

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



Rebeka Bareczová

Aktívne a zdravé starnutie seniorov v obci Kukučínov

Bakalárska práca

Vedúca práce: doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Praha, 2024

Prehlásenie:

Prehlasujem, že som bakalársku prácu spracovala samostatne a použila iba uvedené pramene a literatúru. Všetky použité pramene a literatúra boli riadne citované. Práca nebola využitá k získaniu iného titulu.

V Prahe, dňa 01.01.2024

Rebeka Bareczová

Pod'akovanie:

Ďakujem doc. MUDr. Ive Holmerovej, Ph.D. za vedenie práce, cenné rady a pripomienky.

Rovnako ďakujem aj všetkým participantom, ktorý sa zúčastnili výskumu, vďaka ktorým mohla byť táto práca spracovaná.

ABSTRAKT

Táto bakalárska práca sa zaoberá témou aktívneho a zdravého starnutia seniorov v obci Kukučínov. Cieľom výskumu je preskúmať pohľad seniorov na aktívne starnutie a život v dôchodkovom veku, ako aj zistiť rolu obce v aktívnom starnutí seniorov.

Teoretická časť sa zaoberá problematikou starnutia populácie a meniaceho sa vnímania seniorov v spoločnosti. Venuje sa najmä faktorom, ktoré ovplyvňujú odchod do dôchodku a súčasnému trendu aktívneho a zdravého starnutia.

Empirická časť štúdie je založená na výskumnej štúdií realizovanej pomocou tematických okruhov. Štúdia sa zameriava na skúsenosti seniorov s podporou aktívneho a zdravého starnutia v obci. Cieľové otázky výskumu sa zaoberajú skúsenosťami seniorov s podporou aktívneho a zdravého starnutia v obci a ich potenciálnym prínosom pre obec.

Celkovo táto práca poskytuje pohľad jednotlivcov na ich skúsenosť so zdravým a aktívnym starnutím, rovnako, ako aj poznatky o snahách obce podporovať aktívne a zdravé starnutie. Zistenia zahrnuté v tejto práci môžu slúžiť ako podklad pre ďalší výskum zameraný na zlepšenie kvality života ľudí na dôchodku v menších obciach.

Kľúčové slová: aktívne starnutie, zdravé starnutie, starnutie populácie, starnutie, senior

ABSTRACT

This bachelor thesis investigates the topic of active and healthy ageing among seniors in the village of Kukučínov. The aim of the research is to dive into the seniors' perspective on active ageing during retirement and examine the role of Kukučínov in facilitating active ageing for seniors.

The theoretical part addresses the issue of ageing population and changing perception of seniors in the society. In particular, the main focus is based on the factors that influence retirement and the current trend towards active and healthy ageing.

The empirical segment is based on a research study conducted using thematic headings. The study focuses on seniors' experiences in promoting active and healthy ageing with the community. The research questions target seniors' encounters with initiatives promoting active and healthy ageing in the municipality, along with the potential benefits for the community.

Overall, this thesis presents individuals' perspectives on their experiences with healthy and active ageing, offering insights into the municipality's efforts to promote active and healthy ageing. The findings within the thesis can serve as a foundational resource for further research aimed at improving the quality of life for retired people in smaller communities.

Key words: active ageing, healthy ageing, population ageing, ageing, senior

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	TEORETICKÁ ČASŤ	9
2.1	DEMOGRAFIA STARNÚCEJ POPULÁCIE	9
2.2	STAROBA A STARNUTIE.....	11
2.3	PRÍPRAVA NA DÔCHODOK	12
2.4	OTÁZKA AKTÍVNEHO STARNUTIA	13
2.5	DEFINÍCIA AKTÍVNEHO STARNUTIA.....	14
2.6	FAKTORY OVPLYVNĽUJÚCE AKTÍVNE STARNUTIE.....	16
2.7	ZDRAVIE AKO DETERMINANT AKTÍVNEHO STARNUTIA	17
2.8	EKONOMICKÉ PODMIENKY A NEZÁVISLOSŤ	18
2.9	SENIOR A RODINA	19
2.10	SAMOTA V STAROBE.....	19
2.11	VZDELÁVANIE SENIOROV	20
3	EMPIRICKÁ ČASŤ	21
3.1	METODOLÓGIA.....	21
3.1.1	VYMEDZENIE CIEĽA VÝSKUMU.....	21
3.1.2	VÝSKUMNÁ METÓDA.....	21
3.2	OBEC KUKUČÍN OV	21
3.2.1	VÝBER PARTICIPANTOV.....	22
3.2.2	ZBER DÁT	23
3.2.3	METÓDY VYHODNOTENIA DÁT	24
3.2.4	ETICKÉ OTÁZKY VÝSKUMU.....	26
3.3	VÝSLEDKY VÝSKUMU.....	26
3.3.1	ŽIVOT NA DÔCHODKU.....	26
	AKTÍVNY SENIOR	27
	POZITÍVA AKTÍVNEHO STARNUTIA	28
	VOLNÝ ČAS	28
	ŽIVOT V MESTE A V OBCE.....	30
	STAROSTLIVOSŤ O RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV	30
3.3.2	AKTÍVNE STARNUTIE V OBCE.....	31
	PODPORA OD OBCE	32
	KLUB DÔCHODCOV.....	34
	DEŇ ŠPORTOVÝCH HIER.....	36
	VÝLETY.....	37
	AKTIVITY VYKONÁVANÉ SENIORMI V RÁMCI OBCE.....	38
	ZAPÁJANIE SENIOROV.....	38
3.3.3	POMOC OBCE.....	39
	POMOC OBCE AKO JEDNOTLIVCI.....	39
	POMOC OBCE AKO SKUPINA	40
3.3.4	NÁVRHY NA ZLEPŠENIE	41
	ROZHOVOR SO STAROSTKOU OBCE	42
3.4	DISKUSIA	44
3.5	LIMITY VÝSKUMU	48
4	ZÁVER	49
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	50
	PRÍLOHA 1: SCENÁR POLOŠTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU	54
	PRÍLOHA 2: VZOR INFORMOVANÉHO SÚHLASU	55

1 ÚVOD

Proces starnutia je prirodzenou súčasťou života každého človeka. Zahŕňa rôzne fyziologické, psychologické a sociálne zmeny, ktoré môžu ovplyvniť kvalitu jeho života v poproduktívnom veku.

Človek prechádza v živote rôznymi etapami, pričom v jednotlivých štádiách kladie dôraz na iné priority. Pred vstupom do dôchodku nastáva v živote jedinca mnoho zmien. Bačová (2021) hovorí o tom, že pre úspešný prechod do dôchodku je dôležité si zabezpečiť kontinuitu svojej spokojnosti a prispôbiť sa zmenám, ktoré môžu ovplyvniť psychologickú pohodu počas daného prechodu.

Rôzne zmeny spojené s prechodom do poproduktívneho veku môžu viesť k ubúdaniu fyzických síl a zmenám v sociálnych vzťahoch. Tieto zmeny môžu u seniorov spôsobiť pocit osamelosti a izolácie, najmä vtedy, keď ich najbližší rodinní príslušníci sú ešte v produktívnom veku.

V minulosti boli seniori často považovaní za menej významných členov spoločnosti. Štát ich potrebám nekládol veľký význam a záujem o nich nebol taký silný ako o ľudí v produktívnom veku. Dôvodom k tomu mohol byť i fakt, že seniori, na rozdiel od ľudí v produktívnom veku už neprispievajú do ekonomickej sféry (Imsero, 2008). Tento pohľad sa však v posledných rokoch mení a začína sa rozoberať otázka aktívneho starnutia.

Aktívnym starnutím sa rozumie proces, pri ktorom seniori zostávajú aktívni a zapájajú sa do spoločenského diania v dôchodkovom veku. To zahŕňa rovnako fyzickú, ako aj sociálnu aktivitu.

Aktívne starnutie je pojem, ktorý sa vyskytuje najmä v psychológii a gerontológii. Gerontológia sa zameriava na štúdium starnutia a proces starnutia so zameraním sa na celkovú pohodu a kvalitu života ľudí v poproduktívnom veku. Aktívne starnutie je skúmané z pohľadu rôznych faktorov, ktoré naň vplývajú ako sú fyzické zdravie jedinca, jeho sociálna angažovanosť, začlenenie do spoločnosti, ekonomické zabezpečenie, dostupnosť zdravotnej starostlivosti, a iné (Holmerová et al., 2007).

Vnímanie seniorov je v dnešnej dobe oveľa pozitívnejšie oproti minulosti. Seniori sú vďaka tomu vnímaní ako plnohodnotná súčasť spoločnosti, ktorá má čo ponúknuť. Je im ponúkaná široká škála aktivít a pomoci, aby mohli svoj život prežívať plnohodnotne. Jedným z faktorov umožňujúcich seniorom rozvíjať svoje schopnosti a vedomosti v rôznych sférach je vzdelávanie. Možnosti jednotlivých programov určených na vzdelávanie seniorov by mali byť dostupné v každej spoločnosti. Keďže priemerná dĺžka života sa neustále

predlžuje, je potrebné, aby ľudia, ktorí vstupujú do dôchodkového veku, mali k dispozícii možnosti prežiť život naplno (Štatistický úrad Slovenskej republiky, 2021).

V tejto práci sa zameriavam na gerontologické aspekty aktívneho starnutia, ako sú začlenenie dôchodcov do spoločnosti, dostupnosť nevyhnutných zdrojov a ich vlastná angažovanosť v komunite. Cieľom tejto práce je analyzovať aktívne a zdravé starnutie seniorov v obci Kukučínov. Nakoľko som sama obyvateľkou tejto obce, vždy som pozorovala výraznú participáciu seniorov v obecných spoločenských aktivitách, ktoré im umožňujú vytvárať si vzájomné aktivity a zapájať sa do spoločenského diania. Cieľom tejto analýzy je identifikovať, ako sa seniori angažujú do vlastného aktívneho a zdravého starnutia, preskúmať škálu aktivít a možností, ktoré obec Kukučínov poskytuje pre ich podporu v rámci tohto procesu, a zhodnotiť, ako obec seniorov v ich aktívnom a zdravom starnutí podporuje.

2 TEORETICKÁ ČASŤ

2.1 DEMOGRAFIA STARNÚCEJ POPULÁCIE

Starnutie populácie je globálnym fenoménom, ktorý má významný vplyv na spoločnosť, a to najmä na ekonomiku, sociálne služby a zdravotnú starostlivosť. Dá sa predpokladať, že každá krajina sveta zažíva v posledných rokoch prudký nárast starších ľudí v populácií (Eurostat, 2020). Demografické starnutie sa prejavuje v náraste počtu ľudí v poproduktívnom veku a poklese počtu ľudí vo veku produktívnom. Spojené národy (2019) vo svojej brožúre World Population Ageing hovoria o tom, že medzi rokmi 1990 až 2019 sa počet ľudí nad 80 rokov takmer strojnásobil z 53 miliónov ľudí na 143 miliónov.

Vďaka nárastu ľudí v poproduktívnom veku sa začala rozoberať otázka aktívneho starnutia. Spojené národy (2019) tvrdia, že človek, ktorý dosiahol 65 rokov v rozmedzí rokov 2015-2020 môže očakávať, že priemerne bude žiť ešte 17 rokov. Predpokladajú tiež, že medzi rokmi 2045-2050 to bude až 19 rokov. S predpokladanou dĺžkou života 19 rokov po dosiahnutí veku 65 rokov je Európa v rebríčku dĺžky života druhá, hneď za Austráliou a Novým Zélandom, kde je tento predpoklad 21 rokov. Pozitívny trend predlžovania dĺžky života sa týka všetkých vekových kategórií, avšak najrýchlejšie sa predlžuje život u mladších seniorov a u osôb v pred dôchodkovom veku, to jest od 50 do 64 rokov (MPSVR SR, 2021).

Eurostat (2020) sa vo svojej publikácii zameriava na štatistiku populačného vývoja a hovorí o tom, že Európania žijú dlhšie ako kedykoľvek predtým. *„Demografické starnutie znamená, že podiel ľudí v produktívnom veku v EÚ sa znižuje, zatiaľ čo počet starších ľudí sa zvyšuje.“* Myslia si, že tento model bude pokračovať ešte niekoľko dekád až do doby, kedy celá povojnová generácia vstúpi do dôchodkového veku.

Ani Slovensko nie je výnimkou a prudký nárast starších ľudí zažíva taktiež. *„Populačné starnutie predstavuje pre Slovensko jednu z najväčších výziev 21. storočia, ktorá nezvratne zasiahne všetky sféry fungovania spoločnosti. Aj napriek tomu, že v súčasnosti ešte nie sú prejavy starnutia slovenskej populácie také citelné, vývoj vekovej štruktúry obyvateľov poukazuje na zrýchľovanie procesu starnutia populácie na Slovensku“* (MPSVR SR, 2014).

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky (2014) predpokladá, že rozdiel medzi osobami v produktívnom veku a poproduktívnom veku sa začne značne meniť. Ďalej hovorí o tom, že úbytok obyvateľstva spôsobený migráciou je jedným z faktorov ovplyvňujúcim vysoký nárast ľudí v poproduktívnom veku.

Starnutie obyvateľov na Slovensku sa taktiež venuje Štatistický úrad Slovenskej republiky, ktorý skúma a porovnáva počet ľudí v dôchodkovom veku a vytvára prognózy

vekového zastúpenia do budúcnosti. Starnutie obyvateľstva je z roka na rok vyššie a Štatistický úrad SR (2021) uvádza, že: „*Rok 2018 bol v rámci sledovania starnutia populácie prelomový, počet a podiel seniorov historicky prvýkrát na Slovensku prevýšil počet a podiel detí.*“

Štatistický úrad SR (2021) ďalej hovorí o tom, že starnutie populácie potvrdzuje i fakt, že priemerný vek obyvateľov Slovenskej republiky dosiahol 40,8 roka, čo sa medziročne zvýšilo o niekoľko mesiacov. To znamená, že už od roku 2017 platí, že polovica populácie je staršia ako 40 rokov.

Podľa údajov Štatistického úradu Slovenskej republiky (2023) tvorili ľudia vo veku 65 a viac rokov v roku 2022 viac než 17% celkovej populácie Slovenska. To znamená, že každý piaty obyvateľ Slovenska je v poproduktívnom veku. Tento trend bude podľa prognóz neustále narastať, pričom podiel ľudí vo veku 65 a viac rokov by sa do roku 2030 mohol zvýšiť na 24%.

Neustále platí, že ženy sa dožívajú v priemere viac než muži (MPSVR SR, 2021). Tento fakt uvádza aj Inštitút aktívneho bývania (2021), ktorý hovorí o tom, že celkovo pre Slovenskú republiku platí vzorec, že žien vo vekovej kategórii od 65 do 74 rokov i vo vekovej kategórii nad 75 je viac ako je mužov v týchto kategóriách.

Prognózy predlžovania priemernej dĺžky života sa neustále menia k lepšiemu, pričom i priemerný úmrtnostný vek mužov sa navyšuje. „*Od začiatku 90. rokov dochádza na Slovensku k prelomeniu predchádzajúcej dlhodobej stagnácie úmrtnostných pomerov, čo vedie k pozitívnemu trendu predlžovania života ľudí. Týka sa to nielen najmladších vekov, ale rast strednej dĺžky života možno identifikovať aj v seniorskej zložke populácie*“ (MPSVR SR, 2021).

Vďaka vyššie uvedeným údajom je možné konštatovať, že demograficky starne celé Slovensko, pričom vo všetkých krajoch Slovenskej republiky sa muži dožívajú nižšieho veku než ženy, ktoré preto tvoria vyšší podiel kategórie ovdovených ako muži (Inštitút aktívneho bývania, 2021). Tak isto vidíme, že sa neustále navyšuje priemerný vek a dĺžka života stráveného na dôchodku. Práve demografické starnutie obyvateľov sa stáva podnetom pre štát, ktorý sa stále viac snaží podporovať seniorov a vytvoriť im správne podmienky pre aktívne a zdravé prežitie ich staroby.

Demografické starnutie má množstvo dôsledkov pre spoločnosť. Niektoré z nich sú:

- Zvýšenie nákladov na sociálne zabezpečenie a zdravotnú starostlivosť
- Zníženie pracovnej sily
- Zmena demografickej štruktúry populácie

Aktívne a zdravé starnutie môže pomôcť zmierniť niektoré z týchto dôsledkov. Ľudia, ktorí sú aktívni v dôchodkovom veku majú tendenciu žiť dlhšie bez akútnej potreby zdravotnej starostlivosti. Taktiež môžu prispievať v ekonomickej sfére a byť začlenení do spoločnosti.

2.2 STAROBA A STARNUTIE

„*Staroba je prirodzenou a záverečnou etapou v rámci ontogenetického vývoja človeka*“ (Holmerová et al., 2007). Definuje sa ako prirodzené posledné obdobie života človeka, počas ktorého dochádza k obmedzeniu funkcií ľudského organizmu. Považuje sa aj za obdobie, kedy sa môže naďalej rozvíjať ľudská osobnosť (Haškovcová, 2010).

Staroba je komplexný proces, ktorý sa nedá definovať jednotným spôsobom. Je ovplyvnený rôznymi faktormi, vrátane genetiky, chorôb, životného štýlu, sociálnych podmienok a ďalších. Tieto faktory sa navzájom prelínajú a ovplyvňujú (Dvořáčková, 2012).

Starnutie je biologický proces, ktorý sa začína narodením a pokračuje po celý život. Tento proces je univerzálny pre každého jedinca. Starnutím sa rozumie súhrn zmien v štruktúre a funkcií organizmu. FRAM (2013) hovorí o tom, že starnutie nemusí byť definované ako obdobie chorôb a závislosti od iných členov rodiny, ale je potrebné ho považovať za plnohodnotnú etapu života, ktorú je potrebné prežívať plnohodnotne a aktívne.

Priebeh starnutia je ovplyvnený rôznymi faktormi, vrátane telesných zmien, psychických a sociálnych vplyvov. Tieto faktory spoločne rozhodujú o tom, ako prebieha starnutie u konkrétneho jedinca a ako sa so starnutím dokáže vyrovnáť. Podľa toho sa rozlišujú sociálne, biologické a psychické aspekty starnutia (Malíková, 2010).

