

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

**Nitra 2010**

**Lenka Kováčiková**

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**EDUKÁCIA AKO ZMYSEL ŽIVOTA SENIOROV**  
**V REZIDENCIÁLNEJ STAROSTLIVOSTI**

**Bakalárska práca**

Študijný program: Pedagogika

Školiace pracovisko: Katedra Pedagogiky PF UKF

Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD.

**Nitra 2010**

**Lenka Kováčiková**



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre  
Pedagogická fakulta

---


## ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

**Meno a priezvisko študenta:** Lenka Kováčiková  
**Študijný program:** pedagogika (Jednoodborové štúdium, bakalársky I. st., denná forma)  
**Študijný odbor:** 1.1.4 pedagogika  
**Typ záverečnej práce:** Bakalárska záverečná práca  
**Jazyk záverečnej práce:** slovenský

**Názov:** Edukácia ako zmysel života seniorov v rezidenčnej starostlivosti  
**Anotácia:** Bakalárska práca by mala poukazovať na spôsoby, ako možno edukatívnymi aktivitami zvyšovať kvalitu života seniorov, ktorí žijú v niektorom zo sociálnych zariadení.

**Školiteľ:** doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD.  
**Oponent:** prof. PhDr. Gabriela Porubská, CSc.  
**Katedra:** KPG - Katedra pedagogiky  
**Vedúci katedry:** prof. PhDr. Viera Kurincová, CSc.

**Dátum schválenia:** 17.12.2009

  
prof. PhDr. Viera Kurincová, CSc.  
vedúci/a katedry

## **Pod'akovanie**

Rada by som pod'akovala môjmu školiteľovi práce doc. PaedDr. Ctiborovi Határovi, PhD. za cenné rady, odbornú pomoc a ústretovosť, ktorú mi poskytol pri vypracovaní bakalárskej práce.

## **ABSTRAKT**

KOVÁČIKOVÁ, Lenka: *Edukácia ako zmysel života seniorov v rezidenčialnej starostlivosti*. [Bakalárska práca] / Lenka Kováčiková. – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta; Katedra pedagogiky. Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár (Bc.).- Nitra: PF UKF, 2010. s.

Bakalárska práca má teoretický charakter. Hlavnou témou bakalárskej práce je edukácia seniorov v rezidenčialnej starostlivosti. Bakalárska práca je členená do troch kapitol. Prvá kapitola uvádza definície, historické vnímanie starnutia a staroby a jednotlivé aspekty starnutia. V druhej kapitole sa zameriavame na starostlivosť spoločnosti o seniorov, uvádzame formy starostlivosti, charakteristiku zariadenia pre seniorov, príčiny inštitucionalizácie a aj problémy, ktoré sú s ňou spojené. Tretia kapitola je venovaná hlavnej téme bakalárskej práce a tou je edukácia seniorov v rezidenčialnej starostlivosti, ako aj ich motivácia, pozornosť zameriavame na jednotlivé možnosti edukácie. Práca obsahuje zoznam použitej literatúry a prílohy.

### **Kľúčové slová:**

Seniori. Edukácia seniorov. Sociálno-výchovná starostlivosť. Zariadenie pre seniorov. Rezidenčialna starostlivosť. Staroba. Starnutie.

## **ABSTRAKT**

KOVÁČIKOVÁ, Lenka: *Bildung der Senioren in Seniorenzentren als Sinn des Lebens*. [Bachelorarbeit] / Lenka Kováčiková. – Universität Konstantin des Philosophen in Nitra. Pädagogische Fakultät; Kathedra der Pädagogik. Konsultant: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD. Grad der fachlichen Qualifikation : Bachelor /Bc./ - Nitra : PF UKF, 2010. s.

Bachelorarbeit hat einen theoretischer Charakter. Das Hauptthema der Arbeit ist die Bildungsarbeit für Senioren in Seniorenzentren. Die Arbeit ist in drei Kapitel unterteilt. Das erste Kapitel enthält Definitionen, historische Wahrnehmung des Alterns und Alters und verschiedenen Aspekten des Alterns. Im zweiten Kapitel werden wir uns auf die Betreuung von Senioren konzentrieren, verweisen wir auf Formen der Pflege, Eigenschaften von Einrichtungen für Senioren, Ursachen der Institutionalisierung und die damit verbundenen Probleme. Das dritte Kapitel ist dem Haupt-Thema gewidmet und das ist die Weiterbildung von Senioren in Altersheimen und anderen Einrichtungen für Senioren sowie ihre Motivation und die Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten der Bildung konzentriert wird. Die Arbeit enthält ein Literaturverzeichnis und Anhänge.

### **Stichwörter:**

Senioren. Weiterbildung von Senioren. Sozial-, Bildungs-Pflege. Einrichtung für Senioren. Betreutes Wohnen. Das Alter. Altern.

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>1 STARNUTIE A STAROBA .....</b>	<b>9</b>
1.1 História starnutia a staroby .....	12
1.2 Aspekty starnutia a staroby .....	14
1.2.1 Biologické aspekty starnutia .....	14
1.2.2 Duchovné aspekty starnutia .....	17
1.2.3 Psychologické aspekty starnutia .....	17
1.2.4 Sociálne aspekty starnutia .....	18
<b>2 STAROSTLIVOSŤ SPOLOČNOSTI O SENIOROV .....</b>	<b>21</b>
2.1 Formy starostlivosti .....	23
2.2 Charakteristika zariadenia pre seniorov .....	25
2.3 Príčiny inštitucionalizácie seniorov .....	26
2.4 Problémy spojené s inštitucionalizáciou seniorov .....	27
<b>3 EDUKÁCIA AKO ZMYSEL ŽIVOTA SENIORA .....</b>	<b>29</b>
3.1 Motivácia k edukácii seniorov a jej význam .....	30
3.2 Možnosti edukácie seniorov v rezidenčnej starostlivosti .....	32
3.2.1 Programy vlastnej seniorskej edukácie .....	33
3.2.2 Sociálne a edukatívne poradenstvo .....	36
<b>ZÁVER .....</b>	<b>38</b>
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....</b>	<b>40</b>
<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>43</b>

## ÚVOD

Staroba je prirodzená a čaká každého z nás, nedá sa jej vyhnúť alebo pred ňou utiecť. I keď staroba a starnutie prináša človeku veľa úskalí, telo opúšťa zdravie, fyzická sila, telesná krása, je nevyhnutné sa s týmito zmenami zmieriť a žiť.

Domnievame sa, že veľkú rolu v procese starnutia zohráva celkový pohľad starnúceho človeka na svet. Veľmi dôležité je, aby sa starí ľudia pozerali na svet pozitívne a uvedomili si, že staroba nie je nejaká choroba alebo obdobie, v ktorom človek musí len nečinne sedieť a prizerať sa ako sa všetko okolo neho mení. To, že sa človek dožije staroby, je podľa nášho názoru dar. Úlohou starých ľudí je využiť tento dar, ako sa len dá.

A tým, ako človek žije, ovplyvňuje tempo svojho starnutia. Nepatrí sem len starostlivosť o telo, ale aj starostlivosť o dušu, ktorej súčasťou je vzdelávanie a výchova. A práve edukácia seniorov je hlavná téma našej práce.

V prvej kapitole sa zaoberáme charakteristikami staroby a starnutia, kapitola obsahuje tiež historický pohľad na starobu a aspekty starnutia. Podľa nás je dôležité venovať pozornosť bio–psycho–socio–duchovným aspektom starnutia, pretože do značnej miery ovplyvňujú život seniorov, čiže aj samotnú edukáciu.

Súčasná modernizácia spoločnosti prináša neustále zmeny. Pôrodnosť sa v krajinách neustále znižuje, logicky nastáva rýchle demografické starnutie. Stredná dĺžka života sa neustále zvyšuje a naša populácia „šedivie“. A keďže počet seniorov pribúda je potrebné venovať zvýšenú pozornosť starostlivosti spoločnosti o seniorov. A touto problematikou sa zaoberá druhá kapitola našej práce. Stručne v nej charakterizujeme jednotlivé formy starostlivosti, pričom sa podrobnejšie zaoberáme zariadením pre seniorov. Pozornosť venujeme príčinám inštitucionalizácie seniorov a problémom, ktoré sú s ňou spojené.

Ľudská spoločnosť je založená na vedomostiach a netýka sa len mladých ľudí, ale aj seniorov. V tretej kapitole sa zaoberáme hlavnou problematikou práce, a to edukáciou seniorov v rezidenciálnej starostlivosti. A práve v edukácii mnohí z nich nachádzajú svoj zmysel života, ktorý im prináša radosť a uspokojenie. V tejto kapitole dôraz kladieme na rôzne druhy motivácie seniorov k edukácii, ako aj na postavenie andragóga, uvádzame možnosti edukácie seniorov v rezidenciálnej starostlivosti.

Chceli by sme ešte spomenúť citát Johanna Wolfganga Goetho „*Mladosť nie je obdobie života, ale duševný stav.*“ Tak prečo neumožniť takýto duševný stav našim seniorom?



Veľa starých ľudí si myslí, že sú nepotrební alebo každému len na obtiaž, a pritom stačí tak málo, dať im najavo, sú pre nás dôležití a že sú neodmysliteľnou súčasťou našich životov.

# 1 STARNUTIE A STAROBA

Staroba je prirodzené obdobie života každého z nás, ktoré sa nachádza na konci nášho prirodzeného vývoja. Starobe sa vyhnúť nedá, ale domnievame sa, že dôležitejšie pre človeka, je akým spôsobom starne. Na ulici môžeme stretnúť dvoch ľudí, ktorí majú rovnaký kalendárny vek, ale ich výzor, telesné zdatnosti, zdravie a správanie sú rozdielne. To svedčí o tom, že každý z nás je iný a starne svojim tempom. Na tempo starnutia vplyva životné prostredie, v ktorom človek žije a tiež ako, teda spôsob, akým žije. Patrí sem nielen starostlivosť o telo, ale aj vzdelávanie a výchova, ktoré sú súčasťou starostlivosti o dušu.

Starnutím a starobou sa zaoberajú ľudia už od nepamäti, snažili sa určiť faktory, ktoré limitujú prirodzenú dĺžku ľudského života. Vzniklo obrovské množstvo teórií o starnutí, ktoré majú všeobecný alebo filozofický základ. Tu uvádzame niekoľko definícií starnutia a staroby.

Pojem starnutie definuje andragogický slovník ako „proces postupnej involúcie so sprievodnými biologickými, psychickými a sociálnymi zmenami v organizme a osobnosti človeka“ (Hotár, V., Paška, J., Perhács, J., et al., 2000, s.421). My sa však okrem týchto zmien v organizme človeka budeme zaujímať aj o duchovné zmeny.

„Pod pojmom staroba chápeme určitú etapu životného cyklu človeka, ktorá sa vzťahuje k obdobiu právneho nároku človeka na poberanie a prežívanie starobného dôchodku (nie však výsluhového dôchodku) a k obdobiu, kedy človek zaznamenáva v svojom organizme a na svojej osobnosti viaceré involučné zmeny“ (Határ, C., 2008b, s.27).

