JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2012 Alena Mariánková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Životní styl partnerských párů po 60. roce věku

Diplomová práce

Autor: Bc. Alena Mariánková
Vedoucí práce: doc. MUDr. Libuše Čeledová, Ph.D.
Datum odevzdání práce: 14. 8. 2012

Abstrakt

V současné době jsme svědky převratného období vyznačujícího se demografickými změnami obyvatelstva. Střední délka života lidí ve vyspělých zemích se znatelně prodlužuje a procento seniorů ve společnosti stoupá. Problematika aktivního přístupu ke stárnutí je proto v dnešní době velmi aktuální.

Je těžké určit, kdy končí mládí a nastává stáří, světová zdravotnická organizace však tuto hranici určila na 60 let. To je doba, kdy člověk odchází do důchodu a kdy vnímá vlastní stárnutí nejintenzivněji.

Cílem diplomové práce je zmapovat životní styl seniorů. Teoretická část zahrnuje především popis tohoto období lidského života, v praktickém výzkumu je nahlíženo do životů konkrétních seniorů tak, aby byla vytvořena jasná představa o tom, jak dnešní senior žije, jak vypadá jeho běžný den, čemu se věnuje a co ho trápí. Hlavní výzkumnou skupinou jsou páry, do výzkumu však jsou zahrnuti i jednotlivci, většinou vdovy, které žijí osamoceně. Pomocí rozhovorů v jejich domácím prostředí je možno nahlédnout do jejich soukromí, a tak zjistit tak, jaký je životní styl lidí po 60. roce věku.

Pro všechny respondenty byl odchod do důchodu zásadním zlomem v jejich životě. Způsob, jakým se s touto situací vyrovnávali, se různí, v každém případě se ale jejich život a životní styl určitým způsobem změnil, ať už pozitivně nebo negativně. Někteří lidé po odchodu ze zaměstnání zpomalili životní tempo a začali se věnovat rodině a koníčkům, někteří naopak využily nabytého času a svým zálibám se teprve začali naplno věnovat. Našli se však i lidé, kteří se svých zálib naopak vzdali a zpohodlněli. To se týká především osamělých lidí. Z výzkumu lze vypozorovat, že lidé žijící v páru jsou spíše aktivnější a pokud jim nebrání zdravotní problémy, vykazují větší pracovitost a činorodost. Partneři se ve svých zálibách vzájemně podporují a navzájem se povzbuzují k aktivitě.

Výzkum nedokázal obsáhnout názory všech seniorů, ukázalo se však, že pozitivní přístup k životu a aktivní životní styl výrazně napomáhá zkvalitnit stáří, které by nemělo být vnímáno jako smutná a závěrečná kapitola života.

Abstract

At present we are witnessing a revolutionary period marked by changes in population demographics. Recently there has been a significant increase in life expectancy of people in developed countries and the percentage of seniors in society has been rising. The issue of a proactive approach to aging is therefore very relevant today.

It is difficult to determine when youth ends and old age starts, but the World Health Organization has determined this age limit as 60 years. This is the time when people retire and when they perceive their own aging most intensely.

The aim of the thesis is to explore the lifestyle of seniors. The theoretical part includes a description of this particular period of human life, the practical research studies the lives of concrete seniors with the aim of creating a clear conception of how today's seniors live, what their normal days look like, what they are occupied with and what they are worried about. The main research groups are couples, but in the research are included also individuals, mostly widows who live alone. Interviews conducted in their home environment enable looking into their privacy, and finding out what the lifestyle of people over 60 years old is like.

For all respondents, retirement was a major turning point in their lives. The way they coped with this situation is different in each case, but anyway their lives and lifestyles changed in some way, either positively or negatively. Some people slowed down the pace of life and began to pursue hobbies and family life after leaving their jobs, others used the newly gained time to start to fully focus on their hobbies. There are, however, people who gave up their hobbies and got indolent. This applies particularly to lonely people. The research has shown that people living in pair are more active and if they are not limited by health problems, they show greater diligence and activity. Partners support each other in their hobbies and encourage each other to action.

The research could not cover the views of all seniors, but it has turned out that a positive approach to life and an active lifestyle significantly helps improve old age that should not be seen as a sad and final chapter of life.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 14. 8. 2012

.....

Alena Mariánková

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a byli ochotni otevřeně se mnou hovořit o svém životě.

Mé zvláštní poděkování patří doc. MUDr. Libuši Čeledové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které přispěly k vypracování této práce.

Obsah

Úvod ... 8
1 Současný stav ... 9
1.1 Stáří a stárnutí ... 9
1.2 Demografický vývoj ... 10
1.3 Nemocnost ... 12
1.4 Biologické stárnutí ... 14
1.5 Zdravé stárnutí ... 16
1.6 Psychické projevy starých lidí ... 18
1.6.1 Osobnost seniora ... 19
1.6.2 Kladný postoj k životu ... 21
1.7 Senioři a mezigenerační vztahy ... 22
1.7.1 Úloha rodiny ... 22
1.7.2 Manželství ... 23
1.8 Životní styl ... 24
Zdravý životní styl: ... 24
1.8.1 Tělesná aktivita ... 26
1.8.2 Zdravá výživa ... 27
1.8.3 Duševní hygiena a relaxace ... 29
1.8.4 Sexualita seniorů ... 31
1.8.5 Vzdělávání seniorů ... 33
2 Cíle práce a výzkumné otázky ... 34
2.1 Cíl práce ... 34
2.2 Výzkumné otázky ... 34
3 Metodika ... 35
3.1 Použité metody a techniky sběru dat ... 35
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru ... 36
Výsledky ... 38

3.3 Rozhovory – páry ... 38
3.4 Rozhovory – singels ... 50
3.5 Vyhodnocení ... 58
3.5.1 Životní styl ... 58
3.5.2 Zaměstnání ... 61
3.5.3 Koníčky ... 63
3.5.4 Samota ... 65
4 Diskuze ... 68
5 Závěr ... 75
6 Seznam použitých zdrojů ... 77
7 Klíčová slova ... 82
8 Přílohy ... 83

Úvod

Mezi základní demografické charakteristiky české populace patří prodlužování střední délky života a zvyšování absolutního počtu starých lidí i jejich procentuálního zastoupení v populaci. Předpokládá se, že v budoucnosti budou senioři mnohonásobně početně převyšovat skupinu mladé generace. Z tohoto trendu je třeba vycházet a začít se problematice starších lidí intenzivně věnovat.

I pro mě bylo impulsem pro výběr tématu diplomové práce zamyšlení se nad problematikou stáří a stárnutí. Dnešní společnost podléhá kultu mládí a krásy a senioři jsou dnes jako sociální skupina spíše opomíjeni. Málokdo si uvědomuje, že i on jednoho dne zestárne, a že mu připadne role seniora a důchodce.

Se seniory se setkáváme každý den. Co však o jejich životě víme? Jak vypadá jejich obyčejný den? Jak tráví volný čas? A co si sami myslí o své roli seniora? Cílem mé diplomové práce je odpovědět si na tyto otázky a zmapovat životní styl dnešních seniorů. V teoretické části popisuji pohledy odborníků zabývající se problematikou stárnutí. V praktické části se seznamuji s konkrétními případy. Pomocí rozhovorů se seniory jsem se snažila udělat si obrázek o životě starých lidí, zjistit, čím se zabývají, jak tráví svůj čas, a jaký vliv na životní styl má partnerství nebo naopak samota.

Každý člověk jednou zestárne. Zdravý způsob života, aktivní životní styl a pozitivní myšlení má velký vliv na zdraví a spokojenost člověka ve stáří. Je na každém z nás, aby si vytvořil vlastní model aktivního stárnutí a aby dokázal i v pokročilém věku kvalitně a smysluplně žít.

1 Současný stav

1.1 Stáří a stárnutí

Encyklopedie Universum definuje stáří jako zákonitou etapu vývoje jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností. Přirozené stárnutí je určeno souhrnem faktorů genetických a vlivy prostředí, které na jedince působí v průběhu celého života. (Pacovský, 1990)

Stárnutí je nevratný, univerzální, druhově specifický biologický proces. S různou rychlostí postihuje všechny orgány, které ztrácejí svojí funkční rezervu. Organismus se tak stává méně přizpůsobivý k měnícím se podmínkám vnitřního i zevního prostředí a ztrácí své adaptační schopnosti. (Topinková, 2005)

Jednou z nejdůležitějších charakteristik stárnutí a stáří je věk, který je dán datem narození, výhodou je tedy jednoznačnost. *Z kalendářního věku* vycházejí různé konvence o stáří. Nejčastěji se užívá věková kategorizace doporučená Světovou zdravotnickou organizací, která se opírá o patnáctileté periody lidského života:

45 – 59 let: střední věk

60 – 74 let: vyšší věk, respektive starší věk, rané stáří, mladí staří

75 – 89 let: stařecký věk, respektive pokročilý věk, pravé stáří

90 let a výše: dlouhověkost

(Pacovský,1990)

Není snadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, kdy končí střední věk a začíná stáří. Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba na něj nahlížet jako na součást kontinuální proměny.

Existuje celá řada způsobů, jak stárnutí definovat. Nejjednodušší je zaměřit se na charakteristiky stárnoucího člověka, které můžeme sledovat z hlediska pravděpodobnosti, že je sdílejí ostatní staří lidé. Rozlišujeme univerzální znaky stárnutí, což jsou znaky, které sdílejí všichni staří lidé (např. vrásčitá kůže), a probabilistické znaky stárnutí, které jsou pravděpodobné, ale nikoliv univerzální (např. artróza). Tyto

termíny můžeme srovnat s podobnými pojmy: primární stárnutí – tělesné změny stárnoucího organismu; sekundární stárnutí – změny objevující se ve stáří častěji, nejsou však nutným doprovodným jevem; terciární stárnutí – prudký a nápadný úpadek bezprostředně předcházející smrt. (Stuart – Hamilton, 1999)

Funkční věk odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu člověka, velmi často však není totožný s věkem kalendářním. Funkční věk je dán souhrnem charakteristik biologických, psychologických a sociálních.

Biologický věk je důsledkem geneticky řízeného programu biologického stárnutí, celoživotním působením zevního prostředí, životním stylem a chorobnými situacemi.

Psychologický věk je podmíněn především přirozenými funkčními změnami v průběhu stárnutí, ale i individuálními rysy osobnosti a reakcí člověka na stáří. V praxi je velmi důležité, jak se starý člověk sám subjektivně cítí.

Sociální věk se vztahuje ke společenskému očekávání a chování přiměřeného určitému biologickému věku. (Pacovský, 1990, Stuart – Hamilton, 1999)

1.2 Demografický vývoj

V současné době jsme svědky převratného období vyznačující se demografickými změnami obyvatelstva. Střední délka života lidí ve vyspělých zemí světa, včetně České Republiky, se znatelně prodlužuje. To přináší novou situaci jak pro fungování společnosti a její ekonomiky, tak pro životy jednotlivců. (Štilec, 2004)

Počet obyvatel v České republice se v posledních 5 letech zvyšoval. K 31.12. 2010 žilo v ČR celkem 10 532 770 osob. Počet narozených se sice ve srovnání s rokem 2009 snížil, k poklesu však došlo i v počtu zemřelých, takže přirozený přírůstek byl opět kladný. Na celkovém počtu obyvatel ke konci roku 2010 se z 14,4 % podílely děti mladší 15 let. Podíl osob ve věku 65 let a starších činil 15,5 %. Index stáří, (tj. počet osob ve věku 65 a více let připadajících na 100 dětí do 15 let), vzrostl z hodnoty 107,0 v

roce 2009 na hodnotu 107,8. V roce 2010 žilo v ČR zhruba 1,6 milionu osob ve věku 65 let a starších. Lidí ve věku 65–74 let žilo 936 tis. osob, lidí ve věku 75–84 let 545 tisíc, lidí 85letých a starších bylo v populaci 155 tisíc.

.

Tabulka 1: Věková struktura obyvatelstva 2010:

Věková skupina	celkem		muži		ženy	
	počet	%	počet	%	počet	%
60 - 64	732432	7	346788	6,7	385644	7,2
65 - 69	544522	5,2	246403	4,8	298119	5,6
70 - 74	375686	3,6	159380	3,1	216306	4
75 - 79	316946	3	123226	2,4	193720	3,6
80 - 84	229446	2,2	78585	1,5	150861	2,8
85 - 89	119553	1,1	34012	0,7	85541	1,6
90 - 94	23474	0,2	5891	0,1	17783	0,3
95 +	7009	0,1	1497	0	5512	0,1

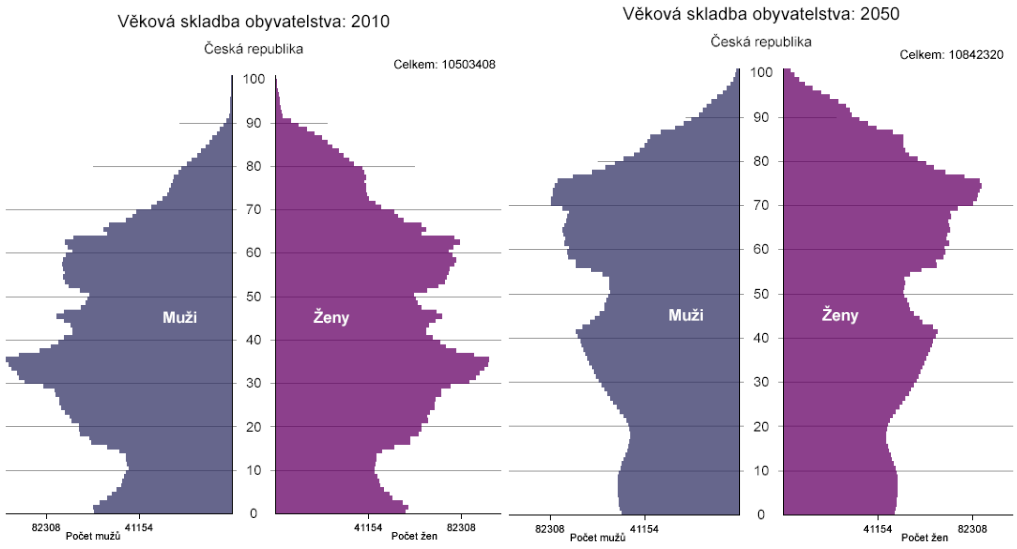
(zdroj: čsú)

V roce 2010 zemřelo celkem 106 844 osob. U mužů došlo k meziročnímu mírnému nárůstu počtu zemřelých, naopak u žen byl zaznamenán výrazný pokles. U obou pohlaví se prodloužila střední délka života při narození, u mužů o 0,2 roku na 74,4 let, u žen o 0,5 roku na 80,6 let v roce 2010. Nejčastější příčinou smrti jsou nemoci oběhové soustavy, které se v roce 2010 podílely na celkové úmrtnosti (standardizované) 45,1 % u mužů a 50,7 % u žen, následovaly novotvary s podílem 28,4 % u mužů a 26,8 % u žen. (čsú)

Odhaduje se, že v roce 2050 bude v České republice celkem 3,5 milionu lidí starších 65 let. Demografický vývoj v nejbližším období je téměř jistý. Především v období mezi rokem 2000 – 2030 nastává výrazná změna věkové struktury populace. Prodlužuje se délka života a silné populační ročníky se přesouvají do vyšších věkových kategorií.

K zásadním změnám ve stavu zdraví populace v nejbližším časovém horizontu zřejmě nedojde, nelze však opominout zvyšující se nároky na péči u seniorské populace. Především u osob starších 75 let, která vykazuje sníženou míru soběstačnosti a je častým spotřebitelem zdravotní a sociální péče, dojde v letech 2015 – 2030 k výraznému nárůstu. Demografické změny podtrhují potřebu nastolení celospolečenské shody na řešení očekávaných důsledků tohoto vývoje. (Čeledová, 2010)

Obrázek 1: Věková skladba obyvatelstva



Zdroj: čsú

1.3 Nemocnost

Stárnutí je přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv. Není však výjimkou, že jedinci stejného kalendářního věku mívají velmi rozdílný biologický věk.

Stárnutí lze všeobecně rozdělit na dva procesy. Prvním je stárnutí jako obecné biologické změny spojené s věkem jedince, které jsou nezávislé na aktuálním

zdravotním stavu nebo na vlivech prostředí. Druhý proces naopak odráží zdravotní stav, jeho klinické symptomy a vliv okolí.

Pro zpomalení stárnutí bývají uváděny jako rozhodující tři základní faktory: zlepšení kvality výživy a snížení celkového objemu konzumovaných potravin; přiměřený rozsah obecných aktivit (duševních i pracovních); odpovídající objem tělesných a relaxačních cvičení. (Štilec, 2004)

Populace seniorů se oproti mladším věkovým skupinám vyznačuje vyšší celkovou morbiditou, především vysokým výskytem chronických a degenerativních nemocí, vyšší incidencí akutních zhoršení a dekompenzací. Starší lidé trpí obecně více zdravotními potížemi, které s věkem plynule narůstají.

Charakter nemocnosti ve stáří:

- narůstání celkové prevalence s věkem
- polymorbidita
- změna spektra chorob, více chronických a degenerativních nemocí
- vysoké riziko přechodu do chronicity
- vysoký invalidizující potenciál nemoci

Nejčastější choroby vyššího věku:

- kardiovaskulární choroby
- nemoci pohybového aparátu
- metabolická onemocnění
- gastrointestinální a respirační onemocnění

Atypická symptomatologie:

Velké množství chorob probíhá u geriatrického pacienta odlišně, charakteristické je například:

- mikrosymptomatologie – příznaky nemoci jsou jen minimálně vyjádřeny, v některých případech je průběh nemoci zcela asymptomatický
- monosymptomatologie – nemoc se projevuje jen jedním z celé řady obvyklých příznaků

- nespecifické příznaky
- symptomy druhotného postižení – na chorobu reaguje jiný než postižený orgán
- řetězení příznaků
- atypické lékové reakce – zvýšený nebo naopak nedostatečný, neočekávaný či nežádoucí účinek
- prudké zhoršení stavu
- zvýšené riziko úmrtí

Stařecká křehkost:

Křehkost je způsobena fyziologickým poklesem výkonnosti orgánů, úbytkem svalové hmoty, úbytkem kostní hmoty a sníženou pevností kostí, zhoršením mobility, vytrvalosti, svalové síly a koordinace, popř. i poruchou imunity a kognitivních funkcí a kardiovaskulární výkonnosti. Tito nemocní jsou ohroženi disabilitou v provádění běžných činností, nesoběstačnost, pády atd. (Pacovský, 1999)

1.4 Biologické stárnutí

Biologický věk poukazuje na objektivní stav fyzického vývoje či degenerace. Obecně se tento pojem užívá k vyjádření celkového stavu lidského organismu. Stárnutí je poslední fází vývoje, kterou prožívá každý – i zdravý jedinec. Je potřeba si však uvědomit, že úpadek funkcí nezačíná ve stáří, ale již v rané dospělosti. Průběh této degenerace je pozvolný, úpadek je větší v souhrnu než v jednotlivých tělesných funkcích. (Stuart - Hamilton)

Pohybový systém:

Výška těla se postupně snižuje, ubývá kostní hmoty, přibývá tělesný tuk. Vazivo je méně pružné a chrupavky zejména v kloubech tuhnou. Ubývá svalové hmoty, dochází k poklesu svalové síly. Pohyby jsou pomalejší, dochází k řídnutí kostí, které se

stávají křehčími. Páteř se více ohýbá, což je způsobeno atrofií meziobratlových plotének a ochabováním kosterních svalů. Osteoporóza, která se vyznačuje úbytkem celkové kostní hmoty, je tak častá, že její mírnější stupeň postihuje prakticky každého staršího člověka. Zpravidla ale postihuje ženy, u nichž se projevuje především po přechodu.

Kardiovaskulární systém:

Ve stáří dochází k ztlušťování a poklesu elasticity stěn nejčastěji velkých cév. Ke změnám však dochází i na drobných tepénkách a v žilním systému, zmenšuje se i počet vlásečnic. Omezení cévního zásobení snižuje prokrvení orgánů. Na srdci se zmenšuje podíl srdeční svaloviny a přibývá vazivové tkáně. Hodnota tepového i minutového srdečního objemu klesá. Srdeční činnost se zpomaluje a zmenšuje se schopnost oběhové soustavy odpovídat na tělesné zatížení zrychlením tepové frekvence. Souběžně klesá i hodnota maximální aerobní kapacity, a tedy i schopnost látkové výměny dobře hospodařit se zdroji energie.

Trávicí systé:

Snižuje se produkce trávicích šťáv a střevní peristaltika. Potrava se pomaleji rozkládá a vstřebává. Rytmus vyprazdňování a kvalita stolice se mohou měnit. Játra a slinivka břišní jsou méně výkonné.

Pohlavní a vylučovací systém:

Dochází k poklesu pohlavní činnosti. U muže se začíná snižovat potence, u žen dochází k menopauze.

Klesá očišťovací a koncentrační schopnost ledvin, snižuje se elasticita uretry. V močovém měchýři vlivem nižší kapacity stoupá postmikční reziduum a také klesá síla svalových svěračů kolem uretry. Močová inkontinence postihuje až 30% osob starších 60 let.

Kožní systém:

Kůže ztrácí pružnost, ztenčuje se, tvoří se vrásky, vlasy šedivější a řídnou. Objevuje se zvýšená pigmentace a stařecké skvrny.

Nervový systém:

Snižuje se počet neuronů a schopnost přenosu informací, a to jak přijímaných, tak produkovaných, vybavování reflexů je pomalejší. Důsledkem anatomických a funkčních změn nervové soustavy může být zapomnětlivost, zpomalené reakce, snižující se schopnost učit se nové věci.

Smyslové orgány:

Dochází ke zhoršenému vnímání signálů z okolí. Zhoršuje se nejenom sluch a zrak, ale snižují se i chuťové, čichové a hmatové schopnosti. Ubývá i receptorů, které nám umožňují vnímat polohu a pohyb těla, pocity síly, tlaku, tepla a chladu. (Klevetová, 2008, Dienstbier, 2009, Šipr, 1997)

1.5 Zdravé stárnutí

Střední délka života byla v roce 2010 74,5 let u mužů a 80,5 let u žen. Prodlužování střední délky života znamená, že máme možnost prožít delší život, na který je však třeba se připravit již v produktivním věku. Potenciál stáří můžeme formulovat jako souhrn všech zachovalých fyzických, psychických, sociálních a duchovních schopností a zkušeností. Pozitivní stáří pak lze chápat jako aktivní využívání a rozvíjení schopností a zkušeností bez ohledu na to, v jaké míře jsou zachovány.

Kvalita života ve stáří je dána subjektivním i objektivním naplněním očekávání uspokojování potřeb v oblasti fyzické, psychické, sociální a duchovní – tzv. pozitivní čtyřlístek. Lidské potřeby můžeme shrnout do čtyř základních okruhů vystihující kvalitu života ve stáří.

- fyzické a finanční prostředky, tzn. zdravotní a materiální
- společenské a emocionální potřeby, tzn. sociální vazby a vztahy a společenské uznání
- psychické potřeby, tj. možnost vzdělávání a osobnostního růstu
- duchovní potřeby

Teprve potom, co jsou všechna očekávání naplněna, lze hovořit o kvalitním stáří. Zdraví a kvalita života ve vyšším věku jsou do značné míry podmíněny životními podmínkami, událostmi a rozhodnutími v dětství a v dospělosti, naším životním stylem a prostředím. Důstojné a aktivní postavení starších lidí vyplývá z aktivního přístupu k životu a odpovědnosti za své zdraví. (Čeledová, 2010)

Aktivita ve stáří je ovlivněna:

- Společenskou atmosférou - úkolem společnosti je staré osoby integrovat.
- Individualitou starého člověka - každý člověk má svůj vlastní názor, jak nejlépe prožít stáří.
- Zdravotním stavem - zdravotní problémy výrazně omezují aktivitu starého jedince.
- Nabídkou možností – rozšiřování nabídek možností rozvíjet aktivitu by mělo být zájmem každé společnosti, ale i samotných seniorů. (Zavázalová, 2011)

Důležitým zájmem každého seniora je také společenská atmosféra. Celosvětově je dnes věnována pozornost rovným šancím, citlivosti k zájmům seniorů a vymýcení věkové diskriminace, tzv. ageismu. Za něj se považuje zejména diskriminace, ale také

jednání na podkladě předsudků a myšlenkových stereotypů, např. o neužitečnosti starých lidí, o minimalizaci jejich potřeb či o neovlivnitelnosti funkčního úpadku stáří.

Starší lidé často velmi citlivě a bolestivě vnímají postoj médií k sobě a mediální obraz stáří obecně. Organizace spojených národů vydala doporučení, která se právě médií a seniorů týkají. Alespoň veřejnoprávní média by si tyto zásady měla uvědomit a respektovat je. (Holmerová, 2007)

K významným nástrojům sloužícím k osvětě a podpoře aktivního životního způsobu patří moderně pojímané seniorské organizace, ale třeba i vytváření internetových sítí pro výměnu zkušeností mezi nimi.(Kalvach, 1997)

Několik rad pro uchování duševní svěžesti ve vyšším věku: (Šipr, 1997)

- Trvale si udržujte všestrannou aktivitu.
- Rozšiřujte svoje znalosti.
- Buďte připraveni překonávat životní obtíže.
- Opakovaně si připomínejte důvody vašeho úsilí.
- Určujte si jen dosažitelné cíle.
- Vyvarujte se samotářství.
- Žijte ve shodě se svou rodinou.
- Pomáhejte druhým
- Připravujte se na stáří.
- Uchovejte si životní optimismu

1.6 Psychické projevy starých lidí

Za jednu z hlavních charakteristik stárnutí se považuje zpomalení psychické činnosti. Čím složitější je podnětová situace, tím výrazněji se projevují rozdíly mezi mladšími a staršími v rychlosti reakce. Největší podíl na snížení rychlosti reakce mají centrální procesy spojené se zpracováním situace a s rozhodováním o způsobu reakce.

Tento kognitivní proces způsobuje rozdíl mezi mladými a starými v řešení časově limitovaných úkolů, proto seniorům nevyhovují činnosti vyžadující rychlé rozhodování nebo činnosti pod tlakem. Snížená pohotovost nabývá v dnešní uspěchané době se stoupajícím životním tempem na významu, a to má často negativní důsledky pro duševní zdraví starých lidí. (Baštacký, 1994)

Nedostatky ve smyslovém vnímání mohou vyvolávat emoční problémy, jako je úzkost nebo výbušnost, ale i deprese. V sociálním kontaktu se nejhůře snáší úbytek sluchu a zhoršení zraku. Negativní vliv na každodenní život starého člověka mají i změny v pohybových schopnostech. Jde především o úbytek síly, pružnosti svalů, zhoršení periferního vnímání i centrální kontroly zajišťované motorickými centry. Kromě genetických vlivů se ve stáří projevuje přístup k aktivnímu pohybu a předchozí styl života.

K významnému rozdílu dochází mezi epizodickou a sémantickou pamětí u starších osob. Epizodická paměť (informace vážící se k určitému místu, týkající se faktu) se zhoršuje. Sémantická paměť (osvojené znalosti, celoživotní zkušenosti) představuje jistou výhodu a může se stát i částečnou kompenzací ostatních ztrát přicházejících se stářím. (Štilec, 2004, Baštecký, 1994)

1.6.1 Osobnost seniora

Vlivem dlouhodobé zkušenosti a vyzrálosti dochází velmi často ke zklidnění osobnosti a zmoudření. Nejvíce je to patrné u bouřlivějších a radikálnějších povah. Zvyšuje se přesnost a trpělivost při provádění přiměřených činností. Zvětšuje se rozvaha při jednání a vystupování, obezřetnější se zdá být i přístup k zadaným úkolům a schopnost odlišit podstatné od nepodstatného. (Štílec, 2004 Říčan, 2004)

Vystihnout podstatné osobnostní rysy staršího člověka je komplikované, protože se každý utváří v odlišných společenských a sociálních podmínkách. Normální fyziologické stárnutí probíhá v různých psychických složkách různě, nastupuje v nestejném věku a postupuje odlišnou rychlostí. Nápadné jsou rozdíly ve změně

schopností. Některé schopnosti podléhají stárnutí více, jiné jsou odolnější. Je chybou, když při zjištění nedostatku v dílčí schopnosti usuzujeme na všeobecné zhoršení paměti nebo dokonce na celkové snížení inteligence.

Starší lidé se často stávají lhostejnější k okolnímu světu a jejich nálada doznává jen nepatrných výkyvů. V ideálním případě se tato lhostejnost rozvíjí v klid a vyrovnanost, může se však naopak proměnit až v nežádoucí apatii či strnulost. Za touto změnou však často stojí změna životního stylu než samotná proměna osobnosti. Staří lidé se mohou stát introvertnějšími nikoli proto, že se mění jejich excitační úroveň centrálního nervového systému, ale proto, že během stárnutí přestává společnost vyhovovat jejich potřebám. Senioři se proto často uzavírají do sebe, což vede k větší rezervovanosti, a logicky se tak zvyšuje i míra introverze. (Štílec, 2004 Říčan, 2004)

Typ osobnosti člověka se vyhraňuje již dávno před počátkem stáří. Charakterové rysy nejsou důsledkem procesu stárnutí, osobnost se do značné míry formuje mnohem dříve, než se objevují první šediny. Staří lidé mohou proto svojí osobnost pouze lehce přizpůsobovat, ale ne radikálně měnit.

Ke spokojenému stárnutí vede celá řada cest, všechny však v zásadě předpokládají smíření se s omezeními bez smutného pocitu ztráty. Poněkud méně úspěšnou strategií je neustálá obava z příchodu stáří a boj proti němu prostřednictvím přehnané aktivity. Nejhorším řešením je však nemít vůbec žádnou strategii a vinit ze své nepříznivé situace všechny možné nepříznivé faktory. (Stuart – Hamilton, 1999)

Chceme – li porozumět stárnoucí osobnosti, je třeba zvážit i vnější vlivy ovlivňující sebeobranu starého člověka a jeho životní spokojenost. Hlavní je vliv stereotypu „typického“ starého člověka. Společnost očekává, že lidé se budou chovat přiměřeně svému věku. Stereotypy týkající se starých lidí bývají často silnější než stereotypy související s rozdíly mezi pohlavími. Přízvisko „starý“ je obvykle chápáno jako ponižující. Stáří je příliš často spojováno s úpadkem, se samotou, závislostí, přísností, neochotou se učit novým věcem, neproduktivností a pomalostí, špatnou náladou. Stáří také velmi často evokuje nemoc. (Haškovcová, 1990)

Stereotypy mají vliv na sebedůvěru starých lidí; čím více jim starý člověk podléhá, tím nižší je jeho sebehodnocení. Dále pak platí, že čím kritičtěji hodnotí

ostatní, tím nižší je jejich vlastní sebehodnocení. U většiny lidí se sebeobraz ve stáří zhoršuje. (Stuart – Hamilton, 1999)

1.6.2 Kladný postoj k životu

Aby byl člověk i v pokročilém věku spokojený, měl by mít kladný postoj k životu a stárnutí. Šťastní a zdraví staří lidé mají několik společných charakteristických schopností a shodných postojů. Jsou schopni vidět realisticky a přizpůsobit se jakékoliv situaci. Přizpůsobení si žádá, aby se člověk snažil nejen co nejlépe zvládat svou vitalitu a úpadek organismu způsobený věkem, ale také všechny psychologické a sociální potíže. Jsou tvořiví. Váží si sami sebe a mají důvěru ve své schopnosti. Sebeúcta, tedy schopnost uznat svou vlastní hodnotu spočívá na pozitivním a realistickém obraze, který si člověk sám o sobě utváří. Jsou optimističtí, svobodní, iniciativní a mají radost ze života. Jsou vyrovnaní a umějí zvládnout samotu.

Člověk, který ztrácí sebeúctu, je náchylnější k nemocem a trpí úzkostí. Výsledkem bývá pocit zbytečnosti, který proces stárnutí urychluje. Člověk zestárne ve chvíli, kdy ztrácí zájem na životě. (Dessaint, 1999)

Okamžikem, kdy si člověk uvědomí, že stárne, začíná problém s adaptací na stáří. Důležitý je průběh celé životní dráhy. Jedinci, kteří dovedou „držet krok, mají většinou schopnost vytěžit ze zkušeností svého dosavadního života co nejvíc, když mají zvládat situace, s nimiž jsou ve stáří konfrontováni. Naopak lidé, kteří se již v mládí obtížně přizpůsobovali, trpí špatnou adaptací i na vlastní stáří. (Pacovský, 1990)

Odborníci se shodují, že pokud nemá starý člověk zdravotní potíže, má zůstat aktivním a mít svůj perspektivní program. Současně je však rozumné stahovat se včas z některých společenských rolí. Odchod z aktivního života se však má odehrávat pouze na základě vlastního dobrovolného rozhodnutí. Ani odchod do penze nemá být pouze výsledkem vnějšího sociálního tlaku, ale přirozeným vývojem vlastní osobnosti.

Prodloužení aktivního života je nejlepší prevencí předčasného stárnutí. Se zvyšujícím se věkem klesá fyzický potenciál, psychický se však tak rychle nesnižuje a

starý člověk může dlouhou dobu využívat získané vědomosti a zkušenosti. Názory na zaměstnávání starých osob se různí. Dosažení důchodového věku neznamená automatický důvod pro odchod do penze. Je třeba postupovat zcela individuálně a přihlížet ke skutečným tělesným a duševním schopnostem a přání starého člověka. Nucená odchod do důchodu je problematický a pro starého člověka často stresující. Někdy, naopak, si starý člověk odchod do důchodu přeje a těší se. (Zavázalová 2001)

1.7 Senioři a mezigenerační vztahy

1.7.1 Úloha rodiny

Rodina vytváří předpoklady pro naplnění biologické, výchovné, socializační a emocionální funkce.

Kdysi rodina plnila přímé ekonomické funkce, její členové společně žili a společně pracovali, aby se uživili. Děti i starci byli jak ve společnosti, tak v rodině tolerováni. Děti představovaly perspektivu pokroku, tudíž návratnosti, starým lidem se splácel dluh za výchovu a podporu, která již byla odvedena. Řemesla, chod rodiny a ekonomická vláda se předávala z otce na syna, a to především proto, že bydliště a pracoviště všech členů rodiny bylo shodné.

Člověk stárnul nepozorovaně, neboť neztrácel svoji rodinnou roli, jen v pravý čas vyměňoval jednu roli za druhou, méně namáhavou. Starý člověk byl navíc garantem moudrosti, protože byl zkušený.

Dnešní doba je svědkem společenských změn důsledkem sílící ekonomiky a vědeckotechnických změn. Pozornost lidstva se soustřeďuje na práci, respektive na práceschopné jedince. Proto, že společnost uznává práci a tvořivou sílu člověka, je nečinnost nebo neschopnost práce nutně vnímána jako mínus.

Staří lidé jsou závislí na střední, produktivní generaci. Tato závislost je pojímána jako nezbytnost ve společenské rovině, ale často také jako obtíž v rovině individuální, tedy v rodině. (Haškovcová, 1990)

Podíl populace ve věku nad 60 let se dramaticky zvyšuje, porodnost naopak klesá. V důsledku toho mají staří lidé v dnešní době méně příbuzných, kteří by se o ně postarali, než tomu bylo dříve. Ukazuje se, že staří lidé preferují samostatný život, zároveň však vítají, nežijí – li jejich potomci či příbuzní daleko. Senioři tedy pravděpodobně rádi kombinují příležitost k aktivitám v interakci se soukromím svých domovů. Rodinní příslušníci jsou obvyklým a preferovaným zdrojem spokojenosti a pomoci v nouzi, avšak současně platí, že s narůstajícími očekáváními pomoci ze strany potomků stoupá u starých lidí míra deprese. (Stuart – Hamilton, 1999, Zimmelová, 2012)

1.7.2 Manželství

Manžel nebo partner je pro starého člověka obvykle velmi důležitým bodem jeho života. S přibývajícími léty a mnoha společně prožitým událostem vzájemný vztah prochází různými změnami, kvalita vzájemného vztahu se proměňuje, soužití je duchovnější. Stárnoucí partneři si navzájem pomáhají a většinou bývají spokojení. (Haškovcová 2010)

Starší manželské páry jsou obecně shledávány stejně šťastnými, mnohdy ještě spokojenějšími než mladší páry. Starší páry vykazují větší vyváženost cílů a zdrojů radosti, menší počet příčin nesouladu a partneři jsou také často v lepším zdravotním stavu. (Stuart – Hamilton, 1999)

Také Kratochvíl (2000) říká, že starší manželé si jsou většinou oporou a jejich vztah bývá pevný a ustálený. Po mnoha společně strávených letech se objevuje jistý stereotyp, pro partnery v tomto období je však většinou typická velká tolerance jednoho k druhému (Haškovcová,2010).

Výhodou může být také to, že partneři se již velmi dobře znají, a snadněji předcházejí konfliktům, vědí, co druhého dokáže potěšit a co od něj mohou očekávat (Plaňava, 1998).

Ve starším věku si manželé užívají vnoučat, ale nemají již starosti s jejich výchovou, mají také více času sami na sebe, což může být dalším vysvětlením nárůstu spokojenosti ve stáří (Vágnerová 2003).

1.8 Životní styl

Největší vliv na naše zdraví má životní styl – způsob života, který je stěžejním determinantem zdraví. Zkoumá životní projevy, zvyklosti, formy života, chování a jednání člověka. Zahrnuje v sobě mnoho složek, jde například o způsob bydlení, druh práce, rodinné poměry, vzdělání, kulturu, sociální vztahy atd. Mnohé z těchto složek mají vztah ke zdraví. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na osobním výběru z různých možností. Můžeme se proto rozhodnout pro zdravé alternativy, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují.

Rozhodování člověka o jeho chování však není zcela svobodné, neboť do velké míry závisí na rodinných zvyklostech, tradicích společnosti, je limitováno ekonomickou situací a sociální pozicí. Záleží proto také na věku, pohlaví, vzdělání, příjmu apod., ale také na hodnotové orientaci a postojích každého člověka. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je nutné, aby poskytování znalostí, rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za své zdraví. (Machová, 2009, Kukačka, 2009)

Zdravý životní styl:

Cílem a předpokladem zdravého životního stylu je dobré zdraví. Zdraví je zjednodušeně charakterizováno jako stav organismu bez přítomnosti nemoci. Světová zdravotnická organizace hodnotí pojem zdraví v širším pojetí, kdy charakterizuje zdraví jako stav perfektní fyzické, mentální a sociální pohody. (WHO)

Zdravý životní styl tvoří soubor zvyklostí a chování, který podle současných vědeckých poznatků podporuje zdraví. Složky životního stylu týkající se zdraví však představují širokou škálu výběru preferencí od pozitivních možností osobního výběru, až po ty zcela negativní.

Zdravotní stav společnosti se posuzuje především na základě nemocnosti a úmrtnosti, z čehož vyplývá, že zdraví nejvíce poškozuje:

- kouření
- nadměrný konzum alkoholu
- nesprávná výživa
- nízká pohybová aktivita
- nadměrná psychická zátěž
- zneužívání drog
- rizikové sexuální chování

Žádný z rizikových faktorů však nepůsobí izolovaně, ale ve vazbě na jiné faktory životního stylu. Jeho jednotlivé součásti nelze od sebe oddělovat. Proto se pozitivní působení životního stylu uplatňuje jen v komplexním dodržování zásad.

Velký důraz na vliv životního stylu na naše zdraví klademe především proto, že je to jediný determinant, který sami můžeme změnit, a to prakticky okamžitě, kdy se pro tuto změnu rozhodneme. Na to, jak dlouho a v jaké pohodě budeme žít, má vliv především způsob našeho života v mládí.

Cílem zdravého životního stylu by mělo být snižování zatížení lidského organismu. Toho lze dosáhnout změnou stravy, eliminací stresu pomocí relaxace, cvičením. Počínání většiny lidí ale nemá systematický charakter. Zanedbávání zdravého životního stylu přitom výrazně zkracuje život a zhoršuje zdravotní stav člověka. (Jonáš, 2007)

V současné době kvalitu a kvantitu života zhoršují především civilizační choroby, které jsou důsledkem životního stylu a jsou způsobené sedavým způsobem života, nedostatkem pohybu, přejídáním se a zhoršujícími se mezilidskými vztahy. Zdravý životní styl se vyznačuje především tím, že v něm nejsou obsaženy

charakteristiky jako kouření, drogy, alkohol a nedostatek pohybu. (Čeledová, 2010, Machová, 2019)

Jako synonymum k pojmu zdravý životní styl je většinou považován termín aktivní životní styl. Aktivní životní styl je formou životního stylu, který vystihuje interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce má v základním přiblížení dvě složky, biologickou a sociální. Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž významné místo zaujímá také pravidelná pohybová aktivita. (Kukačka, 2010)

1.8.1 Tělesná aktivita

Dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým způsobem života. (Kukačka, 2010)

Pohyb je základním projevem života. Množství a druh pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Pozitivně působí i na naši náladu a duševní výkon. Pohybem se rozvíjí mnoho orgánů a funkčních okruhů těla, a lze je tak uchovávat aktivní na dlouhou dobu. Při nedostatku pohybu tělo slábne. Negativní důsledek tělesné pasivity jsou ztráta tělesné a duševní vytrvalosti, selhávání oběhové regulace, přibývání na váze, snížení svalově síly a obratnosti těla, snížení pevnosti kostí a kloubů a pojivové tkáně, omezení dechových funkcí, snížená obranyschopnost proti infekci apod. (Praško, 2001)

Pravidelné cvičení a pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším a zároveň ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění. (Kukačka, 2010)

S vyšším věkem ubývá aktivní tělesná hmotnost a přibývá tuk a vazivo, svalová síla se snižuje až o 30%, ztráta svalových vláken je až 50%. Klesá hmotnost kostry a tělesných orgánů, mění se tělesné proporce. Dochází ke snížení pohyblivosti a stability kloubů, kosti jsou křehčí, páteř se zkracuje. Pohybovou aktivitu a cvičení je proto nutno provádět s ohledem na tělesné schopnosti. Vhodné formy pohybu pro seniory jsou

zvláště pohyby pomalé, vědomě, klidně a soustředěně prováděné. Esteticky působící pohyb zároveň vyvolává pozitivní vnitřní odezvu, má tedy i psychicky kladný vliv. (Štilec, 2004) Tělesná i duševní cvičení prováděná ve stáří ovlivňují biologické děje v organismu a podporují kognitivní funkce. (Klevetová, 2008)

Starším lidem se doporučuje cvičení obecně podporující fyzickou zdatnost. Při rytmických cvičení by se měli zapojit především velké skupiny svalstva. Doporučuje se každodenní pochod nebo procházka po dobu alespoň 30 minut. Lidem v pozdním stáří se doporučují aktivity, které jsou ještě schopni provádět, vhodná je například práce na zahradě.

Pohybová cvičení navíc mohou významně napomáhat ke změně postoje k sobě samému. Prohloubením této vnímavosti získáme zkušenost, že právě pohyb může být zdrojem radosti obohacujícím člověka. (Roslawski, 2005)

1.8.2 Zdravá výživa

Mezi zdravím a kvalitou výživy je velmi těsný vztah. Celoživotně nízká kvalita výživy je bezprostřední příčinou poškození zdraví.

Lidské tělo získává látky ze šesti základních složek potravy: cukrů, bílkovin, tuků, vitamínů, minerálů a vody. Tyto složky potravy plní tři hlavní funkce: dodávají energii, staví a udržují tělesné tkáně a regulují tělesné funkce. Optimální výkonnost tělesných funkcí zajišťuje všech šest složek výživy, podmínkou však je jejich rovnováha. Doporučené složení stravy znázorňuje pyramida výživy. Základ pyramidy tvoří přílohy, jako jsou obiloviny, rýže, celozrnné pečivo, vláknina, ořechy, těstoviny, což jsou potraviny tvořící základ zdravé výživy. Ve druhém patře pyramidy je zelenina a ovoce, ve třetím patře jsou živočišné potraviny, jak masové, tak mléčné. Vrchol pyramidy tvoří sladkosti a tuky, které bychom měli konzumovat jen ve velmi malém množství. (Čeledová, 2010)

Racionální výživa se opírá o poznatky nabyté lidským poznáním a zkušenostmi v oblasti zdravé výživy. Součástí racionální výživy je její preventivní význam, kdy jsou

sestavována doporučení výživy pro obyvatelstvo k primární prevenci závažných chronických chorob a k utužení zdraví. Racionální je výživa, která vyhovuje organismu z hlediska kvality i kvantity. (Kukačka, 2010)

Zásady zdravé plnohodnotné výživy:

- pestrá strava
- méně tuku a tučných výrobků
- kořeněné, ale ne přesolené
- méně sladkostí
- více celozrnných výrobků
- dostatek zeleniny, brambor a ovoce
- méně živočišných a více rostlinných bílkovin
- pití alkoholu s rozumem
- jíst častěji, ale méně
- vše připravovat chutně i esteticky

Aby výživa lidskému tělu opravdu pomáhala, musí být sestavena tak, aby odpovídala našemu typu - věku, pohlaví, aktivitě, popřípadě zdravotním problémům. Základem prevence ve výživě je vyhnout se rizikových potravin a pokrmům (Fořt, 2007).

Je nutno preferovat komplexní přístup k prevenci, protože i racionální a zdravotně vhodná strava nemůže vyrovnat negativní působení nedostatku pohybu, stresu či jiných faktorů. (Kukačka, 2010)

Staří lidí, hlavně v době, kdy již nevykonávají svoje zaměstnání, potřebují méně energie. Přispívá k tomu zpomalení metabolických procesů. Zvyšuje se tendence k obezitě a riziko kardiovaskulárních problémů a snižuje se tolerance glukózy, která může vést k vzniku diabetu druhého typu. Je proto třeba dbát na optimální příjem energie, snižovat příjem tuků a živočišné tuky nahrazovat rostlinnými oleji.

Strava by měla být vždy pestrá. Staří lidé ale většinou ztrácejí chuť k jídlu. Z toho důvodu je dobré stravu dost kořenit, aby vyvolala chuť k jídlu a současně se

zlepšila sekrece trávicích šťáv. Solí se má šetřit vzhledem k možnému vlivu na poruchy krevního oběhu. Staré lidi často trápí špatný stav chrupu a dávají potom přednost měkké, kašovité stravě, z hlediska živin často málo hodnotné. (Pánek, 2002)

Doporučení pro změny výživy ve stáří: (Stránský, 2010)

- přizpůsobit energetický přísun energetickému výdeji
- snížit příjem tuků na 30% energetického přísunu
- používat biologicky hodnotné oleje
- zvýšit příjem komplexních sacharidů, omezit spotřebu cukru na 50 – 60 g/den
- zvýšit příjem vlákniny na > 30g/den
- zajistit optimální přísun minerálních látek, vitamínů a stopových prvků
- omezit solení, preferovat bylinky
- optimální příjem tekutin

Mimořádně důležité je dodržování pitného režimu. Dospělý člověk by měl vypít 20 – 40 tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti za den, což odpovídá 2 – 3 litrům denně. Na potřebu pití nás může upozornit žízeň, ta ale není časnou známkou potřeby vody, protože se objevuje již v okamžiku lehké dehydratace. Pocit žízně se navíc s vyšším věkem snižuje. Základem pitného režimu by měla být čirá nebo nízce mineralizovaná pramenitá voda, vhodné jsou také bylinkové či zelené čaje nebo ovocné a zeleninové šťávy. Denní dávku je dobré rozložit na celý den po menších dávkách (Čeledová, 2010, Kalvach, 1997)

1.8.3 Duševní hygiena a relaxace

Duševní hygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat zdraví, jak zvyšovat odolnost člověka vůči škodlivým vlivům a jak předcházet psychickým potížím. Uplatňuje se v prevenci psychických poruch a nemocí. Obsahuje zásady životosprávy,

jednání s lidmi, řešení konfliktů a životních situací, psychických zátěží apod. (Čeledová, 2010)

Relaxace je hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje zbytečné svalové a nervové vypětí a bez kterého trpí celý lidský organismus, především kardiovaskulární systém. (Výmola, 2008) Nedostatečná relaxaci spolu s nekvalitním spánkem je příčinou snížení duševní i tělesné kondice. Na regeneraci a rekultivaci našich sil se značnou měrou podílí především odpočinek aktivní, tedy aktivity volného času. Za nejvhodnější bývá považováno takové rozdělení práce a odpočinku, při kterém se mění zatížení fyzických a duševních předpokladů člověka. (Kukačka, 2010, Čeledová, 2010)

Spánek

Spánek je základní fyziologickou potřebou, jeho význam tkví především v regeneraci centrálního nervového systému. Během spánku mozkové buňky doplňují energii a zároveň se zbavují zplodin metabolismu. Spánek umožňuje psychickou a fyzickou obnovu, zvyšuje odolnost vůči nemocem, pomáhá ukládat naučené do paměti, provádí emoční konsolidaci zážitků. Ukazuje se, že důležitější než délka spánku je jeho kvalita. Spánková absence, nebo jeho špatná kvalita, se může projevit zhoršením myšlení, snížením pozornosti a pocitem únavy. (Praško, 2008)

Ve stáří má spánek svá specifika. S přibývajícím věkem se zkracuje délka spánku, který je více fragmentován, usínání je delší a obtížnější, hluboký spánek je kratší. Přibližně jedna třetina starších lidí trpí nespavostí, pro kterou užívá hypnotika. Téměř polovina usíná déle než za 1 hodinu a poměrně stejný počet se probouzí brzo ráno. Je však nutné připustit, že je poměrně velká skupina obyvatel, kteří poruchy spánku neudávají, ale užívají další léky jako sedativa či antidepresiva, které mohou poruchy spánku maskovat. Při dlouhodobé nespavosti je nutné nejdříve upravit styl svého života, vyvarovat se spánku přes den, nepít mnoho kávy, zejména večer, jíst lehká jídla, doporučuje se spát v zatemněném a klidném prostředí. (Reban, 2008)

Stres

Stres je reakce organismu na stresový podnět neboli stresor. Obecně je přijatá definice, že stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu. Je vyvolán negativním emocionálním zážitkem, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit. (Křivohlavý, 2009)

Stres probíhá ve třech fázích. První fáze je varovná, pro druhou je charakteristická rezistence a pro třetí vyčerpání. Mezi nejčastější stresory patří především neúměrné pracovní tempo, konflikty v rodině, obavy z nedostatku financí, ztráty zaměstnání, onemocnění aj.

Prevence stresu je stále aktuální. Lidé by se měli zaměřit na to, jak žít smysluplný život, sestavit si žebříček hodnot a vědět, co je pro ně důležité, co méně a co můžou s klidným svědomím oželet. Každý by měl mít konkrétní cíl, který by byl pro něj hodnotný, nadějný a dosažitelný. Lidé by měli usilovat především o to, co nám dává sílu a radost ze života, a naučit se relaxovat. (Haluzíková, 2012)

Sexualita seniorů

Sexualita patří k plnohodnotnému životu. Má pozitivní vliv na člověka, přispívá k fyzické kondici, zlepšuje náladu, posiluje sebevědomí a psychickou stabilitu a upevňuje partnerské pouto.

Stárnoucí muži i ženy se mohou cítit stále atraktivní a jsou přitažliví pro druhé pohlaví i ve starším věku. Vzrušivost se věkem neztrácí, sexuální touha může být založena na vzájemném soužití, důvěře, citovém vztahu, věrnosti, i fyzické potřebě pomilovat se. (Dientsbier, 2009) Pohlavní život je spolehlivým zdrojem kladných citových zkušeností, což je zejména ve stáří velmi důležité, protože jen těžko bychom

hledali jiné životní období, ve kterém by lidé tolik postrádali pozitivní emoce. (Baštěcký, 1994) Důležitost, kterou starý člověk sexualitě přikládá, není u všech stejná. Záleží na biologickém stavu jedince a na jeho psychosociální situaci. Sexualita je interakční fenomén. V podmínkách absence zevních sexuálních podnětů se naléhavost sexuální motivace rychle snižuje.

Stárnoucí lidé by se neměli zneklidňovat mediálními trendy, kdy je zdůrazňována pouze fyzická krása a mládí.

Výzkum sexuality v pokročilejším věku je spojen s mnoha problémy. Lidé se bojí se hovořit o tom, co je intimní záležitost. Senioři mnohdy poskytují méně informací, což nemusí být způsobeno tím, že jejich sexuální život je méně pestrý, ale jejich menší ochotou o něm mluvit. Pokud je navíc jako jediné měřítko sexuální aktivity považován sexuální styk, pak mohou staří lidé uvádět pokles sexuální aktivity výrazněji než v případě, kdy je brán v úvahu širší rámec sexuálního chování. Dalším problémem je otázka příležitosti. Muži umírají dříve, a proto je mnohem více žen v pokročilém věku než mužů. U žen tedy často sexuální aktivita klesá v důsledku ztráty příležitosti, nikoli v důsledku ztráty schopnosti či motivace. (Stuart – Hamilton, 1999) Na 1000 šedesátiletých a starších žen připadá méně než 700 stejně starých mužů, a na 1000 vdov méně než 200 vdovců. Starší ženy tedy nepochybně hledají partnera obtížněji než starší muži. (Šipr, 1999)

U mužů i u žen platí, že sexuální aktivita se ve stáří udrží tím déle, čím byl subjekt sexuálně aktivnější v mládí. U žen dochází k poklesu zájmu o sexualitu po 50. roce věku, což souvisí s nastupující menopauzou a hormonálními změnami. Některé ženy však naopak uvádějí, že teprve po menopauze je začal sexuální život více přitahovat, a to zejména proto, že odpadl stres z nechtěného otěhotnění. Na rozdíl od žen nedochází u mužů k tak náhlému zlomu v reprodukčních funkcích. Pokud se nepřidá některá z chronických onemocnění starého věku, pak reprodukční schopnost a sexuální aktivita ve vyšším věku nezaniká. U mužů obvykle bývá největším problémem udržení erekce, případně nedostatek tělesné síly k provedení soulože. (Baštecký, 1994)

1.8.4 Vzdělávání seniorů

Univerzity třetího věku (U3A = Universities of the Third Age) jsou specifickou součástí celoživotního vzdělávání. Poskytují seniorům vzdělávání na nejvyšší, tedy vysokoškolské úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětové a vzdělávací činnosti, třebaže také orientované na seniory. Vzdělávání má výlučně charakter osobnostního rozvoje, nikoliv profesní přípravy a nezakládá tak nárok na profesní uplatnění.

První U3A vznikly ve Francii počátkem 70. let v souvislosti se studentskými nepokoji na konci 60. let. V ČR uspořádala první regulérní běh U3A 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze v roce 1986.

Nabídka oborů a vzdělávacích programů na dvaceti jedna českých vysokých školách s více než devíti tisíci seniory je rozmanitá. Zahrnuje ucelené vzdělávací programy, kurzy inovační povahy s edukací v oblasti nových technologií, konverzační cizojazyčné kurzy, aktivity na podporu fyzické a psychické kondice, programy na podporu sebeřízeného učení v seniorském věku, ale také početně navštěvované cykly populárně naučných fakultativních přednášek a doprovodných akcí.

Významu univerzit třetího věku by měla být přizpůsobena kvalita výuky a její dodržování nejen obecně pedagogických ale i specificky gerontologických postupů. (Šemberová, 2004)

2 Cíle práce a výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zmapovat životní styl partnerských párů po 60. roce věku.

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka 1: Liší se životní styl lidí po 60. roce věku od jejich životního stylu před 60. rokem věku?
Výzkumná otázka 2: Mají lidé žijící v páru aktivnější přístup k životu než lidé žijící osamoceně?
Výzkumná otázka 3: Ovlivňují partneři navzájem svůj životní styl?

3 Metodika

3.1 Použité metody a techniky sběru dat

V praktické části mé diplomové práce jsem zvolila kvalitativní výzkum. Použila jsem metodu dotazování za použití polostandardizovaného rozhovoru.

Rozhovory se seniory se odehrávali v jejich domovech, a to především proto, abych mohla uplatnit také metodu pozorování a abych si některé výpovědi mohla ověřit. Rozhovory trvali okolo 1 hodiny. Respondenti o mé návštěvě vždy dopředu věděli. Známo jim bylo i téma našeho rozhovoru, nebyli tudíž okruhem mých otázek zaskočeni.

Respondenti dostali jednak jednoduché obecné otázky, a dále otevřené otázky, které mohli neomezeně rozvíjet. Nikdy jsem respondenty nepřerušovala, pokud se dostali příliš od tématu, vhodnou otázkou jsem je nasměrovala zpět.

Ve svých otázkách a ve svém pozorování jsem se zaměřovala především na to:

- Kde bydlí, jak jejich bydlení vypadá, jestli zvládají péči o dům, jaká je jejich finanční situace.
- Jaké mají vzdělání. Jaké vykonávali povolání, jestli je práce bavila a jestli si ještě někdy v důchodu přivydělávali.
- Jaké jsou jejich koníčky a jestli je dělali i před odchodem do důchodu.
- Jestli mají lidé žijící v páru nějaké koníčky společné a jestli se podporují v tom, co ve volných chvílích dělají.
- Jestli se snaží udržet si dobré zdraví a kondici, jestli sportují a jak se stravují.
- Jaký mají pohled na svět, jestli se zajímají o dění okolo sebe. Jestli mají přehled.
- Jaké mají vztahy s rodinou a jestli mají hodně přátel.
- Jak hodnotí svůj zdravotní stav a jestli se bojí budoucnosti.

Po respondentech jsem nepožadovala žádná čísla ani přesné údaje, ale spíše svůj vlastní prohled na problém.

Ihned po vykonání rozhovoru jsem provedla transkripci rozhovoru a vytvořila shrnující protokol. Nezachovala jsem tedy celý text, ale provedla jsem určité shrnutí. Rozhovor se tak upravil na vyšší hladině obecnosti, aby bylo možno jednotlivé případy srovnat.

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumný soubor tvoří 24 respondentů, z toho 15 žen a 9 mužů. Jako výzkumnou strategii jsem zvolila tzv. účelový výběr. To znamená, že jsem jednak vzorek konstruovala s ohledem na výzkumný problém, jednak jsem měla jasně daná kritéria pro zařazení do vzorku.

Kritériem je věk nad 60 let. Průměrná věk respondentů je 74 let, přičemž nejmladšímu dotazovanému je 61 let, nejstaršímu 85.

Výzkumný soubor je rozdělen do dvou skupin – skupina párů a skupina singels. Skupin párů byla středem mého zájmu. Tvoří ji 8 párů, tedy 8 žen a 8 mužů. V souboru jsou zastoupeni především manželé, jeden pár nebyl oddán. Průměrná délka manželství (partnerství) je 44 let. Nejčastější nejvyšší dosažené vzdělání je učňovské.

Tabulka 2: Páry

		Věk	Vzdělání	Délka manželství
pár č.1	**Josef**	77	vyučený	52
	Anna	75	základní	
pár č. 2	**Štefan**	77	vyučený	48
	Hanka	65	vyučený	
pár č. 3	**Pavel**	72	středoškolské	15
	Marta	61	středoškolské	
pár č. 4	**Olin**	76	vysokoškolské	30
	Jarmila	74	vyučená	

pár č. 5	**Mirek**	65	vysokoškolské	31
	Magda	61	vysokoškolské	
pár č. 6	**Emil**	75	vyučený	50
	Maňa	72	vyučená	
pár č. 7	**Karel**	85	středoškolské	59
	Jaroslava	81	vyučená	
pár č. 8	**Jan**	77	středoškolské	46
	Marie	77	středoškolské	

Zdroj: Vlastní výzkum

Skupina singels je především kontrolní skupinou. Je tvořena 8 respondenty, 7 ženami a 1 mužem. Většina z respondentů jsou vdovy/ vdovec, jedna žena je rozvedená. Všichni dotazovaní žijí sami. Průměrná délka života bez partnera je 20 let.

Tabulka 3: Singels

	Věk	**Vzdělání**	**Rodinný stav**	**Doba od ztráty partnera**
Eva	84	středoškolské	rozvedená	30
Františka	75	středoškolské	vdova	32
Ludmila	74	vyučená	vdova	15
Maruška	65	středoškolské	vdova	5
Milada	83	středoškolské	vdova	40
Milena	75	vyučená	vdova	6
Vlasta	70	středoškolské	vdova	35
Josef	73	vyučená	vdova	4

Zdroj: Vlastní výzkum

Výsledky

3.3 Rozhovory – páry

Pár č. 1 - Josef a Anna

- **věk**: on 77, ona 75
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: on vyučen, ona základní
- **bývalé zaměstnání**: on dělník, ona dělnice
- **žijí spolu soběstačně v domě na venkově**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano.
- **Jak dlouho jste manželé?** 52 let
- **Máte velkou rodinu?** 2 děti a vnoučata
- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Ano.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Paní Anna svého muže podporuje, ale není z práce na statku příliš nadšená.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Ano.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Pan Josef ne, paní Anna o tom často realisticky přemýšlí a snaží se psychicky připravit na to, že by k takové situaci mohlo dojít.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano.

Soukupovi jsou manželé 52 let. Dříve pracovali oba jako dělníci, jejich práce nebyla lehká a na důchod se těšili. Žijí na venkovském statku, kde se starají o zvířata a menší polnosti, jejich život a náplň dne se oproti době před důchodem zcela liší. Na venkově nežijí celý život, o hospodářství se začali starat až po odchodu do důchodu, nyní je tato činnost stoprocentně zaměstnává na celý den. Pana Josefa to ale velmi baví a byla to jeho volba. Paní Anna by si důchod představovala jinak a nelíbí se jí, že pan Josef tolik pracuje. Přizpůsobila se mu však a podporuje ho, stará se o domácnost a

snaží se panu Josefovi poskytnout veškerý komfort, aby se cítil dobře a aby už kromě těžké práce na poli a se zvířaty nemusel nic dělat. Přivydělávají si prodejem produktů ze statku, jako je mléko, vejce nebo med. Na první pohled je vidět, že u manželů dochází často k menším šarvátkám, po nějaké době je ale zřejmé, že se mají velmi rádi a působí „sehraně".

Veškeré koníčky a volný čas je u Soukupů podřízen hospodářství. Čas na odpočinek nebo zábavu moc nemají. Paní Anna se stará hlavně o domácnost. Přece jenom si ale někdy najde klidnější chvilku například na křížovky nebo na popovídání si s kamarádkami a sousedkami. Pan Josef pracuje stále velmi intenzivně. Velice se ale zajímá o svět okolo sebe. Odebírá 3 noviny. Pravidelně sleduje politiku a diskusní pořady a rád o problémech debatuje. Do společnosti už však moc nechodí. Paní Anna si téměř každý den popovídá se sousedkami. Kvůli hospodářství se nemůžou na delší dobu odtrhnout od domova. Známí a kamarádi proto musí navštěvovat je. Na dovolenou nejeli už velmi dlouho. Cestování je neláká. Občas vyjedou z vesnice do města, ale spíše za povinnostmi, pokud je to nutné. S rodinou mají dobré vztahy, děti i vnoučata je pravidelně navštěvují. V telefonickém kontaktu jsou téměř denně.

Vědí, že nežijí příliš zdravě, ani se příliš zdravě nestravují, ale už nechtějí „na stará kolena" nic měnit. Nekouří. Paní Anna přiznává, že se bojí budoucnosti a že si nedokáže představit život bez manžela. Staví se k tomu ale velmi realisticky a chce být na tuto možnost připravena.

Pár č.2 - Štefan a Hanka

- **věk:** on 77, ona 65
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: oba vyučení
- **bývalé zaměstnání:** on dělník ve stavebnictví, ona dělnice v textilním průmyslu
- **žijí spolu soběstačně doma**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Pro něj ano, pro ni ne.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano, oběma se život zklidnil.

- **Jak dlouho jste manželé?** 48 let
- **Máte velkou rodinu?** ne, 1 dcera, dvě vnučky
- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Ano, na chalupě.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Ano.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Pan Štefan paní Hance s domácností pomáhá, ale jen, když si o to řekne.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Ne.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano

Pan Štefan a paní Hanka žijí v malém panelákovém bytě. Celý život vykonávali těžkou manuelní práci, a proto jsou rádi, že na důchod se jejich život zklidnil. Pana Štefana, který je o 12 let starší, ale práce velmi bavila. S odchodem do penze se smiřoval těžce. Byl zvyklý pracovat a bez práce se nudil. I proto si hned po odchodu do důchodu pořídili chalupu na venkově, kam pravidelně jezdili na motorkách, což je jejich další společná vášeň. Na chalupě trávili veškerý volný čas. Mezi sousedy si našli několik dobrých přátel.

Poslední rok se zdravotní stav pana Štefana výrazně zhoršil, paní Hanka se o něj velmi bojí. Nyní vážně přemýšlí i o prodeji zmíněné chalupy, protože se o ni nemohou náležitě starat a je pro ně navíc těžké se k ní dopravit.

Manželé nežijí příliš aktivně, což je zčásti způsobeno i nemocí pana Štefana. Zvláště poslední rok tráví čas prakticky pouze doma. Ale ani v minulosti nikdy například nejezdili na dovolenou do zahraničí nebo na výlety po republice s výjimkou návštěvy dcery a krátkých projížděk na motorkách. Důvodem je jakási obava, oba se mnohem líp cítí na místech, kde to znají. Nemají a zřejmě ani nikdy neměli příliš snahu o změnu nebo touhu naučit se či zažít něco nového. Velkou část dne sledují televizi. Nesportují ani nemají (až na chalupu) konkrétní koníček, který ale neměli ani v produktivním věku, životní styl se tedy před a po odchodu do důchodu příliš nezměnil. Na konkrétní dotaz nebyli schopni vyjmenovat žádný koníček nebo zálibu vyjma televize starosti o domácnost. Paní Hanka se o manžela velmi pečlivě stará. Dbá o to, aby se cítil co nejlépe. Téměř denně vaří. O byt se zvládá postarat. Přiznává, že se

o manžela bojí a že neví, co se bude dít, kdyby se mu něco stalo. Pan Štefan situaci spíše zlehčuje.

Každý den sledují zprávy a čtou noviny. Mají několik známých, ale příliš často se nenavštěvují. Za kulturou ani do společnosti nechodí. S dcerou jsou v kontaktu.

Pár č.3: Pavel a Marta

- **věk:** on 72, ona 61
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: oba středoškolské
- **bývalé zaměstnání:** on mistr na dílně, ona referentka v pojišťovně
- **žijí spolu soběstačně doma**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Pro něj ano, pro ni to nikterak obtížné nebylo.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ne.
- **Jak dlouho jste partneři?** 15 let
- **Máte velkou rodinu?** Každý má po dvou dětech z předchozích manželství.
- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Některé zájmy mají společné, společně jezdí na chatu a společně se věnují sportu, i když paní Hanka v mnohem menší intenzitě.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Ano.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Ano.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Ne.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano.

Pan Mirek a paní Hanka nejsou manželé, ale žijí spolu již 15 let, oba jsou rozvedení. Je mezi nimi jedenáctiletý věkový rozdíl. Paní Hanka je v důchodu teprve krátce, zatím si ho ale celkem užívá, těšila se na něj a je ráda, že má více času. Pan Mirek přiznal, že pro něj byl odchod do důchodu obtížnější, nemohl se vyrovnat s opuštěním práce, kterou měl rád, a která byla i jeho koníčkem (auta). I v důchodu si

jeden čas přivydělával jako vrátný ve sportovní hale. Partneři bydlí v panelákovém bytě, o víkendu často jezdí na chatu, kde se především paní Hanka stará o zahradu.

Partneři žijí aktivním způsobem života, věnují se (hlavně pan Mirek) sportu. Mají jasnou představu o tom, co je to zdravý životní styl a snaží se ho naplňovat. Pan Mirek je bývalý profesionální sportovec, závodil v atletice na republikové úrovni. Nyní se sportu dál rekreačně věnuje. Jezdí na kole, plave, lyžuje, má rád turistiku. Sport ale není jediný zájem pana Mirka, dalším koníčkem je hudba. Přestože nezná noty, hraje na několik hudebních nástrojů. Sám o sobě tvrdí, že se od ostatních seniorů liší hlavně vztahem ke spánku. Zatímco si jeho vrstevníci stěžují na problémy se spánkem, je pan Mirek schopný ráno spát do půl 10. Paní Hanka má ke sportu také kladný vztah, i když pro ni není takovou vášní jako pro pana Mirka. Chodí na cvičení, snaží se udržet si pěknou postavu. Ráda se zabývá i prací na zahrádce, baví ji čtení knížek. Ve svých koníčcích se vzájemně podporují. Pochvalují si, že našli partnera, se kterým se nenudí. Někdy dokonce litují, že nemají více času a více financí, myslí si, že by svůj volný čas dokázali využít ještě lépe. S penězi se snaží vyjít tak, aby alespoň jednou ročně mohli jet na dovolenou.

Partneři žijí aktivně. Zajímají se o dění okolo sebe. Sledují zprávy. Mají hodně přátel, se kterými se pravidelně scházejí. Oba mají dvě děti z předchozích manželství. Paní Hance na důchodu vyhovuje, že má více času na návštěvy dcery a vnoučat, která žijí v zahraničí.

Oba jsou v dobrém zdravotním stavu a s budoucností si příliš starost nedělají.

Pár č. 4: Olin a Jarmila

- **věk:** ona 74, on 76
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: on vysokoškolské, ona vyučena
- **bývalé zaměstnání:** ona dělnice v oděvním průmyslu, on projektant vysokých pecí
- **žijí spolu soběstačně doma**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Pro něj obtížné, pro ni ne.

- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano.
- **Jak dlouho jste manželé/ partneři?** 50 let
- **Máte velkou rodinu?** 3 děti a vnoučata
- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Zájmy se liší.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Vzájemně se podporují, paní Jarmila si ale myslí, že by měl pan Olin vzhledem ke svému věku a zdravotním problémům své aktivity omezit. Nic mu ale vyloženě nezakazuje.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Ano.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Ne.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano.

Navrátilovi jsou manželé přesně 50 let, žijí na venkově ve vesnické chalupě zařízené k celoročnímu pobývání, přestože mají ve městě velký byt. Pan Olin ale miluje život a práci na vesnici a jeho žena se mu přizpůsobila. Jejich pohled na odchod do důchodu se různí. Pan Olin měl mimořádně dobrou a zajímavou práci. Jezdil často na delší dobu do zahraničí, jeho práce ho naplňovala. Odchod do důchodu pro něj byl velký zlom, se zaměstnáním se neloučil lehce. O chod domácnosti a výchovu dětí se starala jeho žena.

Po odchodu do důchodu se situace obrátila. Paní Jarmila se na důchod těšila, hlavně proto, že byla unavená z těžké práce a najednou získala čas na své koníčky. Začala cestovat (jezdí až 3x ročně do zahraničí) a učit se nové věci. Navštěvuje nejrůznější kroužky a zájmové činnosti orientované především na ruční práce. Je ráda v kontaktu s lidmi. Pan Olin se naopak po odchodu do důchodu usadil, velmi intenzivně pracuje kolem své chalupy, kterou se snaží vylepšit a udržet v dobrém stavu. Často také vypomáhá svým známým a sousedům, je velmi manuálně zručný. Absolutně již nemá zájem o cestování. Zdravotní stav pana Olina již není příliš dobrý a paní Jarmila si o něj dělá starosti. Myslí si, že by měl vzhledem ke svému věku a zdravotnímu stavu (artróza v kloubech) práci okolo domu a ostatní svoje aktivity omezit. Oba manželé jsou velmi přátelští a neskutečně aktivní.

Životní styl partnerů se po odchodu do důchodu změnil, oba si nyní užívají svých koníčků. Vzájemně se v nich podporují, i když si oba myslí, že by jejich protějšek měl více odpočívat a některé aktivity omezit.

I když se nijak zvlášť nesnaží žít zdravě, jejich život lze označit za aktivní. Jsou stále v pohybu, nekouří, často si ale dají „šťopičku“, pan Olin se sám stará o pálení slivovice. Jsou optimističtí, zajímají se o svět okolo sebe. Mají hodně známých a kamarádu, pravidelně se navštěvují s rodinou, někdy se starají o vnoučata a pravnoučata.

Pár č. 5: Mirek a Magda

- **věk**: on 65, ona 61
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: oba vysokoškolské
- **bývalé (i současné) zaměstnání:** On vedoucí pracovník v jaderné elektrárně, ona učitelka ZŠ (poloviční úvazek), stále pracují.
- **žijí spolu soběstačně v rodinném domě**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ne.
- **Jak dlouho jste manželé?** 31 let
- **Máte velkou rodinu?** 3 děti
- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Ano, většina zájmů je společných, čas tráví většinou spolu.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Ano.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Ano.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Ne.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano.

Marténkovi jsou manželé 31 let. Žijí v rodinném domě, domácnost mají zařízenou moderně, ale sami přiznávají, že při rekonstrukci již mysleli na to, aby jim vše vyhovovalo i na stáří. V důchodu jsou teprve 2 roky, a oba stále pracují. Ona na

poloviční úvazek, on na plný. Oba jsou rozhodnuti pracovat, dokud budou moci. Jednak proto, že mají svoji práci rádi a myslí si, že jsou v ní dobří, jednak z finančního hlediska. Rozdíl před a po odchodu do důchodu tedy zatím příliš nevnímají a jejich životní styl se po 60. roce věku skoro vůbec nezměnil.

Mají hodně zálib a koníčků, většinou společných. Mají dostatek pohybových aktivit. Žijí aktivně, každý rok jezdí na hory na lyže, v létě za turistikou. Pan Mirek každé ráno půl hodiny cvičí a chodí plavat, důvodem jsou hlavně bolesti zad. Každý den chodí na vycházky se psem. Paní Magda chodí každý den do práce i z práce pěšky, aby měla denně pohyb. Snaží se zdravě stravovat, nekouří.

Kromě lásky k turistice a společným vycházkám se psem se oba věnují práci na domě, který společnými silami před 8 lety zrekonstruovali. Podle jejich slov ale práce na domě nikdy nekončí a stále je co vylepšovat. Paní Magda se ráda stará o domácnost a malou zahrádku, na které pěstuje hlavně okrasné květiny, což je její největší koníček. Pan Mirek se stará o dům a o těžší práce.

Oba se zajímají o dění okolo sebe, čtou denní tisk, poslouchají zprávy, pan Mirek se zajímá o politiku. Oba umí pracovat s internetem. Mají hodně přátel, s některými se pravidelně scházejí. Občas zajdou za kulturou, především do divadla. Pan Mirek navštěvuje lekce německého jazyka, paní Magda chodí pravidelně do knihovny. Mají 3 děti, ale žádná vnoučata. S rodinou se pravidelně setkávají. Pan Mirek přiznává, že se budoucnosti obává a snaží se připravit na horší časy, paní Magda tuto otázku příliš neřeší, i když o ní také někdy přemýšlí, plně však spoléhá na manžela.

Pár č.6: Emil a Máňa:

- **věk:** on 75, ona 72
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: oba vyučeni
- **bývalé zaměstnání:** On JZD, ona sýrárna.
- **Žijí sami soběstačně v domě syna a jeho rodiny.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ne.

- **Jak dlouho jste manželé?** 50let
- **Máte velkou rodinu?** 3 děti, 9 vnoučat, často se schází i s širším příbuzenstvem, všichni bydlí v blízkém okolí
- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Ano.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Ano.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Ano.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Ne.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano.

Pan a paní Brabencovi jsou manželé 50 let. Žijí na vesnici společně s rodinou svého syna. Bydlí na výminku, kde pro sebe mají dvě místnosti s kuchyní. O víkendech mají společný oběd se synem a vnoučaty, jinak jsou ale zcela soběstační. Pan Emil dříve pracoval v JZD, paní Máňa v sýrárnách. Celý život ale měli drobné hospodářství. Situace se změnila, když jim byl v restituci navrácen majetek a mnoho pozemků, které jim byli zabaveny v době komunismu. Syn se rozhodl v péči o hospodářství pokračovat a živit se zemědělstvím. Pan a paní Brabencovi mu ještě v předdůchodovém věku začali pomáhat a pokračují v tom i nadále. Jejich způsob života se proto příliš nezměnil. Starají se o nejrůznější hospodářská zvířata, hlavně kvůli panu Emilovi na statku stále chovají pracovní koně, což je jeho velká vášeň a koníček. Pan Emil pracuje každý den, paní Máňa ho podporuje, společnými silami se snaží synovi pomoci tam, kde jim ještě síly stačí. Jsou velmi aktivní. Paní Máňa i po odchodu do důchodu občas chodila, pokud bylo potřeba, na brigády do svého původního zaměstnání. Pan Emil občas vypomáhal známým. Jeho koníčkem je opravování zemědělských strojů.

Paní Máňu kromě péče o domácnost baví ruční práce, ráda vaří a peče. Společně rádi sledují televizi, hlavně seriály. O politiku se příliš nezajímají, sledují ale večerní zprávy, zajímají se o regionální politiku. Společně rádi jezdí na koncerty dechové hudby, alespoň jednou za rok si vyjedou do města do divadla. Každou neděli chodí do kostela. Jsou aktivní, snaží se být stále užiteční, hlavně paní Máňa je otevřená a přátelská.

Mají velmi dobré rodinné vztahy. Žijí v jednom domě s rodinou svého syna, další příbuzenstvo ale bydlí převážně v blízkém okolí, jsou v kontaktu a často se navštěvují. Mají i hodně přátel, udržují si dobré vztahy se sousedy. Pan Emil občas zajde s kamarády na pivo, paní Máňa se schází pravidelně s kamarádkami na kávu.

Příliš zdravě ale nežijí. I když jsou celý den na nohou, pohybu moc nemají. Nestravují se ani příliš zdravě. Vědí, že jejich životní styl není optimální, už ale nemají snahu cokoliv měnit. O budoucnosti někdy přemýšlí, spoléhají ale na to, že jim syn v případě nemoci či jiných problémů pomůže. Zatím se ale cítí fit a až na výměnu kyčelního kloubu pana Emila je žádné vážnější zdravotní komplikace netrápí.

Pár č. 7 – Karel a Jaroslava:

- **věk:** on 85, ona 81
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: on středoškolské, ona vyučena
- **bývalé zaměstnání:** On majitel obchodu s lahůdkami, ona prodavačka.
- **Žijí sami soběstačně v rodinném domě v centru města.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Spíše ano.
- **Jak dlouho jste manželé?** 59 let
- **Máte velkou rodinu?** 2 syny a vnoučata, sourozenci již všichni zemřeli
- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Ano.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Ano.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Ano.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Ne.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano.

Manželé žijí v malém rodinném domku v centru města. Žijí zde téměř celý život. Dříve vlastnili malou cukrárnu, kde prodávali i lahůdky. Pak Karel byl majitelem, paní Jarmila jedna z prodavaček. Pan Karel se živnosti věnoval i po dosažení důchodového věku, když měl ještě dost sil. Odchod do důchodu tedy ani jednomu nevadil. Pan Karel

odešel, až když sám cítil, že na práci nestačí, paní Jarmila se na důchod těšila a do důchodu odešla hned, jak mohla.

Žijí klidným životem. Rádi vzpomínají na své mládí. Mají dva syny, oba ale žijí i s rodinami v Praze a moc často se nevidí. Mají již 3 pravnoučata.

O domácnost se starají společně. Pan Karel se paní Jarmile snaží se vším pomáhat. Společně si i vaří, ale jen o víkendech. Přes den si chodí pro obědy do jídelny.

Vlastní malého psa, kterého oba milují a na kterého se dost upínají. Je středem jejich zájmu a pozornosti a zároveň i jejich hlavním společným koníčkem. Dokážou o něm mluvit lépe a zapáleněji než o vlastním životě. Díky psovi mají každý den pohyb. Jejich každodenní procházky se staly jakýmsi rituálem. Nechodí příliš daleko, ale pravidelně za každého počasí a téměř vždy společně. V neděli mívají procházku delší, pokud je hezké počasí, snaží se strávit většinu odpoledne venku v parku.

Kromě vycházek se psem tráví čas spíše v klidu doma. Oba rádi luští křížovky. Rádi se dívají na televizi, hlavně na dokumenty o přírodě. Pan Karel sleduje pravidelně sport. Zprávy sledují pravidelně a skoro celý den poslouchají rádio. Přátel již mnoho nemají. Mají ale mnoho známých a sousedů, s kterými se každý den potkávají. Za kulturou již nechodí, dříve navštěvovali výstavy, ale už je to neláká.

Zdravotně na tom nejsou úplně nejlíp, ale vzhledem k svému věku považují své problémy se zdravím za přirozené.

Pár č.8. - Jan a Marie

- **věk:** on 77, ona 77
- **nejvyšší dosažené vzdělání**: oba středoškolské
- **bývalé zaměstnání:** oba pracovali jako úředníci
- **Žijí v domově pro seniory.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Spíše ano.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano.
- **Jak dlouho jste manželé?** 49 let
- **Máte velkou rodinu?** 2 děti, 4 vnoučata

- **Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?** Ano.
- **Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?** Ano.
- **Pomáháte si v péči o domácnost?** Ano.
- **Dokážete si představit život bez partnera?** Ne.
- **Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?** Ano.

Manželé žijí druhým rokem v domově pro seniory. K tomuto rozhodnutí je donutil hlavně jejich zdravotní stav. Pan Jan velmi špatně vidí, paní Marie má problémy s klouby. Starost o domácnost jim už dělala velké problémy, rozhodnutí ale nelitují a v domově jsou spokojeni. Nejdůležitější pro ně je, že jsou stále spolu. S placením pobytu v domově jim částečně pomáhají děti.

Dříve pracovali jako úředníci. Bydleli v panelákovém bytě, měli ale chatu, na kterou jezdili o víkendech, což je také jediná věc, po které se jim stýská. Hlavně paní Marii schází zahrádka. V domově ale navštěvuje kroužek pěstování květin.

Pochvalují si, že je o ně dobře postaráno. Stravují se v rámci domova, jídlo mají pětkrát denně. Uklízet pokoj se snaží sami, aby nevyšli ze cviku, navštěvují také nejrůznější zájmové aktivity, které jim domov poskytuje. Paní Marie ráda čte knížky, navštěvuje již zmíněný kroužek pěstování květin a navíc kroužek ručních prací. Pan Jan chodí do sportovního klubu. Oba se navíc často účastní canisterapie. Dříve měli psa, kterého si nyní nemůžou dovolit, proto jsou alespoň takto rádi v kontaktu se zvířaty.

Občas si vyjdou na procházku i mimo areál domova. Životní styl se podle jejich slov po odchodu do důchodu změnil, a to spíše k horšímu. Po přestěhování do domova pro seniory se jim však naskytla možnost využití nejrůznějších aktivit. Nyní mají proto možná více koníčků než před lety. Navíc jsou denně v kontaktu s lidmi, našli si i mnoho dobrých přátel.

Rodina je navštěvuje, v telefonickém kontaktu jsou velmi často.

3.4 Rozhovory – singels

Singel č. 1. – Eva

- **Žena, 84 let**
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: středoškolské
- **Bývalé zaměstnání:** archivářka v muzeu
- **Žije sama v činžovním domě.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ano, práce ji velmi chyběla.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Zásadně ne, ale změnil se.
- **Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?** 30 let rozvedená
- **Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?** Partner jí nechybí, ale sama se cítí často.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Sama.
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?** Ne, je zvyklá celý život spoléhat sama na sebe.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?** Ne.

Paní Eva žije v činžovním domě ve třetím patře bez výtahu. Její byt je útulný, ale na první pohled jde vidět, že do něj nebylo roky investováno. Přestože paní Eva velmi šetří, s jejím malým důchodem sotva vyjde. Je již mnoho let rozvedená, znovu se ale nevdala, žije sama. Nemá děti, jen vzdálenější příbuzenstvo. Někdy se cítí osamělá. Pracovala jako archivářka, práce ji velmi bavila. Protože neměla děti a posléze ani muže, byla pro ni práce vším. Po odchodu do důchodu pracovala v muzeu jako brigádnice, dnes již ne. Její život se po odchodu do důchodu změnil v tom smyslu, že měla „až příliš volného času“, který ale dokázala využít. Její zájmy, které většinou souvisejí s její bývalou profesí, se ale příliš nezměnily. Paní Eva umí stoprocentně

využít svůj volný čas. Velmi často jezdí na výlety, převážně za kulturou. Využívá nejrůznějších slev a příležitostí, ví o všem, co se kde děje. Velmi často chodí na přednášky a snaží se stále vzdělávat. Vyznává buddhismus. Je vegetariánka a jí velmi střídmě (podle mého názoru příliš málo). Nesportuje, ale je velmi aktivní. Vlastní několik koček. Televizi nemá. Paní Evu mrzí, že s přibývajícím věkem už toho nestihne tolik, co dřív, přesto svůj volný čas využívá na svůj věk aktivně a efektivně.

Singel č. 2. – Františka

- **Žena, 75 let**
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: středoškolské
- **Bývalé zaměstnání:** učitelka v mateřské škole
- **Žije sama v činžovním domě.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ano.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ihned se začala starat o vnoučata.
- **Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?** 32 let vdova.
- **Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?** Nechybí, vystačí si.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Sama.
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?** Ne, je schopná se o sebe postarat i bez partnera, navíc má poblíž dceru s rodinou.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?** Neví, asi ne.

Paní Františka žije sama v činžovním domě, je vdova, ale partner jí nechybí. Je bývalá učitelka, její zaměstnání ji velmi bavilo. Myslí si, že by odchod do důchodu nesla velmi těžce, kdyby se hned nezačala starat o vnoučata. Později si ještě ve školce přivydělávala, tentokrát jako kuchařka. Její životní styl se až na absenci práce příliš nezměnil. Vždy měla dostatek koníčků, ale nikdy žádné aktivní, nikdy nesportovala. Má

ráda ruční práce, vaření a pečení, často se dívá na televizi a poslouchá rádio. Líbí se jí chrámová hudba. O zdravý životní styl se zajímá, jak sama říká, pasivně – ráda čte časopisy o zdraví. Je zcela soběstačná. Mimo domov už ale moc nechodí. Většinu času stráví doma. Občas vyrazí na nákupy, pravidelně chodí do kostela. S rodinou je často v kontaktu, bydlí nedaleko.

Singel č. 3. – Ludmila

- **Žena, 74 let**
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: vyučená
- **Bývalé zaměstnání:** soustružnice
- **Žije sama v rodinném domě.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ano, kvůli ztrátě kontaktů.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano, osaměla.
- **Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?** 15 let vdova.
- **Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?** Ano.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Spíše sama.
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?** Ano, ve dvou se žije lépe.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?** Spíše ano, konkrétní příklad ale nedokázala uvést.

Paní Ludmila žije sama v rodinném domě. Manžel jí zemřel před 15 lety, stále je ale patrné, že se jí po něm stýská. Zemřel krátce poté, co odešla do důchodu, o to tuto situaci nesla obtížněji. Naráz ztratila jak manžela, tak kontakty v práci. Cítí se často osaměle. Společnost jí dělá kocour. S rodinou je v kontaktu, když byla vnoučata malá, často se o ně starala. Stále se ale stýkají. Nemá žádný mimořádný koníček, den stráví pečováním o domácnost, nakupováním a vařením, ráda čte časopisy a sleduje televizi,

nejčastěji seriály. Nemá větší zdravotní problémy, ale začíná pociťovat, že na něco už přestává stačit. Uvažuje o tom, že si bude kupovat obědy, již dnes jí někdy s vařením vypomůže dcera.

Singel č. 4. – Maruška

- **Žena, 65 let**
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: středoškolské
- **Bývalé zaměstnání:** administrativa
- **Žije sama v rodinném domě**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano, mám více času pro sebe a pro rodinu.
- **Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?** Vdova, 5 let.
- **Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?** Chybí, ale osamělá se necítí, protože ji rodina navštěvuje několikrát týdně.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Pokud je příležitost, chce trávit čas s rodinou. Často se ale věnuje koníčkům sama.
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?** Asi ano, nebyla by sama, pomáhal by jí s péčí o dům.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?** Když manžel žil, často jezdili na výlety. Sama nemá řidičský průkaz a nemůže řídit auto.

Paní Maruška není v důchodu příliš dlouho a zatím si ho celkem užívá. Má nyní více volného času. V době, kdy odešla do důchodu, jí zemřel manžel a zároveň se jí narodila vnoučata, která ji nyní hodně zaměstnávají. Stará se o ně prakticky každý víkend, někdy i přes týden. Sama se proto necítí. Žije sama v dvougeneračním domě, jedno patro pronajímá. Práce kolem domu jí zabere dost času. Stará se o zahradu, což jí

ale velmi baví. Paní Maruška žije velmi aktivním životem. Je přátelská a otevřená. Vždy měla ráda sport a i nadále se snaží každý den se hýbat. Má hodně známých a kamarádů, poslední dobou ji ale nejvíce zaměstnávají vnoučata. Zatím ji nic neomezuje, je zdravá a soběstačná, cítí se mladší, než je.

Singel č. 5. - Milada

- **Žena, 83 let**
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: středoškolské
- **Bývalé zaměstnání:** sociální pracovnice
- **Žije sama v městském bytě.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ne.
- **Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?** Vdova, již 40 let.
- **Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?** Partner jí stále chybí, ale již je to dlouho a zvykla si.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Spíše sama,ale i s přáteli.
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?** Ano, musela sama vychovávat děti. Neměla příliš finančních prostředků.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?** Ne.

Paní Milada žije sama v malém městském bytě. Je již 40 let vdovou, nikdy si však již nenašla nového partnera. Bydlí celý život na jednom místě, má hodně přátel, pravidelně ji navštěvuje rodina. O domácnost se stále dokáže postarat sama, i když poslední roky již potřebuje s fyzicky víc náročnějšími pracemi pomoct. Odejít do důchodu pro ni nebylo příliš obtížné. Několik let ještě chodila na brigády a začala se starat o vnoučata. Pochvalovala si, že na ně měla více času. Dnes již na brigády nechodí a vnoučata jsou dospělá. Paní Milada žije na svůj věk aktivně. Jak sama říká, je

pohyblivější než většina jejích vrstevnic. Každý den cvičí. Stále jezdí na kole, které ale často jen vede a používá ho zároveň jako podporu při chůzi. Dříve měla mnohem více zálib, chodila například plavat nebo jezdila na zájezdy, dnes se věnuje spíše klidnějším koníčkům, chodí na procházky, velmi často na koncerty vážné hudby a na přednášky. Za hezkého počasí si ráda vezme knížku ven a čte si na lavičce. Nekouří, žije zdravě. Přiznává jen, že by měla omezit pití kávy.

Singel č. 6. – Milena

- **Žena,** 75 let
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: vyučená
- **Bývalé zaměstnání:** JZD
- **Žije sama v domě svého syna, brzy se ale bude stěhovat do domu s pečovatelskou službou.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne, šla dřív, starala se o postiženého syna.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ne.
- **Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?** 6 let vdova
- **Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?** Ano, chybí, a sama se cítí často.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Sama
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?** Ano, pomáhal by jí.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?** Ne.

Paní Milena pracovala celý život v zemědělství, do důchodu šla spíše z nutnosti. Zažádala si o předčasný důchod, aby měla více času a mohla se starat o postiženého syna. Kromě péče o rodinu a domácnost nikdy moc koníčků neměla. Dnes má zdravotní potíže, trápí ji nemocné kyčle, a nemůže už se o sebe pořádně postarat. Často ji pronásledují myšlenky, že je na obtíž. Hlavně z tohoto důvodu se za několik měsíců

přestěhuje do domu s pečovatelskou službou. Tam se paní Milena docela těší, hlavně proto, že nebude sama a že bude cítit, že je o ni postaráno. Kvůli bolestem kyčlí už moc nechodí mimo dům. Každý den si ale sedne na lavičku před domem a venčí psa, který ji dělá společnost. Většinu dne sleduje televizi.

Singel č. 7. - Vlasta

- **Žena,** 70 let
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: středoškolské
- **Bývalé zaměstnání:** účetní v nemocnici
- **Žije sama v panelákovém bytě.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ano, práci měla ráda, ztratila kontakty.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano.
- **Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?** 35 let vdova
- **Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?** Ano.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Sama.
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?** Ano, necítila by se sama, byla by lépe finančně zabezpečená.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?** Ne.

Paní Vlasta žije sama v malém panelákovém bytě. Je 35 let vdova, nikdy si již nenašla nového partnera. Často se cítí osaměle, partner jí schází. Pracovala jako účetní v nemocnici, kde měla mnoho známých. Na odchodu do důchodu jí vadila právě ztráta kontaktů. Několik let ještě chodila na brigády, dnes už ne. Paní Vlasta se zajímá o dění okolo sebe. Denně sleduje zprávy a čte noviny. Stále se schází s kamarádkami a sousedkami. Aktivně už ale nežije. Kromě nákupů a občasných návštěv nikam nechodí. Ráda sleduje televizi, má ráda pořady o vaření a dokumenty. Pravidelně sleduje několik seriálů. O byt se pečlivě stará. Často přemýšlí o tom, co by se stalo, kdyby přestala být soběstačná. Tyto myšlenky jí děsí. Cítí se však zatím fit. Kouří.

Singel č. 8. – pan Josef

- **Muž, 73 let**
- **Nejvyšší dosažené vzdělání**: vyučen
- **Bývalé zaměstnání:** pracoval v zemědělství
- **Žije sám v domě na kraji města.**
- **Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?** Ne, těšil se, že bude mít více času.
- **Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?** Ano.
- **Jak dlouho žijete sám? Jaký je důvod?** 4 roky vdovec
- **Chybí Vám partnerka? Cítíte se osaměle?** Ano.
- **Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?** Sám.
- **Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měl partnerku? Proč?** Ano, cítí se osamělý, byl zvyklý, že se o něj žena starala.
- **Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sám? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sám?** Ne.

Pan Josef žije sám v rodinném domku. Chová slepice a králíky, což je jeho velký koníček. Odchod do důchodu mu nevadil, těšil se, že si odpočine. Žena mu zemřela před 4 lety, byl to pro něj šok, se ztrátou se vyrovnával těžce. Nebyl na tuto situaci připraven ani z praktického hlediska, protože byl celý život zvyklý, že o něj bylo postaráno. I když své ženě celý život pomáhal, musel se naučit některé domácí práce. S velkým úklidem mu jednou za čas pomáhají děti. Sám přiznává, že se s jídlem odbývá a příliš zdravě nežije. Do domu s pečovatelskou službou ale nechce, protože by se musel vzdát svých zvířat. Rád pracuje na zahradě. Občas se schází s kamarády na pivo. Zprávy sleduje každý den. Rád sleduje sportovní přenosy, hlavně na fotbal.

3.5 Vyhodnocení

3.5.1 Životní styl

Životní styl respondentů se v mnoha případech liší. Důvodem je především velké věkové rozpětí seniorů, na které se váží další rozdílné situace u jednotlivých dotazovaných, jako je zaměstnání nebo zdravotní obtíže. Nejmladšímu respondentovi je 61 let, nejstaršímu 85. Někteří respondenti v nižším věku stále pracují, také jejich zdravotní stav je lepší než u respondentů vyššího věku. Jeden pár žije v domově pro seniory, jedna respondentka má zažádáno o bydlení v domově s pečovatelskou službou.

Respondenti vstávají nejčastěji okolo 7 hodiny. Jejich další denní program vyplňuje především pečování o domácnost. Většina dotázaných uvedla, že se všechny drobné domácí práce snaží stihnout během dopoledne. Tuto denní dobu využívají také pro návštěvy lékaře, pošty apod.

Obědy si většinou vaří sami. V několika případech si pro oběd chodí do jídelny a nosí v jídlonosiči domů. Senioři také často uvádějí, že jim s obědem někdy pomáhají děti. Až na pana Josefa, který žije sám, vaří v naprosté většině ženy. V několika případech respondentky uváděly, že obědy často odbývají nebo vaří na více dnů dopředu. To neplatí u žen žijících v páru, které vaří pro dva lidi, a které jsou rády, že mohou vyplnit čas postaráním se o manžela.

Odpoledne pak většina seniorů tráví odpočinkem a věnováním se svým koníčkům. Většina dotázaných chodí pravidelně ven na procházky, pokud jim to zdraví dovoluje. Často se také setkávají se svými známými, nejčastěji sousedy, ale i kamarády. V kontaktu s rodinou jsou všichni, většina respondentů uvádí, že se pravidelně navštěvují. Frekvence návštěv je ale různá, hodně závisí na vzdálenosti bydliště. V naprosté většině děti navštěvují své rodiče, ne naopak. Senioři už mimo domov příliš nechtějí jezdit. Senioři, a to především ti mladší, jsou často využíváni na hlídání vnoučat. Tato služba jim ale nevadí.

V úplné sociální izolaci nežije ani jeden z respondentů. Počet přátel však klesá s věkem a s délkou odloučení od práce. Mladší senioři v lepším zdravotním stavu chodí

mezi lidi mnohem častěji. Starší lidé a to především vdovy si stěžují na to, že jim umírají vrstevníci a přátelé.

Večery tráví doma, především u televize. Spát chodí většinou po 10. hodině.

Při zjišťování, zdali se seniorům změnil život po 60. roce věku, většina dotázaných odpověděla, že ano. Všichni se shodli, že zlomovým okamžikem byl odchod do důchodu, nezávisle na tom, jestli se jejich život začal po tomto momentu vyvíjet jinak, nebo ne. Někteří respondenti se začali věnovat úplně jiným činnostem, někomu se život příliš nezměnil. Všichni však považují odchod do důchodu jako konec jedné životní éry. Respondenti odpovídali takto:

Změnil se váš život a životní styl po 60. roce věku, potažmo po odchodu do důchodu?

Odpověď ANO, důvody:

- špatné vyrovnání se se ztrátou práce (3x)
- osamění
- více času na rodinu a vnoučata
- zklidnění života, odpočinek (2x)
- změna práce
- odstěhování se na venkov
- začátek zdravotních problémů, následkem toho pozdější odchod do DpS

Respondenti uváděli jak kladná tak záporná odůvodnění. Mezi nejčastější negativní změnu patřila ztráta práce. Tito lidé najednou nevěděli, co ve volných chvílích dělat. Se ztrátou práce se většinou pojila i ztráta kontaktů a následné osamocení. Mezi nejčastější pozitivní změnu bylo uvedeno zklidnění života, odpočinek, čas na rodinu a vnoučata. Takto odpovídali hlavně manuelně pracující lidé a lidé s těžkou prací.

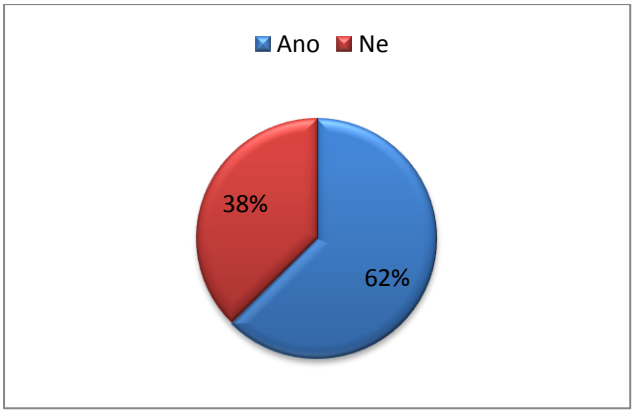
Odpověď NE, důvody:

- nepřestali pracovat (2x)
- zachování koníčků, pokračování v aktivním způsobu života (2x)
- starost o děti (2x)

Všichni respondenti, kteří odpověděli NE, jsou se svým životem spokojeni a jsou rádi, že se jim život po 60. roce věku příliš nezměnil. Jde především o lidi žijící aktivním způsobem života, kteří dále pokračují ve svých koníčcích a kteří si navíc pochvalují, že na své záliby mají více času. Život se nezměnil ani lidem, kteří nepřestali pracovat a lidem, kteří pokračovali v péči o děti.

Na konkrétní dotaz, jestli se respondentům změnil život po odchodu do důchodu, odpovídali takto:

Graf 1: Změnil se Vám život po odchodu do důchodu?



Zdroj: Vlastní výzkum

Skupina párů i singels se percentuálně neliší:

Graf 2 a 3: Změnil se Vám život po odchodu do důchodu?

Zdroj: Vlastní výzkum

3.5.2 Zaměstnání

Z 24 dotázaných jsou dva respondenti stále zaměstnáni. Jeden respondent na plný úvazek, jedna respondentka na poloviční úvazek. Jedna respondentka si v tuto dobu v důchodu přivydělává, našla si brigádu. Další čtyři respondentky si alespoň někdy po odchodu do důchodu přivydělávaly formou brigád, ne ovšem v tuto chvíli. Dva páry vlastní statek a stále aktivně pracují v zemědělství a využívají možnosti přivydělání si prodejem produktů. Z nich jeden pár navázal na práci z doby předdůchodové, jeden pár se začal farmaření věnovat až po odchodu do penze. Jeden respondent pracoval ještě několik let po dosažení důchodového věku, nyní už živnosti zanechal.

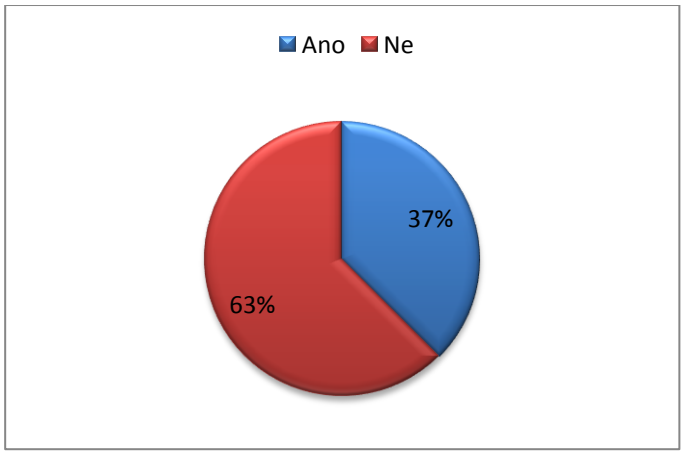
Na dotaz ohledně obtížnosti odchodu do důchodu respondenti odpovídali takto:

Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?

ANO: 9 respondentů

NE: 15 respondentů

Graf 4:

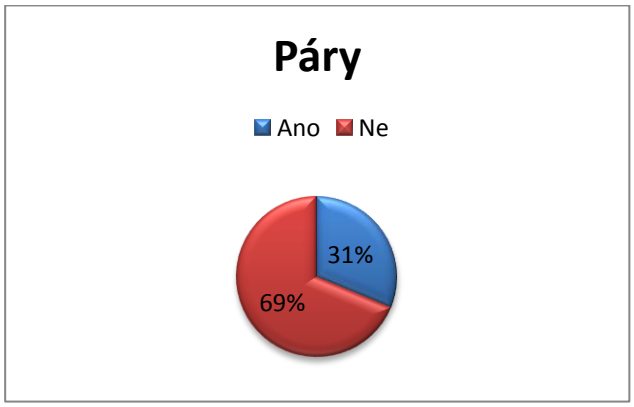


Zdroj: Vlastní výzkum

Dotazovaní na jednu stranu přiznávají, že by se jim práce hodila vzhledem k nevyhovující finanční situaci, na druhou stranu už se většina z nich na práci necítí. Většina z nich také přiznává, že by dnes již nerozuměli nové technice.

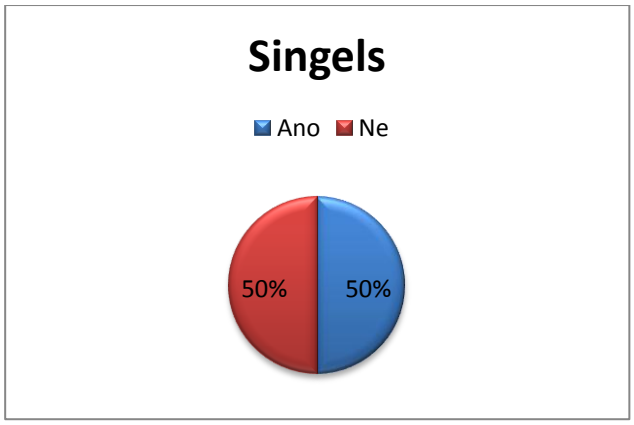
Následující grafy znázorňují, jak se liší názory na odchod do důchodu mezi páry a singels.

Graf 5: Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 6: Bylo pro Vás těžké odejít do důchodu?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z šetření vyplývá, že odejít do důchodu bylo obtížné pro třetinu dotázaných, a to především pro muže. Pro příklad: ve výzkumné skupině „páry“ odpovědělo 5 respondentů, že pro ně odchod ze zaměstnání nebyl snadný, z toho 4 byli muži. Pokud muž odpověděl „ne“ (tzn., bylo pro něj snadné odejít do důchodu), věnoval se určitému

druhu práce i nadále, například práce na statku, brigáda, práce na domě apod. Ženám odchod do penze spíše nevadil. Ve skupině „singels“ jsou odpovědi vyrovnané, ve skupině „párů“ jasně převažuje odpověď ne (tzn. snadné odejít do důchodu). Ženy se většinou těšily na odpočinek, jejich život se navíc příliš neměnil, pouze pokračovaly dál v péči o domácnost, popřípadě o muže. Ženy se také velmi často ihned zapojily do péče o vnoučata a věnovaly se rodině. Nejhůře snášely odchod do penze ženy – vdovy. Pokud byla žena sama, těžce se loučila s pracovním kolektivem a špatně nesla ztrátu kontaktů. Odchod do důchodu je u těchto žen spojen s pocitem osamění.

3.5.3 Koníčky

Všichni respondenti dokázali uvést alespoň jednu aktivitu, kterou vykonávají rádi ve volném čase. Většina seniorů na prvních místech jmenovala starost o domácnost nebo dům. Moji připomínku, že starost o domácnost je spíše povinnost než koníček, téměř všichni vyvraceli. Péče o dům je tedy jedna z hlavních aktivit seniorů. Všichni muži, žijící v rodinném domě navíc uvádějí, že jejich hlavní zálibou je práce na domě nebo na zahradě. Rozdělení ženských a mužských rolí je v tomto případě naprosto jasné. Ženy se starají o domácnost, popřípadě o zahrádku, muži o hrubší práce na domě.

Zajímavým tématem je chata nebo chalupa. Chalupu vlastní nebo vlastnila polovina dotázaných, kteří nežijí v rodinném domě. Někteří uvádějí, že chalupu měli, ale kvůli vysokému věku, zdravotním komplikacím nebo ztrátě partnera později nemovitost prodali. Dva páry se ale naopak na důchod do chalupy na venkově nastěhovali.

Pohybovou aktivitu denně vykonává jen malý počet dotázaných. Dva páry žijí velmi aktivním životem, sportují a mají rádi turistiku. Jedna žena žijící osamoceně vyznává nordic – walking, jedna žena jezdí na kole. Pět z dotázaných každý den cvičí. Zbylí respondenti neuváděli žádný aktivní pohyb mimo procházky. Častá ale byla odpověď: „Jsem celý den na nohou“.

Pohybová aktivita závisí na věku – s přibývajícím věkem klesá pohyb. Někteří starší respondenti uvádějí, že ještě před několika lety sportovali, dnes už na tyto aktivity

nemají sílu nebo příležitost. Další souvislost lze vypozorovat z toho, jestli senioři sportovali i v mládí a jestli mají k tomuto koníčku vytvořený nějaký vztah.

Na otázku, jaké byli jejich koníčky před 60 rokem věku, senioři většinou odpovídají vyhýbavě. Často upozorňují na to, že před důchodem se věnovali hlavně práci a dětem a na koníčky nezbývalo mnoho času. Přesto nakonec zazněly odpovědi jako cyklistika, plavání, lyžování, sborový zpěv, výlety. Zajímavý koníček měli Štefan s Hankou, a to motorky, kterým se částečně věnovali i po odchodu do penze. Pan Pavel byl profesionální sportovec, jeho disciplínou byla atletika, závodil na republikové úrovni. Sport zůstal jeho hlavním koníčkem až doposud.

Převládají koníčky pasivní. Nejčastěji jsou uváděny četba časopisů, knih, luštění křížovek, sledování televize a to i několik hodin denně. Až na jednu respondentku, která televizi nevlastní, uvedli sledování televize všichni, třebaže to ne všichni považují za koníček.

Skoro třetina dotazovaných má vztah ke zvířatům, ať už se jedná o hospodářská zvířata nebo domácí mazlíčky, na které jsou všichni bez výjimky upnutí. Karel a Jaroslava dokonce svého psa považují za střed svých zájmů, je jejich hlavní zálibou. Díky němu se zřejmě také udržují v kondici. Každý den s ním chodí na procházky. Stejně na tom jsou i Magda s Mirkem. Psovi přizpůsobili i svůj volný čas.

Kulturu jako koníček senioři uváděli ojediněle. Pokud kulturu mají rádi, dopřávají si koncerty nebo výstavy jen několikrát do roka. Výjimku tvoří ženy, které jsou členky klubu důchodců. Ty potom využívají nabídek klubu a za kulturou se dostanou častěji. Několik respondentek navštěvuje knihovnu. Zvláštní kategorii tvoří Jan a Marie, kteří žijí v domě pro seniory a kteří navštěvují kroužky a kluby pod záštitou domova. Sami přiznávají, že teď mají víc koníčků, než když žili sami doma.

Ve skupině párů jsem se snažila zjistit, jaký vliv na sebe mají partneři, popřípadě jestli životní styl ovlivňuje vliv partnera. Sedm s osmi párů uvedlo, že mají společné zájmy. Nešlo ale většinou o společné konkrétní koníčky, jako spíš o společný čas, který tráví společně. Pár, který odpověděl záporně, je s tímto faktem smířen. Rozdílnost zálib partnerům vyhovuje. Jedná se o pana Olina a paní Jarmilu. Panu Olinovi vyhovuje život na vesnici. Vyžívá se v práci na chalupě a na zahradě. Nemá již žádný zájem o

cestování, což je dáno jeho náročným bývalým zaměstnáním. Paní Jarmila naopak využívá volného času a příležitostí, a snaží se přiučit novým věcem, navštěvuje různé kurzy a několikrát do roka jezdí na výlety do zahraničí. Ve svých zálibách se ovšem plně podporují. Na dotaz, jestli se vzájemně podporují ve svých koníčcích, ostatně odpověděli všichni respondenti, že ano.

Partneři na sebe mají určitý vliv, většinou ale nemají co na svém partnerovi radikálně měnit. Všichni se navzájem tolerují a své záliby si schvalují. Většina koníčků přetrvává z dob předdůchodovým, respektive z doby, kdy byli mladší 60 let, a proto jsou s nimi partneři obeznámeni a smířeni. Pokud už se objevila nějaká výtka, šlo především o stěžování si žen na přílišnou pracovitost mužů.

3.5.4 Samota

Samota velmi úzce souvisí s rodinným stavem. Výzkumné skupiny párů se tento problém prakticky netýká. Nanejvýše si některý z dotázaných povzdechnul, že by rád viděl své děti a vnoučata častěji, popřípadě si stěžoval na čím dál častější umírání vrstevníků. Ani jeden z respondentů však neuvedl, že by se cítil osamocený. Na otázku, jestli by si dokázali představit život bez partnera, senioři jednotně odpovídají, že ne. Při bližším zkoumání problému vychází najevo, že přestože odpovídají záporně, skutečnost je taková, že na toto téma spíše nechtějí mluvit. Většina respondentů o možnosti ztráty partnera zřejmě občas přemýšlí. Jedna respondentka upřímně odpověděla, že o tom přemýšlí často, a že se snaží psychicky připravit na to, že by k takové situaci mohlo dojít. Na otázku, jestli by byl život bez partnera obtížnější, odpovědělo 100% dotázaných, že ano.

Ve skupině seniorů žijících osamoceně je situace jiná, problém samoty je zde uváděn častěji. Skupinu singels tvoří 8 respondentů, z toho 7 je vdov, respektive vdovců. Jedna žena je 30 let rozvedená. Průměrná doba života bez partnera činí 20 let. Na otázku, jestli se někdy cítí osaměle, odpověděli respondenti takto:

Cítíte se někdy osaměle?

ANO: 6 respondentů

NE: 2 respondentky

Záporně odpověděly dvě ženy, které jedním dechem dodaly, že jsou velmi často v kontaktu s rodinou, která navíc bydlí v blízkém okolí. Obě se starají o vnoučata.

Graf 7 a 8: Cítíte se osaměle?

Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku, jestli respondentům chybí partner, dotazovaní odpovídali takto:

Chybí Vám partner?

ANO: 6 respondentů

NE: 2 respondentky

Záporně odpověděla žena, které manžel zemřel již před 32 lety a sama říká, že si na tuto skutečnost zvykla. Zároveň uvádí, že se necítí osaměle. Druhou zápornou odpověď podala rozvedená žena, která již nového partnera nehledala. Nutno však na druhou stranu podotknout, že partner stále velmi chybí i ženám, které jsou vdovami více než 30 let.

Tyto ženy, kterým parter nechybí, zároveň jako jediné odpovídaly taktéž záporně na otázku, jestli by byl život s partnerem snazší. Tuto odpověď podkládaly tvrzením, že se o sebe dokážou postarat samy.

Nejčastější důvody, proč si dotazovaní myslí, že by byl život s partnerem snazší:

- ve dvou se žije lépe
- pomoc v domácnosti a v péči o dům

- podílel by se na výchově děti
- společnost, nedošlo by k pocitu osamění
- finanční zajištění

Problém s financemi zazněl několikrát. Respondentky si stěžovaly na nízký příjem a upozorňovaly na fakt, že lidé s dvěma důchody jsou finančně lépe zabezpečeni.

4 Diskuze

Kvalitativní výzkum se týkal souboru seniorů ve věku nad 60 let. Výzkum umožnil pohled na životní styl dnešních seniorů a nastínil obraz toho, jakým způsobem starší generace žije. Tento obraz samozřejmě vymezuje rozsah výzkumu a nemůže znázornit způsob života všech seniorů. Soubor tvořily ze dvou třetin ženy, což odpovídá jednak demografickému složení obyvatelstva v této věkové kategorii (čsú), jednak tvrzení mnoha autorů zabývajících se problematikou seniorů, že „stáří je zkušeností žen“ (Holmerová, 2007). Tímto problémem se zabývá Holmerová ve svém článku o aktivním stárnutí. Dotýká se zde problému feminizace žen a upozorňuje také na to, že „v partnerských či manželských párech žijí nejčastěji starší muži a mladší ženy, ty zůstávají po smrti manželů osamocené, stávají se velmi zranitelnými a ohroženými chudobou a sociální izolací.“

Ve své práci jsem se zabývala především stylem života seniorů, jejich denním režimem, jejich koníčky a zájmy, ale také jejich partnerským vztahem a tím, jestli partnerství jejich životní styl ovlivňuje. Cílem mé práce bylo zjistit, jestli se životní styl změnil po 60. roce věku. Tento věk lze považovat za přelomový pro každého člověka, a to především proto, že je to typický věk pro odchod do důchodu.

V rozhovorech, které jsem s respondenty vedla, jsem se na téma odchodu do důchodu zaměřila velmi pozorně. Literatura se totiž shoduje v tom, že tento životní přelom většina lidí vnímá jako stresující událost. Například Balogová, 2004 uvádí, že odchod do důchodu je velmi náročná životní situace, na kterou je třeba se připravit. Dodává, že většina lidí tuto skutečnost nese špatně a u některých jedinců, zvláště mužů, nevede tato změna k přeorientování se na jinou roli, ale k určitému druhu šoku. Nespokojenost starších lidí s odchodem do penze pak spočívá především v tom, že senior neví, co s časem, jak ho vyplnit, odchodem ze zaměstnání mu vzniká dlouhá chvíle a prázdnota. V mém výzkumu uvedla třetina dotázaných, že pro ně byl odchod do důchodu obtížný. Vzhledem k tomu, že byli do mého výzkumu zahrnuti jak singels,

tak páry, mohla jsem zaměřit pozornost i na to, jestli se tyto soubory liší v názoru na odchod do důchodu. Výsledky byli zajímavé. S touto těžkou situací se nejlépe vyrovnaly ženy, které stále žijí s partnerem. Většinou automaticky navázaly na zájmy, které pěstovaly před odchodem do důchodu, svůj čas také zaplnily starostí o rodinu a manžela. Špatně se s odchodem do důchodu vyrovnávali muži. O tomto fenoménu se zmiňuje i Balogová, 2004. Uvádí, že již zmíněný šok je patrný převážně u mužů. U žen není tento problém tak výrazný. Navíc dodává: „Muž ztrácí pro něho významnou roli, a protože nová role důchodce není ještě pevně určená, dochází k přechodné nejistotě.“ O ztrátě role hovoří i Haškovcová 2010, která navíc tento fakt vysvětluje, jako vyměnění role za „neroli“. Z mého výzkumu jsem vypozorovala, že úplně nejhůře odchod do důchodu nesou ženy – vdovy, které se těžce loučí s pracovním kolektivem a ztrácí kontakty. O ztrátě kontaktů seniorů se zmiňuje i Stuart – Hamilton, 1991. Podle něj se kontakty stárnoucích lidí se světem stávají stále méně častými. V sociální rovině způsobuje odpoutávání od kontaktů s ostatními lidmi ztráta partnerů a přátel, ale i další faktory, jako příklad je uveden právě odchod do důchodu. Každý je ale jiný, a jak popisuje Haškovcová, 2010, někteří si na život v důchodu zvyknou rychle, jiní jej naopak po dlouhou dobu nejsou schopni akceptovat. Aktivita ve stáří pak podle Stuarta – Hamiltona, 1991 závisí především na zdraví, finanční situaci a osobnosti člověka.

V mém výzkumu byli dva respondenti z 24 stále zaměstnáni. Jeden respondent na plný úvazek, jedna respondentka na poloviční úvazek. Jedna respondentka si v době, kdy jsem rozhovor prováděla, přivydělávala jako brigádnice. Další čtyři respondentky si alespoň někdy po odchodu do důchodu přivydělávaly formou brigád. Dva páry vlastní statek a stále aktivně pracují v zemědělství a využívají možnosti přivydělání si prodejem produktů. Jeden respondent pracoval ještě několik let po dosažení důchodového věku, nyní už živnosti zanechal. Ke stejným závěrům dospěla Kuchařová, 2002, která ve své studii uvedla, že až 30 % seniorů si i po odchodu do důchodu vydělává. Z toho vyplývá, že pro mnoho lidí s odchodem do důchodu zájem o práci neklesá. Důvodem je jak finanční hledisko, tak potřeba být stále užitečný nebo ukrácení volného času. Haškovcová, 1990 k tomu dodává: „Stereotypie řady let práce se na

každém podepsal – v dobrém i ve zlém. Člověk je na jednu stranu už unavený, rád by zvolnil tempo, vydechl, zastavil se, na druhé straně by pracoval dále, protože bez práce si každodennost představit nedokáže.“ Ve stejném duchu mluvili i respondenti, se kterými jsem problém odchodu do důchodu rozebírala. Většina z nich přiznala, že by se jim práce hodila, a to především kvůli nevyhovujícím finančním podmínkám, na druhou stranu se už na to ale necítili. Jednalo se především o starší respondenty. Za další zajímavé téma považuji srovnání názorů na odchod do důchodu mezi lidmi s různým vzděláním a s různými profesemi. Stuart – Hamilton, 1991 upozorňuje na to, že lidé, kteří pracovali duševně, si důchod užívají více než lidé, kteří pracovali fyzicky. Tento fakt se dá pravděpodobně přičíst pevnějšímu zdraví a lepšímu finančnímu zajištění. S tímto tvrzením se shoduje i můj výzkum. Jen bych doplnila, že z mého výzkumu navíc vyplývá, že manuelně pracující lidé se na důchod naopak více těší.

Willi, 2011 přichází s myšlenkou, že kdo dosud nezažil stáří, má sklon se domnívat, že stárnutí je smutná konečná fáze života. To však v žádném případě neplatí obecně, a zvláště lidé se zajištěnou finanční situací a dobrým zdravím mohou ve stáří prožít nejšťastnější období svého života. Willi, 2011 píše: „Nikdy předtím neměli tolik volnosti při rozhodování o svém životě. Odchod z aktivního pracovního života nemusí být jen ztrátou; je to i osvobození a odložení břemene. Čím širší jsou osobní zájmy, tím spíše se otvírají nové oblasti, v nichž můžeme realizovat valnou část potenciálu, který doposud ležel ladem.“

Zaměstnání ve formě brigády nebo sníženého úvazku je starším lidem vřele doporučován jako příprava na důchod, kdy vstup do nové role „důchodce“ není prudký, a vstup do nové životní etapy je pozvolný. Dnes mohou navíc senioři bez problému pracovat i po dosažení důchodového věku. Pomohla tomu zákonná úprava, která od 1. 1. 2010 umožňuje bez časového omezení pracovat i lidem, kteří současně pobírají starobní důchod. (Zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, souběh výplaty starobního důchodu přiznaného podle ust. § 29 zdp s příjmem z výdělečné činnosti.)

Odborníci tvrdí, že nejlepší strategií pro staré lidi je zůstat aktivní. Stuart – Hamilton**,** 1991 tvrdí, že staří lidé převážně preferují aktivní život, životní spokojenost je navíc nejvyšší u lidí, kteří se aktivně zapojují do společenských činností. Lidé, kteří se společnosti vyhýbají tak povětšinou činili i v mládí. Nejedná se tedy výhradně o reakci na stáří. Podobný názor vyjadřuje i Haškovcová, 2010, která píše: Člověk má být aktivní a zůstat aktivní až do posledního dechu. Důchodce zpravidla není zaměstnán, a tudíž nemůže realizovat uznávané aktivity v pracovním procesu. Kompromisním řešením je tedy doporučení, aby pěstoval koníčky nejrůznějšího druhu.“

Na to, jakým koníčkům se senioři věnují, jsem se zabývala i ve svém výzkumu. Haškovcová, 2010 přichází se zajímavou myšlenkou, že „senioři nemají čas, ale současně ho mají nekonečně mnoho“. Důležité proto je jej kvalitně využívat. Důležitá je nikoliv nahodilost, ale důkladně strukturovaný program. Zatímco pracující mladší lidé jen stěží vyšetří čas na své zájmové aktivity, senioři by z nich mohli naopak učinit páteř svého života**.** Haškovcová, 2010 jmenuje tradiční aktivity, jako chalupaření, chataření a kutilství, sběratelství všeho druhu. Také tanec, hudba a zpěv, na významu nabývají aktivity turistické, sportovní aktivity jsou však většinou opomíjené.

S tímto tvrzením koresponduje i můj výzkum. Všichni respondenti dokázali vyjmenovat alespoň jednu aktivitu, kterou vykonávají ve svém volném čase. Jednou z hlavních aktivit seniorů je péče o dům. Všichni muži, žijící v rodinném domě navíc uvádějí, že jejich hlavní zálibou je práce na domě nebo na zahradě. Typické je také rozdělení ženských a mužských rolí. Ženy se starají o domácnost, popřípadě o zahrádku, muži o hrubší práce na domě.

Velmi častá byla odpověď: „Jsem celý den na nohou“. O tomto problému hovoří i Kalvach, 1997, který upozorňuje na to, že dostatečná pohybová aktivita ve starším věku je jev spíše výjimečný, a dodává: „Pozor: únava, unavenost, ani to, že jsme celý den na nohou, nemívá s potřebným výdejem energie mnoho společného, neboť zjednodušeně řečeno nedošlo ani k zapocení, ani k urychlení tepové frekvence, a tím ani k žádoucím reakcím v našem organismu.“

Roslawski, 2004 mezi nejvhodnější pohybové aktivity řadí především pochod, lehké cvičení, plavání, jízdu na kole a pohybové hry, jako je například badminton,

házení létajícím talířem apod. Z mého výzkumu vyplývá, že pohybovou aktivitu denně vykonává jen malý počet dotázaných. Mezi odpověďmi se však objevily aktivity jako turistika, nordic – walking, kolo, ranní cvičení. Většina respondentů však neuvedla jiný pohyb, než procházky. K tomuto poznatku došli i v článku *Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement* (Lahti, 2011), kde upozorňují na to, že stále velmi málo lidí vykonává aktivní činnost, po odchodu do důchodu se však zvyšuje lehká pohybová aktivita, mezi kterou patří právě chůze.

Kuchařová, 2002 prováděla výzkum, kde se mimo jiné zabývala také aktivním přístupem seniorů k životu. Zkoumala například to, jakým činnostem se starší lidé věnují. Z výsledků vyplývá, že se nejčastěji, podle očekávání, věnují sledování televize a četbě novin a časopisů, následuje setkávání s příbuznými a známými a práce na domácím hospodářství a chalupě. K oblíbeným činnostem pak patří vycházky nebo sportovní činnost. I z mého výzkumu je zřejmé, že pasivní koníčky převládají nad těmi aktivními. Televizi pravidelně sledují všichni respondenti až na jednu ženu, která televizi nevlastní. Přiznávají se přitom až k několika hodinám denně strávených před televizní obrazovkou. V článku Age, Affective Experience and Television Use (Depp, 2010) se odborníci zabývají problémem sledování televize. Přicházejí se zjištěním, že lidé starší 65 let se dívají na televizi více, než ostatní skupiny obyvatel. Ze sedavých činností je to hlavní koníček. Navíc přichází se zajímavým porovnáním s mladými lidmi, kteří sledují televizi jednak méně často, a navíc efektivněji. Televize jim přináší spíše užitek, například odreagování, získání informací apod. Starší lidé se nechávají televizí často „zdeptat“, sledují ji, i když je nebaví a nepřestávají ji sledovat, i když vědí, že má na ně spíše negativní vliv.

Skoro třetina dotazovaných má vztah ke zvířatům, ať už se jedná o hospodářská zvířata nebo domácí mazlíčky, na které jsou všichni bez výjimky upnutí.

Žádný vzdělávací program nenavštěvuje a nikdo o něj ani neprojevil zájem. Samostatnou kapitolou je vzdělávání seniorů a univerzity třetího věku. Přestože podle literatury zájem o tyto aktivity stoupá, v mém výzkumu jsem se se zájmem o další vzdělání nesetkala.

Kulturu jako koníček senioři uváděli ojediněle. Jednalo se především o koncerty a výstavy, jejich návštěvu si však dopřávají jen někteří senioři a to pouze několikrát do roka. Výjimku tvoří členi klubu důchodců. Ty potom využívají nabídek klubu a za kulturou se dostanou častěji. Také lidé žijící v domovech pro seniory mají širokou nabídku aktivit. Podle článku Keeping in Touch (Encel, 1996) se tito lidé navíc cítí méně osaměle.

Další kapitolou, kterou jsem se ve své diplomové práci zabývala, byly rodinné vazby. Výzkumný soubor jsem rozdělila na dvě skupiny. Skupinu singels, u které jsem zjišťovala, jak je životní styl ovlivněn ztrátou partnera, a skupinu párů, u kterých jsem naopak zkoumala, jestli má partnerství vliv na životní styl, popřípadě, jestli se partneři ovlivňují.

U párů jsem se nesetkala s problémem samoty. Jediný náznak byl možný vypozorovat z trápení se kvůli vzdálenosti bydliště dětí, ne příliš častých návštěv vnoučat nebo stále častějšímu umírání vrstevníků. Tento poznatek přesně koreluje s výzkumem Kuchařové 2002, podle níž závisí pocit samoty s tím, s kým v domácnosti žijeme. Podle jejího výzkumu se lidé, kteří mají partnera, necítí nikdy trvale osamoceně, nepatrná část dotazovaných se cítila osaměle občas. Lidé žijící v páru jsou navíc více aktivní, své koníčky většinou pěstují společně, nebo se v nich alespoň vzájemně podporují, jsou pracovitější a činorodější. Pocit nutnosti postarat se o partnera zřejmě seniory podněcuje k větší aktivitě.

Průměrná délka manželství v mém výzkumu byla 44 let. Manželství byla alespoň na první pohled všechna stabilní, partneři se vzájemně podporovali. Kratochvíl, 2009 píše: „Manželství ve stáří ovlivňují projevy stárnutí obou partnerů, dochází ke snižování výkonnosti a přibývání zdravotních potíží, manželé jsou si oporou a obávají se ztráty svého druha. Poměry mezi nimi bývají takové, k jakým se za svůj život dopracovali, těžko se již něco zásadně mění.“ Stuart – Hamilton, 1991 říká: „Starší manželské páry jsou obecně shledávány stejně šťastnými či ještě spokojenějšími než mladší manželské páry. Starší páry vykazují větší vyváženost cílů a zdrojů radosti.“ V mém výzkumu uvedlo celých 100 % respondentů, že si myslí, že by byl život bez partnera obtížnější, stejně tak všichni odpověděli, že si nedokážou představit život bez

partnera. Při bližším zkoumání však vyšlo najevo, že o ztrátě partnera občas přemýšlí, nechtějí o tom spíše mluvit.

U ovdovělých byla situace jiná. Průměrná délka vdovství, respektive života bez partnera byla vyčíslena na 20 let. Celým dvěma třetinám dotázaných chybí partner a cítí se osaměle. Ztrátou partnera se podrobně zabývá Willi 2011, který například vysvětluje, že čím déle trvá společný život, tím více se společná historie stává historií vlastní. Jsme zvyklí se s partnerem radit o všem, co se nás týká. „Když protějšek zmizí, naše psychické obsahy a síly přijdou o svou obvyklou formu vyjádření a my hovoříme do prázdna.“ Život pak obvykle ztrácí smysl, aniž člověk dovede vysvětlit, proč byla přítomnost partnera tak důležitá. Tradičně strukturované páry si také zvykly na rozdělení práce a osamělý člověk musí převzít funkce zemřelého partnera. Willi, 2011 dodává: „Je těžké vařit si znenadání jen sám pro sebe, a je velký rozdíl, když máme najednou chodit na kulturní akce sami. Zvláště ženy se jen těžko dostávají z ´ghetta´vlastního truchlení.“ Tento poznatek byl vypozorován i v mém výzkumu, kdy hlavně ženy často hovořily o tom, že starání se o manžela a domácnost zaujímá hlavní program dne. Tito senioři měli více zájmů a svojí aktivitou dělali radost právě partnerům. Respondenti ze skupiny singels vykazovali spíše pasivnější koníčky, často mluvili o tom, že už nemají s kým nebo pro koho být aktivní.

Přitom právě tyto malé radosti vedou ke spokojenosti ve stáří. Je to osobní volba seniora, zda a jakým způsobem bude aktivní. Jak píše Haškovcová 2010: „Vzhledem k ubývajícímu času by měl senior zvážit, čemu se bude nadále věnovat a co ponechá stranou. Důležitá je pro staršího člověka realizovaná kreativita. Jinak řečeno, každý by měl žít pro někoho nebo pro něco.“

Práci považuji za užitečnou, informace by mohli být dále použity, a to především jako předloha k dalším, podrobnějším výzkumům. Zkoumání samotného životního stylu je velmi obsáhlé téma, které však skrývá mnoho zajímavých podtémat. Mě samotnou nahlédnutí do soukromí seniorů obohatilo. Vyslechla jsem si i nelehká vyprávění o těžkostech a trápeních, která však k životu také patří. Na druhou stranu jsem se také přesvědčila, že stáří nemusí být jen smutná kapitola lidského bytí, ale že si někteří lidé dokážou užít i závěr života a hlavně, že láska kvete v každém věku.

5 Závěr

Cílem diplomové práce bylo zmapovat životní styl partnerských párů po 60. roce věku. Výzkum byl prováděn formou rozhovorů se seniory v jejich domácím prostředí, a tak jsem mohla nahlédnout přímo do života starších lidí. Zaměřila jsem se nejen na jejich denní režim, způsob života a oblíbené aktivity, ale také na jejich rodinné vztahy a partnerství. Středem mého výzkumu byli páry. K tomu, abych mohla vyhodnotit, do jaké míry partnerství ovlivňuje životní styl, jsem však do výzkumu zahrnula i skupinu seniorů, kteří žijí osamoceně. Výzkumná skupina byla proto značně heterogenní, jednalo se o lidi z nejrůznějších společenských skupin, s různým vzděláním a s různým stylem života. Jediným kritériem byl věk. Společně s prostudováním literatury jsem si tak mohla udělat obrázek o tom, jak dnešní senioři žijí. Myslím, že se mi podařilo zmapovat životní styl seniorů po 60. roce věku, a cíl práce byl naplněn.

Před zahájením výzkumu jsem si položila 3 výzkumné otázky.

Výzkumná otázka 1: Liší se životní styl lidí po 60. roce věku od jejich životního stylu před 60. rokem věku? Jak z odborné literatury, tak z mého vlastního výzkumu vyplývá, že věk kolem 60. roku, je v životě přelomový. Tím hlavním zlomem je odchod do důchodu, na který se část lidí těší, část lidí se ho obává. V obou případech se však jedná o velice zásadní změnu v životě člověka, se kterou je třeba se vyrovnat. Je jen na seniorovi, zda dokáže svůj čas smysluplně využít. Někteří lidé po odchodu ze zaměstnání zpomalili životní tempo a začali se věnovat rodině a koníčkům, někteří naopak využily nabytého času a svým zálibám se teprve začali naplno věnovat, našli se však i lidé, kteří se svých zálib naopak vzdali a zpohodlněli. To vše svědčí o tom, že po 60. roce věku se životní styl lidí povětšinou změní. Přesto v porovnání s literaturou až překvapivě velké procento respondentů uvedlo, že se jim život po odchodu do důchodu nezměnil. Tento fakt by se mohl stát impulsem pro další podrobnější výzkum. Diplomová práce by tak mohla být využita v praxi a posloužit jako podklad k dalšímu zkoumání.

Výzkumná otázka 2: Mají lidí v páru aktivnější přístup k životu než lidé žijící osamoceně? O této domněnce jsem se v odborné literatuře dočetla již před započetím psaní diplomové práce. Otázka je to velmi zajímavá, a podle mého názoru by si zasloužila samostatný podrobnější výzkum. I přesto jsem z mého výzkumu mohla vypozorovat, že lidé žijící v páru jsou spíše aktivnější a pokud jim nebrání zdravotní problémy, vykazují větší pracovitost a činorodost. Partneři se ve svých zálibách vzájemně podporovali a navzájem se povzbuzovali k aktivitě. Domnívám se, že i pocit povinnosti být stále partnerovi společníkem a oporou má pozitivní vliv na aktivní přístup k životu.

Výzkumná otázka 3: Ovlivňují partneři navzájem svůj životní styl? Z pozorování a rozhovorů se seniory vyplynulo, že partneři již svůj životní styl příliš neovlivňují. Průměrný věk svazku činil 44 let, což je doba, kdy jsou na sebe partneři natolik zvyklí, že už nemají žádný důvod ke změně. Pokud mohli něco změnit, většinou to udělali již dávno před odchodem do důchodu, anebo se odlišnému životnímu stylu partnera přizpůsobili.

Cílem mé diplomové práce bylo zmapovat životní styl dnešních seniorů, což se mi podle mého názoru povedlo.

6 Seznam použitých zdrojů

BALOGOVÁ, Beáta. Vstup do dochodku jako náročná životná situácia a kvalita života seniora. In: Autonomie ve stáří. Strategie jejího zachování. Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2004, 322 s. ISBN: 80-7326-026-3

BAŠTECKÝ, Jaroslav, VOJTĚCHOVSKÝ, Miroslav. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-716-9070-8.

ČELEDOVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví*: *vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.

DEPP, Colin A., SCHKADE, David A. *Age, Affective Experience and Television Use* Stein Institute for Research on Aging, University of California, California 2010 (cit. 2012-06-05) Dostupné z: http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2010.03.020

DESSAINT, Marie - Paule. *Nezačínejte stárnout*: *jak žít co možná příjemně, samostatně a důstojně*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8255-6.

DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009, 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0

ENCEL Sol, KAYE, Margaret. *Keeping in touch*: *older people living alone : a discussion paper*. Sydney: Consultative Committee on Ageing, 1996. ISBN 07-310-8859-X.

FOŘT, P. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada, 2005. 181 s., ISBN 80-247-1057-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-703-8158-2.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena, ZIKMUNDOVÁ, Květuše. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 80-254-0179-0.

HOLMEROVÁ, Ivana. *Aktivní stárnutí – strategie Světové zdravotnické organizace* Česká gerontologická a geriatrická společnost. Vyšlo v čísle 36/2006 http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/casopisy/s/2006/36/pril2.html

MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN: 80-7184-867-7.

HALUZÍKOVÁ, Jana. Zvládání stresu a prevence jeho následků. *Sestra*. 2010 (on – line) roč. 20, č. 4 (cit. 2012–04–18) Dostupné z: http://www.zdn.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941

KALVACH, Zdeněk. *Úvod do gerontologie a geriatrie*: *integrovaný text pro interdisciplinární studium*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997, 193 s. ISBN 80-718-4366-0.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-802-4721-699.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-807-3676-469.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-807-3675-684.

KUCHAŘOVÁ, Věra. *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření.* Publikace VÚPSV. Praha, 2002, 89 s. (on-line) (cit. 2012-06-18) Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/cgi-webisnt/fu.wis?dbn^t4000=epccicso&gizmo^t4001=aw-1250&prefix^t4002=AU=&pft^t4003=*@depccicso.pfg&letdisp^t4006=BEG&jump^t4501=generic&db^t4700=gen&lang^t4902=CZ&name^t4903=EPCCICSO&ctl^t4921=GA&thead1^t4922=CLASS=tabulka1%20BORDER=1%20CELLSPACING=1%20CELLPADDING=5&thead2^t4923=ALIGN=CENTER%20VALIGN=TOP&battr^t4930=BGCOLOR=white&tfattr^t4932=class=intro&metaex^t4940=LINK%20href=/webisnt/custom/cicsoepc/styl.css%20type=text/css%20rel=StyleSheet&TYPE^t4901=G&h1=1&search=~~00000388

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví*: *vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 80-739-4105-8.

JONÁŠ, J. *Zdravý životní styl – vzdálená budoucnost*. Regena, 2007, ISSN 1212-2289.

LAHTI, Jouni. *Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: follow-up study.* Department of Public Health, University of Helsinki, Helsinki, Finland, 2011 (on-line) (cit. 2012-15-05) Dostupné z: http://www.ijbnpa.org/content/8/1/36

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 8086320235.

PLAŇAVA, Ivo. *Spolu každý sám*: *v manželství a rodině*. Praha: Lidové noviny, 1998, 218 s. Edice Psychologie P, 9. sv. ISBN 80-710-6292-8.

PRAŠKO, Ján. *Deprese a jak ji zvládat*. 2. vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2008. 184 s. ISBN 978-80-7367-501-1.

REBAN, Jan. *Spánek a kvalita života ve stáří. (*on – line) 2008 (cit. 2012 – 05 – 12) Dostupné z: http://www.ledax.cz/cz/page/40/spanek-a-kvalita-zivot-ve-stari.html?detail=98)

ROSŁAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*: *cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005, 71 s. ISBN 80-251-0774-4.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-807-1788-294.

STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ, Lydie.: *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. 2010. 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-717-8274-2.

ŠEMBEROVÁ, J. *U3V v České republice 2004. Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004*. České Budějovice : JU ZSF, 2004, ISBN 80-7040-746-8.

ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901-8341-7.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-717-8920-8.

TOPINKOVÁ, Eva. *Geriatrie pro praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2005, 270 s. ISBN 80-726-2365-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 353 s. ISBN 80-718-4803-4.

WILLI, Jurg. *Psychologie lásky.* 1. vyd. Praha: Portál, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7367-895-1

VÝMOLA, F. *Naučte se vypnout*. Regena, 2008. ISSN 1212-2289.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001, 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

Obyvatelstvo (on – line). 2012. (cit. 2012 – 06 – 15) Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/obyvatelstvo_lide

7 Klíčová slova

Životní styl

Stáří

Partnerství

Samota

Aktivita

8 Přílohy

Příloha 1: Polostandardizovaný rozhovor

OBECNÉ INFORMACE:

- muž/ žena
- věk:
- bývalé, popř. současné zaměstnání:
- žijete: sám (sama) / s manželem (manželkou)
- žijete: doma/ v pensionu/ v domově pro seniory/ s rodinou
- Bylo pro Vás obtížné odejít do důchodu?
- Změnil se zásadně Váš způsob života po odchodu do důchodu?

AKTIVITY A KONÍČKY:

- Jaké jsou Vaše koníčky a kolik času jim věnujete?
- Věnujete se svým koníčkům celý život nebo až po odchodu do důchodu?
- Chodíte do divadla, kina, koncerty apod.?
- Sledujete televizi nebo posloucháte rádio? Jak často?
- Zajímáte se o dění ve světě okolo Vás, zajímá vás politika, čtete denní tisk?
- Umíte pracovat s internetem?
- Chodíte do kavárny/ hospody?
- Scházíte se s kamarády a známými?
- Navštěvujete příbuzné? Staráte se o vnoučata?
- Zvládáte péči o dům/byt? Baví Vás to?
- Vaříte si sami?
- Chodíte ke kadeřníkovi/ kosmetiku apod.?
- Přivydělával jste si někdy po odchodu do důchodu – brigády apod.?
- Máte strach za ze ztráty soběstačnosti? Přemýšlíte o tom někdy?

- Omezuje Vás něco ve vašich aktivitách? Máte nějaké zdravotní potíže, které Vás limitují?
- Snažíte se udržovat si dobré zdraví a kondici? Sportujete?
- Myslíte si, že žijete zdravě? Chtěli byste svůj životní styl změnit?

RODINA:

A. PARTNEŘI

- Jak dlouho jste manželé/ partneři?
- Máte velkou rodinu?
- Máte společné zájmy? Trávíte volný čas společně?
- Podporujete se vzájemně ve svých zálibách a koníčcích?
- Pomáháte si v péči o domácnost?
- Dokážete si představit život bez partnera?
- Myslíte si, že by byl život bez partnera obtížnější?

B. SINGLES

- Jak dlouho žijete sama? Jaký je důvod?
- Chybí Vám partner? Cítíte se osaměle?
- Věnujete se svým koníčkům sama, nebo s přáteli či rodinou?
- Myslíte si, že by byl život snazší, kdybyste měla partnera? Proč?
- Je nějaká aktivita, kterou neděláte jen proto, že jste sama? Popř. je nějaká aktivita, kterou jste dříve dělala, ale teď neděláte, protože jste sama?