Biologické starnutie je charakterizované „*štrukturálnymi a funkčnými zmenami organizmu a tiež poklesom schopnosti a výkonnosti jedinca*“ (Hrozenská, Dvořáčková, 2013). Zmeny môžu podmieňovať zvýšenú zraniteľnosť organizmu, zníženie kapacít organizmu a jeho výkonu. S týmito zmenami súvisí selekcia, čím sa chápe výber aktivít, ktoré je daný jedinec schopný realizovať (Holmerová et al., 2007). U jednotlivých osôb prebiehajú zmeny odlišnou rýchlosťou a majú súvis s výskytom ochorení v staršom veku (Malíková, 2010).

Psychické starnutie sa prejavuje zmenou osobnostných rysov, znížením kognitívnych funkcií, zhoršenou koncentráciou pozornosti a zhoršením krátkodobej pamäti (Németh, 2009). Dlhodobá pamäť ostáva naďalej funkčná (Holmerová et al., 2007).

Sociálne starnutie je podmienené zmenami životného štýlu. Zlomovým bodom často býva odchod do dôchodku (Németh, 2009). Pracovné prostredie, na ktoré bol jedinec navyknutý vymieňa za domáce prostredie, kde začne tráviť najväčšiu časť svojho času.

Obdobie starnutia a staroby môže mať pozitívny vplyv a byť plnohodnotnou etapou v živote človeka za predpokladu, že je vyrovnaný so svojim vekom, dokáže naplno zaplniť svoj voľný čas a nebráni sa zmenám v životnom štýle, ktoré si jeho vek, funkčné schopnosti a zdravotný stav vyžadujú (Malíková, 2011). Rovnako, ako sa pripravujeme na prechod do produktívneho veku treba dbať i na prípravu na prechod do veku dôchodkového (Topa, Valero, 2017).

2.3 PRÍPRAVA NA DÔCHODOK

Odchod do dôchodku predstavuje nielen začiatok vrcholnej fázy života, ale aj vhodné obdobie, počas ktorého sa jedinec môže aktívne venovať svojim záujmom a činnostiam, ktoré počas jeho profesionálnej kariéry nebolo možné vykonávať.

Aktívne plánovanie odchodu do dôchodku má veľký význam pre optimálne prispôsobenie sa tejto životnej etape, nakoľko odchod do dôchodku predstavuje významnú zmenu v živote človeka, ktorá si vyžaduje premyslený proces adaptácie.

Táto životná fáza poskytuje priestor na cestovanie, štúdium, účasť na kultúrnych aktivitách či dobrovoľnícku činnosť. Predošlé životné úlohy spojené so starostlivosťou o rodinu, výchovou detí, udržiavaním sociálneho statusu či budovaním kariéry nahrádza doba pre vlastný rozvoj.

Na rozdiel od minulosti, dnes už nie je dôchodkový vek určovaný na základe fyzickej nedostatočnosti ľudí pracovať. V dnešnej dobe je človek, ktorý prechádza do dôchodkového veku stále aktívnym, a teda odchod do dôchodku sa vzťahuje len na upustenie od pracovnej činnosti v rámci zamestnania, avšak nevzťahuje sa na aktivity vykonávané mimo toto zamestnanie (Voľanská, 2018).

S prechodom do dôchodkového veku sa spája adaptácia na dôchodok, ktorá je náročným procesom, ktorý si vyžaduje čas a úsilie. Bačová a Halama (2021) hovoria o tom, že základným očakávaním ľudí v pred dôchodkovom veku je kontinuita ich psychickej pohody. Tento cieľ však môže byť náročným, nakoľko dôchodok so sebou prináša mnoho zmien, ako je napríklad ukončenie pracovnej činnosti, zmena sociálnych rolí či zmena životného štýlu. Najvýznamnejšou rolovou zmenou je pre nich odchod z práce. Podkladom pre toto tvrdenie je fakt, že významnosť pracovnej role jedinca a jej následné ukončenie v jeho živote, môže viesť k pocitu „bezrolivosti“ a nespokojnosti na dôchodku.

Základom prípravy na dôchodok je vedomá zodpovednosť a možnosť ovplyvniť do určitej miery kvalitu života vo vlastnej starobe. To znamená, že by sme sa mali snažiť o to, aby sme v starobe boli zdraví, aktívni a nezávislí (Čevela et al., 2012). Nezávislosťou rozumieme jedincovu samostatnosť voči rodinným príslušníkom, rovnako ako aj ekonomickú nezávislosť. To môže zahŕňať niekoľko aspektov, ako je vek, zdravie, sociálne vzťahy, ekonomické zabezpečenie či vzdelávanie.

Vzdelávaniu seniorov sa vo svojej publikácii venuje Maliňáková (2011), ktorá hovorí o nevyhnutnosti každej krajiny zabezpečiť pozitívne podmienky pre seniorov. Rozdeľuje to na dva sektory:

- 1.) vzdelávanie seniorov
- 2.) zapájanie seniorov do spoločnosti

Čevela et al. (2012) hovoria o tom, že *„je vhodné rozvíjať sieť sociálnych kontaktov, záujmov, návykov a vedome posilňovať hodnotový koncept vlastného života.“*

Príprava na dôchodok je dôležitá aj z pohľadu neustále sa predlžujúceho priemerného veku, čo značí i navyšujúci sa čas, ktorý jedinec trávi na dôchodku (Bačová, 2021). Čas strávený na dôchodku sa odvíja od rôznych faktorov, ale platí, že zatiaľ čo v minulosti šlo o pár rokov, dnes môže človek stráviť na dôchodku aj niekoľko desiatok rokov (Maliňáková, 2011). V súčasnosti je dôchodkový vek na Slovensku stanovený na 64 rokov pre mužov a 62 rokov pre ženy, pričom toto číslo sa odvíja od počtu vychovaných detí (Sociálna poisťovňa, 2023).

Práve s navyšujúcim sa priemerným vekom stúpa potreba zabezpečenia kvalitného života ľudí v poproduktívnom veku. Je potrebné sa zamerať na ich potreby a rozlišovať medzi jednotlivcami, keďže dnes už nedefinujeme seniorov ako homogénnu skupinu, nakoľko sa každý od seba líši. Je potrebné rozlišovať ich osobnosť, vlastnosti, názory a potreby (Haškovcová, 2010).

Príprava na dôchodok by mala byť súčasťou života každého človeka. Je dôležité si uvedomiť, že staroba je prirodzenou súčasťou našich životov, rovnako ako to, že každý z nás je zodpovedný za to, ako ju prežije.

2.4 OTÁZKA AKTÍVNEHO STARNUTIA

Aktívne starnutie je fenoménom súčasnej doby, ktorý je spôsobený demografickými zmenami naznačujúcimi starnutie populácie. Európska komisia (2016) odhaduje, že v nasledujúcich 50 rokoch sa zdvojnásobí počet Európanov starších než 65 rokov. V dôsledku toho bude čoraz dôležitejšie venovať pozornosť otázke aktívneho a zdravého starnutia.

Európska komisia (2016) okrem toho uvádza, že predlžovanie strednej dĺžky života vedie jednotlivcov v poproduktívnom veku k domnienke, že i oni dokážu prispieť k rastu spoločnosti tým, že ostanú aktívni aj v pokročilom veku.

Slovensko sa rovnako ako iné krajiny sveta hlási k problematike aktívneho starnutia ako k politickej priorite v celej jej komplexnosti. Preto bol vypracovaný Národný program aktívneho starnutia na roky 2014-2020, ktorý sa okrem iného venuje aj podpore ľudských práv starších osôb a zahŕňa aj všetky možnosti podpory seniorov od štátu, ako napríklad aktívne starnutie, vzdelávanie, podporu nezávislosti či ekonomickej a sociálnej bezpečnosti (MPSVR SR, 2014).

Pokračovanie Národného programu aktívneho starnutia bolo vypracované aj na roky 2021-2030, ktoré bezprostredne nadväzuje na predošlý dokument. Účelom tohto programu je *„zabezpečovanie kontinuálnych politických záväzkov národnej vlády a iných spoločensky zodpovedných inštitúcií a orgánov venovať sa otázkam aktívneho starnutia ako trvalej politickej priority“* (MPSVR SR, 2021). S impulzom pre vypracovanie národného programu súvisí najmä demografický vývoj na Slovensku. *„Legitimita prijímania politik zameraných na podporu aktívneho starnutia sa tradične odvodzuje od trendov demografického vývoja a predikcií ich dopadov na budúci udržateľný vývoj spoločnosti“* (MPSVR SR, 2021).

Nové znenie programu sa zameriava najmä na zmeny ekonomiky, či digitalizáciu a s ňou spojenú každodennú medzigeneračnú komunikáciu. Ďalším cieľom tohto programu je zlepšenie podpory aktívneho starnutia (MPSVR SR, 2021).

V Slovenskej republike zabezpečuje všeobecnú starostlivosť a poskytovanie sociálnych služieb pre seniorov najmä štát. Okrem toho sa na tomto procese podieľajú aj rôzne nadácie a neziskové organizácie. Kancelária národnej rady Slovenskej republiky (2019) vypracovala informačný materiál, v ktorom porovnáva poskytovanie sociálnych služieb pre seniorov v domácom prostredí. Z výskumu vyplýva, že väčšina dôchodcov žiada najmä o formálnu či neformálnu domácu starostlivosť, pričom neformálna spočíva v starostlivosti o seniora rodinnými príslušníkmi a formálna spočíva v poskytnutí profesionálnej starostlivosti seniorovi.

2.5 DEFINÍCIA AKTÍVNEHO STARNUTIA

Termín aktívneho starnutia bol prijatý Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) koncom 90. rokov 20. storočia. WHO (2020) ho definuje ako *„proces rozvoja a udržiavania funkčných schopností, ktoré umožňujú dobrú životnú pohodu vo vyššom veku.“* Táto

definícia zdôrazňuje, že aktívne starnutie je komplexný proces, ktorý zahŕňa nielen starostlivosť o zdravie, ale aj nezávislosť, seberealizáciu a účasť na živote v spoločnosti.

European Centre Vienna (2013) tiež považuje za aktívne starnutie účasť seniorov na pracovnom trhu, ako aj na iných neplatených produktívnych činnostiach, vrátane starostlivosti o rodinných príslušníkov či dobrovoľníctva, čo umožňuje žiť zdravý, nezávislý a bezpečný život i vo vyššom veku.

Aktívne starnutie je celosvetovým fenoménom, vyplývajúcim z demografických zmien. Starnutie populácie je spôsobené predovšetkým poklesom pôrodnosti a predĺžením dĺžky života. Štáty, mestá a obce sa snažia zapájať seniorov do spoločenského diania, socializovať ich a vytvárať podmienky pre ich život tak, aby mohli naďalej aktívne a zdravo starnúť. Mestá a obce hrajú kľúčovú rolu v našom živote, a to nielen poskytovaním služieb a organizačnými opatreniami, ale aj neformálnou občianskou aktivitou, ktorá prispieva k utváraniu prostredia, v ktorom žijeme. Vzťah s komunitou je vnímaný rôzne v odlišných etapách života. Pre seniorov má významnú úlohu v období po vstupe do dôchodkového veku, kedy prestávajú chodiť do zamestnania a viac času trávia v mieste svojho bydliska. Tu sa otvára príležitosť na zapojenie sa do komunity prostredníctvom participácie vo verejnom dianí, účasti v obecných združeniach alebo osobných aktivitách a iniciatívach zo strany jednotlivca (FRAM, 2013).

Podľa Imsero (2008) *„účasť na aktivitách či už sociálnych, ekonomických, kultúrnych, športových, rekreačných či dobrovoľných prispieva k zvýšeniu a udržaniu si osobnej pohody.“* Ďalej zdôrazňujú, že *„i staršie generácie ľudí majú potenciál prispievať k rozvoju spoločnosti, čo môže zahŕňať i starostlivosť o blízkyh či dobrovoľnícku činnosť v komunite.“* To znamená zapájanie sa do aktivít mu ponúkaných jeho okolím, nakoľko aktívne starnutie prispieva k zvyšovaniu kvality života ľudí v dôchodkovom veku (MPSVR SR, 2021).

Imsero (2008) hovorí, že v aktívnom starnutí ide v zásade o aktívny životný štýl a udržiavanie dobrej kondície jednotlivca, čo mu pomáha k dobrému životu i v poproduktívnom veku. Jedným z faktorov, ktoré je treba zohľadniť je meniaci sa pohľad spoločnosti na ľudí v pokročilom veku. Stotožnenie odchodu do dôchodku s prechodom do staroby už nie je automatické ako kedysi a dnes sa starší ľudia neberú len ako pasívne subjekty s čím sa spája i aktívne a zdravé starnutie.

Termín aktívneho starnutia vznikol s cieľom vytvorenia podpory, ktorá by mala byť poskytovaná jednotlivcom v poproduktívnom veku, s dôrazom na podporu ich aktívneho a zdravého starnutia. Osoby v dôchodkovom veku predstavujú významnú časť populácie,

a z toho dôvodu by mali byť centrom pozornosti krajín a spoločnosti ako celku. Ochrana ich práv sa stáva záležitosťou základného humanizmu, spravodlivosti a sociálnej rovnosti. Aktívne pristupovať k svojmu zdraviu je nielen individuálnou potrebou, ale aj záväzkom zo strany miest a obcí (MPSVR SR, 2014). To znamená, že mestá a obce by sa mali aktívne pracovať na vytváraní prostredia a podmienok, ktoré umožnia jednotlivcom v poproduktívnom veku plnohodnotne sa zapájať do rôznorodých spoločenských aktivít a súčasne sa snažiť o zlepšenie ich psychického i fyzického stavu. Štúdie ukazujú, že zachovávanie aktívneho životného štýlu má pozitívny vplyv na dlhodobú kvalitu života (Maliňáková, 2011).

2.6 FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE AKTÍVNE STARNUTIE

WHO sa vo svojej štúdií z roku 2020 zameralo na faktory ovplyvňujúce aktívne starnutie, pričom vyčlenili tri hlavné kategórie: prostredie, funkčné schopnosti a vnútorná kapacita. Prostredie je miesto, kde ľudia žijú a vedú svoj život. Tieto miesta ovplyvňujú to, čo starší ľudia môžu robiť na základe svojich schopností. Patria sem domovy, komunity a spoločnosť spolu so všetkými ich prvkami. Funkčné schopnosti sú prepojené s vnútornou kapacitou jedinca a prostredím, v ktorom žije. Medzi faktory ovplyvňujúce aktívne starnutie zaraďuje WHO aj veci, ako napríklad schopnosť uspokojiť základné potreby na zabezpečenie adekvátnej životnej úrovne, schopnosť učiť sa a rásť, robiť rozhodnutia a schopnosť byť plnohodnotnou súčasťou spoločnosti, do ktorej môžu i vo vyššom veku prispievať (WHO, 2020).

Môžeme určiť i ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú aktívne starnutie. Tieto prvky sú vyčlenené na základe rôznych štúdií a môžeme sem zaradiť:

Prístup k zdravotnej starostlivosti a jej kvalita: Dostupnosť a kvalita zdravotníckych služieb sú kľúčovými faktormi podpory zdravého starnutia. Dostupná zdravotná starostlivosť slúži ako prostriedok prevencie odkázanosti na pomoc inej osoby (MPSVR SR, 2014). Pravidelné lekárske prehliadky a preventívna starostlivosť prispievajú k udržaniu a zlepšeniu celkového zdravia a môžu zmierniť riziko ochorení súvisiacich s vekom, a prispieť k zdravšiemu aktívnejšiemu životnému štýlu.

Finančné zabezpečenie: Ekonomická pohoda a finančné zabezpečenie sú faktory, ktoré ovplyvňujú možnosť prístupu k zdravotnej starostlivosti, udržiavaniu pohodlného životného prostredia a účasť na voľnočasových aktivitách. Primerané finančné zdroje prispievajú k celkovej vyššej kvalite života.

Sociálne väzby: Sociálna angažovanosť je dôležitá pre zlepšenie kvality života človeka na dôchodku. Udržiavanie aktívneho spoločenského života s rodinou a v komunite pomáha predchádzať pocitom izolácie a osamelosti. Podpora voľnočasových aktivít a zvyšovanie účasti seniorov na dobrovoľníckych programoch sú nástrojmi na seberealizáciu a udržanie sociálnych kontaktov. Tieto opatrenia smerujú k podpore aktívneho, zmysluplného a sociálneho naplneného života seniorov v rámci spoločnosti (MPSVR SR, 2021).

Bývanie a životné podmienky: Bývanie a sociálne podmienky sú zásadné pre zdravé starnutie, pričom bezpečné prostredie a dostupné vhodné bývanie sú dôležité pre udržanie funkčných schopností starších ľudí (WHO, 2007). Nedostatky v dôstojnom bývaní výrazne ovplyvňujú kvalitu života. Na Slovensku zabezpečuje štát ekonomické a legislatívne podmienky na dostupné bývanie pre domácnosti s nízkymi príjmami (MPSVR SR, 2014).

Podpora komunity a spoločnosť: Podporné komunity a spoločnosti, ktoré uznávajú hodnotu starších ľudí a poskytujú im podporujúce prostredie, sú kľúčové v podpore pocitu spolupatričnosti a zmysluplnosti vo vyššom veku. V takýchto komunitách sa ľudia cítia akceptovaní a rešpektovaní. Majú prístup k zdrojom a podpore, ktoré potrebujú pre prežitie plnohodnotného a aktívneho života. Mestá môžu podporiť tieto komunity a spoločnosti mnohými spôsobmi, ako napríklad vytváraním cenovo dostupných aktivít a programov pre seniorov a zabezpečením prístupu k verejným priestorom a zariadeniam (WHO, 2007).

Technologická integrácia: Využívanie technológií a ich aplikácií v oblasti zdravotnej starostlivosti, komunikácie a každodenného života môžu zlepšiť konektivitu starších osôb, ich prístup k informáciám a celkovú kvalitu života. FRAM (2013) opisuje, ako technologická integrácia môže seniorom pomôcť, nakoľko informačné technológie môžu seniorom poskytnúť pracovné uplatnenie, príležitosti pre dobrovoľníctvo či zapojenie sa do aktivít v rámci ich bydliska. Za ďalšiu výhodu technologickej integrácie seniorov považujú komunikáciu s rodinnými príslušníkmi.

Zohľadnením týchto dodatočných faktorov pri kategóriách vzniká komplexnejšie chápanie viacrozmernej povahy zdravého starnutia. Zdôrazňuje sa význam komplexného prístupu, ktorý sa zaoberá rôznymi aspektami života jednotlivca s cieľom podporiť nielen dlhovekosť, ale aj vysokú kvalitu života vo vyššom veku.

2.7 ZDRAVIE AKO DETERMINANT AKTÍVNEHO STARNUTIA

Predlžujúca sa dĺžka života predstavuje príležitosti nielen pre starnúcich jedincov, ale aj pre celú spoločnosť. Starší ľudia sa môžu venovať novým činnostiam, prispievať

svojim rodinám a komunitám. Realizácia týchto možností do veľkej miery závisí od jedného faktora: zdravia (WHO, 2020).

Zdravotný stav má veľký podiel na aktivite v dôchodkovom veku. MPSVR SR (2014) hovorí, že *„úspešnosť aktívneho starnutia je podmienená zdravotným stavom človeka.“* S touto myšlienkou sa stotožňuje i FRAM (2013), ktorý tvrdí, že *„dobrý zdravotný stav je zásadným predpokladom pre čo najdlhšie zachovanie sebestačnosti najmä vo vyššom veku.“* Optimálne zdravie seniorov vedie k zníženiu výdavkov na zdravotné a sociálne služby. Zlepšenie zdravia seniorov nielenže minimalizuje finančné nároky na systémy zdravotnej starostlivosti, ale tiež rozširuje možnosti aktívneho starnutia a zapájania sa do spoločenského diania (Sedláková, 2015).

Zdravie je ovplyvňujúcim faktorom vnímania staroby v spoločnosti. Staroba je rovnocennou časťou života v porovnaní s ostatnými. Ľudia na dôchodku majú potreby, rovnako ako ich mali aj predtým. V minulosti platilo, že senior a starý človek je to isté, avšak v dnešnej dobe, kedy je propagovanie aktívneho starnutia stále viac a viac rozšírené sa za seniora považuje človek, ktorý dovŕšil dôchodkový vek. Tým sa myslí, že ľudia, ktorí dosiahli dôchodkový vek sa radia do skupiny seniorov čo však nemusí nutne znamenať, že sa cítia staro. I napriek tomu, že sú v dôchodkovom veku, sú zdraví, vyžarujú vitalitu, sú aktívni a chcú byť plnohodnotnými členmi spoločnosti. Zatiaľ čo prívlastok starý sa vzťahuje na človeka, ktorý je unavený zo života, pasívny a neproduktívny (Sedláková, 2015).

Je dôležité zabezpečiť, zlepšiť a zachovať dostupnosť zdravotnej starostlivosti, pričom samotný systém zdravotnej starostlivosti musí byť schopný zabezpečiť potreby obyvateľov (MPSVR SR, 2014). Ministerstvo zdravotníctva SR vytvorilo Národný program pre zlepšenie prevencie a liečby chorôb (MPSVR SR, 2014). *„Čím je človek starší a vzdelanejší, tým má väčšie predpoklady na dosiahnutie vyššej kvality svojho života a súčasne rast kvality života spôsobený rastom ekonomiky a vzdelanosti je spojený so zlepšovaním zdravotného stavu jedinca a spoločnosti“* (MPSVR SR, 2014).

2.8 EKONOMICKÉ PODMIENKY A NEZÁVISLOSŤ

Ekonomická a psychosociálna situácia, rovnako ako aj dostupnosť a úroveň zdravotnej starostlivosti sa považujú za hlavné determinanty určujúce zdravotný stav obyvateľov krajiny (MPSVR SR, 2014). Hmotné zabezpečenie je jedným z najvýznamnejších faktorov v rámci aktívneho zdravia. Z výskumu z roku 2008 vyplýva, že Slovensko je v jednej z krajín Európy s najvyšším rizikom chudoby v dôchodkovom

veku. Percentuálne to činí až 60% ľudí, ktorí sú ohrození chudobou po veku 65 rokov (Zaidi, 2010).

Nízky príjem môže mať za následok nemožnosť vykonávať všetky aktivity v rámci aktívneho a zdravého starnutia, o ktoré by mal senior záujem. Nejde len o financovanie aktivít v rámci aktívneho starnutia, ale môže sa to týkať i zdravotnej starostlivosti, kedy nízky príjem, prípadne zlá ekonomická situácia človeku nedovolia uhradiť všetky náklady spojené so zdravotnou starostlivosťou.

2.9 SENIOR A RODINA

V živote seniora zohráva rodina dôležitú úlohu. Významným faktorom, ktorý podmieňuje predpoklady pre aktívne a zdravé starnutie je intenzita osobných kontaktov s rodinou, nakoľko rodinné prostredie je považované za kľúčový životný priestor pre aktívne starnutie ľudí (MPSVR SR, 2021). Sociálne kontakty a vzťahy, či už s rodinnými príslušníkmi alebo komunitou majú zásadný vplyv na kvalitu života v starobe. Je potrebné zabezpečiť podmienky pre starostlivosť o starších ľudí. Nemusí ísť len o starostlivosť formálnu, vo forme pomoci od štátu, ale môže sa jednať o starostlivosť a podporu poskytovanú rodinou.

Rodina má vplyv i na psychické zdravie seniora, nakoľko pokiaľ senior žije v blízkom vzťahu s jeho rodinou a táto rodina je fungujúca, tak majú seniori vyššie ukazovatele spokojnosti (Pacáková, Trusinová, 2012). Preto je blízky vzťah s rodinou dôležitý pre podporu seniora v dobe, kedy nemusí zvládať vykonávať každodenné aktivity sám (Hrozenská, Dvořáčková, 2013).

2.10 SAMOTA V STAROBE

Fenoménom dnešnej doby je osamelosť, ktorú pociťujú ľudia na dôchodku. Ide najmä o ľudí z miest, ktorí trávajú veľa času osamote, uzavretí doma (Mušáľková, 2015). Na druhú stranu seniori žijúci v obciach pociťujú osamotenie menej často, nakoľko sa viacej zapájajú do obecných aktivít a sú viac súdržní v komunite (Solid Care, 2016).

Jedným z dôvodov osamelosti v starobe môže byť i odlúčenie od rodiny. V situácií, kedy nastane odlúčenie od rodiny, prípadne úmrtie životného partnera, sa môže senior cítiť osamelý (Tošnerová, 2010). Práve úmrtie blízkej osoby či partnera môže v senioroch evokovať ich vlastnú smrteľnosť (Dvořáčková, 2012), čo môže mať ujmu na psychickom zdraví, ba až vyústiť v depresiu (Tošnerová, 2010).

Pocit osamelosti môže byť spôsobený aj odlúčením od rodiny. Ľudia v produktívnom veku často venujú väčšinu svojho času práci a majú málo času na to, aby sa venovali svojim starším príbuzným. Osamelosť je považovaná za vážny zdravotný problém, ktorý môže mať negatívny vplyv na fyzické a duševné zdravie. Môže viesť k úplnej uzavretosti, obmedzeniu pohybu na minimum a zlému životnému štýlu (Dvořáčková, 2012).

Prechod do dôchodku predstavuje pre jednotlivca významnú životnú zmenu, ktorá si vyžaduje úpravu životného štýlu. V dôsledku toho môže dôjsť k pocitu osamelosti, ktorý má negatívny vplyv na psychické zdravie. Preto je dôležité, aby sa seniori sociálne angažovali, či už so svojimi rovesníkmi alebo s ľuďmi mladších generácií (Ondrušová, 2010).

2.11 VZDELÁVANIE SENIOROV

Vzdelávanie je celoživotným procesom. Ponúka osobný rozvoj, prináša obohatenie a je dôležité v každej etape života (FRAM, 2013). Vzdelávanie seniorov je zásadným faktorom aktívneho starnutia. Môže seniorom pomôcť udržať si kognitívne schopnosti, rozvíjať nové zručnosti a záujmy, a zostať sociálne aktívni. Štatistický úrad Slovenskej republiky (2021) uvádza, že vzdelávanie a využívanie informačných a komunikačných technológií sú dôležitými indikátormi aktívneho starnutia.

Vzdelávanie môže pomôcť udržať kognitívne funkcie ako je pamäť, pozornosť, myslenie, plánovanie, organizovanie, a iné, a zabrániť ich zhoršovaniu (Svet zdravia, 2021). Môže mať rôzne podoby, vrátane kurzov, prednášok, workshopov a dobrovoľníckej činnosti. Vzdelávacie programy určené pre seniorov sú súčasťou aktívneho starnutia, a zároveň podporujú sociálne začlenenie seniorov do spoločnosti (FRAM, 2013). Najznámejšou formou vzdelávania seniorov sú univerzity tretieho veku. „*Univerzita tretieho veku je jednou z progresívnych foriem vzdelávania seniorov. Ponúka seniorom vzdelávanie v najrozličnejších oblastiach života a rozširuje tak úroveň súčasného poslucháča aj ku samostatnej vzdelávacej aktivite a dopĺňaniu informácií v tej oblasti, ktorú už poznal, alebo si vybral pre rozšírenie vedomostí novú oblasť poznania, ktorá ho vždy zaujímala, ale pre nedostatok času v produktívnom veku sa jej nestihol venovať*“ (Prohuman, 2021). Prvá univerzita tretieho veku na Slovensku vznikla v roku 1990 na Univerzite Komenského v Bratislave (ASUTV, 2022). Od roku 1994 sú univerzity tretieho veku združené pod záštitou Asociácie univerzít tretieho veku. Dnes existuje na Slovensku 16 univerzít tretieho veku (ASUTV, 2022).

3 EMPIRICKÁ ČASŤ

3.1 METODOLÓGIA

V tejto kapitole je uvedená metodológia výskumu, rovnako ako aj charakteristika cieľa výskumu, ktorý bol v tejto práci stanovený.

3.1.1 VYMEDZENIE CIEĽA VÝSKUMU

Nakoľko sa v tejto bakalárskej práci venujem aktívnemu a zdravému starnutiu seniorov v obci Kukučínov, hlavným cieľom výskumu bolo zistiť, ako obec Kukučínov podporuje seniorov v ich aktívnom a zdravom starnutí. Ako ďalšie som si stanovila za cieľ zistiť, ako aktívne a zdravo žijú seniori v obci Kukučínov a aké aktivity vykonávajú v rámci aktívneho a zdravého starnutia.

Vo výskume som sa zamerala na osobné skúsenosti seniorov s aktívnym a zdravým starnutím, a na to, akú úlohu v ich aktívnom a zdravom starnutí zohráva obec. Na základe tohto cieľa boli ďalej vymedzené výskumné otázky. Tými otázkami sú:

- 1.) Akú skúsenosť majú seniori s podporou aktívneho a zdravého starnutia v obci Kukučínov?
- 2.) Ako vyzerá aktívne a zdravé starnutie z pohľadu seniorov žijúcich v Kukučínove?
- 3.) Čo môžu seniori urobiť v rámci aktívneho a zdravého starnutia pre svoju obec?

3.1.2 VÝSKUMNÁ METÓDA

Výskum bol zrealizovaný pomocou kvalitatívnej výskumnej metódy, vďaka ktorej bolo možné sa zamerať a pozorovať subjektívne názory a skúsenosti jednotlivých participantov. „*Hlavným poslaním kvalitatívneho výskumu je porozumieť ľuďom v sociálnych situáciách*“ (Nosková, 2014). Kvalitatívny výskum som si zvolila i kvôli tomu, že „*kvalitatívny výskum je neustále dotváraný a pretváraný a je dynamický*“ (Novotná et al., 2019).

„*Každý jednotlivý výskumný projekt je dizajnovaný a realizovaný v priamej súvislosti s tým čo/ kto/ ako/ kde/ kedy sa deje, a ako výskumník uvažuje o tom, prečo sa to tak deje*“ (Novotná et al., 2019).

3.2 OBEC KUKUČÍN OV

Obec Kukučínov sa nachádza na juhozápadnom Slovensku. Tvoria ju dve časti. Na západe je to časť Kukučínov a na východe je to časť Malý Pesek. Z hľadiska rozlohy sa radí medzi menšie obce. Cez obec preteká potok Perec a rieka Hron (Kukučínov, 2018).

Obec Kukučínov sa svojím počtom obyvateľov radí k menším obciam a ku dňu 31.12.2021 má spolu 587 obyvateľov s trvalým pobytom prihláseným v obci. Z toho 291 tvoria muži a 296 ženy, pričom 106 tvoria ľudia v poproduktívnom veku s vekom 65 rokov a viac, z toho 44 mužov a 62 žien (Moja obec v štatistikách, 2022).

Prvá zmienka o obci je z roku 1293 pod názvom Vruzy. Počas rokov sa v obci usadilo maďarské obyvateľstvo, vďaka čomu získala obec maďarský názov Nemesoroszi (Kukučínov, 2018).

V obci sa nachádza okrem iného aj materská škola spojená so základnou školou, obecný úrad a kultúrny dom, v ktorom sa nachádza obecná knižnica a miestnosť, ktorá slúži ako klub dôchodcov. V obci sa narodil spisovateľ Árpád Ozsvald, ktorému je dnes venovaná pamätná izba (Kronika obecného úradu Kukučínov, 2022).

Klub dôchodcov je kultúrno-spoločenským zariadením, v ktorom sa dobrovoľne združujú seniori a jeho členom sa môže stať každý občan nad 65 rokov. Títo členovia sa zapájajú do rôznych aktivít, ktoré sú v rámci tohto klubu organizované. Tieto aktivity môžu byť kultúrneho, športového či vzdelávacieho charakteru, ktoré pomáhajú seniorom so socializáciou a rozvojom ich fyzických aktivít.

Na Slovensku začali vznikať kluby pre seniorov, ktoré boli spočiatku zriaďované Jednotou dôchodcov na Slovensku, ktorá vznikla ako združenie v roku 1990 (JDS, 2022). Kronika, ktorú si vedú seniori v klube dôchodcov uvádza, že v našej obci vznikol klub dôchodcov v máji roku 2015. V súčasnosti má tento klub 52 členov a členom sa môže stať každý, kto je v dôchodkovom veku. Raz ročne sa koná tzv. výročná schôdza, na ktorej si členovia zhodnotia uplynulý rok, oficiálne prijímú nových členov a zhodnotia, čo by chceli v klube zmeniť, respektíve doplniť. Hlavnou úlohou tohto klubu je zaistenie socializácie seniorov. Klub dôchodcov utvára seniorom podmienky pre naplnenie záujmových činností, či kultúrnych podujatí.

3.2.1 VÝBER PARTICIPANTOV

Na výber vhodných účastníkov bola zvolená metóda účelového výberu. „*Účelový výber vzorky je jedným z najbežnejších spôsobov úvahy o vzorke v kvalitatívnych výskumoch. Predpokladá, že nad povahou vzorky dôkladne premýšľame spolu s premyslením výskumného problému a výskumných otázok na základe kritérií, ktoré si vo vzťahu k výskumnému problému stanovíme*“ (Novotná et al., 2019).

Pred výberom vhodných participantov boli vytýčené kritéria pre ich zaradenie do výskumu. Participant musí byť obyvateľom obce Kukučínov a mať v dobe konania rozhovoru aspoň 65 rokov. Ďalej musí mať v obci trvalý pobyt minimálne po dobu 5 rokov.

Vyberala som spomedzi mužov i žien. Vyberala som ľudí, ktorí žijú v obci celý život, takých, ktorí sa do obce prisťahovali počas života, aj takých, ktorí počas života žili i v meste, čo pomohlo obohatiť rozhovory. Participantov som oslovovala v ich klube dôchodcov, rovnako, ako aj priamo u nich doma, pričom som im vysvetlila zámer mojej bakalárskej práce, a neskôr sme sa zhodli na čase a mieste, kde rozhovor prebehne.

Uskutočnené boli pološtrukturované rozhovory s 10 participantmi. Do samotného výskumu som zaradila i starostku obce, s ktorou som robila rozhovor, v ktorom mi ako zastupiteľka obce podala jej pohľad na aktívne a zdravé starnutie seniorov, rovnako, ako i na pomoc seniorom v aktívnom a zdravom starnutí. Konečná vzorka pozostávala z participantov vo vekovom rozmedzí od 65 do 78 rokov.

V nasledujúcej tabuľke číslo 1 uvádzam prehľad o participantoch, ktorým boli pridelené fiktívne mená pre zachovanie anonymity.

Tabuľka č. 1: Prehľad participantov

Meno participanta (pseudonym)	Pohlavie	Vek	Dĺžka života v Kukučínove
Anna	Žena	68	68
Darina	Žena	65	12
Mária	Žena	70	70
Alexander	Muž	76	76
Katarína	Žena	73	23
Marta	Žena	72	5
Alena	Žena	75	71
Margita	Žena	78	20
Ilona	Žena	70	70
Magdaléna	Žena	76	76

3.2.2 ZBER DÁT

Zber dát prebiehal v marci roku 2022. Dáta boli zhromažďované prostredníctvom pološtrukturovaných rozhovorov. Ide o jednu z metód, ktorá sa využíva v kvalitatívnom výskume. Výhodou pološtrukturovaných rozhovorov, ako to opisuje Novotná et al. (2019)

je to, že i napriek tomu, že výskumník má dopredu pripravené okruhy, ktorým sa chce venovať v rozhovore, tak participantom ostáva veľký priestor pre vlastné vyjadrenie.

Scenár rozhovoru bol vopred pripravený, avšak nakoľko išlo o pološtrukturované rozhovory, tak boli v prípade potreby používané doplňujúce otázky. V rozhovore boli i obširnejšie otázky, ktoré dávali participantovi priestor na vyjadrenie. Počas dialógu som si všimla i výraz participanta pri jednotlivých odpovediach, podľa čoho boli pridávané doplňujúce otázky. Rozhovory boli vedené osobne, pričom bolo vždy zaistené, že sa v mieste výkonu rozhovoru nachádzal len participant a ja.