Podľa J. Herchla je starnutie proces, pri ktorom sa deje v organizme spomaľujú, dochádza k zmenám vo všetkých orgánoch, človek je oveľa viac náchylný k chorobám a dochádza k oslabeniu duševných a telesných síl (1999, in: Balogová, B., 2005, s.16).

C. Határ (2008b, s.28) zdôrazňuje, že nie je možné si vysvetľovať starnutie a starobu ako patologický jav, kedy v organizme, v tomto období dochádza k nepriaznivým vplyvom. „Adekvátne zvládanie procesov starnutia závisí viac-menej od schopnosti a motivácie aktivizovať všetky obranné mechanizmy, ktoré človek má v sebe zakódované, pretože starnutie závisí nielen od dedičných predpokladov, ale aj od dôsledkov vplyvu sociálneho a fyzikálneho prostredia, ako aj od vlastnej životnej aktivity“(Határ, C., 2008b, s.28).

Podľa R. Čornaničovej (2007, s.42-45) je starnutie a staroba prirodzená súčasť života človeka, pričom sú javmi individuálnymi a spoločenskými. Z hľadiska ontogenetického chápe starobu ako jednu etapu ľudského života a najzaužívanejším meradlom v odbornej literatúre na periodizáciu týchto etáp je vek.

Členením ľudského života na jednotlivé časové úseky chce poukázať na určité všeobecné charakteristiky ľudí.

Rozdeľovaním životného cyklu človeka sa zaoberali už starí Egypťania, ktorí si uvedomovali, že človek prežije dve tretiny života, kým sa dospeje k vrcholu. V staroveku rozdeľovali ľudský život na štyri časti, podľa ročných období:

- detstvo = jar, mladosť = leto, plodný život = jeseň, staroba = zima (Wolf, J., 1982, s.103).

Na základe porovnania jednotlivých členení B. Balogová (2005, s.10-12) vytvorila nasledovnú periodizáciu veku:

1. chronologické hľadisko veku
2. biologicko-funkčné hľadisko veku
3. demografické hľadisko veku
4. hľadisko veku z pohľadu štátnej politiky

1.Chronologické hľadisko veku (kalendárny rok)- začína narodením, je to údaj o veku človeka.

Dospelosť a starobu chronologicky rozdelila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) na :

- stredný vek 45-59rokov,
- čiastočná staroba 60-74 rokov,
- vysoký vek 75-89 rokov,
- dlhovekosť 90 rokov a viac.

R. Čornaničová (2007, s.36) člení seniorské vekové obdobia na:

- sénium - zahrňuje celú etapu človeka po 60. roku života (senior),
- starší vek - počiatočná staroba- od 60 do74 rokov (mladý senior),
- staroba - od 75 do 89 rokov (starý senior),
- dlhovekosť - od 90 rokov vyššie (veľmi starý senior).

Delenia podľa chronologického hľadiska sa používajú aj v praxi, ale slúžia len ako pomôcka. Ako sme už spomínali v úvode tejto kapitoly, že dvaja ľudia, ktorí majú rovnaký kalendárny vek, môžu mať rozdielne telesné zdatnosti, zdravie, výzor a správanie. Roky nám ubiehajú všetkým rovnako, ale keďže sme všetci iní, tak aj starneme každý svojim tempom.

2. Biologicko-funkčné hľadisko veku. „Zodpovedá skutočnému funkčnému potenciálu človeka“ (Pacovský, V., 1990, s.29).

Podľa R. Čornaničovej (2007, s.36) je biologicko-funkčné hľadisko veku meniaci sa štýl, jeho znaky a vzťahy v živote človeka. V plnej miere sa stotožňujeme s tvrdením, že ideálnym stavom je, keď existuje rovnováha medzi funkčným a kalendárnym vekom.

3. Demografické hľadisko veku. „Je podiel osôb určitého kalendárneho veku v pomere k danému počtu obyvateľstva. Na základe analýzy štatistík za posledné roky môžeme povedať, že dochádza v spoločnosti k „populačnej explózii“ starších ľudí“ (Balogová, B., 2005, s.11). Tento pomer je dôležitý hlavne pre spoločnosť, aby sa vedela primerane pripraviť.

Rýchle demografické starnutie spôsobuje pokles pôrodnosti a pokles úrovne úmrtnosti, čím sa stredná dĺžka života neustále zvyšuje (príloha č.1). M. Potančoková (2010) uvádza, že priemerný vek populácie v SR vzrástol v priebehu 50-tich rokov (1950-2000) o 6 rokov z 30,2 na 36 rokov. Podiel seniorov sa zdvojnásobil a znížením úmrtnosti a zlepšením zdravotného stavu sa mení vnútorná štruktúra tejto kategórie obyvateľstva.

4. Hľadisko veku z pohľadu štátnej politiky – dôchodkový vek. R. Čornaničová (2007, s.37) charakterizuje dôchodkový vek, ako vekovú hranicu, od ktorej občan štátu má právo ukončiť pracovný pomer a následne požiadať o starobný dôchodok.

Maximálnou dĺžkou života človeka sa zaoberal G. Hocman (1985, in: Balogová, B., 2005, s.17), podľa ktorého je do istej miery nepriaznivo, ale aj priaznivo ovplyvnená vonkajšími a vnútornými vplyvmi prostredia, v ktorom sa organizmus nachádza. Tieto vplyvy môžu dĺžku života skrátiť alebo predĺžiť.

Stotožňujeme sa s tvrdením F. Tvaroha (1984, in: Balogová, B., 2005, s.17-18), ktorý poznamenáva, že väčšinou príčina smrti je úraz alebo choroba a nie prirodzená smrť na starobu. Ak by ľudia zomierali na starobu – opotrebovanie organizmu, dĺžka nášho veku by sa značne predĺžila.

A. Vólina, J. Mészáros a M. Žirko (2010) vychádzajú z prameňov Štatistického úradu SR, uvádzajú, že najzávažnejšou príčinou ovplyvňujúcou pravdepodobnosť úmrtia (1989-2000), sú ochorenia srdca a ciev. Zvýšila sa závažnosť nádorov ako príčin úmrtia.

## 1.1 História starnutia a staroby

Arrigo Levi vo svojom diele *La vecchiaia può attendere* (1997, in: Pronzato, A., 2006, s. 31-35) tvrdí, že v súčasnosti je starnutie oveľa problematickejšie než v minulosti. Dôvod je podľa neho aj to, že v súčasnosti chýba, keď sa starými, alebo len staršími stávali iba niektorí. Bolo ich málo a preto si ich ľudia oveľa viac vážili, ako dnes. Faktom je, že ľudia zomierali mladí a staroba bola dopriana len pár jedincom. Starnutie bolo výnimočné a vzácne a staroba mala v sebe niečo zázračné. Ten, kto sa dožil vysokého veku bol rešpektovaný, mal autoritu a v mnohých spoločnostiach aj moc. Boli strážcami pamätí, mali vedomosti, tajomstvá a skúsenosti, ktoré mladé generácie nepoznali. V súčasnosti začínajú tieto výhody chýbať. Jedným z dôvodov je, že sa stratila výnimočnosť a ďalšou príčinou je rýchlosť, akou sa všetko v našom svete mení. V minulosti sa zvyky, nástroje a technika menili pomaly, starší človek mal čas získavať cenné skúsenosti a nemusel sa báť že ho niekto prekoná. Teraz sa musíme neustále „modernizovať“, aby sme nezaostávali a nestali sa zbytočnými. Starší ľudia mávajú často pocit nedôvery, dokonca strach k „novým technológiám“. Napriek všetkému majú starí ľudia stále veľkú výhodu a tou je, že za svoj život získali množstvo poznatkov, skúseností a na základe nich môžu lepšie pochopiť ľudskú prirodzenosť.

B. Balogová (2005, s. 13-15) opisuje starnutie a starobu v jednotlivých obdobiach.

Obdobie staroveku:

- antický Grék Hippokrates významný lekár, napísal dielo *Corpus Hippocraticum*, zaoberal sa v ňom aj problematikou staroby a tiež odporúčal ľuďom sebakontrolu a zdržanlivosť v jedení a pití, čím predchádzali starnutiu,
- v starovekom Ríme sa zaviedlo tzv. pohostinské priateľstvo – latinsky *hospitium*, *hospic*. Bol to vlastne dom pre pútnikov, útulok pre starých a chorých,
- rímsky lekár a spisovateľ gréckeho pôvodu Galenos z Pergamu, napísal spis *De sanitate tuenda*, v ktorom sa zaoberal liečením starých chorých ľudí. Taktiež ako Hippokrates aj Galenos sa zaoberal prevenciou staroby, odporúčal ľuďom ľahkú stravu, masáže, liečebné kúpele a pohyb. Časť medicíny, ktorá sa zaoberala starými a chorými ľuďmi označil ako *gerakómia*.

Podľa nášho názoru sa v tomto období ľudia opierali o poznatky medicíny a štúdie lekárov. Vysokého veku sa dožívalo len málo ľudí a tak sprievodným javom staroby bola choroba. Keď bol človek starý, znamenalo to, že je aj chorý.

Obdobie stredoveku:

- toto obdobie neprinieslo žiadne významné prínosy do problematiky starnutie a staroby,
- anglický lekár Francis Bacon, napísal spis, v ktorom vlastne definoval prvé ciele geriatrickej starostlivosti, s názvom *O prostriedkoch predchádzajúcich chorobám staroby*,
- koncom 15.storočia vychádza kniha *Gerocomica* od lekára Gabriela Zebriho, ktorá sa zaoberala výživou a starostlivosťou starých ľudí,
- starnutím a starobou sa nezaoberali len lekári, ale začali sa o túto problematiku zaujímať aj domáci liečitelia, šarlatáni, ktorí hľadali spôsoby na omladzovanie.

Obdobie novoveku:

Toto obdobie malo obrovský prínos avšak spomenieme len najvýznamnejšie medzníky:

- odborným spôsobom sa začali zberať starnutím a starobou až v 18.storočí, roku 1793-1850 vychádza učebnica *Výskumy o chorobách staroby* od C.R:Prussa, v roku 1842 vychádza v Nemecku kniha *O omladení života*, ktorú napísal C. H. Schutez. V Paríži v roku 1854 Durand Fardel vydal knihu *Klinické a praktické pojednania o chorobách starcov*,
- v Rusku S. P. Botkin uvádza rozdiely medzi fyziologickým a patologickým starnutím, L. M. Lomonosov je považovaný za zakladateľa geriatrickej literatúry v Rusku,
- I. L. Nasher, otec špecializovanej gerontologickej literatúry, zakladateľ a predstaviteľ geriatrickej školy a autor knihy *Geriatrics*,
- koncom 19.storočia I. I. Mečnikov objavil v Paríži fagocytózy – schopnosť bunky požírať choré bunky, alebo bunky napadnuté toxínmi, za tento objav získal aj Nobelovu cenu,
- za prvého sociológa staroby je považovaný G. Stanley Hall, ktorý napísal v roku 1923 spis *Senescence*.
- B.Balogová (2005) nám približuje zavedenie pojmu gerontológia, ktorý bol do praxe zavedený v roku 1939, keď v USA vyšla Cowdryho synteticky koncipovaná monografia „*Problémy starnutia*“. Okrem lekárskeho aspektu starnutia a staroby kniha obsahovala aj biologické, psychologické a sociálne aspekty,
- 1939 Medzinárodné združenie pre výskum starnutia, 1940 vznikla Gerontologická spoločnosť v USA

- po vojne s nárastom staršej populácie vznikajú viaceré ústavy, 1945 V. Korečeňský zakladá Gerontologický ústav, potom Britskú spoločnosť pre výskum starnutia a nakoniec Medzinárodnú gerontologickú spoločnosť, v roku 1946 Ústredný gerontologický ústav v Kyjeve
- Geriatria sa ako samostatná vedná disciplína stala po konferencii vo Viedni v roku 1982. (Balogová, B., 2005, s.120)

## 1.2 Aspekty starnutia a staroby

Na svete neexistujú dvaja úplne rovnakí ľudia, každý z nás je výnimočná bytosť. Aj to, že starneme sa prejavuje „výnimočne“ u každého z nás, rozdielne. Znaky staroby prebiehajú a vznikajú individuálne, u niekoho môžu začať skôr u nikoho až o pár rokov, alebo vôbec. Môžeme si uviesť príklad akým je šedivenie vlasov. Niektorí ľudia začínajú šedivieť už pomerne v mladom veku, ale na druhej strane zase stretávame seniorov ktorí nemajú ani jeden šedivý vlas.

