

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

Problematika stárnutí a stáří  
Bakalářská práce

Ilona Vacíková

Specializace v pedagogice: Učitelství praktického vyučování a odborného  
výcviku

Vedoucí práce: PhDr. Novotná Lenka

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, ..... 2014

.....  
vlastnoruční podpis

## **Abstrakt**

Bakalářská práce s názvem Problematika stárnutí a stáří má za cíl ukázat jak tuto problematiku vnímají zástupci různých generací. Práce má teoretickou a praktickou část. Teoretická část popisuje základní jevy a faktory spojené se stárnutím člověka. Zabývám se procesem stárnutí z pohledu biologického i sociálního. Věnuji se změnám ve stáří a také potřebám. V praktické části jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření a jejich vyhodnocení. Zpracovány jsou do tabulek a grafů, ke kterým jsou přidány komentáře.

Klíčová slova:

Stárnutí, stáří, senior, změny, potřeby, gerontologie

## **Abstract**

Bachelor's thesis (work) named Problems with ageing and old age showing us how this problems solve people in every age. The work has got teoretical and practical parts. Teoretical part describe primary effect and factors connect with ageing. I apply to ageing from biological and social aspect. I devote changes in ageing and what do we need. In practical part are presented results research and their appraisal. They are made into tabs and graphs accompanied with commentary.

Keywords:

ageing, old age, senior, changes, needs, gerontology

## OBSAH

<u>I. TEORETICKÁ ČÁST</u> .....	1
1.1 <u>VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ</u> .....	1
1.1.1 <u>Biologické aspekty stáří</u> .....	2
1.1.2 <u>Sociální aspekty stáří</u> .....	3
1.1.3 <u>Kalendářní (chronologické) stáří</u> .....	5
1.1.4 <u>Vědní obory zabývající se stárnutím a stářím</u> .....	7
1.2 <u>ZMĚNY VE STÁŘÍ</u> .....	9
1.2.1 <u>Oblast psychická</u> .....	9
1.2.2 <u>Oblast sociální</u> .....	15
1.3 <u>POTŘEBY VE STÁŘÍ</u> .....	18
1.3.1 <u>Oblast psychických potřeb</u> .....	18
1.3.2 <u>Oblast sociálních potřeb</u> .....	21
<u>2. II. PRAKTICKÁ ČÁST</u> .....	24
<u>2.1. Cíl šetření</u> .....	24
<u>2.2. Metoda šetření</u> .....	24
<u>2.3. Vyhodnocení dotazníků</u> .....	25
<u>2.4. Vyhodnocení průzkumu</u> .....	28
<u>3. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</u> .....	47
<u>4. Příloha č.1</u> .....	48
<u>5. Příloha č. 2</u> .....	51
<u>6. Příloha č. 3</u> .....	54
<u>7. Příloha č. 4</u> .....	55

## Úvod

„Život měříme příliš jednostranně; podle jeho délky a ne podle jeho velikosti. Myslíme víc na to, jak život prodloužit, než na to, jak ho opravdu naplnit. Mnoho lidí se bojí smrti, ale nedělají si nic z toho, že sami a mnoho jiných žijí jen položivotem, bez obsahu, bez lásky, bez radosti.“

### **Tomáš Garrigue Masaryk**

Stáří je podmínkou budoucnosti. Stáváme se zdravějšími, šťastnějšími a i proto se dožíváme vyššího věku. Se zvyšujícím věkem se však prohlubují změny v mnoha oblastech. Jak stárneme, stoupá počet chronických onemocnění, která mohou ovlivňovat individuální vnímání tohoto procesu, soběstačnost i celkovou kvalitu života. Období stáří se stále více stává předmětem zájmu běžné populace, ale i různých vědeckých oborů. V celém světě je této problematice věnována velká pozornost. Stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora, kdo nezemře mlád, ten mu neuteče. Dle dostupných údajů žije v České republice kolem 1,6 milionu lidí nad 65 let. To představuje téměř 16% populace a jejich počet bude stále stoupat. Rok 2012 byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity s cílem apelovat jak na produktivní část populace, tak na studenty, aby si uvědomili kvality a užitečnost seniorů.

Téma práce jsem nehledala dlouho. Stárnutí a stáří mě na životě fascinuje. Pozoruji své okolí a hlavně rodiče. Máme se stáří bát nebo ho považovat za přirozenou a neodvratnou součást našeho bytí. Jak tuto problematiku vnímají ostatní lidé? Mají mladí představu o tom jaké to je každý den si v různých situacích uvědomovat jak nekompromisně a nezadržitelně pracuje čas. Je stáří bolest a samota? Nebo se dá brát život i s několika křížky na krku vesele a s nadhledem. Jaké překážky život klade a jak je překonávat? A jak stáří vnímají ti, co už pokročili dále na své cestě životem. I tyto otázky jsem si kladla a hledala na ně prostřednictvím této práce odpovědi. Částečně s obavami, ale i s nadějí. Jsem optimistka a věřím, že život v každé etapě má svá pozitiva. Cílem práce je přispět k vytvoření obrazu o vnímání problematiky stárnutí a stáří z pohledu lidí různého věku. Věřím, že má zjištění budou pozitivní.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ

Stáří je poslední vývojovou etapou v životě člověka. Předchozí vývojové fáze na sebe postupně navazují. Jedna se odvíjí od druhé. Biologický proces je daný, neměnný, neopakovatelný, trvalý. Nicméně je to záležitost značně různorodá. Plynutí času platí pro všechny jedince stejně. Přirozené stárnutí organismu jedince začíná ve své podstatě ihned po narození. Stáří je výsledek procesu stárnutí a je odrazem celého života.

„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamocení dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné i následné se navzájem prolínají, mnohé jsou protichůdné a jednotlivá vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.“<sup>1</sup>

„Stáří se vyznačuje plasticitou (tvárností), variabilitou mezi funkcemi a osobami a vysokou mírou biografické individuality.“<sup>2</sup>

„Stáří je poslední etapou života, fází, která bývá označována jako postvývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší náhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech.“<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> MÜHLPACHR, Pavel, ed. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. s. 16, ISBN 80-210-3838-1.

<sup>2</sup> GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. s. 11, ISBN 978-80-7367-605-6.

<sup>3</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s.299, ISBN 978-80-246-1318-5.

„Ve stáří dochází pod vlivem změny způsobu života k proměně sociálních dovedností. Mění se způsob komunikace i morální uvažování, stáří přináší redukci sociálních rolí.“<sup>4</sup>

### 1.1.1 BIOLOGICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ

Biologické stáří je charakteristické geneticky daným naplánováním. Úbytek funkcí jednotlivých orgánů nastupuje různě rychle. Vliv má rovněž působení vnějšího prostředí a v neposlední řadě to, jaký způsob života jedinec vede. Biologické stáří se také odvíjí od přítomnosti nebo nepřítomnosti nemoci. Vyznačuje se skutečně probíhajícími změnami v organizmu, které jsou způsobeny jeho stárnutím.

„Již v období rané dospělosti nastupuje začátek úpadku funkcí organizmu. Po ukončení třetí dekády lidského života tělesná soustava začíná vykazovat každoroční útlum funkce o necelé procento. Průběh této degenerace je velmi pozvolný. Svědčí o tom skutečnost, že do šesté dekády života laik sám nezaznamenává téměř žádné změny.“<sup>5</sup>

Nejvýraznější a zároveň nejnápadnější somatickou změnou, která se začíná ve stáří projevovat, bývá atrofie kůže. Dochází k její ochablosti, svařtěllosti a snížení elasticity. Typická a přirozená je změna pigmentace vlasů i jejich úbytek, osteoporóza a s tím související nárůst zlomenin, úbytek svalové hmoty, zhoršující se smyslové vnímání (zrak, sluch, čich). Mezi tělesné projevy stáří patří celková změna vzhledu. Výrazně se zhoršuje stav chrupu. K rozdílům dochází i v oblasti pohybového aparátu, kardiovaskulárním a zažívacím ústrojí. Změny jsou v regulaci tělesné teploty i v produkci hormonů. Úbytek funkcí jednotlivých orgánů nastupuje různě rychle. „Vliv má rovněž působení vnějšího prostředí a v neposlední řadě i to, jaký způsob života jedinec vede. Změny se v průběhu stárnutí začínají projevovat na různých částech těla v různých obdobích. Také intenzita těchto projevů bývá odlišná.

---

<sup>4</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. s. 299, ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>5</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 23 s. ISBN 80-7178-274-2.

To, jak se za období jednoho roku navzájem liší různé buňky, tkáně a orgány i jednotlivé osoby, určuje rozsah určité změny. Z toho vyplývá, že biologické stárnutí neprobíhá u všech lidí stejným tempem. Je poměrně složité určit biologický věk. Dosud se nepodařilo najít vhodnou metodu.“<sup>6</sup>

### 1.1.2 SOCIÁLNÍ ASPEKTY STÁŘÍ

Další složkou stáří je sociální věk. Ten se podle Stuarta-Hamiltona (1999) vztahuje ke společenskému očekávání chování, které je přiřazováno jako přiměřené k určitému biologickému věku. Mladí lidé jsou považováni za bouřlivou generaci, kdežto od lidí, kteří překročili šedesátku, se v západní společnosti očekává klidné a usedlé chování. Za znak počátku stáří je také považováno ukončení pracovního poměru na plný úvazek a odchod do důchodu. Dle mého soudu se jedná také o důvod, proč někteří lidé nechtějí do důchodu odejít. Je to jejich boj s větrnými mlýny, jejich snaha zastavit čas, přelstít osud. Postavení důchodců v naší společnosti vede k tomu, že jsou často tito lidé na okraji zájmu společnosti. Důvody, proč lidé odkládají nástup do důchodu, mohou být různé. V současnosti je stále posouvána oficiální věková hranice pro nástup do důchodu. To vyvolává u poměrně velké skupiny obyvatel obavy, zda budou ještě schopni svoji nebo i jakoukoli práci vykonávat. Kladou si otázku, zda jim jejich fyzická a psychická kondice toto umožní. Stáří v každém případě znamená změnu sociálního statutu. V západní společnosti nastává tato situace přibližně mezi šedesáti a šedesáti pěti lety. Přibližně v tomto období dochází k evidentním fyzickým i psychologickým změnám. Právě ty jsou pak důvodem pro jiné vnímání jedince okolím. „Odchodem do důchodu se ruší sociální vazby a snižuje úroveň jedince, který může být následně eliminován až na samotný okraj společnosti.“<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 407 s. Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.

<sup>7</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 61 s. ISBN 978-80-246-1318-5.



Sociální stáří je podle Kalvacha (2004) dáno změnou rolí, způsobu života i ekonomického zajištění. Člověk se musí vyrovnat s některými změnami a riziky jakými jsou například ztráta společenské prestiže, nadbytek volného času, osamělost, adaptace na penzionování, věková segregace a diskriminace. Kvalita sociálního života je pak do jisté míry ovlivněna nejenom sociálním stavem, ale také například ekonomikou.

Zjednodušená sociální periodizace lidského života členěná do 4 rozsáhlých období, které nazýváme „věky“:

První věk – označovaný jako předproduktivní. Patří do něj období dětství a mládí charakterizované růstem, vývojem, vzděláváním, profesní přípravou. Také získáváním cenných zkušeností a znalostí.

Druhý věk - označovaný jako produktivní. Zde nacházíme období dospělosti, životní produktivity, sociální ukotvení a založení rodiny.

Třetí věk - označovaný jako postproduktivní. To navozuje představu stáří nejen jako o období poklesu zdatnosti a času na odpočinek, ale především představu fáze za zenitem a bez produktivní přínosnosti. To se pak stává nebezpečným východiskem k podceňování, diskriminaci, minimalizaci potřeb, snižování ekonomické úrovně a chudnutí. Takové pojetí třetího věku příliš zvyšuje důležitost pracovní, kolektivně výrobní role jedince a potlačuje hledisko osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu trvajících až do smrti v nejvyšším stáří.

Čtvrtý věk – bývá používán k označení fáze závislosti. Toto označení je nevhodné. Navozuje dojem jako by nesoběstačnost byla stejně zákonitá a nevyhnutelná jako obecně přijímaná předchozí stádia. To odporuje konceptu úspěšného stárnutí a představě, že zdravé stáří zůstává až do nepokročilejšího věku samostatné.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> KALVACH, Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. s. 20. ISBN 80-247-0548-6.

Společenská identifikace je pojmenování postupného cyklu, v němž jedinec přijímá, zastává a následně se i ztotožňuje s uznávanou funkcí či společenskou rolí. Práce se stala v současném materiálním světě osou, páteří a základním pilířem toho, čemu říkáme program života. Stát se důchodcem znamená ztratit a nemít roli.<sup>9</sup>

Jedinec se musí se změnami, které přináší nové sociální postavení doma i ve společnosti vyrovnat a adaptovat se na nově vznikající podmínky.

### **1.1.3 KALENDÁŘNÍ (CHRONOLOGICKÉ) STÁŘÍ**

Kalendářní neboli chronologické stáří je dáno datem narození. Je to nejběžnější a zároveň nejsnáze získatelný údaj jak je člověk starý. Od kalendářního věku se odvíjí různé společenské i odborné konvence, opírají se o něj právní normy. Je stanoveno v jakém věku začíná a končí školní docházka, kdy se člověk stává plnoletým i hranice odchodu do důchodu. Ian Stuart-Hamilton (1999) však upozorňuje, že kalendářní věk člověka je sám o sobě údaj bez informace, neboť tato míra byla zvolena v podstatě náhodou. Chronologický věk například koreluje relativně slabě s tělesnými změnami. Známe sedmdesátníky, kteří odpovídají naší představě o starém člověku. Mají šedivé vlasy, vrásky. Existují ale i lidé v tomto věku, kteří tyto znaky nenesou. A naopak mladší lidé, kteří tyto znaky vykazují dříve. Výhodou kalendářního vymezení věku je jednoduchost a snadné srovnání.

Historicky nejstarší vědecká periodizace lidského života byla členěna do devíti fází

(dle A. Hallera-18. Století). Z toho dospělost je rozdělena následovně:

8. fáze - mužný věk 25-62 let

9. fáze - stáří 63 a více let

E. B. Hurlocková dělila dospělost na čtyři fáze:

---

<sup>9</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 407 s. Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.

pozdní adolescence: 17-20 let

raná dospělost: 21-40 let

střední stáří: 41-60 let

stáří 60 a více let

V současnosti se stále více užívá hranice věku tak, jak ji určila Světová zdravotnická organizace. Zde je za *střední věk* považována hranice 45 až 65 let, *rané stáří* 65 až 75 let. *Pokročilý věk* 75 až 90 let. Označení *vysoký věk* přísluší těm, kteří překročili hranici 90 roků.

Zde se rovněž používá termín dlouhověkost. Lidé v této věkové skupině tvoří malé procento v celkové populaci, ale jejich počet stále stoupá a to díky zvyšování životní úrovně, medicínskému pokroku a snižováním nároků životního prostředí na zkušenosti jednotlivců, kteří se dožili vysokého stáří, nejsou stejné, ale mohli bychom je shrnout do několika společných bodů, jež dodržovali:

- udržování zhruba stejné hmotnosti
- střídavá strava, obsahující více bílkovin než tuků
- dobrý a pravidelný spánek
- stálá sexuální aktivita během života i ve vysokém věku
- zdraví po celý život
- na žebříčku životních hodnot zaujímal významné místo radostný způsob života
- aktivita po celý život <sup>10</sup>

Shodnou kategorizaci jako Světová zdravotnická organizace používá i Příhoda (1974):

Postpubescence a mecidma 15-29 let, adultium 30-44 let, interevium, střední věk 45-59 let, Senescence, počínající, časná stáří 60-74 let, kmetství, senium, vlastní stáří 75-89 let, patriarchum, dlouhověkost 90 a více let. <sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983. 136 s. Sport a zdraví.

<sup>11</sup> PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky: Vysokošk. příručka. 4. [díl], Vývoj člověka v druhé polovině života*. 1. vyd. Praha: SPN, 1974. s. 62. Učebnice pro vys. školy.

## Funkční věk

Kromě výše uvedených způsobů dělení věku je podle Stuarda-Hamiltona třeba věnovat pozornost tzv. funkčnímu věku. Ten bývá také označován za věk skutečný. Je to údaj značně subjektivní a nemusí odpovídat věku kalendářnímu. Určuje stav organismu v linii psychické, biologické i sociální. Funkční věk vyjadřuje individuální rozdíly mezi jednotlivci stejného věku. Odpovídá skutečnému funkčnímu potencionálu člověka, který není založen na administrativně určené hranici, ale je dynamickým pojetím stáří.<sup>1213</sup>

### 1.1.4. VĚDNÍ OBORY ZABÝVAJÍCÍ SE STÁRNUTÍM A STÁŘÍM

Vědní obory a disciplíny zaměřené na téma stárnutí a stáří jsou vzájemně integrovány. Mají interdisciplinární a multidimenzionální charakter. Týmová komunikace, spolupráce, sjednocení terminologie, určení klíčových problémů, zpřístupnění poznatků a náhledů jednotlivých dílčích oborů je úkolem obecné vědy o stáří.

## Gerontologie

- multidisciplinární souhrn poznatků o stárnutí a stáří

*Gerontologie experimentální* (biologická) – zabývá se problematikou, proč a jak živé organismy stárnou.

*Gerontologie sociální* – zabývá se vzájemnými vztahy mezi seniorem a společností. Také tím, co staří lidé potřebují, jak stárnutí populace ovlivňuje společnost a její rozvoj. Jde o rozsáhlou problematiku zahrnující demografii, sociologii, psychologii, ekonomii, politologii, právní vědy, urbanistiku, architekturu, pedagogiku (andragogiku) a jiné.

---

<sup>12</sup> GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983. 136 s. Sport a zdraví.

<sup>13</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 23 s. ISBN 80-7178-274-2.

Gerontologie klinická – zabývá se zvláštnostmi zdravotního stavu a nemoci ve stáří, specifickými vlastnostmi jejich výskytu, klinického obrazu, průběhu, vyšetřování, léčení i souvislostmi sociálními.

## Geriatric

V širším smyslu klinická gerontologie.

V užším slova smyslu samostatný specializační lékařský obor, který vychází z vnitřního lékařství. Zabývá se problematikou interní, rehabilitační, neurologickou, psychiatrickou, ošetrovatelskou. Je propojen s primární péčí i sociálními službami.

Základním cílem oboru je zachování a obnova soběstačnosti seniora.

## Gerontopedagogika

V užším pojetí pedagogická disciplína zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů. Jde o vzdělávání ve stáří a ke stáří.

V obecnějším pojetí jde o teoreticky empirickou disciplínu zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb v nemedicínské oblasti, ale i paralelně s ní.

Gerontopedagogika je multioborová disciplína, kde se prolínají poznatky ze sociální práce, psychologie, sociologie, andragogiky i práva.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. s. 10-11, ISBN 978-80-210-5029-7.

## 1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ

### 1.2.1 OBLAST PSYCHICKÁ

Psychické aspekty stáří jsou metodicky obtížně přístupné. Z tohoto důvodu se staly předmětem zájmu odborníků až ve 20. Století. Stárnutí nejen organismu, ale i „duše“ začíná pozvolna. Kdy vlastně přichází ten okamžik kvalitativního zvratu?

Věda, která se zabývá stárnutím člověka z pohledu duševního života, tedy z hlediska psychických funkcí v jejich spojení s funkcemi biologickými a také stárnutím jednotlivce v jeho interakci s jeho sociálním prostředím i postojem k vlastnímu stárnutí neboli s prožitkovou stránkou stárnutí je gerontopsychologie.

Velice pěkné rozdělení a popis změn v psychické oblasti použila Vágnerová (2000). Toto zpracování se mi jeví jako komplexní a přehledné. Změny v psychice stárnoucího člověka dělí na změny poznávacích procesů, regulačních procesů a změny osobnosti. Psychické změny mohou být podmíněny jak biologicky, tak psychosociálně. Je zde patrná provázanost všemi oblastmi.

Další změny psychiky jsou podmíněny psychosociálními faktory. Vágnerová (2000) k těmto faktorům řadí *kohortovou zkušenost*, kdy lidé stejné generace jsou ovlivněni podobnými sociokulturními vlivy a dále vliv individuálně specifického *životního stylu* a různé *návyky*. Jako poslední faktor vidí očekávání a postoje společnosti, které lidi manipulují do určitého modelu chování. Tím je často např. pasivita.

S věkem obecně klesá **vitalita a energie**. Dochází k celkovému zpomalení psychomotorického tempa a senzomotorické funkční koordinace. Chůze se zvolňuje. Gesta se zmenšují. Starému člověku veškerá činnost trvá déle než mladému. Na straně druhé je toto negativum kompenzováno systematičností, důsledností a vytrvalostí v monotónní tělesné i duševní činnosti.

Typické jsou pro stáří **poruchy paměti**. Jde hlavně o fázi vstípidivosti a reprodukce. Starý člověk si bez problémů vzpomíná na zážitky z dětství, kdy vstípidivost ještě nebyla oslabena, ale na to co jedl dnes k obědu si často nevzpomene. Jedná se o poruchu krátkodobé paměti.

Také se objevují problémy ve fázi reprodukce. To znamená problémy s vybavováním si informací z paměti.

Mnoho pozornosti bylo věnováno ve vědeckých kruzích otázkám *intelligence* ve vztahu ke stárnutí. Dříve platilo přesvědčení, že s přibývajícím věkem úroveň inteligence klesá. Tento názor mohl být způsoben faktem, že v důsledku některých zdravotních poruch a vad se starý člověk nemůže projevit. Tento stav někdy označuje termínem „*skrytý intelekt*“. Z výzkumů rovněž vyplynulo, že stárnutí také odolávají ty složky rozumové činnosti, které se během života posilují v každodenní interakci. Jedná se zejména o některé verbální schopnosti. Například rozsah slovní zásoby, správné chápání významu slov a jejich vhodné využívání. Jedná se také o všeobecnou informovanost, znalosti o okolním světě a fond poznatků které si člověk během života osvojil. K tomuto tématu se rovněž vyjadřuje Stuart-Hamilton (1999): „Jediným aspektem, který nelze dostatečně ovládat je stárnoucí intelekt.“<sup>15</sup> Častá je rigidita v myšlení, zhoršené chápání a učení se novým věcem. Také schopnost **abstraktního myšlení** slábne, těžko jsou nalézána základní pravidla a principy. Snižuje se dovednost zorientovat se v nové situaci a nacházet logicky správné a přiléhavé řešení. Jde o kroky v myšlení jako je rozpoznání celku, analýza detailů a odlišností, vnímání tvarové symetrie, chápání logických řad a kombinační myšlení kde je zohledněno více principů současně. To je najednou pro mnohé seniory velice náročné až nemožné. Staří lidé si ale podle tradičních představ zachovávají svoji moudrost. Ta je označována jako *krystalická intelligence*, jenž je založen na zkušenostech a vědomostech. Na druhé straně dochází ke ztrátám ve fluidní inteligenci. Staří lidé ztrácejí bystrost a důvtip. Tyto změny jsou závislé jak na dědičných faktorech, tak na úrovni dosaženého vzdělání. Svoji roli zde hrají i osobnostní vlastnosti každého jedince a zejména životní styl, tedy stálá duševní aktivita a trénink intelektových funkcí (Stuart-Hamilton, 1999, Vágnerová, 2000).

V **myšlení a jednání** se začíná projevovat rigidita. Starý člověk ulpívá na tradicích a zvycích. Myslí a jedná ve známých a osvědčených tématech. Nerad volí nové postupy, drží se těch osvědčených. Pozitivní změnou je zvyšující se trpělivost i vyšší schopnost přijímat

---

<sup>15</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. S. 47-57 . ISBN 80-7178-274-2.

opačné názory. Důležité je, že se objevuje určitá zdrženlivost a opatrnost, kterou můžeme v pozitivním smyslu chápat jako tzv. moudrosti stáří.<sup>16</sup>

Většina odborníků je ve shodě v názoru, že ve stáří dochází k ochuzení **fantazie** a k nechuti řešit aktuální události. Je to také tím, že je snížena nápaditost, objevnost a vynalézavost. Tvořivost a fantazie má souvislost s inteligencí. Objevuje se provázanost mezi tvořivostí a divergentním myšlením založeném na hledání alternativních cest a kreativitě při řešení problémů. Podle výzkumů jsou starší lidé v divergentním myšlení pozadu za mladšími lidmi (Stuart-Hamilton, 1991). Tento rozdíl však nemusí platit všeobecně. Zvláště u lidí, kteří byli vždy nápadití a tvořiví. Zde se opět vracíme k tomu, co již bylo řečeno výše, jak ohromný vliv na všechny útlumové změny ve stáří má způsob života.

Ke změnám dochází rovněž v **aktivační úrovni**. Zásadním faktorem pro zhoršení výkonu v intelektuálních činnostech může být změna reakčního času. Tato změna znamená zpomalení a prodloužení časového úseku mezi procesem působení podnětu a reakcí na tento podnět. Tato skutečnost může mít pozitivní dopad v podobě větší trpělivosti a rozvážnosti. Naopak může být i zdrojem stresu a nejistoty během rozhodování, které se pak stává zátěžovou situací.<sup>17</sup>

Pokud se nyní budu věnovat tématu **paměti a učení**, pak o snížení vybavnosti a vstřípivosti paměti se zmiňuje Pacovský (1990). Vágnerová (2000) ještě podrobněji specifikuje důvody zhoršení paměti tím, že zahrnuje veškeré paměťové procesy, u kterých nastává útlum a zpomalení. Řadí mezi ně ve shodě s Pacovským ukládání a vybavování z paměti, ale i zpracování a uchování nových informací, epizodickou paměť (příběh vlastního života) a sémantickou paměť (obsahuje obecné znalosti). Ta bývá trvanlivější a je základem pro další učení. Pokles paměťových funkcí je vždy individuální a specifický jako tomu bývá i u jiných psychických oblastí. Funkce paměti v procesu učení je jasná a v podstatě základní pokud chceme s nabytými vědomostmi dále pracovat. Proces vracení se ke svým starým vzpomínkám a k minulosti je základem k vytvoření vlastní identity. Pomáhá člověku

---

<sup>16</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>17</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 23 s. ISBN 80-7178-274-2



ke smíření se a s přijetím vlastního života takového jaký byl. Neustále vracení se do minulosti může znamenat nedostatek nových podnětů a ohrožení schopnosti žít v přítomnosti. Staří lidé mohou být ohrožení prostředím, ostatními lidmi nebo chybějící motivací a nejasným smyslem dalšího života. Časově vzdálené události bývají v mysli často zkoumány a ožívány.

Pozornost je třeba věnovat i oblasti, které je věnována poměrně malá péče a to vlivu stárnutí na **jazykové schopnosti**. Jazyk zahrnuje nejen tvorbu a porozumění řeči, ale také čtení a psaní. Bez dlouhodobé paměti by nebylo čtení a porozumění příběhu možné, jelikož je třeba si pamatovat jeho osnovu. Čtenář však potřebuje i krátkodobou paměť, aby udržel v paměti vše, co si právě přečetl. Bylo zjištěno, že jazyk autorů deníků užívaný v průběhu života se postupně zjednodušoval. Zkracovala se délka vět a pozbyla složitosti. Staří lidé ve většině případů volí nenáročné čtení novin a časopisů nebo „zábavnou“ beletrii. Proč k této proměně čtenářských preferencí pochází je stále otevřená otázka.<sup>18</sup> Podle Pacovského (1990) slovní zásoba i jazykové dovednosti zůstávají zpravidla zachovány.

Dochází ke změnám kvality **orientace v prostředí**. Jsou způsobeny především zhoršením zrakové a sluchové ostrosti. Následkem zátěže způsobené obtížností vnímání bývá značná únava a s ní spojená emoční reakce. Tou bývá napětí, afekt, úzkost a deprese. To může být důvodem izolace některých jedinců ve snaze vyhnout se těmto náročným situacím. Někdy mají lidé potíže s adaptací na kompenzační pomůcky (např. naslouchadla), které je ve společnosti stigmatizují.<sup>19</sup>

**Emoce** ve stáří jsou oploštěné. Bývají oslabeny vyšší city jako například láska k vlasti. Sníženo je také estetické a sociální cítění.<sup>20</sup> K tomu dodává Pacovský, že převládá touha po soukromí a pohodlí. Starší lidé bývají citově labilnější a hůře ovládají své emoční projevy (Vágnerová, 2000). Haškovcová (1990) uvádí: „Citová labilita má vztah také k momentálnímu

---

<sup>18</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 23 s. ISBN 80-7178-274-2.

<sup>19</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>20</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 407 s. Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.

fyzickému stavu a aktuálnímu podnětu, který sám o sobě je nízké úrovně, ale ve vnitřním spojení, například se vzpomínkou na dávnou nebo podobnou situaci, vytváří důvod pro chování, které klasifikujeme jako nepřiměřené“. Za nepřiměřené chování v tomto případě považujeme neobvyklé či zdánlivě přehnané emoční projevy. Stuar-Hamilton (1999) dodává, že z mužů i žen jsou v průběhu života stále větší introverti. Dochází k poklesu neurotismu, což se může v ideálním případě rozvinout ve vyrovnanost a klid. Nebo naopak nastoupí lhostejnost vedoucí k nežádoucí apatii a strnulosti.

**Aktivní vůle**, jenž má vliv na rozhodování, se s přibývajícím věkem snižuje. Rozhodování začíná činit nemalé obtíže. Proces rozhodování najednou trvá dlouho. Projevuje se ulpínavost a tvrdohlavost. Naproti tomu *pasivní vůle*, kterou označujeme vlastnosti jako vytrvalost, stálost a trpělivost bývá ještě více posílena (Vágnerová, 2000). K těmto závěrům dochází i Pacovský (1990). *Vytrvalost* se projevuje v monotónní tělesné a duševní činnosti. *Trpělivost* ovlivňuje zvýšení pochopení pro problémy jiných lidí i pro jejich motivy, zejména stejně starých nebo jen o málo mladších. Ve vztazích a názorech se projevuje větší stálost.<sup>21</sup> Stuar-Hamilton (1999) dochází k závěru, že psychická činnost starého člověka může být kvalitativně na stejné úrovni jako v mládí. Může však dojít ke změnám ve způsobu myšlení. Je tu možnost se s problémem vypořádat tak, že si člověk vypracuje nový způsob provádění dané úlohy.<sup>22</sup>

S přibývajícím věkem se zhoršuje kvalita **vnímání** (percepce). Příčinou jsou změny ve smyslových orgánech, v nervovém přenosu informací a v jejich centrálním mozkovém zpracování. To má za následek, že reakce člověka ve vyšším věku nejsou vždy adekvátní vnějším podmínkám, nejsou tak pružné jak situace vyžaduje. Také se snižuje způsobilost k plnění takových pracovních úkolů, které jsou náročné na přesné vnímání a pohotové reagování. I komunikace s druhými lidmi může váznout. Nastávají situace, kdy starý člověk potřebuje delší čas na pochopení toho s kým a o čem hovoří.

---

<sup>21</sup> PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

<sup>22</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 23 s. ISBN 80-7178-274-2.

S přibývajícím věkem se snižuje i **koncentrace pozornosti**. Je nutno vynaložit stále více úsilí, aby došlo k soustředění. Snížení koncentrace má úzkou souvislost se zvýšenou únavností.

Důležité je, že při fyziologickém stárnutí nedochází ke kvalitativním změnám **struktury osobnosti**. Charakteristické osobnostní rysy jedince sice získávají nebo upadají ve své intenzitě, ale zůstávají jeho nedílnou součástí. Například ten, kdo byl v mládí šetrný, bývá ve stáří lakomý. Na významu stoupá hodnota zdraví, bezpečí, klidu a jistoty.

Změny jsou pozorovány v **motivaci** k určitým aktivitám. Mění se rovněž postoj k sobě samému čili sebehodnocení. Může to vést až k pochybnostem o vlastní ceně nebo naopak k vychvalování až ješitnosti.

**Postoj k ostatním lidem** také prochází změnami. Staří lidé se jen těžko smiřují se zvýšenou závislostí na druhých lidech. Dobře míněnou pomoc pak považují za vměšování se do soukromí. Trpí i ztrátou společenské prestiže a nedostatečným uznáním zásluh. To vyvolává pocit křivdy, který někdy přerůstá až v nepřátelský postoj vůči okolí.

**V citové složce osobnosti** se objevuje emoční labilita. Projevuje se v hypochondrických sklonech i v celkovém negativistickém a pesimistickém ladění. Patrný je častý sklon k lítosti a smutku. Je patrná náchylnost k rozmrzelým náladám a plačtivosti. Celkově dochází k oploštění emotivity. Oslabeno je etické, estetické i sociální vnímání. Příhoda (1974) říká: „Je psychickým zákonem, že se intenzita reakce na každé opakování téhož podnětu snižuje“.<sup>23</sup> Bohužel ve vysokém stáří dochází k rozvoji různých psychických poruch, neuróz, paranoí, depresí i suicidií.

Snižuje se schopnost **psychické adaptability**. Jen těžko se staří lidé přizpůsobují novému prostředí. Nemají rádi změny, k novým věcem jsou nedůvěřiví. Jednou z příčin je snížená plasticita nervové soustavy. Vědeckými pokusy bylo potvrzeno, že u starších lidí se obtížněji vytvářejí nové nervové spoje, zvláště pokud jde o přepracování spojů dřívějších.

---

<sup>23</sup> PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky. IV, Vývoj člověka v druhé polovině života let*. 1974.

## 1.2.2. OBLAST SOCIÁLNÍ

Pro člověka je typická závislost na společnosti, jelikož je tvor společenský. Proces stárnutí a stáří je definován jak biologickými faktory, tak vztahem jedince a společnosti.

Nástupem do důchodu se ruší dosavadní *sociální vazby* a tak narůstá potřeba sdružování. To představuje pocit bezpečí, vzájemnou pomoc a usnadnění života. Pokud potřeba sdružování naplněna není, pak hrozí nebezpečí, že se stárnoucí člověk izoluje. Tato izolace může být tak rozsáhlá, až ji lze označit termínem "*sociální smrt*". To může být příčinou vzniku různých psychických poruch. Může dojít ke snížení fyzické i duševní výkonnosti. Senior žijící v sociální izolaci snadno podléhá různým onemocněním.

Je smutné, že v takovém případě často důrazně odmítá nabízenou pomoc. Situaci vnímá nesprávně jako zasahování do soukromí a narušování osobní integrity. Starý člověk často ztrácí zájem o dění kolem sebe, což může vyústit v lhostejnost až apatii. Přestává sledovat televizi a denní tisk. Nečte knihy. Nenachází činnost, která by ho zaujala. Samozřejmě existují rozdíly. V zásadě platí, že život strávený aktivně se promítne do plnějšího života ve vyšším věku. Život bez programu se nutně jednou vymstí. Někdo se odchodu do penze obává a snaží se zůstat v pracovním kolotoči co nejdéle, byť na zkrácený úvazek. Určité procento lidí odchází do důchodu rádo. Těší se, jak bude mít čas, udělat vše na co dříve nezbýval čas. Muž v důchodu konečně objedne všechny pořádané výstavy v kraji. Vydá se k památkám dávno nenavštíveným, srovná v knihovně všechny knihy, rozřadí fotografie z dávných cest za poznáním. I ženy mají nyní čas na své koníčky. Rády pomáhají v rodinách svých dětí. Pokud mají vedle sebe partnera, jistým smyslem života může být i péče o něj. Pokud senior žije sám, nemá ani domácího mazlíčka, často se projeví prázdnota života v celé své nahotě.

Dalším charakteristickým rysem sociálního stárnutí je ubývání samostatnosti a z toho vyplývající nárůst závislosti na ostatních lidech. Pro seniora bývá velice těžké se s tímto faktem smířit. Je to však neodvratný důsledek ubývání tělesných i duševních schopností.

Tato závislost mívá různé stupně. Při lehké závislosti senior potřebuje jen podporu v motivaci k běžným činnostem. Může se jednat o kontrolu samostatného provádění těchto činností a jen občasnou pomoc druhé osoby. Střední stupeň pak, když osoba není schopna

zvládat část základních životních potřeb. Nejtěžší stupeň závislosti je úplná závislost, kdy handicap je tak velký, že jej nelze kompenzovat běžnou pomocí. Zde pak musí být základní životní potřeby zajišťovány jinou osobou. Počet samostatných osob s věkem klesá. Z některých výzkumů vyplývá, že zcela samostatných lidí ve věkové skupině 60-69let je přibližně 40%, ve skupině 70-79let asi 20% a ve věkové kategorii 80-89let jen 5%. Myslím, že nové vědecké studie by odhalily určitý posun i to, že v jednotlivých věkových skupinách je v současnosti větší počet lidí zcela samostatných.

S nástupem důchodového věku se také mění sociální statut člověka. Senior se dostává do jiné sociální role, než jakou plnil dříve. V důsledku toho se objevuje pokles sebevědomí. Člověk si může připadat neužitečný, nepotřebný. To je ještě násobeno otázkou, co bude dál.

Na příchod stáří je dobré se připravit. Proto se jako prevence nesprávné adaptace, jejímž důsledkem může být ztráta smyslu života s projevy degradace, doporučuje aktivní příprava na stáří. Je to cesta, která zmírňuje přechod z aktivního pracovního života do důchodu. Příprava by měla zahrnovat zdravý životní styl i podporu samotného zdraví. Rovněž podporu aktivit tělesných i duševních s přiměřenou psychohygienou a relaxací i výběr vhodných aktivit k vyplnění volného času. Velkou roli hraje udržení a rozvíjení dobrých mezilidských vztahů a pozitivní vztah k sobě samému.

Rozlišujeme dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou přípravu na stáří. **Dlouhodobá příprava** začíná již v dětství. Můžeme za ni považovat vzor chování v péči o seniora ve vlastní rodině. Bohužel dnes doba nepřeje dříve obvyklému jevu, kdy byl starý člověk dochován příslušníky vlastní rodiny. Dnes lidé často dožívají mimo domov bez kontaktu se svými blízkými v různých zařízeních. Často je situace opravdu smutná. Rodina by se ráda o své příbuzné postarala, ale není zde podpora za strany zaměstnavatelů ani státu. Já osobně cítím velkou potřebu být nápomocna, až to budou moji blízcí potřebovat. Chci být u nich a držet je za ruku!

**Střednědobá příprava** znamená, že by se měl člověk průběžně chystat na stáří již ve středním věku. Je zde kladen důraz na správnou životosprávu a dostatek pohybu. Myslet musíme i na finanční zabezpečení ve stáří. Důležitá je úvaha o tom, kde a s kým budu žít a kdo se o mne bude starat. Uvědomuji si, jak prozíravě se zachovala moje teta. V šedesáti

letech podala žádost o umístění do domova důchodců s vědomím, že čekací lhůty jsou dlouhé a s vidinou, že její síly budou slábnout. Po deseti letech přišlo vyrozumění, že může nastoupit. Jelikož se teta ještě dokázala o sebe postarat, poděkovala a nástup odložila. Dnes je má drahá teta dáma, které zanedlouho přibude na krku devátý křížek, je stále velice aktivní a soběstačná. Má ale jistotu zadních vrátek.

***Krátkodobá příprava na stáří*** zahrnuje posledních tři až pět let před nástupem do důchodu. Ne pro každého je snadné smířit se s tím, že se zásadně změní uspořádání chodu života. Někdo se na odchod do důchodu těší. Pro jiného nepředstavitelná věc. Gerontologové radí, že je třeba se postupně na tuto změnu připravovat a to již od 50 let. Pozornost je třeba věnovat životosprávě, dostatku pohybu i budování pevných sociálních vazeb. Velkou roli hraje, zda má člověk koníčky. Ty pak lze v důchodu pěstovat. Je třeba se zabírat myšlenkou jak vyplnit v důchodu nově získaný volný čas. Jedná se také o praktickou přípravu, zvláště o úpravu bydlení tak, aby bylo bezpečné, snadno přístupné a vybavené novými a spolehlivými spotřebiči.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> <http://www.zivotjefajn.cz/blog/38/Priprava-na-stari---po-padesatce/>

## POTŘEBY VE STÁŘÍ

„V průběhu stáří se mění mnohé potřeby biologické i psychické. Mění se jejich osobní význam, zaměření či preferovaný způsob uspokojování. Stárnutí je charakteristické poklesem potřeby nových podnětů a zkušeností či ochoty nevyhnutelnou změnu akceptovat a vzestupem důrazu na jistotu a stabilitu. Prožívání stárnutí a adaptace na toto období je spojena s větší koncentrací sama na sebe, na uspokojování vlastních potřeb, což vyplývá ze zhoršení některých fyzických i psychických kompetencí a vědomí ubývání soběstačnosti“.<sup>25</sup>

Potřebou se tedy nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale také a hlavně to, k čemu jedinec skrze ni směřuje. „Potřeba je určitá síla, která člověkem hýbe a posunuje ho směrem ke člověku, předmětu nebo činnosti. Potřeba je projevem bytostného přání“.<sup>26</sup>

Potřeby ve stáří dělíme na oblasti, které odpovídají místům, kde ve stáří ke změnám dochází.

### 1.2.2 OBLAST PSYCHICKÝCH POTŘEB

Tato oblast zahrnuje osobnost člověka včetně jeho sebepojetí. Řadíme sem vnímání a interpretaci světa, osobní prožívání jednotlivých situací a jednání, tudíž procesy poznávací a regulační. Psychické potřeby procházejí většími změnami než potřeby fyziologické, které slouží především k přežití člověka. Ty se člověk snaží uspokojit dřív, než budou akutní.

Psychické potřeby jsou u stárnoucího člověka stále stejné jako v mladším věku. Dochází ke změnám jejich charakteru, mění se cesty k jejich naplnění. Senior reaguje na jiné situace, neboť je jim přiřazována rozdílná významnost. V každém věku jsou důležité potřeby jako

---

<sup>25</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, s. 344, ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>26</sup> PICHAUD, Clément a THAREAU, Isabelle. *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. s. 36, ISBN 80-7178-184-3.

milovat a být milován. Člověk potřebuje mít blízkou osobu vedle sebe i citově laděné partnerství. V průběhu lidského života se však mění formy této potřeby.<sup>27</sup>

### **Potřeba citové jistoty a bezpečí**

Projevuje se jako potřeba někam patřit. Být akceptován. Mít pocit jistoty jak v prostoru, tak i v čase, nepřipadat si ztracený. Je úkolem stáří najít toto naplnění v podmínkách ochuzených o pracovní prostředí. Člověk si uvědomuje úbytek svých sil a kompetencí, kdy hrozí nástup pocitu ohroženosti. To bývá důvodem větší fixace na rodinu. Hlavním místem naplnění se stává prostředí domova. Zde si starý člověk může potvrzovat existenci citových vazeb i svou pozici v rodině. Podstatné je také vlastní soukromí a něco jako „vlastní svět“, ve kterém se člověk bez problémů orientuje a kde není důvod ke strachu či obavám.<sup>28</sup>

### **Potřeba stimulace**

Potřeba stimulace narůstá do nového rozměru. Odchodem do důchodu člověk ztrácí podněty z pracovního prostředí. Dochází k narušení zaběhlé struktury denního režimu. Vystupuje potřeba vytvořit si program nový. Rizikem je stereotypní, nepodnětný způsob života s nedostatkem smysluplné aktivity. To může negativně ovlivnit psychickou rovnováhu. Platí ale, že přemíra či větší intenzita podnětů dráždí a unavuje.

### **Potřeba orientace**

Potřeba orientace a učení vyžaduje najít si nové způsoby naplnění a rozvoje. Je třeba si najít nový způsob života, který je dostupný a zvládnutelný. Zároveň takový, jenž odpovídá současné životní situaci. Aby bylo stáří důstojné a kvalitní, mělo by mít především nějakou náplň. Někjaký obsah, co by se v tomto období mělo a dalo dělat. Hlavním programem pro starší by měl být aktivní život. Jde o to vybrat si činnost, kterou by člověk chtěl, uměl a mohl provádět.

---

<sup>27</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s.. 102. Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.

<sup>28</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, s. 344, ISBN 978-80-246-1318-5.



## Potřeba aktivity

Podle přístupu každého jednotlivce k vlastnímu stáří se odvíjí i potřeba aktivity. Pokud si někdo představuje stáří jako období určené k odpočinku a jako proces postupného odbourávání různých aktivit, pak bude potřeba aktivity celkem nízká. Nebude příčinou frustrace ani trápení, že nemůže vykonávat nějakou činnost nebo neví, jak naložit s velkým množstvím volného času. Aby byly zachovány dosavadní schopnosti, je nutné s nimi dále pracovat, procvičovat je a používat. V opačném případě dochází k jejich úpadku. Aktivita ve stáří může být chápána jako prostředek v boji proti stárnutí. Často, zvláště z úst lékařů, zaznívají slova: „Buďte aktivní!“ Lench se nikdy nedožil vysokého věku.<sup>29</sup> Je možné se věnovat tréninku a cvičení dosavadních schopností a dovedností. Může se jednat jak o zájmovou činnost, tak o veškeré činnosti, které staří lidé považují za smysluplné. To souvisí s potřebou seberealizace.

## Potřeba seberealizace

V seniorském věku se potřeba seberealizace musí naplňovat novými způsoby. Je třeba najít nové způsoby sebepotvrzení pomocí nových aktivit a realizace mimo práci. Důchodce může pohltnout myšlenka, proč dělat něco co nemá cenu. To je nesprávný názor. V každé fázi života má člověk nárok na osobní růst. Zůstává zde otázka jak žít, jak být aktivní, proč a pro koho. Někteří důchodci se ubírají ke zdůrazňování své minulé činnosti. Pokud je stávající role nepřijata a je považována za nedůležitou, může se objevit rezignace, apatie i pocity méněcennosti.<sup>30</sup>

## Potřeba autonomie

Samostatnost je pro seniora velice důležitá. Chápeme ji především jako možnost a schopnost sám o sobě rozhodovat, řídit samostatně svůj život.

---

<sup>29</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s.50. Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.

<sup>30</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. s. 51, Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.

Aby byl člověk opravdu autonomní, je nutné naplnit tři základní podmínky:

1. Mít schopnost sebeurčení. To znamená schopnost volby, svobodného rozhodování a jednání v souladu se svými osobními potřebami.

2. Chtít tuto schopnost uplatnit. To znamená být motivován k samostatné péči o sebe a k rozhodování o sobě.

3. Mít možnost autonomii uplatnit. Tedy žít v prostředí, které bude pro uplatnění autonomie vhodné:<sup>31</sup>

### **Potřeba otevřené budoucnosti a naděje**

Tato potřeba spolu s vizí zachování soběstačnosti a sebeúcty znamená, že člověk se smíří a přijme fakt vlastního konce a smíří se s ním. Zároveň dosáhne uspokojení z existencí zachovaných hodnot.<sup>32</sup>

Důležitost jednotlivých psychických potřeb se u každého jedince liší. Pro někoho jsou jedny aktuálnější a jiné méně důležité. Různí se i cesta k jejich naplnění, která není vždy stejná. Pro jednoho snadná, pro jiného obtížnější.

### **1.2.3 OBLAST SOCIÁLNÍCH POTŘEB**

Člověk je tvor společenský. Proto jsou důležitou oblastí v jeho životě potřeby sociální.

Dělíme je na ty, které mají vztah k vnějšímu světu, k prostředí, ve kterém člověk žije. Především pak na vztahy k druhým lidem a ke společnosti jako takové. K zásadní změně v naplňování těchto potřeb dochází od chvíle, kdy se člověk ocitá v důchodu. Sociální kontakty začnou být omezenější. Člověk v důchodu častokrát hned zpočátku pochopí, že nebude stačit jen ráno uklidit byt, přinést noviny nebo jít nakoupit. Když je ošklivé počasí

---

<sup>31</sup> PICHAUD, Clément a THAREAU, Isabelle. *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. s. 46, ISBN 80-7178-184-3.

<sup>32</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, s. 344-346, ISBN 978-80-246-1318-5.

může si člověk udělat pořádek v bytě a zbavit se toho co se mu zdá už zbytečné. S pocitem úlevy odložit nadbytečné šaty, neužitečné haraburdí. Do sběru dát knihy, které již považuje za nečtivé, pročistit i sklep. Může se zdát, že se vše zjednodušilo, že k životu potřebuje jen to základní. Nikomu není co závidět a že darovat je stejná, ba větší radost, než dostávat. Pokud má čerstvý důchodce partnera, který ještě chodí do zaměstnání, může si přispat. Vstane déle, než bylo zvykem. V bytě se rozhostí ticho. Co dál. Někdo si povídá sám pro sebe. Někdo mluví na svého mazlíčka. Někomu je to trapné. Hlasivky zahálají. Staří lidé, kteří bydlí sami, často promluví jen několikrát za den. Pozdraví, prohodí pár slov v obchodě, poděkují. To vysvětluje, proč se někteří staří lidé chápou každé příležitosti, aby mohli být hovorní. Mizí také možnost sdílet profesní zkušenosti. Velice významný je kontakt s vrstevníky. Je zde pojítka vzájemné podobnosti mezi starými lidmi. Jsou to podobné životní zkušenosti ovlivněné prostředím, kulturou nebo sociálními podmínkami. Tím je usnadněn sociální kontakt a posilován pocit akceptace.

Důležití jsou dobří přátelé. Když se s takovými potkáte, neodbývejte je při loučení fádním: „Tak zase někdy.“ Hned sjednejte kdy a kde. Tato setkání jsou zdrojem ještě možné radosti. Zvláště když tématem není jen vzpomínání na minulost, ale probíráno je co teď, současnost a hlavně co dále. Není třeba stále jen vysedávat u televize. Význam vrstevníků v období stáří je podle Vágnerové (2000) podobně důležité jako vztahy v období dospívání a dětství. „Tyto generační skupiny jsou závislé na dospělých, na rodině i společnosti. Vědomí této závislosti podporuje hledání opory ve skupině, která má stejné problémy a k ní náleží.“<sup>33</sup> Vzhledem k tomu, že staří lidé mají z různých důvodů větší či menší pocit ohrožení jsou preferovány kontakty se známými nebo s blízkými lidmi. Ty jsou považovány za méně ohrožující.

Velký prostor pro naplnění potřeby sounáležitosti je v rodině. Pokud dojde ke ztrátám blízkých lidí, hrozí nebezpečí izolace a samoty. To může být důvodem zhoršení zdravotního stavu fyzického a samozřejmě i psychického. Bohužel případů kdy rodiče, jejich dospělé děti a vnoučata bydlí společně v jednom, třeba vícegeneračním domě, neustále ubývá. Podle průzkumů jen 13 procent současných čtyřicátníků a padesátníků žije se svými rodiči a pouze

---

<sup>33</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, s. 460, ISBN 978-80-246-1318-5.

7 procent z nich přemýšlí o možnosti, že ve stáří budou bydlet společně se svými dětmi. Co bylo dříve běžné, až automatické je dnes spíše výjimkou. Velkou část starších lidí tento trend nepříjemně zaskočil. Myslím, že je to škoda. Je-li mezi generacemi dostatek tolerance, může bydlení v těsné blízkosti posilovat rodinné vazby. Vzájemné kontakty jsou častější a společné prožitky bohatší. Cenná je i blízkost vnoučat. Ty jsou pak s prarodiči neustále v kontaktu.<sup>34</sup>

Mezi sociální potřeby Kalvach (2005) přiřazuje *participaci* neboli včlenění a podíl na životě společnosti a s tím spojovaný i již zmíněný pocit sounáležitosti. S participací souvisí i potřeba informovanosti o tom, co se kolem člověka děje, jak v prostředí, ve kterém člověk žije, tak mezi lidmi, kteří jej obklopují.

Titíž autoři se ještě zmiňují o *potřebu vyjadřovat se a být vyslechnut*. Mít možnost vyjádřit svůj názor, sdělit své myšlenky, mluvit s někým, být ve vztahu. Zde je však míra potřeby vztahů tak jako u jiných potřeb individuální.

I staří lidé potřebují v životě uspokojovat potřeby stejně jako každý z nás. Důležitá je skutečnost, že všechny lidské potřeby tvoří celek. Ten spojuje fyzickou, psychickou i sociální stránku člověka, jež jsou od sebe neoddělitelné.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> [www.novinky.cz/bydleni/reality-a-finance/281554-souziti-rodicu-a-deti-ubyva-ale-muze-i-klapat.htm](http://www.novinky.cz/bydleni/reality-a-finance/281554-souziti-rodicu-a-deti-ubyva-ale-muze-i-klapat.htm)).

<sup>35</sup> PICHAUD, Clément a THAREAU, Isabelle. *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. s. 41, ISBN 80-7178-184-3.

## **2 II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2.1. CÍL ŠETŘENÍ**

Cílem šetření, které bylo realizováno v rámci teoretické části této bakalářské práce, bylo zjistit jaký je názor na problematiku stárnutí a stáří z pohledu různých věkových skupin.

Jednotlivé cíle:

1. Zjistit, jestli se respondenti zajímají o problematiku stárnutí a stáří
2. Provést srovnání odpovědí jednotlivých populačních skupin.

### **2.2. METODA ŠETŘENÍ**

#### **2.1.1 Cílová skupina**

Dotazníkový průzkum byl zaměřen na respondenty od pozdní adolescence až do stáří. Pro možné porovnání názorů byly vytvořeny čtyři věkové skupiny. Prostřednictvím dotazníků jsem se snažila zjistit skutečnost, jak vnímají stárnutí a stáří lidé různého věku.

#### **2.2.2 Metoda výzkumu**

Názory byly získávány pomocí dotazníků (viz. Příloha 1). Dotazník je metoda písemného dotazování. Náročná je fáze tvorby otázek. Ty musí být srozumitelné, jelikož nelze podat doplňující otázku. V dotazníku byly použity některé otázky uzavřené, kdy dáváme respondentovi na výběr z několika odpovědí. Některé otázky v dotazníku byly kvantitativní ditochonické (ano-ne), nepravé ditochomické (ano-ne-nevím) a škálové (souhlasím, spíše souhlasím....). Uzavřené kvalitativní odpovědi byly rovněž ve výzkumu použity (výběr z uvedených možností). Jiné otázky byly otevřené, aby dotazovaný mohl napsat vlastní odpověď. Výběr vzorku respondentů byl náhodný. Snažila jsem se o stejné zastoupení v počtu respondentů jednotlivých věkových skupin. Hodnocení dotazníkového šetření je provedeno kvantitativní analýzou, která ukazuje rozložení názorů v celkovém počtu odpovědí i v počtu odpovědí v jednotlivých věkových skupinách. Použita byla i kvalitativní metoda výzkumu k zjištění a interpretaci pohledu respondentů na dané téma. Dotazníky

byly vyplňovány v období od prosince 2013 do února 2014. Celkem bylo distribuováno 90 dotazníků. Dotazované osoby byly motivovány k vyplnění dotazníku zdůrazněním důležitosti názoru respondenta. Byl jim rovněž vysvětlen význam vzniku dotazníku. Vyplněný dotazník byl získán od 74 respondentů.

## **2.3. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ**

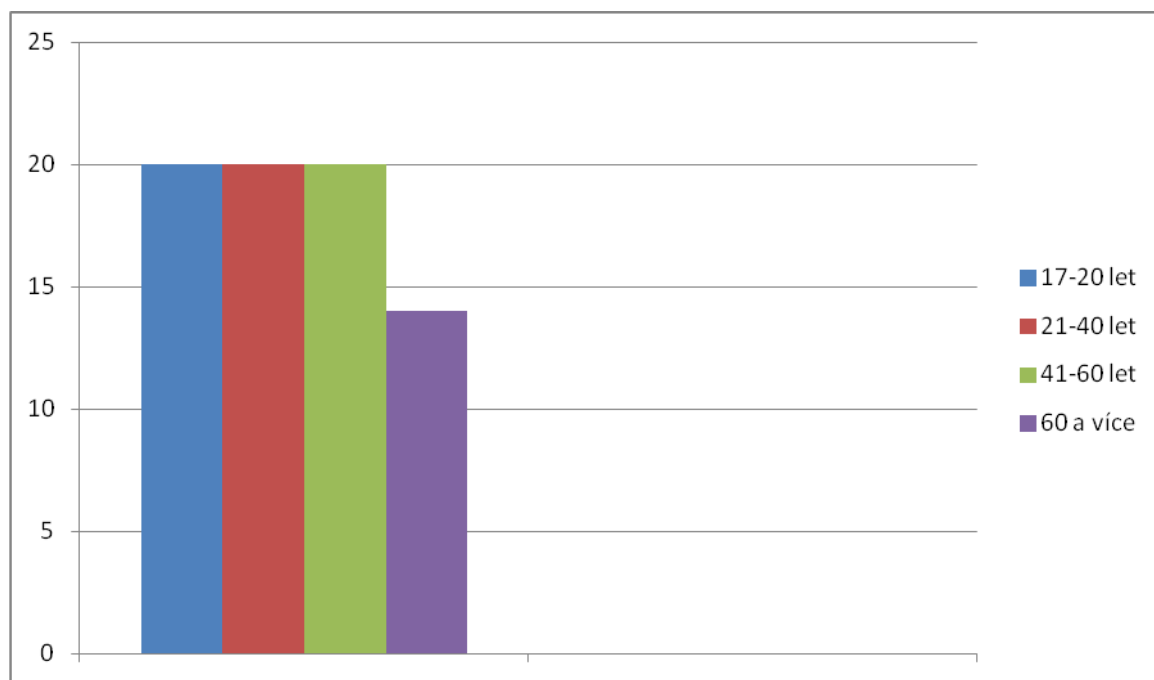
Celkem bylo získáno a analyzováno 74 dotazníků. U dílčích otázek se liší počet respondentů, kteří na danou otázku odpověděli. Četnost odpovědí vychází z relevantních odpovědí. Nerelevantní, tj. chybějící či neúplné odpovědi nebyly do výpočtů zahrnuty.

### **2.3.1 Charakteristika respondentů**

Anketního šetření se zúčastnilo 74 respondentů různého věku.

Obrázek č. 1 zachycuje věkové rozložení respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu. Snahou anketního šetření bylo, aby všechny věkové skupiny byly početně vyvážené, což se podařilo. Shodné zastoupení v počtu účastníků výzkumu mají věkové kategorie 17-20 let, 21-40 let a kategorie 41-60 let. Původně jsem zamýšlela výzkum provádět pouze u těchto věkových skupin. Věk byl jedinou identifikační otázkou v dotazníku. Do vzorku respondentů se dostal dotazník vyplněný člověkem, kterého jsem špatně odhadla věkově. Bylo mu již více než 60 let. Jeho odpovědi na otázky v dotazníku byly natolik zajímavé, že jsem se rozhodla výzkumný vzorek rozšířit o skupinu 60 a více let. Menší obsazenost této kategorie je dána značnou obtížností získávání respondentů v tomto věku. To bylo způsobeno různými faktory. Senioři nebyli vždy ochotní poodhalit své nitro. Bariéra také vznikala v některých případech z důvodu snížené mentální zdatnosti seniorů v tomto věku. Nejstaršímu dotazovanému bylo 86 let, nejmladšímu 17 let. V průběhu výzkumu jsem se setkala s rozdílností kalendářního a biologického věku.

Graf č. 1: Věková struktura respondentů



Tabulka č. 1: Věková struktura respondentů

Věková skupina	17-20	21-40	41-60	60 a více	Celkem
Počet odpovědí	20	20	20	14	74
Počet %	27	27	27	19	100

Průzkumu se zúčastnilo 74(100%) respondentů. Věkovou skupinu 17-20 let, 21-40 let i 41-60 let reprezentovalo shodně 20(27%) účastníků výzkumu. Populační skupinu ve věku 60 a více let zastupovalo 14(19%) respondentů.

## 2.4. VYHODNOCENÍ PRŮZKUMU

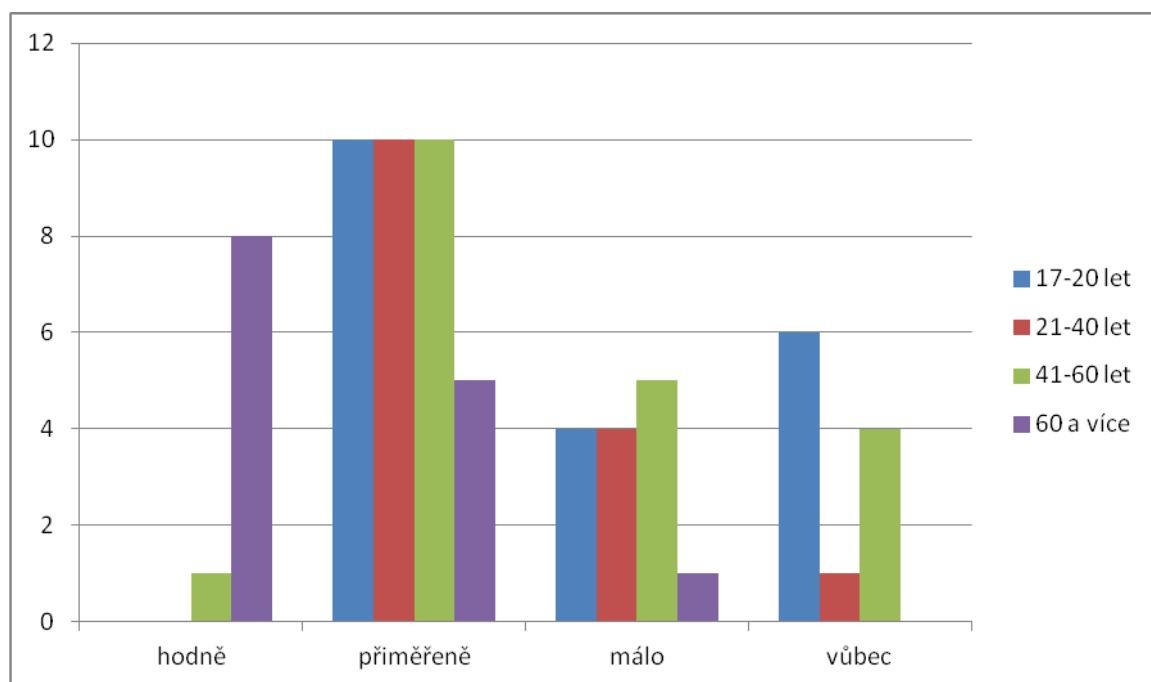
### Otázka č. 1: *Zajímáte se o problematiku stárnutí?*

Tabulka č. 2: Rozložení odpovědí respondentů na 1. otázku

	17-20 let	21-40 let	41-60 let	60 a více let
Hodně	0	0	1	8
Přiměřeně	10	10	10	5
Málo	4	9	5	1
Vůbec	6	1	4	0

Problematika stárnutí zajímá 47% respondentů přiměřeně. Malý zájem o tuto problematiku má 26% účastníků výzkumu. Vůbec tato problematika nezajímá 15 % respondentů. Hodně problematika stárnutí zajímá také 15% převážně lidí z věkové skupiny nad 60 let (42% z této věkové skupiny). Naopak vůbec toto téma nezajímá věkovou skupinu 17-20 let.

Graf č. 2: *Zajímáte se o problematiku stárnutí*





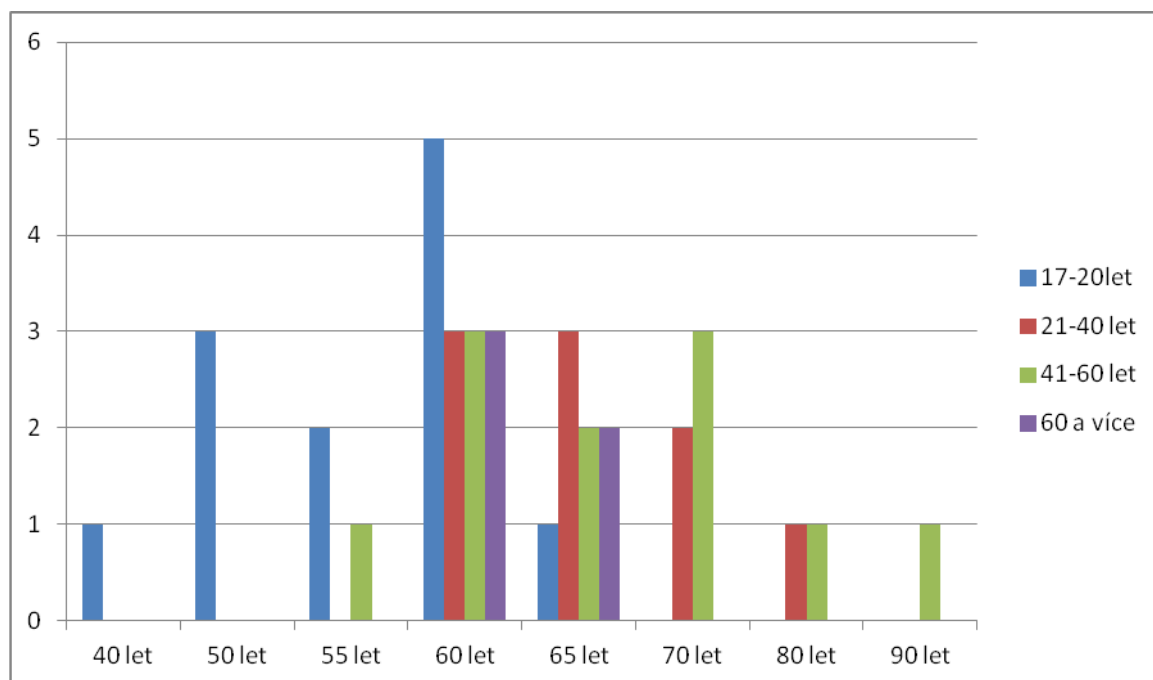
## Otázka 2: *Od kdy si myslíte, že je člověk starý*

Tabulka č. 3: Věková hranice stáří

	40 let	50 let	55 let	60 let	65 let	70 let	80 let	90 let
17-20 let	1	3	2	5	1	0	0	0
21-40 let	0	0	0	3	3	2	1	0
41-60 let	0	0	1	3	2	3	1	1
60 a více	0	0	0	3	2	0	0	0
Celkem	1	3	3	14	8	5	2	1

Na otázku odpovědělo 46(62%) respondentů číselným označení věkové hranice, kdy dle jejich názoru nastupuje stáří. Nejčastěji bylo označeno 60 let (14), pak 65 let (8). Po jedné odpovědi byla označena nejnižší hranice stáří dle respondentů a to 40 let i nejvyšší věkové hranice stáří 90 let. Respondenti tuto otázku doplňovali slovním komentářem. Nejčastěji uváděli, že nástup stáří je velice individuální záležitost a že s věkem se názor na hranici stáří mění. To dokazují i výsledky šetření. Pro některé dotazované je tato hranice stáří určena odchodem do důchodu, pro jiné ztrátou soběstačnosti, nástupem nemoci, ztrátou smyslu života. Stáří může nastoupit, když děti opustí domov. Jeden respondent odpověděl na tuto otázku, že starý člověk není nikdy.

Graf č. 3: Od kdy si myslíte, že je člověk starý



Tato otázka dotazníku byla otevřená pro možnost získání spontánních odpovědí. Část respondentů označila věk nástupu stáří numericky a někdo slovním popisem. V 19% byl považován za hranici seniorského věku údaj 60 let. Výsledky ukazují na přímou souvislost ve věku respondenta a subjektivní hranici stáří. Nejčastěji byl označen za nástup stáří věk 60 let všemi skupinami (19%). Ve věkové skupině 41-60 let, která se stáří blíží, byl názor na věkovou hranici nástupu stáří velice nejednotný, rozptýlený. Ke shodě dochází u skupiny 60 a více let, kdy se respondenti shodují na hranici 60 a 65 let.

### Otázka č. 3: Co si představujete pod pojmem stáří?

Tabulka č. 4 a)

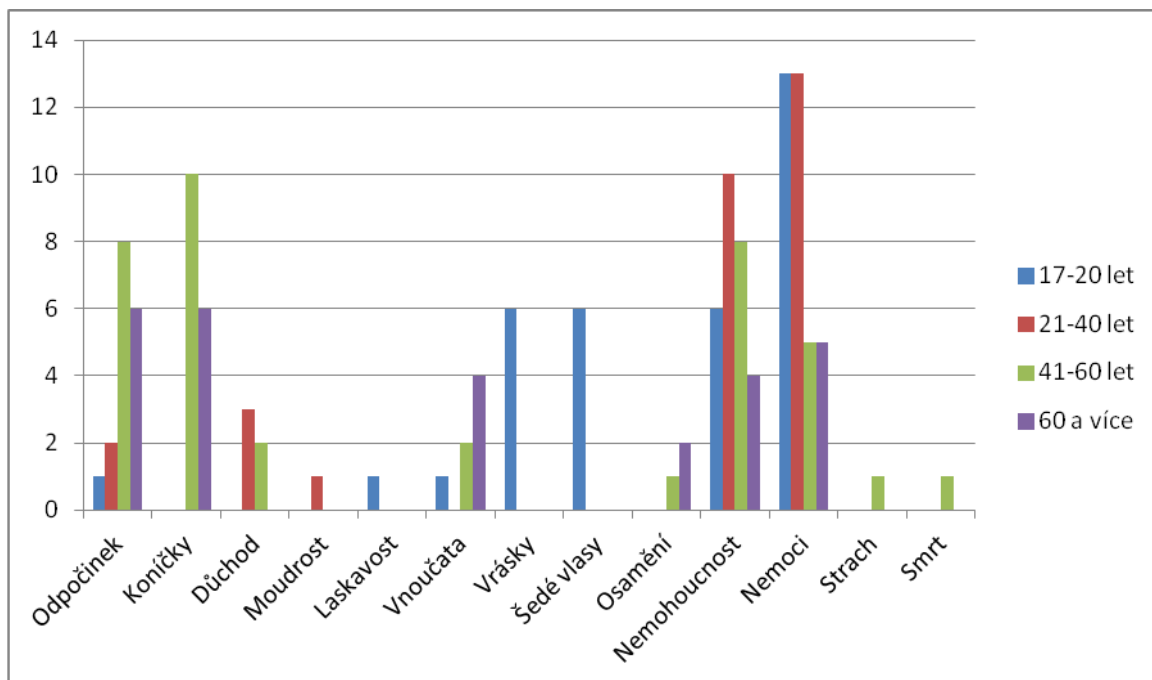
Věk	Klid	Důchod	Koníčky	Moudrost	Laskavost	Vnoučata	Vrásky	Šedivění	Samota
17-20	1	0	0	0	1	1	6	6	0
21-40	2	3	0	1	0	0	0	0	0
41-60	8	2	10	0	0	2	0	0	1
60 a více	6	0	6	0	0	4	0	0	2
Celkem	17	5	16	1	1	7	6	6	3

Tabulka č. 4 b)

Věk	Nemoci	Nemohoucnost	Samota	Strach	Finance	Smrt
17-20	13	6	0	0	0	1
21-40	13	10	0	0	0	1
41-60	5	8	1	1	0	0
60 a více	5	4	2	0	2	0
Celkem	36	28	3	1	2	2

Tato otázka byla cíleně v dotazníku uvedena jako otevřená a respondenti byli poskytnuti prostor pro širokou škálu odpovědí. Stáří je vnímáno jako období klidu. Odpadá stres spojený s chozením do zaměstnání. Naopak je zde nový prostor na pěstování koníčků i čas strávený s vnoučaty. Respondenti však očekávají nástup nemocí a s ním spojenou nemohoucnost. Obávají se samoty. V odpovědích se vyskytla i další obava účastníků výzkumu. Týká se hmotného zabezpečení ve stáří. Lidé si dělají starosti o finanční prostředky. Kladou si otázky, zda budou mít za co žít. Jak to bude s jejich důchody. A zda se odchodu do důchodu, jehož věková hranice se díky důchodovým reformám stále prodlužuje, vůbec dožijí!

Graf č. 4: Co si představujete pod pojmem stáří



Z odpovědí na otázku č. 4 vyplývá, že nejvýrazněji jsou se stářím spojeny nemoci a z nich pramenící nemohoucnost. Skupina 17-20 let uvedla o své představě stáří parametry týkající se zevnějšku. To jsou vrásky a šedivění vlasů. Tím se ostatní skupiny nezabývají. Pro značnou část respondentů ve věkových skupinách 41-60 let a 60 a více let je stáří spjata také s odpočinkem, koníčky a také časem stráveným s vnoučaty.

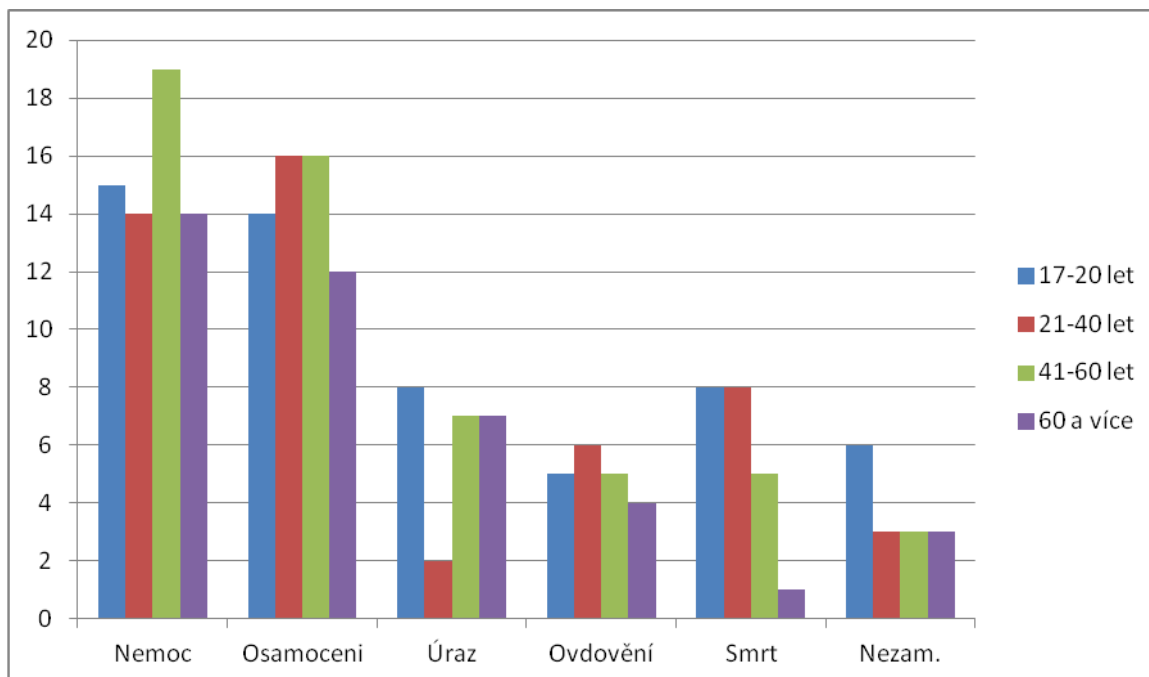
#### Otázka č. 4: Z čeho by mohl mít člověk ve stáří strach?

Tabulka č. 5

	Nemoc	Osamocení	Ovdovění	Úraz	Smrt	Nezaměstnanost
17-20	15	14	5	8	8	6
21-40	14	16	6	2	8	3
41-60	19	14	5	7	5	3
60 +	14	12	4	7	1	3
Celkem	62	56	20	24	22	15

Otázka č. 4 je uzavřená kvalitativní a respondenti vybírali z nabízených odpovědí.

Graf č. 5: Z čeho by mohl mít člověk ve stáří strach



Z čeho by mohl mít člověk ve stáří strach je v dotazníku otevřená otázka s možností výběru až tří odpovědí z nabízených alternativ. Proto je počet odpovědí vyšší než počet respondentů. Z výsledků je zřejmá shoda názorů mezi jednotlivými skupinami pro danou problematiku. Nejčastěji uváděnou příčinou strachu ve stáří je nemoc (62) a osamocení (58).

Lidé z výzkumného vzorku nad 60 let se přestávají věnovat tématu smrti.

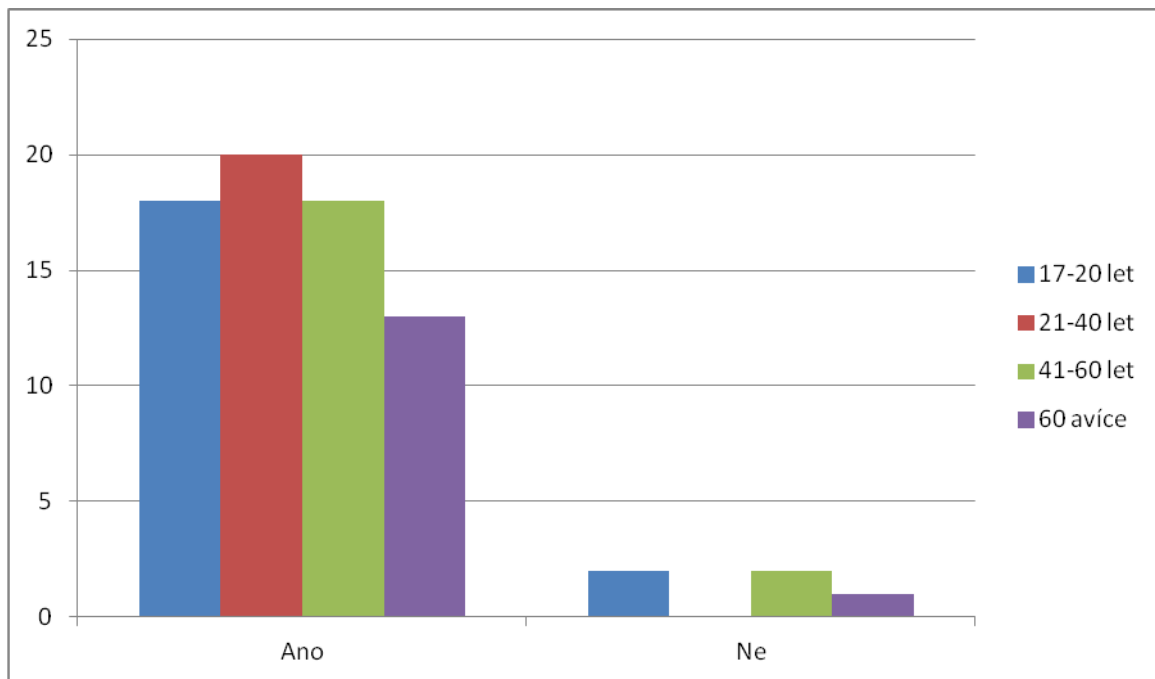
**Otázka č. 5: Souhlasíte s tvrzením: „I stáří může být hezké“.**

Tabulka č. 6

Skupina	17-20 let	21-40 let	41-60 let	60 a více let	Celkem
Ano	18	20	18	13	69
Ne	2	0	2	1	5

Na dychotomickou otázku, zda respondent souhlasí s tvrzením: „I stáří může být hezké“ odpovědělo 69(93%) respondentů ANO.

Graf č. 6: I stáří může být hezké



Někteří respondenti připojili k odpovědi komentář.

Například:

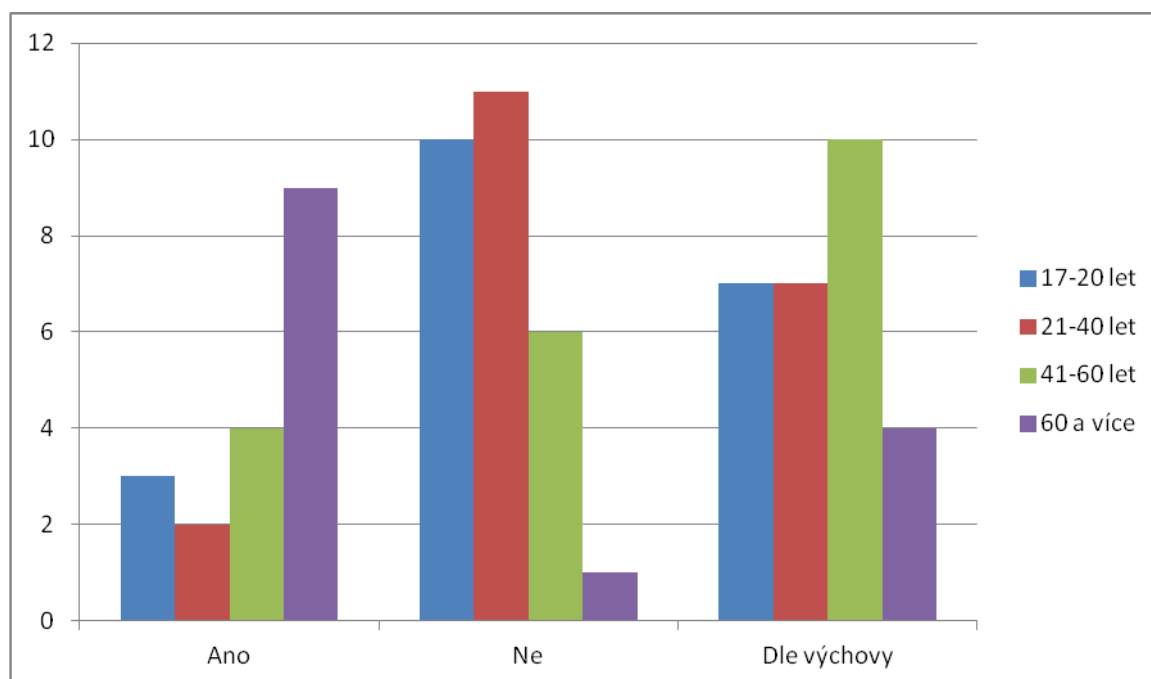
- Když slouží zdraví a děti vrací, co jsme do nich vložili, pak i stáří může být hezké.
- Záleží na sociálních podmínkách a rodině.
- Pokud si stáří hezké udělám, pak takové bude.
- Být zdravý, mít s kým a z čeho si to užít.

### Otázka č. 6: Myslíte si, že se lidé chovají k seniorům ohleduplně

Odpověď	17-20 let	21-40 let	41-60 let	60 a více let	Celkem
Ano	3	2	4	9	18
Ne	10	11	6	1	28
Dle výchovy	7	7	10	4	28

Respondenti na otázku č. 6: „Myslíte si, že se lidé chovají k seniorům ohleduplně“ v 38% (28) shodli, že záleží na výchově v rodině. Odpověď ANO zvolilo 24% (18) a odpověď NE označilo rovněž 38% (28) respondentů z celkového počtu dotázaných (74). Potěšující je fakt, že ve věkové skupině 60 a více let bylo 65% odpovědí ANO. Naopak odpověď NE se nejčastěji objevila ve skupině dotazovaných ve věku 21-40 let (55%) a 17-20 let (50%). Zde se nabízí k úvaze myšlenka, zda se do odpovědí nepromítl postoj samotných dotazovaných.

Graf č. 7: Ohleduplnost lidí k seniorům



Pěkné byly přidané komentáře. Respondenti si myslí, že vždy záleží na dobrém příkladu ve vlastní rodině. Také, že záleží na tom, zda je v rodině senior. Jiní míní, že mladí jsou ke starším ohleduplní, protože si uvědomují, že jednou budou ve stejné pozici. A hlavně že, když je člověk slušný, pak je slušný za každé situace.

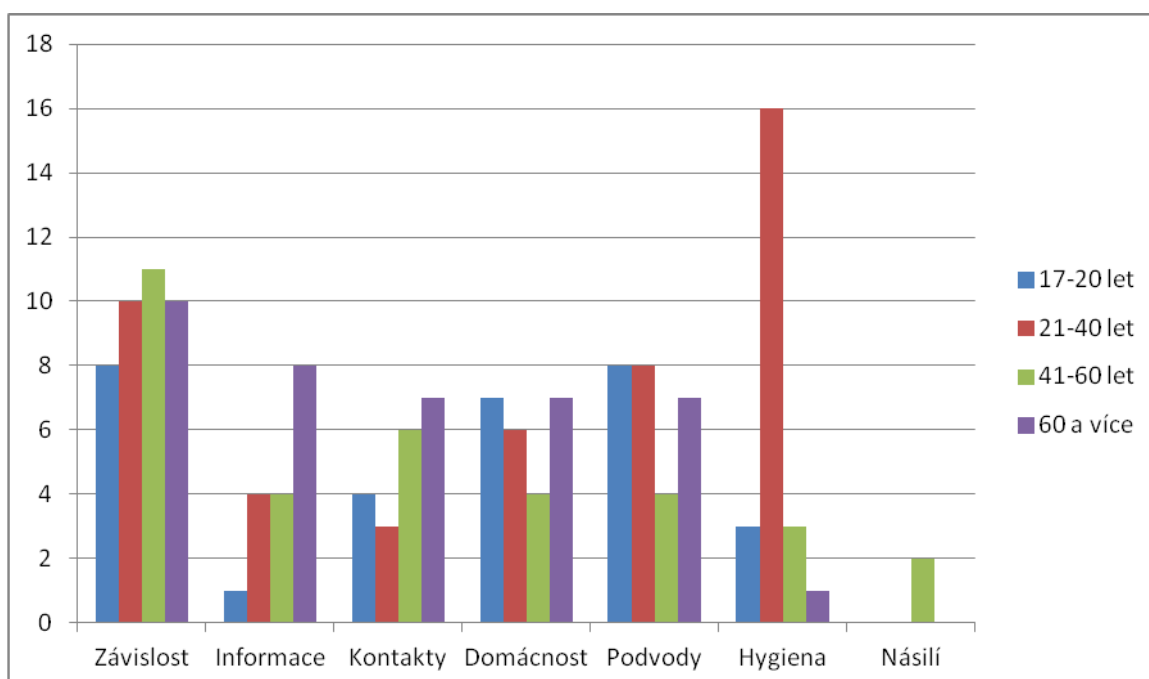
**Otázka č. 7: Co podle Vás působí seniorům největší potíže v jejich domácím prostředí?**

Tabulka č. 8

Věk	Závislost	Informace	Kontakty	Domácnost	Podvody	Hygiena	Násilí
17-20	8	1	4	7	8	3	0
21-40	10	4	4	6	8	16	0
41-60	11	4	6	4	4	3	2
60 +	10	8	7	7	7	1	0
Celkem	39	17	21	24	27	23	2

Z odpovědí je zřejmé, že všechny varianty z nabízených odpovědí této kvalitativní otázky považují respondenti za problém. Nejméně odpovědí (4) bylo u odpovědi *násilí* a tak můžeme doufat, že násilí ve stáří není skutečným nebezpečím seniorů.

Graf č. 8: Zdroje potíží v domácím prostředí



Graf č. 8 zobrazuje názor respondentů na zdroje potíží seniorů v domácím prostředí. Skupina 60 a více let označuje za problematické všechny vyjmenované oblasti. Mladí lidé si nemyslí, že by mohl být problém v přístupu k informacím. Otázky kolem osobní hygieny považuje za problematické 80% (16) respondentů věkové skupiny 21-40 let!



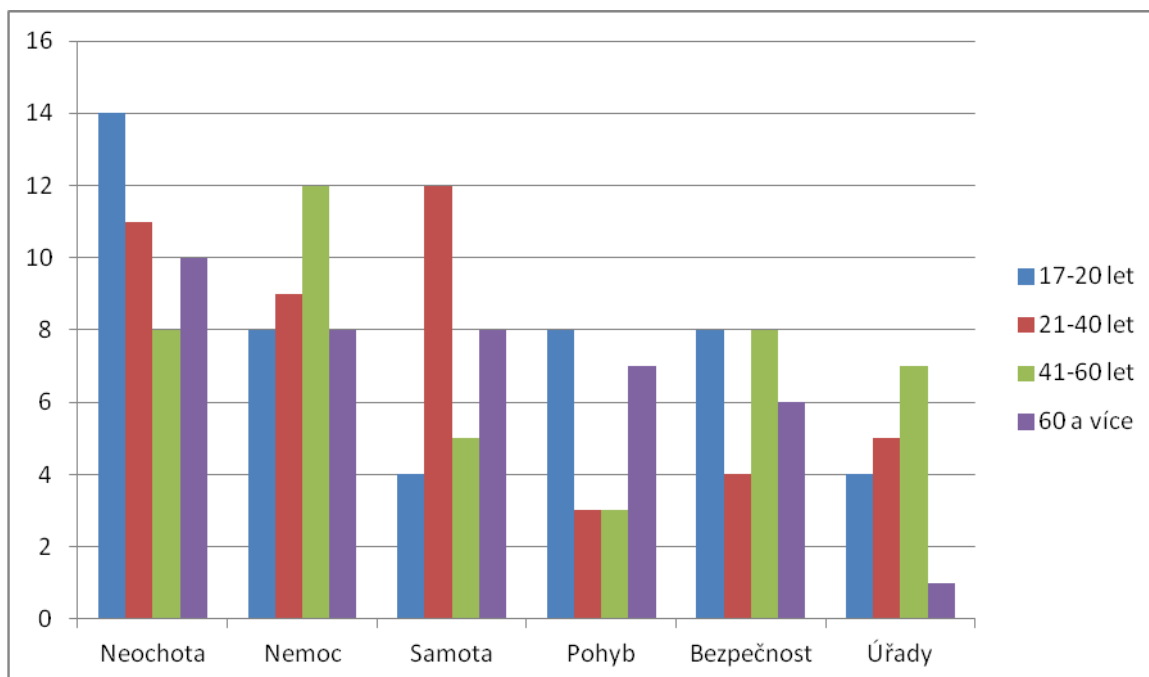
### Otázka č. 8: Co podle Vás působí seniorům největší obtíže ve společenském životě?

Tabulka č. 9

	Pohyb	Neochota	Bezpečnost	Úřady	Samota	Nemoc
17-20 let	8	14	8	4	4	8
21-40 let	3	11	4	5	12	9
41-60 let	3	8	8	7	5	12
60 a více let	7	10	6	1	8	8
Celkem	21	39	26	17	29	37

Nejvíce odpovědí bylo přiřazeno odpovědi neochota (39), následují problémy se zdravím (37) a bezpečností (26).

Graf č. 9: Zdroje obtíží seniorů ve společenském životě



Na grafu číslo 9 je vidět, že za velký problém respondenti považují neochotu a nezáměr okolí seniorům pomáhat (62%). To svědčí o skutečnosti, že se mladším generacím nedaří vžít do pocitů osob vyššího věku. Další nejčastější odpověď nemoc (50%). Zdraví má pro respondenty vysokou hodnotu a je jedním z důležitých faktorů kvality života ve stáří. Stáří je dle grafu spojeno se samotou (39%). Přitom právě ta je považována za skrytého zabijáka. Má se za to, že samota zvyšuje deprese, vede k nedostatku pohybu i špatným stravovacím návykům.

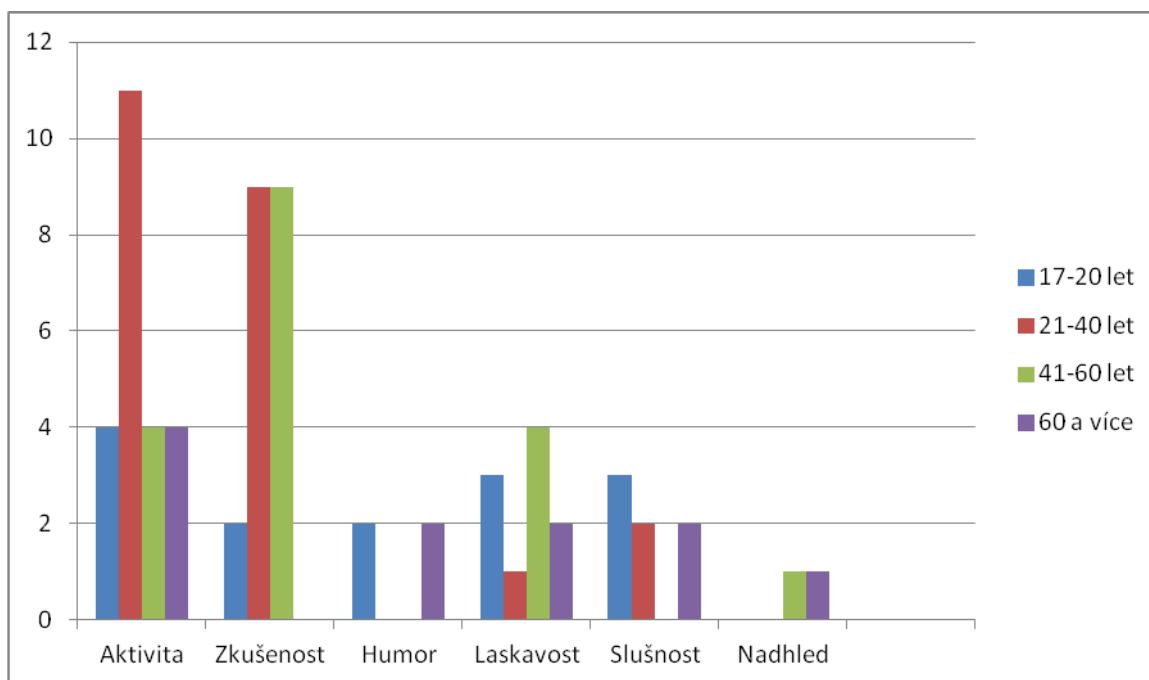
### Otázka č. 9: Co na seniorech oceňujete?

Tabulka č. 10

	Aktivita	Zkušenost	Humor	Laskavost	Slušnost	Nadhled
17-20 let	4	2	2	3	3	0
21-40 let	11	9	0	1	2	0
41-60 let	4	9	0	4	0	1
60 a více	4	0	2	2	2	1
Celkem	23	20	4	10	7	2

Dle výsledků v tabulce vystupuje na první místo z pohledu respondentů *aktivita* seniorů (23).

Graf č. 10: Co na seniorech oceňujete



Graf zobrazuje oblasti, ve kterých respondenti seniory oceňují. Otázka byla otevřená a umožnila dotazovaným odpovědět dle svého uvážení. Překvapivě nejčastěji byla uvedena *aktivita*, kterou nejvíce na seniorech oceňují respondenti ve věku 21-40 let. Respondenti také oceňují, co všechno senioři zvládnou. Pomoc s vnoučaty, pěstování koníčků, vlastní vzdělávání. Dále předávání zkušeností a dovedností získaných během života. Oceňována je také laskavost a slušnost.

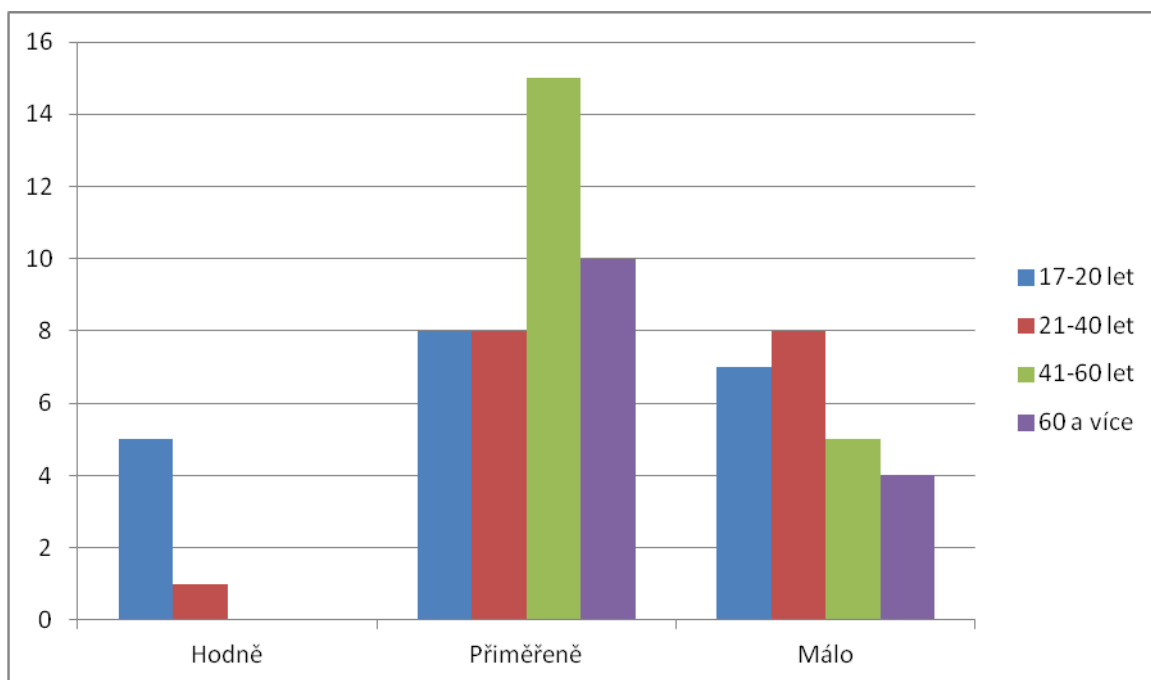
**Otázka č. 10: Myslíte si, že média informují dostatečně o seniorech a jejich problémech?**

Tabulka č. 11

	17-20 let	21-40 let	41-60 let	60 a více let	Celkem
Hodně	5	1	0	0	6
Přiměřeně	8	8	15	10	41
Málo	7	8	5	4	24

Zaměření médií na informace o seniorech je respondenty považováno za přiměřené (55%).

Graf č. 11: Informovanost přes média



Respondenti v 55% říkají, že seniorům je v médiích věnován přiměřený prostor. Pro 33% odpovídajících na otázku je tohoto prostoru málo. Je třeba si uvědomit, že média ovlivňují náš každodenní život. Ovlivňují naše životní potřeby, ale formují i životní postoje, hodnotová a vztahová měřítká.

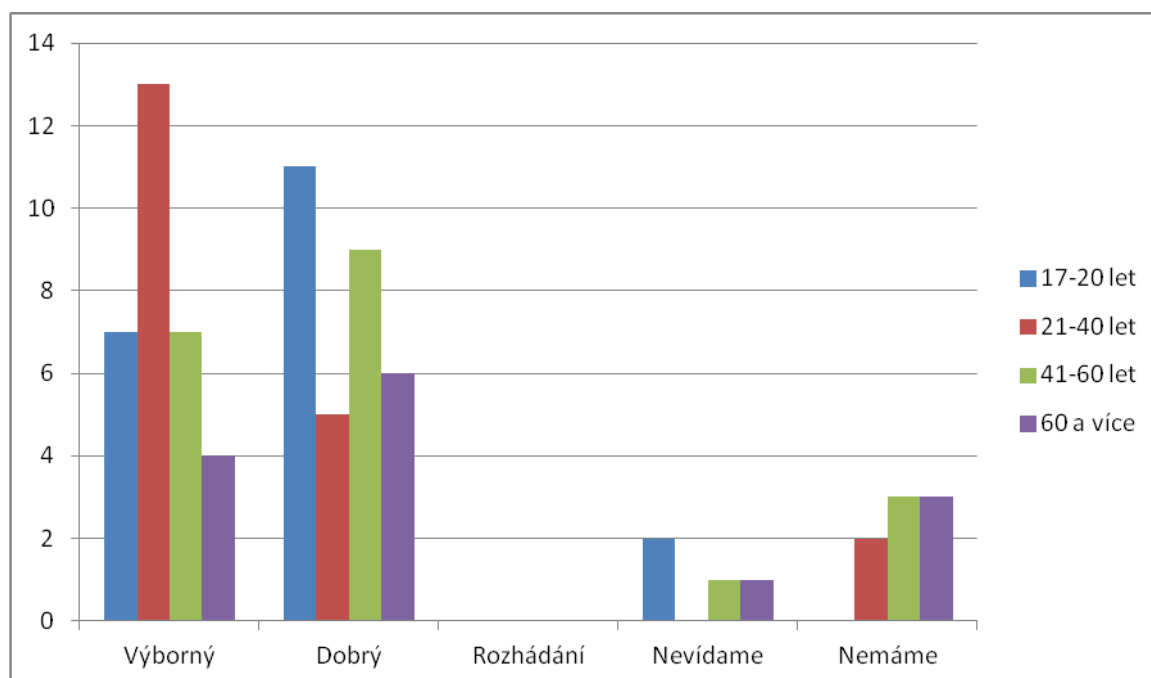
### Otázka č. 11: Jaký máte vztah se seniorem ve Vaší rodině?

Tabulka č. 12

	Výborný	Dobrý	Rozhádání	Nevídáme se	Nemáme
17-20 let	7	11	0	2	0
21-40 let	13	5	0	0	2
41-60 let	7	9	0	1	3
61 a více let	4	6	0	1	3
Celkem	31	31	0	4	8

Tabulka ukazuje, jaké mají respondenti vztahy se seniory v rodině.

Graf č. 12: Vztah k seniorům v rodině



Na otázku směřující do oblasti vztahů k seniorům uvnitř rodiny označilo shodně 27% (31) respondentů tyto vazby za výborné a dobré. Respondenti si uvědomují úlohu svých předků ve vlastním životě i v životě svých dětí. Tady jsou senioři v rodině potřební, jsou ctěni,

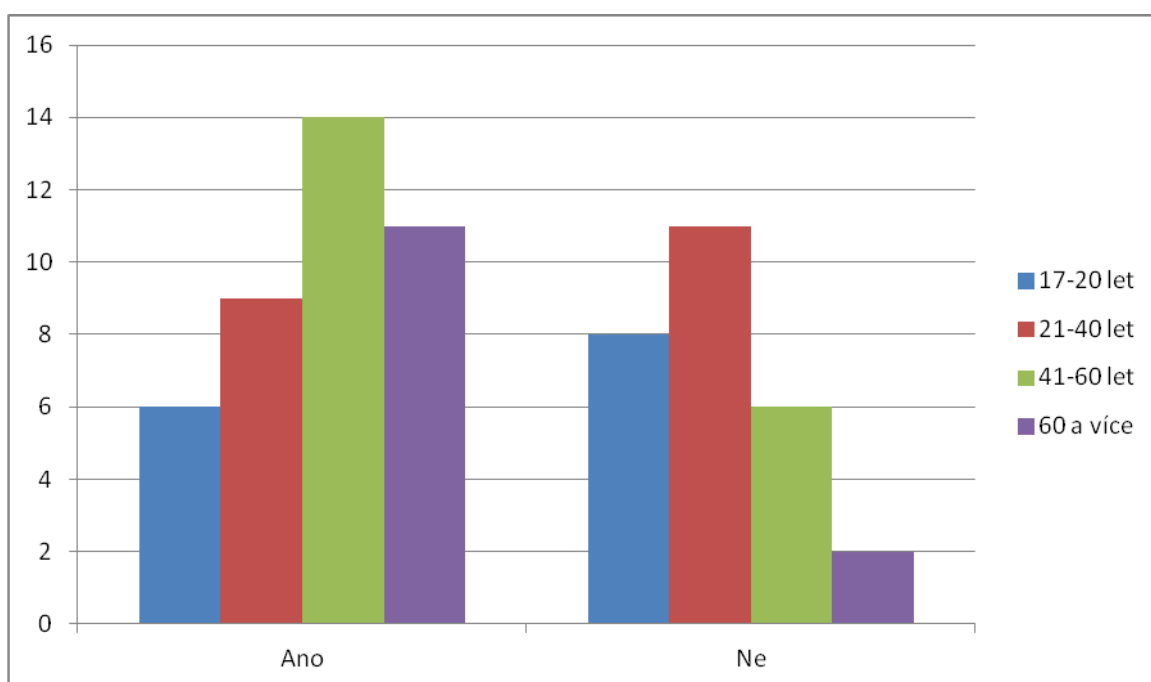
milováni. Se seniorem se nevidá 5% (4). Důvodem je velká vzdálenost mezi bydlišti. Seniora již nemá v rodině 11% účastníků šetření. V poznámkách k otázce vztahů se seniorem bylo uvedeno, jak moc je jim líto, že v jejich rodině již není. Respondenti ve všech případech vyjádřili svůj smutek i to, jak s láskou a vděčností vzpomínají.

**Otázka č. 12: Myslíte si, že lidé jsou k seniorům ve společnosti ohleduplní?**

Tabulka č. 13

	17-20 let	21-40 let	41-60 let	60 a více let	Celkem
Ano	6	9	14	11	40
Ne	8	11	6	2	27

Graf č. 13: Ohleduplnost k seniorům



Okolí jako ohleduplné, respekt k lidské důstojnosti obecně a hlavně ve vztahu ke starým lidem vnímá pozitivně 40 respondentů (54%). Opačný názor zastává 27 dotazovaných (36%). 7 účastníků výzkumu v této otázce neoznámilo žádnou z možných odpovědí. Lidé ve skupině nad 60 let považují vůči sobě ostatní za ohleduplné v 11 (85%) případech.

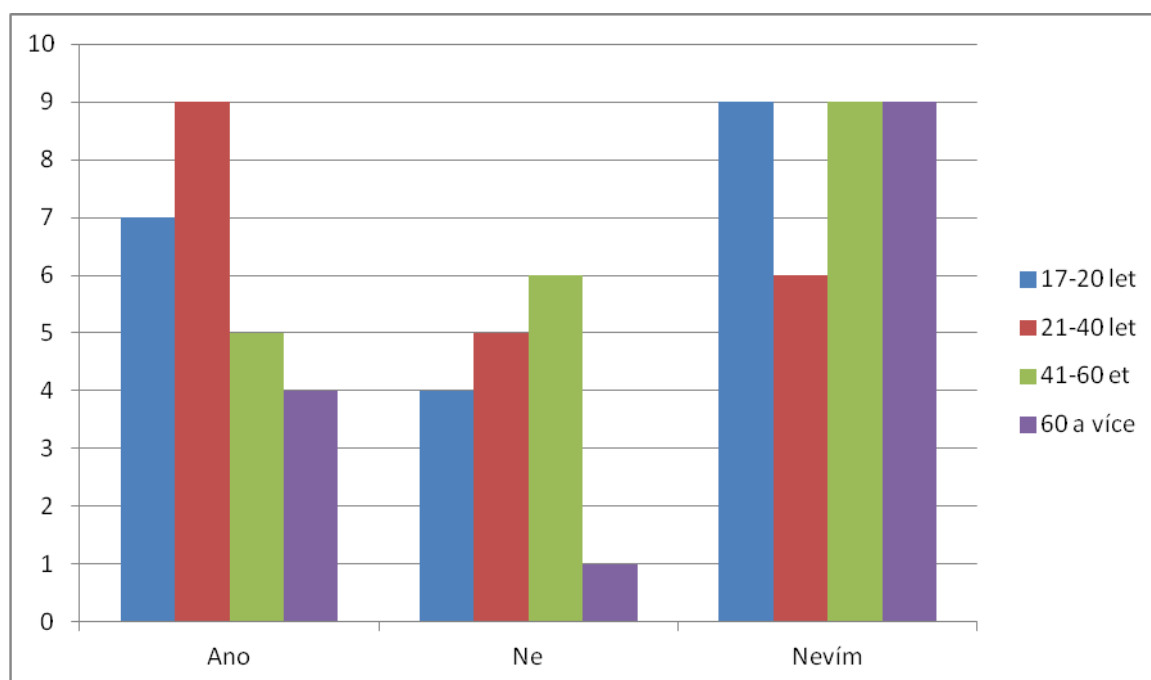
**Otázka č. 13: Myslíte si, že jsou senioři diskriminováni či nějakou formou šikanováni?**

Tabulka č. 14

	17-20 let	21-40 let	41-60 let	Celkem
Ano	7	9	5	21
Ne	4	5	6	15
Nevím	9	6	9	24

Z tabulky vystupuje skutečnost, že velká část respondentů 24(33%) se přiklonilo k odpovědi nevím. Zde by vhodnější dutochomická otázka. Pak by se respondent musel rozhodnout.

Graf č. 14: Diskriminace a šikana



Diskriminaci či nějakou formu šikany na seniorech považuje za existující 25 (34%) dotázaných. V České republice je bohužel diskriminace osob na základě věku nejrozšířenější diskriminací. Odpověď NE volilo 16 (22%) respondentů. K pojmu diskriminace seniorů se nedokázalo vyjádřit 33 (44%) účastníků výzkumu.

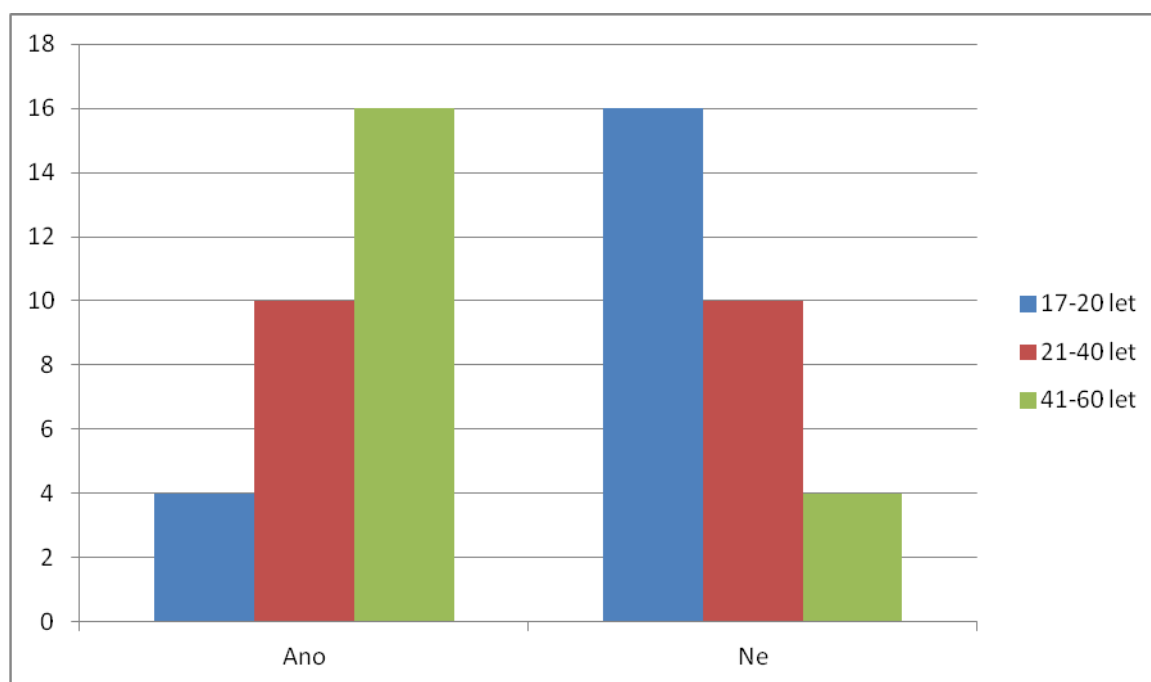
**Otázka č. 14: Umíte si představit, jaké to bude, až Vám bude 70 let?**

Tabulka č. 15

	17-20 let	21-40 let	41-60 let	Celkem
Ano	4	10	16	30
Ne	16	10	4	30

Nejmenší představu o tom, jak bude vypadat život v jejich 70 letech nejmladší účastníci šetření.

Graf č. 15: Umíte si představit, jaké to bude, až Vám bude 70 let



Na první pohled je z grafu patrná vyváženost odpovědí v jednotlivých generačních skupinách. Mladí lidé ještě nemají představu o tom, jaký bude jejich život za padesát let. Převažuje odpověď NE (80%). Věková skupina respondentů 21-40 let se rozdělila na dvě poloviny. Odpověď ANO 50%, odpověď NE také 50% dotázaných ve skupině. U této otázky nebyla žádná odpověď u respondentů v nejstarší skupině. Věková skupina 60 a více byla do výzkumu přiřazena dodatečně a většina respondentů byla již starší 70 let. Přesto jsem získala několik názorů lidí v tomto věku.



Zde jsou některé z nich:

- bylo to pěkné
- jsem ráda, že jsem se toho dožila
- 70 let to je ještě mládí
- to jsem ještě byla užitečná
- v 70 letech to bylo pěkné, teď nic moc (78 let)
- bojím se skutečného stáří, toho až budu mít na krku osm křížků
- celkem dobré, jen ty finance
- to mi odešel muž, a i když mám děti, cítím se osamělá
- všechno dobré, pořád rybařím, houbařím a vychovávám vnoučata (74 let)

## Závěr

Otázky kolem stárnutí a stáří jsou pro mnoho lidí velice zajímavé. Kde je pomyslná hranice stáří a co od pozdějšího věku můžeme očekávat? Platí, že za neoficiální bránu stáří je považováno datum odchodu do důchodu? Nebo je rozhodující fyzický stav, věk, ztráta duševní svěžesti, ztráta autonomie, neschopnost přizpůsobit se změnám či narození vnoučete?

V bakalářské práci se věnuji právě problematice stárnutí a stáří. V teoretické části specifikuji pojem stáří. Popisuji biologické i sociální aspekty spojené se stářím. Prostor věnuji rovněž chronologickému stáří, změnám v oblasti lidské psychiky i v oblasti sociální. Značný prostor je věnován potřebám ve stáří.

V praktické části práce se opírám o dotazníkový průzkum. Na základě šetření jsem dospěla k závěru, že stáří není považováno jen za nutné zlo. Za něco nevyhnutelného, co nás připraví o všechny naděje a plány. Výsledky mého zkoumání ukázaly, že období stáří má svůj půvab. Je se ještě na co těšit. Je čas na koníčky a zájmy. Také na výchovu vnoučat. Mladá generace ještě nemá konkrétní představu, jak s nově získaným prostorem naloží. Střední generace se těší na příjemnou volnost, kterou toto období přináší.

Z výsledků dotazníkového zkoumání je patrné, že mladší generace má poměrně reálnou představu o problematice stárnutí a stáří. Jen u nejmladších je částečně zkreslená. Mladí přisuzují značný význam oblastem, například vzhledu, které ti starší již prostě neřeší. Respondenti na základě odpovědí prokázali, že se zajímají dostatečně o problematiku stárnutí. Z výzkumu je patrné, že mají dobrý přehled o možných překážkách, které je ve stáří třeba překonávat. Porovnáním odpovědí jednotlivých skupin dotazovaných se skupinou 60 a více let jsem došla k závěru, který mne velice potěšil. Ukázalo se, že stářím získaná moudrost a nadhled formuje názory a postoje lidí v seniorském věku velice zásadně. Tito lidé jsou schopni oddělit podstatné od nepodstatného, překonávat překážky, užívat si každického dne. Tato skupina respondentů byla nejvstřícnější ke spolupráci. Velice si vážím jejich účasti ve výzkumu. Rozhovory s nimi byly pro mne obohacující a přínosné. Potěšující je také fakt, že během získávání dat jsem se nesečkala s negativními postoji mezi generacemi. Naopak. Respondenti prokazovali značnou míru vzájemné mezigenerační empatie. A za to jsem velice ráda.

## **Resumé**

Bakalářská práce s názvem Problematika stárnutí a stáří ukazuje, jak tuto problematiku vnímají zástupci různých generací. Práce má teoretickou a praktickou část. Teoretická část popisuje základní jevy a faktory spojené se stárnutím člověka. Zabývá se procesem stárnutí z pohledu biologického i sociálního. Věnuje se změnám ve stáří a také potřebám. V praktické části jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření a jejich vyhodnocení. Zpracovány jsou do tabulek a grafů, ke kterým jsou přidány komentáře. Celá práce má také vést také k zamyšlení nad touto problematikou.

Problematiku stárnutí a stáří považuji za správně zvolené téma. V průběhu průzkumu se ukázalo, že tato tematika je aktuální napříč všemi generacemi.

## **Resume**

Bachelor's thesis named Problems with ageing and old age showing us how this problems solve people in every age. The work has got teoretical and practical parts. Teoretical part describe primary effect and factors connect with ageing. I apply to ageing from biological and social aspect. I devote changes in ageing and what do we need. In practical part are presented results research and their appraisal. They are made into tabs and graphs accompanied with commentary.

I consired problematic ageing and old age for good choice. In proces research I find that this theme is actualy in every generation.

### 3 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. GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
4. GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*. 3. vyd. Praha: Dům medicíny, 1999. 144 s. ISBN 80-238-4791-0.
5. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989. 407 s. ISBN 80-7038-158-2.
6. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
7. KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., aj. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 1. vyd. 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
8. KLEVETOVÁ, D, DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 138 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2362-4.
10. MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno, 2004. 93 s. ISBN 80-210-3345-2.
11. MÜHLPACHR, Pavel, ed. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1.
12. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicentrum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-8076-8.
13. PIDRMAN, V., KOLIBÁŠ, E. *Změny jednání seniorů*, 1. vyd. Praha: Galén, 2005. 189 s. ISBN 80-7262-363-X.
14. 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

15. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky: Vysokošk. příručka. 4. [díl], Vývoj člověka v druhé polovině života*. 1. vyd. Praha: SPN, 1974. 495 s. Učebnice pro vys. školy.
16. RABUŠIC, L. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Georgetown, 1995. 192 s. ISBN 80-210-1155-6.
17. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
18. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

### **Bibliografické citace**

1. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 407 s. Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.
2. MÜHLPACHR, Pavel, ed. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1.
3. PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.
4. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky: Vysokošk. příručka. 4. [díl], Vývoj člověka v druhé polovině života*. 1. vyd. Praha: SPN, 1974. 495 s. Učebnice pro vys. školy.
5. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
6. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

### **Internetové zdroje**

1. Kvalita života ve stáří, současnost a perspektiva sociální péče. Dostupné na WWW: <seznam.cz/ vyhledávač- kvalita života prof. Smékal>
2. <http://www.zivotjefajn.cz/blog/38/Priprava-na-stari---po-padesatce/>

## 4 PŘÍLOHA Č.1

Dotazník

Vážení respondenti jmenuji se Ilona Vacíková a studuji na ZČU v Plzni Učitelství odborného výcviku a praktického vyučování. Žádám Vás o vyplnění dotazníku, který je součástí mé Bakalářské práce na téma: Problematika stárnutí a stáří. Dotazník je anonymní. Veškeré informace, které z něho získám, budou použity pouze pro účely této bakalářské práce. Při vyplňování dotazníku zvolte prosím jen jednu z nabízených možností, pokud není uvedeno jinak. U otázek s volnou odpovědí napište prosím svůj názor.

**Pohlaví :**  žena  muž

**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. Od kdy si myslíte, že je člověk starý?

### 3. Co si představujete pod pojmem stáří?

### 4. Z čeho by mohl mít člověk ve stáří strach? (maximálně 3 možnosti)

- ztráty zaměstnání
- ovdovění
- osamění
- nemoci
- úrazů
- smrti
- jiný důvod strachu ve stáří:

### 5. Souhlasíte s tvrzením: „I stáří může být hezké“?

- o Ano
- o Ne

### 6. Myslíte si, že se lidé chovají k seniorům ohleduplně?

### 7. 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
- 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 poskytnout pomoc atd.)
- g) omezené možnosti kontaktů s okolím, osamělost
- h) jiné situace (vypište):

**8. Co podle Vás působí seniorům největší obtíže ve společenském životě?** (maximálně 3 odpovědi)

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

**9. Co na seniorech oceňujete?**

**10. Myslíte si, že média informují dostatečně o seniorech a jejich problémech?**

- a) hodně
- b) přiměřeně
- c) málo

**11. Pokud je ve Vaší rodině senior:**

- vycházíme spolu velmi dobře
- máme dobré vztahy
- jsme rozhádaní
- nevidáme se
- nemáme v rodině seniora

**12. Myslíte si, že lidé jsou k seniorům ve společnosti ohleduplní**

- a) ano
- b) ne

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

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

**14. Umíte si představit, jaké to bude, až Vám bude 70 let?**

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

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

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku!

## 5 PŘÍLOHA Č. 2

Během výzkumu jsem se setkala se zajímavými lidmi. Někteří z nich mi svěřili příběh svého života. Tyto jedinečné zpovědi doplňují téma práce stárnutí a stáří.

Příběh č. 1

Paní Helena, 50 let

„ Otázkou věku jsem se nikdy výrazně nezaměstnávala. Nepatřím mezi lidi, kteří pod lupou sledují, co s nimi dělá ubíhající čas. V deseti letech mi připadali velice dospělí a staří muži kolem dvaceti let. Dnes to vidím jinak. Jistě. V naší rodině byla samozřejmostí úcta ke stáří. Můj otec se staral o mého dědečka do jeho vysokého věku. Bylo zřejmé, že to není se stařečkem snadné, ale můj otec o svého otce pečoval s láskou i s laskavým humorem. Jisté je, že platí známé – každý je tak starý jak se cítí. Když mi bylo třicet let, při pohledu do zrcadla jsem si říkala, že to není nejhorší a mohlo by to tak ještě nějaký čas vydržet. Tomu se dnes musím smát. Ve čtyřiceti letech jsem ani nepomyslela, že snad bych měla stárnout. Měla jsem tolik práce. Rodina, děti, domácnost, zaměstnání. Byla jsem v jednom kole a žila celkem spokojeně. Vše se změnilo v okamžiku, kdy jsem se dozvěděla, že bulka v mém prsu je maligní. Nikdy nezapomenu na ten den. Nemohla jsem se dopátrat, u koho z lékařů, jsou výsledky z vyšetření. Nakonec jsem zatelefonovala lékařce, která prováděla odběr zasažené tkáně. Řekla, že to není dobré. Ptám se - znamená to, že mám rakovinu? Odpověděla ANO. Obě jsme dlouho mlčely. Hlavou mi běžela spousta otázek. Co bude dál? Jak to řeknu rodině? Přežiji? Pak jsem se dostala do neuvěřitelného kolotoče. Operace, konzilium na onkologii, předepsané chemoterapie i ozařování. Na začátku, zavřená v soukromí auta, jsem křičela - NE, NE, NE! Tohle ne! Chci tady být! Chci tu zůstat s těmi, které mám ráda, chci vidět dospět své syny, poznat jejich ženy, milovat ještě nenarozená vnoučata. A pak jsem si vypnula mozek. Ano, vypnula. Jako když otočíte knoflíkem. Byla to cesta, jak všechno vydržet. Snažila jsem se neprožívat příliš to co se děje. Jak je mi špatně, jaké mám bolesti a ani to jak bez vlasů a oteklá vypadám. Měla jsem jediný a jasný cíl. Vydržet. Důvod proč vám to říkám je ten, že v nemoci jsem si uvědomila, jaké to může být, když je člověk starý. Najednou chodíte a vlastně vše děláte jen pomalu, pokud tedy vůbec vstanete z postele. Nic neudržíte v rukách, všechno vám padá. Dokonce musíte čekat, až někdo více v kondici otevře náhle



přetěžké dveře. Schody se stávají nepřekonatelnou překážkou. Následkem chemoterapií jsem měla poškozené i kognitivní funkce. Netrefila jsem na známá místa, spoustu věcí jsem nechápala v souvislostech, nic jsem si nepamatovala. Připadala jsem si jako devadesátiletá babička. Také jsem přišla o většinu sociálních kontaktů. Nechodila jsem do práce. Kvůli snížené imunitě jsem nemohla mezi ostatní lidi. Někdy jsem byla tak slabá, že jsem nemohla ani mluvit, nemohla jsem říct, že potřebuji třeba napít. Ano i v tom je vážná nemoc podobná stáří. Byla jsem naprosto odkázaná na pomoc ostatních. Na jejich empatii a snahu pomoci. Cítila jsem se velice opuštěná. Avšak stále jsem věřila, že vše zvládnou. Po roce a půl jsem se vrátila do zaměstnání. Změnil se můj žebříček hodnot a významně také pohled na problémy starých lidí. Mám více pochopení. A Vám přeji hodně zdraví!“

## Příběh č. 2

### Pan Josef, 67 let

Při otázce na stárnutí a stáří pan Josef přimhouří oči a zahledí se do dáli. Chvilí mlčí. Pak začne poodkrývat své pocity: „ Nikam nespěchám a proč by také. Jsem s důchodu. Ten přišel neuvěřitelně rychle, jakoby samospádem, aniž bych to nějak výrazně vnímal. Cítil jsem to asi jinak než mé okolí. Denně, když jsem se při holení díval na svoji tvář v zrcadle, připadal jsem si stále stejný. Ostatní mne viděli jako stárnoucího. Důkazem změn jsou mé fotografie. Čočka fotoaparátu nemilosrdně zobrazuje moji podobu. Když například jedu do města tramvají, nejraději kolem půl deváté ráno, když už je mládež vzdělávána ve školách a doprava se hlučně neúčastní, mám nutkavou potřebu nenápadně si prohlížet spolucestující ženy. Zdají se mi velmi pohledné. Stále častěji se mi stává, že je mi uvolněno místo k sezení. Nejčastěji ženami středního věku, zdravě živenými s optimistickým úsměvem. Vypadají jako ty z televizních reklam. Toto uvolňování považuji za signifikantní symptom začínajícího involučního procesu, jak by řekl gerontolog, znalec senilia. V zaměstnání jsem začal vážně pochybovat o významu a důležitosti své práce. Více a více jsem se těšil na klid a pohodlí domova. Z oken svého pracoviště jsem se již od rána díval na tramvaje, které odjížděly

směrem k mému domovu. Těšil jsem se na ten okamžik, kdy otevřu dveře svého bytu, vyzuji boty a nasaji známou domácí vůni tolik charakteristickou pro každou domácnost. V poslední době musím stále častěji odpočívat. Po obědě upadám do krátkého slastného spánku, abych se zrestauroval pro další část dne. Připadám si jako budík, který se musí několikrát za den natáhnout, aby mohl dále ukazovat čas. Jsem člověk vyznávající pozitivní myšlení. Mám Vám sdělit několik zkušeností, jak je možné dobře žít v důchodu, jak se zařídit, aby to ve stáří nebylo jen snesitelné, ale dokonce pěkné? Tak tedy: člověk si vlastní stárnutí musí uvědomit, chápat ho jako přirozené a neodvratné, zákonité. Musí umět „stáhnout roletu“ za svým mládím, aniž by nějak narušil kontinuitu směřující od kolébky ke hrobu. Snadné to mají ti, kteří pokračují i ve stáří. Malíř a sochař tvoří dále ve svém ateliéru, spisovatel píše. Ti co do práce nechodili tak úplně rádi mohou vzpomínat, že to bylo vlastně krásné, zejména když se ohlížejí zpět a už nemusí. Někteří se dokonce odvážně ptají, zda je vůbec práce tím hlavním životním měřítkem. Dobré je ze zaměstnání neodcházet najednou. Lépe po etapách. Jemně se vzdalovat, přivykat si, otužovat se pro pozdější samotu. V každém případě si nechat tunel pro přátelské a společenské styky, udržovat je a kultivovat. Zanechat případných averzí. S postupem času bývají jen směšné a podružné. Navštěvovat citlivě a s taktem, jednoduše nezdržovat bývalé spolupracovníky v práci. Ostatně okamžik posledního rozloučení se zaměstnáním není drasticky smutný. Je v tom i silný pocit úlevy, jde to i suchou cestou, tedy bez slz, snad trochu i s mírně přiškrceným smíchem. Je toho mnoho, čím si mohu zpestřit podzim života. I když nejsem sportovně založený, rád jezdím na kole, pravidelně chodím plavat do bazénu, miluji saunu a rozhovory s lidmi v ní, bezprostřední a veselé. Nevynechám jedinou výstavu obrazů ve městě, sem tam navštívím přednášku. Stále více zbožňuji rodné město. S nadšením se zajímám o jeho památky.

Od jara budu mít příležitost pracovat na zahrádce. Tam snad přibude i pejsek.“

Pan Jaroslav, téměř 90 let

Vystudoval Vysokou školu věd hospodářských. V jeho téměř devadesáti letech mu voperovali kardiostimulátor a i díky tomu se cítí fit. Je nesmírně aktivní a jeho celoživotním koníčkem je fotografování. Říká, že když mu bylo 45 let, měl už šedivé vlasy a byl považován za staršího. Teď se to otočilo. Všichni mu říkají, jak vypadá mladě. Pan Jaroslav k tématu

stárnutí a stáří uvádí: „Ono se říká: existují staří mladí lidé a naopak existují mladí staříci. Věk úplně nerozhoduje. Může se stát, že někdo zestárne velice rychle a naopak někomu to trvá poměrně dost dlouho. Některý člověk je nemocný a nedokáže se už o sebe postarat. Jiní to třeba prostě umějí a to je víceméně můj případ. Já si dokážu jak uvařit, tak uklidit, vyprat i třeba něco opravit. Faktem je, že stářím, zvláště když se člověk dožije vyššího věku, ztrácí řadu přátel a známých, takže se cítí víc osamělý. Chybí mu společnost. Je strašně důležité s tím něco dělat. Existují kluby důchodců, kde se lidé mohou setkávat. Zde si mohou předávat různé zkušenosti, zážitky, názory. Stát dělá, co se dělat dá. Ne na všechno jsou peníze. Jde o to, aby lidé, kteří zestárnou, měli nějakou jistotu. A nebudou muset, jak se říká, jít žebrat. Člověk musí vyjít s tím co má. Někdo má úspory. Pokud přijdou mimořádná vydání, je dobré, když má člověk děti a s nimi dobré vztahy. Pak je očekáváno, že děti pomohou. Především děti. Já osobně si zatím nestěžuji. Snad jen na to, že je mnoho úředních jednání, která jsou dle mého názoru zbytečná. Nás staré to zatěžuje. Také jim už pomalu nerozumíme. Všechno jsme se dříve naučili, ale dnes už to neplatí. Takže když přijdeme na úřad tak tam někdy vypadáme, nechci říct jako pitomci, ale jako lidi, kteří by už raději měli umřít, aby zbytečně nezdržovali. Co se týče práce, já pracovat pořád musím, abych se udržel ve stavu použitelnosti a mohl si vše potřebné obstarat. Osobně jsem nepočítal, že se dožiji nového tisíciletí. Stalo se. Ale už jsem se zařekl, že třetího tisíciletí se dožít nechci. To by stačilo. Člověk stárne a to je dobře, protože když přestane stárnout, znamená to, že umřel.“

## 6 PŘÍLOHA Č. 3

V této příloze přináším trochu poezie.

Josef Šimon

Pečet'

neptej se mě proč odkvetem

neptej se co bude s námi

vždyť víš jak je to s člověkem

a jeho vteřinami

neptej se když chceš polibek

co bylo dřív než prvé

neptej se proč vše prožité

je pečetí naší krve

## 7 PŘÍLOHA Č. 4

Pro pobavení.

### Inspirativní senior!

Jak stárneme, začínáme pochybovat o své schopnosti dělat něco "užitečného" pro zbytek světa. Právě v takových okamžicích jsou naše naděje posíleny mimořádnými skutky jiných "seniorů", kteří našli odvahu postavit se problémům, na které bychom si my ostatní netroufli.

Harold Schlumberg je taková osobnost:



HAROLD PROHLÁSIL:

„Často se mě lidé ptají, 'Co vy staří lidé děláte, když odejde do důchodu?'

Například já mám to štěstí, že jsem byl chemickým inženýrem a jedna z činností, kterou dělám nejraději je přeměna piva, vína a skotské na moč. Dělán to každý den a skutečně mě tato činnost těší.“