



KVALITATÍVNY A KVANTITATÍVNY PRIESKUM **SLASTI A STRASTI SENIOROV**

Hlavné zhrnutie (1/3)

Seniori z našej cieľovej skupiny (t.j. elektronicky gramotní a aktívni) na starnutie nemyslia, snažia sa o čínorodý život v rámci možností dôchodcovej peňaženky.

- **Aktívne starnutie** v ich ponímaní neznamená len venovať sa koníčkóm, plniť si sny a cestovať, ale aj starať sa o každodennú operatívu na zabezpečenie chodu domácnosti, fyzicky pracovať „okolo domu alebo v záhrade“, pomáhať s vnúčencami, byť v sociálnom kontakte s inými a vzdelávať sa. No uvedomujú si aj to, že nie všetci dôchodcovia to vnímajú rovnako.
- Je prítomné **presvedčenie**, že seniori potrebujú najmä materiálnu pomoc, priateľa na rozhovory i nasmerovanie ako fungovať v modernom svete. Tiež že fyzická aktivita a čínorodosť najviac pomáhajú zostať v duševnej pohode a že **duševné zdravie** je najmä otázka osobného postoja a uvedomenia si možností.



Hlavné zhrnutie (2/3)

- Postoj k vyhľadaniu **odbornej psychologickej alebo psychiatrickej pomoci** nie je síce úplne odmietavý, no zdá sa skôr vlažný. Sú prítomné najmä osobnostné, postojeové a emočné bariéry.
- **Postrachom** seniorského veku sú: neschopnosť zabezpečiť si potrebnú zdravotnú starostlivosť a potrebné lieky, potenciálna strata domova, alkoholizmus, zdravotné následky po pandémie, zlé susedské alebo rodinné vzťahy, hádky, závišť, ľudská zloba a nevraživosť, osamelosť v zdieľaní myšlienok aj materiálneho bremena, byť bremenom pre rodinu aj že sa rodina nebude o nich zaujímať, nedostatočná technologická gramotnosť. Uvedomujú si slabiny v technologickej gramotnosti, ale vedia, že bez technológií to už dnes nejde.
- Celkovo sú ich **vedomosti v oblasti administratívneho fungovania** štátu a obce skôr plytké. Tiež sa veľmi neorientujú v tom, na koho sa v akých situáciách treba obrátiť. Pokiaľ potrebujú niečo riešiť, hľadajú informácie vyhľadávačom na internete, pýtajú sa známych, rodiny alebo priateľov alebo kontaktujú miestny úrad.



Hlavné zhrnutie (3/3)

Myšlienka zjednotenej informačnej platformy seniorov zaujala, mnohých nadchla – očakávajú však nielen informačne komplexný portál, ale informačno-interaktívne riešenie, ktoré by reálne pomáhalo, povzbudzovalo, inšpirovalo a umožňovalo aj priamu komunikáciu (napr. live chat). To pre tvorcov platformy predstavuje príležitosť aj hrozbu.

- Vnímaným hendikepom je skutočnosť, že nedokáže pokryť potreby skupiny výrazne starších seniorov (nad 75 rokov?), ktorá nie je počítačovo gramotná, ale môže potrebovať oveľa väčšiu pomoc ako skupina počítačovo gramotných seniorov.
- Všetky testované oblasti boli relevantné a užitočné. Z nich seniori najviac vyzdvihli užitočnosť takých kategórií, ktoré ukazujú možnosti, ako ušetriť (napr. zľavy, nárok na zdravotnícke pomôcky a iné úľavy), ako nájsť pomoc, ako získať praktické informácie a nájsť inšpirácie pre aktívny život.

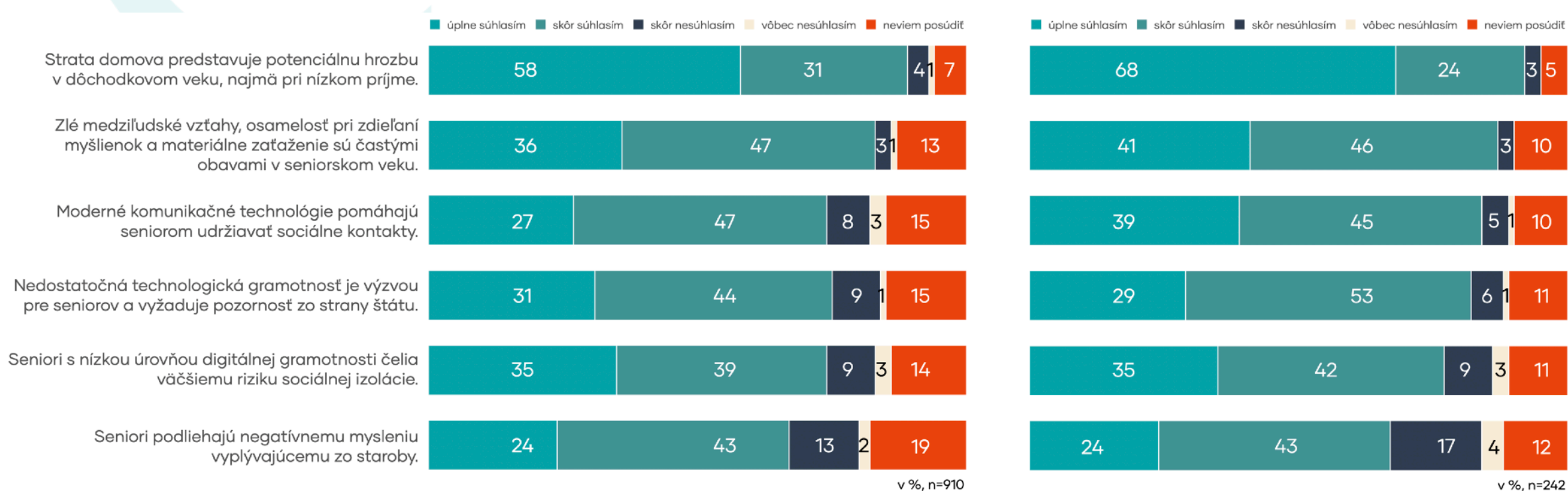


Miera súhlasu s výrokmí o senioroch

Nadpolovičná väčšina populácie najviac súhlasí s tým, že strata domova predstavuje potenciálnu hrozbu v dôchodkovom veku, a to hlavne v takom prípade, keď seniori nemajú vysoký príjem.

všetci

ľudia nad 60 rokov



v %, n=910

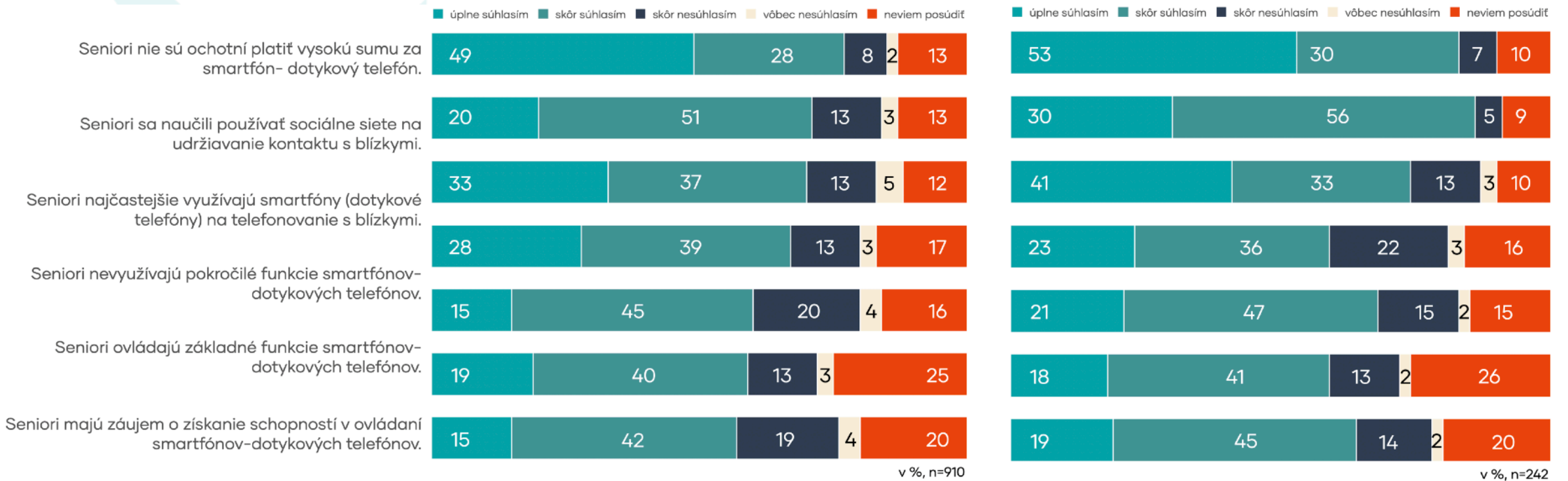
v %, n=242

Ako to majú seniori so smartfónmi?

Najviac ľudí súhlasí s tvrdením, že seniori nie sú ochotní platiť vysokú sumu za dotykový telefón. Celková populácia preukázala väčší nesúhlas s tvrdením, že seniori majú záujem naučiť sa ovládať smartfóny v porovnaní s ľuďmi nad 60 rokov.

všetci

ľudia nad 60 rokov



Aké negatívne aspekty vnímajú seniori? (1/6)

Obrovskou témou je zabezpečenie základných životných potrieb, bežného chodu domácnosti a miera kvality života – **slabá finančná situácia** núti niektorých seniorov žiť na hranici chudoby a vedie i k **neschopnosti zabezpečiť si potrebnú zdravotnú starostlivosť a lieky**.
Postrachom je aj potenciálna **strata domova**.

- „Seniori potrebujú hlavne materiálnu pomoc.“
- „Zdraví sa najviac boja choroby a aby neboli odkázaní na svoje deti, na iných.“
- „Dôchodcovia sa prispôsobujú výške dôchodku, od ktorého sa odvíjajú aktivity ich života.“



Aké negatívne aspekty vnímajú seniori? (2/6)

Seniori poukazujú aj na celospoločenské problémy – napr. **alkoholizmus** a **zdravotné problémy v dôsledku pandémie** spôsobenej korona vírusom – ktoré nepomáhajú fyzickej ani duševnej pohode..

- „Alkoholizmus... zdravotné problémy po korone. Samotné obdobie počas korony a veľké zdravotné ťažkosti mnohých vystrašili.“



Aké negatívne aspekty vnímajú seniori? (3/6)

Tiež smutne konštatujú, že z mikro i makro spoločnosti sa vytráca socializácia a komunitnosť života. Citlivo vnímajú **zlé susedské alebo rodinné vzťahy, hádky, závisť, ľudskú zlobu a nevraživosť**, ktoré niektorí seniori zažili aj osobne.

- „Medziludské vzťahy upadajú, človečina sa vytráca. Ľudia sa len ženú a nemajú čas si sadnúť s partiou, s rodinami, nemajú záujem sa úprimne porozprávať.“
- „Najmä sociálny kontakt je dôležitý, lebo vekom človek stráca priateľov a ťažko si nachádza nových.“



Aké negatívne aspekty vnímajú seniori? (4/6)

Hendikepom najmä výrazne starších seniorov (75+?) môže byť aj **nedostatočná elektronická gramotnosť** najmä vo vzťahu k moderným komunikačným prostriedkom (počítače, smartfóny), ktoré sú v súčasnej spoločnosti v popredí.

- Neužívateľom hrozí väčšia sociálna izolácia i neznalosť možností, keďže majú obmedzenejší prístup k informáciám. Ak sa k tomu pridá osamelosť, smútok a strach, „žiadna informačná platforma im nepomôže“, aj napriek tomu, že je to dobrý nápad.



Aké negatívne aspekty vnímajú seniori? (5/6)

Osamelosť sprevádzaná smútkom, strachom alebo úzkosťou, o ktorej hovorila väčšina oslovených seniorov spontánne, vnímajú ako **jeden z najväčších problémov**.

- „Niekedy je mi smutno, žijem sama.“

No nejde len o osamelosť v dôsledku toho, že príjdu o životných partnerov, že im postupne vymierajú rovesníci alebo rodina, ale aj v dôsledku toho, že **nechcú alebo nevedia nadviazať priateľský sociálny kontakt**. Príčinou môžu byť (1) osobnostné črty, (2) iracionálny odmietavý postoj, (3) neznalosť možností alebo riešení, (4) nedostatok financií či (5) strach. Svoje robia aj (6) trpiteľská mentalita, (7) sklon k pesimizmu či sklon sa sťažovať a neustále sa zaoberať problémami, čo má vplyv na náladu a vyvoláva negatívne pocity a prežívanie.



- „Niektorí nedokážu nadviazať iný vzťah. Len priateľstvo na porozprávanie, zájdenie na pivo či kávu sa im môže zdať divné.“
- „Mentalita niektorých ľudí je, že trpia, radi trpia, hľadajú vinníka. Treba mať pozitívny postoj k životu.“
- „Osamelosť súvisí s negatívnym postojom k životu, sklon sa stále sťažovať a zaoberať sa problémami, keď stále o tom hovoria, má to na nich vplyv a sú potom nešťastní. Treba im dať nádej, osvetu, že to nie je až také zlé, hoci sú bolesti a trápenia. Tú nádej potrebujú a zmysel života a pozitívne svetlo si treba nájsť!“

Aké negatívne aspekty vnímajú seniori? (6/6)

Osamelosť vnímajú aj v materiálnej rovine s dopadom na psychiku. **Mnohí seniori nemajú nikoho, s kým by zdieľali materiálne ťažkosti.** Ak senior dokáže z dôchodku pokryť len základné potreby, neostávajú mu finančné zdroje na niečo, čo by ho viac povznieslo na duši (napr. ísť na kultúru či na výlet a pod.)

- „Sociálna izolácia je zlá, keď je človek sám a ak má málo peňazí, ani nikam nemôže ísť.“ „Ľudia potrebujú hlavne materiálnu pomoc.“

Seniormi, ktorí nežijú sami alebo majú rodinu, zmieta aj **strach** v súvislosti s rodinou – túžia **neostať sami**, boja sa, **že budú deťom bremenom** alebo, naopak, **že sa deti o nich nebudú zaujímať.**

- „To by ich bolelo.“



Ako sa seniori vyznajú v štátnej administratíve a postupoch?

Seniori sa celkovo v administratíve štátu veľmi neorientujú, pokiaľ nemajú osobnú skúsenosť s nejakým problémom alebo odchodom na dôchodok.

Často nevedia, na koho konkrétne by sa mali obrátiť. Ak potrebujú riešiť konkrétnu situáciu alebo potrebujú pomoc, snažia sa hľadať informácie na personálnom alebo ekonomickom úseku zamestnávateľa (ak sú ešte zamestnaní), na internete („googlia“) alebo osobne navštívia úrady alebo inštitúcie (napr. sociálnu poisťovňu, zdravotnú poisťovňu, obecný alebo mestský úrad).

- „Dôchodok za mňa riešili a mzdovom.“
- „Budem čoskoro dôchodkyňa. Kade chodím, tade sa pýtam. Bola som si kúpiť električenkú – pýtala som sa na dôchodcovské zľavy.“
- „Orientujem sa tak zbežne. Asi by som šiel po informácie do sociálnej poisťovne.“

Podobne to platí aj pre znalosť stupňov odkázanosti – väčšinou sa o nich dozvedia náhodne, keď pre seba alebo rodinného príslušníka zdravotné pomôcky vybavujú.

- „Človek sa v tom nepohybuje, nevie o tom. Je to dôležité vedieť, že nemusím všetko platiť sama a že je niečo zadarmo. Náhodne som sa dozvedela, že mama má po porážke nárok na vozík. Lekár mi to nepovedal. Mamu som dovtedy vozila taxíkom. Išlo to do peňazí.“





OZ VETULUS, Klemensova 4, 811 09 Bratislava
www.vetulus.sk / info@vetulus.sk

JANA KOVÁČOVÁ PhD. - riaditeľka OZ VETULUS
jana.kovacova@vetulus.sk , +421 903 733 813

SAŠA JÁNY PhD. - podpredseda OZ VETULUS
sasa.jany@vetulus.sk

MICHAELA KOCIANOVÁ - predsedkyňa OZ VETULUS
michaela.kocianova@vetulus.sk

MILOŠ SVITEK - projektový manažér OZ VETULUS
milos.svitek@vetulus.sk