

UNIVERZITA KARLOVA

Husitská teologická fakulta

Sociální izolace seniorů

Social izolation of the Eldery

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Tereza Palánová

Autor:

Lucie Krátká

Praha 2019

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce, Mgr. Tereze Palánové, za odborné vedení, pomoc, věcné připomínky a rady při zpracování této práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci na téma „Sociální izolace seniorů“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Lucie Krátká

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tématem sociální izolace u seniorů. V teoretické části jsou popsány faktory a rizika, která ovlivňují sociální izolaci a jejich případné dopady. Práce se věnuje samotnému stáří, změnám přicházejícím s tímto obdobím a celkovým dopadem stárnutí na populaci. Dále se soustředí na projekty a služby zaměřující se na prevenci sociální izolace. Praktická část této práce vychází z kvalitativního výzkumu, který byl proveden metodou rozhovorů. Zde mají být ukázány názory seniorů na některé projekty zmíněné v části teoretické. Cílem je zjistit, z jakých důvodů je projekty zajímaví a v čem vidí nedostatky. Tím by mělo být poukázáno, na co se zaměřovat při tvorbě nových preventivních programů bojujících se sociální izolací seniorů.

Annotation

The bachelor thesis deals with the topic of social isolation of the Eldery. In the theoretical part, there are described the factors and risks that affect social isolation and their possible impacts. The thesis deals with aging itself, focusing on changes that come with this period of a life and with the overall impact of aging on whole population. It also describes projects and services that are focusing on prevention of the social isolation of the Eldery. The practical part of the thesis is based on a qualitative research, which was realised by the method of interviews. There are shown some of the opinions of the Eldery about concrete projects that are mentioned in the theoretical part of the thesis. The main goal is to find out in which projects they are interested in and where they see the biggest flaws in the system. This should point out on what is need to be focused on in the process of creation of the new prevention projects.

Klíčová slova

Sociální vyloučení, senior, stáří, generace, prevence

Key words

Social izolation, the elderly, old age, generation, prevention

Obsah

Seznam zkratk	7
Úvod	8
1. Sociální izolace	9
1.1. Faktory ovlivňující sociální izolaci	10
1.1.1. Zdravotní (biologické) faktory	10
1.1.2. Psychické faktory	11
1.1.3. Sociální faktory	11
1.2. Ageismus	12
1.3. Osamělost	13
1.3.1. Sociální osamělost	14
1.3.2. Emocionální osamělost.....	14
1.4. Chudoba.....	15
2. Stárnutí a stáří	17
2.1. Pojetí stáří v historii	18
2.2. Změny ve stáří a sebepojetí	20
2.3. Častá onemocnění ve stáří	22
2.3.1. Obtíže pohybové soustavy.....	22
2.3.2. Kardiovaskulární onemocnění.....	23
2.3.3. Demence	26
2.4. Demografický vývoj.....	29
2.5. Mezigenerační propast.....	32
3. Prevence a projekty zaměřené na sociální izolaci seniorů	35
3.1. Sociální služby	35
3.2. Projekty zaměřené na vzdělávání	37
3.3. Projekty zaměřené na volnočasové aktivity	38
3.4. Projekty zaměřené na bydlení	42
4.4. Další projekty a služby	44
4. Praktická část	47
4.1. Metody a techniky praktické části.....	47
4.2. Charakteristika respondentů	48
4.3. Interpretace výzkumu	48
4.3.1. Projekty zaměřené na vzdělání.....	49
4.3.2. Projekty zaměřené na cvičení a pohyb	50
4.3.3. Projekt zaměřený na bydlení - „Adoptuj si studenta“	52
4.3.4. Projekt zaměřený na propojení generace seniorů a dětí - program „Přečti“.....	54

4.3.5. Celkové shrnutí.....	55
4.4. Shrnutí výsledků.....	57
Závěr.....	60
Seznam použité literatury.....	62
Přílohy.....	72

Seznam zkratk

ADI - Alzheimer's Disease International

ČSSZ - Česká správa sociálního zabezpečení

ČSÚ - Český statistický úřad

EU - Evropská unie

IKEM - Institut Klinické a Experimentální Medicíny

ILC - Intergenerational Learning Center (Mezigenerační vzdělávací centrum)

MKN-10 - Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů

MPSV - Ministerstvo práce a sociálních věcí

NCBI - National Center for Biotechnology Information (Národní centrum pro biotechnologické informace)

OECD - Organisation for Economic Co-operation and Development (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj)

OSN - Organizace spojených národů

U3V - Universita třetího věku

WHO - World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

Úvod

Téma bakalářské práce „Sociální izolace seniorů“ jsem si vybrala z více důvodů. Jedním je osobní zkušenost se sociální izolací seniorů z praxí v domově pro seniory a také z mého blízkého okolí. Druhým je závažnost tohoto tématu s ohledem na stárnutí populace. Jelikož bude počet osob v seniorském věku s nejvyšší pravděpodobností rapidně narůstat, je velmi důležité zabývat se riziky, které s tímto věkem přichází. Podle prognózy by se v roce 2050 mohl podíl obyvatel ve věku nad 65 let v České republice blížit k jedné třetině, což bude mít velké sociální a ekonomické důsledky.

Teoretická část je zaměřena na popis sociální izolace seniorů. V první kapitole se věnuji definici termínu sociální izolace, rizikovým faktorům a příčinám vzniku sociální izolace a důsledkům, které má na život jedince. V druhé kapitole se zaměřuji na seniorský věk. Je zde popsáno stárání a proces stárnutí, změny v pojetí stárání v historii, změny a události vztahující se k tomuto období a častá onemocnění spojená s tímto věkem. Také se zde věnuji demografickému vývoji s ohledem na stárnutí populace a rozkolům mezi generacemi. Třetí kapitola představuje možnosti služeb, projektů a programů zaměřených na prevenci sociální izolace seniorů.

Praktická část této práce se věnuje projektům zaměřeným na sociální izolaci seniorů. Hlavním cílem této části bylo zjistit, na jaké aspekty by se dle seniorů měly projekty nejvíce zaměřit. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů se seniory jsem zjišťovala, v čem vidí pozitivní stránky již existujících projektů, kde jsou největší nedostatky a jakým směrem by cílili nově tvořící se projekty. Dotazovaní senioři byli starší 65 let, všichni měli vysokou míru soběstačnosti a v době rozhovorů žádný nebyl v institucionální péči. Na pocity a názory seniorů jsem se zaměřila, jelikož je nejdůležitější pohled skupiny, pro které jsou projekty tvořeny a oni sami dokáží nejlépe zhodnotit, jaké aspekty projektů jsou nejpodstatnější.

1. Sociální izolace

Termín sociální izolace označuje proces, při kterém dochází k vyčlenění ze společnosti. Dle Matouška: (2008) „*Sociální vyloučení označuje obvykle komplexně podmíněnou nedostatečnou účast jednotlivce, skupiny nebo místního společenství na životě celé společnosti, resp. nedostatečný přístup ke společenským institucím zajišťujícím vzdělání, zdraví, ochranu a základní blahobyt*“. Také zde dodává, že sociální vyloučení může mít různou úroveň a měnit se v čase. To se týká právě seniorů, kde samotná exkluze může postupně vzniknout na základě stáří člověka a s narůstajícím věkem se často sociální vyloučení prohlubuje.

Dóci, Hosák a Kovářová (2003) vnímají sociální izolaci jako objektivně měřitelný nedostatek sociálních interakcí, který bývá spojován s depresí a celkovým zneschopněním. Sociální izolace se tedy vytváří při ztrátě či nedostatku sociálního kontaktu a vztahů. Absence těchto vazeb způsobuje pocit, že člověk ve společnosti nemá své místo. Dle Matouška (2008) je tento dlouhodobý pocit zdrojem chronického stresu. Čili čím delší dobu se člověk v tomto stavu nachází, tím se zhoršuje i kvalita jeho života. V seniorském věku je zvýšené riziko ztráty takovýchto vztahů kvůli několika faktorům. Jedním z nich je odchod do důchodu, při kterém člověk často přijde o sociální síť, kterou si v zaměstnání vybudoval a na kterou byl velkou část svého života zvyklý. Důvodem může být také snížená mobilita, jenž komplikuje přirozený chod a senior je omezen ve volném pohybu. Poté závisí i na aktivitě seniorova okolí, aby poskytlo pomoc při začlenění do sociálních interakcí. V neposlední řadě se také s vysokým věkem pojí riziko ztráty blízkých osob. Může se jednat o ztrátu životního partnera či přátel ze stejné věkové skupiny. (Hrozenská, 2013)

Corden, Duffy (1998) uvádí, že k sociální izolaci dochází za předpokladu, že jsou skupiny či jedinci odloučeni od hlavních společenských mechanismů. Zde hraje velkou roli stát a ekonomická sféra, ve které dochází zejména k marginalizaci na trhu práce. Mezi tyto mechanismy patří i rodina a další neformální sítě daného jedince.

U seniorů tedy často dochází k diskriminaci na pracovním trhu. Z důvodu jejich věku je pro ně často obtížnější najít si pracovní nabídky či jsou limitovány jejich možnosti povýšení a růstu. (Vidovičová, 2005) Poslední dobou také selhává mechanismus rodiny a narůstají případy, kdy se rodina o své rodiče či prarodiče řádně nepostará. Rodiny často nejsou připravené a uzpůsobené na to, aby se senior nastěhoval do jejich domácnosti a sami senioři často nechtějí stěhovat z důvodu, aby své děti „neobtěžovali“. Častou variantou jsou tedy domovy pro seniory,

kteří jsou ale převážně plné a čekací lhůta na ubytování se prodlužuje. Mnohdy jsou tedy senioři žijící sami odkázáni na pomoc druhých, která se jim ne vždy dostaví.

Sociální vyloučení tedy nastává za předpokladu, že je jedinec či skupina vyčleněna ze společnosti a chodu politické, ekonomické či sociální sféry. Vyznačuje se nedostatečným přístupem k institucím či službám a nedostatkem sociálních interakcí a vztahů. U určitých skupin je toto riziko sociálního vyloučení zvýšené, může se pojít s etnicitou, náboženstvím, vzděláním či právě s vysokým věkem a situacemi, které s ním přicházejí (Mareš, 2006).

1.1. Faktory ovlivňující sociální izolaci

Na vzniku sociální izolace seniorů se podílí více faktorů zároveň, které jsou na sobě často závislé. Velmi při tom záleží na individuální stavu jedince a jeho blízkého okolí a také na politických a kulturních podmínkách prostředí, ve kterém se nachází. Dle Dvořáčkové (2014) lze tyto faktory dělit na zdravotní neboli biologické, psychické a sociální.

1.1.1. Zdravotní (biologické) faktory

Zdraví člověka je základní hodnota, která má silný dopad na kvalitu jeho života. Světová zdravotnická organizace pojem zdraví definuje jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady. (WHO, 1948)

S narůstajícím věkem se snižuje i odolnost vůči nemocím a celkově se lidské tělo oslabuje. Jedná se zejména o sníženou mobilitu, kvůli které lidé ve stáří často přicházejí o kontakt s vnějším světem. Dále klesá soběstačnost, přidávají se chronická onemocnění, zhoršuje se smyslové vnímání, zejména zrak a sluch. Častá je nedoslýchavost, která tvoří bariéry v komunikaci. (Hrozenská, 2013) Obecně se zdravotní stav člověka ve stáří vyznačuje úbytkem fyzických a psychických sil.

Zdravotní komplikace mají často za následek snížení kvality komunikace a četnosti vztahů. S nízkou mobilitou a zdravotními problémy je senior odkázán více na iniciativu druhých. Například už není sám schopen navštěvovat svou rodinu a záleží tedy na jejich členech, kdy si udělají čas. Také jsou odkázáni na pomoc druhých v jiných potřebách, jako je

péče o domácnost, nákupy, obchůzky a další aktivity. S příchodem komunikačních bariér způsobených nedoslýchavostí, ztrátou zraku, degenerativními nemocemi mozku či jiných nemocích postihující komunikační schopnosti, se zhoršují i vztahy s okolím seniora. Lidé často ztrácejí trpělivost s opakováním vět, s vysvětlováním, s připomínáním, nezaměřují se na nonverbální komunikační techniky a nesnaží se najít jiný styl komunikace, který by byl vhodný i pro seniora a jeho stav. Kvůli tomu pak může senior zůstat odtržený od světa, který se s ním není schopný spojit.

1.1.2. Psychické faktory

Značný vliv na sociální izolaci má také psychický stav seniora. S vyšším věkem přichází větší riziko duševních poruch a onemocnění. Postupně může přicházet i zhoršení paměti, emoční labilita a obecné oslabení mysli. Také se snižuje adaptace na životní změny, změny ve společnosti a celkově na nové situace. (Dvořáčková, 2014)

V tomto ohledu potřebuje senior pomoc druhých s osvětlením nových věcí a situací. Pro seniory samotné je těžké se přizpůsobit něčemu, s čím se nikdy nesetkali. Ať už se jedná o používání nových technologií, změny ve veřejné správě či kulturní a společenské trendy. Dle Hrozenské (2013) věkem také přichází zhoršování úsudku či chápání sdělení a v dnešním, informacemi přehlceném, světě je těžké rozpoznat, které zprávy jsou reálné a které nikoli. Proto se často právě senioři stávají oběťmi manipulativních technik. Může se jednat o politicky zaměřené cílení, manipulativní praktiky zaměřené na prodej či manipulaci rodinou seniora pro vlastní prospěch. S obecným zhoršením mysli a paměti by měla nastoupit právě rodina, která by seniorovy pomohla s orientováním se v informacích.

1.1.3. Sociální faktory

Dalším důležitým faktorem je sociální prostředí a sociální role člověka. Ve stáří v této oblasti dochází k častým změnám a ztrátám těchto životních rolí. Při těchto změnách se mění také samotné sebepojetí člověka a jeho identita. Dle Hrozenské (2013) se zejména jedná o odchod do důchodu, ztráta životního partnera či přátel, změna životního stylu i ekonomická

situace. Velký vliv zde má také diskriminace a předsudky vůči seniorům, které se ve dnešní společnosti utváří.

Dle Pacovského (1997) jsou spolu psychické a sociální faktory úzce spjaty a můžeme je tedy označovat za psychosociální faktory sociální izolace. Za příklad psychosociálního faktoru může být výše zmíněný odchod do důchodu. Jedná se o sociální situaci, která má kritický dopad na psychiku člověka. Jedinec je zvyklý na denní řád, jeho časové rozvržení, na sociální síť v zaměstnání a na jistou identitu, která mu je dána skrze jeho povolání. S odchodem do důchodu toto mizí a senior je postaven do zcela nové situace. Dosavadní struktura dne se mění, je potřeba nalézt novou časovou náplň, senior přichází o častý kontakt s kolegy a celkově se mění jeho postavení ve společnosti. Zvláště obtížné je vypořádat se s tímto obdobím pro lidi, kteří svůj život stavěli zejména na kariéře a s odchodem do důchodu přichází o svoji profesní roli. Jedná se například o lékaře, kteří pomáhali, zachraňovali a měnili lidské životy a s odchodem ze zaměstnání ztrácí jistý životní smysl a prestiž spojenou s tímto postem.

1.2. Ageismus

Pojem ageismus byl poprvé použit v roce 1969 americkým psychiatrem Robertem Neilem Butlerem. Butler (1975) poté ageismus definoval jako proces systematické stereotypizace a diskriminace vůči lidem kvůli jejich stáří. Tento jev přirovnával k rasismu a sexismu. Fenomén ageismu viděl vzrůstat jak na individuálním, tak na institucionálním levelu. Zejména v podobě stereotypů a mýtů, pohrdání, odporu, vyhýbání se kontaktu a používání diskriminačních praktik v oblasti bydlení, trhu práce a dalších služeb různého druhu na úkor seniorů.

Dnes lze ageismus chápat v širším slova smyslu. Palmore (1999 in Vidovičová, 2005) tento proces popsal jako jakýkoliv předsudek nebo diskriminace proti nebo ve prospěch věkové skupiny. Nemusí se tedy jednat pouze o diskriminaci lidí ve vyšším věku, ale může se vztahovat k jakékoli generaci či věkové skupině.

Vidovičová (2005) konkrétně pojem definovala: *„Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a*

diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“

Zdroje ageismu vyššího věku můžeme rozlišovat na třech úrovních, a to na úrovni individuální, sociální a kulturní (Palmore, 1999 in Vidovičová, 2005).

Za individuální zdroje můžeme považovat neznalost a strach ze stárnutí a smrti. K sociálním zdrojům patří například velký důraz na individualitu v moderní společnosti či rozvoj technologií, který snižuje nabídku na trhu práce pro seniory. Mezi kulturní úroveň můžeme řadit obraz seniorů zprostředkovaný médii a také uměním či literaturou. (Vidovičová, 2005)

Na diskriminaci vůči vyššímu věku má podíl také rostoucí „kult mládí“. Mládí je společností propagováno a je na něj nahlíženo jako na synonymum úspěchu, výkonnosti a dokonalosti. Klade se velký důraz i na fyzickou krásu a vzhled. Tento jev přispívá k despektu vůči seniorům a je na ně nahlíženo jako na neproduktivní a nepotřebné. (Tošnerová, 2002) Fenomén „kultu mládí“ je zřetelný například v mediích, zejména v reklamách, kde je stáří dáno do spojitosti pouze s negativními jevy.

Ageismus zaměřen na diskriminaci vůči seniorům nemá vliv jen na to, jak společnost vnímá stáří a seniory, ale také na sebepojetí samotného člověka. Na to, jak senioři vnímají sami sebe. Je obtížné se dlouhodobě bránit stereotypům a negativním předsudkům, a proto jednou z variant, jak se se situací vyrovnat je ztotožnění se s předsudkem a přijmutí negativní „nálepky“, která byla člověku společností dána. (Traxler, 1980 in Tošnerová, 2002)

1.3. Osamělost

Jak už pravil Aristoteles, člověk je bytost přirozeně společenská. To znamená, že každý člověk má jistou potřebu sociálního kontaktu. Dle Maslowovi pyramidy je pocit sounáležitosti a nutnost vztahů jednou ze základních potřeb člověka. A právě osamělostí se rozumí stav, ve kterém se osoba nachází při nedostatečném zapojení do sociálních vztahů a při absenci sociálního kontaktu. Nastává tedy za předpokladu, že je zapojení do sociálních vztahu určité osoby slabší, než by si sama přála. (Tylová, Kuželová, Ptáček, 2014)

Na problém osamělosti upozorňuje americký psychiatr Vivek Murthy, který tento stav vnímá jako jeden z velkých zdrojů zdravotních problémů. V rozhovoru v roce 2018 pro webovou stránku Quartz řekl, že dle jeho názoru je osamělost spojená s větším rizikem kardiovaskulárních chorob, demence, deprese a úzkosti.

Pojetí osamělosti má subjektivní charakter, jelikož každý člověk tento stav prožívá v jiném rozsahu. Dle Weisse (1973, in Tylová, Kuželová, Ptáček, 2014) lze rozlišovat osamělost na dva druhy - sociální a emocionální.

1.3.1. Sociální osamělost

Sociální osamělost je stav, ke kterému dochází z nedostatku sociálních vazeb a vztahů. Je úzce spjat se samotou. (Weisse, 1973, in Tylová, Kuželová, Ptáček, 2014)

U seniorů k sociální osamělosti často dochází po odchodu do důchodu, jelikož zaměstnání je jedním z velkých zdrojů sociálního kontaktu. Jedinec je zde součástí jistého kolektivu, ve kterém dochází k sociálním interakcím. Při odchodu ze zaměstnání tak člověk přichází i o každodenní kontakt s lidmi, na který byl jistou část svého života zvyklý. Jednou z dalších příčin sociální osamělosti seniorů může být ztráta blízkých osob či změna bydliště.

1.3.2. Emocionální osamělost

Emocionální osamělost je založena na absenci osobního důvěrného vztahu. Zde tedy nejde o kvantitu sociálních vazeb, ale o kvalitu těchto vztahů. Člověk může být obklopen množstvím lidí, a přesto postrádat důvěrný vztah, který přináší pocit sounáležitosti a důvěry. (Weisse, 1973, in Tylová, Kuželová, Ptáček, 2014)

U seniorů k tomuto stavu může dojít zejména po ztrátě životního partnera, se kterým strávili velkou část svého života. S takto blízkou osobou je člověk zvyklý na společné fungování, komunikování, vzájemnou oporu a sdílení celého života. Po ztrátě partnera člověk postrádá tento důvěrný vztah, který je těžké znovu navázat a v mnoha případech se jedinec ocitá poprvé v situaci, kdy bydlí úplně sám. Zvláště se s tím setkáváme u starší generace, která si

zakládala rodinu ve velmi mladém věku a často od bydlení se svou primární rodinou přešla rovnou k soužití se svou sekundární rodinou.

1.4. Chudoba

Chudoba je velmi komplexním pojmem, a proto pro ni neexistuje jednoznačná definice. Dle Krebse (2007) je chudoba „stav, který je důsledkem nerovného přístupu k rozdělovanému bohatství společnosti, k jejím materiálním zdrojům, kdy životní podmínky a uspokojení základních potřeb není v potřebné míře zabezpečeno dostatečnými zdroji (příjmy, statky) a kdy tyto příjmy nelze z nějakých objektivních příčin zvýšit (stáří, invalidita, péče o dítě aj.) a kdy občan nedisponuje ani jinými zdroji či majetkem, který by mu umožnil získat prostředky ve výši, která je společností uznána jako minimální. Chudoba je tedy spojována s hmotnou nouzí, deprivací a s vyloučením jedinců či určitých sociálních skupin od materiálních zdrojů.“ (Krebs, 2007).

Chudobu lze brát subjektivně, jestli se sám člověk cítí být chudým bez ohledu na názor společnosti či objektivně, kdy se vyznačuje autoritativně vytvořenou finanční hranicí definující chudobu pro určité území. (Mareš, 1996) Pojetí chudoby se také mění s ohledem na zemi, ve které se vyskytuje, kde největší rozdíly jsou mezi rozvojovými a vyspělými zeměmi. Příjmová hranice chudoby se poté určuje individuálně podle dané země. Dle Českého statistického úřadu bylo k roku 2017 příjmovou chudobou ohroženo 9,1 % Čechů, přičemž stanovená hranice příjmu pro domácnost jednotlivce v roce 2017 činila 11 195 Kč za měsíc. Problém vyjít se svým příjmem měli hlavně matky samoživitelky a právě senioři, převážně ženy starší 65 let žijící v samostatné domácnosti.¹

Počet seniorů ohrožených chudobou stále narůstá, což má za příčinu i prodlužující se délka života vedoucí k celkovému nárůstu seniorské populace. V tématu chudoby je velkým zlomem odchod do důchodu, kdy se značně sníží finanční příjem, na který lidé byli zvyklí. Dle ČSSZ ke konci března činil průměrný starobní důchod 12 347 Kč.² Dalším kritickým momentem je ztráta životního partnera, se kterou poté přichází i ztráta části společného

¹ Příjmy a životní podmínky domácností - 2018 | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/prijmy-a-zivotni-podminky-domacnosti-kg03f95ff5>

² Průměrný starobní důchod činil ke konci března 12 347 korun měsíčně - Česká správa sociálního zabezpečení. [online]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2018/2018-05-22-prumerny-starobni-duchod-cinil-ke-konci-brezna-12-347-korun-mesicne.htm>

finančního příjmu domácnosti. Větší riziko chudoby se tedy týká žen, které se průměrně dožívají vyššího věku, a častěji po smrti partnera žijí v domácnosti samy, kde jsou odkázány pouze na sebe.

Z celkového hlediska se zvyšují náklady na život, zejména v oblasti bydlení, a právě senioři se mohou snadno dostat do bytové nouze, kde se svými příjmy nejsou schopni pokrýt výdaje za bydlení. K tomu napomáhají i rostoucí nájemy a ceny nemovitostí, nejvíce tedy v Praze. A také proto roste počet seniorů žijících na ubytovnách, na což poukazuje zpráva Platformy pro sociální bydlení a organizace Lumos. Studie ukazuje, že „počet domácností osob nad 65 let, kterým byl vyplacen doplatek na bydlení na ubytovnu, mezi roky 2015 a 2018 stoupl skoro o 70 % (z 352 v roce 2015 na 598 v roce 2018).“³ Jelikož tyto čísla ukazují pouze seniory pobírající doplatek na bydlení, celkový počet seniorů žijících na ubytovnách bude s pravděpodobností ještě vyšší. Touto problematikou se měl zabývat připravující návrh zákona o sociálním bydlení, který byl však dle webových stránek MPSV v srpnu roku 2018 pozastaven.