Rozhovory pozostávali z otázok, ktoré smerovali k zodpovedaniu mojich výskumných otázok. Samotné rozhovory boli nahrávané na diktafón, pričom nahrávky neboli sprístupnené žiadnej tretej strane a slúžili len k prepisu rozhovoru. Použitím pološtrukturovaných rozhovorov som sa zamerala na skúmanie názorov a skúseností seniorov na rôzne situácie týkajúce sa života a starnutia v našej obci. Zamerala som sa na tematiku aktívneho a zdravého starnutia a zisťovala som ich spokojnosť či nespokojnosť so životom v obci a s tým, ako obec prispieva k ich aktívnemu a zdravému starnutiu.

Dĺžka rozhovorov sa pohybovala od 10 do 18 minút. Priemerná dĺžka rozhovoru bola 14 minút. Počas jednotlivých rozhovorov nenastali žiadne komplikácie, kvôli ktorým by bolo nutné rozhovory prerušiť.

Samotné rozhovory sa konali v príbytkoch participantov a v klube dôchodcov, pričom každý z rozhovorov bol vykonávaný osobite.

Na začiatku každého stretnutia som participantovi predstavila tému bakalárskej práce, zdôvodnila výber témy a opísala, akú rolu bude ako participant zohrávať v prieskume. Predstavila som i počet otázok a okruhy, na ktoré sa zameriavajú. Každému participantovi som zdôraznila, že bude zachovaná ich anonymita a nahrávka rozhovoru poslúži len na doslovný prepis rozhovoru, a že samotné nahrávky nebudú poskytnuté žiadnej tretej strane.

Nakoľko som jednotlivých participantov poznala už predtým, atmosféra počas celého rozhovoru bola veľmi priateľská a uvoľnená.

3.2.3 METÓDY VYHODNOTENIA DÁT

Rozhovory boli nahrávané na diktafón, pričom neskôr boli doslovne prepísané. Na analýzu získaných údajov od participantov som použila metódu tematickej analýzy. Práve tematická analýza bola vhodným výberom pre spracovanie dát z pološtrukturovaných kvalitatívnych rozhovorov, nakoľko ide o metódu vhodnú na identifikáciu, analýzu a následné reportovanie určitých vzorcov (Vaismoradi, Turunen, Bondas, 2013).

Prvým krokom bol doslovný prepis jednotlivých rozhovorov, ktoré mi poslúžili ako dokumentácia uskutočneného rozhovoru. Jednotlivé nahrávky som si vypočula niekoľkokrát, aby bola zaistená správnosť prepisu. Pri vyhodnocovaní dát som postupovala induktívne, čo znamená, že som nemala dopredu pripravené jednotlivé kódy. Kódy som vytvárala až pri analýze rozhovorov, pričom som hľadala spoločné znaky a následne podľa jednotlivých dát vytvorila kód. Samotnému kódovaniu však predchádzalo opakované čítanie prepísaných rozhovorov. Jednotlivé kódy som neskôr zoradila do segmentov, ktoré som medzi sebou porovnávala, zoraďovala a následne bolo možné ich prepájať a vypracovať analýzu (Novotná et al., 2019).

Zoskupovaním kódov a hľadaním spoločných znakov a vlastností boli vytvorené kategórie, resp. ich subkategórie. K zmenám viedlo neustále porovnávanie a zatried'ovanie dát do skupín kódov, čím sa preformulovali i kategórie. Stanovené boli 4 hlavné kategórie, v rámci ktorých bolo stanovených 13 subkategórií. Nižšie je uvedená tabuľka číslo 2, obsahujúca vzniknuté kategórie a subkategórie. Jednotlivé dáta boli interpretované na základe nadobudnutých odpovedí participantov zozbieraných z rozhovorov.

Tabuľka č. 2: Kategórie a subkategórie

Kategórie	Subkategórie
Život na dôchodku	Aktívny senior Pozitíva aktívneho starnutia Voľný čas Starostlivosť o rodinných príslušníkov Život v meste a obci
Aktívne starnutie v obci	Podpora od obce Klub dôchodcov Deň športových hier Výlety Aktivity vykonávané seniormi v rámci obce Zapájanie seniorov
Pomoc obci	Pomoc obci ako jednotlivci Pomoc obci ako skupina
Návrhy na zlepšenie	

3.2.4 ETICKÉ OTÁZKY VÝSKUMU

Vybraní participanti pred začiatkom rozhovoru podpísali informovaný súhlas ktorým potvrdili, že boli oboznámení s podmienkami rozhovoru. Participanti súhlasili s nahrávaním rozhovoru a taktiež bol oboznámení s tým, že sa môžu zdržať odpovede na akúkoľvek otázku a kedykoľvek od rozhovoru odstúpiť, pričom v takomto prípade by bola nahrávka odstránená. Participanti boli ďalej oboznámení s tým, že dáta zozbierané pri rozhovore budú použité iba pre účely tejto práce a nebudú nikde zverejňované. Pre túto prácu boli participantom dané pseudonymy, pre zachovanie čo najväčšej anonymity.

3.3 VÝSLEDKY VÝSKUMU

Nasledujúce kategórie sú venované výsledkom rozhovorov. Na základe tematickej analýzy boli definované 4 kategórie:

- 1.) Život na dôchodku
- 2.) Aktívne starnutie v obci
- 3.) Pomoc obci
- 4.) Návrhy na zlepšenie

Pre zaistenie autenticity boli určité odpovede participantov doslovne citované.

3.3.1 ŽIVOT NA DÔCHODKU

Z analýzy vyplýva, že participanti v dôchodkovom veku si najviac vážia slobodu a nezávislosť. Bez ohľadu na to, či ide o časovú flexibilitu alebo slobodu vo vykonávaní rôznych aktivít.

Pani Anna opísala, že pre ňu znamená dôchodok nezávislosť od časového tlaku a umožňuje jej neponáhľať sa. Rovnako zdôraznila, že počas produktívneho veku je človek časovo závislý, čo sa mení po vstupe do dôchodku. Väčšina respondentov vníma dôchodok z pozitívneho hľadiska a hovorí o možnosti dobehnutia zameškaných aktivít, viac voľného času, ktorý si môžu užívať kedykoľvek potrebujú. Pani Katarína hovorila o tom, ako si na dôchodku užíva zaslúžené voľno, nakoľko počas života tvrdo pracovala.

Takisto pani Margita, ktorá sa do obce prisťahovala tesne pred vstupom do dôchodkového veku uviedla svoje nadšenie z novonadobudnutého voľného času, ktorý využíva na jej záujmy a na rôzne aktivity, ktoré si sami s manželom vymýšľajú.

Od väčšinového názoru sa líšil názor pani Marty, ktorá berie dôchodok ako obdobie, kedy jej ubúdajú sily a nedokáže byť taká aktívna a venovať sa záľubám tak, ako to bolo predtým. *„Je to iné ako keď som tu bývala predtým. Človek bol mladší a volakedy bolo viacej času i keď dnes ako dôchodca mám dost' času, ale nie som aktívna od rána do večera. Ako*

mladý má človek viac síl a je to iné, keď je človek denne v kolektíve a robia sa spoločné akcie, oslavy a dovolenky a život bol lepší. Lepšie je pracovať ako byť na dôchodku.“

AKTÍVNY SENIOR

V súčasnej dobe seniori predstavujú skupinu jednotlivcov, ktorí si svoj život na dôchodku vyplňajú rozmanitými aktivitami. Ich záujem o aktívne starnutie sa prejavuje vo viacerých podobách a tento pojem je ponímaný u každého subjektívne. Jednotlivé aktivity zahŕňajú zapájanie sa do spoločenských podujatí, navštevovanie klubu dôchodcov, až po starostlivosť o svoje domovy, obhospodarovanie svojich príbytkov, a iné.

Jednou z tých, ktoré sa aktívne participujú v rôznych aktivitách, je pani Ilona. Vyjadrila svoje presvedčenie slovami: *„Určite, považujem sa za aktívneho seniora. Chodím do klubu dôchodcov, kde sme aktívni dosť. Obzvlášť pri dedinských slávnostiach sa zapájame do prípravy, pečenia, opekania a robíme si pikniky.“* Na druhej strane, pani Magdaléna pristupuje k aktívnemu starnutiu s odlišnou perspektívou. Rozhodla sa byť aktívnou nielen v spoločenskom kontexte, ale aj v starostlivosti o svoju rodinu, najmä o svoju vnučku. S entuziazmom uviedla: *„Považujem sa za aktívneho seniora. V prvom rade pomáham rodine, starám sa o vnučku. S radosťou pomôžem keď môžem. Teraz ako čerstvá dôchodkyňa som sa dostala do klubu dôchodcov, tak sa snažím byť aj v klube aktívna. Ak ma pozvú, tak rada pomôžem,“* povedala.

V odpovediach participantov je možné spozorovať ich subjektívny pohľad na aktívne starnutie. Zatiaľ čo niekto niektorí asociujú aktívne starnutie s účasťou v klube dôchodcov, iní ho spojili s poskytovaním pomoci rodine. Dve z participantiek, Darina a Marta, zdôraznili svoju aktívnosť v pohybových aktivitách, ako sú turistika či bicyklovanie. Významným aspektom ich aktívneho života je aj starostlivosť o domácnosť, čo podľa väčšiny respondentov prispieva zostať aktívnymi a zdravými. *„Aktívny senior som určite. Pomáham a zapájam sa do všetkého čo potrebujeme. Bývam na dedine, tak som aktívna najmä v záhrade, robím veci okolo domu, nakoľko som sama,“* povedala pani Katarína.

Pani Alena je veľmi sčítaná žena, ktorá celý život tvrdo pracovala, rada sa venovala čítaniu, lúšteniu krížoviek a iným aktivitám. Avšak keď mala 45 rokov, tak sa kvôli chorobe dostala do invalidného dôchodku. Nakoľko bola tri mesiace pripútaná k lôžku kedy sa vôbec nedokázala hýbať, považuje v dnešnej dobe za benefit i to, že po 14 rokoch začala aktívne bicyklovať. *„Zažila som počas choroby to, že som tri mesiace ležala nehybne, nevládala som chodiť, čiže ja využívam každý čas a krok, ktorý dokážem urobiť aj v starobe,“* povedala pani Alena.

POZITÍVA AKTÍVNEHO STARNUTIA

V rámci rozhovorov boli preskúmané pohľady respondentov na pozitíva spojené s aktívnym starnutím. Cieľom bolo zistiť, či sa pohľady participantov na tieto pozitíva zhodujú alebo líšia.

Väčšina respondentov oceňuje sociálny aspekt aktívneho starnutia, kde pravidelná interakcia o statnými prispieva k ich psychickému blahobytu. Pani Anna vyzdvihla túto skutočnosť pri svojich pravidelných návštevách klubu dôchodcov a zdôraznila, že takýto spoločenský kontakt jej prináša viac radosti než neustály pobyt doma. *„Pozitívom je hlavne to, že človek je medzi ľuďmi, zahráme si spoločenské hry, porozprávame sa,“* povedala. Pani Magdaléna sa vyjadrila v súvislosti s pohybom a spoločenskou participáciou: *„Keď sa pohybujem a som medzi ľuďmi, tak si myslím, že som ešte užitočná.“* Okrem toho sa účastníci tešia z väčšieho množstva voľného času, ktorý môžu venovať aktivitám a záujmom, ktorým sa predtým nevenovali v dôsledku pracovných povinností a starostí o rodinu a domácnosť.

Fyzické zdravie je ďalším významným pozitívom spojeným s aktívnym starnutím, poskytujúcim účastníkom pocit sily a vitality. *„Už len to, že idem na prechádzku mi pomôže trochu sa uvoľniť a nemyslieť len na robotu stále“* povedala pani Marta. Pani Magdaléna, ktorá sa do dôchodkového veku dostala len nedávno sa k aktívnemu starnutiu vyjadrila takto: *„Pohyb je zdravý. Cítim väčšiu pohodu keď som aktívna.“* Dodala, že k tejto zmene viedla i skutočnosť, že ešte pred nedávnom denne pracovala a starala sa o rodinu. Celkovo vzaté, aktívne starnutie poskytuje respondentom pocit že život na dôchodku žijú a nielen prežívajú.

VOĽNÝ ČAS

V priebehu dôchodkového veku ľudia disponujú množstvom voľného času, ktorý môžu využiť podľa vlastného uváženia. Práve to ma viedlo k tomu, venovať časť rozhovorov voľnočasovým aktivitám a tomu, ako tento čas trávia. Keďže všetci participantí žijú v domoch, bolo mojím predpokladom ešte pred samotným zberom dát, že ich voľnočasové aktivity budú zamerané najmä na starostlivosť o domácnosť či záhradu. Tento predpoklad sa potvrdil počas jednotlivých rozhovorov. V odpovediach na otázky týkajúcich sa aktivít vykonávaných v rámci voľného času bola odpoveď u participantov takmer identická. Participantka Anna trávi väčšinu svojho voľného času záhradkárčením a staraním sa o domácnosť. Uviedla: *„Obrábam záhradu, rada si pestujem vlastné ovocie a zeleninu, starám sa o dvor, či už kosením alebo staraním sa o kvety, a k tomu sa ešte starám o domácnosť.“*

Počas rozhovorov zaznela i odpoveď, že v rámci ich voľného času radi športujú, či sa stretávajú s rovesníkmi mimo obce. Pani Darina uviedla, že svoj voľný čas najradšej venuje bicyklovaniu či turistike, čo nielenže prispieva k jej fyzickej kondícii, ale aj celkovému zachovaniu zdravia. *„Robím veľa aktivít. Bicyklujem, chodím na túry, často športujem v rámci mojich možností.“* Okrem toho zdieľala aj záľubu v zbieraní známok z miest, ktoré navštívila. Pani Marta predstavila dve odlišné stránky svojho voľného času. Na jednej strane popisovala aktivity ako prechádzky, bicyklovanie, túry a stretnutia s bývalými kolegyňami či kamarátkami. Na druhej strane však spomenula, že občas uprednostní oddych v meste, ku ktorému má silný vzťah.

Pani Mária s manželom trávia svoj čas rôznorodo. Hoci trávajú väčšinu času starostlivosťou o domácnosť a zvieratá, vo voľnom čase si občas doprajú výlety. *„Keď sa dá chodíme na výlety, nedávno sme boli na výstave kvetov.“* Ďalej pani Mária povedala: *„Máme záhradu, hydinu, všetko okolo záhrady robíme doteraz. Do roboty už ani s manželom nechodíme, tak sa staráme o záhradu a domácnosť.“* Jej manžel Alexander, niekdajší aktívny poľovník, sa v zimných mesiacoch venuje výrobe posedov do lesa či staraním sa o lesnú zver, napríklad tým, že pravidelne chodí kŕmiť srny.

Pri interakcii s participantmi som si všimla, že niektorí účastníci vnímajú prácu ako formu voľnočasovej aktivity. Ako už bolo predtým zdôraznené, ich voľnočasové aktivity sú primárne zamerané na práce v domácnosti a v záhrade. Avšak pani Katarína uviedla: *„Keď mám chvíľku voľného času, tak si sadnem. V zime často lúštim krížovky, robievam ručné práce, osemšmerovky a pozerám televízor ako každý dôchodca. Oddychujem najmä keď mám voľný čas.“*

Zaznela i odpoveď od pani Ilony, ktorá vo voľnom čase rada navštevuje kostol, či pani Magdalény, ktorá spomenula: *„Okrem klubu sa zvyknem stretávať s rovesníčkami, aj napríklad keď máme nejaké rodinné oslavy.“*

V závere rozhovorov sa ukázalo, že voľný čas respondentov je pestrý a plný rôznorodých aktivít, ktoré odrážajú ich záujmy, zvyky a hodnoty. Športové aktivity, stretávanie sa s rovesníkmi, starostlivosť o domácnosť a záhradu, či iné záľuby ako zbieranie známok či návštevy kostola tvoria dôležitú súčasť ich každodenného života. Tieto aktivity nielenže prispievajú k ich fyzickému a psychickému blahobytu, ale tiež vytvárajú hlbšie väzby s komunitou a poskytujú im zmysel a radosť v každej fáze ich dôchodkového života. Je evidentné, že aktívne starnutie pre nich nie je len časom odpočinku, ale skutočným obdobím plným života, interakcie a osobného naplnenia.

ŽIVOT V MESTE A V OBCI

Je zaujímavé pozorovať, ako sa podmienky pre život môžu líšiť v meste a v obci.

Účastníci rozhovorov, ktorí sa presťahovali do obce strávili značnú časť svojho života v meste, čo spelo k tomu, že mali možnosť porovnať tieto dva spôsoby života.

Pani Marta, ktorá strávila čas nielen v obci, ale aj v Prahe, vyjadrila svoj aktívny životný štýl v kontraste so životom v hlavnom meste. Povedala: *„Som aktívna, lebo musím byť. Taký aktívny senior ráno vstane, naraňajkuje sa, poprípade niečo uvarí a rovno do záhrady,“* uviedla a pokračovala s myšlienkou, *„v Prahe som chodila do roboty, ale zas tam bolo kam chodiť a konali sa rôzne akcie, na ktoré som chodila. Tam som bola zamestnaná už ako senior.“*

Pani Katarína, ktorá predtým žila dlhý čas v meste a neskôr sa presťahovala na dedinu, poskytla svoj pohľad na rozdiely v spôsobe života medzi mestom a dedinou. Aj keď život v meste nevnímala negatívne, vnímala život na dedine ako príjemnejší s väčším pocitom slobody a odpočinku. Keďže žila v meste najmä počas produktívneho veku, opisovala, ako väčšinu času trávila mimo svojho bydliska, ako i to, že počas produktívneho veku, kedy množstvo času trávila prácou nemala čas venovať sa iným aktivitám, tak, ako ho má práve na dôchodku. *„Nežilo sa tam zle, ale predsa len dedina je dedina. Tu na dedine je určite lepšie. Človek má voľnosť, vyjde na dvor, má psíka a predsa len je to tu s ľuďmi iné ako v meste.“* Považuje dedinu za lepšie prostredie na dôchodok, kde si môže vychutnať zaslúžený oddych. *„Keď som bola mladšia bolo predsa i viac starostí a takto na dôchodku je mi dobre. Teraz mám taký zaslúžený oddych.“* Pani Katarína dodala i to, že i napriek faktu, že sa do obce s manželom presťahovali v dôchodkovom veku, tak sa takmer ihneď cítila byť začlenená do spoločnosti. Na záver doplnila: *„Teraz však už človek nemá takú vitalitu a chce viac oddychu než stále niekam chodiť. Sem tam je potrebné sa stretávať ale väčšinu času rada trávim osamote a oddychujem.“*

Z odpovedí vyplýva, že postoj k životu v meste a na dedine je individuálny. Zatiaľ čo niektorí preferujú život v meste, kvôli dostupnosti rôznych aktivít a akcií, iní uprednostňujú pokojnejšie prostredie dediny, kde môžu viac oddychovať. Práve z rozdielnych názorov participantov vieme pozorovať, že i napriek tomu, že sú aktívni v mnohých aspektoch je oddych na konci dňa pre nich zaslúženou odmenou po tvrdej práci.