Aspekty vývinu osobnosti sú rôzne a my sa stotožňujeme s D. Kováčom (2003, in: Balogová, B., 2005, s.47), ktorý ako prvý na Slovensku v odbornej verejnosti začal presadzovať bio–psycho–socio–duchovné aspekty vývinu osobnosti. Podľa nás je dôležité venovať pozornosť aspektom starnutia, pretože do veľkej miery ovplyvňujú život seniorov, čiže aj samotnú edukáciu, ktorej kladieme dôraz v tejto práci. V nasledujúcich častiach si priblížime jednotlivé aspekty starnutia.

### 1.2.1 Biologické aspekty starnutia

Zdravie je dôležité nielen pre seniorov, ale pre každého človeka. Zdravie môžeme jednoducho charakterizovať ako pohodu človeka po fyzickej, duševnej a sociálnej stránke. Zdravie seniora vplýva na všetky aspekty jeho života. V praxi považujeme za zdravého takého seniora, u ktorého nie je prítomná zjavná choroba, je spokojný a sociálne adaptabilný.

Počas starnutia dochádza k viditeľným zmenám na organizme človeka, telesná krása nás opúšťa. K viditeľným zmenám patrí starnutie kože, B. Balogová (2005, s.30)

uvádza, že koža je suchšia, vráskavie, je ochabnutá, má žltkastú farbu a voskový vzhľad. Tieto zmeny sa prejavujú najmä na tvári, krku, rukách a zápästiach. Ďalšou viditeľnou zmenou starnutia podliehajú vlasy, menia svoju kvalitu, sú tvrdšie, šedivejú a vypadávajú. Starnutie sa týka aj zmyslových orgánov, na ktorých prejavy poukazuje B. Balogová (2005, s.30-32):

- poruchy zraku - viditeľné zmeny na očiach sú: spomalenie žmúriacich reflexov, mihalnice najmä spodné sú ovisnuté, je to spôsobené stratou orbitálneho tuku. Staršie oči sa horšie adaptujú na tmu, postupne nastáva zhoršenie periférneho videnia.
- oslabenie chuti a čuchu – nastáva nechutenstvo do jedla, ktoré je podľa Kružliaka (1995, in: Balogová, B., 2005, s.31) spôsobené tým, že vekom sa spomaľuje obnovovanie chuťových teliesok. Ďalším dôvodom nechutenstva môže byť aj veľká zubná protéza, ktorá svojou veľkosťou znižuje vnímanie chuti. S chuťou veľmi úzko súvisí čuch, pričom nastávajú ťažkosti pri rozoznávaní jemných pachov.
- poruchy sluchu – Človek počas starnutia „stráca citlivosť pre vysoké tóny, napr. spev vtákov“ (Litomerický, Š., 1992, s.21).
- hmatový prah – hmatový prah citlivosti je vyšší na bolesť, to znamená, znížené vnímanie bolesti.

B. Balogová (2005, s.32-35) uvádza niektoré fyziologické zmeny v organizme staršieho človeka:

- znížená koncentračná a zried'ovacia schopnosť obličiek,
- klesá kapacita močového mechúra, najmä u žien,
- funkcia pľúc sa znižuje a klesá ich pružnosť,
- znížená funkcia pľúc, dych sa skrakuje, aj pri malej telesnej námahe,
- menší prívod kyslíka do dýchacej sústavy, čím nastáva pokles činnosti obehovej sústavy, teda srdca a ciev, znížená činnosť mozgu,
- zuby sa viac kazia a vypadávajú,
- kosti sú krehkejšie,
- znížená rovnováha, pohyblivosť, ... .

Fyziologických príčin biologického starnutia organizmu je obrovské množstvo, my si spomenieme len niektoré:

- atrofia a zánik nervových buniek, neschopných reprodukcie,
- ukladanie vápenatých solí v tkanivách ľudského organizmu,



- narušená priepustnosť povrchových bunkových membrán,
- zlyhanie niektorých životne dôležitých orgánov,
- únava a ochabnosť svalov,
- autointoxikácia organizmu,
- sklerotizovanie štruktúr väzivového tkaniva. J. Kuric (1997, in: Határ, C., 2008b, s.29).

V plnej miere sa stotožňujeme s tvrdením B. Balogovej (2005, s.25), ktorá poukazuje na to, že rozhodujúcim faktorom pre zdravý a kvalitný život, ale aj proces starnutia organizmu je výživa. Ide o dve vekové obdobia:

- od 35 do 60 rokov, kedy môžeme výživou preventívne zasiahnuť do procesu starnutia a spomaliť ho,
- nad 60 rokov, výživa sa prispôsobuje zmenám organizmu.

M. Štillec (2004, s.28-30) uvádza zásady zdravej výživy a nielen pre seniorov: pravidelnosť a rytmus, vyváženosť rastlinnej a živočíšnej zložky v strave, vyváženosť čerstvých a technologicky upravených potravín, mliečne výrobky, konzumácia soli a cukru, vitamíny a minerály, tekutiny a psychické naladenie.

Výživa je podľa nášho názoru dôležitá pre udržanie dobrej kvality života, treba ju prispôbovať zmenám a potrebám organizmu. Keďže v starobe je organizmus oveľa zraniteľnejší a oslabený, je potrebné klásť väčší dôraz na výživu, a to nielen pri liečení chorôb, ale pri prevencii. Je potrebné zabezpečiť dodržiavanie striedmosti v jedle, pestrosti stravy vrátane zabezpečenia pitného režimu.

Okrem výživy treba klásť dôraz aj na pravidelný pohyb seniorov a vytvárať u starších ľudí návyky na pravidelnú pohybovú činnosť. „Domnievame sa, že systematickým pôsobením sa dá aj v staršom veku formovať pozitívny vzťah k pohybovej činnosti, vytvoriť návyk zaraďovať cvičenie pravidelne a cielene do režimu dňa“ (Balogová, B., 2005, s.28).

Uvedomujeme si, že človek sa čím ďalej menej pohybuje, spôsobujú to neustále zmeny a zdokonaľovanie sveta okolo nás. Snažíme sa čo najviac uľahčiť život, ale zároveň si ho sami sťažujeme. Trh nám prináša výrobky, ktoré nám šetria čas, námahu a my sa stávame pasívnymi a ohrozujeme vlastne zdravie. Pohyb je v našich životoch veľmi dôležitý a nenahraditeľný. A preto je potrebné pravidelne a intenzívne sa pohybovať. Týka sa to nás všetkých aj ľudí v staršom veku. To, že pri starnutí stúpa opotrebovanie organizmu,

neznamená, že zo života vylúčime telesný pohyb. Samozrejme pohyb musí byť primeraný k možnostiam a zdravotnému stavu seniora.

### **1.2.2 Duchovné aspekty starnutia**

Prejav duchovného aspektu – religiozita sú súčasťou života staršieho človeka. Výskumy P. Toomeka, R. Štukovského (1993, in: Balogová, B., 2005, s.47-48) potvrdzujú, že na Slovensku stúpa význam religiózných zážitkov postupne pribúdaním rokov. K obohacovaniu života a pozitívnym prejavom v kvalite života veriaceho dochádza vtedy, ak sú obidve zložky, náboženské informácie a prvky prežívania v súlade.

„V súvislosti s duchovnými hodnotami človeka sa hovorí najčastejšie o spiritualite a religiozite, ktoré nie sú totožné potencie osobnosti“ (Balogová, B., 2005, s.48).

Súhlasíme s názorom D. Kováča (2001, s. 42), ktorý uvádza, že jadrom zmyslu života seniora je spiritualita a religiozita. Sú obrovským prínosom pre osobnosť, človek je vyrovnanejší, preukazovanie nezištnej lásky mu prináša radosť, jeho osobnosť sa zdokonaľuje a je tu tiež prísľub večnej blaženosti, teda riešenie otázky, čo sa deje po smrti.

„Pozitívny vzťah medzi religiozitou a zdravím spočíva v tom, že religiózni jednotlivci a skupiny majú zdravší spôsob života a v mnohých oblastiach života: sú striedmi v stravovaní, regulovane pijú alkoholické nápoje, žijú vo funkčnej rodine, vytvárajú súladné osobné vzťahy, vo svojom okolí dokážu uspokojuivo zvládať náročné životné situácie atď. Slovom, sú životom spokojní, spravidla žijú v pohode, prežívajú zavše šťastie, teda summa summárum: majú primeranú kvalitu života“ (Kováč, D., 2001, s.43).

Domnievame sa, že duchovný svet a Boh má v živote seniora veľký význam a častokrát práve v duchovnej sfére nachádza nádej, vyrovnanosť, vnútorný pokoj, pochopenie a povzbudenie do života.

### **1.2.3 Psychologické aspekty starnutia**

Tak ako telo človeka podlieha zmenám tak aj jeho osobnosť. To, že starneme sa nedá zmeniť a je to prirodzená súčasť našich životov, ale domnievame sa, že dôležitejšie ako rátať roky, ktoré tak rýchlo ubiehajú je vnímať osobnosť človeka. Osobnosť sa formuje

neustále a starnutie neprináša len negatívne zmeny v osobnosti. Mnoho starých ľudí je trpezlivejších, vedia lepšie pochopiť problémy iných, sú citlivejší, ich osobnostné črty ako keby „zväčšovali svoju silu“.

Staroba prináša nasledovné symptómy psychického starnutia:

- zmeny v poznávacích procesoch,
- zmeny v aktivačnej úrovni a v oblasti priestorovej orientácie,
- úbytok senzomotorických a pamäťových schopností,
- zmeny emocionality, vôle, osobnostných črt a intelektuálnych funkcií,
- znížená odolnosť voči psychickej záťaži,
- nová hierarchia hodnôt,
- stereotyp v myšlienkových pochodoch,
- nereálna predstava o svete a pod. (Vágnerová, M., 2000).

M. Štilec (2004) zdôrazňuje zhoršenie epizodickej pamäti v porovnaní so sémantickou pamäťou. To znamená, že situácie, ktoré sa stali v minulosti si vedia seniori predstaviť veľmi dobre, na rozdiel od súčasných situácií, napr. kam položili nejaký predmet, čo chceli v obchode kúpiť a pod.

Aj pri vyššie spomínaných zásadách zdravej výživy (nielen) pre seniorov, M. Štilec (2004) uvádza, že na emócie človeka reagujú aj tráviace ústroje. Odporúča pozitívne intra- a interpersonálne vzťahy a pokojnú myseľ.

Je dôležité pozeráť sa na svet pozitívne, eliminovať jednotlivé negatívne prvky. I keď nám staroba prináša obrovské množstvo zmien, nehľadať v nej len to zlé, ale adaptovať sa na túto etapu života.

#### **1.2.4 Sociálne aspekty starnutia**

B. Balogová (2005, s.42) hovorí o dvoch typoch sociálneho správania seniora, v rámci ich životného štýlu :

- teória disengagementu- život bez stresu, pokojný, kludný s oddychovou náplňou,
- teória aktivity- opakom teórie desengagementu, kedy senior žije aktívnym spôsobom, do vysokého veku.

Stotožňujeme sa s komplexom individuálnych psychických a sociálnych potrieb staršieho človeka, ktoré uvádza M. Vágnerová (2000, s. 467-470):

- potreba aktivity – je potrebné aby si starší človek našiel činnosti, ktoré ho naplňajú a pri ktorých by sa cítil užitočne,
- potreba citovej istoty a bezpečia – nielen starí ľudia, ale všetci, potrebujú niekam patriť, byť členmi spoločenstva v ktorom sú akceptovaní,
- potreba orientácie a učenia – je dôležité, aby si starší ľudia zvykli na nové životné podmienky, aby sa k nim naučili prispôbovať a aby našli svoj nový štýl života,
- potreba otvorenej budúcnosti – je potrebné aby sa starší ľudia zmierili s tým, že už nebudú vykonávať svoju profesnú rolu a preto je dôležité aby si našli iný zmysel života,
- potreba sebarealizácie – súvisí s potrebou stimulácie a tiež so sociálnou pozíciou starého človeka
- potreba stimulácie – zmysluplné aktivity, činnosti a podnety staršieho človeka, ktoré ho naplňajú,

Medzi sociálne faktory, ktoré ovplyvňujú život seniora patria:

- vstup do dôchodku – podľa R. Čornaničovej (2007, s.51-52) je vstup do dôchodku významná životná udalosť, je to vlastne odchod z aktívnej profesijnej platenej práce, pričom človek stráca významnú životnú rolu.

V. Hlavenka (1990, in: Čornaničová, R., 2007, s.52-54) tvrdí, že prechod do dôchodku je spojený s tranzitnou fázou etapového vývinu človeka. Táto fáza je pre človeka veľmi náročná a riziková, okrem pozitívnych prežitkov, človek prežíva stres, nervozitu, depresie a pod. Vyústenie tranzitnej fázy môže byť optimálne alebo pesimálne:

-optimálne (konštruktívne) – je ovplyvniteľné aktívnym životom seniora, významnú rolu tu zohrávajú špeciálne edukačné programy, toto vyústenie tranzitnej fázy je pozitívny vstup do ďalšieho vývinového obdobia,

-pesimálne (deštruktívne) – vyústenie krízy spôsobuje poruchy neurotického, alebo psychotického charakteru, človek sa nenachádza ani v jednom štádiu, je vlastne medzi nimi, alebo si bráni predchádzajúce štádium.

- strata životného partnera/partnerky – postihuje oveľa častejšie ženy ako mužov. C. Eisdorfen a F.Wilkie (in: Balogová, B., 2005, s.43) zistili, že stratou partnera sa človek ľahšie vyrovnáva, ak zosnulý bol dlhodobo chorý a smrť bola očakávaná.

- zdravotný stav obyvateľstva – B. Balogová (2005, s.43) uvádza, že sociálne zázemie zohráva veľký význam pri zdravotných ohrozeniach populácie. Z hľadiska ekonomiky štátu má na zdravie vplyv nižší príjem a príjmová nerovnosť.

L. Hegyi (2010) sa zaoberá touto problematikou a tvrdí, že „zdravotný stav starších ľudí sa naďalej zhoršuje najmä pod vplyvom nepriaznivého sociálneho vývoja, zhoršuje sa kvalita a dostupnosť zdravotníckych služieb pre starších občanov, všetky nedostatky prebiehajúcej zdravotnej reformy sú zvlášť citlivé pre seniorov. Starší ľudia ako spoločenská skupina sú naďalej odsúvaní na perifériu záujmu spoločnosti, čo v zdravotníctve platí zvlášť významne“.

Na základe uvedených skutočností môžeme konštatovať, že pre udržanie dobrej kvality života seniorov je potrebné prijať starobu pozitívne, rešpektovať princípy stravovania, pravidelný pohyb, oddych a spánok, optimistické a pokojné myslenie, neizolovať sa od spoločnosti, mať širokú škálu záujmov, plnohodnotne využívať voľný čas a mať reálne životné ciele.

Podľa nášho názoru má každý človek do značnej miery vo svojich rukách svoj život a je jeho strojom. Tak ako život, má do určitej miery vo svojich rukách aj starobu, a preto sa aj starnutie a staroba môže stať kvalitnou, plnohodnotnou, aktívnou časťou života. Avšak nesmieme zabúdať na spoločnosť, v ktorej starší človek žije, jej povinnosťou je kvalitne sa o neho postarať. Starí ľudia si zaslúžia, aby sa s nimi zaobchádzalo citlivo, s úctou a porozumením.

## 2 STAROSTLIVOSŤ SPOLOČNOSTI O SENIOROV

Každý z nás sa dostáva do situácií, kedy potrebuje pomoc druhých. Keďže staršiemu človeku ubúdajú sily, potrebuje našu pomoc oveľa viac. V takýchto prípadoch sa obracia najmä na svoje deti, príbuzných, priateľov, ale aj rôzne organizácie. Avšak veľa starých ľudí nemá deti, alebo ich deti odmietajú, sú osamelí, nevedia nadviazať kontakty a vtedy je potrebná pomoc spoločnosti a to orgánov sociálnej starostlivosti. Sociálnej starostlivosti budeme venovať zvýšenú pozornosť v tejto kapitole.

Na Slovensku majú inštitucionálnu starostlivosť o seniorov v kompetencii zariadenia a inštitúcie, ktoré sú v správe rezortu:

- Ministerstva kultúry Slovenskej republiky (napr. osvetové zariadenia ...),
- Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR (zariadenia pre seniorov, denné centrá ...),
- Ministerstva školstva SR (jazykové školy, univerzity tretieho veku ...),
- Ministerstva zdravotníctva (liečebné a rehabilitačné zariadenia, hospice ...),
- Neziskové organizácie, združenia a spolky (poradenské zariadenia, Jednota dôchodcov Slovenska ...)
- Organizácie na národnej a medzinárodnej úrovni (Slovenský červený kríž ...),
- Humanitné, náboženské a charitatívne združenia a nadácie.

Štátna správa na základe analýzy demografického vývoja v Slovenskej republike uvádza, „dvadsiate storočie zažilo revolúciu v dlhovekosti. Stredná dĺžka života sa od roku 1950 zvýšila o 20 rokov, to znamená na 66 rokov a očakáva sa, že do roku 2050 sa predĺži o ďalších 10 rokov. Tento demografický triumf a rýchly rast populácie v prvej polovici dvadsiateho prvého storočia znamená, že počet osôb starších ako 60 rokov sa zvýši zo 600 miliónov v roku 2000 na takmer 2 miliardy v roku 2050.“ Celosvetový nárast počtu staršieho obyvateľstva, vedie k tomu, aby sa zvýšila pozornosť k otázkam starnutia.

V roku 1982 sa vo Viedni konal prvý svetový samit, na ktorom bol prijatý *Medzinárodný akčný plán o starnutí*. Prvýkrát v celosvetovom meradle upozornil na prichádzajúce demografické zmeny v spoločnosti a vyzval jednotlivé krajiny na prijatie potrebných opatrení. Organizácia Spojených národov (ďalej len „OSN“) vyhlásila tento rok za „Rok starého človeka medzi nami“.

V Štátnej správe sú uvedené kľúčové komponenty aktívneho starnutia, a to sú:

- Proces celoživotného vzdelávania aj za hranice odchodu do dôchodku.

- Prispôsobovanie politiky zamestnanosti procesu starnutia obyvateľstva.
- Zníženie citlivosti agendy dôchodkovej reformy na demografické a iné zmeny.
- Zdravé starnutie prostredníctvom rozšírenia zdravotníckych a sociálnych služieb.
- Aktívna práca starších v mimovládnom dobrovoľníckom sektore.

*Medzinárodný akčný plán o starnutí*, kladie dôraz na vzdelávanie obyvateľstva, bez ohľadu na vek. Edukácia má byť nástrojom na prevenciu alebo riešenie problémov, ktoré sú spojené s fázou starnutia obyvateľstva.

Vyhlasenie Valného zhromaždenia OSN rozhodlo 16.októbra 1992 vyhlásiť rok 1999 *Medzinárodným rokom starších ľudí*. „Tento krok bol vnímaný ako istý spúšťací mechanizmus, ktorým OSN apelovala na všetky členské štáty s cieľom, aby vyvinuli adekvátnu stratégiu v záujme uspokojenia narastajúcej potreby starostlivosti a podpory starších ľudí, a to tak na národnej, ako aj regionálnej a miestnej úrovni“ (Határ, C., 2008a, s. 14). Vláda Slovenskej republiky reagovala na výzvu a *predložila Národný program ochrany starších ľudí*. Hlavným cieľom Národného programu ochrany starších ľudí je dosiahnuť ich sebestačnosť, sociálnu participáciu a integráciu spolu s formulovaním realizačných prostriedkov, ktoré sú potrebné na dosiahnutie určeného cieľa v pôsobnosti zainteresovaných rezortov.

C. Határ (2008a, s.15-16) uvádza päť základných princípov, na ktorých sa koncepcia programu ochrany a podpory starších ľudí v Slovenskej republike zakladá:

- princíp nezávislosti,
- princíp zúčastnenosti,
- princíp starostlivosti,
- princíp seberealizácie,
- princíp dôstojnosti.

Medzi strategické dokumenty, ktoré sú východiskom sociálno-edukatívnej starostlivosti o seniorov patria okrem spomínaných aj *Memorandum o celoživotnom vzdelávaní* (2000), *Lisabonská stratégia pre Slovensko* (2005) a dôležitý program pre našu krajinu *Národný program výchovy a vzdelávania v SR* (2001).

„Celková starostlivosť multifunkčného charakteru o starších spoluobčanov sa stáva, takpovediac, témou dňa“ (Határ, C.,2008a, s.8). Je povinnosťou našej spoločnosti postarať sa o seniorov.

## 2.1 Formy starostlivosti

Domnievame sa, že najlepšou formou starostlivosti pre starších ľudí je starostlivosť v domácom prostredí a v blízkosti svojej rodiny a blízkych. Aj keď senior má rodinu a priateľov táto forma nie je vždy možná. Táto doba prináša mnohé úskalia a častokrát rodina nemá možnosti a ani schopnosti postarať sa o svojho staršieho príbuzného a tak hľadá alternatívne možnosti, ako napr. denné centrá, domovy sociálnych služieb pre dospelých, zariadenie pre seniorov a iné. Po presunutí seniora do takéhoto centra je dôležité, aby rodina a priatelia neprerušili kontakty so seniorom.

L. Scheidová (2001, in: Balogová, B., 2005, s.132) rozdeľuje starostlivosť podľa miesta kde sa vykonáva, na:

- nemocničnú,
- ambulatnú,
- domácu starostlivosť.

Podľa náplne starostlivosť delí na:

- základnú,
- komplexnú,
- špeciálnu (patrí sem aj starostlivosť hospicová a paliatívna).

Medzi zariadenia sociálno-andragogického pôsobenia patria:

- *zariadenia pre seniorov* – C. Határ (2008b, s.51) uvádza, že patria medzi najvýznamnejšie zariadenia pre seniorov, čo dokazujú aj mnohé štatistiky, v ktorých straší ľudia odchádzajú do týchto zariadení dobrovoľne a neustále sa zvyšuje aj počet záujemcov, ktorí musia čakať pre nedostatok miesta. Bližšie sa tomuto zariadeniu budeme venovať v ďalšej podkapitole (2.2).

- *domov sociálnych služieb pre dospelých* – poskytuje celoročnú, alebo týždennú starostlivosť. Toto sociálne zariadenie podľa § 38 Zákona č. 448/2008 poskytuje sociálnu pomoc fyzickým osobám s telesným, mentálnym, zmyslovým alebo viacnásobným postihnutím a jedincom s poruchami správania. Domov sociálnych služieb pre dospelých zabezpečuje ubytovanie, stravovanie, osobné vybavenie, upratovanie, pranie, žehlenie a údržbu šiat a bielizne, sociálne poradenstvo, rekreačnú a rehabilitačnú činnosť, úschovu cenných vecí, kultúrnu a záujmovú činnosť, pracovnú terapiu a výchovu. „Uvádzaný typ sociálneho zariadenia teda garantuje starostlivosť jednotlivcom so špeciálnymi



(edukačnými) potrebami, ktorí spadajú do rozdielnych pásiem adultného veku“ (Határ, C., 2008b, s.53).

- *hospic* – podľa § 13 Zbierky zákonov č. 770/2004 poskytuje hospic zdravotnú starostlivosť „osobám s nevyliciteľnou, a zároveň pokročilou a aktívne progredujúcou chorobou, ktorá spravidla vedie k smrti.“ Cieľom hospicu je zlepšiť kvalitu života, zmierniť utrpenie, ktoré prežívajú a stabilizovať ich zdravotný stav. Starostlivosť sa poskytuje v zariadeniach ambulantnej starostlivosti, alebo v domácej starostlivosti u pacienta doma.

C. Határ (2008b, s.54) vymedzuje hospic ako zdravotnícke, ale aj sociálno-edukačné zariadenie.

I. Vaňo (2005, in: Határ, C., 2008b, s.54) uvádza, že toto zariadenie poskytuje starostlivosť nielen trpiacemu človeku, ale je oporou aj pre rodinu a príbuzných zomierajúceho človeka.

Podľa B. Balogovej (2005, s.138-139) hospicová starostlivosť má štyri formy:

- domáca hospicová starostlivosť- ak rodina nezvláda starostlivosť o chorého človeka, prichádzajú dobrovoľníci, ktorí sa o neho starajú. Najdôležitejšie je, že pacient je naďalej obklopený svojou rodinou a blízkymi,
- ambulantná hospicová starostlivosť- ak pacientovi dovoľuje jeho zdravotný stav, tak navštevuje príslušných odborníkov, ktorí mu cielenou intervenciou zmiernujú príznaky,
- stacionárna hospicová starostlivosť – starostlivosť o pacienta nepresahuje 24 hodín, ide o tzv. denné pobyty, pacient je do zariadenia prijatý ráno a poobede, alebo na večer sa vracia domov k svojej rodine.
- lôžková hospicová starostlivosť – v prípade ak rodina chorého človeka nezvláda starostlivosť a predchádzajúce formy nie sú možné, pacientovi je poskytovaná 24 hodinová starostlivosť tímom odborníkov.

Hospice zabezpečujú, aby človek vo svojich posledných chvíľach nezostal sám a mal oporu vo svojom okolí, ale je potrebné venovať pozornosť seniorom počas celého obdobia starnutia, nakoľko to môže byť dlhé obdobie človeka. Dôležité je vytvoriť im podmienky na aktívny a kvalitný život, uspokojovať individuálne, sociálne, psychické a duchovné potreby, byť ich oporou, rešpektovať ich, podporovať a pomôcť.

## 2.2 Charakteristika zariadenia pre seniorov

Od januára 2009 bol uvedený do platnosti Zákon č. 448/2008 o sociálnych službách. Jednou z hlavných zmien bol, že podľa § 106 sa domovy dôchodcov a domovy – penzióny pre dôchodcov od 1. januára 2009 považujú za zariadenia pre seniorov.

Podľa § 35 Zákona o sociálnych službách sa v zariadení pre seniorov sa poskytuje sociálna služba fyzickým osobám, ktoré dovŕšili dôchodkový vek a sú odkázané na pomoc inej fyzickej osoby, alebo potrebujú služby tohto zariadenia z iných vážnych dôvodov.

Príloha č.3 k Zákonu č.448/2008 Z. z. uvádza spôsob ako posúdiť odkázanosť fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby na základe jednotlivých činností, ako napríklad stravovanie a pitný režim, vyprázdňovanie močového mechúra, hrubého čreva, osobná hygiena, obliekanie, vyzliekanie, pohyb po rovine, schodoch a iné. Tieto činnosti sa bodujú a na základe dosiahnutých bodov sa určí rozsah odkázanosti.

„V zariadeniach pre seniorov sa:

- a) poskytuje
  1. pomoc pri odkázanosti na pomoc inej fyzickej osoby,
  2. sociálne poradenstvo,
  3. sociálna rehabilitácia,
  4. ošetrovateľská starostlivosť,
  5. ubytovanie,
  6. stravovanie,
  7. upravovanie, pranie, žehlenie a údržba bielizne a šatstva,
  8. osobné vybavenie
- b) utvárajú podmienky na úschovu cenných vecí,
- c) zabezpečujú záujmovú činnosť“ (Zákon o sociálnych službách č. 448/2008, § 35).

C. Határ (2008a, s.23- 59) uskutočnil výskum v období jún – august 2008, zameraný na kvality sociálnych a edukatívnych služieb v zariadeniach pre seniorov. Výskumnú vzorku tvorilo 111 klientov zariadení pre seniorov z okresu Nitra, Poprad, Nové Zámky , Pezinok, Banská Bystrica a Bratislava. Získavanie informácií sa uskutočnilo prostredníctvom dotazníkov pre klientov a pre doplnenie informácií neformálnym rozhovorom s personálom a vedením. Priemerný vek klientiek bol 75,12 rokov a klientov 75,04 rokov. Výskum sa zamerával aj na to, ako sú klienti tohto zariadenia spokojní s pobytom v ňom. Až

21 (77,78%) mužov a 66 (78,57%) žien uviedlo, že sú s pobytom veľmi spokojní. Odôvodniť to možno tým, že v zariadeniach majú to, čo doma nemali a preto museli odísť do tohto zariadenia.

Ďalšou výskumnou otázkou boli vzťahy medzi klientmi navzájom a vzťahy medzi klientmi a personálom. U 70 (63,06%) respondentov sú vzťahy s personálom na výbornej úrovni a u 34 (30,63%) respondentov na celkom dobrej úrovni. Výborné vzťahy sú aj medzi klientmi navzájom, čo uviedlo 54 (48,65%) respondentov, celkom dobré uviedlo 52 (46,85%) a zlé vzťahy len 3 (2,70%) respondenti.

C. Határ (2008b, s.51) uvádza, že zariadenia pre seniorov patria medzi najvýznamnejšie zariadenia a majú nenahraditeľné miesto v spoločenskom systéme sociálnej starostlivosti o starších ľudí. Toto tvrdenie dokazujú aj mnohé štatistiky, ktoré upozorňujú na to, že seniori odchádzajú do týchto zariadení dobrovoľne a neustále sa zvyšuje aj počet záujemcov, ktorí musia čakať pre nedostatok miesta.

### **2.3 Príčiny inštitucionalizácie seniorov**

Príčin inštitucionalizácie seniorov je množstvo, podľa nášho názoru jednou z príčin je aj súčasná modernizácia spoločnosti. Tým chceme poukázať hlavne na pokles viacgeneračných spolužití. Seniori ostávajú žiť sami a nevládajú takéto bývanie napr. z dôvodov:

- finančných – nemajú dostatok finančných prostriedkov na poplatky,
- zdravotných – ich zdravotný stav je vážny, nevedia sa o seba postarať,
- sociálnych – odsťahovanie rodiny do iného mesta,
- psychických- nevládanie samoty, atď.

I. Bartošovič (2006, s.348) tvrdí, že rozhodujúcim faktorom pre vstup do zariadenia pre seniorov je ich zdravotný stav, psychologické činitele, rodinné vzťahy, podmienky na bývanie a iné sociálne činitele. Muži vstupujú do zariadení v mladšom veku ako ženy, tie sa snažia žiť vo svojom prirodzenom prostredí čo najdlhšie, pokiaľ to ešte zvládajú a vstup do zariadenia odkladajú. Medzi sociálne dôvody vstupu do zariadenia pre seniorov patria problémy s bývaním, neschopnosť postarať sa o chod domácnosti, zlé vzťahy a konflikty s vlastnými deťmi, rodinou, susedmi. Sociálne dôvody prevládajú, ale čím stúpa vek seniorov, narastajú zdravotné dôvody, ktoré sa stávajú príčinou vstupu do zariadení.

Domnievame sa, že na vstup do zariadenia pre seniorov je ideálne seniora vopred pripraviť, dať mu priestor na rozlúčenie s minulosťou, s určitou časťou jeho života, a tým sa ľahšie vyrovná s odchodom, jeho adaptácia v novom prostredí bude omnoho jednoduchšia, avšak takáto príprava je častokrát nedosiahnuteľná.

## **2. 4 Problémy spojené s inštitucionalizáciou seniorov**

Sociálne problémy, ktoré sú spojené s inštitucionalizáciou seniorov, majú rôznorodý charakter. Významnú úlohu tu zohráva, či boli seniori umiestnení do zariadenia dobrovoľne alebo nedobrovoľne.

M. Vágnerová (2000, s. ) hovorí o dvoch fázach, ktorými prechádza starší človek, keď je do inštitucionálneho prostredia umiestnený dobrovoľne , a to:

- fázou neistoty a vytvárania nového stereotypu,
- fázou adaptácie a prijatia nového životného štýlu.

Ďalej uvádza, že ak je starší človek do zariadenia umiestnený nedobrovoľne, vznikajú komplikácie a senior prechádza fázami, ktoré pripomínajú separačnú úzkosť dieťaťa.

- fáza odporu - správanie seniora je nepriateľské, agresívne až útočné voči ostatným klientom a tiež k personálu zariadenia, toto správanie je určitá obranná reakcia, ktorou chce starší človek dať najavo, že je nespokojný a umiestnený v zariadení nedobrovoľne,
- fáza zúfalstva a apatie – ak človek zistí, že jeho negatívne správanie nevedie k riešeniu nastáva táto fáza, jedinec sa utiahne, stane sa ľahostajným voči okolitému svetu a aj k svojmu životu,
- fáza vytvorenia novej pozitívnej väzby – táto fáza nastane vtedy keď človek nadviaže kontakt s iným klientom zariadenia, alebo s personálom.

Veľmi zaujímavé zistenie prináša už spomínaný výskum C. Határa (2008a, s.36), ktorý uvádza, že až 40 (47,62%) žien a 7 (25,93%) mužov uviedlo, že nemali žiadne problémy spojené s príchodom do zariadenia. Pravdepodobne ide o klientov, ktorí sú v zariadení dobrovoľne. U 15 mužov a 31 žien sa objavil najväčší problém zvyknúť si na nové prostredie. Medzi ďalšie problémy, ktoré sa vyskytli u seniorov, patrí dodržiavanie vnútorného poriadku zariadenia, problémy s medzil'udskými vzťahmi a s voľným časom.

C. Határ (2005, s.40) uvádza, že je potrebné si premyslieť a zorganizovať sociálno-edukatívnu prácu s klientmi zariadenia pre seniorov, a tým by sa predišlo problémom spojených s inštitucionalizáciou.

Starší ľudia si ťažšie zvykajú na zmeny a pomalšie sa im prispôsobujú, a preto je pri inštitucionalizácii veľmi dôležitá práca zamestnancov zariadení. Mali by si uvedomiť, že tento vstup do zariadenia je pre seniora psychicky náročný a častokrát sú oni jedinou ich oporou. Je potrebné problémom predchádzať a vzniknuté problémy okamžite riešiť, aby sa nenahromadili a nevznikli závažné problémy.

„Trendom súčasnej doby je i budovanie spoločnosti založenej na vedomostiach, do ktorej nesporne patrí aj seniorská populácia“ (Határ, C., 2008a, s.6-7). Nasledovná kapitola je venovaná edukácii seniorov. Vzdelávanie sa stáva pre mnohých seniorov v rezidenčnej starostlivosti zmyslom života.

### 3 EDUKÁCIA AKO ZMYSEL ŽIVOTA SENIORA

Život seniora je po vstupe do dôchodku plný zmien. Jednou z najväčších zmien je odchod zo zamestnania, ktorý prináša so sebou množstvo negatívnych prvkov, ako je strata priateľov - bývalých kolegov, strata pevného režimu dňa, človek má pocit nepotrebnosti. Senior získa obrovské množstvo voľného času a častokrát ho nevie využiť tak, aby bol spokojný a cítil sa byť plnohodnotnou, aktívnou súčasťou sveta okolo neho. Nespochybniteľne tu zohráva obrovský význam zdravotný stav, ktorý mnohokrát nedovoľuje vykonávať dovedy obľúbené činnosti. Táto problematika sa týka všetkých seniorov, my sa však zameriame na seniorov v rezidenčialnej starostlivosti, títo ľudia, ako sme už spomínali podľa § 35 Zákona o sociálnych službách, sú fyzické osoby, ktoré dovŕšili dôchodkový vek a sú odkázané na pomoc inej fyzickej osoby, alebo potrebujú služby tohto zariadenia z iných vážnych dôvodov.

Po umiestení do zariadenia pre seniorov je potrebné uspokojovať potreby klientov. „Starostlivosť musí byť zacielená na celú ľudskú osobnosť a ľudský organizmus vzhľadom na to, že tieto spolu tvoria akúsi bio-psycho-sociálno-duchovnú jednotu“ (Határ. C.,2008b, s.8).

Pre nás je významná starostlivosť o osobnosť. A keďže každý človek má vlastné individuálne potreby, je nevyhnutné pripravovať pre seniorov činnosti rôzneho druhu. Z aktivít kultúrneho, náboženského, osvetového, výchovného, vzdelávacieho charakteru, seniorov častokrát zaujmú práve edukatívne aktivity.

„Edukatívne aktivity by mali prispieť k aktívnemu oddychu, racionálnemu tráveniu voľného času, správneho prispôsobeniu sa seniorov na nové sociokultúrne a ekonomické podmienky, ako aj k zvýšeniu kvality ich osobného i verejného života“ (Határ, C., 2005, s.6). A práve v edukačných činnostiach nachádzajú mnohí klienti zariadenia pre seniorov zmysel života.

Už v 70- tých rokoch 20.storočia mnohí lekári poukazovali na pozitíva, ktoré prinášala edukácia seniorom. Seniori boli menej chorí, psychicky vyrovnaní, spoločensky sa neizolovali a mali záujem a celkové dianie okolo nich.

### 3.1 Motivácia k edukácii seniorov a jej význam

Edukácia seniorov je z viacerých hľadísk veľmi náročná, starí ľudia majú za sebou mnoho životných skúseností, majú svoje ustálené názory, ustálený pohľad na niektoré veci a javy. Dôležité pre dobrý začiatok edukácie je nadviazať partnerský vzťah, a správne ich motivovať.

Motivácia je akási hnacia sila, ktorá pomáha človeku smerovať dopredu a konať. Možností motivácie je veľa, záleží len na andragógovi, ako sa postaví k danej situácii. Tu uvádzame podľa nás niektoré spôsoby ako motivovať seniorov v rezidenčnej starostlivosti k edukácii :

- prostredníctvom súťaží – medzi klientmi navzájom, medzi zariadeniami, mestami, súťaže vedomostné, zručnostné, športové, ... .
- prednáškami a besedami s odborníkmi – o umení, športe, prírode, atď.
- exkurziami, výletmi – do múzeí, galérií, divadiel, kostolov,
- usporiadaním rôznych akcií a podujatí s deťmi a mládežou,
- výstavami ich prác, prezentovanie ich činnosti – výstavy obrazov, publikovanie literárnej tvorby, usporiadanie koncertov a iné.

„Starší človek v sebe skrýva značný potenciál, neohraničený zdroj informácií a životných skúseností, ktoré je potrebné z hľadiska individuálneho, ale i spoločenského ďalej rozvíjať a efektívne zúžitkovať“ (Határ, C., 2005, s.5).

Edukácia je veľmi významná pre nás a pre našu spoločnosť. Prostredníctvom edukácie senior uspokojuje svoje edukačné potreby, dosahuje pocit osobného rastu.

Stotožňujeme sa s tvrdením, že „edukácia seniorov, ako každý cieľavedomý proces, má svoje poslanie, celkové smerovanie, ako aj všeobecné spoločenské i individuálne výchovné zacielenie“ (Čornaničanová, R., 2007, s. 17).

Možno vymedziť dve roviny základného poslania edukácie seniorov:

- 1) vo vzťahu k jednotlivcovi – seniorovi môže edukácia pre seniora predstavovať:
  - rozšírenie možnosti uspokojovať vzdelávacie a záujmové kultúrno-tvorivé a kultúrno-zážitkové potreby seniora,
  - jednu z možností navodzovať, stimulovať a udržiavať vývinový potenciál človeka v seniorskom veku,
  - prostriedok korekcie žiadanych zmien osobnosti seniora,

- prostriedok zámerného ovplyvňovania vývinovej dynamiky individuálnych osobnostných charakteristík, vzorcov správania, hodnotovej orientácie a postojov,
  - podporu možnosti slobodnej voľby seniora v medziach životnej cesty, sociálnych a ekonomických podmienok života,
  - podporu plnenia etapových úloh staršieho vekového obdobia,
  - zdroj pocitu životného optimizmu,
  - prostriedok obohacovania života seniorov.
- 2) vo vzťahu k spoločnosti – edukácia seniorov predstavuje:
- jednu z možností spoločenskej podpory života v starobe,
  - pozitívny mienkotvorný prvok spoločenskej atmosféry a sociálnych názorov na starobu,
  - príspevok k spoločenskej akceptácii modelov plnohodnotného životného štýlu v starobe,
  - obohatenie pozitívneho modelu plnohodnotného života človeka v každej jeho etape,
  - integrujúci prvok medzigeneračného pochopenia, medzigeneračnej solidarity, postojov úcty k životu,
  - súčasť základných sociálnych programov týkajúcich sa staroby, i keď, samozrejme, nemôžeme nahrádzať žiadúce sociálne a ekonomické zabezpečenie v starobe (Čornaničnová, R., 2007, s.17-18).

R. Čornaničnová (2007, s.78) uvádza dva základné determinanty, ktoré ovplyvňujú edukáciu seniorov:

- prevažne telesné determinanty – znížená výkonnosť zmyslov, znížená a problémová pohyblivosť
- prevažne intelektuálne determinanty – pri učebných schopnostiach seniora vznikajú starnutím isté obmedzenia ako napr. kapacita učenia sa u seniorov znižuje, trvanlivosť výsledkov učenia sa znižuje, pokles ľahkosti učenia, ochota učiť sa je individuálna, atď.

Vzdelávanosť seniorov závisí od vnútorných a vonkajších podmienok.

- vnútorné podmienky sú:
  - uspôsobenosť kognitívnych funkcií, ako aj celej osobnosti,
  - motivácia,
  - umenie učiť sa,



- zdravotný stav,
- doterajšia úroveň vedomostí a i.,
- medzi vonkajšie podmienky patrí:
- prístup ku vzdelaniu,
- ekonomický tlak,
- spoločenský tlak, P. Hartl (1994, in: Čornaničanová, R,2007, s.77).

Pri edukačnom procese je nevyhnutné rešpektovať individuálne duševné a telesné zvláštnosti starých ľudí. Logicky z tohto vyplýva, že je potrebné poznať ich zdravotný a psychický stav a individuálne zvláštnosti.

### **3.2 Možnosti edukácie seniorov v rezidenčnej starostlivosti**

Edukáciu seniora v rezidenčnej starostlivosti ovplyvňuje obrovské množstvo faktorov. Veľký význam zohráva už viackrát spomínaný zdravotný stav seniora, vzťahy medzi klientmi, to či je v zariadení dobrovoľne alebo nedobrovoľne, vnútorná vyrovnanosť a mnoho iných. Tieto faktory môžu mať negatívny a tiež pozitívny vplyv na edukáciu.

Ešte pred tým, ako si uvedieme jednotlivé možnosti edukácie seniorov v rezidenčnej starostlivosti, je podľa nás potrebné spomenúť postavenie sociálneho andragóga, ktorý má na starosti samotnú metodiku práce s klientom. Prikláňame sa k názoru C. Határa (2008a, s.61), že edukácia dospelých a edukácia detí a mládeže má príznačné rozdiely a preto, by mali s dospelými pracovať andragogickí pracovníci. Čo sa týka potreby uznania, dospelý človek je oveľa zraniteľnejší, nechce byť vychovávaný, ale chce cítiť podporu a pomoc pri správnom postupovaní pri seba výchove a seba vzdelávaní.

G. Porubská (2005, s.39-40) rozdeľuje základné požiadavky, ktoré sú kladené na osobnosť andragóga, do štyroch kritérií:

- *všeobecné vzdelanie* – ide vlastne o prehľad diania okolo neho (politika, šport, kultúra, ...), tiež je potrebná informačná gramotnosť, vedieť pracovať s informačno-komunikačnými technológiami a ovládanie cudzích jazykov,
- *odborné vzdelanie* – špecializované vzdelanie, v ktorom bude andragóg vyvíjať svoju aktivitu, ide o teoretické vedomosti overené praxou,
- *andragogické vzdelanie* – patrí sem teoretické a praktická zložka výchovy a vzdelávania dospelých

- *osobnostné črty* – sú to vnútorné kvality andragóga, ktoré dotvárajú jeho odborný profil.

Spomenieme niektoré osobnostné črty podľa M. Beneša (2003, s.198-199):

-flexibilita, empatia, organizačné schopnosti, radosť z práce, spoľahlivosť, suverenita, schopnosť viesť, motivovať a presadiť sa, presvedčivosť, aura, komunikačné a rétorické schopnosti, odolnosť voči stresu, dodržiavanie etických štandardov, schopnosť nadväzovať a udržiavať kontakty atď..

Podľa nás je veľmi dôležitá identifikácia človeka s jeho profesiou, odbornosť, zodpovednosť, svedomitosť a v neposlednom rade ochota pomôcť.

Dôraz sa kladie na to, aby edukáciu dospelých vykonávali andragógovia a nie edukátori, ktorí majú pedagogickú kvalifikáciu, pretože edukácia dospelých je iná ako edukácia detí. „Zatiaľ čo pri deťoch a mládeži hovoríme o formovaní osobnosti pomocou výchovy (edukácie) a o primárnej i sekundárnej socializácii, u dospelých máme, naopak, na mysli utváranie, sebaformovanie a sebazdokonaľovanie osobnosti človeka a terciárnu socializáciu“ (Határ, C., 2008a, s.61). Senior nie je dieťa.

### **3.2.1 Programy vlastnej seniorskej edukácie**

„Vlastná seniorská edukácia v sociálnych zariadeniach zahŕňa výchovné, vzdelávacie a výcvikové aktivity, dotvárajúce jej triadický charakter, na ktorých sa zúčastňujú, prípadne môžu zúčastňovať samotní seniori – klienti zariadenia“ (Határ, C., 2008a, s.61).

C. Határ (2008a, s.61-78) odporúča, aby sa v sociálnych zariadeniach zriadilo nasledovných šesť záujmových útvarov, ktoré by uspokojovali potreby seniora.

S týmto odporúčaním sa v plnej miere stotožňujeme, pretože útvary zahŕňajú „pestrú paletu“ aktivít pre seniorov a určite si každý v nich nájde činnosť, poprípade viaceré, ktorá ho zaujme, bude mu vyhovovať a naplňovať.

#### **1. Poznávacie a vzdelávacie útvary**

- v súčasnej dobe sa neustále všetko okolo nás zdokonaľuje, modernizuje a napreduje a preto je nevyhnutné „zdokonaľovať a modernizovať“ aj naše vedomosti. Senior túži byť spoločnosťou akceptovaný a jeho ambíciou sa stáva seba výchova a seba vzdelávanie.

Niektoré aktivity na rozvoj rozumovej stránky seniora podľa C. Határa (2008a, s.62):

- spoločenské večery spojené s diskusiou na aktuálne problémy, ktoré trápia seniorov ,
- poučné prednášky odborníkov na vybrané témy, ktoré seniorov zaujímajú,
- vzdelávacie kurzy, ako napr. kurzy cudzích jazykov, počítačové kurzy,
- poznávacie a vzdelávacie zájazdy,
- tréning pamäti,
- tvorba a vydávanie časopisu (týždenníka, mesačníka alebo občasníka),
- cvičenia na orientáciu v priestore i čase a pod.

## 2. Filozofický a náboženský útvar

- v predchádzajúcom útvare sme spomínali modernizáciu sveta, no nesmieme zabudnúť na základnú ľudskú vlastnosť a tou je mravnosť, ktorú nám neprinesie žiadna nová technológia. Mravnosť sa prejavuje v správaní človeka v tom ako myslí, rozhoduje a koná. A práve tento útvar obsahuje aktivity, ktoré rozvíjajú mravnú výchovu.

Filozoficko a teologicko-edukatívne činnosti:

- nácvik sebaovládania,
- čítanie náboženskej a filozofickej literatúry,
- pútnické zájazdy,
- účasť na bohoslužbách,
- pastorácia,
- výcvik asertivity, empatie a akceptácie,
- duchovné cvičenia a iné. (Határ, C., 2008a, s.63).

## 3. Esteticko-umelecký útvar

Tento záujmový útvar ponúka aktivity esteticko-výchovného a kultúrneho charakteru, prostredníctvom týchto aktivít sa u seniorov môže rozvíjať:

- schopnosť vnímať krásu okolo nich, pestovanie citových vzťahov k ľuďom, prírode a veciam a taktiež rozvoj tvorivosti, kreativity, sebavyjadrenia, odbúranie napätia, uvoľnenie, atď.

C.Határ (2008b, s.85-86) rozdeľuje záujmové umelecké činnosti seniorov v sociálnych zariadeniach do nasledovných skupín:

Útvar literárno-slovesnej záujmovej činnosti seniorov:

- ochotnícke divadlo,
- návštevy divadelných predstavení a hier,
- prezentácia vlastnej literárnej tvorby na rôznych interných, resp. externých výstavách,

- vyhľadávanie poučných a zmyselných citátov či výrokov a ich následná analýza a iné.

Útvar hudobnej záujmovej činnosti seniorov:

- práca v zbore (spevokole),
- individuálna hra na hudobný nástroj,
- návštevy koncertov v zariadení pre seniorov alebo mimo zariadenia,
- hra na hudobný nástroj atď.

Útvar pohybovo-tanečnej záujmovej činnosti seniorov:

- kurzy spoločenského tanca,
- tanečný folklór,
- gymnastika atď.

Útvar modelárskej a výtvarnej záujmovej činnosti seniorov:

- amatérske výtvarníctvo, film, fotografovanie,
- modelárstvo,
- návštevy výstav, vernisáží, galérií a iné.

#### 4. Útvar ochrany prírody, človeka a životného prostredia

Aktivity v záujmovom útvare ochrany prírody, človeka a životného prostredia rozvíjajú u seniorov nielen poznanie, ale prehlbujú vzťah človeka a prírody a sú aj zamerané na ochranu životného prostredia a prírody.

Aktivity prírodného charakteru:

- prechádzky do prírody, lesa, náučné chodníky,
- starostlivosť o domáce zvieratá a kvety,
- návšteva hvezdárne,
- tvorba ekoplagátov,
- sledovanie prírodopisných televíznych programov a ďalšie. C. Határ (2008a, s.64)

„Ekologická a environmentálna výchova je staršiemu človeku pomerne blízka, pretože seniori si relatívne dostatočne vedia vážiť prírodu a životné prostredie, pričom si taktiež uvedomujú, že sú pre každého človeka nenahraditeľné“ (Határ, C., 2005, s.88).

#### 5. Pracovný a technický útvar

Pri týchto aktivitách si môžu seniori rozvíjať a zdokonaľovať svoje kvalifikácie alebo sa učiť iným, novým činnostiam. Tu je pre seniorov veľmi zaujímavá práca s počítačom a internetom, ktorá sa stáva bežnou súčasťou našich životov. Seniori sa môžu

prostredníctvom nej zabaviť, získavať nové informácie, udržiavať kontakty s rodinou, alebo priateľmi. Táto činnosť nie je pre nich samozrejmalá a preto je veľmi lákavá.

Aktivity v tzv. tvorivých pracovných dielňach:

- ručné práce,
- rezbárstvo, záhradkárstvo, ovocinárstvo, zeleninárstvo, práca v botanickej záhrade,
- výroba pracovných nástrojov,
- počítačové kurzy, kurzy práce s internetom a iné. C. Határ (2008a, s.65).

#### 6. Útvar telovýchovy, športu a správnej životosprávy

U staršieho človeka je dôležité udržiavať telesnú kondíciu, jeho fyziologickú vitalitu, pozitívny postoj k pohybovým aktivitám a vytváranie správneho životného štýlu.

Významom a dôležitosťou pohybu sme sa bližšie venovali v podkapitole 1.2.1 .

Aktivity telovýchovného charakteru:

- prechádzky, plávanie, turistika, cyklistika,
- meditačné a relaxačné cvičenia,
- rekreačné pobyty,
- nácvik prvej pomoci,
- kurzy sebaobrany a iné. C. Határ (2008a, s.65).

Tieto aktivity v záujmových útvaroch prinášajú seniorovi nielen nové poznanie, ale formujú pozitívne vzťahy k rôznym činnostiam, prírode, veciam a ľuďom. Človek si vďaka nim vytvára také vlastnosti, ako je cieľavedomosť, empatiu, spoluprácu, komunikáciu atď.

### 3.2.2 Sociálne a edukatívne poradenstvo

Čo je poradenstvo? Veľmi jednoducho povedané je to nástroj, ktorý nám pomáha pri riešení problémov a úloh.

Sociálne, prípadne edukatívne gerontologické poradenstvo je „taký druh poradenstva, ktoré je zamerané na riešenie výlučne sociálnych a edukatívnych problémov jednotlivcov v seniorskom veku, a to predovšetkým poradenskými metódami, technikami, stratégiami a nástrojmi uplatňovanými najmä v oblasti (sociálnej) andagogiky, geragogiky a sociálnej práce“ (Határ, C., 2008a, s.66).

J. Gabura a J. Pružinská (1995, s. 19-20) uvádzajú poradenské prístupy, ktoré sa môžu využiť v poradenskej práci so seniormi:

1. Dynamický prístup – rieši súčasné problémy tým, že príčinu hľadá v minulosti. Vzťah nám pripomína vzťah lekár – pacient.
2. Behaviorálny prístup – problémy klienta vychádzajú z toho, čo sa naučil, prípadne nenaučil. Prístup pripomína vzťah učiteľ – žiak.
3. Experienciálny prístup – snaha o dosiahnutie vyššieho stavu vedomia, vyzdvihnutie pozitív klienta, uvedomenie si svojich možností. Prístup má emocionálny vzťah, človek – človek.
4. Eklektický prístup – nie je vyhradený žiaden z predošlých prístupov, využíva sa taký prístup a kombinácia prístupov, ktorá je pre daný problém najvhodnejšia.

Existuje množstvo metód práce s klientom spomenieme len niektoré ako napr.:

- metóda informácie, metóda distribúcie, klarifikácie, ventilácie, povzbudenie, interpretácie, tréning.

Zákon č. 448/2008 o sociálnych službách uvádza, že sociálne poradenstvo sa vykonáva na úrovni základného sociálneho poradenstva a špecializovaného sociálneho poradenstva. Základné sociálne poradenstvo je súčasťou každej sociálnej služby, ktorá je poskytovaná podľa tohto zákona. Toto poradenstvo posudzuje povahu problému, poskytuje základné informácie o možnostiach riešenia problémov a poskytuje informácie a odporúčania o ďalšej odbornej pomoci. Špecializované sociálne poradenstvo zisťuje príčiny vzniku, rozsah a charakter problémov a zároveň poskytuje odbornú pomoc.

C. Határ (2008a, s.70) uvádza štandardnú dĺžku poradenskej práce s jednotlivcom na 45 až 60 minút, so skupinou 90 až 120 minút. Odporúča seniora naďalej sledovať, ako sa situácia ďalej vyvíja.

Domnievame sa, že najčastejšie problémy, ktoré rieši sociálne a edukatívne poradenstvo sú interpersonálne vzťahy starších ľudí a problémy o ktorých hovoríme v podkapitole 2.4 čiže problémy spojené s inštitucionalizáciou seniora.

Takéto problémy do veľkej miery ovplyvňujú edukáciu a preto ak je možné je potrebné vykonávať prevenciu, pred vznikom niektorých problémov. Dôležité je vytvoriť také prostredie pre seniorov, aby sa pozitívne formovali vzťahy medzi nimi ako aj vzťahy s personálom zariadenia, otvorene hovoriť o problémoch a riešiť ich hneď na začiatku a nie keď už problém „prepukne“.

## ZÁVER

*„Zostarnúť nie je umenie – umenie je vyrovnat' sa s tým.“*  
(Johann Wolfgang von Goethe)

Citát Johanna Wolfganga von Goetheho vypovedá o tom, že vyrovnat' sa so starobou nie je také jednoduché a preto je potrebné starším ľuďom pomôcť.

Pomáhať a zvyšovať kvalitu života starým ľuďom je našou povinnosťou. Mnohí starí ľudia, ktorí nie sú odkázaní na pomoc iných, berú za samozrejmosť pomáhať nám, mladým. Často krát sú v ťažkých životných situáciách oveľa silnejší a vedia sa k problémom postaviť a pomôcť. Berú to ako samozrejmu vec, za ktorú im ďakujeme. Túto silu v živote im dáva, podľa nášho názoru vedomie, že sú ešte potrební a dôležití v životoch druhých. Tak prečo nedať takéto vedomie všetkým seniorom aj tým v rezidenčialnej starostlivosti?

To, ako človek žije svoj život ovplyvňuje jeho starnutie. Spôsob života môže proces starnutia spomaliť alebo naopak zrýchliť. Domnievame sa, že práve edukatívne aktivity, zvyšujú vzdelanostnú úroveň a zároveň ovplyvňujú postoj človeka k svetu, dávajú mu pocit, že je stále jeho aktívnou súčasťou. A práve tieto aktivity môžu spomaliť psychosociálny proces starnutia.

Edukatívne aktivity prinášajú seniorovi v rezidenčialnej starostlivosti nielen nové poznatky a vedomosti, ale aj nové priateľstvá, zážitky, vnútorné naplnenie a častokrát práve to im dáva silu a zmysel žiť.

Keďže edukatívne aktivity môžu byť rôznorodé, dá sa vyhovieť všetkým potrebám seniorov. Tu, významnú úlohu zohráva personál zariadenia a ich postoj k danej problematike. Potrebný je komplexný prístup a všímať si aj skryté potreby seniorov. Pri edukatívnych aktivitách je potrebná práca odborne vzdelaného personálu. Avšak situácia je taká, že len málo pracovníkov v zariadeniach má odborné andragogické vzdelanie.

Podľa nášho názoru veľký vplyv na starších ľudí má, možnosť byť v kontakte s okolím. A preto, by bolo vhodné častejšie v zariadeniach pre seniorov organizovať edukatívne aktivity v spolupráci so školskými zariadeniami a detskými domovmi. Takýto kontakt s deťmi a mládežou by určite seniorov nabil pozitívnou energiou a v mnohých prípadoch by im dal, už spomínaný pocit, že niekomu na nich záleží.

Ako uvádzame z údajov štatistického úradu, počet seniorov neustále rastie, z toho logicky vyplýva, že sa zvýši kapacita a aj počet zariadení pre seniorov. Domnievame sa, že

zariadenia budú zohrávať medzi sebou boj o klientov. Takže kvalita zariadení sa bude zvyšovať a dúfame, že aj kvalita ich vzdelávania v rezidenčnej starostlivosti.



## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

BALOGOVÁ, B. 2005. *Seniori*. Prešov : Akcent print, 157 s. ISBN 80-969274-9-3.

BARTOŠOVIČ, I. 2006. *Starostlivosť o seniorov v domovoch dôchodcov*. In *Via practika*, roč. 3, č. 7-8.

Dostupné na internete :

[http://www.solen.sk/index.php?page=pdf\\_view&pdf\\_id=75&magazine\\_id=1](http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=75&magazine_id=1)

BENEŠ, M. et al. 2003. *Idea Vzdelávaní v súčasnej spoločnosti*. Praha : Eurolex Bohemia. 110s. ISBN 80-86432-40-8.

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov*. Bratislava : Univerzita Komenského, 156s. ISBN 978-80-223-2287-4.

GABURA, J., PRUŽINSKÁ, J. 1995. *Poradenský proces*. Praha : SLON, 146 s. ISBN 80-85850-10-9.

HATÁR, C. 2008a. *Edukatívne a sociálne aspekty rezidenčnej starostlivosti o seniorov*. Nitra : PF UKF, ISBN 978-80-8094-383-7.

HATÁR, C. 2008b. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra : EFFETA, ISBN 978-80-89245-08-6.

HATÁR, C. 2005. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra : PF UKF, 104 s. ISBN 80-8050-821-6.

HOTÁR, V. – PAŠKA, P. – PERHÁCS, J. a kol. 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava : SNP, 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

Národný program ochrany starších ľudí. Bratislava 1999

Národný program výchovy a vzdelávania v SR. Bratislava 2002

KOVÁČ, D. 2001. *Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia*. In Československá psychologie, roč. XLV, č. 2.

LITOMERICKÝ, Š. 1992. *Geriatría pre sestry*. Martin : Osveta, ISBN 80-217-0499-3.

PACOVSKÝ, V. 1990. *O stárnutí a stáži*. Praha : AVICENUM, 136 s. ISBN 80-201-9076-8.

PICHAUD, C. – THAREANOVÁ, I. 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál, 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

PORUBSKÁ, G., ĎURDIAK, Ľ. 2005. *Manažment vzdelávania dospelých*. Nitra : SLOVDIDAC, 215s. ISBN 80-969303-0-3.

PORUBSKÁ, G., HATÁR, C. 2009. *Kapitoly z andragogiky pre pomáhajúce profesie*. Nitra : PF UKF, 211 s. ISBN 978-80-8094-597-8.

PRONZATO, A. 2006. *Staroba vek nádeje*. Trnava : Spolok svätého Vojtecha, 216s. ISBN 80-7162-629-5.

PRŮCHA, J. a kol. 2001. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 322 s. ISBN 80-7178-579-2.

Štátna správa. *Starnúť s má s istotou a dôstojne*.

Dostupné na internete:

<http://www.civil.gov.sk/archiv/CASOPIS/2005/6/0612zc.htm>

ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 136s. ISBN 80-7178-920-8.

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie*. Praha : Portál, 522s. ISBN 80-7178-308-0.

WOLF, J. a kol. 1982. *Umění žít a stárnout*. Praha : Nakl. Svoboda, 368s.

Zákon č. 448/2008 Zákon o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov.

Zákon č. 770/2004 VYHLÁŠKA. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky z 20. decembra 2004, ktorou sa ustanovujú určujúce znaky jednotlivých druhov zdravotníckych zariadení.

Internetové zdroje

BALOGOVIÁ, B. 2004. *Kvalita života starých ľudí, príprava na starobu*, dostupné na: [http://www.katnoviny.sk/Kn\\_2004/29\\_2004/publicistika.htm](http://www.katnoviny.sk/Kn_2004/29_2004/publicistika.htm)

HEGYI, L. *Starostlivosť o seniorov*. 2010, dostupné na: [http://www.inst-asa.sk/index\\_files/dokument/asa\\_dikusForum/konferencia\\_reduta/publikacia/2a.pdf](http://www.inst-asa.sk/index_files/dokument/asa_dikusForum/konferencia_reduta/publikacia/2a.pdf)

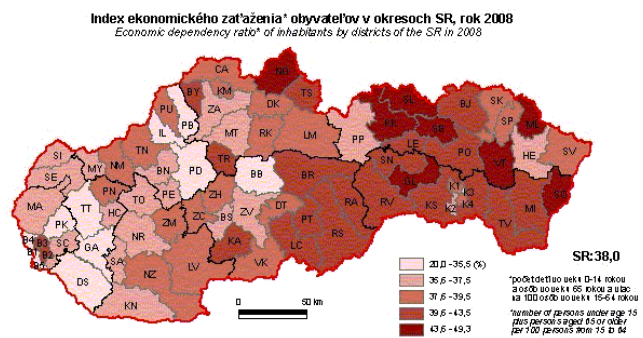
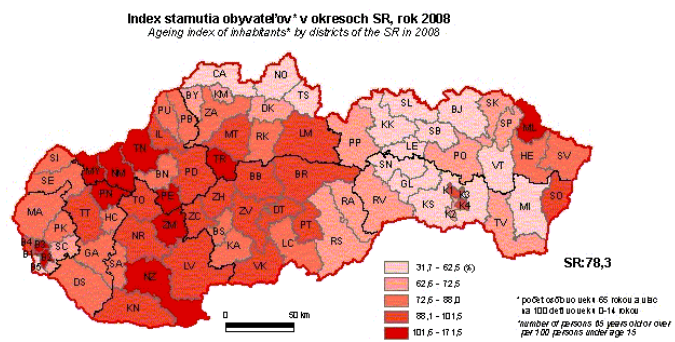
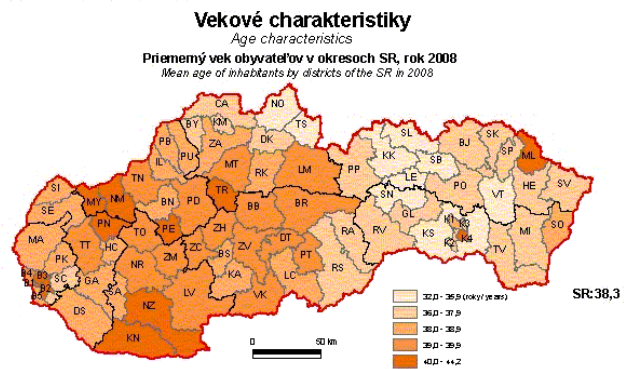
POTAČOKOVÁ, M. *Starnutie populácie Slovenska*. 2010, dostupné na: <http://www.infostat.sk/vdc/pdf/StarnutieVDC.pdf>

VÓLNA, A., MÉSZÁROS, J., ŽIRKO, M. *Príčiny smrti a stredná dĺžka života*. 2010, dostupné na: <http://www.infostat.sk/vdc/pdf/doc/volna.pdf>

Štatistický úrad Slovenskej republiky. *Demografia obyvateľstva*, dostupné na: <http://portal.statistics.sk/showdoc.do?docid=5654>

## **PRÍLOHY**

# Príloha 1 Štatistický úrad SR – vekové charakteristiky 2008



Štatistický úrad Slovenskej republiky, Žilina  
Statistický úrad Slovenskej republiky, Žilina  
Copyright © Štatistický úrad Slovenskej republiky, Žilina  
Statistický úrad Slovenskej republiky, Žilina