Dalším nezbytným výdajem pro seniory často bývají léky a pomůcky spojené se zhoršením zdravotního stavu. Dle Zákona č. 48/1997 Sb. se od 1.1. 2018 se snížily limity na doplatky léků, pro osoby starších 65 let na 1000 Kč a pro osoby starší 70 let na 500 Kč.⁴ Toto se však vztahuje pouze na doplatky na nejlevnější léky se stejným účinkem a také ne všechny léky jsou pojišťovnou propláceny. Také se často opomíná na služby klinických farmaceutů, které mohou senioři využít. Seniorům jsou často předepisovány léky od více lékařů a postupně se zvyšuje počet léčiv, která musí brát. Tyto služby slouží k optimalizaci léčby jednotlivých pacientů, soustředí se na nežádoucí účinky léků a na zbytečná či chybějící léčiva. Může se tedy stát, že určité množství léků, které byli předepsány nezávisle na sobě, lze nahradit menším počtem. Takové konzultační služby jsou poskytovány i ve většině lékáren.

Problém také bývá, když si senioři neumějí říct o pomoc. I když se nacházejí například ve finanční tísní, nechtějí své blízké okolí zatěžovat. Chtějí se vyhnout pocitu, že jsou přítěží, tak se snaží situaci řešit sami, omezují své potřeby a finančně šetří. Proto se také stává, že ani rodiny netuší, v jaké tísní se jejich člen vlastně nachází. Pro některé může být i problémem zažádat o příspěvek stát. To vypovídá o dnešní době, kde se bere v potaz především výkonnost člověka a na žádost o pomoc se bohužel nahlíží jako na slabost.

³ Platforma pro sociální bydlení LUMOS. *Zpráva o vyloučení z bydlení za rok 2018*. Copyright © [cit. 18.04.2019]. Dostupné z: <https://socialnibydeni.org/wp-content/uploads/2019/04/Zpr%C3%A1va-o-vylou%C4%8Den%C3%AD-z-bydlen%C3%AD-za-rok-2018.pdf>

⁴ 48/1997 Sb. Zákon o veřejném zdravotním pojištění. *Zákon pro lidi - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. Copyright © [cit. 18.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-48>

2. Stárnutí a stáří

Stárnutí je přirozený fyziologický proces, který je pro každý živý organismus neodvratitelný. Hrozenská a Dvořáčková (2013) stárnutí popisují jako proces, ve kterém dochází k strukturálním a funkčním změnám organismu, a který se vyznačuje úbytkem schopností a výkonnosti jedince. Také ovlivňuje činnost buněk a chemickou skladbu jejich molekul, čímž nastává postupný pokles schopnosti adaptovat se na změny prostředí. Tyto strukturální a funkční změny jsou nevratné.

Tomuto procesu se věnuje vědní obor gerontologie. Název pochází z řeckého *gerón=stařec* a *logos=nauka*. Tento obor se zabývá souhrnem poznatků o stárnutí a stáří. Gerontologie se tradičně člení na tři okruhy. A to na gerontologii experimentální, která je zaměřena na příčiny stárnutí, gerontologii sociální, která se soustředí na vztah starého člověka a společnosti a gerontologii klinickou, zabývající se zdravotním a funkčním stavem ve stáří. (Kalvach, Mikeš, 2004)

Celkově lze tedy říci, že se obor zaměřuje na prevenci, diagnostiku a léčbu, rehabilitaci a po sléze na sociální důsledky chorobných stavů.

V průběhu historie se měnila periodizace věku a pohled na stáří samotné. Také se neustále prodlužuje délka života a s tím se posouvá i hranice věku. A ani dnes tedy nemáme jednoznačnou definici, od kdy se má člověk považovat za starého. Jedno z nejužívanějších členění je podle Světové zdravotnické organizace (tabulka č. 1).

Tabulka č. 1

45-59 let	střední věk
60-74 let	starší věk (presenium)
75-89 let	starý věk (senium)
nad 90 let	dlouhověkost

(Zdroj: Hrozenská M., *Sociální péče o seniory*, 2013)

Musí se brát v potaz, že každý stárne jinak. Ne každý člověk se bude ve stejném věku cítit stejně, jak po fyzické, tak po psychické stránce. Na proces stárnutí má vliv mnoho faktorů,

a to zejména genetické předpoklady a životospráva daného jedince. (Gabrielová, 2017) Zde má kladný vliv častá fyzická aktivita a zdravý jídelníček, naopak negativní dopad má na proces stárnutí nejčastěji kouření či častá konzumace alkoholu. (Máček, 2004) Velmi důležitou roli hraje také psychický stav člověka. Například častý stres či deprese mají na lidské tělo velký vliv i po fyzické stránce. NCBI (National Center for Biotechnology Information) zveřejnilo studii, která ukazuje, že vysoká úroveň stresu může zvýšit riziko předčasné smrti až o 43 %.⁵

Dalším faktorem ovlivňující proces stárnutí je dlouhodobý pocit samoty. Tímto tématem se zabývá Vivek Murthy, bývalý generální chirurg v USA (Surgeon General of the United States). Srovnává, že pocit samoty může mít horší dopad na tělo než kouřit 15 cigaret za den. Samota také zvyšuje riziko srdečních onemocnění, deprese, úzkosti a demence. Vzrůstá i počet lidí, kteří se cítí být osamělými a Murthy tento stav nazývá „epidemií osamělosti“. *„Během doby, kdy jsem se staral o pacienty, nejčastější patologií, kterou jsem viděl, nebyla onemocnění srdce či cukrovka, byla to samota.“*⁶ napsal Vivek Murthy pro Harvard Business Review. Také dodává, že osamělost je často v pozadí klinického onemocnění, a tak přispívá k nemoci a pro pacienta je obtížnější se svým stavem vyrovnat a léčit se. Osamělost může člověka postihnout v jakémkoli věku, ale často to jsou právě starší lidé, na které tento pocit doléhá. Studie JAMA Internal Medicine z roku 2012 ukazují, že 43 % zúčastněných seniorů se cítí být osamělými.⁷ A s tímto stavem se můžou pojit i jisté vzorce chování. Senioři, kteří se cítí být osamělými často trpí depresivními stavy, zavírají se v domácnosti, ze které skoro nevycházejí a svůj volný čas vyplňují pozorováním televize. Důsledkem osamění může být i nadužívání léků či alkoholu. (Pichaud, Thareau, 1998)

2.1. Pojetí stáří v historii

Pohled na stáří se v průběhu historie velice měnil. A zejména věková hranice, od které se člověk považuje za starého. Zaměříme-li se na průměrnou délku života v průběhu staletí, nyní je nejvyšší, jaká kdy byla. V historii průměrnou délku života nejvíce ovlivňovala vysoká úmrtnost, která byla zapříčiněna zejména epidemiemi, hladomorem a válkou. Na konci 14.

⁵ Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality. [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374921/>

⁶ Work and the Loneliness Epidemic (Harvard Business Review) | drvivekmurthy. drvivekmurthy [online]. Dostupné z: <https://www.vivekmurthy.com/single-post/2017/10/10/Work-and-the-Loneliness-Epidemic-Harvard-Business-Review>

⁷ Loneliness in Older Persons, A Predictor of Functional Decline and Death. 2012 [online]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1188033>

století byla na území České republiky průměrná délka života okolo 25-30 lety, což bylo zapříčiněno zejména zvýšenou úmrtností v důsledku propuknutí moru. Na přelomu 18. a 19. století se délka pohybovala kolem 40 let, ve 20. století v období po druhé světové válce se doba prodlužuje na 65 let a postupně se zvyšuje až do dnes.⁸

Celkově se do průměrné délky života však promítá i vysoká kojenecká úmrtnost a již zmíněná předčasná smrt zapříčiněná epidemiemi, hladomorem a válkou. Neznamená to tedy, že se lidé v dané době vysokého věku vůbec nedoživali, bylo to jen v menším množství než v současnosti.

Historicky se posouvala tedy i hranice, od které společnost člověka považuje za starého. Helena Haškovcová (2013) ve svém díle připomíná „že ještě „nedávno“ byl spisovatel Jaroslav Vrchlický (1853-1912), u příležitosti svých padesátin, titulován „slovutný kmete.“ (...) Slovo kmet je odvozeno od latinského comes a označuje toho, „kdo se mnou jest“. Kmet byl společník, průvodce, případně podle našich předků vladyka. Později byl kmet míněn moudrý stařec. Dnes je kmet synonymem jakéhokoliv starce.“

Dnes by jen málo kdo nazval 50tiletého člověka kmetem. Lidé jsou velmi aktivní i ve vysokém věku. Mnoho seniorů žije bohatým kulturním životem, sportují, cestují a dále se vzdělávají například na univerzitách třetího věku. I po vizuální stránce se stáří velmi změnilo. Lidé velmi dbají na svůj vzhled, je mnoho kosmetických výrobků snažících se zpomalit či zakrýt příznaky stáří, rozvíjí se estetická medicína a dříve pro stáří signifikantní šedé vlasy si dnes velká část lidí barví.

Další změnou v dnešní moderní společnosti je také postupná ztráta úcty ke starým lidem. Dříve na stáří bylo nahlíženo jako na vzácné a vysoký věk se spojoval s moudrostí. Starší lidé měli společensky uznávané místo, jejich slovo mělo v rodině i mimo ni váhu a mohli také předávat cenné životní zkušenosti dalším generacím. (Haškovcová, 2013) Což mělo ještě vyšší význam v době, kdy nebylo mnoho zdrojů, ze kterých se mohly informace čerpat a ve společnosti byla vysoká míra negramotnosti.

Velkou roli také hrálo rodinné uspořádání. Dříve bylo časté, aby rodiny žily pospolu na jednom místě. Toto mezigenerační soužití se vyznačovalo zejména vzájemnou péčí, a když jedinec, například v důsledku stáří potřeboval pomoc, rodina mu byla na blízko a postarala se.

⁸ Historie úmrtnosti [online]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_umrtnosthistorie

Dnešní doba se naopak vyznačuje spíše individualizací, kdy se často o seniory vlastní rodina nepostará, a tak jsou odkázáni na sociální služby a sami na sebe. (Smutek, Smutková, 2015)

2.2. Změny ve stáří a sebepojetí

S narůstajícím věkem přichází i mnoho změn, které mají velký vliv na další vývoj v životě člověka a také na to, jak sám sebe vnímá a jaké očekávání k sobě chová. Tyto změny lze dělit na změny tělesné, psychické a sociální (Hrozenská, M. 2013).

Tabulka č. 2

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
<ul style="list-style-type: none"> • Změny vzhledu • Úbytek svalové hmoty • Změny termoregulace • Změny činnosti smyslů • Degenerativní změny smyslů • Kardiopulmonální změny • Změny v trávicím systému • Změny vylučování moči • Změny sexuální aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • Zhoršení paměti • Problematictější osvojování si nového • Nedůvěřivost • Snížená sebedůvěra • Sugestibilita • Emoční labilita • Změny vnímání • Zhoršení úsudku 	<ul style="list-style-type: none"> • Odchod do důchodu • Změna životního stylu • Stěhování • Ztráta blízkých lidí • Osamělost • Finanční problémy

(Zdroj: Hrozenská, M., Sociální péče o seniory, 2013)

S těmito změnami přicházejí i jisté obměny v identitě a sebepojetí člověka. Jedním z úkolů pro období stáří se stává zachování osobnostní integrity. (Švancara, 2004) Zde mají vliv individuální změny v životě jedince. K tělesným patří například zvýšené zdravotní problémy a snížená mobilita, která člověka omezuje v doposud běžných aktivitách. Tím se mění i volnočasové aktivity a zájmy, na kterých někteří lidé svou identitu staví.

Důležité jsou také psychické změny, mezi které často patří problémy s pamětí, zhoršení úsudku a zhoršení osvojování si nových věcí. (Hrozenská 2013) Tento problém je zřetelný především v dnešní moderní společnosti, která se vyznačuje velmi rychlými změnami, automatizací a pokrokem, zejména v oblasti technologie. Člověk se tedy v každodenním životě těžko obejde bez použití některých moderních technologií a s narůstajícím věkem je učení těžší. Dalším význačným jevem dnešní doby je neskutečný příval informací, ve kterém je složité se orientovat a rozpoznat pravdivé od lživých.

V neposlední řadě jsou sociální změny, mezi které patří odchod do důchodu či ztráta životního partnera. S odchodem ze svého povolání člověk ztrácí velmi významnou roli, se kterou se delší dobu identifikoval a díky které, byl určitým způsobem vnímán společností. Také se oslabuje sociální síť, kterou měl jedinec v zaměstnání vybudovanou a výrazně se mění náplň a časové rozpoložení dne. (Hrozenská, 2013) Identitu silně ovlivňuje ztráta blízkých osob, zejména životního partnera. Role manžela/manželky přechází na vdovec/vdova, přichází absence důvěrného vztahu, změna v každodenních zvyklostech i pocit osamělosti. Také zhoršená finanční situace není ojedinělým jevem ve stáří a má velký dopad na kvalitu života seniora.

Kromě individuálních změn v životě, má na sebepojetí velký vliv prostředí, ve kterém člověk žije, jelikož lidský život se utváří v určitém kulturně-historickém prostoru ve společenských podmínkách. (Hrozenská, 2013) Podstatné tedy je, jak je změna věku vnímána společností, jaké hodnoty tomuto věku připisuje a jak se vůči seniorům chová. Zde má vliv již zmiňovaná diskriminace na základě věku neboli ageismus. Jak ze strany společnosti jako jedinců, tak ze strany státu. Když je člověk dlouhodobě vystavován negativnímu vnímání a pokřivenému obrazu sebe sama, často se tlaku poddá a negativní předsudky o své věkové skupině přijme za svou identitu. (Traxler, 1980 in Tošnerová, 2002)

2.3. Častá onemocnění ve stáří

S narůstajícím věkem a stárnutím se postupně oslabuje i lidský organismus a zvyšuje se riziko různých onemocnění. Jedná se jak o nemoci fyzické, tak i psychické. Často tyto stavy mají dlouhodobý charakter a typická pro vyšší věk je multimorbidita, tj. současný výskyt více chorob u téhož jedince. (Zavázalová, Zaremba, Zikmundová, 2004) Hegyi (2000 in Hrozenková, 2013) mezi hlavní hrozby pro zdraví starších lidí řadí demenci, depresi, kardiovaskulární choroby či osteoporózu.

2.3.1. Obtíže pohybové soustavy

Se stárnutím přichází i celkové snižování fyzických sil a výkonnosti. To je spojeno s úbytkem svalové hmoty, ztuhlostí kloubů a křehnutí kostí. Dochází také k poruchám rovnováhy a oslabení smyslových orgánů, což může způsobit problémy s koordinací.

Jedním z takovýchto rizik ve vyšším věku je osteoporóza. Jedná se o chronické onemocnění kostry, při kterém dochází k řídnutí kostí. Dochází k úbytku kostní hmoty a poruchám stavby kostí. To je poté příčinou křehnutí kostí s následným rizikem zlomenin. Vyšší riziko tohoto onemocnění hrozí ženám po klimakteriu neboli menopauze. (Máček, 2004) IKEM uvádí, že v důsledku osteoporózy 40 %-50 % žen nad 50 let utrpí za svůj život zlomeninu. Za příčinou také stojí nedostatek vápníku, vitamínu D, nedostatečný pohyb, nízká tělesná hmotnost, kouření, nadměrná konzumace alkoholu a genetické předpoklady. Toto onemocnění má dlouhodobý charakter a v celku pomalý vývoj. Z počátku tedy může být bezbolestné, později se může projevovat například pobolíváním v zádech či nohou a často se na osteoporózu přijde až s první zlomeninou. Seniorům toto onemocnění komplikuje chůzi i celkový pohyb a často je příčinou zlomeniny již při malém úrazu. Doba rekonvalescence zlomeniny je ve vyšším věku značně delší a po tuto dobu je u seniora snížena soběstačnost podle závažnosti zlomeniny.⁹ Nezřídka jsou poté senioři odkázáni na pomoc svého okolí či institucí.

Dalším rizikem je vznik osteoartrózy. Jedná se o nezánetlivé onemocnění kloubů. Dochází k postupnému poškozování kloubní chrupavky, která ztrácí svou pružnost. Toto

⁹ Osteoporóza - prevence a léčba | IKEM. [online]. Copyright © Institut klinické a experimentální medicíny 2015 [cit. 15.04.2019]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/osteoporoz-a-levba/a-1998/>

onemocnění může postihnou jakýkoli kloub v těle, nejčastěji se však vyskytuje v často zatěžovaných kloubech jako je koleno, kyčel či páteř.¹⁰ Zde je jedním ze zásadních faktorů obezita. Při nadváze dochází k nadměrnému zatěžování kloubů a rychlejšímu opotřebenosti chrupavky. Další roli zde hrají genetické dispozice, pohlaví (ženy po menopauze mají větší riziko vzniku artrózy), přílišné přetěžování kloubů při zaměstnání či sportu, nedostatečný pohyb, předchozí zranění kloubů a v neposlední řadě věk. S vyšší věkem vstoupá i riziko osteoartrózy.¹¹ Může ale postihovat i lidi v mladém věku. Karel Pavelka, ředitel Revmatologického ústavu v Praze, řekl v rozhovoru pro Radiožurnál: „*Aritmeticky začíná vzrůstat (artróza pozn.) od 45 let výš. Pokud se artróza vyskytne u mladších lidí, může být takzvaná sekundární, to znamená po nějaké příčině. Například když má fotbalista špatně zahojenou operaci menisku, může mít artrózu už v mladším věku.*“¹² Mezi příznaky tohoto onemocnění patří bolest a citlivost kloubů, bolest při pohybu, otékání kloubů a celkové snížení mobility.

Obtíže s pohybovou soustavou přináší seniorům mnoho problémů v jejich každodenním životě a snížení mobility je jedním z rizik sociálního vyloučení. S omezením pohybu přichází částečné odstříhnutí od okolního světa. Senior má obtíže sám si vyřídit pochůzky, jít nakoupit, navštívit přátele a je odkázán na pomoc svých blízkých či i institucí. S věkem se také prodlužuje doba rekonvalescence a lidské tělo je vůči určitým nemocem náchylnější. K prevenci patří celkově zdravý životní styl - dostatečný pohyb, vyvážená strava, omezení konzumace alkoholu a kouření. (Máček, 2004)

2.3.2. Kardiovaskulární onemocnění

Častým problémem v seniorském věku bývají kardiovaskulární onemocnění. Obecně se jedná o onemocnění srdce, cév a oběhové soustavy. Dle Eurostatu jsou nemoci oběhové soustavy dlouhodobě nejčastější příčinou smrti v České republice i v celé Evropské unii.¹³

¹⁰ artróza (osteoartróza) | Velký lékařský slovník On-Line. Výrazy od a | Velký lékařský slovník On-Line [online]. Copyright © Maxdorf 1998 [cit. 22.04.2019]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/artroza-osteoartroza>

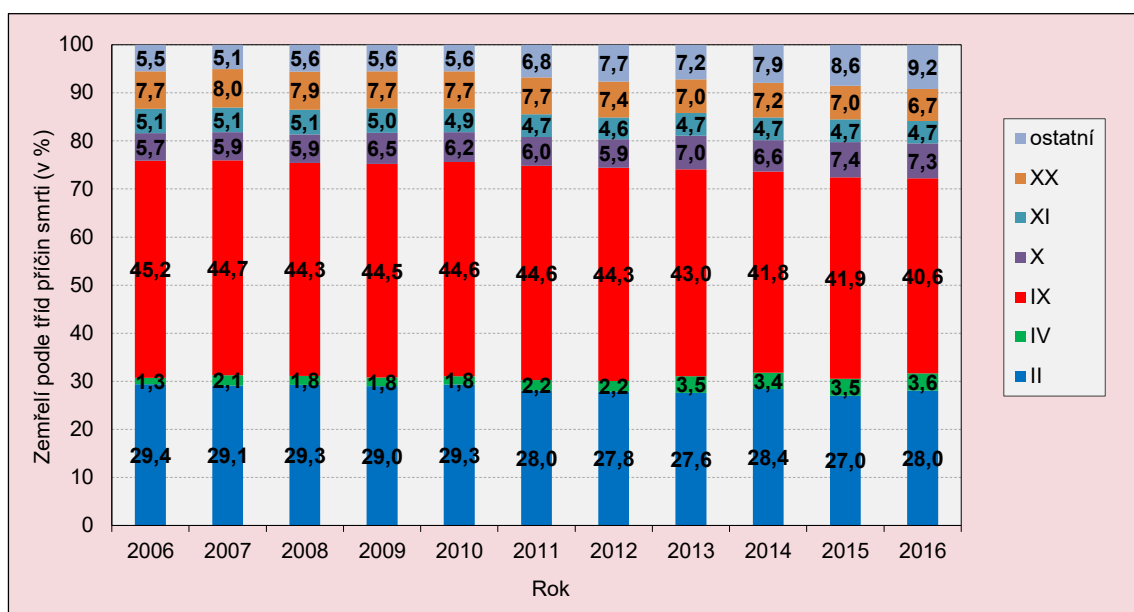
¹¹ JAK SE ŽIJE S BOLESTI KLOUBŮ - ARTRÓZOU ? / Orling - kloubní výživa Geladrink. [online]. Dostupné z: <https://www.oring.cz/cs/clanky/o-artroze-a-lidech/artroza/jak-se-zije-s-bolesti-kloubu-artrozou.html>

¹² Artrózou mohou trpět i mladí lidé | Radiožurnál. Český rozhlas Radiožurnál [online]. Copyright © 1997 [cit. 22.04.2019]. Dostupné z: <https://radiozurnal.rozhlas.cz/artrozou-mohou-trpet-i-mladi-lide-6300281>

¹³ Statistika příčin smrti – Statistics Explained. European Commission | Choose your language | Choisir une langue | Wählen Sie eine Sprache [online]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes_of_death_statistics/cs

V České republice procentuálně klesá počet úmrtí zapříčiněných onemocněním oběhové soustavy jak u mužů, tak i u žen (viz graf č. 1 a graf č. 2, str. 25). Ze Zprávy o zdraví obyvatel České republiky vydané Ministerstvem zdravotnictví České republiky v roce 2014 však vyplývá, že ve srovnání s vyspělými zeměmi EU 15 (Belgie, Dánsko, Finsko, Francie, Irsko, Itálie, Lucembursko, Německo, Nizozemsko, Portugalsko, Rakousko, Řecko, Spojené království, Španělsko, Švédsko) je úmrtnost na srdečně cévní onemocnění v České republice 2x vyšší.¹⁴

Graf č. 1: Zemřelí muži podle vybraných kapitol¹⁾ příčin smrti v letech 2006–2016 (v %)

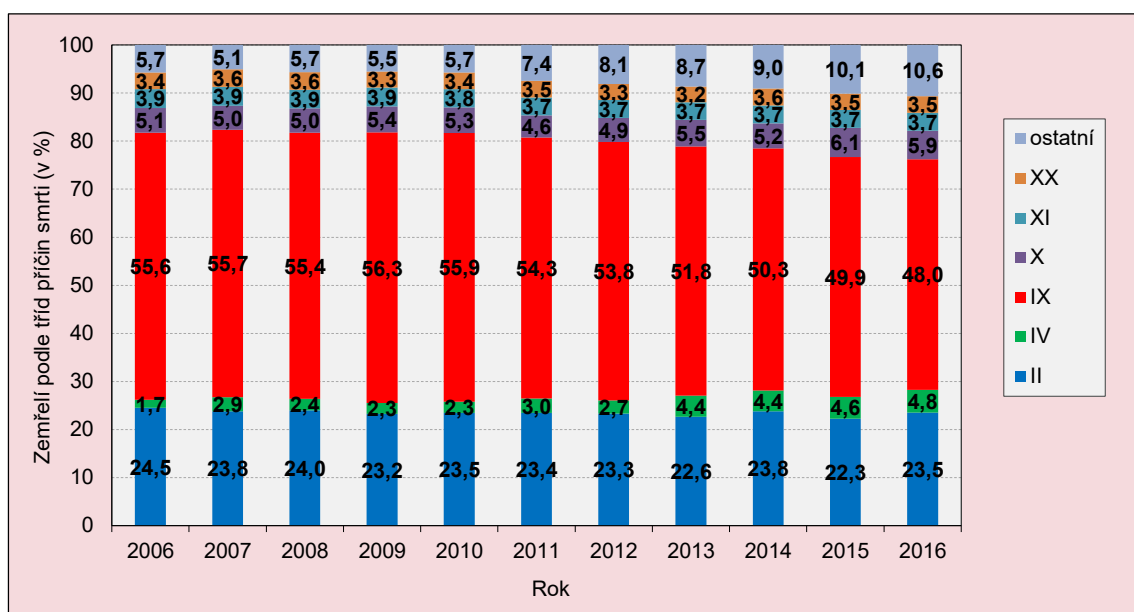


1) II - Novotvary (C00 - D48); IV - Nemoci endokrinní, výživy a přeměny látek (E00 - E90); IX - Nemoci oběhové soustavy (I00 - I99); X - Nemoci dýchací soustavy (J00 - J99); XI - Nemoci trávicí soustavy (K00 - K93); XX - Vnější příčiny nemocnosti a úmrtnosti (V01 - Y98)

(Zdroj: Český statistický úřad, Vývoj úmrtnosti v České republice - 2006-2016)

¹⁴ Zpráva o zdraví obyvatel České republiky (2014). Ministerstvo zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2010 [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-_9420_3016_5.html

Graf č. 2: Zemřelé ženy podle vybraných kapitol¹⁾ příčin smrti v letech 2006–2016 (v %)



1) II - Novotvary (C00 - D48); IV - Nemoci endokrinní, výživy a přeměny látek (E00 - E90); IX - Nemoci oběhové soustavy (I00 - I99); X - Nemoci dýchací soustavy (J00 - J99); XI - Nemoci trávicí soustavy (K00 - K93); XX - Vnější příčiny nemoci a úmrtnosti (V01 - Y98)

(Zdroj: Český statistický úřad, Vývoj úmrtnosti v České republice - 2006-2016)

Existuje více rizikových faktorů ovlivňující vznik kardiovaskulárních onemocnění. Některé z nich jsou neovlivnitelné, například genetické předpoklady jedince či věk. K nemocem oběhové soustavy však přispívá i mnoho ovlivnitelných faktorů, které se vážou zejména k životnímu stylu. Zde má velký vliv kouření, nadměrná konzumace alkoholu, obezita, nezdravé stravování, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a nedostatečný pohyb. Proto je velmi důležité se při prevenci soustředit právě na tyto rizikové faktory. Omezení kouření a konzumace alkoholu, pravidelný pohyb a vyvážená strava.¹⁵

Dle Zprávy o zdraví obyvatel České republiky z roku 2014 je nejčastější příčinou smrti z oblasti nemocí oběhové soustavy ischemická choroba srdeční (ICHS).¹⁶ Ta je velmi často zapříčiněná aterosklerózou neboli kornatěním koronárních tepen - ukládání tuku do stěn cév a jejich ucpaním. Nejčastějším příznakem je bolest na hrudi při fyzické námaze či emocionálním rozrušení. Při léčbě se využívají medikamenty, ale velmi důležitá je i změna životního stylu.

¹⁵ Prevence kardiovaskulárních chorob není složitá - Bayer Česká republika. Bayer Česká republika [online]. Copyright © Bayer s.r.o. [cit. 08.04.2019]. Dostupné z: <https://www.bayer.cz/cs/o-spolecnosti/tiskove-zpravy/prevence-kvs-chorob.php>

¹⁶ Zpráva o zdraví obyvatel České republiky (2014). Ministerstvo zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2010 [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-_9420_3016_5.html

Takováto změna může být pro seniory obzvláště těžká.¹⁷ Čím delší dobu je jedinec zvyklý na určitý styl života, tím těžší je návyky změnit, ať už se jedná o omezení kouření, alkoholu či změnu jídelníčku.

Další časté příčiny smrti z oblasti nemocí oběhové soustavy jsou cévní onemocnění mozku a akutní infarkt myokardu.¹⁸

2.3.3. Demence

Syndrom demence vzniká následkem onemocnění mozku, při kterém dochází k úbytku duševních funkcí a schopností, zapříčiňuje snížení intelektové a paměťové úrovně. Obvykle má chronický či progresivní charakter.¹⁹ Riziko rozvoje demence se zvyšuje ve věku nad 60 let. Dle ADI (Alzheimer's Disease International) na celém světě v roce 2015 žilo odhadem přes 46,8 milionů lidí s demencí. Do budoucna toto číslo bude pravděpodobně silně narůstat, odhad pro rok 2030 je přibližně 76 milionů a roku 2050 by lidí trpících demencí mělo být až 131,5 milionů.²⁰ V České republice v roce 2012 žilo odhadem, dle Alzheimer Europe, 143 000 lidí s demencí.²¹ Příčiny demence jsou různé, nejčastěji je však zapříčiněna Alzheimerovou nemocí (viz graf č. 3, str. 27).

¹⁷ Ischemická choroba srdeční - ICHS | IKEM. [online]. Copyright © Institut klinické a experimentální medicíny 2015 [cit. 08.04.2019]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/ischemicka-choroba-srdecni-ichs/a-420/>

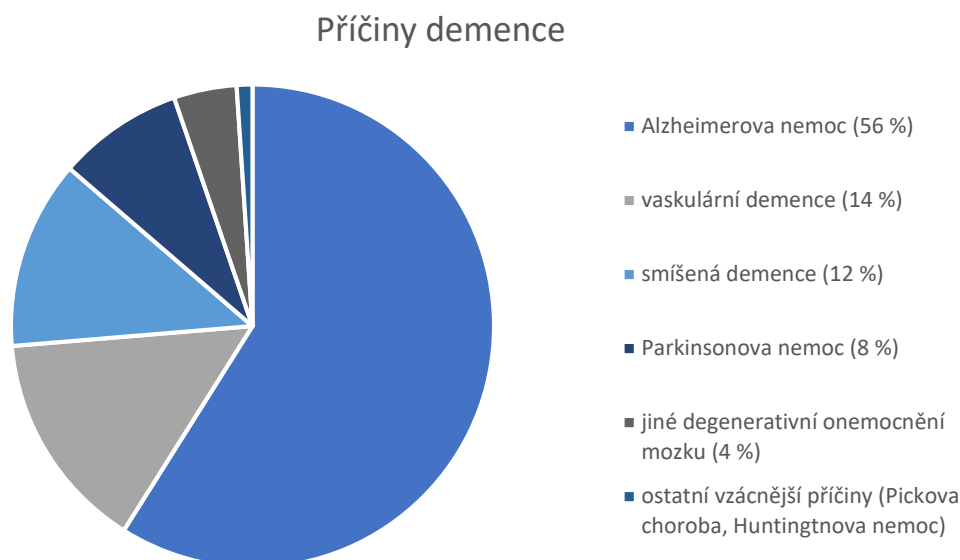
¹⁸ Zpráva o zdraví obyvatel České republiky (2014). Ministerstvo zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2010 [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-9420_3016_5.html

¹⁹ DEMENCE – 1. ČÁST: EMENCE – 1. ČÁST: DIAGNOSTIKA A DIFERENCIÁLNÍ DIAGNOSTIKA [online]. Dostupné z: <https://solen.cz/pdfs/med/2007/02/10.pdf>

²⁰ Dementia statistics | Alzheimer's Disease International. Alzheimer's Disease International [online]. Copyright © ALZHEIMER [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.alz.co.uk/research/statistics>

²¹ Dementia in Europe Yearbooks - Publications - Alzheimer Europe. Alzheimer Europe [online]. Copyright © 2013 [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.alzheimer-europe.org/Publications/Dementia-in-Europe-Yearbooks>

Graf č. 3: Příčiny demence



(Zdroj: Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.)

Dle Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (MKN-10) vydávaná Světovou zdravotnickou organizací (WHO, 1948) je demence u Alzheimerovi nemoci (F00*) definována jako: „*Alzheimerova choroba je primárním degenerativním onemocněním mozku neznámé etiologie s charakteristickými neuropatologickými a neurochemickými vlastnostmi. Tato choroba začíná obvykle nenápadně a pomalu, ale trvale progreduje během období několika let.*“²² Poprvé byla popsána v roce 1906 Aloisem Alzheimerem. Tato nemoc způsobuje pokles kognitivních funkcí, což má za následek poruchy paměti, myšlení i úsudku. Může nastat problém či porucha v řeči neboli afázie, neschopnost rozpoznávat předměty neboli agnozie, problém s výkonem koordinovaného pohybu neboli apraxie a celkové problémy s každodenními činnostmi. (Zgola, 2003) Průběh nemoci má pozvolný začátek. Zprvu se jedná o poruchu krátkodobé paměti a nezvládnání některých věcí. Poté přicházejí problémy s vyjadřováním, mluvením, vnímáním, větší problémy s pamětí, koordinací, zmatenost a postupně se začíná měnit i osobnost daného člověka. V posledních fázích nastává téměř úplná nesoběstačnost.²³ U každého se může Alzheimerova nemoc vyvíjet jinou rychlostí. Příčiny tohoto onemocnění nejsou ještě zcela jasné, mezi rizikové faktory se

²² ÚZIS ČR | Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [online]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/F00-F99.html>

²³ DEMENCE – 1. ČÁST: EMENCE – 1. ČÁST: DIAGNOSTIKA A DIFERENCIÁLNÍ DIAGNOSTIKA [online]. Dostupné z: <https://solen.cz/pdfs/med/2007/02/10.pdf>

však počítá věk a rodinné dispozice. Může zde mít vliv i kouření, vysoký krevní tlak, cukrovka a nadváha. Jelikož není ale dokázané, co přesně způsobuje Alzheimerovu chorobu, není ani známa zaručená prevence. ADI má však 5 způsobů spojené se zdravým životním stylem, které by měly snížit riziko vzniku demence. Znějí: starejte se o své srdce, buďte fyzicky aktivní, dodržujte zdravý jídelníček, procvičujte mozek a užívejte si společenské aktivity.²⁴

Demence má na lidský život neskutečný dopad. Nejen na člověka, který tímto onemocněním trpí, ale i na jeho blízké okolí. Člověk postupně zapomíná, má problémy s řečí a s komunikací se svým okolím, problémy s pohybem, postupně nepoznává věci či lidi, ztrácí svou soběstačnost, je odkázán na pomoc druhých a postupně ztrácí kontakt s okolním světem i sám sebe. Dopad má nemoc i na rodinu, ve které člověk s demencí žije. Jejich člen postupně ztrácí společné vzpomínky, obtížněji se spolu domluví, mění se jeho osobnost a stává se na nich více závislým. Klíčová je zde trpělivost a snaha navázat kontakt a komunikaci i přes vznikající bariéry. Velmi důležité je včasné rozpoznání nemoci a poskytnutí odpovídající léčby. V roce 2006 byla vydána Strategie České alzheimerovské společnosti P-PA-IA, „péče a podpora lidem trpícím syndromem demence“.²⁵ Zde jsou formulovány potřeby a ukazatele kvality péče o osoby s demencí.

Předpokladem pro budoucnost je, že počet osob s demencí bude narůstat, což bude mít jistý ekonomický dopad. Bude se muset zvyšovat celkový rozpočet na péči o osoby s demencí. Studie z roku 2016 ukazuje, že souhrnný náklad na jednoho pacienta za měsíc v České republice vyjde přibližně na 50 000 Kč.²⁶ Ve zprávě ADI jsou celosvětové náklady odhadnuty: „*Globální náklady demence vzrostly z 604 miliard amerických dolarů v roce 2010 na 818 miliard v roce 2015, což představuje nárůst o 35,4 %.*“²⁷ Distribuce nákladů lze dělit do tří kategorií kterými jsou zdravotní péče, sociální péče a neformální péče. „*Přímé náklady na zdravotní péči představují zhruba 20 % globálních nákladů demence, zatímco přímé náklady na sociální péči představují 40 % celkových nákladů demence stejně jako náklady na neformální péči.*“²⁸ V roce 2013 bylo ohledně demence zasedání summitu G8 a vytvoření Globální akce proti demenci. Země (v tu dobu Spojené státy americké, Kanada, Německo, Velká Británie, Francie, Itálie, Japonsko a Rusko) se shodly na navýšení rozpočtu na výzkumy ohledně demence, vypracování

²⁴ Risk factors | Alzheimer's Disease International. Alzheimer's Disease International [online]. Copyright © ALZHEIMER [cit. 10.04.2019]. Dostupné z: <https://www.alz.co.uk/info/risk-factors>

²⁵ Strategie České alzheimerovské společnosti P-PA-IA [online]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/res/data/000136.pdf>

²⁶ National Center for Biotechnology Information [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27785577>

²⁷ Globální dopady demence. Česká alzheimerovská společnost, o.p.s. [online]. Copyright © 2015 [cit. 11.04.2019].

Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/clanky/tiskove-zpravy/globalni-dopady-demence/>

²⁸ Globální dopady demence. Česká alzheimerovská společnost, o.p.s. [online]. Copyright © 2015 [cit. 11.04.2019].

Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/clanky/tiskove-zpravy/globalni-dopady-demence/>

mezinárodního plánu pro výzkum a stanovili ambice na určení léčby či modifikační terapie demence do roku 2025.²⁹ Také v roce 2015 v Ženevě byla první Ministerská konference ke Globální akci proti demenci organizovaná WHO, za podpory Ministerstva zdravotnictví Velké Británie a Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD). Účelem bylo zvýšit povědomí o zdravotních a ekonomických výzvách, které demence přináší a porozumění povinnostem zúčastněných států a stran. Účastníci konference podpořili tuto „výzvu k akci“.³⁰

2.4. Demografický vývoj

Demografie je vědní disciplína jejíž objektem studia je lidská populace. Zabývá se strukturou, velikostí, vývojem a dalšími rysy. Již od minulého století docházelo ke značnému nárůstu celosvětové populace. Podle přibližných odhadů v roce 1804 naše populace čítala jednu miliardu lidí, v roce 1927 již dvě miliardy a poté se nárůst populace značně zrychlil.³¹ K roku 2015 byl dle OSN populační odhad 7,3 miliard lidí a budoucí odhad k roku 2030 činí 8,5 miliard a k roku 2100 až 11,2 miliard.³² Velký populační rozdíl je však mezi většinou vyspělých a rozvojových zemí, část rozvojových zemí má ve srovnání například s Evropou značně vyšší porodnost.

Populace v České republice od roku 2003 dlouhodobě roste a k prosinci roku 2018 činila 10 649 800 obyvatel. K celkovému přírůstku a úbytku obyvatel se započítává jak přirozený vývoj, narozením a smrtí, tak přírůstky a úbytky způsobené stěhováním a migrací.³³ Začíná se však měnit věková struktura obyvatelstva. Tento proces nazýváme demografickým stárnutím, což znamená, že se zvyšuje podíl obyvatel starších 65 let a snižuje se podíl mladších 15 let. K popisu tohoto procesu lze použít index stáří, který vyjadřuje, kolik obyvatel věku 65 a více připadá na sto dětí do 15 let věku.³⁴

²⁹ Welcome to GOV.UK [online]. Copyright © Crown copyright [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.gov.uk/government/publications/g8-dementia-summit-agreements>

³⁰ WHO | Governments commit to advancements in dementia research and care. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/action-on-dementia/en/#>

³¹ Aktuality | Geografické rozhledy [online]. Copyright © [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.geograficke-rozhledy.cz/archiv/clanek/407/pdf>

³² OSN: V roce 2050 bude žít na planetě 9,7 miliardy lidí [online]. Dostupné z: <https://www.osn.cz/osn-v-roce-2050-bude-podle-odhadu-na-planete-97-miliardy-lidi-nejvetsi-narust-se-ocekava-v-rozvojovych-oblastech-zejména-v-africe/>

³³ Obyvatelstvo | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide

³⁴ D4 Index stáří v roce 2005 | ČSÚ v Liberci. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xl/030703104>

$$\text{Index stáří} = \frac{\text{počet obyvatel ve věku 65 a více let}}{\text{počet obyvatel ve věku 0 - 14 let}} \times 100$$

Je-li výsledná hodnota nižší než 100 %, složka dětí do 15 let věku převažuje a pokud výsledná hodnota ukáže více než 100 %, převažuje naopak složka obyvatel věku 65 a více. Poslední období, ve kterém počet obyvatel v České republice ve věku 65 a více nepřevyšoval počet obyvatel do 15 let, bylo v půlce roku 2006.³⁵ Od té doby index stáří vzrůstá a k roku 2017 tak činil 122 %, při čemž počet obyvatel ve věku do 15 let byl 1,67 milionů a počet obyvatel 65 let a více činil 2,04 milionů. Podle budoucích odhadů bude nárůst populace starší 65 let dále narůstat.³⁶

Další možností, jak charakterizovat demografické stárnutí je index ekonomického zatížení. Tento index znázorňuje počet obyvatel ve věku do 15 let a ve věku 65 let a více k počtu obyvatel ve věku od 15 let do 64 let. Ukazuje tedy počet obyvatel v ekonomicky neaktivním věku k počtu obyvatel v ekonomicky aktivním období života.³⁷

$$\text{Index ekonomického zatížení} = \frac{\text{počet obyvatel ve věku 0 - 14 let} + \text{počet obyvatel ve věku 65 a více let}}{\text{počet obyvatel ve věku 15 - 64 let}} \times 100$$

Čím nižší je hodnota indexu, tím příznivější je poměr mezi ekonomicky neaktivní a aktivní složkou obyvatel z pohledu věkové struktury. S nárůstem seniorské populace se tedy zvyšuje i ekonomicky neaktivní skupina.

Důsledky stárnutí populace se projeví i v systému důchodového zabezpečení. Bude narůstat ekonomická zátěž a zvýší se financování zdravotních a sociálních služeb. (Šimková, Langhamrová, 2017)

Demografické stárnutí může být zapříčiněno dvěma faktory. Prvním z nich je nízký podíl mladé věkové složky v populaci dané země, což bývá většinou zapříčiněno snížením

³⁵ Česká republika: věkové složení obyvatel podle pohlaví a věkových skupin v roce 2006 | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/4003-07-v_roce_2006-01a

³⁶ Věková struktura populace se výrazně mění | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-struktura-populace-se-vyrazne-meni>

³⁷ D5 Index ekonomického zatížení v roce 2005 | ČSÚ v Liberci. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xl/030703105>

úrovně plodnosti a porodnosti. Podle údajů ČSÚ k roku 2016 v České republice připadá hodnota úhrnné plodnosti na 1,63 dítěte na jednu ženu.³⁸ Za hranicí nízké porodnosti se považuje hodnota 1,5, avšak za hranici k zachování populace se bere průměrná hodnota 2,1 dítěte na jednu ženu a nad touto hranicí dle údajů z roku 2014 není žádný členský stát Evropské unie.³⁹

Druhým faktorem je prodlužování střední délky života neboli naděje na dožití. Tento údaj ukazuje počet let, kterých se pravděpodobně dožije osoba v daném věku. Střední délka života se nejčastěji používá k naději dožití při narození. Údaje se rozlišují podle pohlaví, jelikož ženy se průměrně dožívají vyššího věku. Údaje z let 2015-2016 ukazují, že v České republice byla střední délka života pro muže 76,22 roků a pro ženy 82,05 roků.⁴⁰ Srovnáme-li údaje z roku 2005, střední délka života u mužů byla 72,88 let a u žen 79,10 let.⁴¹ To ukazuje, že za posledních skoro 15 let se hodnota střední délky života zvedla u obou pohlaví přibližně o 3 roky.

Oba dva faktory většinou probíhají zároveň. Příkladem je i Česká republika, kde je stále nízká míra porodnosti a střední délka života se prodlužuje. S nárůstem seniorské generace se tak zvyšuje věková složka ekonomicky neaktivních obyvatel a tím se zvyšuje závislost na ekonomicky aktivní věkové skupině. V roce 2050 by seniorská populace měla tvořit 28,6 % (viz. tabulka č. 3, str. 32) a podle další prognózy bude v České republice v roce 2058 zastoupení skupiny osob 65 let a více představovat až 30 % obyvatelstva.⁴²

³⁸ Vývoj obyvatelstva České republiky, Porodnost. [online]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/documents/10180/45964328/1300691704.pdf/2d6704c0-fdc4-4b24-ab7c-1e0a5b5fc388?version=1.0>

³⁹ Archive:Statistika obyvatelstva na regionální úrovni - Statistics Explained. European Commission | Choose your language | Choisir une langue | Wählen Sie eine Sprache [online]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Archive:Statistika_obyvatelstva_na_region%C3%A1ln%C3%AD_%C3%BArovni#M.C3.ADra_porodnosti_a_m.C3.ADra_plodnosti

⁴⁰ Jakého věku se pravděpodobně dožijeme | ČSÚ v Brně. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/csu/xb/jakeho-veku-se-pravdepodobne-dozijeme-2016>

⁴¹ Naděje dožití podle okresů 2001-2005. [online]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/documents/10180/20551635/5202q4an2.pdf/f797284b-01f5-4958-a116-bcccdc5519cc?version=1.0>

⁴² Do poloviny století bude o polovinu více seniorů | Statistika&My - měsíčník Českého statistického úřadu. Statistika&My - měsíčník Českého statistického úřadu [online]. Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2019/02/do-poloviny-stoleti-bude-o-polovinu-vice-senioru/>

Tabuka č. 3

Věková skupina	2018*	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
Celkem (tis.) ve věku: 0–14	1 670,7	1 709,0	1 673,6	1 607,2	1 519,3	1 494,2	1 536,6	1 590,9
15–64	6 899,2	6 831,1	6 794,9	6 773,4	6 746,0	6 549,6	6 241,2	6 069,7
65+	2 040,2	2 134,3	2 293,0	2 403,3	2 498,6	2 698,8	2 958,2	3 075,6
Celkem (%) ve věku: 0–14	15,7	16,0	15,6	14,9	14,1	13,9	14,3	14,8
15–64	65,0	64,0	63,1	62,8	62,7	61,0	58,1	56,5
65+	19,2	20,0	21,3	22,3	23,2	25,1	27,6	28,6
Muži (tis.) ve věku: 0–14	856,5	876,3	859,7	826,8	782,2	769,3	791,2	819,2
15–64	3 508,8	3 481,8	3 473,5	3 466,5	3 454,2	3 356,0	3 201,8	3 113,2
65+	854,4	899,7	977,5	1 036,5	1 092,3	1 204,1	1 345,1	1 414,4
Muži (%) ve věku: 0–14	16,4	16,7	16,2	15,5	14,7	14,4	14,8	15,3
15–64	67,2	66,2	65,4	65,0	64,8	63,0	60,0	58,2
65+	16,4	17,1	18,4	19,4	20,5	22,6	25,2	26,5
Ženy (tis.) ve věku: 0–14	814,1	832,7	813,9	780,4	737,1	724,9	745,5	771,8
15–64	3 390,4	3 349,4	3 321,4	3 306,9	3 291,9	3 193,6	3 039,4	2 956,5
65+	1 185,8	1 234,6	1 315,5	1 366,7	1 406,3	1 494,7	1 613,1	1 661,2
Ženy (%) ve věku: 0–14	15,1	15,4	14,9	14,3	13,6	13,4	13,8	14,3
15–64	62,9	61,8	60,9	60,6	60,6	59,0	56,3	54,9
65+	22,0	22,8	24,1	25,1	25,9	27,6	29,9	30,8

* Reálné údaje; (Zdroj: Český statistický úřad; Proměny věkového složení obyvatelstva ČR - 2001-2050, tabulka 15.)

2.5. Mezigenerační propast

Sociologická encyklopedie pojem generace definuje jako velkou, sociálně diferencovanou skupinu osob, které jsou spojené dobově podmíněným stylem myšlení i jednání a prožívají podstatné období své socializace ve shodných historických a kulturních podmínkách.⁴³ Neznamená to tedy, že každý příslušník konkrétní generace je totožný, se stejnými hodnotami a názory, ale že se jeho osobnost vytvářela za obdobných společenských podmínek.

Bývá také tvrzení, že se generace mění přibližně po 20 letech, není to však pravidlem. Velmi záleží na společenských událostech historického významu, které se promítají do změn politického systému, sociální struktury, životního stylu, společenských vztahů atd. (Sak, Kolesárová, 2012) A jelikož se moderní společnost vyznačuje rychlostí a neustálými změnami, přináší sebou i značné rozkoly mezi věkovými skupinami a je těžké přesně definovat, kdy jedna generace začíná a druhá končí. Například spisovatel a překladatel Václav Cílek řekl

⁴³ Generace – Sociologická encyklopedie. [online]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Generace>

v rozhovoru pro Český rozhlas: „*Třicetiletí nerozumějí 25letým, dvacetiletí těm 15letým. Je tady jakési generační rozostření, kdy starší generace tady vlastně nemá mladé co učit. Přitom starší dřív pracovali pro mladší.*“⁴⁴

A právě ohromné rozdíly, které se s rychlým vývojem doby mezi generacemi vytvořily, přináší rozpory a nepochopení mezi různými věkovými skupinami. Největší propast se tvoří právě mezi generací seniorů a dnešních „mladých“, ať už tak zvaných millennials či generací Z. Obě strany generací byly vychovávány v jiných podmínkách, s jinými hodnotami a vyrůstaly ve velmi odlišné době, která připomíná skoro až dva rozdílné světy. Většina seniorů prožila velkou část život za normalizace a pod vlivem komunistického režimu. Podle toho se také odvíjely jejich možnosti a hodnoty. Mladá generace se narodila do svobodné doby, která je mnohem otevřenější a jejich hodnoty a životní smysl se tedy tvořily velmi odlišně. Zatím co starší dobu můžeme popsat spíše jako kolektivní, hlavně v důsledku působení politických režimů, nové období se vyznačuje individualismem. (Jacyno, 2012) Velmi se změnil i pracovní trh, nejen že vzniklo mnoho nových pracovních pozic a tím pádem i nespočet nových možností, ale také se změnil celkový postoj k zaměstnání. Dříve se brala práce spíše jako povinnost a jediný prostředek k získání financí, dnes mladí lidé chtějí práci, která je bude i vnitřně naplňovat. Egita Renovica, HR ředitelka společnosti Engage Hill, která se soustředí na sběr dat o zaměstnancích, uvádí: „*Mladí lidé nedokážou strávit situaci, kdy jsou jen součástí podnikového soukolí a musí tupě plnit svou funkci. Chtějí, aby se o ně vedení lidsky zajímalo. Důležitější než výsledky a splněné tabulkové normy jsou pro ně pocity dobře vykonané práce a zadostiučinění*“.⁴⁵ Také se rozmáhá homeoffice a práce na dálku, což dříve bylo raritou. Dnes je naprosto běžné, že lidé pracují z domova, kavárny či restaurace.

Změnily se i rodinné hodnoty. Dřívější doba se vyznačovala spíše klasickým pojetím rodiny. Manželské svazky se uzavíraly v mladším věku, velmi převažoval počet narozených dětí v manželství a pro dnešní generaci seniorů nebyl rozvod tak častým jevem. Dnes se v porovnání procentuálně zvýšila rozvodovost, počet dětí narozených v manželství a mimo manželství je téměř totožný a celkově se zvýšil věk při uzavření sňatku i věk matek při porodu.⁴⁶

⁴⁴ Dřív se generace měnily každých 20 let. Ted' třicátník nerozumí jen o pět let mladším, říká spisovatel Cílek | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. iROZHLAS - spolehlivé a rychlé zprávy [online]. Copyright © 1997 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/driv-se-generace-menily-kazdych-20-let-ted-tricatnik-nerozumi-jen-o-pet-let_1807071556_dbr

⁴⁵ Mladá generace pracuje proto, aby žila. Nežije proto, aby pracovala - Podnikatel.cz. Podnikatel.cz - největší server pro podnikatele v ČR [online]. Copyright © 2007 [cit. 20.04.2019]. Dostupné z: <https://www.podnikatel.cz/clanky/mlada-generace-pracuje-proto-aby-zila-nezije-proto-aby-pracovala/>

⁴⁶ Aktuální populační vývoj v kostce | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

Také se změnil přístup právě k členům rodiny v seniorském věku. Dříve bylo běžné, že rodina žila pospolu i se staršími členy a navzájem si tak pomáhali v každodenních situacích. (Smutek, Smutková, 2015) V dnešní době není vícegenerační soužití časté a senioři buď žijí sami či v domově pro seniory, po kterých stále roste poptávka.

S rychlou dobou přišel i neuvěřitelně rychlý vývoj technologií a život bez nich je pro většinu mladých lidí nepředstavitelný. Stávají se už každodenní součástí života společnosti a pro seniory je často obtížné se s novými „vychytávkami“ naučit zacházet, protože se s nimi poprvé seznamují až v pozdním věku. Nové technologie můžou seniorům ulehčit život a také je to občas jediná možnost, jak být v častém kontaktu s rodinou a blízkými přáteli.

Historicky si generace mezi sebou předávaly cenné zkušenosti ze života a tím se navzájem propojovaly. Dnes se doba vyvíjí až moc rychle a často se tyto životní moudra už nepředávají z generaci na generaci. Mladá generace si většinu rad a odpovědí na problém najde na internetu, než aby šla za zkušenějšími členy rodiny. Propast mezi generacemi se vytvořila z obou stran. Stereotypem je, že si mnozí senioři o dnešní mládeži myslí, že je nevychovaná, líná, bez úcty k ostatním a drzá. Mladí zase nahlízejí na seniory jako na mrzuté, náladové a nepřínosné pro společnost. Takové stereotypy ovšem nejsou samozřejmostí pro všechny, ale i tak tvoří jistou bariéru. Máme dva světy, které existují vedle sebe, ale navzájem si nerozumí. Často neprobíhá mezi těmito dvěma generacemi diskuze a nehledá se snaha o vzájemné porozumění, které by pomohlo propast překonat.

3. Prevence a projekty zaměřené na sociální izolaci seniorů

Problému sociální izolace seniorů a celkové kvality jejich života se společnost postupně začíná více věnovat. Hovoří se o příčinách, projevech a důsledcích sociální izolace, závažnosti tohoto problému a hlavně možné prevenci. Tím rozumíme soubor opatření, který má předejít sociálnímu selhání. (Matoušek, 2008)

Prevenci lze dělit na tři typy, které jsou ve Slovníku sociální práce (2008) od Matouška popsány takto: „*Primární prevence je cílena na celou populaci (tzv. nespecifická prevence) nebo na určitou skupinu (specifická prevence) v době, kdy se očekávaný problém této skupiny ještě nemanifestoval. Sekundární prevence (některými autory označována také jako prevence indikovaná) má jako cílovou skupinu osoby se zvýšeným rizikem sociálního selhání, případně osoby, u nichž už k selhání dochází, ale jeho míra se ještě nedá indikovat. Terciární prevence by se měla provádět u osob, u kterých již k sociálnímu selhání došlo.*“ Primární prevence se tedy snaží celoplošně předejít vzniku nežádoucího jevu, sekundární prevence se soustředí na ohrožené osoby, popřípadě zamezuje prohlubování těchto jevů a terciární prevence míří na osoby, u kterých již sociálně nežádoucí jevy propukly a snaží se zabránit opakování. V dnešní době jsou různé možnosti prevence a vznikají nové projekty a služby, které se snaží zlepšit kvalitu života seniorů a zmírnit nežádoucí dopady přicházející s touto fází života.

3.1. Sociální služby

Sociálními službami rozumíme aktivitu s cílem sociálního začlenění klienta na co nejvyšší možné úrovni. Jejich účelem je aktivizovat klienta, snaha rozvíjet jeho schopnosti a podpořit jeho soběstačnost. Sociální služby jsou vymezeny v Zákoně č. 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách ve třetí části § 32 - § 96a. Tyto služby zahrnují sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Služby jsou poskytovány pobytovou, ambulantní či terénní formou.⁴⁷

Jedná se o velmi podstatnou složku z hlediska péče a sociálního začleňování seniorů. Senioři z důvodu vysokého věku a upadajících fyzických či psychických sil již nemusí být

⁴⁷ 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

schopni zvládat každodenní úkony sami a někteří jedinci nemají okolo sebe osoby, které by jim pomoc v těchto situacích poskytly či pomoci nejsou schopni. V takovou chvíli je podstatné vyhledat právě služby sociální péče, které seniorovy, případně i jeho rodině, pomohou se sociálním začleněním v nejvyšší možné míře a poskytnou individuální pomoc podle potřeb seniora.

Tyto služby kladou důraz na důstojnost člověka. Snaží se pomoci se všemi jeho potřebami, jak fyzickými, tak psychickými. Vychází z individuálních zájmů a potřeb klienta s cílem co největšího zapojení se do společnosti a běžného života. (Dvořáčková, 2013)

Důležitou roli v prevenci sociální izolace hraje konkrétně osobní asistence, která je jednou ze služeb sociální péče. Dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v § 39 je definována takto: „*Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.*“⁴⁸

Jedná se tedy o komplex služeb, který se snaží člověka zapojit do běžného chodu společnosti v nejvyšší možné míře, podpořit jeho soběstačnost a pomoci klientovy zvládat úkoly, které již nedokáže zvládnout sám. Osobní asistence je převážně poskytována v domácím prostředí a skládá se z různých činností, jako je pomoc s chodem domácnosti, s vařením, s osobní hygienou a celková pomoc s úkony běžného života. Je poskytována bez omezení místa a času. (Matoušek, 2008) Skládá se tedy i z doprovodné složky podle individuálních potřeb. Může se jednat o doprovod na úřad, k lékaři, na nákup, na procházku či za kulturou. Jde i o běžné povídání a vyslechnutí si klienta. Důležitý je i samotný kontakt a vztah mezi klientem a osobním asistentem. Klient se musí cítit bezpečně a přirozeně, aby s asistentem mohl důvěrně komunikovat.

Mezi nejznámější poskytovatele asistenčních služeb pro seniory v Praze patří například Domov Sue Ryder o.p.s., Diakonie Českobratrské církve evangelické či domácí asistenční a pečovatelská služba Hewer.

⁴⁸ 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách. Zákon pro lidi - Sbírká zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

3.2. Projekty zaměřené na vzdělávání

Mezi největší vzdělávací programy dnes patří Univerzity třetího věku (U3V). Jsou založeny na konceptu celoživotního vzdělání a zaměřují se na osoby v postproduktivním věku. Jejich cílem je dát možnost seniorům seznamovat se a učit se nejnovějším poznatkům z různorodých oblastí na univerzitní úrovni.

První vzdělávací program tohoto typu vznikl ve Francii v Toulouse roku 1973 a dále se šířil do světa. Na našem území se univerzity třetího věku začaly otevírat koncem osmdesátých let dvacátého století, nejdříve v Olomouci, poté v Praze na Karlově univerzitě. Dnes už tento program nabízí skoro všechny veřejné vysoké školy, v hlavním městě například již zmíněná Univerzita Karlova v Praze, Vysoká škola ekonomická v Praze, Česká zemědělská univerzita, České vysoké učení technické či Vysoká škola chemicko-technologická. Narůstá počet možných studovaných oborů a také zájem veřejnosti o tyto programy zájmového studia na vysokoškolské úrovni. Tyto programy jsou pro seniory skvělým způsobem, jak si procvičovat a udržovat duševní zdraví, prohlubovat dosavadní znalosti, rozšiřovat zájmy, setkávat se s novými lidmi a udržovat si tak stálé sociální prostředí.

Možností vzdělávání v seniorském věku jsou i akademie a školy pro seniory. Ty z pravidla nabízejí výtvarné, jazykové a zájmové kurzy. Cílem těchto programů je podpořit seniory v zájmu o aktivní trávení volného času, dále začlenění do společnosti a také podpora sebevědomí a zachování kvality života. Mezi tyto projekty například patří Akademie umění a kultury pro seniory HMP⁴⁹ založena roku 2015. Jedná se o síť základních uměleckých škol, které poskytují seniorům bezplatně odborné studium ve výtvarných, hudebních, tanečních a literárně-dramatických oborech.

Dalším vzdělávacím programem je Akademie seniorů zřizována organizací Život 90.⁵⁰ Jedná se o komplex aktivizačních programů pro osoby v postproduktivním věku. Pořádají se zde jazykové kurzy v pěti různých jazycích od začátečníků po konverzace. K jejich dalším aktivitám patří vlastivědné přednášky, setkávání filatelistů, pěvecký sbor Seniorky či pořádání různorodých přednášek, například na téma finanční gramotnosti.

⁴⁹ Školství a volný čas: AKADEMIE UMĚNÍ A KULTURY PRO SENIORY HMP . Školství a volný čas [online]. Copyright © 2007 [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: http://skoly.praha-mesto.cz/87817_AKADEMIE-UMENI-A-KULTURY-PRO-SENIORY-HMP

⁵⁰ Centrum aktivního stáří – Komunita – Život 90. [online]. Copyright © Copyright 2019 Život 90 [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs/komunita/centrum-aktivniho-stari>

V dnešní modernizační době také narůstají kurzy zaměřené na práci s počítačem a internetem. Právě obsluha moderních technologií může být pro seniory velmi náročná, jelikož se s přístroji nové doby setkávají poprvé až v pozdním věku, kdy je učenlivost novým věcem oslabena. Počítače, chytré telefony a internetové sítě se stávají každodenní součástí skoro celé společnosti, a proto je pro seniory důležitá základní znalost i v tomto oboru. Projektů zaměřujících se na nauku technologických znalostí pro seniory je více, například Národní program počítačové gramotnosti v ČR⁵¹ provozovaný za podpory Ministerstva informatiky, bezplatné počítačové kurzy zřizované Městskou knihovnou v Praze či kurzy pořádané společností Elpida.

3.3. Projekty zaměřené na volnočasové aktivity

Kafe s babi

Před necelým rokem vznikl projekt #kafesbabi a #pivosdédou.⁵² Tento projekt se snaží posílit vztahy mezi mladou generací a generací jejich prarodičů. Motivuje mladé lidi, ať zajdou na kávu či pivo s babičkou a dědou. Užijí si tak společně strávený čas, dozví se spoustu nových věcí a vezmou prarodiče na místa, kam by se sami třeba nepodívali.

Za projektem stojí Kristián Kopřivík, Klára Kopřivíková, Anna Košlerová a Klára Sofie Střihavková. Kristián Kopřivík popsal, že projekt vznikl víceméně před rokem, kdy se sestrami začal chodit za babičkou na kávu a dali si pravidlo, že se budou potkávat jednou týdně, pokaždé v jiné kavárně. Současně s tím chodila na kávu za svou babičkou i jejich kamarádka Anička, které se to celé začalo líbit a řekla, že by se z toho mohl udělat sociální projekt. Na instagramový profil Milionová babi přidávají fotografie s popiskem, co s babičkou dělali, o čem se bavili a co nového se dozvěděli. Projekt lidé mohou podporovat příspěvkem na sociálních sítích s hashtagem #kafesbabi nebo #pivosdédou, a rozšířit tak povědomí o tomto rostoucím trendu dál. S projektem spolupracují i různé kavárny, které poskytují zvýhodněné nabídky. Například dostanete s prarodiči kávu a dortík za speciální cenu či 1+1 kávu zdarma. Mezi tyto kavárny patří Cafe Letka, Kavárny mamacoffee, Kino Světozor či Kavárna CAMP.

⁵¹ Národní program počítačové gramotnosti (NPPG) [online]. Copyright © [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: https://www.inforum.cz/archiv/inforum2003/prispevky/Komarek_Pavel.pdf

⁵² Kolik toho o babi a dědovi vlastně víte? | #kafesbabi. Kolik toho o babi a dědovi vlastně víte? | #kafesbabi [online]. Dostupné z: <https://www.kafesbabi.cz/>

Projekt se snaží prohloubit mezigenerační vztahy, zpřístupnit nové podniky starší generaci a motivovat vnoučata k příjemně strávenému času se svými prarodiči. „*Naším cílem je mířit na mladé lidi a udělat z takových setkání s prarodiči něco “cool” a “hip”, ať na to mladí lidé tak myslí. Přejde nám, že je propojení těchto dvou generací důležité a že může být oboustranně benefitující - babičky a dědečci se dostanou na místa, která předtím neznali, vnoučata se zas můžou dozvědět spoustu věcí od někoho, kdo je tu na světě víc jak dvakrát tak dlouho než oni.*“ napsal Kristián Kopřivík.

Cvičením a pohybem ke zdraví

Pohyb je velmi důležitý jako životosprávná prevence a pro udržování celkové kondice, a proto je nutné se nějaké pohybové činnosti věnovat v každém věku. (Kalvach, Čevela, Čeledová, 2014) Má samozřejmě kladný vliv na fyzickou stránku člověka, protahování a udržování svalstva, ale také uvolňuje od stresu a má pozitivní účinky na psychiku. Navíc umožňuje společenský kontakt mezi zúčastněnými. Cvičením lze tedy dosáhnout lepší kvality života jedince i obecně podpořit veřejné zdraví. Podle předpokládaného demografického vývoje se bude zvětšovat podíl seniorské generace a je tedy důležité podpořit co nejmenší možnou míru závislosti.

Ve vysokém věku je však člověk fyzicky limitován a všichni senioři se nemohou pohybovat a cvičit stejně. Proto je mnoho nových projektů a programů, které se zaměřují na různé pohybové aktivity přizpůsobující se přesně individuálním potřebám daného člověka. Může se jednat o cvičení v tělocvičnách, rozdělené podle věku či schopností s různým zaměřením, například na balanc, správné dýchání, držení těla a chůzi. Častá je také jóga pro seniory, pilates či nordic walking. Skvělým způsobem, jak si udržovat dobrou kondici, jsou také skupinové procházky, které pořádá mnoho organizací zaměřené na péči o seniory. Často se chodí za kulturou či do přírody a členové skupiny si tak můžou mezi sebou po cestě promluvit a obohatit se o nové informace. Velký počet organizací nabízí pohybové aktivity, cvičení a kurzy pro seniory, příkladem je Cvičení pro zdraví Života 90⁵³, Jóga pro seniory spravovaná Domem Jógy Praha⁵⁴ či Všímavé cvičení a tréninky paměti od Balance zone.⁵⁵

⁵³ Centrum aktivního stáří – Komunita – Život 90. [online]. Copyright © Copyright 2019 Život 90 [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs/komunita/centrum-aktivniho-stari>

⁵⁴ Jóga pro seniory | Dům Jógy Praha. Dům jógy Praha | Dům Jógy Praha [online]. Dostupné z: <https://dum-jogy.cz/lekce-jogy/joga-styly-jogy/joga-pro-seniory.html>

⁵⁵ Trénink paměti pro seniory. Balancezone [online]. Dostupné z: <https://www.balancezone.cz/trenink-pameti/>

Také stát rozvíjí mnoho projektů zaměřených na toto téma. Například Magistrát Hlavního města Prahy vytvořil projekt Kroky ke zdraví.⁵⁶ Jedná se o inspiraci k Nordic walking procházkám. Jsou zde popsány trasy cest, jejich délka, obtížnost i občasné nabídky ke společné procházce. Dalším je program Valašského Meziříčí 60 a víc neznamená nic⁵⁷ inspirovaný norským vzorem. Senioři nad šedesát let se mohou přihlásit do programu a po zaplacení vstupního poplatku využívat různá sportovní zařízení a zúčastňovat se společenských akcí. Připravované aktivity mají účastníky motivovat k celoročnímu sportování a zdravému životu. Zajímavým projektem je také Rotopedtours a pěškotours.⁵⁸ Je určen lidem nad 60 let a účastník eviduje své denní výkony v jízdě na rotopedu, na kole, motomedu, šlapátku či v chůzi, a poté ujeté a nachozené vzdálenosti odevzdá a sečte se souhrnný výsledek společného úspěchu.

Cvičení je podstatné jak pro tělo, tak pro mysl. Jeden ze způsobů, jak udržet bystrou mysl je trénink paměti. S věkem se totiž paměťové schopnosti zhoršují, a proto je důležité paměť procvičovat. Jedná se o různé cviky, využívající asociace, psaní příběhu podle zapamatovaných slov či hledání rozdílů a zároveň je senior v kolektivu přátel, kde může sdílet různé informace a zážitky. V dnešní moderní době také existují různé aplikace na telefon či počítač k podpoře paměti. Pro samotné seniory je však těžké se s aplikacemi naučit, a proto je důležité, aby jim z počátku byla poskytnuta pomocná ruka.

Klubová činnost

Kluby pro seniory slouží jako jedna z možných prevencí sociálního vyloučení. Jsou zřizovány například sociálními odbory městských částí, obcemi, spolkem Senioři České republiky⁵⁹ (původní název Svaz důchodců ČR) a různými organizacemi. Zaměřují se na tvorbu klubových činností pro seniory dle jejich zájmů a z valné většiny jsou kluby přístupné širší veřejnosti. Kluby seniorům dávají možnost socializace, pravidelného setkávání, rozvíjení svých koníčků, vzdělávání se a sdílení svých zájmů. Cílem je podpořit jedince v činnostech, které ho naplňují a vedou ke spokojenosti. Akce, náplň, způsob a četnost setkání je rozdílná dle konkrétního klubu a jeho ustanovení. Může se jednat o různé výlety, besedy, přednášky,

⁵⁶ O projektu (Portál hlavního města Prahy). 301 Moved Permanently [online]. Copyright © 2017 [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: http://www.praha.eu/jnp/cz/co_delat_v_praze/sport/pesi_stezky/index.html

⁵⁷ Národní síť podpory zdraví | Šedesát a víc neznamená nic. Národní síť podpory zdraví [online]. Dostupné z: <http://nspz.cz/sedesat-a-vic-neznamena-nic-2/>

⁵⁸ Národní síť podpory zdraví | Rotopedtours a Pěškotours 2015. Národní síť podpory zdraví [online]. Dostupné z: <http://nspz.cz/rotopedtours-a-peskotours-2015/>

⁵⁹ Senioři České republiky, z.s. [online]. Dostupné z: <https://senioricr.cz/>

vycházky a srazy. Kluby lze vybrat dle zájmů, kterým se věnují či podle místa, kde se nacházejí. Hlavní město Praha a ostatní města České republiky nabízejí informace o klubových činnostech na svých oficiálních portálech. Velmi přínosný je také projekt SenSen (Senzační senioři)⁶⁰, který je platformou pro více než sto dvacet seniorských klubů a organizací z celé České republiky. Lze zde podle krajů a měst dohledat kluby, ke kterým se senior může přidat.

Mezigenerační propojení

Rozvíjí se také projekty, které se zaměřují na mezigenerační propojení mezi seniory a dětmi. Jedním z nich je projekt „Senioři dětem“, který sblíží seniory a děti z Dětského domova. Účelem je výroba části látkové stonožky s kapičkou, do které se vloží pohádka vymyšlená seniory. Poté se na společné akci předčítají vytvořené příběhy a předávají dárky.

Dalším je program Přečti⁶¹ zřizovaný společností Mezi námi. Zde se senioři stávají čtecími babičkami a dědečky, kteří navštěvují mateřské školy a pravidelně zde čtou pohádky dětem. Program cílí právě na propojení a vytvoření mezigeneračních vazeb. Zde se děti učí úctě ke stáří, umění naslouchat a užitečným věcem, která jim starší generace může předat. Senioři mohou zase načerpat energii, kterou děti přináší a příjemně využít svůj čas a dovednosti. Díky pravidelnosti těchto setkání se navzájem na sebe senioři a děti těší a budují si hezké vztahy. Společnost Mezi námi, o.p.s. také vytvořila Klub pohádkových čtecích babiček a dědečků, kde se mohou zúčastnění senioři setkávat a sdílet své zážitky a poznatky.

Zajímavým projektem je také mezigenerační festival OLD'S COOL⁶² zřizující společnost Elpida. Jedná se o výstavy, koncerty, divadelní představení, diskuze a workshopy, na kterých se společně podílejí generace mladších i starších. Probíhá tak mezigenerační dialog v příjemné atmosféře se nevšedními kulturními zážitky. Akce se konají během několika podzimních týdnů na počest oslav Mezinárodního dne seniorů připadající na 1. října.

Ve světě byl vytvořen jedinečný projekt v rámci Providence Health & Services, poskytovatele zdravotní péče ve státě Washington. Providence Mount St. Vincent je pečovatelským domovem v západním Seattlu a právě zde funguje program Mezigeneračního

⁶⁰ SenSen - Homepage. Object moved [online]. Copyright © 2017 SENSEN. Všechna práva vyhrazena. [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.sensen.cz/homepage>

⁶¹ Program Přečti [online]. Dostupné z: <http://mezi-nami.cz/cs/seniori/program-precti/>

⁶² Old's Cool Festival | Elpida. Elpida pro seniory | Elpida [online]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/refestival-oldscool>

vzdělávacího centra (Intergenerational Learning Center-ILC).⁶³ Pět dní v týdnu je zde připraven program a různé aktivity pro seniory, kteří zde žijí a navštěvující děti s rodiči. ILC je určen pro děti od kojeneckého věku a do předškolního věku. Děti se zde mají učit přirozenému procesu stárnutí, přijímat lidi se zdravotními obtížemi jako normální součástí naší společnosti a vytvářet vztah s lidmi o generace staršími. Senioři zase mohou nabýt příjemného pocitu, že jsou potřební a předávat dál své životní zkušenosti. Také si díky hrám s dětmi udržují fyzickou kondici a užívají radosti, kterou děti přinášejí.

3.4. Projekty zaměřené na bydlení

Jedny z nejvíce viditelných programů ve světě, zabývajících se tématem sociální izolace, jsou zaměřené především na bydlení. Řídí se podle modelu, který je postavený na spolubydlení seniorů a studentů. Díky společnému soužití jsou strany ve stálé sociální interakci. Seniorům se pak dostane pomoc v každodenních situacích a studentům levné ubytování. Obě strany si také předávají své zkušenosti a celkově tak boří vzájemnou propast, která se mezi generacemi postupně vybuchovala.

Adoptuj si studenta

Projekt Adoptuj si studenta⁶⁴ (originální název Prendi in Casa uno Studente) byl založen organizací Meglio Milano v roce 2004. Jedná se o program v italském městě Milán, který spojuje seniory žijící samotné v domácnosti a studenty, pro které je obtížné najít ve městě ubytování. K roku 2018 projekt přinesl přes 600 spárování mezi seniory a studenty. V tuto chvíli je vícenásobný zájem participovat se v programu ze strany studentů, ale hlásí se i stovky seniorů, ve většině případů se jedná o vdovy, které v bytě žijí samotné.

Projektová manažerka Monica Bergamasco uvedla, že se tento program snaží pomoci dvěma problémům, které jsou ve městě viditelné. Prvním je globálně rostoucí sociální exkluze seniorů a druhým finanční náročnost samotného města.⁶⁵ Milán patří mezi nejdražší metropole

⁶³ Intergenerational Learning Center [online]. Dostupné z: <https://washington.providence.org/services-directory/services/i/intergenerational-learning-center>

⁶⁴ Prendi in Casa uno Studente [online]. Dostupné z: <http://www.meglio.milano.it/prendi-in-casa/>

⁶⁵ Opuštění senioři si v Miláně „adoptují“ studenty, kterým se ve městě obtížně shání bydlení | Radio Wave. Radio Wave [online]. Copyright © [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/opusteni-seniori-si-v-milane-adoptuji-studenty-kterym-se-ve-meste-obtizne-shani-7677957>

Evropy a pro studenty je těžké najít si dostupné bydlení. Ve městě studuje přes 180 000 studentů a univerzitní koleje tedy nemohou pokrýt takové množství zájemců. Program Adoptuj si studenta řeší oba zmíněné problémy. Senioři nežijí sami v domácnosti, mají se na koho obrátit s pomocí s běžnými obtížemi a se svým „spolubydlícím“ udržují pravidelný sociální kontakt. Studenti zase mají levnější ubytování, které by si jinak v Miláně dovolit nemohli. Díky projektu se tvoří i mezigenerační propojení a možnost vzájemnému obohacení pro obě strany.

Humanitas Deventer

Tento projekt je postaven na soužití studentů a seniorů, stejně jako výše zmíněný program Adoptuj si studenta. V tomto případě však student nežije u seniora doma, ale v domově pro seniory. Tento domov se nachází v nizozemském městě Deventer. Studenti zde bydlí bez poplatků ve vlastním pokoji za 30 hodin dobrovolnictví v měsíci.⁶⁶ V tuto dobu v domově se seniory žije 6 studentů. Jurrien Mentink, jeden ze studentů, na konferenci TED v Amsterdamu popisuje, jak se vzájemně učí novým věcem. Seniory například učí s tablety, sítí facebook a dávají jim informace o vnějším světě, oblíbených podnicích, nových technologiích, populárních místech na dovolenou, i o teroristických útocích a jiných světových katastrofách a událostech. Senioři jim zase vypráví jejich životní příběhy a popisují dobu, kterou člověk jen z knihy či filmu nedokáže tak silně pochopit. Také studenti se učí novým věcem. Mentink říká, že se zde například naučil hrát na kytaru. Popisuje, že mu nejde o samotný um hry na nástroj, ale o proces učení, který v tu chvíli seniorovi dává nějaký účel a potřebnost. Také mluví o vnímání smrti, jelikož za jeho tříletého pobytu v domově zemřelo přes 50 lidí. Zde se naučil přijmout smrt jako součást života, způsob, jak zakončit krásný život. Propojením obou pohledů, jak seniorů, tak studentů, se všem rozšíří vlastní perspektiva a navzájem se posouvají dál.

⁶⁶ Welkom bij Woon- en Zorgcentrum Humanitas. Welkom bij Woon- en Zorgcentrum Humanitas [online]. Copyright © 2016 Woon [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.humanitasdeventer.nl/>

4.4. Další projekty a služby

Linka seniorů

Jedná se o službu telefonické krizové pomoci pro seniory zpravovanou obecně prospěšnou společností Elpida.⁶⁷ Tato bezplatná a anonymní služba je provozována 12 hodin denně, od 8:00 do 20:00 na telefonním čísle 800 200 007. Je určena pro seniory, osoby pečující o seniory a osoby v krizi. Linka volajícím nabízí důvěrný prostor, ve kterém mohou otevřeně hovořit o svých pocitech a náročných životních situacích. Případně také nabízí kontakty na další navazující služby a instituce i možnost internetového poradenství skrze email. Linka seniorům je velmi podstatná služba, jelikož nabízí seniorům s někým sdílet své emoce a hovořit o obtížných událostech v jejich životě v případě, že nemají okolo sebe někoho blízkého, kdo by s nimi mohl pocity sdílet či o svých náročných situacích s blízkými hovořit nechtějí. Nejčastější témata hovorů je právě samota a životní ztráta, omezená pohyblivost či soběstačnost, finanční tíseň či péče v rodině o seniora s demencí.

Tísňová péče

Tato služba zajišťuje svým klientům jistotu a bezpečí v domácím prostředí. Je vhodná pro seniory, kteří ve vysokém věku či s horšením zdravotního stavu chtějí žít ve svých domovech. Je určena pro osoby, které trvale zůstávají doma i pro aktivní jedince, kteří chodí ven. Podstatou této služby je tlačítko, které u sebe uživatel nosí a při obtížné situaci se jeho stiskem spojí s dispečinkem. Poté komunikuje s personálem, který zprostředkuje adekvátní pomoc. Služba se také skládá z pravidelného obvolávání seniorů jedenkrát týdně. Kromě tísňového tlačítka je možnost využití pohybového čidla, které při delším nepohybu vyvolá poplach a tím upozorní dispečink, aby zajistil bezpečnost klienta. Možností je také mobilní tísňová péče, kde je základem mobilní telefon. Tísňové tlačítko je ze zadní strany telefonu a funguje na stejném principu. Tísňový telefon má však mnohem přesnější lokalizaci a je tedy vhodný pro aktivní uživatele, kteří se často pohybují venku. Tato služba seniorům nabízí bezpečí a možnost zůstat v pohodlí svého domova i přes zhoršení zdravotního stavu či vysoký věk, což je pro některé osoby velmi relevantní, jelikož vyjmutí z jejich přirozeného prostředí

⁶⁷ Linka seniorů 800 200 007 | Elpida. Elpida pro seniory | Elpida [online]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/linka-senioru>

může mít silně negativní dopad na psychiku jedince. Tísňová péče je zřizována například Střediskem sociálních služeb Praha 1⁶⁸ či organizace Život 90.⁶⁹

Slevy pro seniory na kulturní akce

Jako nástroj prevence sociálního vyloučení lze brát systém slev pro seniory zejména v oblasti kultury. Jedná se především o muzea, kina, výstavy a divadla, kde senioři mají slevu na vstupném. Tím jsou jim takovéto akce finančně přístupnější a mohou se snáze zapojit do kulturního života ve své oblasti. Takovýmto projektem je například Bio Senior, probíhající v kinech Bio Oko, Aero a Světozor. Jedná se o zlevněné vstupné na filmy, které se promítají v dopoledních a brzkých odpoledních hodinách. „Pravidelné zlevněné projekce nejen pro seniory. Snížené vstupné platí pro všechny návštěvníky bez ohledu na ročník narození v občance. Tento cyklus umožňuje zhlédnout nové zajímavé filmy v rozumnou denní dobu. Filmy jsou vybírány cíleně pro tuto věkovou kategorii z aktuálních filmových novinek.“⁷⁰

Dalším projektem zaměřeným na slevy je Senior Pas⁷¹. Jedná se o systém slev na výrobky a služby pro členy již od 55 let. Slevy se pohybují od 5 % do 50 % a jsou zaměřeny na kulturní oblast, ale také i zdravotnictví, wellness, cestování, stravování a další oblasti. Do projektu se doposud zapojilo přes 323 tisíc lidí.

Informace o slevách pro seniory na kulturní akce jsou zveřejňovány na webu Ministerstva kultury České republiky.⁷² Vesměs se však jedná o kina, muzea, galerie a divadla zřizované ze státního rozpočtu nikoli soukromá.

Babičko vyprávěj, Dědečku vyprávěj

Jedná se o knihu, do které člověk může zaznamenat svůj životní příběh. Senior zde odpovídá na různé otázky o svém životě a popisuje své vzpomínky od dětství až po současnost.

⁶⁸ Tísňová péče – Středisko sociálních služeb Praha 1. Středisko sociálních služeb Praha 1 [online]. Copyright © 2018 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <https://www.socialnisluzby-praha1.cz/sluzby/tisnova-pece/>

⁶⁹ Tísňová péče ŽIVOTA 90 – Asistence – Život 90. [online]. Copyright © Copyright 2019 Život 90 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs/asistence/tisnova-pece>

⁷⁰ Kino Světozor: Bio Senior. Kino Světozor [online]. Dostupné z: <https://www.kinosvetozor.cz/5bb35775cccc2ed75a85fb19d>

⁷¹ Senior Pas - slevy a výhody pro seniory | Senior Pas. Senior Pas - slevy a výhody pro seniory | Senior Pas [online]. Copyright © 2010 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <http://www.seniorpasy.cz/>

⁷² Slevy ze vstupného na kulturní akce a do kulturních objektů - mkcr.cz. Ministerstvo kultury České republiky [online]. Dostupné z: <https://www.mkcr.cz/slevy-ze-vstupneho-na-kulturni-akce-a-do-kulturnich-objektu-178.html>

Společně pak s rodinou může babička či dědeček stránkami listovat a vyprávět své příběhy.⁷³ Senior tak vzpomíná na hezké období a situace ze života, utužuje rodinné vztahy, přičemž se mladší generace doví věci z předchozí doby a vznikne životní kronika daného jedince.

Ponožky od babičky

Jedná se o projekt společnosti Elpida o.p.s. Více než 200 seniorek z celé České republiky plete originální ponožky, které je poté možné si objednat na e-shopu. Na obalu každých ponožek je jméno autorky, která ponožky upletla a na webových stránkách společnosti Elpida si poté každý může svou autorku najít a přečíst si její příběh. Prodejem získají honorář samotné tvůrkyně a také se získávají peníze pro další aktivity v Centru Elpida.⁷⁴

⁷³ Babičko, vyprávěj - Monika Koprivová | Databáze knih. Knihy | Databáze knih [online]. Copyright © 2008 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/knihy/babicko-vypravej-182090>

⁷⁴ Ponožky od babičky. Elpida pro seniory | Elpida [online]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/ponozky/>

4. Praktická část

Praktická část bakalářské práce se soustředí na projekty zaměřené na sociální izolaci seniorů. Aby bylo možné zabývat se prevencí jistého jevu, je nejprve důležité se s tímto jevem obeznámit. V teoretické části je tedy popsán proces sociální izolace, ovlivňující faktory tohoto jevu a jeho dopady. Jelikož se práce soustředí také na jednu věkovou skupinu lidí, v práci jsou popsány rizika a události, které se se stářím pojí. V poslední části jsou ukázány projekty, které se sociální izolací seniorů zabývají.

Podstatou praktické části bakalářské práce je zjistit, jak sami senioři nahlíží na projekty, které se zaměřují na sociální izolaci seniorů, o jaké služby by měli zájem či naopak z jakých důvodů je nové programy neoslovili. Nejdůležitější jsou totiž právě pocity členů skupiny, pro které jsou projekty vytvářeny a oni sami dokáží nejlépe zhodnotit, na co je důležité se v budoucnu zaměřit. Cílem tedy je zjistit, v čem seniorům připadají projekty přínosné a kde vidí nevýhody a tím zodpovědět otázku, na jaké aspekty se soustředit při tvorbě nových projektů zaměřených na prevenci sociální izolace seniorů.

4.1. Metody a techniky praktické části

Pro tuto bakalářskou práci jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, jelikož se zaměřuje na interpretaci subjektivních názorů vybraných respondentů. Výhodou tohoto typu výzkumu je zkoumání v přirozeném prostředí a získání podrobného popisu a vhledu při zkoumání jedince, skupiny, události či fenoménu. Výsledné zjištění však poté nelze zobecňovat a přenést do jiného prostředí. (Hendl, 2016)

Jako metodu sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Předem byla vypracována osnova a otázky, které byly rozděleny do okruhů podle typu projektů. Tyto projekty jsem vybrala, jelikož dle mého hlediska mohou mít velmi pozitivní vliv na život seniorů a vidím v nich potenciál. Otázky byly položeny všem respondentům a poté při rozhovoru byly pokládány doplňující dotazy, které jsou v rozhovorech označeny kurzívou. U každého rozhovoru jsem se snažila zachovat posloupnost otázek.

Tento typ kvalitativního rozhovoru mi dal příležitost hlouběji nahlédnout do daného tématu a lépe porozumět dotazovanému. Rozhovory probíhali v přirozeném prostředí

respondentů a vždy se kladl důraz na soukromí a klidné okolí. Průběh rozhovoru byl nahráván a posléze přepsán. Všichni respondenti byli seznámeni s tématem a účelem mé práce a souhlasili se zpracováním údajů do této bakalářské práce.

Okruhy otázek:

- Projekty zaměřené na vzdělání
- Projekty zaměřené na cvičení a pohyb
- Projekt zaměřený na bydlení - „Adoptuj si studenta“
- Projekt zaměřený na propojení generace seniorů a dětí - program „Přečti“
- Celkové shrnutí

4.2. Charakteristika respondentů

Pro tuto práci jsem zvolila účelový výběr vzorku, aby respondenti odpovídali potřebám a zaměření výzkumu. Bylo nastaveno věkové kritérium 65 let a více. Dále respondent nesměl být v době výzkumu v institucionální péči a musel se zúčastnit alespoň jednoho projektu, který se zabývá sociální izolací. Na doporučení jsem oslovila 8 respondentů, kteří souhlasili s participací. Jedná se o 6 žen a 2 muže žijící v České republice. Z důvodu anonymity byla pozměněna jejich jména na-Žena 1, Žena 2, Žena 3, Žena 4, Žena 5, Žena 6, Muž 1, Muž 2. Výzkumný vzorek není genderově vyvážený, jelikož pro mě bylo obtížnější najít respondenty mužského pohlaví. Z důvodu anonymity byla také zakryta všechna jména zmíněných členů rodiny a přátel. Místo jména je v rozhovoru uvedeno v závorce označení-kamarádka A, kamarádka B, kamarádka C...

4.3. Interpretace výzkumu

Interpretace výzkumu je rozdělena do 5 částí, podle výše zmíněných okruhů otázek.

4.3.1. Projekty zaměřené na vzdělání

V první části rozhovoru jsem zjišťovala, zda respondenti vědí, co jsou to U3V. Všechny odpovědi byly kladné.

V druhé části jsem zjišťovala, zda se někdy U3V či jiného vzdělávacího kurzu pro seniory účastnili. Tři respondenti odpověděli kladně. Žena 2 se účastnila kurzu Naučte říct podvodníkům NE, Žena 6 jazykového kurzu a Muž 1 U3V. Oběma ženám byli kurzy zprostředkovány přes rodinu, Muž 1 si projekt U3V dohledal sám na počítači. Zbylých respondentů jsem se ptala, z jakého důvodu je projekt neoslovil. Pro tři respondentky byl důvodem strach. Mají obavu, že nevědí, jak U3V fungují. Žena 1: *„Já vůbec nevím, jak to na takovejch školách chodí. Bojím se, že bych tam byla jen jako pomatená stařenka, která nic nepochopí, to by bylo ponižující“* Žena 3 a Žena 4 by se projektu i přes obavy z neznámého zúčastnily, ale pouze za spoluúčasti kamarádky. Jedna žena jako důvod uvedla nedostupnost. Žije na Dobříši a na U3V by musela jezdit do Prahy, čehož se obává. Poslední respondent nemá potřebu dalšího vzdělávání se ve školní instituci. Muž 2: *„Studuji celý život, z knih, z přírody, z okolí, od vnoučat, nevidím potřebu znovu chodit do školy. (smích) Už tak jsem tam strávil až moc času.“*

Ve třetí části jsem se respondentů tázala, jaké vidí největší pozitiva vzdělávacích projektů. Čtyři respondenti uvedli jako jednu z výhod setkávání se s lidmi. Žena 6: *„A seznámíte se s lidma, kteří mají podobné zájmy a chtějí být více aktivní.“* Tři respondenti vidí jako pozitivum možnost osobního rozvoje a procvičování mozku a myšlení. Muž 1: *„Že se můžete dál rozvíjet. Je hrozně věcí, co nevím a teď je čas, abych je poznal. To mě hodně baví. A trénujete tím i mozek, aby nezakrtněl. Na to křížovky nestačej. (smích)“* Dvě respondentky uvedly jako výhodu nové obory a možnost studia ve srovnání s možnostmi v mládí dotazovaných. Žena 1: *„Jak jsem vám říkala, za nás takový možnosti nebyly. My jsme nemohli jít studovat všechny ty obory, co jsou teď.“*

V poslední čtvrté části jsem se ptala, v čem vidí naopak negativa vzdělávacích projektů pro seniory. Čtyři respondenti vidí jako jeden z největších problémů nedostupnost v menších městech a vesnicích. V Praze si myslí, že je výběr dostačující, ale dojíždění je pro ně náročné. Žena 5: *„Do Prahy je to daleko a je složité se tam vyznat, to pro lidi z vesnice není. Tady taky třeba nabízejí jazykové kurzy, ale to je zase pro mladé, ke zkouškám do školy a tak.“* Dvě respondentky také vidí problém malé informovanosti o projektech. Žena 1: *„Asi, že se o nich*

moc neví. Já, kdyby nebylo (jméno kolegy A), tak o tom nevím vůbec nic.“ Dále dva respondenti spatřují možnou finanční problematiku, protože jsou z valné většiny kurzy zpoplatněny. Žena 6: *„No a pak ta cena... Mně to (pozn. jazykové kurzy němčiny) zaplatila dcera s manželem, ale věřím, že většina lidí v mém věku na to peníze nemá.*“ Jeden z respondentů také uvedl jako nevýhodu osobní zklamání, že by nebyl tak výkonný jako v mladším věku. Muž 2: *„Člověk zjistí, že už to do té hlavy neleze jako za mlada... Věřím, že by to pro některé mohlo být smutné zjištění, že už těm všem novým poznatkům prostě nestačí.*“

Celkově na U3V a vzdělávací projekty pro seniory všichni respondenti nahlíží pozitivně. Zúčastnění cítí pozitivní osobnostní rozvoj. Nezáčastnění byli nejčastěji odrazení strachem. Jednalo se o strach z neznáma, jelikož neví, jak takové programy fungují a přihlásili by se pouze za spoluúčasti blízké osoby. Také mluvili o strachu z ponížení, kdyby ve studiu nebyli dobří či o strachu ze zjištění, že už mozek nezvládá učení jako v mladém věku. Důležité je tedy seniory motivovat a více jim přiblížit, jak takové projekty fungují. Pozitivní stránky těchto projektů respondenti vidí ve společenské interakci. Můžou zde poznat nové lidi, především ty, kteří mají obdobné zájmy. Také zde vidí příležitost, jak procvičovat mozek, což napomáhá k lepšímu psychickému stavu jedince. V neposlední řadě chválili možnost výběru různých oborů a studia celkově, které v jejich mládí nebylo tolik přístupné. Negativum projektů je, že jsou především zřizovány ve velkých městech. Pro seniory z vesnic, malých obcí či okrajů měst je obtížné takovéto služby najít ve svém okolí a dojíždění je pro ně problematické. Další obtíž spatřili respondenti v otázce financí. Valná většina vzdělávacích projektů, které znají, je zpoplatněna a někteří si takový zásah do rozpočtu nemůžou dovolit. Poslední nedostatek našli respondenti v malé informovanosti, mnoho seniorů tak není obeznámeno s možnostmi, které vzdělávací programy nabízejí.

4.3.2. Projekty zaměřené na cvičení a pohyb

V první části rozhovoru jsem se ptala, zda respondenti znají projekty zaměřující se na cvičení a pohyb pro seniory. Kromě jednoho respondenta všichni odpověděli kladně, Muž 2 mi sdělil, že o takovýchto projektech moc neví, ale dokáže si představit, co obnášejí.

V druhé části jsem zjišťovala, zda se respondenti někdy zúčastnili takovýchto projektů. Čtyři respondentky odpověděly kladně. Tři z toho se k projektu dostaly přes kamarádky, jedna respondentka se o sportovní akci dočetla v místních novinách. Zbylí respondenti, kteří se

projektů neúčastnili, sdělili rozdílné důvody jako je lenost či nedostatek času. Muž 2 jako důvod uvedl: „*Víte, mám hodně vnoučat, ty vám dají zabrat. Nemám potřebu chodit se někam ukazovat, že přelezu kladinu.*“ Dvě respondentky také uvedly, že v okolí mají jedinou možnost cvičit v Sokole a takový program jim nevyhovuje. Žena 6: „*Byla jsem v Sokolu, protože mě přemluvila kamarádka. Ale moc mě to nebavilo, bylo to pořád to samé dokola.*“

Třetí část rozhovoru se zaměřovala na výhody, které podle respondentů tyto projekty mají. Jeden respondent, Muž 2, se slovy „*sportem k trvalé invaliditě*“ nevidí žádné výhody projektů. Šest respondentů mluvilo o zlepšení či udržení zdravotního stavu díky cvičení. Žena 2: „*Jednoznačně dlouhověkost, tělo se postaví nemocem, lepší kondice, větší možnosti veřejných aktivit. Celkově je člověk pak odolnější.*“ Tři respondentky další pozitivní stránku vidí v socializaci a pravidelném setkávání. Žena 4: „*Ale největší výhodu vidím v tom, že člověk není tolik osamělý. Každá aktivita v kolektivu je pro nás prospěšná.*“ Dvě respondentky také mluvily o pozitivním vlivu cvičení, na kterém se schází lidé různého věku. Žena 1: „*Mně se moc líbí, že tam nejsme jen takle my starý. Občas tam choděj i mladý ženský, a to nás vždycky rozproudiví (smích) Abysme ukázaly, že v nás taky něco je.*“

Ve čtvrté části jsem se respondentů tázala na nevýhody programů zaměřených na pohyb a cvičení. Jedna respondentka nenašla žádné negativní stránky. Tři respondenti vidí nevýhody s ohledem na zdravotní stav. Mluví o možnosti rizika úrazu při cvičení či zdravotním omezení, které cvičení znemožňuje. Jedna respondentka také uvádí strach spojený se zdravotním stavem. Žena 1: „*No lidi můžou mít obavy, že to třeba nezvládnou, když mají nějaký problémy. Se zdravím myslím. Ale ono je tolik různých cviků a způsobů cvičení, který jdou zvládnout i s problémama.*“ Dále tři respondenti viděli problematiku opět s ohledem na finanční náročnost. Muž 1: „*Asi zase jako s těma univerzitama a finanční stránka. Třeba to, co za to dává (kamarádka A), to bych nedal.*“ O nedostupnosti projektů, převážně pro menší města a obce, hovořili dvě respondentky. Žena 3: „*Nevýhodné je to pro lidi, co musejí dojíždět, pokud nemají vlastní auto, tak se vlastně takových zúčastnit ani nemůžou.*“ Jako poslední nevýhodu vidí jedna respondentka v malém počtu projektů či malé informovanosti. Žena 6: „*Asi jich je málo. Nebo o nich nevím...U nás podle mě nic moc dalšího není.*“

Kromě jednoho respondenta, všichni vidí projekty zaměřené na pohyb a cvičení pro seniory v převážně pozitivním světle. Respondenti, kteří se programů neúčastnili, měli osobní důvody, kterými byla například lenost či nedostatek času. I oni o projektech mluvili kladně. Hlavní pozitivum spatřovali v tom, že se tak zúčastnění starají o své zdraví a poté ze sebe mají i lepší pocit z toho, co zvládli. Cvičení vidí jako prevenci proti nemocem, prodloužení délky

života a zpřístupnění veřejných aktivit. Také mluvili o projektech, jako o způsobu, jak se scházet s lidmi. Kvitovali pravidelné setkávání ve větší skupině, ve kterém sdílí společné nadšení pro aktivní život. Velmi pozitivně nahlíželi na projekty, které se snaží zapojit více věkových skupin. Seniorský mladý kolektiv lidí motivuje, jak po psychické stránce, tak i k lepšímu výkonu. Jako negativum může být u těchto projektů riziko úrazu při cvičení či nemožnost podílet se z důvodu špatného zdravotního stavu. Občas to může být však pouhá obava samotného seniora, že by cvičení nezvládl. V současnosti je mnoho druhů cviků, které nejsou fyzicky náročné a slouží například k relaxaci. I zde je tedy důležitá informovanost o různých možnostech, které se seniorům nabízejí. Také, jako u výše zmíněných U3V, je zde problém dostupnosti, zejména mimo velká města. Respondentky, které nežily v Praze, jako jedinou možnost v jejich bližším okolí znají Sokol, který ani jedné nevyhovoval. Projevily také zájem o nově přichozí druhy cvičení, jako je například jóga, žádné takové však v jejich okolním prostředí není. A opět respondenti zmínili problematiku peněz. Pořádají se i akce, kde vstupné není, ale větší část pro ně známých projektů je zpoplatněna a pro některé jsou finančně nedostupné.

4.3.3. Projekt zaměřený na bydlení - „Adoptuj si studenta“

Jelikož v České republice není tento koncept projektů příliš známý a respondenti se s ním nesešli, v první části rozhovoru jsem představila projekt „Adoptuj si studenta“, který je popsán v teoretické části v kapitole 3.4. Dva respondenti na projekt reagovali neutrálně, spíše negativně, zbylých šest respondentů mělo pozitivní reakci. Žena 6: *„S tím souhlasím. To je dobrý nápad.“*

V druhé části jsem se respondentů ptala, v čem vidí výhody projektu. Dva respondenti neuvedly žádné konkrétní výhody takového projektu. Žena 5: *„Asi nějaký budou, ale to je jen pro lidi ve velkých městech, tady žádní studenti bydlení nehledají.“* Zbylých šest respondentů viděli hlavní výhodu v soužití s mladou generací. Respondenti uváděli, že velmi rádi tráví čas s mladými lidmi, že jim mladí lidé zlepšují náladu a vlévají novou krev do žil. Žena 2: *„Přijdou s mladými na jiné myšlenky, to si myslím, že je důležité. Takové odlehčení.“* Také zmiňovali pozitivní fakt, že by senior nežil v bytě sám a měl by někoho nablízku, čímž by se mohlo předejít pocitu osamělosti a měli by možnost si doma s někým promluvit. Žena 1: *„Takže kdybych tady mohla mít nějakou sympatickou studentku, která si semnou občas popovídá a*

trochu mě zasvětil do světa mladejch, tak to mi přijde jako velká výhoda. “ Další pozitivní stránka projektu, o které respondenti mluvili, byla pomoc. Z jedné strany pomoc od studentů, dvě respondentky uvedly konkrétně pomoc s technologiemi, ale také mluvili o vzájemné pomoci a předávání svých zkušeností. Jeden respondent za pomoci viděl i vlastní užitečnost, kterou by mu takové soužití přineslo. Muž 1: *„A taky pocit užitečnosti. Nebo já bych se cejtil dobře, když bych věděl, že takle i někomu pomáhám.*“ Jedna respondentka uvedla finanční výhodu pro obě strany.

Ve třetí části byla respondentům položena otázka ohledně nevýhod tohoto projektu. Šest respondentů mluvilo o strachu. Tři respondentky uvedly strach z cizího člověka v jejich domácnosti. Dvě respondentky dále uvedly obavy ohledně úmyslu studenta a strach z možného zneužití, které se vztahovalo na obě strany zúčastněných. Žena 4: *Aby se nezneužívali. Z toho bych měla strach. Ale to nemyslím jenom na zneužívání seniora, ale i naopak. Někteří z nás dokážou být pěkně urputný.*“ Dále dva respondenti mluvili o možném pohledu mladé generace. Mysleli jsi, že by mladým lidem soužití se seniory nevyhovovalo. Muž 1: *„Co se má mladej co otravovat s dědkem. (smích)* Jeden respondent si také myslel, že by projekt mohl fungovat v jiné zemi než v České republice. Muž 2: *„Tady by mohl mít někdo strach. Taková věc v Čechách? Ale jděte!“*

V poslední čtvrté části jsem se respondentů tázala, zda by se obdobného projektu chtěli zúčastnit. Tři respondenti odpověděli záporně, při čemž by jeden respondent o využití projektu přemýšlel mladším věku. Muž 2: *„Ne, kdybych byl mladší, tak možná, ale nyní už ne.“* Zbýlých pět respondentů odpovědělo kladně. Jedna respondentka však uvedla, že v tuto chvíli by to v její domácnosti prostorově možné nebylo a druhá respondentka nevěděla, jak by na to reagovala dcera. Žena 6: *„Já bych do toho šla, ale nevím, co by na to řekla dcera.“*

Celkový pohled na projekt měli respondenti spíše kladný. Nejvíce chválili mezigenerační soužití, u kterého vidí mnoho pozitivních stránek. Mladá generace může seniory přivést na nové myšleny, přinést do domácnosti více energie, a přiblížit svět mladých. Také zmiňovali příjemný fakt, že by měli nablízku někdo, s kým se dá popovídat a nebyli v domácnosti osamoceni. Toto soužití dle respondentů také přináší možnost vzájemné pomoci. Mladí pomohou s chodem domácnosti, ukáží, jak pracovat s technologiemi, kterým už nemusí rozumět a senioři jim zase předají své životní zkušenosti. Pomoc, kdy senioři poskytnou studentům dostupnější bydlení, také může přinést pocit užitečnosti, který je velmi podstatný a člověka vnitřně naplňuje. Nevýhody projektu „Adoptuj si studenta“ respondenti vidí především ve strachu z cizí osoby v domácnosti. Nikdy nemůže být zcela jisté, jaké úmysly mají

zúčastněné osoby a je zde tedy možnost zneužití, proto je důležitý určitý systém kontroly a prověření zúčastněných. Kdyby to dovolovaly podmínky, polovina respondentů by tento projekt ráda využila.

4.3.4. Projekt zaměřený na propojení generace seniorů a dětí - program „Přečti“

Jelikož jsem zjistila, že povědomí o projektech zaměřených na generační propojení je v celku malé, opět jsem respondentům v první části představila konkrétní program Přečti, který je popsán v teoretické části v kapitole 3.3. Sedm respondentů projekt hodnotilo velmi pozitivně, jeden respondent měl neutrální reakci. Muž 2: *„To je zajímavý koncept.“*

V druhé části jsem se respondentů ptala na pozitivní stránky projektu. Pět respondentů mluvilo o pozitivním vlivu, které propojení seniorů a dětí přináší. Oceňovali snahu sblížit dvě rozdílné generace, které se od sebe mohou vzájemně učit. Žena 3: *„A líbí se mi spolupráce lidí v různém věku. To je přínosné pro všechny.“* Čtyři respondenti jako jednu z výhod programu viděli v možnosti hezky stráveného času. Vidí smysl v činnosti, která potěší ostatní a sami si připadají užiteční. Muž 1: *„Zase ten pocit užitečnosti. To je strašně uspokojující, vědět, že k něčemu přispíváte. Tím vlastně pomáháte utvářet další generaci.“* Dva respondenti našli výhodu v možnosti setkávání se s dětmi, jelikož si myslí, že někteří nemají možnost často svá vnoučata či naopak prarodiče vídat. Muž 2: *„Ne všichni důchodci mají vnoučata blízko nebo na ně rodina kašle. Takhle můžou alespoň chodit za cizíma. (smích)“* Jedna respondentka také mluvila o pozitivním vlivu čtení. Žena 4: *„..., navíc děti poslouchají mluvené slovo, to je strašně dobrý pro představitost. Čtení je velmi důležitá věc.“*

Ve třetí části jsem respondentům položila otázku na nevýhody, který program může z jejich pohledu mít. Tři respondenti žádné negativum u programu nenašli. Žena 3: *„Negativa ani nevidím, takový projekt se mi líbí. A myslím, že je zde ještě více možností, jak seniory zapojit.“* Čtyři respondenti mluvili o otázce náročnosti programu. Jak z psychické, tak z fyzické stránky. Žena 5: *„Je to hezky strávený čas, ale já už bych to fyzicky nezvládla. A ani bych na malé děti neměla trpělivost.“* Z toho tři respondenti mají pocit, že by náročnost byla vyšší kvůli dnešní výchově dětí. Žena 2: *„Jako negativní beru dnešní nevychované děti, na které bych nervy už neměla.“* Jedna respondentka také uvedla možnou problematiku vzdálenosti. Žena 1: *No*

nevím, jak daleko se do těch školek musí jezdit. Kdyby to bylo přes půl Prahy, tak to je negativní.“

Ve čtvrté části jsem zjišťovala, zda by respondenti měli zájem o zapojení do programu. Polovina respondentů by se spíše zapojila. Z toho dvě respondentky uvedly, že by mateřská škola musela být v jejich blízkosti. Žena 4: *„Kdybych to měla poblíž, tak ano.“* Druhá polovina respondentů by se projektu neúčastnila z různých důvodů. Jedna respondentka by se programu účastnila, kdyby byla mladší, dalším důvodem byla obava ze špatného přednesu či velké zodpovědnost. Jako poslední důvod respondentka uvedla problém dostupnosti. Žena 6: *„Já bych musela někam dojíždět, takže spíš ne. To je pro mě vždycky už příprava na celý den.“*

Celkově měly respondenti na program Přechti pozitivní reakce. Velmi chválili snahu projektu o sblížení dvou odlišných generací. Mluvili o mnoha přínosech, které toho mezigenerační propojení má. Děti dokáží vnést plno radosti a energie do života druhých a také se častým kontaktem se seniory naučí brát stáří jako přirozenou součást bytí. Kladně také mluvili o možnosti užitečně využít svůj čas a přispět tak svými zkušenostmi k tvorbě další generace. Vidí smysl v konání činnosti, která potěší druhé. Také mluvili o případech, ve kterých se prarodiče a jejich vnoučata často nevidají. Tento program přináší obou stranám možnost setkávat se s touto rozlišnou generací. Negativní stránku respondenti našli v možné náročnosti. Jak z fyzické strany, tak z psychické. Jak respondenti sdělili, někteří by na malé děti už neměli nervy či trpělivost. Nevýhodou u takovýchto projektů může být vzdálenost. Ne každý bydlí v blízkém okolí mateřské školy, které programy nabízí. Opět je problematika s dostupností pro seniory, kteří žijí v menších obcích a vesnicích.

4.3.5. Celkové shrnutí

V první části jsem se respondentů dotazovala, zda se účastnili ještě jiného projektu, který v průběhu rozhovoru nebyl zmíněn. Jedna respondentka uvedla, že je členem klubu. Pozitiva vidí v občasném pořádání výletů a vycházek. Nevýhodou pro ni je krátká doba přístupnosti do klubu a řeči některých seniorů. Žena 5: *„Náš klub je otevřený jen jednou týdně. Většinou se jen pije káva a hodně důchodců si tam chodí stěžovat a pomlouvat.“* Další respondentka je účastníkem zájezdů pro seniory. Výhodu vidí v obměně prostředí, seznámení se s novými lidmi a možnosti vyprávět zážitky dětem. Negativní pro ni je, že do zájezdu nejsou zapojeni žádní mladí lidé. Žena 1: *„Pro mě je trochu negativní, že většinou se toho účastní jen*

senioři. (smích) *Já mám ráda, když se občas můžu bavit i s nějakýma mladejma. Ty to vždycky oživěj. Ono totiž když je nás víc spolu delší dobu, tak si na konci všichni už jen stěžujem.*“ Zbýlých šest respondentů se jiného projektu nezúčastnilo.

V druhé části jsem respondentům položila otázku, na co by se obecně podle nich měli projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat. Jedna respondentka neměla žádné připomínky. Tři respondentky vidí problém v informovanosti a je důležité tedy cílit na šíření informací o možnostech, které senioři mohou využívat. Žena 4: *„Určitě by se mělo více zaměřit na šíření informací o akcích pro seniory, k mnohým lidem se informace vůbec nedostanou. A to mi přijde jako velká škoda, strašně těch projektů je zajímavých.*“ Jedna respondentka konkrétně mluvila o šíření informací pomocí televize. Žena 2: *„Také využít prostor v televizi, aby tam třeba takové projekty byly představeny a celkově by se o tom víc mluvilo.*“ Zmínila také osvětu v rodinách, jelikož rodina ani nemusí vědět, když se senior cítí osaměle a jaké dopady to má. Dva respondenti vidí jako podstatné podpořit učení s internetem a novými moderními vymoženostmi. Muž 1: *„Zaměřil bych se především na zvládání technologií, internet, chytrý telefon, všechno.*“ Také bylo zmíněno bezplatné připojení pro seniory. Dvě respondentky mluvily o zaměření na propojení starší a mladší generace. Žena 6: *„Na ty mladý lidi. Třeba ten projekt o bydlení, jak jste říkala, to je pěkné. Tak bych určitě cílila takovým směrem.*“ Poslední respondent by ocenil zaměření na dostupné bydlení pro seniory a MHD.

Ve třetí části jsem respondentům položila poslední otázku, zda mají ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma. Jednu respondentku žádné nenapadly, jen chtěla poděkovat lidem, co takové projekty tvoří. Čtyři respondenti by ocenili více projektů, které se zaměřují na generační propojení. Žena 3: *„Seniorů prospívá společnost mladých. Měly by se více podporovat společné projekty nebo akce, třeba spolupráce mezi konkrétními školami a domovy pro seniory nebo dobrovolnické aktivity. Z mého pohledu je to nejpodstatnější.*“ Z toho dvě respondentky mluvily konkrétně o příkladu výletů, na které by jezdilo více generací společně a jeden respondent by se zaměřil na podporu projektů pro seniory a jejich děti či vnoučata. Jedna respondentka by ocenila projekty zaměřené na lidi trpící různými nemocemi. Žena 5: *„Udělat víc pro nemocný. Můj bratr měl Alzheimer a dopadl hodně špatně.*“ Zbylí dva respondenti mi sdělili osobní poznámky. Muž 2 řekl, že kdyby dříve znal sociální bydlení, tak by možnosti využil a nestěhoval se. Žena 2 hovořila o současné rodinné situaci ve společnosti. *„Samotné se mě to netýká, ale zaráží mě, že existuje tolik důchodců, o které nemá jejich vlastní rodina zájem.*“

Respondenti vidí největší potenciál v projektech, které se zaměřují na propojení více generací. Ocenili by spolupráci škol s domovy pro seniory, pořádání výletů pro obě generace a také projekty, které jsou vytvořené pro seniory a jejich děti či vnoučata. Důležité je soustředit se na informovanost ohledně dostupných projektů, akcí a služeb, jelikož mnoho seniorů s těmito možnostmi nejsou obeznámeni. Také jsou respondenti názoru, že by se mělo mířit na počítačovou gramotnost a práci s internetem a technologiemi. Podstatné je také věnovat se dostupnému bydlení pro seniory, jak z finanční stránky, tak z pohledu místa bydliště.

4.4. Shrnutí výsledků

V praktické části své práce jsem se zabývala pohledem seniorů na projekty zaměřené na prevenci sociální izolace seniorů a jaké konkrétní přínosy či nedostatky u projektů vidí. Podstatou této části bylo zjistit, o jaký typ projektů mají sami senioři zájem a na co se tedy při tvorbě prevence sociální izolace seniorů zaměřit.

Nejčastěji zmiňovaným rysem, který by u projektů respondenti chtěli vidět, bylo mezigenerační propojení. Spolupráce generací je prospěšná pro všechny zúčastněné strany. Respondenti mluvili o lepší náladě a energii, kterou jim mladá generace přináší a o pozitivních myšlenkách, které mají v jejich přítomnosti. Jen samotné povídání s mladšími lidmi respondenti hodnotili jako povzbuzující. V různých projektech může účast mladých lidí seniory motivovat k zapojení a lepšímu výkonu. Spolupráce přináší i výhodu vzájemného učení a pomáhání. Senior mladé generaci předává cenné zkušenosti do života a mladší nabídnou pomoc například při obsluze technologií jakou jsou chytré telefony, počítače či internet a tím seniorovy otevřou spoustu nových možností. Pravidelné trávení času se seniory, převážně pro menší děti, respondenti označili jako dobrý způsob, jak se naučit přijímat stáří jako přirozenou a neodvratitelnou součást života. Respondenti zmínili i jaké konkrétní projekty na podporu mezigeneračních vztahů by rádi viděli. Jedním z nich bylo cestování a pořádání výletů pro děti a seniory, při kterém by starší generace mohla mladé učit o událostech a věcech, které se na daném místě staly. Druhý byl projekt, který by se soustředil na zlepšení rodinných vztahů a tvořil by aktivity pro seniory a jejich děti či vnoučata. Jediné, z čeho někteří respondenti měli obavy, byl možný nezájem o takovéto projekty ze strany mladé generace. Je tedy podstatné mladé lidi motivovat, aby se do programů zapojili a celkově vytvářet projekty, které spoluúčast více generací podporují.

Dále respondenti jako pozitivní považovali projekty, které jim přináší pocit užitečnosti. Jeden z nich byl například program, ve kterém senioři čtou dětem v mateřských školách. Rádi by viděli více projektů, ve kterých senioři mohou trávit čas s dětmi, povídat si, hrát si a pořádat různé besedy. Takovou aktivitu vnímají jako hezky využitý čas, který potěší je i druhé. Pociť užitečnosti je důležitý v každém věku, přináší člověku vnitřní naplnění a spokojenost. Někteří v seniorském věku zažívají pocit zbytečnosti. Většinou je to spojeno s odchodem do důchodu, při kterém ztrácí uspokojení z vykonávané práce a celkový pocit přínosu pro společnost. Respondenti by rádi viděli projekty, kde senioři mohou nabídnout své schopnosti a provozovat aktivity, kterými potěší a pomohou druhým, a tím se zvýší i jejich vlastní spokojenost a sebepojetí.

Jeden z problémů, který by se podle respondentů měl řešit, je otázka informativnosti. Mnozí z nich některé projekty neznali, anebo mají ve svém okolí seniory, kteří o možnostech využití nevědí. Respondenti také uváděli strach z projektů, o kterých neví, jak přesně fungují. Toto tvrzení se vztahovalo převážně na U3V a vzdělávací programy. Někteří respondenti se projektů chtěli zúčastnit, ale báli se přihlásit bez přítomnosti známé osoby, protože by nevěděli, co a jak mají dělat. Je tedy velmi důležité dostávat informace o projektech mezi širokou veřejnost a nabídnout možnost, jak se o projektu před přihlášením dozvědět co nejvíce a poskytnout příležitost pro případné dotazy a dovysvětlení konkrétního programu. Zmínilo se také větší využití prostoru televize pro představení projektů a celkovou diskuzi ohledně sociální izolace seniorů a důsledky, které přináší. Poskytnutí informací skrze televizní stanice je vhodné, jelikož u většiny seniorů televize patří k nejvyužívanějšímu médiu. Také se respondenti často k informacím o projektech dostaly skrze své místní noviny. Důraz by se tedy měl klást na poskytnutí, co nejvíce informací a jejich rozšíření mezi cílovou skupinu.

Poslední problematiku našli respondenti v dostupnosti projektů. Z jedné strany hrály roli finance. Některé projekty jsou zpoplatněny, převážně projekty zaměřené na vzdělání a cvičení, což je pro některé seniory nedostupné. Část respondentů zmiňovala, že zpoplatněné kurzy jim platila rodina a sami by si je dovolit nemohli. Existuje mnoho kurzů pro seniory, které jsou velmi náročné na finance. Některé organizace, především neziskové, však nabízejí obdobné kurzy za nižší částky či zcela bez poplatků. Druhá stránka problematiky je dostupnost lokální. Větší část respondentů pocházela z Prahy, kde je tento problém rapidně menší. Skoro všichni však o otázce dostupnosti v menších městech, obcích a okrajových částech mluvili. Dvě respondentky nežily ve velkém městě, a to byl také důvod, proč se různých projektů neúčastnily, i když o nějevily zájem. Je tedy důležité, umožnit co nejvíce seniorům přístup

k programům, které je zajímají a zaměřit se na otázku finančních nákladů a lokální dostupnosti na daném místě.

Další konkrétní zaměření projektů, které respondenti zmínili, se týkalo počítačové gramotnosti a celkového vzdělání v ohledu moderních technologií a projektů zaměřených na seniory trpící nemocí, konkrétně Alzheimerovou.

Závěr

V této bakalářské práci jsem se zaměřila na téma sociální izolace seniorů. V první kapitole teoretické části je popsán proces sociální izolace. Věnuji se zde faktorům, které sociální izolaci ovlivňují a také možným dopadům. Druhá kapitola je zaměřena na proces stárnutí a stáří. Zde jsem popsala události, změny a rizika, které se pojí s tímto věkem, dopad stárnutí populace na společnost a také jsem se věnovala pojmu generace a rozdílům, které jsou mezi skupina lidí odlišných věků. Třetí kapitola je věnována projektům a službám, které jsou zaměřené na prevenci sociální izolace seniorů.

Praktická část mé práce je více zaměřena na prevenci sociální izolace seniorů. Abych se mohla zabývat ochranou před určitým jevem, je nejprve důležité se se samotným jevem a věcmi s ním spojenými seznámit, jak bylo učiněno v části teoretické. V praktické části jsem se snažila zjistit, na co by se podle seniorů měli takové projekty více zaměřit, což může být přínosné pro tvorbu projektů nových.

V rozhovorech jsem se věnovala názorům, které senioři ohledně projektů měli a v čem viděli silné a slabé stránky. Konkrétně jsem se zabývala projekty, které se zaměřují na vzdělání, cvičení a pohyb, bydlení a mezigenerační propojení. Z rozhovorů vyplynulo, že většina dotazovaných seniorů by chtěla, aby se projekty zaměřovali na propojení skupin lidí různého věku, což může být pro všechny zúčastněné obohacující. Důležitou roli pro ně také hrál pocit užitečnosti, který jim některé projekty mohou přinést. Význam viděli ve zlepšování a rozšiřování počítačových znalostí, které seniorům otevírají nové možnosti. Nedostatky dotazovaní senioři viděli v nízké informovanosti a nedostupnosti, kvůli které se část seniorů do projektů nemůže zapojit, i když o ně má zájem.

Důležité je tedy motivovat mladé lidi ke spolupráci se seniory a zaměřit se na tvorbu projektů, které toto mezigenerační propojení mohou využít. Dále také rozvíjet projekty, které se zaměřují na spolupráci domovů pro seniory a mateřských školek či dětských domovů. Více podporovat projekty, ve kterých senioři mohou využít své schopnosti a zkušenosti. Aktivně se budou moci podílet a přispívat k programu, což přináší pocit užitečnosti, který je velmi důležitý pro lepší sebepojetí jedince. Podstatné je více šířit informace o možnostech a projektech, především přes média, která senioři využívají, jako je televize, noviny či rádio. V neposlední řadě je důležité zaměřit se na lepší dostupnost, zejména v menších městech, obcích a okrajových lokalitách.

Projekty zaměřené na sociální izolaci jsou velmi přínosné pro zlepšení kvality života seniorů. Proto je s ohledem na zvyšující se počet osob v seniorském věku velmi podstatné, věnovat se tvorbě nových projektů dle potřeb seniorů a umožnit co nejvyšší míru jejich dostupnosti.

Seznam použité literatury

Literatura:

ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše, KALVACH, Zdeněk, HOLČÍK, Jan, KUBŮ, Pavel. *Sociální gerontologie-Východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 240 s. ISBN 978-80-247-4544-2

DÓCI, Ivan, HOSÁK, Ladislav, KOVÁŘOVÁ, M. *Osamělost starých lidí jako sociální a medicínský problém*. Časopis lékařů českých. 2003, 142 č. 8, 505-507 s. ISSN 0008-7335

DUDOVÁ, Radka. *Postarat se ve stáří, Rodina a zajištění péče o seniory*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2015, 199 s. ISBN 978-80-7419-182-4

HAMPLOVÁ, Dana. *Proč potřebujeme rodinu, práci a přátele-Štěstí ze sociologické perspektivy*. Praha: Fortuna Libri, 2015, 214 s. ISBN 978-80-7321-947-5

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016, 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9

HROZENSKÁ, Marie, DVOŘÁČKOVÁ Dagmar. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2013, 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0

JACYNO, Malgorzata. *Kultura individualismu*. Praha: SOCIOLOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ (SLON), 2012, 262 s. ISBN 978-80-7419-104-6

KALVACH, Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk, JIRÁK, Roman, ZAVÁZALOVÁ, Helena, SUCHARDA Petr a kolektiv. *GERIATRIE A GERONTOLOGIE*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, 864 s. ISBN 80-247-0548-6

KREBS, Vojtěch a kolektiv. *Sociální politika*. Praha: ASPI, 2007, 504 s. ISBN 978-80-7357-276-1

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9

MAREŠ, Petr. *Faktory sociálního vyloučení*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2006, 41 s. ISBN 80-87007-15-8

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8

PACOVSKÝ, Vladimír. *Proti věku není léku? -Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum, 1997, 124 s. ISBN 80-7184-486-1

PARRY, Emma, MCCARTHY, Jean. *The Palgrave handbook of age diversity and work*. London: Palgrave Macmillan, 2017. ISBN 978-1-137-46779-9

PICHAUD, Clément, THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3

POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8

Postavení a diskriminace seniorů v České republice: sborník z mezinárodní konference, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s Českou geriatrickou a gerontologickou společností v rámci XI. Celostátního gerontologického kongresu: v Hradci Králové dne 25. listopadu 2005. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2006. ISBN 80-86878-52-X.

SAK, Petr; KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012, 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.-Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 464 s. ISBN 978-80-246-1318-5

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2005, 54 s.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6

ZACHOVÁ, Eva. *Komunikace v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada publishing, a. a., 2016, 128 s. ISBN 978-80-271-0156-6

ZGOLA, Jitka M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003, 232 s. ISBN 80-247-0183-9

Encyklopedie a slovníky:

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008, 272 s. ISBN 978-80-7367-368-0

Internetové zdroje:

108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

48/1997 Sb. Zákon o veřejném zdravotním pojištění. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © [cit. 18.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-48>

Aktuality | Geografické rozhledy [online]. Copyright © [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.geograficke-rozhledy.cz/archiv/clanek/407/pdf>

Aktuální populační vývoj v kostce | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

Alzheimerova nemoc . Česká alzheimerovská společnost, o.p.s. [online]. Copyright © 2015 [cit. 09.04.2019]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/co-je-demence/alzheimerova-nemoc/>

Archive: Statistika obyvatelstva na regionální úrovni - Statistics Explained. European Commission | Choose your language | Choisir une langue | Wählen Sie eine Sprache [online]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Archive:Statistika_obyvatelstva_na_region%C3%A1ln%C3%AD_%C3%BArovni#M.C3.ADra_porodnosti_a_m.C3.ADra_plodnosti

Artróza (osteoartróza) | Velký lékařský slovník On-Line. Výrazy od a | Velký lékařský slovník On-Line [online]. Copyright © Maxdorf 1998 [cit. 22.04.2019]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/artroza-osteoartrroza>

Artrózou mohou trpět i mladí lidé | Radiožurnál. Český rozhlas Radiožurnál [online]. Copyright © 1997 [cit. 22.04.2019]. Dostupné z: <https://radiozurnal.rozhlas.cz/artrozou-mohou-trpet-i-mladi-lide-6300281>

Babičko, vyprávěj - Monika Kopřivová | Databáze knih. Knihy | Databáze knih [online]. Copyright © 2008 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <https://www.databazeknih.cz/knihy/babicko-vypravej-182090>

BUTLER, Robert, N. Why Survive? Being Old in America. ResearchGate | Share and discover research [online]. Copyright © ResearchGate 2019. All rights reserved. [cit. 02.04.2019]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/232517641_Why_Survive_Being_Old_in_America

Centrum aktivního stáří – Komunita – Život 90. [online]. Copyright © Copyright 2019 Život 90 [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs/komunita/centrum-aktivniho-stari>

Česká republika: věkové složení obyvatel podle pohlaví a věkových skupin v roce 2006 | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/4003-07-v_roce_2006-01a

Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Copyright ©8 [cit. 09.04.2019]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20538390/4025rra.pdf/9142790b-9517-463c-860b-8fc78897f30d?version=1.0>

D4 Index stáří v roce 2005 | ČSÚ v Liberci. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xl/030703104>

D5 Index ekonomického zatížení v roce 2005 | ČSÚ v Liberci. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xl/030703105>

DEMENCE – 1. ČÁST: EMENCE – 1. ČÁST: DIAGNOSTIKA A DIFERENCIÁLNÍ DIAGNOSTIKA [online]. Dostupné z: <https://solen.cz/pdfs/med/2007/02/10.pdf>

Dementia in Europe Yearbooks - Publications - Alzheimer Europe. Alzheimer Europe [online]. Copyright © 2013 [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.alzheimer-europe.org/Publications/Dementia-in-Europe-Yearbooks>

Dementia statistics | Alzheimer's Disease International. Alzheimer's Disease International [online]. Copyright © ALZHEIMER [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.alz.co.uk/research/statistics>

Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality. [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374921/>

Do poloviny století bude o polovinu více seniorů | Statistika&My - měsíčník Českého statistického úřadu. Statistika&My - měsíčník Českého statistického úřadu [online]. Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2019/02/do-poloviny-stoleti-bude-o-polovinu-vice-senioru/>

Dřív se generace měnily každých 20 let. Teď třicátník nerozumí jen o pět let mladším, říká spisovatel Cílek | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. iROZHLAS - spolehlivé a rychlé zprávy [online]. Copyright © 1997 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/driv-se-generace-menily-kazdych-20-let-ted-tricatnik-nerozumi-jen-o-pet-let_1807071556_dbr

Feeling lonely? Vivek Murthy says to get out of your head and help someone else — Quartz. Quartz — News, videos, ideas, and obsessions from the new global economy [online]. Dostupné z: <https://qz.com/1420602/feeling-lonely-vivek-murthy-says-to-get-out-of-your-head-and-help-someone-else/>

GABRIELOVÁ, Jana, SOCIÁLNÍ GERONTOLOGIE A GERIATRIE. 2017. VŠPJ | Úvodní stránka [online]. Copyright © [cit. 19.04.2019]. Dostupné z: <http://www.vspj.cz/ISBN/Opory%20-%20V%C5%A0PJ/Soci%C3%A1ln%C3%AD%20gerontologie%20a%20geriatrie%20%20Gabrilov%C3%A1%20Jana%20%282017%29.pdf>

Generace – Sociologická encyklopedie. [online]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Generace>

Globální dopady demence. Česká alzheimerovská společnost, o.p.s. [online]. Copyright © 2015 [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/clanky/tiskove-zpravy/globalni-dopady-demence/>

Historie úmrtnosti [online]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_umrtnosthistorie

Intergenerational Learning Center [online]. Dostupné z: <https://washington.providence.org/services-directory/services/i/intergenerational-learning-center>

Ischemická choroba srdeční - ICHS | IKEM. [online]. Copyright © Institut klinické a experimentální medicíny 2015 [cit. 08.04.2019]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/ischemicka-choroba-srdecni-ichs/a-420/>

JAK SE ŽIJE S BOLESTI KLOUBŮ - ARTRÓZOU ? / Orling - kloubní výživa Geladrink. [online]. Dostupné z: <https://www.orling.cz/cs/clanky/o-artroze-a-lidech/artroza/jak-se-zije-s-bolesti-kloubu-artrozou.html>

Jakého věku se pravděpodobně dožijeme [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xb/jakeho-veku-se-pravdepodobne-dozijeme-2016>

Jóga pro seniory | Dům Jógy Praha. Dům jógy Praha | Dům Jógy Praha [online]. Dostupné z: <https://dum-jogy.cz/lekce-jogy/joga-styly-jogy/joga-pro-seniory.html>

Kino Světozor: Bio Senior. Kino Světozor [online]. Dostupné z: <https://www.kinosvetozor.cz/5bb35775ccc2ed75a85fb19d>

Kolik toho o babi a dědovi vlastně víte? | #kafesbabi. Kolik toho o babi a dědovi vlastně víte? | #kafesbabi [online]. Dostupné z: <https://www.kafesbabi.cz/>

Linka seniorů 800 200 007 | Elpida. Elpida pro seniory | Elpida [online]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/linka-senioru>

Loneliness in Older Persons, A Predictor of Functional Decline and Death. 2012 [online]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1188033>

MAREŠ Petr, RABUŠIC Ladislav. *K měření subjektivní chudoby v české společnosti*. 1996. Homepage - Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. [online]. Copyright © [cit. 18.04.2019]. Dostupné z: http://sreview.soc.cas.cz/uploads/3be1bb3c5a8029f3d271cf095cb426bdb8bb874b_297_297M ARAB.pdf

National Center for Biotechnology Information [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27785577>

Národní síť podpory zdraví | Rotopedtours a Pěškotours 2015. Národní síť podpory zdraví [online]. Dostupné z: <http://nspz.cz/rotopedtours-a-peskotours-2015/>

Národní síť podpory zdraví | Šedesát a víc neznamená nic. Národní síť podpory zdraví [online]. Dostupné z: <http://nspz.cz/sedesat-a-vic-neznamena-nic-2/>

O projektu (Portál hlavního města Prahy). 301 Moved Permanently [online]. Copyright © 2017 [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: http://www.praha.eu/jnp/cz/co_delat_v_praze/sport/pesi_stezky/index.html

Obyvatelstvo | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide

Old's Cool Festival | Elpida. Elpida pro seniory | Elpida [online]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/refestival-oldscool>

Opuštění senioři si v Miláně „adoptují“ studenty, kterým se ve městě obtížně shání bydlení | Radio Wave. Radio Wave [online]. Copyright © [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/opusteni-seniori-si-v-milane-adoptuji-studenty-kterym-se-ve-meste-obtizne-shani-7677957>

Osteoporóza - prevence a léčba | IKEM. [online]. Copyright © Institut klinické a experimentální medicíny 2015 [cit. 15.04.2019]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/osteoporoz-a-prevence-a-lecba/a-1998/>

Platforma pro sociální bydlení LUMOS. *Zpráva o vyloučení z bydlení za rok 2018*. Copyright © [cit. 18.04.2019]. Dostupné z: <https://socialnibydeni.org/wp-content/uploads/2019/04/Zpr%C3%A1va-o-vylou%C4%8Den%C3%AD-z-bydlen%C3%AD-za-rok-2018.pdf>

Ponožky od babičky. Elpida pro seniory | Elpida [online]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/ponozky/>

Prendi in Casa uno Studente [online]. Dostupné z: <http://www.meglio.milano.it/prendi-in-casa/>

Prevence kardiovaskulárních chorob není složitá - Bayer Česká republika. Bayer Česká republika [online]. Copyright © Bayer s.r.o. [cit. 08.04.2019]. Dostupné z: <https://www.bayer.cz/cs/o-spolecnosti/tiskove-zpravy/prevence-kvs-chorob.php>

Program Přečti [online]. Dostupné z: <http://mezi-nami.cz/cs/seniori/program-precti/>

Průměrný starobní důchod činil ke konci března 12 347 korun měsíčně - Česká správa sociálního zabezpečení. [online]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2018/2018-05-22-prumerny-starobni-duxod-cinil-ke-konci-brezna-12-347-korun-mesicne.htm>

Příjmy a životní podmínky domácností - 2018 | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/prijmy-a-zivotni-podminky-domacnosti-kf03f95ff5>

Risk factors | Alzheimer's Disease International. Alzheimer's Disease International [online]. Copyright © ALZHEIMER [cit. 10.04.2019]. Dostupné z: <https://www.alz.co.uk/info/risk-factors>

Senior Pas - slevy a výhody pro seniory | Senior Pas. Senior Pas - slevy a výhody pro seniory | Senior Pas [online]. Copyright © 2010 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <http://www.seniorpasy.cz/>

Senioři České republiky, z.s. [online]. Dostupné z: <https://senioricr.cz/>

Senioři v číslech | Statistika&My - měsíčník Českého statistického úřadu. Statistika&My - měsíčník Českého statistického úřadu [online]. Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2015/03/seniori-v-cislech/>

SenSen - Homepage. Object moved [online]. Copyright © 2017 SENSEN. Všechna práva vyhrazena. [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.sensen.cz/homepage>

Slevy ze vstupného na kulturní akce a do kulturních objektů - mkcr.cz. Ministerstvo kultury České republiky [online]. Dostupné z: <https://www.mkcr.cz/slevy-ze-vstupneho-na-kulturni-akce-a-do-kulturnich-objektu-178.html>

SMUTEK, Martin, SMUTKOVÁ Lucia. *Individualizace a racionalizace moderní společnosti jako faktor eroze zabezpečovací funkce rodiny*. 2015 [online]. Dostupné z: <https://www.prohuman.cz/socialna-praca/individualizace-a-racionalizace-moderni-spolecnosti-jako-faktor-eroze-zabezpecovac-funkce-rodiny>

Specifické faktory ovlivňující sociální exkluzi seniorů žijících v domácím prostředí. Dagmar Dvořáčková, 2014. Digitální knihovna UPa [online]. Copyright ©2007 [cit. 06.04.2019]. Dostupné z: <https://dk.upce.cz/handle/10195/58636>

Statistika příčin smrti – Statistics Explained. European Commission | Choose your language | Choisir une langue | Wählen Sie eine Sprache [online]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes_of_death_statistics/cs

ŠIMKOVÁ, Martina, LANGHAMROVÁ, Jitka. *Kvalitativní faktory stárnutí populace*. 2017. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Copyright © [cit. 17.04.2019]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/46203820/%C5%A0imkov%C3%A1-Langhamrov%C3%A1.pdf/46e19ac8-6330-4304-97a4-bf125824b96b?version=1.0>

Školství a volný čas: AKADEMIE UMĚNÍ A KULTURY PRO SENIORY HMP . Školství a volný čas [online]. Copyright © 2007 [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: http://skoly.prahamesto.cz/87817_AKADEMIE-UMENI-A-KULTURY-PRO-SENIORY-HMP

Tísňová péče – Středisko sociálních služeb Praha 1. Středisko sociálních služeb Praha 1 [online]. Copyright © 2018 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <https://www.socialnisluzby-praha1.cz/sluzby/tisnova-pece/>

Tísňová péče ŽIVOTA 90 – Asistence – Život 90. [online]. Copyright © Copyright 2019 Život 90 [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs/asistence/tisnova-pece>

TYLOVÁ, Václava, KUŽELOVÁ, Hana, PTÁČEK, Radek. *Emoční a sociální osamělost v etiologii a léčbě duševních poruch*. 2014. Česká a slovenská psychiatrie. Česká a slovenská psychiatrie [online]. Copyright © Česká a [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <http://www.cspychiatr.cz/detail.php?stat=959>.

ÚZIS ČR | Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [online]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/F00-F99.html>

Věková struktura populace se výrazně mění | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-struktura-populace-se-vyrazne-meni>

Vývoj obyvatelstva České republiky, Porodnost. [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/45964328/1300691704.pdf/2d6704c0-fdc4-4b24-ab7c-1e0a5b5fc388?version=1.0>

Welcome to GOV.UK [online]. Copyright © Crown copyright [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.gov.uk/government/publications/g8-dementia-summit-agreements>

Welkom bij Woon- en Zorgcentrum Humanitas. Welkom bij Woon- en Zorgcentrum Humanitas [online]. Copyright © 2016 Woon [cit. 12.04.2019]. Dostupné z: <https://www.humanitasdeventer.nl/>

WHO | Governments commit to advancements in dementia research and care. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/action-on-dementia/en/#>

World Alzheimer Report 2015: The Global Impact of Dementia | Alzheimer's Disease International. Alzheimer's Disease International [online]. Copyright © ALZHEIMER [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://www.alz.co.uk/research/world-report-2015>

Work and the Loneliness Epidemic (Harvard Business Review) | drvivekmurthy.
drvivekmurthy [online]. Dostupné z: <https://www.vivekmurthy.com/single-post/2017/10/10/Work-and-the-Loneliness-Epidemic-Harvard-Business-Review>

Zákon o sociálním bydlení. [online]. Dostupné z: <http://socialnibydleni.mpsv.cz/cs/co-je-socialni-bydleni/zakladni-informace-o-sb/zakon-o-sb>

Zpráva o zdraví obyvatel České republiky (2014). Ministerstvo zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2010 [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-_9420_3016_5.html

Přílohy

Rozhovor-Žena 1

Rozhovor-Žena 2

Rozhovor-Žena 3

Rozhovor-Žena 4

Rozhovor-Žena 5

Rozhovor-Žena 6

Rozhovor-Muž 1

Rozhovor-Muž 2

Rozhovor-Žena 1

Jméno: Žena 1

Věk: 69

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Ano ano, to znám. Vzdělání i pro nás starý. (smích) Můj bejvalej kolega (jméno kolegy A) tam chodí. Nebo už to možná dohodil, to nevím... Nějaký ten pátek už jsme spolu nemluvili.

Zúčastnila jste se někdy Vy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Nezúčastnila. Ale jednou mi právě (jméno kolegy A) říkal, ať se s ním jdu podívat na tu jeho univerzitu, ale mně to moc neláká.

A z jakého důvodu Vás takové projekty neoslovili?

Na to člověk musí mít odvalu, aby na starý kolena ještě studoval. To já asi nemám... Já jsem udělala maturitu a rovnou jsem nastoupila do práce. Za nás tolik možností nebylo, víte. No a teď bych si tak jediné udělala ostudu. (smích)

Jak to myslíte, že byste si udělala ostudu?

Já vůbec nevím, jak to na takovejch školách chodí. Bojím se, že bych tam byla jen jako pomatená stařenka, která nic nepochopí, to by bylo ponižující.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

No jako tu celkovou možnost. Jak jsem vám říkala, za nás takový možnosti nebyly. My jsme nemohli jít studovat všechny ty obory, co jsou teď. Tak se mi líbí, že alespoň takle ve stáří má člověk možnost toho studia, když v mládí neměl.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Asi, že se o nich moc neví. Já, kdyby nebylo (jméno kolegy A), tak o tom nevím vůbec nic. No a pak to, že člověk potřebuje odvahu nebo od někoho pořádně nakopnout, aby do toho šel. (smích) Ale tak to je můj osobní problém, za to ty programy nemůžou.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano, znám i víc takových cvičení v okolí.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Byla a stále jsem. Pravidelně jednou týdně chodíme s holkama.

Co to je za projekt a jak jste se k němu dostala?

To díky (jméno kamarádky A). Ta chodí cvičit už přes rok. No a jednou mi řekla ať jdu s ní, že je so skvělý a měla pravdu. Od té doby tam chodím pravidelně, až na pár prohrěšků.

A může se prosím zeptat, co je to za druh cvičení?

Vidíte, to jsem zapoměla říct. (smích) To se omlouvám. No je to ve starý tělocvičně vždycky od šesti. Schází se nás tam kolem 10, občas i 15. No a cvičíme různé cviky, děláme i takový ty relaxační a k tomu máme puštěnou pěknou hudbu. Mně se moc líbí, že tam nejsme jen takle my starý. Občas tam choděj i mladý ženský, a to nás vždycky rozproudí. (smích) Abysme ukázaly, že v nás taky ještě něco je.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

To má spoustu výhod. Já se vždy po cvičení cejtím jak nověj člověk. A i když mě občas zlobí to koleno, tak tam jsou i takový jednodušší cviky, který zvládnou. A mám pak ze sebe i lepší pocit, že něco pro to zdraví dělám. Ale není to jenom o cvičení. My s holkama vždycky poklábosíme před cvičením, a pak i po cvičení (smích). A i s těma mladšíma ženskýma, s těma si povídám ráda.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

No lidi můžou mít obavy, že to třeba nezvládnou, když mají nějaký problémy. Se zdravím myslím. Ale ono je tolik různých cviků a způsobů cvičení, který jdou zvládnout i s problémama. Takový to dechání, protahování a tak. No a pak kam chodim já, tak platim 60 korun. Což není tolik, ale chápu, že někomu se hodí každá mince. Takže asi jde i o peníze.

Projekty zaměřené na bydlení

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

To vůbec neznám, to se mi líbí. A funguje to i u nás?

Konkrétně tento projekt ne, ale začínají se rozvíjet obdobné projekty i v České republice.

To je dobrý, to mi pak musíte říct víc.

Určitě, ráda. A v čem vidíte výhody takového projektu?

No já strašně ráda trávím čas s mladejma lidma. Takže kdybych tady mohla mít nějakou sympatickou studentku, která si semnou občas popovídá a trochu mě zasvěťtí do světa mladejch, tak to mi přijde jako velká výhoda. Ještě by mi mohla pomoc s mojí zlobivou televizí (smích), ta mě vůbec neposlouchá a pořád mi tam skáčou nějaký nabídky a já se toho neumím zbavit. Je to otravný. To možná budete vědět i vy, co s tím.

Pak se na to můžeme spolu podívat.

To by bylo skvělý, děkuju.

Samozřejmě, a napadá Vás ještě něco k výhodám?

Asi finančně to bude i lepší. Pro oba myslím. Vnuk se teď stěhoval, a když mi dcera říkala, jaký jsou tady v Praze nájmy? No hrůza. Jen za pokoj je to teď prej okolo deseti tisíc, to mi přijde hrozný.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Asi to, že nemůžete vědět, jaký ten člověk má úmysly... nebo jakej bude. Třeba kdyby dělal v noci často bordel, to by mi vadilo.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Mě to přijde jako super nápad, akorát ke mně by se sem asi nikdo nevešel. Tady ten vedlejší pokoj slouží jako sklad na harampádí, tak leda jestli se to někdy protřídí, tak bych vám pak zavolala, jestli mi někoho dohodíte. (smích)

Dobře.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je hezký. To se mi celkově teda líbí, že se lidi snažej takle sblížit nás starý s mladejma. Takle aspoň uviděj, co je čeká. Jen ať si užívaj pořádně mládí. (smích) Ne, to já myslim tak ze vtipu, ale je důležitý si uvědomovat, že to jednou čeká všechny z nás, když nám bude přáno.

V čem vidíte pozitiva?

Určitě musí bejt skvělý bejt okolo těch prťat. Ty děti jsou plný energie vždycky, to je strašně pozitivní. A i pro ty děti je to dobrý, jak sem říkala. Ať se naučej něco o stáří.

A má projekt podle Vás i nějaké negativní stránky?

No nevím, jak daleko se do těch školek musí jezdit. Kdyby to bylo přes půl Prahy, tak to je negativní.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

No popravdě, já nemám nejlepší přednes. Takže takle číst pohádky, to by si asi nikdo neužil. Ale kdybych si mohla s dětma třeba chvíli jen hrát a povídat, to bych ráda.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Já teda nevím, jak moc je to projekt, ale jezdíme s kamarádkou (jméno kamarádky B) na zájezdy pro seniory po Český republice.

Jak jste se k tomu dostaly?

No my jsme dřív s (jméno kamarádky B) jezdily na výlety po Čechách autem i s manželem, to jsme byli ještě čipernější. Přibližně jednou do roka jsme někam vyjeli. Pak ale (jméno manžela A) onemocněl a na nějaký cestování jsme úplně zapomněli. A v roce 2012 (jméno manžela A) zemřel... No a asi rok potom mi (jméno kamarádky B) řekla, jestli nezavzpomínáme na starý časy a někam nevyjedem. Ale ani jedna z nás už moc neřídila, tak

jsem poprosila dceru, jestli nám něco nenajde a našla nám právě tyhle zájezdy pro seniory. Vždycky autobusem někam jedem, tam nám zaříděj i ubytování a různé výlety v okolí. A já už jsem byla na šesti takovejch zájezdech a většinou tam jezdíme i stejný lidi, tak se už známe, to je příjemný. S dvouma si dokonce píšu i takle přes rok.

V čem vidíte pozitivní stránky?

To, že na chvíli taky vypadnu z domu. (smích) Ne, já to tady mám ráda. Ale je příjemný si takle občas vyjet, vidět něco novýho a spoustu novejch věcí jsem se za ty výlety dozvěděla. Tak je hezký, že pak můžu dětem vyprávět i něco zajímavýho, co jsem prožila. A potkala jsem tam spoustu novejch lidí. S (jméno kamarádky C) si doted' voláme. Třeba když byl dokument o Českým Krumlově, tak hned volala a vzpomínaly sme na to, když jsme tam byli.

A naopak, v čem vidíte i nějaká negativa volnočasových projektů pro seniory?

Pro mě je trochu negativní, že většinou se toho účastní jen senioři. (smích) Já mám ráda, když se občas můžu bavit i s nějakějma mladejma. Ty to vždycky oživěj. Ono totiž když je nás víc spolu delší dobu, tak si na konci všichni už jen stěžujem.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Na to spojování mladejch a starejch, to se mi líbí nejvíc. Pro všechny je to podle mě dobrý. Každěj se dozví něco novýho.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Jako co bych třeba chtěla, aby existovalo?

Přesně tak. Máte něco takového?

No, jak ste mluvila o těch dětech ve školkách, tak by se mi líbilo, aby byly výlety, kam by s náma taky jely děti. Ze školky nebo ze školy, to je jedno. Půlka autobusu by sme byli my a druhá děti a jelo by se na celodenní výlet. To by bylo fajn.

A to je vše. Moc Vám děkuji za ochotu a čas, který jste do toho dala.

To já ráda. Bylo to zajímavý.

Rozhovor-Žena 2

Jméno: Žena 2

Věk: 82

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Ano, to vím.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ano, já jsem chodila na Vzdělávací kurz Naučte se říct podvodníkům NE. Přihlásil mě tam právě syn.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Senioři, co mají ještě dost v mozku a chtějí ještě něco dokázat svému okolí, to je jednoznačně pozitivní. Mozek musíte trénovat, jinak to všechno zapomenete.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

U nás třeba je to pro rodinu absence hlídání dětí babičkou.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

To jsem nebyla.

Z jakého důvodu takové programy nevyužíváte?

Popravdě po tom toužím, ale mám jiné aktivity, takže není moc času. Rodina, facebook.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Jednoznačně dlouhověkost, tělo se postaví nemocem, lepší kondice, větší možnosti veřejných aktivit. Celkově je člověk pak odolnější.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Je tu možnost různých úrazů při cvičích. A také jsou lidi často omezení a cvičit vlastně nemůžou.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

Je to velmi prospěšné pro osamělé. Když někdo žije sám a má víc místa, tak je to dobré řešení.

V čem vidíte výhody?

Přijdou s mladými na jiné myšlenky, to si myslím, že je důležité. Takové odlehčení. A také předávají svoje zkušenosti dál.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Mladým to brzy musí lézt na nervy. Nevím, jak dlouho by to vydrželi.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Já v žádném případě, protože mám skvělou rodinu, takže to nepotřebuji.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

Osobně by mě to úžasně bavilo a šlo by mi to, řekla bych, že na to mám přímo nadání.

V čem vidíte pozitiva?

Propojení naší starší generace. Já si myslím, že jsem lepší než kdejaká mladá učitelka.

A negativa?

Jako negativní beru dnešní nevychované děti, na které bych nervy už neměla.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Kdyby to bylo blízko, tak na tu půl hodiny týdně ano. Ale také záleží na tom, v jaký čas by to bylo. Aby mě to zase nepřipravilo o chvíle s mojí rodinou.

Celkové shrnutí:

Byla jste účastníkem nějakého projektu zabývajících se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Nebyla.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Myslím, že by se určitě mělo zlepšit finanční zabezpečení. Také se soustředit na osvětu v rodinách, protože se mi zdá, že děti občas ani nevědí, když se jejich rodiče cítí osaměle nebo tomu nevěnují pozornost. Také využít prostor v televizi, aby tam třeba takové projekty byly představeny a celkově by se o tom víc mluvilo. No a určitě učit s internetem, mě to naučila rodina. To pak máte o hodně víc možností. A klidně poskytnout seniorům zdarma připojení.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Samotné se mě to netýká, ale zaráží mě, že existuje tolik důchodců, o které nemá jejich vlastní rodina zájem.

To je vše. Moc Vám děkuji za ochotu a čas, který jste mi věnovala.

A já vám.

Rozhovor-Žena 3

Jméno: Žena 3

Věk: 68

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: VŠ, magisterské

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Jo, to vím.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Bohužel ještě ne.

Říkáte bohužel, takže jste chtěla? Nebo z jakého důvodu jste se nezúčastnila?

Měla jsem zájem o kurzy na AMU a ČVUT, ale kamarádky to odřekly, tak to nedopadlo. Chtěla jsem jít i bez nich, ale nakonec jsem se neodvážila.

A kvůli čemu?

Do neznáma je lepší vždycky s někým.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Líbí se mi, že mohu vyzkoušet úplně nové obory. O které jsem se třeba vždycky zajímala, ale zase to nebylo nikdy na takové úrovni, abych se tomu věnovala profesionálně, ani jsem nemohla. Teď už mám na to víc času a je to čistě z mého zájmu, bez tlaku. A také u toho mohu takto poznat lidi podobných zájmů.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Myslím, že v Praze je celkem velký výběr, ale někdy také nedostačující kapacity nabízených kurzů. A pro lidi z menších měst nebo vesnic může být velký problém dojíždění.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšela jste někdy o nějakém?

Slyšela, a i jsem se zapojila.

Do jakého projektu jste se zapojila a jak jste se k němu dostala?

Klasické cvičení pro seniory. Kamarádka tam chodila, tak mi to doporučila.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Myslím si, že naše generace není vůbec zvyklá pravidelně cvičit. O tom by měla být větší osvěta. A dostupné cvičení pro všechny i v malých obcích, aby se lidé udržovali v kondici do vysokého věku. Také mi přijde dobré, když se sejdou lidé různého věku, nejen u cvičení, pro starší je to vždy motivující být mezi mladými.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Zase v tom vidím problém té dostupnosti. Hlavně v menších městech, obcích i na okraji Prahy. Tam není moc velká možnost. A i vlastně finanční dostupnost... Ty cvičení, co znám já, jsou všechny placené.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

To zní velmi pěkně. Myslím, že je to dobrý nápad.

V čem vidíte výhody?

Hlavně jak jste říkala, student přispěje na nájem, takže to seniorovi pomůže finančně, ale zase ho to vyjde levněji než klasický nájem. Už tady v Praze jsou ty částky za byty obrovské. A určitě je pozitivní pomoc, kterou student může nabídnout. Vlastně i samotný fakt, že s někým žije a není osamocen.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Mnoho lidí se bojí ubytovat neznámé osoby, což je pochopitelné. Nevím, jak to funguje, ale asi by to bylo dobré, aby zprostředkující agentura dala seniorům nějakou záruku za ubytované studenty.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Asi ano, přijde mi to zajímavé.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

Přijde mi to jako dobrý nápad. Takových projektů by mělo být více.

V čem vidíte pozitiva?

Je to dobré využití času, děláte něco, co ostatní potěší. A líbí se mi spolupráce lidí v různém věku. To je přínosné pro všechny.

A negativa?

Negativa ani nevidím. Takový projekt se mi líbí. A myslím, že je zde ještě více možností, jak seniory zapojit.

Napadá Vás nějaký příklad?

Chodit si s dětmi i hrát, trávit s nimi čas nebo třeba pořádat besedy na různá témata. Prospělo by to obou stranám.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Klidně ano. Ráda trávím čas s dětmi

Celkové shrnutí:

Byla jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Asi ne.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Takový projekt by měl nejprve zjistit, kolik starých lidí žije v obci osaměle a pak tyto lidi oslovit a nabídnout pomoc nebo alespoň informace o možnostech, které se v jejich okolí nabízejí. Myslím, že ta informovanost je v celku nízká.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Seniorům prospívá společnost mladých. Měly by se více podporovat společné projekty nebo akce, třeba spolupráce mezi konkrétními školami a domovy pro seniory nebo dobrovolnické aktivity. Z mého pohledu je to nejpodstatnější.

To bylo vše, moc Vám děkuji za spolupráci.

Já vám taky děkuji.

Rozhovor-Žena 4

Jméno: Žena 4

Věk: 69

Pohlaví: žena

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Ano, vím. Slyšela jsem od lidí, co ji navštěvovali nebo ještě navštěvují většinou pozitivní věci.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ne ještě jsem se k tomu nerozhoupala. Ale není to proto, že by mi to přišlo hloupé, ale spíš bych to často nestíhala. A taky bych tam asi chtěla chodit s někým známým, a to mám spíš mimo Prahu. Sama bych do toho nešla, to bych se bála.

Čeho byste se bála?

Že nevím, co a jak, jak to tam chodí.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Já bych řekla, že je fajn, že člověk nesedí pořád doma na zadku. A hlavně je to dobrý pro lidi, co žijou sami. Mohou se nejen něco naučit, ale taky se potkají s jinými lidma, to je pro nás v našem věku hodně důležitý.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Myslím, že samotné projekty nemají nevýhody. Ale jsou koncentrované ve velkých městech a plno lidí o nich neví nebo se tam nemá, jak dostat.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano, v Praze jich je spousta. Kamarádka (jméno kamarádky A) třeba chodí do sokola na „Senioři v pohybu“. Moc se jí to líbí. Tady naše radnice na Praze 6 taky na několika místech pořádá různé rehabilitační cvičení.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Já se zúčastnila cvičení pro seniory v akci Praha Sportovní. Je skvělý, že se cvičí venku, je to zadarmo a stačí vám jen podložka na cvičení.

A jak jste se k tomu dostala?

V našich novinách to psali.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Tak samozřejmě je to dobrý pro zdraví. Ale opět největší výhodu vidím v tom, že člověk není tolik osamělý. Každá aktivita v kolektivu je pro nás prospěšná.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Nevýhodné je to pro lidi, co musejí dojíždět, pokud nemají vlastní auto, tak se vlastně takových zúčastnit ani nemůžou. (jméno kamarádky B) minule chtěla jít právě semnou, ale bydlí za Prahou, tak to pro ni bylo moc složitý.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

Tohle se mi moc líbí. Už jsem slyšela, že se to rozjíždí i v Praze. Ubude tak osamělých lidí.

Ano, to je pravda. A v čem vidíte výhody?

Senior se studentem si mohou navzájem pomoci, popovídat a potěšit se.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Aby se nezneužívali. Z toho bych měla strach. Ale to nemyslím jenom na zneužívání seniora, ale i naopak. Někteří z nás dokážou být pěkně urputný.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Určitě!

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To se mi taky moc líbí.

V čem vidíte pozitiva?

Některé děti vidí málo své babičky a dědečky, a takhle se více sblíží se starší generací, navíc děti poslouchají mluvené slovo, to strašně dobrý pro představitost. Čtení je velmi důležitá věc. A být obklopený předškoláky musí být velmi pozitivní.

A negativa?

To žádný, já vidím jen samé pozitiva.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Kdybych to měla poblíž, tak ano.

Celkové shrnutí:

Byla jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Ne.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Určitě by se mělo více zaměřit na šíření informací o akcích pro seniory, k mnohým lidem se informace vůbec nedostanou. A to mi přijde jako velká škoda, strašně těch projektů je zajímavých.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Připomínky mě nenapadají, ale chtěla bych poděkovat všem lidem, co akce pro seniory pořádají.

To je od Vás hezké. A to byla poslední otázka, tak já moc děkuji za spolupráci.

To nemáte vůbec zař.

Rozhovor-Žena 5

Jméno: Žena 5

Věk: 80

Pohlaví: žena

Bydliště: Dobříš

Nejvyšší dosažené vzdělání: učňovské

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

(Kývání hlavou jako ano) Slyšela jsem o nich.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

To ne.

Z jakého důvodu Vás takové projekty neoslovili?

Kdyby to bylo v našem městě, přihlásila bych se na jazyk, ale do Prahy bych nejezdila, to bych se bála.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Já za mlada nemohla studovat, tak bych se ráda učila, i historii nebo třeba matematiku. Alespoň trochu bych si to vynahradila.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Do Prahy je to daleko a je složité se tam vyznat, to pro lidi z vesnice není. Tady taky nabízejí třeba jazykové kurzy, ale to je zase spíš pro mladé, ke zkouškám na školy a tak.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšela jste někdy o nějakém?

No slyšela.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Nebyla, to je na mně snad i vidět.

Ale není. A z jakého důvodu takové programy nevyužíváte?

U nás cvičí v sokole, ale to není nic pro mě. Cvičit bych rozhodně nechodila.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Asi je to dobré pro ty mladší, ať si to zdraví ještě chvíli udržej, já už jsem na to stará.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

To moc nevím.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

No, moc nevím.

Vidíte nějaké výhody takového projektu?

Asi nějaký budou, ale to je jen pro lidi ve velkých městech, tady žádní studenti bydlení nehledají.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Já bych se bála cizího člověka v bytě, to bych nechtěla.

Takže kdyby byla možnost, tak byste takový projekt nevyužila?

Určitě ne.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je hezké.

V čem vidíte pozitiva?

Je to hezky strávený čas, ale já už bych to fyzicky nezvládla. A ani bych na malé děti neměla trpělivost.

Čili jako nevýhodu vidíte celkovou náročnost?

Teď už ano.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Kdybych byla mladší, tak ano.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Jsem členka místního klubu.

A jak jste se k němu dostala?

No úplně dobrovolně to nebylo. Přemluvila mě sousedka.

V čem vidíte pozitivní stránky klubové činnosti?

Občas pořádají výlety a vycházky, to se mi líbí.

A naopak, v čem vidíte negativa klubů pro seniory?

Náš klub je otevřený jen jednou týdně. Většinou se jen pije káva a hodně důchodců si tam chodí stěžovat a pomlouvat.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

To nevím.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Udělat víc pro nemocný. Můj bratr měl Alzheimer a dopadlo to s ním hodně špatně...

To mě mrzí.

S tím už nic neuděláte.

Tak takhle je to vše, děkuji moc za spolupráci.

Rozhovor-Žena 6

Jméno: Žena 6

Věk: 71

Pohlaví: žena

Bydliště: Pyšely

Nejvyšší dosažené vzdělání: středoškolské s maturitou

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Znám to, ale moc o tom nevím.

Zúčastnila jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ano, chodila jsem na jazykový kurz pro seniory.

Na jaký kurz jste chodila a jak jste se k projektu dostala?

Chodila jsem na němčinu, co mi našla dcera. Ona tam totiž žije. Vnoučata sice uměj docela dobře česky, ale tak jsem jim chtěla rozumět i v té němčině.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Tak u mě to byla hlavně příležitost, jak si být blíž s rodinou. Ale chápu, že to je asi docela ojedinelá situace. Jinak všechny ty univerzity a kurzy jsou dobré pro rozvoj a k udržení zdravého myšlení. A seznámíte se i s lidma, kteří mají podobné zájmy a chtějí být víc aktivní. Já jsem přes ten kurz poznala (jméno kamarádky A), se kterou si procvičuju němčinu. I jsem jí pozvala ať semnou příště jede za dcerou a dětma do Německa.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Já musela dojíždět do Prahy, protože u nás nic není. Zás takový problém to nebyl, protože jsem tam stejně pravidelně jezdila. Ale někomu by to asi dělalo obtíže. No a pak ta cena... Mně to zaplatila dcera s manželem, ale věřím, že většina lidí v mém věku na to peníze nemá.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšela jste někdy o nějakém?

Ano, slyšela.

A byla jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Byla, ale musím přiznat, že mi to nevydrželo.

Jakého a jak jste se k projektu dostala?

Byla jsem v Sokolu, protože mě přemluvila kamarádka. Ale moc mě to nebavilo, bylo to pořád to samé dokola.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Je to dobrý na pravidelný setkávání. Já jsem třeba ty lidi ze Sokola měla ráda, ale to cvičení mě prostě nebavilo. Ale viděla jsem, že v Praze je třeba cvičení jógy pro seniory, to si myslím, že by bylo něco pro mě. Něco trošku novějšího.

Čili jako pozitivum vidíte pravidelný kontakt s lidmi?

Přesně tak. Děláte něco dobrého pro zdraví, a ještě u toho pokecáte. Protože pak strašně lidí nemá pořád čas nebo to alespoň tvrdí. Když máte ustálenou akci ve více lidech, tak tam vždycky někdo dorazí.

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Asi je jich málo. Nebo o nich nevím... U nás ale podle mě nic moc dalšího není. No tak buď je problém malý počet, anebo malá viditelnost.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

S tím souhlasím, dobrý nápad.

V čem vidíte výhody?

Mít někoho nablízku. Já žiju už pár let úplně sama, už ani tu kočku nemám. Takže mít tu někoho, kdo si semnou dá jednou za čas kávu a přečtrpí pár historek, bych ocenila. (smích) Hlavně mladý lidi nám starejm vlévaj novou krev do žil. Člověk pak myslí na hezčí věci. A pomoc bych taky ocenila, hlavně s počítačem.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Asi ze začátku musí být zvláštní, mít doma někoho naprosto cizího. Ale ten strach se dá rychle překonat. A nevím, jak na to nahlíží mladí no. Jestli by je to vlastně neobtěžovalo žít takhle se starcema.

Kdyby byla možnost, využila byste takový projekt?

Já bych do toho šla, ale nevím, co by na to řekla dcera.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je moc pěkný nápad.

V čem vidíte pozitiva?

Děti, ty jsou vždycky pozitivní. Musí to s nima být teda občas náročný, ještě teď, když je ta volnější výchova. Ale musí to být hezké. Oni se naučí něco od starších, a i staří se můžou taky něčemu přiučit. A taky je to způsob, jak být užitečný, to se mi líbí. Že to má smysl.

Takže jako negativní stránku vnímáte náročnost?

Přesně tak.

Měla byste sama zájem se do takového projektu zapojit?

Já bych musela někam dojíždět, takže spíš ne. To je pro mě vždycky už příprava na celý den.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Ještě popřemýšlím, ale myslím, že už nic.

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Na ty mladý lidi. Třeba ten projekt o bydlení, jak jste říkala, to je pěkné. Tak bych určitě cílila takovým směrem.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Konkrétní, to nevím... (chvíli přemýšlí) Chtěla bych nějaký výlety s mladejma. My starý jim můžem povědět o různých místech a co se tam stalo a tak. Takhle to děláme s vnučkou.

To je vše, moc Vám děkuji za spolupráci.

Ano.

Rozhovor-Muž 1

Jméno: Muž 1

Věk: 66

Pohlaví: muž

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: VŠ, magisterské

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Jasný, Univerzitu třetího věku znám dobře.

Zúčastnil jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

No na tu Univerzitu třetího věku jsem chodil, na fildu (pozn. Filosofická fakulta UK). Na třech kurzech jsem tam byl. Ale jiný vzdělávací projekty jsem zatím nezkoušel.

A jak jste se k projektu dostal?

Sám jsem si to našel. Nebo všichni o tom tak nějak mluvili, tak jsem sedl k počítači, zjistil co a jak a poslal přihlášku.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Že se můžete dál se rozvíjet. Je hrozně věci, co nevím a teď je čas, abych je poznal. To mě hodně baví. A trénujete tím i mozek, aby nezakrněl. Na to křížovky nestačej. (smích)

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Pro někoho může být problém, že jsou zpoplatněný no. Jinak to má jen výhody, co teda vím.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory.

Slyšel jste někdy o nějakém?

Jo, nějaký znám. (jméno kamarádky A) je do toho hodně zapálená, ta pořád někde běhá.

A byl jste někdy účastníkem obdobného projektu?

Ne, na to já moc nejsem.

Z jakého důvodu?

Na to mám jen jedno slovo, lenost. (smích)

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Že se důchodci věnují aktivnímu životu a mají pak méně problémů se zdravím. A delší život... Když o tom tak přemýšlím, tak bych se možná mohl někdy taky odhodlat.

To určitě vyzkoušejte. A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Asi zase jako s těma univerzitama ta finanční stránka. Třeba to, co za to dává (kamarádka A), to bych nedal.

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

Výborný.

V čem vidíte výhody?

Pro mě ta možnost být s mladejma. To je lék na lepší náladu. (smích) A taky pocit užitečnosti. Nebo já bych se cejtil dobře, když bych věděl že takhle i někomu pomáhám.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Co se má mladej co otravovat s dědkem. (smích)

Kdyby byla možnost, využil byste takový projekt?

Kdyby to se mnou někdo vydržel, tak jo.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

Taky skvělý.

V čem vidíte pozitiva?

Zase ten pocit užitečnosti. To je strašně uspokojující, vědět, že k něčemu přispíváte. Tím vlastně pomáháte utvářet další generaci.

A negativa?

(delší dobu přemýšlí) Asi ted' nic..

Měl byste sám zájem se do takového projektu zapojit?

Možná, ale nevím, jestli jsem na to dost zodpovědný.

Jak to myslíte?

S tou docházkou hlavně. Asi bych do toho nešel, já jsem takovej roztěkaný.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

(Kývání hlavou jako ne)

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Zaměřil bych se především na zvládání moderních technologií, internet, chytré telefon, všechno. Já s tím osobně velkej problém nemám, ale víc mejch známých jo.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Líbily by se mi společné projekty pro seniory a jejich děti nebo vnoučata.

Existuje projekt Kafe s babi, Pivo s dědou, který se snaží motivovat mladé lidi, aby právě brali své prarodiče, rodiče do kaváren a hospod, kde si můžou společně popovídat a objevit nové prostory.

Vidíte, tak víc takovejch projektů!

Jsme u konce, tak Vám moc děkuji za čas a ochotu.

Rádo se stalo slečno.

Rozhovor-Muž 2

Jméno: Muž 2

Věk: 82

Pohlaví: muž

Bydliště: Praha

Nejvyšší dosažené vzdělání: VŠ, RNDr.

Projekty zaměřené na vzdělání:

Víte, co jsou to Univerzity třetího věku?

Dovzdělávání se v kterékoli fázi života. Víím, že některé státní UNI v ČR tento projekt podporují, je to zajímavé, ale přijde mi, že to využívají spíše ženy a spíše lidé mladší než jsem já. Za nás se buď studovalo anebo dělalo řemeslo a u toho člověk zůstal celý život.

Zúčastnil jste se někdy U3V nebo jiného vzdělávacího projektu pro seniory?

Ne

Z jakého důvodu Vás takové projekty neoslovili?

Studuji celý život, z knih, z přírody, z okolí, od vnoučat, nevidím potřebu znovu chodit do školy. (smích) Už tak jsem tam strávil až moc času.

V čem vidíte pozitiva takovýchto projektů?

Člověk může být více s lidma, víte až Vám bude jako mě, zjistíte ten nepříjemný fakt, že lidé, vaši kolegové, rodina, známí, pomalu ale jistě vymírají. Pro mě osobně bylo velice milé, že jsem mohl v důchodovém věku přivydělávat a být mezi lidma. Jinde než doma se ženou (smích)

Můžu se zeptat, jak jste si přivydělával?

Hlídal jsem kanceláře. I když nevím, co bych já zmohl, kdyby to tam někdo šel vykrást. (smích) Alespoň jsem něco dělal.

A v čem mají z vašeho hlediska vzdělávací programy nevýhody?

Člověk zjistí, že už to do té hlavy neleze tak jako za mlada. Najednou zjistíte, kolik takových technologií je kolem nás. Já, ač jsem za svá léta pracoval s kompjútry a všelijakou technikou, to, jak to vypadá dnes už bych nezvládl. Věřím, že by to pro některé mohlo být smutné zjištění. Že už všem těm novým poznatkům prostě nestačí.

Projekty zaměřené na cvičení a pohyb:

Existují různé projekty, které se zaměřují na cvičení a pohybové aktivity pro seniory. Slyšel jste někdy o nějakém?

Ne, o tom moc nevím. Ale dokážu si představit, co to bude.

Čili jste se nikdy neúčastnil takového projektu?

To ne.

Z jakého důvodu takové programy nevyžíváte?

Dokud zdraví sloužilo, tak jak mělo, pohyb byl přirozenou součástí. Víte, mám hodně vnoučat, ty vám dají zabrat. Nemám potřebu chodit se někam ukazovat, že přelezu kladinu.

V čem vidíte výhody projektů zaměřených na cvičení pro seniory?

Nevidím. Víte, když vám je tolik co mě, zdraví se hroutí samo od sebe, k tomu by mi nějaké tancovačky asi nepomohly, jak se říká, sportem k trvalé invaliditě. Já jsem pro to ať sportují mladí, na nás už není nikdo zvědavý!

A v čem můžou mít podle Vás programy nevýhody?

Ráno už z té postele nevstanu vůbec! (smích)

Projekty zaměřené na bydlení:

Zejména v zahraničí se začínají rozvíjet projekty zaměřené na soužití seniorů a studentů. Jeden takový program se jmenuje „Adoptuj si studenta“. Spočívá v tom, že senior, který má volný pokoj, k sobě na určitý čas vezme bydlet studenta. Ten pomáhá s chodem domácnosti a zase nájem pro studenta je nižší, než obvykle ve velkých městech bývá. Co si o takovém projektu myslíte?

To vůbec neznám.

A v čem vidíte výhody takového projektu?

Spíše by se to mělo jmenovat „adoptuj si seniora“ (smích), svět dnes patří mladým. Nejsem si jistý, zda by to s náma někdo vydržel.

A co Vám přijde jako nevýhoda takového projektu?

Věřím, že to může fungovat někde v Spojených Státech, kde jsou si lidé blíže a když náhodou ne, tak vytáhnou pistoli (smích). Tady by mohl mít někdo strach. Taková věc v Čechách? Ale jděte! Kdyby se vlastní rodina starala o seniory a zároveň oni, jako my, o ně, to by bylo asi příhodnější.

Čili kdyby byla možnost, účastnil byste se projektu?

Ne, kdybych byl mladší a sám, tak možná, ale nyní už ne.

Projekty zaměřené na propojení generací seniorů a dětí:

Existuje projekt Pohádkové babičky a dědečci. Znamená to, že senior chodí jednou týdně přibližně na půl hodiny předčítat dětem do školky pohádky. Co si myslíte o takovém projektu?

To je zajímavý koncept.

V čem vidíte pozitiva?

Ne všichni důchodci mají vnoučata blízko nebo na ně rodina kašle. Takhle můžou alespoň chodit za cizíma. (smích)

A negativa?

No, pokud tu pohádku neznám, taky bych na to už nemusel vidět. (smích) Ale děti by mě jistě opravily!

Měl byste sám zájem se do takového projektu zapojit?

Už jsem se těch pohádek za život načetl. (smích) ale proč ne, tento koncept mi připadá milý, jen si myslím, že ty děti to neocení, ty jsou dnes samý počítač a telefon a furt jsou někde připojení. Ale možná by jim to alespoň ukázalo, že jsou tu i jiné věci než ty technologie.

Celkové shrnutí:

Byl jste účastníkem nějakého projektu zabývajícího se sociální izolací, který zde nebyl zmíněn?

Vůbec se mi nelíbí, jak se o tom dnes mluví odborně. Všechny tyhle projekty jsou vhodné, pro ty, kteří nevědí, co se sebou. Myslím, že většina nás důchodců to ví, nějak to zvládneme a vy mladí si pak najdete zase jiné projekty, na kterých budete pracovat, třeba stavět domy, abychom měli kde bydlet a vy zase můžete bydlet místo nás. (smích)

Na co obecně by se podle Vás měly projekty zabývající se sociální izolací seniorů více zaměřovat?

Na bydlení, dostupné MHD a taky aby nám už dali svatý klid! (smích)

Jak myslíte, na bydlení?

Na lepší bydlení pro důchodce. Na nějakých dostupných místech, hezky u centra. Každý by nás strčil někami na okraj Prahy. Na to už se těší děti, až já vypadnu a oni se tu hezky zabydlej.

A napadají Vás ještě nějaké konkrétní připomínky na dané téma?

Kdybych býval znal sociální bydlení dříve, téhle možnosti bych využil už před lety a nebral se tu s nějakým stěhováním.

Tak to byla poslední otázka, mockrát Vám děkuji za čas a spolupráci.

Já děkuji vám!