STAROSTLIVOSŤ O RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV

Nakoľko všetci účastníci výskumu sú starší ako 65 rokov a každý z nich je už starým rodičom, nebolo neobvyklé, že zazneli i odpovede spojené s ich rodinou. Zdá sa, že aj keď

výskum nebol zameraný na rodinu a starostlivosť o rodinných príslušníkov, účastníci výskumu uviedli, že veľa času trávia s rodinnými príslušníkmi a starostlivosťou sa o nich. Trávenie času s deťmi, vnúčatami či pravnúčatami môže pozitívne vplývať na ich aktívne a zdravé starnutie, čo potvrdzuje aj Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky (2021), ktoré v Národnom programe aktívneho starnutia na roky 2021-2030 uvádza nasledovné: *„Rodinné prostredie sa považuje za kľúčový životný priestor pre aktívne starnutie ľudí.“* Ďalej hovorí: *„Významným faktorom podmieňujúcim predpoklady pre aktívne a úspešné starnutie je intenzita osobných kontaktov starších ľudí.“*

Často práve trávenie času s rodinou môže prispievať k ich aktívnemu a zdravému starnutiu. Participantka Anna tvrdí: *„Veľa času trávim s vnúčatami a pravnúčaťom, pretože čím viac aktivít s nimi vykonávam, tým mladšie sa cítim.“* Pani Magdaléna spája starostlivosť o vnučku s pomocou rodine. *„V prvom rade pomáham rodine, starám sa o vnučku. S radosťou pomáham keď môžem.“* Rovnako vyzdvihuje význam osobných kontaktov s rodinou pre aktívne starnutie.

Zvláštnym prípadom je pani Darina, ktorá má vnuka prideleného k opatere, a teda na rozdiel od ostatných seniorov, ktorí trávia len obmedzené množstvo času s vnúčatami, je ona plne zodpovedná za svojho vnuka a jeho starostlivosť. *„K aktivite ma tlačí aj to, že mám v opatere vnuka. Možno bez neho by som nebola taká aktívna, ale takto sa musím prispôbiť akoby aj vekom. Nemôžem len tak zostarnúť, ale musím vnímať i jeho pocity a potreby, nakoľko on je oveľa mladší ako ja. Nie je to dieťa, ale vnuk, takže aj to ma drží nad vodou, že sa musím cítiť a udržiavať sa mladšou a byť viac pri zmysloch, byť zdravá a aktívna.“* Jej slová jasne ukazujú, že starostlivosť o rodinu môže byť motiváciou k udržiavaniu aktívneho, zdravého a plnohodnotného života aj v dôchodkovom veku.

V závere tejto kapitoly je evidentné, že rodina zohráva významnú úlohu v životoch aktívnych seniorov. Starostlivosť o rodinných príslušníkov, najmä o deti, vnúčatá či pravnúčatá, je pre nich nielen povinnosťou, ale aj zdrojom radosti, spokojnosti a motivácie k aktívnemu starnutiu. Celkovo možno konštatovať, že rodina nie je len súčasťou života aktívnych seniorov, ale aj jeho kľúčovým pilierom. Jej prítomnosť poskytuje nielen oporu a bezpečie, ale aj podporuje aktívne a kvalitné starnutie, čím naplňuje seniorov zmyslom a radostnými zážitkami.

3.3.2 AKTÍVNE STARNUTIE V OBCI

Jednou z hlavných výskumných otázok mojej bakalárskej práce bolo zistiť, akú skúsenosť majú seniori s podporou aktívneho a zdravého starnutia v obci Kukučínov. Na

základe rozhovorov som sa snažila zistiť, akú podporu dostávajú a akú podporu by vyžadovali. Ďalej som sa participantov pýtala i na návrhy na zlepšenie, respektíve aké aspekty by im pomohli k tomu, aby sa im v obci žilo lepšie.

Vytýčila som si tri tematické okruhy podľa služieb a iniciatív obce, pričom som vychádzala zo záverov medzinárodného projektu FRAM, ktorý rozdeľuje aktivity na tri skupiny (FRAM, 2013). Toto delenie bolo i vodítkom pri mojich otázkach.

Stanovenými okruhmi boli:

- 1.) Čo robí obec pre seniorov
- 2.) Čo robia seniori pre seniorov
- 3.) Čo robia seniori pre svoju obec

PODPORA OD OBCE

V rámci prvého okruhu som sa venovala analýze toho, ako obec prispieva k podpore seniorov a ako sa ich snaží integrovať do spoločenského a kultúrneho života, prípadne či sa obec snaží prispieť k ich aktívnemu a zdravému starnutiu. Participantka Anna povedala: *„Veľmi nás nepodporuje, skôr my podporujeme ich.“* Na základe získaných údajov sa dá určiť, že myšlienka, ktorú Anna zdieľala je jednotná u všetkých. Pri zisťovaní ako obec pomáha seniorom mi participantka Anna povedala: *„Pomáha nám tým, že nám poskytnú priestory a platia elektriku, teda si to nemusíme platiť sami. Tak si našetríme tým, že si prispievame do kasičky, a z toho si financujeme výlety a tiež si zariadujeme klub z toho, čo si našetríme.“* S týmto názorom sa stotožňovali i ostatní participanti, kedy napríklad pani Katarína uviedla: *„Nie, nijak nás nepodporuje. Jedine nám platia elektriku v klube dôchodcov. Predtým sme i chodili na súťaže so spevokolom ale dnes odkedy bola pandémia sa už nič nekoná a všeobecne starostka nemá nejaký záujem nás nejak podporovať.“* Z týchto názorov sa dá pozorovať, že pohľad seniorov na podporu od obce je negatívny, nakoľko nepociťujú od obce žiadnu pomoc. Významným faktorom, ktorý obmedzil možnosti podpory zo strany obce, bol vplyv pandémie, ktorý na niekoľko rokov pozastavil spoločenské aktivity vrátane činnosti klubu dôchodcov.

I napriek tomu, že väčšina seniorov sa zhodla na tom, že obec ich nepodporuje v ich aktívnom a zdravom starnutí, pani Alena to brala optimisticky a na otázku ohľadom podpory odpovedala: *„Áno, keď bola možnosť, tak nás podporovala, nakoľko spevokol v tejto malej obci fungoval, pokiaľ nás pandémia neodstihla. Ja sama som členkou spevokolu a keď bola možnosť, tak sme chodili na predstavenia a rôzne akcie.“* Pred pandemiou fungoval mnoho rokov obecný spevokol, ktorý bol tvorený z tamojších senioriek, ktoré absolvovali rôzne

vystúpenia, pri ktorých ich sprevádzala starostka hrou na harmonike. Počas pandemickej situácie bola však aktivita spevokolu pozastavená. Pani Mária uviedla, že i napriek tomu, že pred pandémiou mávali niekoľko vystúpení ročne, tak za celý minulý rok absolvovali len jedno.

Celkovo možno konštatovať, že vzťah medzi obcou a seniormi je založený na recipročnom modeli spolupráce, kde seniori aktívne prispievajú do spoločenstva a obec im poskytuje podporu v rámci svojich možností. Očakávania od obce nie sú vysoké, ale vzhľadom na obdobie pandémie by mohlo byť v budúcnosti vhodné skúmať, ako by obec mohla efektívnejšie podporovať aktívne a zdravé starnutie seniorov v danej lokalite.

Participantí jasne vyjadrili, že by uvítali finančnú pomoc od obce na podporu ich aktivít. „*I malá suma by nám pomohla,*“ povedala Katarína. Touto cestou by si dokázali zveľadiť klub dôchodcov a prípadne si z financií prispievať na výlety. Finančná pomoc by sa v tomto prípade mohla brať ako podpora od obce k ich aktívnemu starnutiu. Pani Mária poznamenala, že každá obec má peniaze na fond kultúry, avšak im nič neprispievajú. Ako dobré gesto by brali i obyčajné zaplatenie autobusu, ktorým by sa dostali na výlet, nakoľko hradiť si celý výlet osobite je pre jednotlivých seniorov finančne náročné.

Pán Alexander vyjadril svoj názor nasledovne: „*Obec nás podporuje len slovami ale nie skutkami. Okrem zaplatenej elektriny sa staráme o všetko.*“

Zároveň však participantí ocenili organizovaný Deň úcty k starším, ktorý obec každoročne organizuje. Tento deň pre nich predstavuje príležitosť na zhromaždenie, hudobné a tanečné vystúpenia a pohostenie. Pani Anna opísala, že starostka im v rámci tohto podujatia prejavuje vďaka za ich snahu a aktívny prístup pri organizácii rôznych podujatí. Okrem toho im venovala aj drobný dar v podobe kvetín. Tento deň úcty k starším považujú za dôležitý spoločenský moment, ktorý ich pripája k obci a vytvára pocit vzájomnej úcty a solidarity.

V rámci angažovanosti seniorov získané informácie naznačujú, že seniori v obci sú aktívni a ochotní prispievať k rôznym obecným podujatiam a aktivitám. Zapájajú sa do akcií ako deň detí, oslava 1. mája a vianočné trhy, do ktorých často prispievajú vlastnými iniciatívami. Avšak, názory na to, či je to iniciatíva obce alebo ich vlastná, sa líšia medzi účastníkmi.

Zatiaľ čo niektorí, ako pani Darina, vnímajú, že obec ich aktívne oslovuje a zapája do rôznych aktivít, iní, ako napríklad pani Anna, tvrdia, že sa zapájajú sami z vlastnej iniciatívy. Pani Darina povedala: „*Počas sviatkov sa organizujú rôzne akcie, do ktorých často starostka obce sa snaží osloviť a zapojiť dôchodcov, či už ide o rôzne vianočné trhy*

alebo výstavy.“ Opačný názor mala Anna, ktorá povedala: „*My sa zapájame sami. Napríklad keď sa robí oslava prvého mája, tú zvykne obec organizovať, ale zapájame sa sami z vlastnej iniciatívy.*“ Pani Margita zas povedala: „*Zúčastňujeme sa a tým podporíme priebeh tej činnosti, ktorú obec zorganizuje. Upečieme a pripravíme pre deti pohostenie keď je deň detí. Pre dospelých napečieme, uvaríme.*“ Z rozhovorov vyplýva, že seniori sa zapájajú do obecných aktivít z vlastnej iniciatívy, prípadne ich starostka požiada o pomoc. Problémom podľa nich však je, že sa starostka nesnaží vytvárať aktivity, ktoré by sa zamerali na aktívne a zdravé starnutie seniorov. Pani Katarína na záver uviedla, že podľa jej názoru obec seniorov nepodporuje a starostka podľa jej slov ani nemá záujem ich podporovať.

Participantí sú toho názoru, že sú viac svojpomocní, než im pomáha obec. Toto tvrdenie vyplýva z rozhovorov, kde napríklad pani Margita uviedla: „*Sami si robíme a organizujeme čo potrebujeme. Na obec sa nezvykneme obracať s ničím, akurát keď sú nejaké závary v klube dôchodcov, tak nám obec pomôže. Okrem toho si všetko zabezpečujeme sami.*“ Pani Magdaléna, ktorá je novou členkou klubu dôchodcov povedala: „*I keď ja som tu predtým nebola, tak podľa toho čo viem, si aj tuto v klube všetko zariad'ovali dôchodcovia sami.*“

Poukázali aj na svoju samostatnosť a schopnosť si zabezpečovať veci sami, bez potreby obracania sa na obec. Toto svedčí o ich nezávislosti a schopnosti riadiť si vlastný život. Napriek tomu, že sa aktívne zapájajú do obecného diania, zdá sa, že by ocenili väčšiu podporu a iniciatívu od obce zameranú na ich potreby a pohodu v dôchodkovom veku.

Záverom možno konštatovať, že život seniorov v danom prostredí je poznačený ich vlastnú aktívnosťou a snahou o zapojenie sa do rôznych obecných aktivít. Aj keď sú samostatní a schopní organizovať si svoj čas a podujatia, ich očakávania od obce sú voči finančnej podpore a aktívnemu podporovaniu ich záujmov. Z rozhovorov vyplynulo, že existuje vnímaný deficit v obecnej podpore, najmä vo finančnej oblasti a chýbajúcich iniciatívach zameraných na aktívne a zdravé starnutie seniorov.

Zároveň je dôležité brať do úvahy ich vlastnú iniciatívu a ochotu prispieť k obecnej komunite. Napriek tomu, že sa zapájajú do rôznych podujatí, existuje potreba väčšieho dialógu a spolupráca medzi obcou a seniormi s cieľom lepšie pochopiť ich potreby a vytvoriť prostredie, ktoré podporuje ich aktívne a zdravé starnutie.

KLUB DÔCHODCOV

V našej obci, podobne ako v mnohých ďalších obciach na Slovensku, existuje klub dôchodcov, ktorý poskytuje seniorom možnosť kultúrneho vyžitia. Seniori v klube

vykonávajú rôzne aktivity. Podľa slov participantov vznikol klub dôchodcov z ich iniciatívy, nakoľko chceli mať priestor, kde by sa mohli pravidelne stretávať a vykonávať spolu rôzne aktivity.

Výskum ukázal, že klub dôchodcov predstavuje výbornú alternatívu nielen pre kultúrne vyžitie, ale aj pre zlepšenie psychického a fyzického zdravia seniorov. Organizovanie hier a atletických aktivít pre seniorov, pri ktorých sa zúčastňujú členovia z rôznych klubov pre seniorov, prispieva k rozvoju a udržaniu ich fyzickej aktivity. Tieto aktivity napomáhajú k ich aktívnemu a zdravému starnutiu, kedy seniori pociťujú pocit spolupatričnosti a kolektívnej zodpovednosti, čo je zvlášť evidentné pri skupinových hrách. Takéto aktivity taktiež pozitívne ovplyvňujú psychickú pohodu seniorov vďaka sociálnym interakciám so svojimi rovesníkmi.

Počas rozhovorov bolo zdôraznených množstvo rôznych aktivít, ktoré seniori vykonávajú s cieľom zvýšiť ich aktivitu. Pani Margita uviedla: *„Máme klub dôchodcov, kde niečo organizujeme. Nezúčastňujeme sa len toho, čo okres organizuje pre dôchodcov, ale aj medzi sebou niečo. Výlety a tak.“* Pani Katarína pridala: *„Máme klub dôchodcov a tam keď prideme pečieme, upratujeme, pomáhame keď má niekto sviatok, pomáhame s výzdobou a všetko možné robíme.“* Pani Margita ďalej opisovala aktivity, ktoré vykonávajú v klube dôchodcov, vrátane výroby rôznych drobností, pečenia pri rôznych sviatkoch a distribúcie po obci, čím sa snažia aktívne zapájať do komunity a zviditeľňovať sa.

Vo vzorke účastníkov výskumu sa objavila len jedna osoba, ktorá klub dôchodcov nenavštevuje vôbec a jedna osoba, ktorá ho navštevuje občasne. Ostatní participant sa aktívne zúčastňujú klubu dôchodcov každý týždeň.

Seniori navštevujúci klub dôchodcov preukazujú aktivitu v rôznych oblastiach svojho života. Zapájajú sa do obecného diania, podporujú obec a prispievajú k jej zveľadňovaniu. Klub dôchodcov zabezpečuje pravidelné stretnutia každý pondelok, pričom *„každý zastáva funkciu a tie sa každé dva týždne menia,“* ako uviedla pani Anna. Hlavným dôvodom návštevy klubu dôchodcov je sociálna interakcia. Pani Mária vyjadrila: *„Chodíme i s manželom do klubu, aby sme sa zišli s rovesníkmi, boli trochu s ľuďmi a nie stále doma zavretí,“* Pán Alexander dodal, že sa v klube zúčastňujú rôznych aktivít. *„Niektorí sa rozprávajú, niektorí hrajú rôzne hry.“* Pani Ilona dodala: *„Máme klub dôchodcov, kde sa stretávame. Aspoň tam vypnem, prehodím pár slov s ostatnými, poprípade si zahráme nejaké hry. Lepšie keď sa stretávame, aspoň mi rýchlejšie čas prejde a prídem na iné myšlienky.“*

Okrem starostlivosti o priestory klubu dôchodcov sa seniori angažujú aj v upratovaní okolitých verejných priestorov. Pani Alena zdôraznila: „*Zapájame sa do upratovania, máme v klube dôchodcov služby, kde si aj udržiavame okolie tých priestorov. Do týchto aktivít sa zapájam aktívne,*“ Z rozhovorov vyplynulo, že každý týždeň prispievajú finančnou čiastkou, ktorú neskôr využívajú na nákupy nevyhnutných vecí, organizáciu výletov a iných akcií.

Klub dôchodcov v našej obci je dôležitým strediskom pre kultúrne a sociálne rozvíjanie seniorov. Vznikol z vlastnej iniciatívy, ponúka priestor pre pravidelné aktivity a prispieva k psychickému a fyzickému zdraviu seniorov. Rôzne aktivity, vrátane hier, posilňujú kolektívnu zodpovednosť a prispievajú k pohode účastníkov. Napriek pozitívnym aspektom výskum ukázal potrebu väčšej podpory zo strany obce. Celkovo je klub dôchodcov centrom komunity, kde seniori nielenže nájdu spoločenský kontakt a aktivity, ale aj aktívne prispievajú k obecnej komunite a udržiavajú svoje zdravie.

DEŇ ŠPORTOVÝCH HIER

Seniori z našej obce pravidelne organizujú a zúčastňujú sa rôznych aktivít mimo svojho klubu dôchodcov, vrátane plánovaných výletov a každoročného dňa športových hier. Tento športový deň, zasvätený pohybu a zdraviu, zdôrazňuje motto: „*Žiaden liek nenahradí pohyb, ale pohyb nahradí každý liek*“ (Bridiš, 2016). Športové hry sú dňom, kedy sa seniori z jednotlivých obcí Levického okresu zídu, aby si medzi sebou zahrali rôzne hry o vecné ceny. Súťaží sa v rôznych kategóriách a ich dobrovoľná účasť v jednotlivých disciplínach prispieva ku kolektívnemu duchu.

Problémy vznikajú v oblasti dopravy na miesto konania športových hier. Účastníci si musia zabezpečiť vlastnú dopravu, nakoľko obec neposkytuje žiadnu podporu v tejto oblasti. „*Inde majú hradený aj autobus, my si musíme všetko hradiť sami,*“ povedala pani Mária. Táto situácia často bráni seniorom v účasti na týchto akciách. Okrem toho obci chýbajú adekvátne priestory pre konanie športových hier, čo obmedzuje možnosti organizovania takýchto podujatí na miestnej úrovni. Pani Katarína uviedla: „*Chýbajú priestory, kde by sme i my ako obec mohli niekedy usporiadať deň športových hier pre okres.*“ S tým sa stotožňuje i pani Anna, ktorá sa vyjadrila nasledovne: „*U nás sa ani súťaže, na ktoré chodíme nerobia, pretože ako obec na to nemáme kapacitu a dosť veľké miesto, tak musíme cestovať sami.*“ Túto myšlienku ďalej doplnila tým, že: „*Keby nám obec pomohla a vybavila aspoň odvoz, dosť by nám to pomohlo.*“

Z textu vyplýva, že by seniori ocenili obecnú podporu nielen v zabezpečení dopravy, ale aj v poskytnutí priestorov pre tieto športové aktivity. Ďalším problémom je nízka ochota starších seniorov aktívne sa zúčastňovať športových hier. Toto tvrdenie potvrdzuje pani Mária, ktorá sa vyjadrila nasledovne: „*Naši seniori sa veľmi nechcú zapájať do takých športových hier, ktoré by ešte zvládali.*“ Toto tvrdenie potvrdil i pán Alexander: „*Mladší seniori sa zapoja ale starší veľmi nie.*“

V snahe podporiť zdravý životný štýl seniorov a posilniť ich sociálnu integráciu, je potrebné adresovať tieto problémy a vytvárať prostredie, ktoré podporuje športové aktivity nielen na individuálnej úrovni, ale je na úrovni komunity.

VÝLETY

V rámci podporovania aktívneho a zdravého starnutia si seniori často organizujú výlety po celom Slovensku s rôznymi formami rekreácie, ako sú túry na horách či jednodňové alebo viacdňové návštevy kúpalísk. Z výskumu vyplýva, že účastníci sa s radosťou zúčastňujú výletov, ktoré si sami organizujú. Pán Alexander dobrovoľne poskytuje dopravu na rôzne miesta v blízkosti obce Kukučínov, nakoľko obec neprepláca dopravu na miesta, a ani ju nijak finančne nepodporuje. Rôzne formy odvozu môžu byť pre seniorov finančne náročné, čo by ich od týchto aktivít mohlo odradiť.

V prípade, jednodňových výletov, ako je návšteva hôr v Tatrách, si seniori zabezpečia potrebné financie na autobusovú dopravu. Týmto spôsobom sa výlety stávajú prístupné aj ostatným občanom. Pani Ilona spomína, že samotní seniori poskytujú dopravu na miesto diania výletu, pričom organizáciu a chod výletov zabezpečuje pani Margita, bývalá učiteľka, ktorá s veľkým záujmom koordinuje rôzne aktivity. „*Organizujeme si jednodňové výlety ako napríklad kúpanie. Mali sme i dvojdňový s prenocovaním na Orave, pričom sme tam šli na túry. Nakoľko som predtým robila s deťmi, tak som organizovala dôchodcom výlet, všetko bolo dopredu zabezpečené, šli sme z akcie do akcie.*“ Pani Katarína sa k týmto výletom vyjadrila tak, že si sami výlety organizujú, a vtipne dodala, že i samotná starostka sa k nim s radosťou pridá.

Závery výskumu ukazujú, že seniori v obci Kukučínov si vážia aktivity, ktoré im poskytujú príležitosť na sociálnu interakciu a fyzickú aktivitu. Výlety organizované samotnými dôchodcami predstavujú pre nich cenný spôsob ako tráviť čas spoločne a prispievať k svojmu celkovému zdraviu a pohode. Avšak prekážky, ako nedostatok podpory obce pri doprave, ukazujú potrebu väčšej spolupráce medzi komunitou seniorov

a miestnymi autoritami na vytváranie lepších podmienok pre možnosť ich aktívneho zapojenia sa do rôznych aktivít.

AKTIVITY VYKONÁVANÉ SENIORMI V RÁMCI OBCE

Seniori v obci prejavujú aktívny životný štýl, najmä prostredníctvom členstva v klube dôchodcov. Tento klub im poskytuje priestor na pravidelné stretnutia a organizovanie rôznych aktivít s cieľom podporiť zdravé starnutie. Zároveň aj odráža ich ochotu si udržiavať spoločenský život. Seniori využívajú všetky možnosti k tomu, aby sa zviditeľnili a ak to je možné, aby si finančne prilepšili.

Seniori sa zviditeľňujú napríklad takým spôsobom, že robia v priestoroch kultúrneho domu výstavy. O tomto mi porozprávala pani Anna, ktorá povedala: *„Robíme výstavy, aby sme pripomenuli mladým ľuďom čo všetko existovalo v minulosti. Trochu tým i zveľadíme obec, že sa deje nejaká aktivita a tiež nám tam niekto môže prispieť finančne.“* Pri týchto výstavách ľudia zo svojich príbytkov pozbierajú rôzne predmety, ktoré v dnešnej dobe už nie sú také bežné, ako sú vyšívané obrazy, kroje, staré hračky, či drevené náradie, ktoré sa používalo v minulosti. Práve pri príležitosti týchto výstav majú najmä staršie generácie možnosť zaspomínať si na všetky veci, ktoré sa v minulosti využívali a dnes sa len tak ľahko nevidia. Mladým ľuďom zas poskytnú náhľad do minulosti, pričom im seniori s radosťou opíšu, na aké aktivity sa jednotlivé veci používali.

Ďalším prejavom aktivity seniorov sú vianočné trhy, kde nielen predávajú vlastnoručne vyrobené produkty, ale aj týmto spôsobom zhromažďujú finančné prostriedky pre svoje iniciatívy, ako sú organizácie výletov. Tie sa konajú už každoročne, taktiež v priestoroch kultúrneho domu, rovnako ako aj výstavy. Pani Anna opísala vianočné trhy takto: *„Robia sa i vianočné trhy, kde si napečieme, obec nám poskytne priestory, my si tam sadneme a predávame naše výrobky. Vyrábame sviečky, perníky, a tak ďalej. Potom ten zisk ide do klubu a z toho si môžeme dovoliť organizovať výlety.“*

Je však dôležité podotknúť, že presná hranica medzi iniciatívou seniorov a podporou obce môže byť nejasná. Bez ohľadu na to, seniori v obci Kukučínov preukazujú vysokú mieru aktivity a angažovanosti pri každej príležitosti, čím pozitívne prispievajú k spoločenskému a kultúrnemu životu v obci.

ZAPÁJANIE SENIOROV

Z výskumu vyplýva, že účastníci sa aktívne zapájajú do obecného diania s cieľom podporiť väčšiu jednotu medzi občanmi. Pani Margita poskytla príklad: *„Napríklad keď sa*

robi oslava prvého mája, čo zvykne obec organizovať, ale zapájame sa my sami z vlastnej iniciatívy. Často aj keď sa takéto deje, tak pri tom, ako pripravíme občerstvenie, tak sa snažíme, aby sa ľudia zapojili a držali pokope.“

3.3.3 POMOC OBCI

Do výskumu som zaradila i tematiku pomoci obci, či už sa to týkalo pomoci obci ako jednotlivci, či pomoci obci ako skupina. Podľa analýzy som nasledovne rozdelila výsledky do dvoch kategórií, a to.

1. Ako pomáhajú zveľaďovať obec ako jednotlivci
2. Ako pomáhajú zveľaďovať obec ako komunita

POMOC OBCI AKO JEDNOTLIVCI

Ako jednotlivci sa seniori snažia najmä o to, aby šlo o čistotu v okolí ich príbytkov.

Pani Mária spolu s pani Alenou a pani Magdalénou pomáhajú obci takým spôsobom, že si udržiujú čistotu v okolí svojich príbytkov. Pani Alena opísala tento úkon tak *„aby pohľad do dvora bol pohľadom na niečo, čo povzbudí.“* Túto tému ukončila tým, že podľa jej názoru musí každý začať sám od seba.

Jednou z aktívne sa zapájajúcich dôchodkýň je pani Darina, ktorá sa rada dobrovoľne pridáva k skupine vykonávajúcej verejno-prospešné práce, s ktorou upratujú obec. Keďže jej záľubou je fotografovanie, tak rada pri obecných akciách fotí. Povedala mi k tomu toto: *„Už prakticky od roku 2012 keď sú akcie v obci, tak ich fotím a fotky ukladám na internete, kde má každý k nim prístup. Na sociálnej sieti som tiež založila obecnú skupinu, kde ľudia pridávajú staré fotky.“* Pani Darina mi porozprávala o tom, ako sa počas pandémie ponúkla možnosť ísť na nákupy v tom prípade, že niekto zo seniorov, komu to zdravie nedovoľuje a nedokáže si ísť nakúpiť sám, by mu šla nakúpiť práve ona.

Ďalším je pán Alexander, ktorý zastupuje v obci mnoho funkcií. Povedal, že s manželkou pomáhajú pri rôznych aktivitách konajúcich sa v obci. Nakoľko je pán Alexander členom Slovenského poľovníckeho zväzu, tak sa aktívne stará o tamojší les. *„Ja som poľovník. Robím ešte aj posedy v lese, tie robím najmä v zime. Túto zimu som spravil dva.“* Pán Alexander je, ako to sám povedal, pravou rukou starostky. *„Som pravá ruka starostky a čo mi povedia občania, to predložím starostke a ona by to mala riešiť.“*

POMOC OBCI AKO SKUPINA

Z prieskumu vyplynulo, že seniori sa snažia aktívne pomáhať obci ako skupina. Pani Margita, s ktorou som konzultovala o možnostiach, akým by mohli svojej obci pomôcť, mi so smiechom odpovedala: *„Pokusy boli rôzne.“*

Čo sa týka konkrétnej pomoci obci ako celku, ide podľa odpovedí najmä o formu udržiavania verejných priestorov či vysádzania kvetov. Okrem samotnej starostlivosti o priestory klubu dôchodcov a jeho okolia, sa seniori zapájajú do aktivít, ktoré zahŕňajú upratovanie obecného parku. Už niekoľko rokov sa koná táto činnosť, kde sa v určitý deň zídu občania a spoločne upracujú park. *„Keď bol Deň Zeme sme upratali obec aj obecný park, čo bývalo každoročne, no dnes sa už ani to poriadne nekoná,“* povedala pani Ilona, ktorá tiež uviedla, že na túto nečinnosť mala dopad najmä pandémie. Pani Margita sa k tejto myšlienke pridala a hovorí: *„Trochu prečistiť chodníky, lenže je to všetko zanedbané. Vtedy sme všetko zorganizovali, pridala sa obec.“*

Pani Margita mala na to, čo sa udržiavania obecných priestorov týka takýto názor: *„Trebalo by zdvihnúť trochu povedomie ľudí. Predtým, keď sa niečo vyhlásilo ľudia boli aktívni a skrášľovali si najmä okolie svojho domu, teraz to tak nie je.“* Rovnaký názor na to má i pani Katarína, ktorá tvrdila, že našej obci by sa dalo pomôcť, ak by sa ľudia spojili. To by podľa nej urobilo veľa. *„Všetko je o chťi. Keby sme aktívnejší viacerí, tak by sme mohli poriadne upratať obec, vyčistiť park, zasadiť kvety a mohli by sme sa striedať v staraní sa oň. Celkovo nejak to tu skrášliť, ale k tomu chýba nejaká organizácia od obce. Keby to tu malo význam a pozbierali sa ľudia, ale nikto nechce a tých pár ľudí, čo by pomohlo sa budú len naháňať, zatiaľ čo ostatní nebudú mať záujem žiadny. To podľa mňa nemá význam,“* doplnila. I pani Marta je rovnakého názoru. Povedala: *„Možno keby sa ľudia zomkli by vedeli pomôcť. Podniknúť niečo, čo by každému prospelo.“*

„Nie je to tak, že by dôchodcovia neboli aktívni, skôr by som povedala, že dôchodcovia majú najväčší záujem, aby sa tak, ako voľakedy to tu udržiavalo, keď si ľudia upratali pred domom a ulicu. Teraz je málo ľudí aktívnych,“ povedala pani Margita. Pani Katarína zdôraznila, ako bola ich generácia zvyknutá na pravidelné brigády v obci, pri ktorých sa občania jednotne podieľali na úprave verejných priestorov, parkov, kosení a ich údržbe. Podotkla, že v súčasnosti sú klub dôchodcov a poľovnícky zväz dva zväzky, ktoré sa snažia obci pomôcť.

Pani Katarína v súvislosti s dôchodcami poznamenala, že *„my sme všade kde treba,“* čím v krátkosti vystihla ich aktivity a zapájanie sa. Je evidentné, že prínos pre obec môže

spočívať v rôznych oblastiach, či už ide o estetické zlepšenie verejných priestorov alebo o aktívnu pomoc, ktorou dôchodcovia prispievajú k rozvoju obce.

Seniori zároveň prispievajú aj iným spôsobom, tým, že poskytujú priestory svojho klubu dôchodcov pri rôznych oslavách a podujatiach. *„Keď má niekto narodeniny, tak ich v našom klube môže osláviť. Ak aj chce oslavovať niekto, kto nie je dôchodca, tak mu poskytneme priestory za určitú sumu a môže používať i všetko naše vybavenie,“* povedala pani Anna. Samotný klub dôchodcov nielenže poskytuje možnosť prenájmu priestorov a vypožičania vybavenia, ale seniori sami ochotne prispievajú pri príprave osláv. Bez ohľadu na to, či ide o výzdobu, varenie či obsluhu. Možnosť prenájmu klubu dôchodcov je otvorená pre všetkých, s poplatkom, ktorý prispieva do finančného rozpočtu ich klubu.

3.3.4 NÁVRHY NA ZLEPŠENIE

V priebehu samotných rozhovorov seniori prezentovali viaceré návrhy na zlepšenie, ktoré by podľa nich mohli prispieť k zlepšeniu fungovania obce. Tieto návrhy boli načrtnuté takmer pri každom rozhovore, čo ukazuje vysokú mieru angažovanosti a záujmu seniorov o svoje okolie.

Jedným z výrazných návrhov je zavedenie inžinierskych sietí, nakoľko naša obec nie je napojená na kanalizáciu, nie je v nej zavedený plyn, ani urobená čistička odpadových vôd či kúrenie. *„Kanalizáciu, plyn. My tu nemáme nič,“* konštatovala pani Katarína. Pani Ilona povedala, že by pomohlo *„zavedenie pitnej vody do dediny a všeobecne inžinierskych sietí.“*

Pitná voda je taktiež niečo, čo v obci nie je zavedené, a preto má každý doma studňu. *„Chýba nám tu najmä zdravá pitná voda a kanalizácia. Povedzme si pravdu, naša voda je kontaminovaná,“* povedala pani Darina. Rovnaký názor zdieľa i pani Margita, ktorá sa vyjadrila nasledovne: *„Nemáme tu vodovod, nie je tu plyn ani kanalizácia, tým pádom studňa, ktorú každý má je zlá, pretože voda je kontaminovaná. Preto by bolo dobré najmä zaviesť pitnú vodu a možno by sa tým i zdravotná oblasť ľudí tuto zlepšila.“*

V oblasti dopravy vyjadrili potrebu zlepšenia autobusových spojov do okolitých miest, pričom zdôrazňovali problémy spojené s obmedzeným prístupom k nákupným možnostiam pre seniorov závislých na hromadnej doprave. Na tento problém naviazala i pani Magdaléna tým, že by bolo vhodné v obci zaviesť trhy, kde by si ľudia mohli nakúpiť, nakoľko najmä starí ľudia sú odkázaní na hromadnú dopravu a nemajú toľko možností na nákupy.

Pani Darina uviedla, že by uvítala mikrobus, ktorý by pomáhal seniorom žijúcim osamote. *„Napríklad by bolo dobré urobiť nejaký mikrobus, ktorý by bral dôchodcov na*

nákupy alebo k lekárovi. A teda hlavne takým dôchodcom, ktorí žijú sami, aby si mohli nakúpiť.“

Na toto nadväzuje svojou myšlienkou i pani Marta, ktorá by podľa jej slov uvítala väčšiu predajňu potravín v obci. *„V prvom rade predajňu, kde by si seniori mohli vybrať základné potraviny z väčšieho sortimentu,*“ povedala.

V snahe oživiť spoločenský život v obci navrhli respondenti udržiavať verejné priestranstvo, ako je obecný park, kde by sa ľudia mohli stretávať a socializovať. Týmto spôsobom by mohli obnoviť tradíciu spoločenských aktivít a podporiť jednotu v obci. Pani Marta predstavila jej návrh nasledovne: *„Udržovať park, kde by bol priestor pre ľudí sa schádzať. V minulosti sa práve v parku dialo veľa aktivít a stretávala sa tam celá dedina.*“ K tomu nadväzuje i odpoveď pani Aleny, ktorá taktiež opisovala, ako jej chýba miesto, kde by sa ľudia schádzali. *„Naša generácia bola zvyknutá na aktívnejší život. Boli slávnosti rôzneho druhu, na ktorých bola celá obec prítomná. To veľmi chýba, že ľudia sa nemajú kde schádzať,*“ povedala. V minulosti bol práve park miestom, kde sa schádzali mladí ľudia, nachádzalo sa tam pódium, na ktorom sa konali rôzne vystúpenia a keďže práve seniori sú tí, ktorí na tomto mieste trávili veľa času, tak je samozrejmosťou, že by uvítali, aby sa tento park udržiaval a občania by mali miesto a možnosť spolu tráviť čas a socializovať sa.

Celkový pohľad na názory seniorov v obci odhaľuje ich aktívny prístup a chcieť prispieť k zlepšeniu života v komunite. Seniori nielen organizujú aktivity v rámci svojho klubu dôchodcov, ale snažia sa aj aktívne podporovať obec. Ich apel na zlepšenie infraštruktúry, zavedenie pitnej vody a zlepšenie dopravných možností ukazuje ich starostlivosť o kvalitu života v obci. Zároveň zdôrazňujú potrebu udržiavania verejných priestranstiev pre spoločné stretnutia a sociálnu interakciu. Je dôležité venovať pozornosť potrebám staršej generácie a spoločne pracovať na realizácii nápadov a návrhov, ktoré prispievajú k celkovému blahobytu a pohodliu v obci.

ROZHOVOR SO STAROSTKOU OBCE

V priebehu rozhovoru so starostkou som skúmala jej pohľad na život v obci a na to, ako aktívne a zdravo starnú miestni seniori. Zameriavala som sa na ich účasť v obecných aktivitách a na snahu obce integrovať seniorov a podporovať ich v aktívnom starnutí.

V súvislosti s témou tejto práce som zisťovala, či si ako starostka obce myslí, že seniori v obci starnú aktívne a zdravo, na čo mi poskytla jednoznačnú afirmatívnu odpoveď. Z jej odpovedí som sa tiež dozvedela, že zdravie považuje za kľúčový faktor aktívneho starnutia, pričom zdôraznila nadpriemernú zdravotnú kondíciu seniorov v obci. Aby som

objasnila význam jej slov, dodávam, že starostka porovnávala situáciu v obci s absenciou seniorov trpiacich závažnými ochoreniami, ktoré by im znemožnili pohyb, a tým pádom bránili v aktívnom starnutí.

Pri ďalšom porovnaní s mladými ľuďmi zdôraznila, že seniori vykonávajú mnoho aktivít, pričom niektoré sú takého charakteru, že by ich nezvládli ani mladší ľudia. Starší občania boli naučení celý život tvrdo pracovať, denne sa starať o svoje domovy a záhrady. *„Niektorí pracovali veľmi tvrdo a veľmi ťažko, ale napriek tomu v sebe cítia, že priestory okolo svojho domčeka si treba udržiavať,“* povedala.

Taktiež upozornila na to, že seniori si vážia veci inak než mladší ľudia. Povedala: *„My už nemáme čas v dnešnej dobe na nič,“* čo doplnila myšlienkou, *„práve preto, že mladší ľudia sú v produktívnom veku a venujú väčšinu svojho času práci, ich neoslovujem až tak veľmi s pomocou, ako oslovujem seniorov.“* Pani starostka nazvala seniorov hnacím motorom obce, nakoľko často sú práve oni tí, ktorí sa aktívne účastnia a prispievajú nápadmi k rôznym obecným akciám.

Zdieľa názor so seniormi, ktorí tvrdia, že mladší ľudia nie sú tak zaujatí obecným dianím. Rovnako, ako seniori rozprávali o tom, ako by mohla obec napredovať keby sa ľudia zomkli a spoločne by pomáhali, mala na to rovnaký názor i pani starostka, ktorá hovorila o tom, že mladší ľudia by sa mali veľa čo učiť od tých starších, nakoľko v dnešnom urýchlennom svete nemajú mladí ľudia veľa času na zvyš a svoj voľný čas využívajú na rôzne aktivity a nemajú čas ani energiu sa zapájať do obecných aktivít. Doplnila to ešte takto: *„Na našich seniorov je vždy spoľah a vždy sa na nich môžem obrátiť. Pár rokov dozadu bývali zoskupení i ľudia a celá obec držala pohromade, jeden druhého ťahali. Neskôr sa zo žien stali mamičky, chlapi chodili do práce, tým pádom vypadli a ostala tam taká medzera. Tým chcem povedať, že práve tieto mladšie ročníky sa nehrnú do pomoci obce, avšak keby prídem za niektorým z dôchodcov i v noci, tak viem, že mi s radosťou pomôže.“*

Pri otázkach podpory seniorov spomenula i to, že seniori majú založený klub dôchodcov, ktorý je podľa jej slov dôležitou súčasťou ich života. Porozprávala o aktivitách, ktoré v klube vykonávajú, ako i fakt, že ona sama medzi nich veľmi rada chodí. *„Je v nich veľa radosti, spomínania, a keď aj robím rôzne akcie v obci, tak sú nápomocní. Ešte sa mi nestalo, že by mi povedali, že mi nepomôžu keď sa má niečo diať.“*

Medzi podporu zaradila i obecný spevokol, ktorého je zakladateľkou a pri rôznych vystúpeniach sprevádza seniorky hrou na harmonike. *„Máme tu spevokol, v ktorom je 15 žien, čo je na takú malú dedinu ako je Kukučínov nadpriemerný počet. Práve ony s radosťou chodia vystupovať,“* povedala, a doplnila to myšlienkou o tom, že zatiaľ čo mladšie

generácie sa hanbia a vystupovať nechcú, tak seniorky sa s radosťou zapoja a vystupujú pred publikom.

Nakoniec som sa pýtala aj na to, či považuje záujem obce o seniorov za dostatočný a či má obec v pláne pridať nejaké aktivity, ktoré by im naďalej pomáhali aktívne a zdravo starnúť. *„Ja si myslím, že už sme na tak vysokej úrovni, že keby ja im poviem preskočme jeden kopec, oni preskočia dva,“* zavtipkovala a dodala, *„preto si myslím, že už im nemám čo vymyslieť aby boli ešte aktívnejší. Oni už všetko organizujú, zapájajú sa do všetkého, napečú, navaria, postarajú sa.“*

Rozhovor so starostkou Kukučínova poskytuje cenný pohľad na aktívne starnutie v obci. Jej pozitívny postoj k úlohe seniorov v obci a presvedčenie, že sú dôležitým hnacím motorom naznačujú vysokú mieru solidarity a spolupatričnosti medzi generáciami. Pani starostka zdôraznila, že starší občania nielen udržiavajú tradície, ale aktívne prispievajú k rozvoju celej komunity.

Zároveň sa v rozhovore objavila výzva pre mladšie generácie, aby sa inšpirovali angažovanosťou seniorov a využili ich cenné skúsenosti. Pohľad pani starostky na súčasný stav aktívneho starnutia v obci Kukučínov vyvoláva otázky o tom, ako môže obec ďalej podporovať a posilňovať túto dynamiku. V závere je zrejmé, že pretrvávajúce úsilie a podpora všetkých občanov, bez ohľadu na vek, sú kľúčovými faktormi pre rozvoj spoločenstva, ktoré si uchováva tradície a zároveň sa otvára novým perspektívam.

3.4 DISKUSIA

Demografické starnutie populácie a s ňou spojená otázka aktívneho starnutia sa neustále dostáva do popredia a má za následok potrebu skúmania zlepšenia života seniorov nielen v mestách, ale aj menších obciach. Nakoľko podľa najnovších zdrojov tvoria 17% obyvateľstva Slovenskej republiky ľudia v poproduktívnom veku, je nutné rozširovať možnosti aktívneho starnutia do menších obcí (Štatistický úrad Slovenskej republiky, 2022).

Štúdium aktívneho starnutia v malých obciach ponúka v porovnaní s veľkými mestami mnoho výhod. V malých obciach často seniori strávili celý svoj život a majú väčší pocit príslušnosti do komunity, čo môže viesť k väčšej angažovanosti do obecných aktivít a k väčšej snahe zvelaďovať svoju obec. V obciach, kde sú ľudia viac prepojení, majú seniori silnejšie sociálne väzby, čo im pomáha predchádzať osamelosti a prispieva k ich celkovej pohode na dôchodku.

Hlavným cieľom tejto bakalárskej práce bolo systematicky preskúmať, či seniori v obci Kukučínov vedú aktívny a zdravý životný štýl. Úsilie bolo zamerané na analýzu, ako obec Kukučínov podporuje seniorov v ich aktívnom a zdravom starnutí, ako aj na ich aktívnu participáciu v obecnom živote.

Výskum bol založený na tematickej analýze, pričom som vyčlenila štyri hlavné kategórie, na podrobnú analýzu:

- Život na dôchodku
- Aktívne starnutie v obci
- Pomoc obci
- Návrhy na zlepšenie

Tieto kategórie boli ďalej vymedzené do subkategórií pre lepšie porozumenie analýzy. Pre komplexnú analýzu som zahrnula rozhovory so seniormi a skúmala kroniku obce Kukučínov, ako aj záznamy vedené seniormi v ich klube dôchodcov.

Dôležitým aspektom pre správny prechod z produktívneho veku do dôchodku je príprava. Prechod do dôchodku prináša zmeny v dennom harmonograme a vyžaduje vytvorenie nového režimu, aby jedinec ostal aktívny (Voľanská, 2018). Výskum ukázal, že účastníci vnímali fázu prechodu do dôchodku väčšinou pozitívne. Novonadobudnutý voľný čas pre nich predstavoval možnosť venovať sa svojim obľúbeným aktivitám, na ktoré doposiaľ nemali čas. Výpovede ďalej svedčia o tom, že voľný čas ponúka najmä priestor na vykonávanie rôznych aktivít, či priestor na odpočinok. Výpovede sa však líšili naprieč participantmi. Ponímanie voľného času bolo subjektívne. Kým niekto uviedol, že voľný čas trávi najmä odpočinkom, iný využíval voľný čas na prácu v domácnosti, či pobyt v prírode.

Obce, na rozdiel od miest majú často ľahšiu dostupnosť prírody, ktorá podporuje aktívny životný štýl a pozitívne ovplyvňuje zdravie. Znížený environmentálny stres vrátane menšieho hluku a znečistenia prispieva k lepšiemu duševnému a fyzickému zdraviu. Môže tiež podporiť sociálne interakcie a pomôcť ľuďom cítiť sa viac pripojení k okolitému svetu. Napríklad pravidelné prechádzky v lese môžu pomôcť znížiť stres, zlepšiť náladu a zvýšiť pocit šťastia. Z fyzického hľadiska si môžu ľudia zlepšiť kondíciu a znížiť riziko chronických ochorení (Li, 2022). Účastníci výskumu a autori zhodne vnímajú význam prírody pre aktívne starnutie. Výskum ukázal, že účastníci sa aktívne venujú športu, vonkajším aktivitám a trávia veľa času v prírode. Tieto výsledky potvrdzujú hypotézu, že príroda môže mať pozitívny vplyv na fyzické a psychické zdravie ľudí v staršom veku.

Otázka aktívneho starnutia je dôležitá pre udržanie dobrej kondície aj na dôchodku, keďže človek prechádza rôznymi zmenami v organizme. Z výskumu vyplýva, že každý

respondent vníma aktívne starnutie inak, avšak každý sa snaží žiť aktívne a robiť všetko preto, aby ostal v dobrej kondícii aj počas dôchodku.

K aktívnemu starnutiu a dobrej psychickej kondícii výrazne dopomáha socializácia či aktívne stretnutia s rodinou a rovesníkmi. Touto tematikou sa zaoberá i Štiavnická a Tóth (2014), ktorí hovoria o socializácii seniorov a ich začleňovaní do spoločnosti, čo môže fungovať ako podpora aktívneho starnutia, nakoľko integrácia seniorov do spoločnosti vytvára podmienky pre ich osobnostný a sociálny rozvoj.

Trávenie voľného času s rodinou a starostlivosť o vnúčatá boli častými aktivitami, ktoré respondenti zdôrazňovali. Tieto interakcie vnímali ako dôležitú súčasť ich aktívneho starnutia. Rovnaký názor zastávajú rôzni autori. MPSVR SR (2021) tvrdí, že rodinné prostredie je kľúčové v živote seniora pre jeho aktívne starnutie. Trávenie času s rodinnými príslušníkmi napomáha seniorovi necítiť sa osamelo (Hrozenská, Dvořáčková, 2013).

Respondenti, ktorí sa zúčastnili výskumu, sa v oblasti socializácie vyznačujú výraznou aktívnosťou. Podľa ich vlastných vyjadrení sa angažujú v rôznych sférach, či ide o participáciu v obecných aktivitách alebo v rámci klubu dôchodcov. Sami sú veľmi iniciatívni a podľa slov starostky, patria do kategórie občanov, ktorí preukazujú najvyššiu mieru aktivity v obci. Komunita seniorov v obci Kukučínov, ktorá sa aktívne stretáva a podieľa sa na činnostiach v klube dôchodcov, považuje svoje starnutie za aktívne a zdôrazňuje, že socializácia im výrazne prispieva k tomu, aby sa necítili vylúčení zo spoločnosti.

Socializáciu v obci výrazne podporuje obecný klub dôchodcov, ktorému bola venovaná značná časť výskumu. Klub dôchodcov slúži ako pravidelné miesto stretnutí respondentov. Títo seniori sa do klubu pravidelne zapájajú a vykonávajú v jeho rámci široké spektrum aktivít. Skúmala som hlavné dôvody navštevovania klubu dôchodcov, rovnako, ako aj aktivity, ktoré v ňom vykonávajú. Respondenti považujú obecný klub dôchodcov za vynikajúcu alternatívu na plnohodnotné využitie voľného času prostredníctvom interakcie s rovesníkmi. Konkrétne aktivity realizované v rámci klubu dôchodcov, či už ide o participáciu v obecných aktivitách ako komunita, alebo organizovanie vlastných výletov a podujatí, sú pre nich významným prvkom v ich aktívnom starnutí. Tieto aktivity nielenže obohacujú ich každodenný život, ale zároveň im umožňujú aktívne formovať vlastné skúsenosti počas dôchodku. Týmto spôsobom sa zároveň socializujú, čím posilňujú svoje pocity príslušnosti a zapojenie do komunity.

V rámci výskumu som sa zamerala aj na otázky podpory od obce v otázke aktívneho a zdravého starnutia. Obce majú v tejto oblasti nezastupiteľnú a dôležitú úlohu, a to nielen

pri vytváraní prostredia pre aktívne starnutie, ale aj pri vytváraní prostredia na podporu zdravia svojich obyvateľov a na podporu a presadzovanie ich práv (FRAM, 2013). Už počas výskumu bolo vidieť, že názor na podporu od obce sa medzi participantmi a starostkou líši. I napriek faktu, že seniori sa aktívne zapájajú, čo ocenila i samotná starostka, by prijali väčšiu podporu od obce, nakoľko nie vždy si dokážu oni ako komunita všetko zariadiť sami. Zatiaľ čo starostka ako zastupiteľka obce bola toho názoru, že obec pomáha seniorom s udržiavaním ich klubu dôchodcov, názor seniorov bol naopak taký, že obec hradí len základné poplatky, avšak nezaujíma sa o bližšie dianie a ani im finančne neprispieva.

Obec v súčasnosti nedisponuje priestormi, kde by sa mohli konať športové hry seniorov, ktoré, ako sa vo výskume ukázalo hrajú veľkú úlohu v ich aktívnom starnutí. Rovnako sa ani pravidelne nezveľaďujú obecné priestory, ktoré by mohli slúžiť ako miesto pre socializáciu v obci, tak ako sa to robilo v minulosti.

Čo sa pri rozhovoroch a analýze potvrdilo je, že seniori v obci Kukučínov sa angažujú v rôznych sférach a v rámci pomoci obci sa radia medzi najaktívnejších spomedzi občanov obce Kukučínov. S tým sa zhoduje aj starostka obce, ktorá sama potvrdila, že seniori sú aktívni, ba až najaktívnejší z radu obyvateľov. Potvrdila, že sa na nich môže obrátiť s rôznymi prosbami, ktorým často vyhovejú. Z rozhovoru so starostkou som vypozerovala, že pri potrebnej pomoci sa obracia práve na členov klubu dôchodcov, nakoľko vie, že sa s ochotou zapoja do rôznych akcií, ktoré sa v obci konajú.

Vzhľadom k tomu, že kategória pomoc obci bola analyzovaná z dvoch rozdielnych perspektív, individuálnej a skupinovej, výsledky odhaľujú rozdiely v jednotlivých aktivitách. Zatiaľ čo jednotlivci často prispievajú udržiavaním verejných alebo súkromných priestorov a zúčastňovaním sa na verejnoprospešných prácach, ako skupina sa angažujú v obecnom dianí. Ich formy pomoci sú rôzne, pričom najčastejšou je aktívna účasť na obecných udalostiach, kde sa venujú prípravám a organizácií. Niektorí sa tiež zapájajú do obecného spevokolu, ktorého súčasťou je aj samotná starostka. Účastnia sa rôznych podujatí a podľa ich slov, to prispieva k ich aktívnemu starnutiu.

Značne významnou kategóriou boli aj návrhy na zlepšenie od respondentov, ktorí sa zhodli v tom, že by uvítali rôzne vylepšenia v obci. Pokiaľ ide o ich klub dôchodcov, privítali by najmä finančnú pomoc od obce, ktorú by mohli využiť na vylepšenie priestorov klubu alebo na podporu ďalších aktivít.

Ďalej by uvítali obnovenie spoločenského života v obci prostredníctvom organizovania viacerých udalostí, kde by občania mohli interagovať a spoločne sa stretávať.

Štúdium aktívneho starnutia v malých obciach je síce náročné, ale poskytuje cenné informácie o živote seniorov v týchto komunitách. Toto štúdium môže pomôcť pochopiť, ako sa život seniorov v týchto komunitách líši od životov seniorov v mestách. Získané informácie môžu byť užitočné pre odborníkov zaoberajúcich sa spôsobmi zlepšenia aktívneho starnutia seniorov v krajine.

3.5 LIMITY VÝSKUMU

V rámci tejto práce je dôležité pozorovať možné limity, ktoré mohli ovplyvniť výsledky výskumu. Jedným z hlavných obmedzení bola moja predchádzajúca znalosť participantov, čo si vyžadovalo dôsledné dodržiavanie objektivity počas rozhovorov. Participantom bolo umožnené vyjadriť sa podľa vlastného subjektívneho názoru, a preto bolo nevyhnutné zachovať nezaujatosť pri analýze získaných dát.

Významným obmedzením bol aj vplyv pandémie COVID-19, ktorý mohol sťažiť získavanie participantov, najmä vzhľadom k ich veku, nakoľko vzorka participantov musela byť tvorená ľuďmi nad 65 rokov, a teda najohrozenejšou skupinou v rámci spomínanej pandémie. Avšak nakoľko v danom časovom horizonte, v ktorom bol prieskum prevedený neboli zavedené žiadne reštrikcie, pomohlo to k otvorenosti ľudí a ich ochote zapojiť sa do výskumu.

Za ďalšie obmedzenie považujem prevahu jedného pohlavia medzi participantmi. I napriek tomu, že participantí mali zdieľať svoj subjektívny názor, sa mohlo stať, že budú názorovo ovplyvnení niekým druhým. To práve z toho dôvodu, že väčšina participantov navštevuje klub dôchodcov, kde si svoje názory vymieňajú, čo môže vyústiť k ovplyvneniu subjektívneho názoru jednotlivca.

Celkovo je dôležité si byť vedomý týchto limitov a zohľadniť ich pri interpretácii výsledkov a záverov tejto práce.

4 Záver

V rámci tejto bakalárskej práce som sa venovala tematike aktívneho a zdravého starnutia seniorov v obci Kukučínov. Hlavným cieľom bolo analyzovať, do akej miery žijú seniori v obci aktívnym a zdravým spôsobom života a aké opatrenia poskytuje obec na podporu v ich aktívnom a zdravom starnutí. Ďalej som sa zamerala na skúmanie aktivít, ktoré vykonávajú seniori ako komunita pre svoje aktívne starnutie, ako aj na ich príspevok k aktívnemu a zdravému starnutiu v rámci obce.

V teoretickej časti som najprv analyzovala demografické starnutie obyvateľstva. Nasledovala kapitola vymedzenia pojmov staroba, starnutie a príprava na dôchodok. Hlavnou témou, ktorá sa rozoberá v tematickej časti je príprava na dôchodok a faktory, ktoré ovplyvňujú prechod do dôchodku, kde som zohľadnila faktory, ktoré majú istý vplyv na prechod z produktívneho veku do dôchodku. S ohľadom na hlavný zámer práce, aktívne a zdravé starnutie, som sa venovala definíciám týchto pojmov, ktoré vychádzajú z existujúcich výskumov a literárnych zdrojov o aktívnom starnutí.

V empirickej časti som realizovala kvalitatívny výskum s cieľom zodpovedať vopred stanovené výskumné otázky. Konkrétne som sa pýtala, akú skúsenosť majú seniori s podporou aktívneho a zdravého starnutia v obci Kukučínov, ako vnímajú aktívne a zdravé starnutie zo svojho pohľadu a aké kroky môžu podniknúť pre prospech svojej obce v rámci tohto procesu. Odpovede na tieto otázky som získavala prostredníctvom pološtrukturovaných rozhovorov s vybranými účastníkmi. Rovnako bol vykonaný i rozhovor so starostkou obce. Výsledky odzrkadľujú rozdiely v názoroch medzi starostkou a účastníkmi v oblasti podpory v aktívnom starnutí.

Na základe výskumu sa dá tiež konštatovať, že podpora aktívneho a zdravého starnutia je z pohľadu seniorov zo strany obce nedostatočná. Tomu nasvedčovali jednotlivé výpovede participantov, ktorí by uvítali zlepšenie, najmä vo forme finančných príspevkov na vykonávanie rôznych aktivít.

Vzhľadom na získané poznatky je dôležité motivovať seniorov, aby sa naďalej aktívne zapájali do verejného života, s cieľom zachovať si aktívny životný štýl, a to ideálne s podporou obce, ktorá disponuje viacerými možnosťami poskytovania pomoci seniorom.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Asociácia Univerzít Tretieho Veku Na Slovensku. (2022). [online; cit. 2022-06-16]. Dostupné z: <https://asutv.sk/>
- Bačová, V. (2021). *Naratívy a koncepty dôchodku a starnutie*. In H. Georgi (Ed.), *Stárnutí 2021: Sborník příspěvků z 5. Gerontologické mezioborové konference*. [online; cit. 2022-06-10]. Dostupné z: https://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti_2021_sbornik.pdf
- Bačová, V., Halama, P. (2021) *Psychologická adaptácia počas tranzície zo zamestnania do dôchodku*. In Bačová V., Halama P. (Eds.) (*Psychologické súvislosti adaptácie na dôchodok*). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie, Centrum spoločenských a psychologických vied SAV. ISBN 978-80-89524-54-9.
- Bridiš, M. (2016). MY Levice. *V Hronských Kľačanoch súťažili dôchodcovia z okresu*. [online; cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://mylevice.sme.sk/c/8218144/v-hronskych-klacanoch-sutazili-dochodcovia-zokresu.html>
- Čevela, R., Kalvach, Z., Čeledová, L. (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4.
- Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
- European Centre Vienna (2013). *Active Ageing Index 2012 Concept, Methodology and Final Results*. [online; cit. 2022-06-07]. Dostupné z: http://pdc.ceu.hu/archive/00007048/01/ECSWPR_Active-ageing-Index_2012.pdf
- Európska Komisia. (2016). *Špeciálne vydanie: Zdravé starnutie*. [online; cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/health/newsletter/>
- Eurostat. (2020). *Ageing Europe. Statistics on population developments*. [online; cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/>
- FRAM. (2013). *Bedekr aktivního stárnutí*. [online; cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.framprojekt.eu/ke-stazeni>
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- Holmerová, I., Jurašková, B., Zikmundová K. (2007). *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: EV public relations. ISBN 978-80-254-0179-8.
- Hrozenská, M., Dvořáčková, D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4139-0.
- Interný Materiál. Kronika obecného klubu dôchodcov. (2022).
- Interný Materiál. Kronika obecného úradu Kukučínov. (2022).

- Inštitút Aktívneho Bývania. (2021). *Sociálno-demografické kontexty bývania seniorov na Slovensku*. [online; cit. 2022-06-13]. Dostupné z: <https://www.institutab.sk/2021/05/10/socialno-demograficke-kontexty-byvania-seniorov-na-slovensku-2/>
- Jednota Dôchodcov Na Slovensku. (2022). *O nás* [online; cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://jednotadohodcov.sk/?p=285>
- Kancelária Národnej Rady Slovenskej Republiky. (2019). *Poskytovanie sociálnych služieb pre seniorov v domácom prostredí*. [online; cit. 2022-06-10]. Dostupné z: <https://www.nrsr.sk/web/>
- Kukučínov. (2018). *História obce*. [online; cit. 2022-06-05]. Dostupné z: <https://www.kukucinov.sk/historia-obce.html>
- Li, Q. (2022). *Environ health prev med. Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention -the Establishment of "Forest Medicine"*. [online; cit. 2023-12-10]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9665958/>
- Malíková, E. (2010). *Péče o seniory v pobytových sociálnych zariadeniach*, Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3
- Maliňáková. D. (2011). *Príprava človeka na starobu. Inovácie, plánovanie a kvalita sociálnych služieb v komunite* (s. 93- 97). Ružomberok : Verbum – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku. [online; cit. 2022-06-10]. Dostupné z: https://www.prohuman.sk/files/Kamanova_Inovacie_planovanie_zbornik_2011.pdf
- Ministerstvo Práce, Sociálnych Vecí A Rodiny Slovenskej Republiky. (2014). *Národný program aktívneho starnutia na roky 2014-2020*. [online; cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/ministerstvo/rada-vlady-sr-prava-seniorov/npas-2014-2020.pdf>
- Ministerstvo Práce, Sociálnych Vecí A Rodiny Slovenskej Republiky. (2021). *Národný program aktívneho starnutia na roky 2021-2030*. [online; cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.employment.gov.sk/files/sk/ministerstvo/rada-vlady-slovenskej-republiky-prava-seniorov-prisposobovanie-verejnych-politik-procesu-starnutia-populacie/narodny-program-aktivneho-starnutia-roky-2014-2020/narodny-program-aktivneho-starnutia-roky-2021-2030.pdf>
- Ministerio De Derechos Sociales Y Agenda. Institución De Mayores Y Servicios Sociales (IMSERSO). (2008). *La participación social de las Personas Mayores*. [online; cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/>

- Mušálková, I., (2015). *Mezinárodní den seniorů: Kraj stárne, fenoménem je osamělost*. Moravskoslezský deník. [online; cit. 2022-06-20]. Dostupné z https://moravskoslezsky.denik.cz/zpravy_region/mezinarodni-den-senioru-kraj-starne-fenoménem-je-osamelost-20151001.html
- Moja Obec V Štatistikách (2022). [online; cit. 2022-06-04]. Dostupné z: <https://mojaobec.statistics.sk/html/sk.html>
- Németh, F., Babčák, M. (2009). *Geriatría a geriatrické ošetrovatel'stvo*. Martin: Osveta. ISBN 987-80-8063-314-1.
- Nosková, J. (2014). *Biografická metóda a metóda orálnej histórie: na príklade výskumu každodenného života v socializmu*. Brno: Etnologický ústav AV ČR Praha - pracovisko Brno. ISBN 978-80-87112-84-7.
- Novotná, H., Špaček, O., Šťovíčková Jantulová, M. (Eds.). (2019). *Metódy výskumu ve spoločenských vedách*. Praha: FHS UK
- Ondrušová, J. (2010). *Smysluplnosť života ve stáří*. Česká geriatrická revue: odborný časopis České gerontologické a geriatrické spoločnosti. Brno: Medica Publishing & Consulting. [online; cit. 2022-06-10]. Dostupné z: <https://www.prolekare.cz/casopisy/ceska-geriatricka-revue/2010-1-2/smysluplnost-zivota-ve-stari-33509>.
- Pacáková, H., Trusínová, R. (2012). *Citová solidarita při péči o seniory*. Kontakt. 14(4), 464-474. [online; cit. 2022-06-10]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/332214673_Emotional_solidarity_in_taking_care_of_seniors
- Prohuman. (2017). *Vzdelávanie – cesta ku kvalite života v seniorskom veku*. [online; cit. 2022-06-01]. Dostupné z: <https://prohuman.cz/pedagogika/vzdelavanie-cesta-ku-kvalite-zivota-v-seniorskom-veku>
- Sedláková, D. (2015). *Potrebuje zmeniť vnímanie seniorov v spoločnosti*. Štatistický úrad Slovenskej republiky. Slovenská štatistika a demografia. Vedecký časopis. [online; cit. 2022-06-18]. Dostupné z: https://www7.statistics.sk/wps/wcm/connect/54457813-a68b-419ba7e44a1a65197f4b/Slovenska_statistika_a_demografia_3_2015.pdf?MOD=AJPERES
- Sociálna Poisťovňa. (2023). *Dôchodkový vek*. [online; cit.2023-12-10]. Dostupné z: <https://www.socpoist.sk/socialne-poistenie/dochodkove-poistenie/vseobecne-informacie/dochodkovy-vek>
- Solid Care. (2016). *Samota a izolácia seniorov*. [online; cit.2022-06-05]. Dostupné z: <https://solidcare.sk/samota-a-izolacia-seniorov/>

- Svet Zdravia. (2021). *Tréning pamäti pre seniorov*. 20 praktických cvičení. [online; cit.2022-06-10]. Dostupné z: <https://www.procare.sk/wp-content/uploads/2021/02/svet-zdravia-procare-trening-pamati-pre-seniorov-20-cviceni.pdf>
- Štatistický Úrad Slovenskej Republiky. (2022). *Štatistická ročenka slovenskej republiky*. [online; cit.2023-12-10]. Dostupné z: <https://slovak.statistics.sk/>
- Štatistický Úrad Slovenskej Republiky. (2021). *Indikátory aktívneho starnutia populácie*. [online; cit.2022-06-05]. Dostupné z: <https://slovak.statistics.sk/>
- Štiavnická, D., Tóth, R. (2014). *Osobnostný a sociálny rozvoj poskytujúci zvyšovanie kvality sociálneho života seniorov*. Sociálny rozvoj s akcentom na zvyšovanie kvality sociálneho života v Slovenskej republike. Zborník z odbornej konferencie. Bratislava: VŠZSP sv. Alžbety. ISBN 978-80-8132-129-0
- Topa, G., Valero, E. (2017). *Preparing for retirement: How self-efficacy and resource threats contribute to retirees' satisfaction, depression, and losses*. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(6), 811–827. [online; cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1375910>
- Tošnerová, T., (2010). *Osamelosť senioru*. [online; cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <http://psychologie.doktorka.cz/osamelost-senioru/>
- United Nations. (2019). *World Population Ageing 2019*. [online; cit. 2022-02-14]. Dostupné z: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/>
- Vaismoradi, M., Turunen, H., Bondas, T. (2013). *Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study*. *Nursing & Health Sciences*, 15(3), 398-405. [online; cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/nhs.12048>
- Voľanská, Ľ. (2018). *Starneme pri tom, že stále niečo robíme*. *Národopisná revue*. [online; cit. 2022-06-10]. Dostupné z: <https://www.academia.edu/>
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing*. [online; cit. 2023-03-09] Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- World Health Organization. (2020). *Healthy ageing and functional ability*. [online; cit. 2022-02-22] Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>
- World Health Organization. (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. [online; cit. 2023-12-10] Dostupné z: <https://iris.who.int/handle/10665/43755>
- Zaidi, A. (2010). *Poverty Risks for Older People in EU Countries – An Update*. [online; cit. 2022-06-05]. Dostupné z: <https://core.ac.uk/download/pdf/11867529.pdf>

PRÍLOHA 1: SCENÁR POLOŠTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

- Považujete sa za aktívneho seniora?
- Aké aktivity vykonávate v rámci vášho voľného času?
- Aké vidíte pozitíva v aktívnom starnutí vo vašom živote?
- Zmenil sa Váš pohľad na život v obci po vstupe do dôchodkového veku?
- Podporuje Vás vo Vašom aktívnom živote i obec? Ak áno, ako?
- Je záujem obce o seniorov dostačujúci? V čom áno/ v čom nie?
- Máte pocit, že ste si viac svojpomocní než Vám pomáha obec?
- Ak sa zameriame na aktuálny život v obci, aké aspekty by bolo možné pozmeniť, aby sa vám v nej žilo ľahšie?
- Existuje podľa Vás spôsob, akým by ste mohli svojej obci pomôcť?
- Aké aktivity vyvíjate medzi svojimi rovesníkmi pre zvýšenie Vašej aktivity?
- Ako sa snažíte zveľadiť vašu obec a zlepšiť si život v nej?
- Organizuje Vaša komunita v rámci obce nejaké podujatia, ktoré podporujú sociálny život v obci?
- Máte pocit, že Vám tento aktívny život v niečom pomáha?

Otázky pre starostku obce

- Myslíte si, že seniori v obci Kukučínov starnú aktívne?
- Aké aktivity vykonávajú?
- Podporujete ich ako obec v zdravom a aktívnom starnutí?
- Považujete Váš záujem o seniorov za dostatočný?
- Prispievajú seniori k daniu/aktivitám v obci?
- Plánujete niečo do budúcnosti pre seniorov, čo by pomohlo k ich aktívnemu starnutiu?

PRÍLOHA 2: VZOR INFORMOVANÉHO SÚHLASU

INFORMOVANÝ SÚHLAS ÚČASTNÍKA VÝSKUMU

Vážený pán, vážená pani,

v súlade s etickými zásadami realizácie výskumu a ochranou osobných údajov Vás žiadam o súhlas s Vašou účasťou vo výskumnom projekte v rámci bakalárskej práce.

Názov bakalárskej práce: Aktívne a zdravé starnutie seniorov v obci Kukučínov

Riešiteľ projektu: Rebeka Bareczová

Názov pracoviska: Fakulta humanitných štúdií Univerzity Karlovej v Prahe.

Vedúce bakalárskej práce: doc. MuDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Cieľ výskumu: Cieľom výskumu je zistiť, čo obec Kukučínov ponúka seniorom v rámci aktívneho a zdravého starnutia a ako ich podporuje v aktívnom a zdravom starnutí.

Popis výskumu: Tento výskum sa zaoberá problematikou aktívneho a zdravého starnutia. Informácie získané z rozhovorov budú použité len pre účely tejto bakalárskej práce, pričom samotné rozhovory nebudú poskytnuté žiadnej tretej strane. V ktorejkoľvek fáze rozhovoru máte právo rozhovor ukončiť bez udania dôvodu. V takom prípade by bola nahrávka odstránená. Samotný rozhovor bude na základe Vášho súhlasu nahraný a neskôr bude doslovne prepísaný. V prepise Vám bude udelený pseudonym pre zachovanie anonymity. Svojím podpisom mi udeľujete súhlas spracovávať informácie získané z rozhovoru.

Prehlásenie a súhlas účastníka s jeho zapojením do výskumu:

Prehlasujem a nižšie uvedeným vlastnoručným podpisom potvrdzujem, že dobrovoľne súhlasím s účasťou vo vyššie uvedenom projekte, a že som mal/a možnosť riadne a v dostatočnom čase zvážiť všetky relevantné informácie o výskume, spýtať sa na všetky podstatné informácie týkajúce sa účasti na výskume, a že som dostal/a jasné a zrozumiteľné odpovede na svoje otázky. Bol/a som poučený/á o práve odmietnuť účasť vo výskumnom projekte alebo svoj názor kedykoľvek zmeniť a z výskumu odstúpiť.

Meno a priezvisko účastníka výskumu:

Podpis účastníka výskumu:

Meno a priezvisko výskumníka:

Dátum a podpis výskumníka: