpovědí, že senioři jsou v médiích často zmiňováni právě ve spojení s kriminalitou.

5.3 Závěrečná zpráva o výzkumu

Na základě výše uvedených skutečností, mne zajímalo, jak na samotný proces stárnutí a stáří lidé nahlízejí. Chtěla jsem zjistit, čeho se dotazovaní obávají na stárnutí a stáří. Většina z dotazovaných nebere stáří jako něco negativního. Největší obavy na vlastním stáří mají z nemoci a bezmoci. Málokdo si však připustí, že i on sám může mít podíl na této skutečnosti. Mnoho onemocnění, která se projeví převážně v seniorském věku, jsou důsledkem životního stylu, nedodržováním zdraví prospěšných zásad nebo neznalostí dané problematiky.

Z provedeného výzkumného šetření se domnívám, že informovanost populace v této problematice by bylo jistě dobré nadále zvyšovat. Vzhledem k zjištěným faktům, považuji do budoucna za žádoucí, aby problematika stárnutí a stáří byla více zařazována do médií, do učebních osnov a prostřednictvím nejrůznějších způsobů diskutována společností.

Z průzkumu bylo zjištěno, že většina lidí se zajímá o problematiku stárnutí. Je nutné si uvědomit, že tak, jak se v průběhu života připravujeme na všechna významná období (např. příprava na povolání, na rodičovství), je nutné se připravit i na stárnutí a stáří. Demografický vývoj ukazuje, že je třeba tuto problematiku řešit na úrovni celé společnosti, jednotlivých vědních oborů a v neposlední řadě i výchovou a napříč všemi generacemi. Příprava na stáří by se měla stát běžnou součástí života každého z nás, neboť o kvalitě života ve stáří se rozhoduje mnohem dříve, než se přihlásí ve faktické vládě nad námi.

Myslím si, že se jednoho dne stanou různé formy přípravy na hodnotné stáří společenskou záležitostí a že se tyto otázky stanou předmětem úvah každého člověka a následně povedou k aktivnímu a pozitivnímu postoji k vlastnímu stáří.

ZÁVĚR

Stárnutí a stáří není v současné době jen pouhým obdobím dožití se co nejvyššího věku, ale především jakýmsi vyvrcholením celé životní etapy. Proto by stárnutí a stáří mělo být obdobím, ze kterého nebudeme mít obavy, nýbrž k němu budeme přistupovat s určitým ulehčením, s pocitem, že práci a jiné povinnosti už máme za sebou a čeká nás pouze to, co si sami zvolíme a co nám bude dělat potěšení. Každý senior a jeho prožívání stárnutí je rozdílné. Rozhodující není kalendářní věk, ale stárnutí odpovídá především věku funkčnímu. Je zcela zřejmé, že mnoho faktorů pro příjemné prožití důchodového období můžeme ovlivnit sami – jakým životním stylem žijeme, ochranou zdraví a zodpovědným přístupem v přípravě na stárnutí a stáří. Myslím si, že každý jedinec může ovlivnit svůj život tak, aby ho považoval za plnohodnotný a aktivní.

V teoretické části mé práce jsem popisovala stáří jako společenský fenomén, kde jsem vysvětlila pojmy stáří, proces stárnutí, věk, či farmakoterapii. V druhé kapitole mé práce jsem se zaměřila na psychologii stárnutí, na psychické projevy starších lidí, na jejich problémy s intelektem, pamětí a nemocemi, jako je např. demence. Třetí a poslední kapitolou bylo postavení starého člověka ve společnosti, možnosti vzdělávání nebo vliv mezigeneračních vztahů na stáří.

Při zpracování teoretické části mé práce jsem se setkala s dostačujícím počtem literárních, informačních a další zdrojů z oboru sociologie a gerontologie, které se týkaly tématu stárnutí a stáří. Domnívám se však, že i přes dostatek publikovaných informací dochází v naší populaci k určitému zkreslení postojů vůči seniorům a to hlavně na základě vžitých představ, které se často nezakládají na pravdě. Zdá se, že média uvedenou problematiku nepřesně formulují a spojují ji s negativními souvislostmi. Proto by bylo vhodné zvýšit míru informovanosti o stárnutí a stáří ve veřejných sdělovacích prostředcích, neboť lidé, kterých se přímo tato problematika netýká, nebo v ní nepracují nemohou být dostatečně a pravdivě informováni.

V praktické části jsem chtěla zjistit postoj veřejnosti na stárnutí a stáří. Tyto informace jsem se snažila zjistit dotazníkovým šetřením, který zkoumá názory, postoje a informovanost veřejnosti k problematice stárnutí.

V úvodu práce jsem si stanovila čtyři pracovní hypotézy. Dvě se mi podařilo potvrdit. Analýzou výsledků výzkumu jsem dospěla k pozitivnímu zjištění, že převážná většina dotazovaných má kladný postoj ke stárnutí a stáří.

Myslím si, že by bylo vhodné, aby mladá generace přijala pozitivní přístup ke stáří a starším lidem. Stáří má totiž své výhody, nespornou výhodou jsou hlavně životní zkušenosti, které si každý příslušník mladší generace musí teprve prožít.

Zpracování mé bakalářské práce má vést kromě splnění cílů také k zamyšlení se nad touto problematikou. Doufám, že při vyplňování dotazníků se nad tímto zamysleli respondenti a rozpoutali diskuzi v okruhu svých přátel nebo rodiny. Svou prací bych také ráda alespoň malou měrou chtěla přispět na pochopení některých sociálních potřeb seniorů.

Předpokládám, že se jednoho dne stanou různé formy přípravy na aktivní hodnotné stáří individuální a společenskou záležitostí a že se tyto otázky stanou předmětem úvah každého člověka a následně povedou k aktivnímu, pozitivnímu a konstruktivnímu postoji k vlastnímu stáří.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie :

- [1] AMÉRY, J. *O stárnutí-revolta a rezignace*. 1. vyd. Praha : Prostor, 2008. 169 s. ISBN 978-80-7260-207-0.
- [2] DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 232 s. ISBN 80-7178-255-6.
- [3] ĎOUBAL, S., KLEMERA, P., FILIPOVÁ, M., aj. *Teoretická gerontologie*. Praha: Karolinum, 1. vyd. 1997. 103 s. ISBN 80-7184-481-0.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989. 407 s. ISBN 80-7038-158-2.
- [5] CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [6] KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R.,aj. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 1.vyd. 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
- [7] KLEVETOVÁ, D, DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- [8] MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*. 1. vyd.Brno, 2004. 93 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [9] ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří*. 1. vyd. Univerzita J.E.Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 116 s. ISBN 80-7044-636-6.
- [10] PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicentrum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-8076-8.
- [11] PIDRMAN, V., KOLIBÁŠ, E. *Změny jednání seniorů*, 1. vyd. Praha: Galén, 2005. 189 s. ISBN 80-7262-363-X.
- [12] PICHAUD, C., THAREAU, I. *Soužití se staršími lidmi : praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*, 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3
- [13] RABIŠIC, L. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Georgetown, 1995. 192 s. ISBN 80-210-1155-6.

- [14] RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 1999. 86 s. ISBN 80-7169-828-8.
- [15] ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4.
- [16] STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [17] ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ J. *Bezpečná mobilita ve stáří*. 1. vyd. Praha, 2007. 127 s. ISBN 978-80-246-1339-0.
- [18] ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
- [19] TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1.vyd. Brno Computer Press, a.s., 2009. 240 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- [20] VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. 2008. 236 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1. Pohlaví respondentů.....	39
Obr. 2 Věk respondentů.....	40
Obr. 3 Vzdělání respondentů.....	41
Obr. 4 Stav respondentů.....	42
Obr. 5 Zájem o problematiku stárnutí.....	43
Obr. 6 Jak se připravit na stáří.....	45
Obr. 7 Vzdělávání v důchodovém věku.....	46
Obr. 8 Obavy ze stárnutí a stáří.....	47
Obr. 9 Může být stáří krásné?.....	48
Obr. 10 Znalost služeb a organizací pro seniory.....	49
Obr. 11 Největší obtíže seniorů v domácím prostředí.....	50
Obr. 12 Největší obtíže seniorů ve společenském životě.....	51
Obr. 13 Informování společnosti prostřednictvím médií o seniorech a jejich problémech.....	52
Obr. 14 Souvislosti, v nichž jsou senioři nejčastěji zmiňováni.....	53
Obr. 15 Přítomnost seniora v rodině.....	54
Obr. 16 Vztah seniora s rodinou.....	54
Obr. 17 Ohleduplnost k seniorům.....	55
Obr. 18 Jsou senioři diskriminovanou či šikanovanou skupinou?.....	57

SEZNAM PŘÍLOH

P I Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Ivona Chrástecká a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, studijního programu Socializace v pedagogice, oboru sociální pedagogika. V souvislosti se zpracováním mé bakalářské práce na téma „Stárnutí a stáří“, si Vás dovoluji požádat o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní a Vaše odpovědi budou použity výhradně ke zpracování této bakalářské práce.

Předem děkuji za Vaši spolupráci.

Ivona Chrástecká

Pozn. Při vyplňování dotazníku zvolte prosím jen jednu z nabízených možností, pokud není uvedeno jinak. U otázek s volnou odpovědí napište prosím svůj názor.

Pohlaví : muž žena

Věk :

Vzdělání : základní vyučen středoškolské s maturitou vyšší odborné
 vysokoškolské jiné :

Jste : student pracující důchodce jiné

1. Zajímáte se o problematiku stárnutí?

a) hodně

b) přiměřeně

c) málo

d) vůbec

2. Co si představujete pod pojmem stáří?

Vaše odpověď :

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

3. Jak si myslíte, že by se měl člověk připravit na stáří?
- a) úprava bydlení
 - b) vyřešit finanční situaci
 - c) najít si koníčky
 - d) uspořádat si vztahy v rodině, okolí
 - e) jiné, doplňte.....
4. Uvažoval(a) jste o možnosti vzdělávání v důchodovém věku? (např. formou Univerzity středního věku)
- a) ano, určitě bych to chtěl(a) zkusit
 - b) ano, nevím ale jestli bych to zvládl(a)
 - c) ne, je to ztráta času
 - d) nikdy jsem o takové možnosti neuvažoval(a)
5. Z čeho máte na vlastním stárnutí a stáří největší obavy?
- a) bezmoc
 - b) nemoc
 - c) samota
 - d) budu na obtíž
 - e) jiné, doplňte:
6. Souhlasíte s tvrzením : „I stáří může být krásné“?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nevím
7. Znáte nějaké služby a organizace pro seniory?
- a) ano, znám jich hodně
 - b) ano, znám jich ale málo
 - c) neznám žádné
8. Co podle Vás působí seniorům největší obtíže v jejich domácím prostředí?
- a) zajištění chodu domácnosti (např. úklid, donáška nákupu, praní a žehlení prádla)
 - b) omezená soběstačnost po krátkou dobu – po úrazu, po návratu z nemocnice

- c) péče o vlastní osobu (např. péče o vlasy, osobní hygiena, pedikúra)
- d) domácí násilí
- e) obavy o bezpečnost (krádeže, podvody)
- f) nedostatek informací (neví, o co mohou žádat, kdo jim může pomoci apod.)
- g) omezené možnosti kontaktů s okolím, osamělost
- h) jiné situace (vypište):

9. Co podle vás působí seniorům největší obtíže ve společenském životě?

- a) pohyb po městě (chybí bezbariérové přechody, špatné chodníky)
- b) nezájem, neochota okolí
- c) obavy o bezpečnost
- d) vyřizování osobních záležitostí na úřadech
- e) samota
- f) nemoc
- g) jiné situace (vypište):

10. Myslíte si, že média hovoří nebo píše dostatečně o seniorech a jejich problémech?

- a) hodně
- b) přiměřeně
- c) málo

11. V jakých souvislostech jsou podle vás nejčastěji senioři zmiňováni?

- a) trestná činnost spáchaná na seniorech (násilí, krádeže)
- b) ekonomické problémy spojené se životem seniorů (bydlení, finance)
- c) téma zdraví a zdravotní stav
- d) kulturní a společenské akce pořádané pro seniory
- e) jiné, doplňte:

12. Máte v rodině seniora?

- a) ano

- pokud ano jak s ním vycházíte
 - vycházíme spolu velmi dobře
 - máme dobré vztahy
 - jsme rozhádaní
 - nevidáme se

b) ne

13. Jste ohleduplní k seniorům ve společnosti (např. pouštíte je sednout v dopravních prostředcích apod.)

a) ano, proč?

b) ne, proč?.....

14. Myslíte si, že jsou senioři diskriminováni či nějakou formou šikanováni?

a) ano

b) ne

c) nevím

Pokud jste se nemohl(a) k některé z otázek dostatečně vyjádřit, nebo jste některé otázce neporozuměl(a), uveďte to prosím na následujících řádcích:

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

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku!