

Trávení volného času seniorů v domácím prostředí a v domovech pro seniory

Slámová Bohumila

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bohumila SLÁMOVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Trávení volného času seniorů v domácím prostředí
a v domovech pro seniory.**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Zpracování základních témat teoretické části.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat a jejich interpretace.

Shrnutí výsledků výzkumu a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

MATOUŠEK, O. a kol.: Sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

PACOVSKÝ, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

RHEINWALDOVÁ, E. Novodobá péče o seniory. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

STUARD-HAMILTON, I. Psychologie stárnutí. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Ivana Marášková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

18. ledna 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

7. května 2010

Ve Zlíně dne 18. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 26. 3. 2010

Slámová

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělává zveřejňuje závěrečné, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví mátní předpis vysoké školy.

(2) *Diplomová, diplomová, bakalářská a rigorózní práce odvedené uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět procentů oti před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě provozovně vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si odtě se zveřejněné práce pohrout na své náklady výpusy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Planí, že odvedení práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li někdo za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu: k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školákému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 školní dílo:*

(1) *Škola nebo školák či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užít školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odjírá-li autor takového díla užít svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat náhradení chybějícího projevu jeho vůle a soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školákého či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školák či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jim dosaženého v souvislosti s užítím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přibližně k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením s užítím školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se věnuje volnému času seniorů a jejich aktivnímu stylu života. Teoretická část je rozdělena do dvou kapitol. V první části jsou popsány specifika stáří a stárnutí. Jedná se o psychické a fyzické změny ve stáří a o změny v oblasti socializace v jednotlivých obdobích stárnutí. Druhá část se zabývá možnostmi trávení volného času seniorů. Součástí druhé kapitoly je popsání volnočasových organizací a aktivit pro seniory.

Výzkum je kvantitativní a sběr dat byl proveden prostřednictvím dotazníků. Respondenti jsou rozděleni do dvou výzkumných skupin, a to senioři žijící ve své vlastní domácnosti a senioři žijící v domově pro seniory. Cílem výzkumu je zmapovat volnočasové aktivity obou skupin respondentů a najít odpovědi na zvolené výzkumné otázky.

Klíčová slova: aktivita seniorů, domov pro seniory, senior, stáří, volný čas

ABSTRACT

Bachelor work deals with leisure-time seniors and their active lifestyle. The theoretical part is divided into two chapters. The first section describes the specifics of age and aging. It is a psychological and physical changes in old age and changes in socialization in different aging periods. The second part deals with the possibilities of leisure-time seniors. The second chapter describes the organizations for leisure-time and leisure activities for seniors.

The research is quantitative and data collection was conducted through questionnaires. Respondents are divided into two research groups, it is seniors living in their own households and elderly living in homes for the elderly. The aim of the research is to map the leisure activities of both groups of respondents and find answers to the selected research questions.

Keywords: activity of seniors, homes for the elderly, senior, age, leisure-time

Motto: „*Nikdo nemiluje život tak, jako starý člověk.*“

Sofokles

Mé poděkování patří vedoucí bakalářské práce PhDr. Ivaně Maráškové za rady, které mi v průběhu psaní poskytla a ochotu, s kterou se mi věnovala.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 SPECIFIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	12
1.1 OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ	13
1.1.1 Tělesné změny	13
1.1.2 Psychické změny	14
1.1.3 Změny v socializaci	18
1.2 OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ.....	19
1.2.1 Tělesné změny	19
1.2.2 Proměna psychických funkcí.....	21
1.2.3 Změny v oblasti socializace	21
1.3 UMÍRÁNÍ A SMRT	22
1.4 KOMUNIKACE SE SENIORY	24
2 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ	27
2.1 VOLNÝ ČAS	27
2.2 AKTIVITY PRO SENIORY	29
2.2.1 Domovy pro seniory	29
2.2.1.1 Charakteristika domovů pro seniory	29
2.2.1.2 Aktivizace seniorů v domovech pro seniory.....	30
2.2.2 Vzdělávání třetího věku	31
2.2.3 Kluby pro seniory	33
2.2.4 Denní stacionáře	33
2.2.5 Pohybové a sportovní aktivity	33
2.2.6 Kulturní aktivity	34
2.2.7 Ostatní aktivity	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
3 REALIZACE VÝZKUMU	37
3.1 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
3.2 SBĚR DAT	37
3.2.1 Dotazník	38
3.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	39
3.4 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	45
4 VÝSLEDKY VÝZKUMU	46
5 ZÁVĚR VÝZKUMU	65
ZÁVĚR	68
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72
SEZNAM GRAFŮ	73

SEZNAM TABULEK.....	74
SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

Stáří je považováno za poslední etapu života člověka. Je to část života, která je charakterizována úbytkem sil, výskytem nemocí, snižováním pozornosti a paměti, ale je to i etapa, kdy člověk může dosahovat vrcholu životní moudrosti. Starších lidí přibývá, a proto by se měli stát součástí společnosti, do které se integrují.

Myslím si, že děti a mládež ztrácejí úctu a pochopení ke starým lidem. Mládež by se měla běžně dostávat do styku se staršími lidmi. Mohou se mnohému naučit a připraví se tím na vlastní stárnutí. Výchovou by měli být připravováni na to, že stáří je přirozené stádium života. Mládež a mladí lidé si ve svém věku nepřiznávají, že i oni se jednou stanou seniory a možná budou odkázáni na pomoc druhých. Myslím si, že by měli být mladí lidé do společnosti zapojováni takovým způsobem, aby se setkávali se staršími lidmi a tím si uvědomili vlastní etapy života.

Pro bakalářskou práci jsem si vybrala téma, které se týká seniorů a jejich životní aktivity. Hlavním cílem mé práce je zmapování volnočasových aktivit seniorů. Chtěla bych zjistit, které aktivity seniorům chybí a které by je v jejich životě potěšily.

Senioři mají právo na důstojný život, i když se stanou nesoběstačnými v důsledku postižení nebo nemoci. Každý člověk své stáří vnímá a prožívá jiným způsobem. Senior může pracovat, trávit své stáří v klidu, být se svou rodinou, nebo může být odkázán na péči sociálních pracovníků v domovech pro seniory. Myslím si, že kvalita jejich života závisí na aktivitě a volném čase. Je důležité, aby senioři měli dostatek příležitostí trávit čas ve společnosti. Ve své bakalářské práci bych chtěla zjistit, zda mají senioři ve svých domácnostech a senioři v domovech podobné možnosti v trávení volného času, a zda jsou se svou aktivitou spokojeni.

Myslím si, že úkolem celé společnosti a státu je poskytnout seniorům podmínky pro takový život, aby měli dostatečně aktivní styl života. Někteří starší lidé si svou fyzickou a duševní aktivitu zabezpečují sami, ale je mnoho seniorů, kteří se musí spoléhat na rodinu, přátele nebo také různé instituce. Důležité je, aby se senioři se svým stárnutím vyrovnali a pochopili, že jejich síly už na některé činnosti nestačí, ale i přesto mohou žít spokojený a plnohodnotný život a aktivně prožívat i tuto etapu svého života. Proto i všichni lidé v okolí staršího člověka by měli být shovívaví a snažit se podporovat seniora v soběstačnosti a aktivním životě.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SPECIFIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Volný čas a aktivity v něm jsou limitovány schopnostmi seniorů. Z tohoto důvodu se nejdříve ve své práci budu věnovat psychickým, fyzickým i sociálním změnám ve stáří a jeho celkovou charakteristikou.

Každé období lidského života má své specifické charakteristiky a odlišnosti od ostatních etap. Člověk se liší fyzickou, psychickou i sociální zralostí. Stáří člověka závisí na **délce života**. Během historie se průměrná délka lidského života zásadně měnila. Ve starém Řecku a Římě byla délka života 25 let, počátkem 19. století se tato hranice posunovala k 30 rokům. V roce 1940 byl průměrný věk 50 let. V současné době je uváděna průměrná délka života v ČR 78,1 let pro ženy a 71,5 let pro muže. Pravděpodobná doba dožití se označuje jako střední délka života. Věk, který je odvozen z data narození se nazývá kalendářní (chtonický věk). Od kalendářního věku se může lišit věk biologický (skutečný), což znamená, že „na svá léta nevypadá“ (Haškovcová, 2002). Biologický věk odpovídá funkčnímu potenciálu člověka (Pacovský, Heřmanová, 1981).

Starý člověk bývá charakterizován svou příslušností k věkové skupině charakteristické dosažením 60 let (Matoušek, 2005). Z hlediska psychologických teorií má období stáří v rámci kontinuity lidského života svůj specifický význam. Podle teorie E. H. Eriksona je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Dosažení integrity se projevuje smířením se svým životem, jeho pojetím jako celku, který měl smysl. Starý člověk by měl dojít k pozitivnímu hodnocení svého života a vnímat ho jako ukončené dílo, aby mohl přijmout jeho konec. Vyrovnání s vlastním životem usnadňuje i přijetí smrti jako jeho nezvratného důsledku (Vágnerová, 2005).

S přicházejícím stářím jsou na člověku patrné změny, které se týkají tělesné, psychické i sociální oblasti. Je důležité, jak se člověk s těmito změnami vypořádá. V literatuře jsou popsány **modely adaptace na stáří**. Senior může na změny reagovat **konstruktivním přístupem**. Konstruktivní přístup znamená, že člověk je na stáří připraven, udržuje si tělesné zdraví správným stravováním a pohybovými aktivitami. Stáří je pro člověka jednodušší pokud má kolem sebe přátele a rodinu, s kterými má dobré vztahy. Další adaptační model je nazýván **závislost na okolí**. Senior se může stát závislým na rodině nebo na zdravotnících kvůli svým tělesným obtížím. Poslední přístup ke stárnutí je **nepřátelský postoj**, který

nastává v situacích, kdy člověk změny související se stárnutím nezvládá. Tento stav se projevuje hostilitou vůči rodině, přátelům nebo pracovníkům, kteří o seniora pečují.

Tab. 1. Změny ve stáří (Venglářová, 2007)

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
změny vzhledu	zhoršení paměti	odchod do penze
úbytek svalové hmoty	obtížnější osvojování nového	změna životního stylu
změny termoregulace	nedůvěřivost	stěhování
změny činnosti smyslů	snížená sebedůvěra	ztráty blízkých lidí
degenerativní změny kloubů	sugestibilita	osamělost
kardiopulmonální změny	emoční labilita	finanční obtíže
změny trávicího systému	změny vnímání	
změny vylučování moči	zhoršení úsudku	
změny sexuální aktivity		

Stáří lze členit na dvě etapy, ke kterým se řadí:

- období raného stáří (60-75 let)
- období pravého stáří (75 let a více) (Vágnerová, 2005).

V literatuře je uváděno i třetí stádium nad 90 let, které je označováno jako dlouhověkost (Pacovský, Heřmanová, 1981).

1.1 Období raného stáří

1.1.1 Tělesné změny

Stárnutí provází časté nemoci a také změny vzhledu člověka. Tyto změny závisí na genetických dispozicích a důsledku různých exogenních vlivů. Stáří není samo o sobě chorobným stavem, avšak v průběhu stárnutí dochází k sumaci nepříznivých vlivů, a proto přibý-

vá četnosti nemocných lidí. Znakem nemocnosti ve stáří je **polymorbidita** (starší lidé trpí větším počtem různých onemocnění).

Stáří je spojeno s nutností přizpůsobit se svým možnostem a akceptovat omezení. Zdůrazňování zdravotních problémů může zkomplikovat i sociální postavení člověka. Zaměřenost na vlastní choroby způsobuje odmítání ostatními lidmi. Staří lidé si často vyžadují pozornost somatickými stezky, které jsou považovány za obrannou reakci starých lidí.

Proces stárnutí se podílí na změnách funkcí i vzhledu člověka. To, jak starší člověk vypadá, může signalizovat jeho celkový somatický a psychický stav. Přístup staršího člověka ke svému vzhledu je individuální. Někteří senioři o sebe pečují, čímž si zvyšují sebeúctu. Na druhou stranu někteří starší lidé nemají zájem o svůj vzhled a svůj zevnějšek zanedbávají (Vágnerová, 2005).

Zdraví ovlivňuje všechny součásti života seniora. S vyšším věkem se snižuje počet lidí, kteří jsou zdraví a aktivní (Pacovský, Heřmanová, 1981).

1.1.2 Psychické změny

Psychické změny v období raného stáří mohou být podmíněny biologicky nebo jsou výsledkem psychosociálních vlivů.

Mezi **biologicky podmíněné změny** jsou řazeny obtíže v zapamatování a vybavování, snížení frustrační tolerance nebo i celkové zpomalení. Následkem stárnutí jsou strukturální i funkční změny mozku. Pro stáří je typická atrofie (úbytek mozkové tkáně), v jejímž důsledku klesá hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry a zvyšuje se objem mozkových komor.

Psychické změny ovlivňují zejména tyto faktory:

- Kohortová příslušnost- lidé stejné generace mají podobné vzdělání, získali obdobnou sociální zkušenost a působily na ně podobné sociokulturní vlivy. V průběhu života byli zatíženi stejnými makrosociálními traumaty.
- Individuální životní styl a návyky- život starších lidí může mít charakter zjednodušeného stereotypu, k jehož zvládnutí stačí mnohem méně.
- Očekávání a postoje společnosti- manipulují staré lidi k přijetí určitého postoje.

Proměna kognitivních funkcí

Kognitivní plasticita (schopnost využít svůj potenciál) po 60. roce stále klesá. Další změnou je **zpomalení poznávacích procesů**. Zpomalení často dosahuje až je zdvojnásobení času pro zvládnutí úkolu. Celkové zpomalení je důsledkem biologických změn ve fungování mozku. Informace se do mozkového centra dostávají mnohem pomaleji než dřív. Ke změnám v mozku patří i pomalejší přenos signálu z jedné oblasti mozku do druhé. Je to zapříčiněno přerušením synaptických spojení a úbytkem neuronů (Vágnerová, 2005).

Častým problémem je **zhoršení percepce**, tedy zrakových a sluchových funkcí. Starší lidé musí používat kompenzační pomůcky, aby mohli přijímat informace dostatečně rychle a přesně. Mnozí staří lidé, kteří odmítají používat kompenzační pomůcky, se stahují do svého soukromí, aby se vyhnuli nepříjemnostem s přenosem informací (Vágnerová, 2005). U 90 % osob lze po 60. roce zjistit zhoršení zrakové percepce a zhoršení sluchové percepce je možné zaznamenat u 30 % (Langmeier, 2006).

Starší lidé mívají problémy i s **pozorností**. Důležitá je schopnost zaměřit se a soustředit na potřebné informace a zároveň eliminovat nepodstatné. Koncentrace pozornosti se mění podle toho, o jakou jde činnost. Pokud jde o známou činnost, mění se koncentrace méně. K významným změnám dochází v rozdělování a přenášení pozornosti. Pokud musí starší člověk přesouvat koncentraci z jednoho podnětu na druhý, reaguje pomaleji. Člověk v období raného stáří nedokáže rozdělovat pozornost a soustředit se na více podnětů najednou, protože jeho kognitivní kapacita je omezena (Vágnerová, 2005).

V raném stáří se objevují nedostatky paměťových funkcí a obtíže v učení. **Zhoršování paměti** souvisí s větší unavitelností a obtížnější koncentrací pozornosti. Zhoršuje se zpracování a ukládání nových informací i vybavování dříve zapamatovaného. Vštípení a uchování informací závisí na zachování funkční flexibility odlišných oblastí mozku a na jejich vzájemném propojení. Průběh zhoršování paměti je individuálně specifický. Uchování paměťových funkcí závisí na vzdělání, úrovni rozumových schopností a na míře užívání paměti. Pokles paměti má tři důvody: omezení schopnosti zpracovávat informace, pokles rychlosti jejich zpracování a narušení inhibičních funkcí (Vágnerová, 2005). U seniorů zůstávají v paměti uchovány zážitky z minulosti, které bývají obsahově i emočně zkresleny (Langmeier, 2006).

Změny podmíněné stárnutím nepostihují ani v době raného stáří všechny složky **inteligence** ve stejné míře a jejich úbytek se projevuje různým způsobem. Interindividuální variabilita intelektových schopností se v období raného stáří udržuje a někdy i narůstá. Lze dosáhnout vrcholného nadhledu a schopnosti komplexního uvažování, které bývá označováno jako moudrost, ale ubývá flexibility a bystrosti.

Ve stáří se mění i uvažování, které mívá tendence k dogmatismu, k rigiditě přístupu k problémům i jejich řešení, a k odmítání nových způsobů uvažování. Starší lidé upřednostňují rutinu a stereotyp. Všem novému se hůře přizpůsobují a projevuje se u nich nechuť ke všemu novému. Jakákoliv změna může pro staršího člověka představovat zátěž.

Starší lidé dosahují **vrcholu jejich moudrosti**. Za celý život získali mnoho zkušeností, které jim pomáhají získat nadhled. Moudrost se projeví v přístupu k většině životních situací, ať už se týkají samotného jedince nebo ostatních lidí.

Postoj k vlastním psychickým změnám lze rozdělit na realistický a nepřiměřený. Realistický postoj se projevuje uvědoměním a akceptací proměn vlastních poznávacích funkcí a hledáním způsobu, jak se s nimi vyrovnat. Při nepřiměřeném postoji může jít o emočně podmíněné popírání úbytku vlastních kompetencí, nebo o nadměrnou sebekritičnost a pesimismus.

Lidé v období rané dospělosti by měli zvládat kompenzování svých nedostatků a využívání svých kompetencí. Tuto schopnost lze označit pojmem **kognitivní resilience**, která se projevuje odoláváním změnám a jejich zvládnutím. Kognitivní resilienci ovlivňují psychické kompetence, osobní vlastnosti, celkové zdraví a psychosociální faktory. Lidé využívají tři způsoby vyrovnávání s úbytkem kognitivních kompetencí- *selekce, optimalizace, kompenzace*. Strategie selekce spočívá v redukci a výběru takových aktivit, na které člověk stačí. Tato redukce by měla být přiměřená schopnostem staršího člověka. Druhým uvedeným způsobem vyrovnávání je optimalizace, při které si člověk hledá způsob, jak co nejlépe využít svých schopností. Vyrovnávání úbytku některých kompetencí těmi, které zůstaly zachovány, je kompenzace (Vágnerová, 2005).

Proměna emocionality

Změny v citových složkách a ve změnách nálad nejsou patrné u každého člověka a mívají různý průběh. V rámci odchodu do důchodu se snižují požadavky a z nich vycházející streasy. Na druhé straně se starší člověk dostává do nejistoty a má obavu z budoucnosti. Zvyšuje

se riziko osobních ztrát, z nichž největší zátěž představuje ztráta partnera. Lidé, kteří ztratí to, co pro ně znamenalo radost, co jim přinášelo uspokojení nebo to, co zvyšovalo pocit životní jistoty, mají sklon k záporným emocím. Negativní změny u staršího člověka zdůrazňují vlastnosti, jako je úzkostlivost, pesimismus a nespokojenost (Wolf, 1982).

Lidé se ve stáří chovají různě. Může dojít ke zklidnění a zpomalení, které se projevuje i v emočním prožívání. U některých jedinců se objevuje zvýšená dráždivost na nějaké podněty a narůstá citová labilita (Vágnerová, 2005).

Na počátku stáří se stále projevuje potřeba seberealizace, ale později se zvýrazňuje spíše potřeba emočního zakotvení. Senioři jsou často soustředěni na své problémy a na sebe (Langmeier, 2006). V období stáří se mění kvalita, intenzita i frekvence **emočního ladění**. Po 60. roce dochází k úbytku pozitivních emocí a k postupnému nárůstu negativních emocí. Lidé mívají sklon k depresím, které jsou reakcí na onemocnění nebo významné ztráty vedoucí k osamělosti a izolaci. Emoční ladění ovlivňuje i pozornost, paměť a všechny aktivity, kterým se člověk věnuje. Může vést k neuroticismu, při kterém převažují negativní emoce. Vysoká míra neuroticismu přispívá ke zhoršení adaptace na změny související se stárnutím (Vágnerová, 2005).

Utváření vlastností člověka probíhá po celý život a závisí na vnitřních i vnějších podmínkách. Osobnost akumulací životních zkušeností dozrává (Wolf, 1982). **Změny ve vlastnostech** člověka jsou většinou nenápadné. V období raného stáří bývá osobnost stále stabilní. Extroverze a otevřenost s věkem často klesá. Může se projevit potřeba navazování povrchných kontaktů. S věkem také ubývá otevřenost novým zkušenostem, tvořivost a zvědavost. U starších lidí narůstá egocentrismus, kdy se člověk zaměří především na sebe. Člověk začíná být vztahovačný a podezřívavý, to může vytvářet nepříjemné prostředí a negativní vztahy s okolím. Staří lidé jsou citlivější a zranitelnější, stávají se podezřívavými (Klímová-Fugnerová, 1970). Zvyšuje se pečlivost, která může vést až k neúčelné pedanterii. Změny vlastností nepostihují člověka ve stejné míře.

V období raného stáří jsou spokojení a vyrovnaní senioři, ale i negativně ladění, u kterých převládá depresivní nálada. Důležitým ukazatelem je pocit pohody, kterou lze vyjádřit životní spokojeností a převahou negativních či pozitivních emocí (Vágnerová, 2005).

Na přijímání staršího člověka okolím má vliv **emoční regulace**, která spočívá v ovládnutí svých emocí. Mnozí senioři udržují emoční regulaci na vysoké úrovni, ale někteří jsou

emočně labilnější. Emoční regulace se projevuje dvěma různými způsoby: ovládním pocitů a prevencí navození jejich nepříjemných variant. Pohotová adaptace na stresové situace je označována pojmem emoční resilience. K udržení emoční resilience pomáhají tři faktory: pozitivní osobnostní vlastnosti, soukromá sociální síť, která je schopna mu poskytnout potřebnou oporu a pomoc a společnost se zdravotní a sociální péčí (Vágnerová, 2005).

1.1.3 Změny v socializaci

Ve stáří dochází k diferencované proměně nebo redukci sociálních dovedností, která může vést k desocializaci. S odchodem do důchodu souvisí omezení sociálních vztahů a soustředí se na omezení kontaktů spíše na rodinu. Senioři se pohybují hlavně ve třech sociálních skupinách: rodina, přátelé a známí a společenství obyvatel určité instituce. Rodina je nejdůležitější sociální skupinou. Přátelé mají důležitou roli především pro seniory, kteří nemají rodinu, nebo vztahy s ní nejsou v pořádku. V institucích mají starší lidé společné teritorium, proto je dobré, aby si zde vytvořili trvalejší vztahy.

Staří lidé dávají důraz na své teritorium, ve kterém žijí. Nejčastěji je to vlastní byt, ve kterém se člověk cítí bezpečný. Teritorium instituce (domova pro seniory) má neosobní charakter a platí zde pravidla, která musí respektovat.

Ve stáří je typická redukce četností sociálních rolí. Role staršího člověka představuje závislost na společnosti a jiných lidech (Vágnerová, 2005).

Vztahy k dětem

V období raného stáří jsou vztahy mezi rodiči a dětmi klidné a vyrovnané. Tyto vztahy jsou závislé na prožitém dětství, zdravotním stavu rodičů, vzdělání a pohlaví obou generací a stylu života dětí. Jejich vztah je závislý na emočním ladění během celého života a na teritoriální vzdálenosti. Senioři často dávají přednost kombinaci dostupnosti kontaktu a soukromí vlastního bydlení. Bydlí tedy většinou ve stejném městě, ale vyjadřují i potřebu své autonomie.

Vztahy s dětmi pomáhají seniorům uspokojovat některé ze svých psychických potřeb. Život dětí starším lidem zprostředkovává zkušenosti a zážitky, jejich život tak není příliš stereotypní. Důležitou potřebou je citová jistota, kterou získávají od dětí projevením zájmu. Další potřeba uspokojovaná v rámci rodiny je seberealizace, staří lidé chtějí být alespoň pro své

děti užiteční a potřební. Přesto, že rodina je pro seniory velmi důležitá, mají potřebu udržet si své soukromí a být soběstační (Vágnerová, 2005).

S postupem času se mění i asymetrie ve vztahu mezi seniorem a dospělým dítětem. Na počátku stáří se vztah nachází ve vzájemné nezávislosti a symetrie. Starší lidé zatím nejsou na svých dětech závislí a často jim poskytují pomoc s vnoučaty. Soběstačnost seniorům zvyšuje sebeúctu. Konflikty jsou v tomto období vyřešeny nebo potlačeny a většinou žádné nové nevznikají. Později dochází ke zvyšování závislosti rodičů na dospělých dětech. Senior ztrácí svoji soběstačnost a potřebuje pomoc. Rodič své děti většinou nerad o něco žádá, nechce přijít o svoji sebeúctu. Cítí se zbyteční a mají pocit vlastního selhání. Jako poslední fáze je uváděna trvalá závislost seniorů a vznik asymetrie ve vztahu rodič-dítě. Pro staršího člověka je nesoběstačnost zátěž a je pro něj typická úzkost. Bojí se ztráty svého zázemí. Postupné zhoršování rozumových schopností způsobuje, že péči od druhých vyžaduje a nemá zábrany o ni žádat (Vágnerová, 2005).

1.2 Období pravého stáří

Období pravého stáří je charakterizováno věkem nad 75 let. V tomto období narůstají problémy s tělesným a mentálním úpadkem. Kvalita života v tomto období je individuální, stejně jako v předešlém období. Důležitým úkolem pro starého člověka je udržení životního stylu. Pocit pohody je závislý na mnoha faktorech, mezi které patří především: nemoc a úmrtí partnera, zhoršení zdravotního stavu a ztráta soukromí. Staří lidé ztrácí schopnost reagovat přiměřenými obrannými mechanismy. Mají strach ze všech změn, které mohou nastat, protože to pro ně představuje zhoršení kvality života.

U člověka dochází ke ztrátě dosažených stupňů osobnostního vývoje. Narůstá nedůvěra ve svět, který se mu zdá cizí. Mnozí si nedokážou udržet autonomii a o svém životě nemohou rozhodovat. Ubývá soběstačnost a iniciativa v běžných činnostech. Z důvodu dosažení vrcholu moudrosti se člověk snaží dotvořit svou identitu (Vágnerová, 2005).

Pro starého člověka je obtížnější zvládnutí vlastního života.

1.2.1 Tělesné změny

Typickým projevem stáří je zhoršení zdravotního stavu. Zvýšení míry nemocnosti má specifický charakter. Většina starých lidí trpí polymorbiditou ve větší míře než v předešlém

období. Senioři v tomto období trpí nemocí, ale důležitý je její stupeň. Často období pravého stáří doprovází ztráta soběstačnosti, kdy začíná být senior závislý na pomoci ostatních lidí. V průběhu stáří lidé začínají mít různé zdravotní obtíže. Mezi ty nejčastější patří cévní mozková příhoda, demence, chronická onemocnění oběhové soustavy a nemoci pohybového ústrojí (Vágnerová, 2005).

Cévní mozková příhoda je definována jako ložisková ztráta mozkových funkcí. Důsledkem CMP bývají poruchy řeči- dyzartrie (zhoršení artikulace), afázie (ztráta rozumění mluvenému slovu, neschopnost reprodukovat správná slova). Dalšími příznaky může být epileptický záchvat, bolesti hlavy, migréna a poruchy vědomí. Člověk ztrácí i motorické dovednosti, tedy trpí apraxií (př. nedokáže se obléci). Většinou se CMP projevuje i vysokou dráždivostí, depresivními náladami, netrpělivostí a zhoršenými vztahy s okolím (Vágnerová, 2000).

Starší lidi může postihnout i **demence** (úbytek rozumových schopností). Demence je definována jako duševní onemocnění, při nichž v důsledku chorobného procesu dochází ke snížení paměti a intelektu. Při demenci dochází i k úpadku všech psychických funkcí (nálada, pozornost, soustředění, vnímání). Postupně se nemocný stává zcela nesoběstačný a plně odkázaný na pomoc druhých lidí. Nejčastější forma demence je **Alzheimerova nemoc**, která se nejdříve projeví zhoršením krátkodobé paměti. Příznaky se objevují postupně a nemoc se rozvíjí pozvolna.

Příznaky Alzheimerovy choroby:

1. Změny osobnosti a nápadnosti v chování. Nemocný přestává dodržovat společenská pravidla. Ztrácí zájem o okolí i o sebe, což vede k celkové apatii.
2. Zhoršují se kognitivní funkce. Významným příznakem je zhoršování paměti.
3. Ztráta schopnosti orientovat se v čase a prostoru.
4. Ztráta schopnosti logicky uvažovat
5. Neschopnost porozumět verbálnímu sdělení. Nemocnému ubývá slovní zásoba a v konečné fázi nemoci může dojít i k úplnému výpadku verbálních dovedností.
6. Změny nálady. Často se objevují úzkostné nebo depresivní nálady. Dochází k celkovému oploštění emotivity (Vágnerová, 2000).

Seniory často postihují i **nemoci pohybového ústrojí**. V důsledku těchto problémů se lidé bojí vykonávání běžných činností kvůli případnému pádu. Narůstá napětí, úzkost, protože nemocný raději zůstává v bytě. Dochází tím k izolaci a k omezení kontaktů s ostatními lidmi.

1.2.2 Proměna psychických funkcí

V období pravého stáří pokračuje proces zpomalování při ukládání a využívání informací. Příjmu podnětů brání i častá ztráta zrakových a sluchových funkcí. U seniorů je zřejmý úbytek všech funkcí. Nové informace staří lidé nedokážou zpracovat a jejich reakce jsou pomalé. Ztrácejí schopnost používat dříve osvojené znalosti.

Dochází k úbytku komplexity uvažování. Člověk jedná stereotypně a nedovede se orientovat ve složitějších situacích. Časté je i zhoršení časového odhadu. Mívají pocit, že na ně ostatní lidé příliš spěchají. Nedokážou si uvědomit, jak dlouho trvá časový úsek a činnosti neumí rozdělit do časového limitu (Vágnerová, 2005).

Emoční prožívání seniora zůstává poměrně stabilní. Starý člověk se vyhýbá negativním a nepříjemným situacím, aby předešel záporným emocím. Snaží se o udržení přijatelných pocitů, prožitky jsou méně intenzivní a ubývá i jejich frekvence. Počet pozitivních emocí klesá, protože se lidé musí vyrovnávat se ztrátami a zátěžemi. Často staří lidé tvrdí, že už neočekávají žádné pozitivní změny a jsou se svým životem smířeni (Vágnerová, 2005).

Lidé v období pravého stáří se snaží udržet spolehlivé vztahy, ale přesto dochází ke zmenšení jejich sociální sítě. Zvyšuje se význam nejbližších lidí a bojí se ztráty kontaktů s nimi. Staří lidé mnohdy nejsou schopni ovládat své emoce v důsledku změny fungování CNS. Dochází také k zúžení aktivit a zájmů, může se objevit i úplný nezájem o všechny činnosti.

1.2.3 Změny v oblasti socializace

Ve stáří se zužuje rozsah sociálních kontaktů. Člověk se stává izolovaným a osamělým. Pro seniora se zvyšuje strach z osamělosti. Zvyšuje se riziko ztráty vrstevníků a sourozenců. Komunikaci s okolím ovlivňuje psychický (demence, ztráta paměti, změna osobnosti) a fyzický stav (snížená hybnost nebo smyslové postižení).

Mnozí senioři se svou osamělost snaží tlumit a kompenzovat různými prostředky. Důležité pro ně jsou kontakty v sousedství, které pro ně představují nejbližší možný kontakt. Starší

lidé také používají telefon, který může zvyšovat pocit opory, blízkosti a bezpečí. Často svou izolaci lidé snižují zvířetem, které pro člověka představuje partnera. Značný vliv mají na starého člověka také média, především televizní seriály, kde se mohou ztotožňovat s postavami a prožívat tak jejich osudy.

Verbální komunikace bývá pro seniory ztížena některými faktory. Řadí se sem zhoršování sluchu, které je ještě výraznější než v období raného stáří. Problémy nastávají v porozumění i ve vyjadřování. Může se zhoršovat koordinace motoriky mluvidel a často špatně artikulují. Komunikace je ovlivněna i neschopností využívat slovní zásobu. Pro seniora je složité vybrat vhodná slova a některé slovní výrazy používá nesprávně.

Často mladší lidé staví v komunikaci seniora do pasivní role, kdy pouze přijímá informace. Od seniora není očekávána reakce ani odpověď. Tímto nesprávným způsobem komunikace může docházet ke zhoršování komunikačních schopností seniora. Starý člověk se v důsledku takového jednání může zachovat až patologicky (zdůrazňování svých potíží, bolesti) a mívá sníženou sebeúctu (Vágnerová, 2005).

S postupem věku dochází k další redukci sociálních rolí, protože se stávají nesoběstačnými, nemocnými a izolovanými. Často musí měnit způsob života a prostředí, na které jsou zvyklí.

1.3 Umírání a smrt

„Smrt je přirozeným důsledkem života, je od něj neoddelitelná. Není lidský život bez smrti.“ (Pacovský, 1990, str. 113).

Umírání se označuje jako terminální stav. Terminální stav je definován jako čas, kdy dochází k postupnému a nevratnému selhávání důležitých funkcí a orgánů, jehož výsledkem je smrt (Haškovcová, 1989).

V dnešní době se o smrti moc nemluví, podle Vágnerové je toto téma dokonce tabuizováno. **Postoj ke smrti** má tři složky:

- Citový vztah je vyjadřován úzkostí a strachem. Někteří staří lidé mohou ve smrti vidět vysvobození z bolesti a z nemoci.
- Kognitivní složka je složena ze zkušeností a vědomostí o smrti. Lidé nechtějí mluvit o smrti, dokud nejsou staří, pak se tento jejich postoj obvykle mění.

- Chování bývá ovlivněno emotivně. Člověk se snaží umírajícím lidem vyhýbat.

V názoru člověka na smrt se může setkat rozumový postoj, který ve smrti vidí logický konec života, a emoční postoj, který smrt odmítá. Aktuálnost tématu smrti se týká zdravotního stavu a psychické kondice. Člověk, který se cítí spokojený, potlačuje téma smrti. Opačným směrem se ubírá senior, který už nemá potřebu smrt popírat. O smrti mluví často a tím se snaží s ní vyrovnat. Starý člověk často prožívá strach z bolesti a utrpení, které umírání přináší (Vágnerová, 2005).

Strach ze smrti je závislý na různých faktorech:

- Věk- s postupujícím věkem strachu ze smrti ubývá.
- Gender- „Ženy se bojí smrti méně než muži a snáze se s představou vlastního konce života vyrovnávají. Svůj strach ze smrti dovedou také snadněji projevit, mluvit o ní a hledat v této situaci oporu u blízkých lidí. Muži častěji aktuálnost vlastní smrti popírají nebo ji racionálně přijímají, ale nemluví o ní“ (Vágnerová, 2005, str. 432).
- Osobnostní vlastnosti- deprese a úzkost zvyšuje strach z konce života.
- Míra obtížnosti současného života- když si senior uvědomuje, že nemá naději na zlepšení svého stavu, má menší strach ze smrti. Někdy dochází i k vyjadřování potřeby zemřít.
- Vyrovnanost s vlastním životem- starý člověk, který má pocit, že jeho život byl naplněný, má menší strach z konce života.
- Náboženství- mnohdy hraje významnou roli víra.

Cílem okolní společnosti umírajícího je zajistit, aby nemocný nezemřel dřív psychicky a sociálně než fyzicky. V nemoci, tedy v období blížící se smrti člověk potřebuje především blízkost někoho jiného. Tuto pomoc je nutné volit na základě potřeb nemocného (Haškovcová, 1989).

„V různých formách se stále více uplatňuje psychoterapie umírajících. Smyslem je udržet do poslední chvíle s nemocným kontakt, respektovat individualitu, projevovat porozumění pro starost, bolest a utrpení geronta. Užitečné je posilovat vědomí, že starý člověk vykonal v životě vše, co vykonal šlo“ (Pacovský, 1990, str. 115).

„Umírání lze chápat jako završení života“ (Vágnerová, 2005, str. 434).

1.4 Komunikace se seniory

Při komunikaci se seniorem je potřeba znát míru jeho schopností, postižení a nemoci. Každý starý člověk je schopen jiné úrovně komunikace. Pro seniora je komunikace důležitá. Potřebuje cítit sounáležitost s ostatními lidmi.

Jsou uváděny tři **základní faktory**, které ovlivňují komunikaci se starými lidmi:

- Fyzické faktory – poruchy smyslové, celkový stav klienta
- Psychické faktory – emocionalita, osobnost seniora, strategie vyrovnávání se stárnutím
- Sociální faktory – kulturní a společenské normy, postoje ke stáří (Špatenková, Králová, 2009).

Problémy komunikace se starými lidmi mohou vzniknout především tím, že senioři reagují pomaleji. Delší časový úsek zpracovávají informace a déle trvá, než odpoví. Se seniorem bychom měli mluvit pomalu, klidně, hlasitěji a v krátkých větách (Pichaud, 1998).

Problematická situace v komunikaci se seniorem může vzniknout z důvodů bariér na straně klienta, na straně pracovníka či bariéry v prostředí. Na straně klienta se může objevovat neochota komunikovat nebo nedůvěra. Záleží také na momentálním zdravotním stavu klienta. Do komunikace se negativně zobrazí únava, bolesti, stres nebo úzkost. Bariéry na straně sociálního pracovníka se mohou týkat:

- strach ze závažných témat, jako je umírání
- problému s konkrétním klientem
- nedostatku času.

Problémy mohou nastat i nevhodným prostředím, tedy především hlučném a nesoukromém (Venglářová, 2007).

Seniory lze rozdělit do **skupin podle zdravotního stavu**, díky kterému můžeme pozorovat změny ve stylu komunikace.

1. Lidé orientovaní

Senioři v této skupině komunikují, aby dosáhli porozumění. Mají nízko položený, klidný hlas. Ke kontaktu používají oči a gesta. Mohou číst a psát.

2. Lidé s mentálním postižením

Komunikace je závislá na jejich aktuální náladě. Často mlčí. Vyhýbají se pohledu do očí a doteku. Nedokážou ovládat své city a nekontrolují svůj projev.

3. Senioři s Alzheimerovou nemocí

Jejich řeč je většinou zmatená, zapomínají jména. Nemohou číst a psát. Jejich myšlenky jsou přeházené a nesouvislé. Používají gest rukou a nejsou schopni zaznamenat dotek.

4. Lidé špatně orientovaní

Tito senioři potřebují, aby jim byl připomínán čas a místo. V komunikaci používají humor a sarkasmus. Vyhýbají se doteku a od lidí si udržují odstup. Bývají podezřívaví (ostatní lidi obviňují z krádeže).

5. Lidé dezorientovaní

Senioři z této skupiny používají dětská a citově zbarvená slova. Nedokážou dělat logické závěry. Jejich komunikace je většinou neverbální. Důležitý je pro ně kontakt očí a dotek.

Při komunikaci se starým člověkem hraje významnou roli neverbální komunikace. Mezi tyto prostředky patří pohled, hmat, ale také pouhá přítomnost s člověkem. Se seniorem nemusíme mluvit, často mu stačí, že je někdo vedle něj. Hmat je velmi důležitý pro lidi, kteří mají zhoršené funkce sluchu a zraku.

Nejdůležitější je schopnost umět naslouchat. Někdy okolí seniora dělá chybu a snaží se mu říkat, co má dělat, chce mu stále nějak radit, ale on potřebuje pouze, aby ho někdo vyslechl (Rheinwaldová, 1999).

Desatero komunikace se seniory:

1. Respektujte identitu klienta a důsledně jej oslovujte jménem nebo odpovídajícím titulem.
2. Důsledně se vyhýbejte infantilizaci starého člověka.
3. Při komunikaci se seniory chraňte jejich důstojnost. Z komunikace vylučte podceňování, devalvací a nepodložené přisuzování závažných funkčních deficitů.

4. Respektujte princip zpomalení a chráňte seniory před časovým stresem. Počítejte se zpomalením psychomotorického tempa a se zhoršenou pohyblivostí a stabilitou.
5. Složitější nebo zvláště důležité informace několikrát opakujte.
6. Aktivně, ale taktně ověřte možné komunikační bariéry (porucha sluchu, zraku apod.) a tomu přizpůsobte komunikaci.
7. K usnadnění komunikace se zdržujte v zorném poli pacienta, mluvejte srozumitelně a udržujte oční kontakt.
8. Nezvyšujte zbytečně hlas. Porozumění řeči se ve vyšším věku zhoršuje především v hlučném prostředí.
9. Jakoukoliv pomoc vždy nabízejte, ale nevnucujte.
10. Jakákoliv intervence by měla cílevědomě směřovat k podpoře a udržení soběstačnosti seniorů, nikoliv předčasně předpokládat její ztrátu (Špatenková, Králová, 2009).

2 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ

V současné době se často uvádí termín aktivní stárnutí, který přijala Světová zdravotnická organizace v 90. letech. Aktivní stárnutí má zajistit nezávislost, účast na společenském životě, důstojnost a seberealizaci. Cílem aktivního stárnutí je v co největší míře usnadnit seniorům život (Holmerová a kol., 2006).

2.1 Volný čas

Volný čas patří mezi důležité hodnoty v životě člověka. Jedná se o čas, který se vyznačuje dobrovolností a svobodnou volbou. Volný čas má tři hlavní funkce, mezi které patří zába-va, odpočinek a rozvoj osobnosti. Volný čas je možné dělit několika způsoby podle různých autorů.

Dělení volného času:

- rekreace- uvolnění, zotavení
- kompenzace- bezstarostnost, potěšení, rozptýlení
- edukace- poznání a další vzdělávání
- kontemplace- klid, autoreflexe
- komunikace- kontakt, empatie, láska, vztahy
- integrace- emocionální jistota, potřeba sounáležitosti a kolektivního vědomí
- enkulturace- kreativita, fantazie
- participace- vlastní iniciativa, kooperace (Šerák, 2009).

Význam a podoba volného času se mění s ohledem na různé faktory. Vliv na volný čas mají sociální, politické i ekonomické podmínky (nezaměstnanost, kulturní a demografické faktory). Záleží také na zvycích a hodnotách z dětství, které se v pozdějším věku projevují. Vyšší význam má volný čas pro lidi s vyšším vzděláním a studenty, naproti tomu pro lidi s nižším vzděláním a seniory má volný čas nižší význam. Faktory ovlivňující volný čas jsou věk, pohlaví, bydliště, sociální skupina, profese a vzdělání.

Věk

Aktivita ve volném čase je nejrozsáhlejší u mládeže kolem 17 let. S postupujícím věkem klesají i volnočasové aktivity, což je spojeno s pracovními a rodinnými povinnostmi. Senioři o volnočasovou aktivitu ztrácejí zájem.

Pohlaví

Rozdíly mezi volným časem mužů a žen jsou především v orientaci na rozdílné aktivity. Žena své zájmy zaměřuje na rodinu a domov, častěji navštěvuje různé kulturní akce a knihovny. Muži mají větší oblibu ve sportu nebo také v sebevzdělávání.

Bydliště

Navzdory tomu, že je celková snaha společnosti minimalizovat rozdíly mezi venkovem a městem, i nadále přetrvávají některé rozdíly. Jedná se především o problém, kdy na venkově není takové množství kulturních možností trávení volného času. Aktivity se na venkově často omezují na údržbu domů a práci na zahradě. Ve městě mají lidé možnost různorodějších aktivit, ale dle mého názoru často lidé ve městě tráví svůj volný čas pasivními aktivitami jako je sledování televize či práce s počítačem.

Sociální skupina

Člověk patří do několika sociálních skupin a v každé skupině se věnuje jiným aktivitám. Nejvýše postavená skupina je rodina, která částečně volnočasové aktivity určuje, a v rámci rodiny lidé tráví volný čas podobně.

Profese

Lidé si volnočasové aktivity volí také s ohledem na druh jejich práce. Často si vybírají činnosti, které s prací nesouvisí. Toto částečně souvisí i se vzděláním, kterého jedinec dosáhl.

Vzdělání

Výzkumy ukázaly, že vzdělanější jedinci se ve volném čase věnují sportu, kulturním akcím nebo četbě. Uvádí se také, že lidé s vyšším vzděláním i ve volném čase myslí na práci a neumí správně odpočívat. Lidé s nižším vzděláním se věnují převážně pasivním činnostem, jako je sledování televize (Šerák, 2009).

2.2 Aktivity pro seniory

Senioři si mohou vybírat z různorodých aktivit, kterým se chtějí věnovat, ale často musí brát ohled na svůj zdravotní stav. Jsou různé organizace pro seniory, ale tyto zařízení navštěvuje pouze zlomek ze seniorů. Proto je důležité zabývat se tím, jak senioři tráví svůj volný čas a zda je jejich život plnohodnotný.

V této kapitole se budu také věnovat domovům pro seniory, vzhledem k tomu, že senioři z domovů pro seniory tvoří jeden z výzkumných souborů v praktické části mé bakalářské práce. Dále popíšu možné vzdělávací, kulturní, společenské a pohybové možnosti, které jsou seniorům nabízeny.

2.2.1 Domovy pro seniory

2.2.1.1 Charakteristika domovů pro seniory

Domovy pro seniory jsou řazeny do pobytových sociálních služeb. Zařízení poskytuje ubytování, stravu, pomoc při osobní hygieně, sociálně terapeutické činnosti a aktivizační služby. Domovy pro seniory nabízejí především pobytové možnosti pro klienta, ale také mnoho dalších služeb. Tyto služby se mohou lišit v jednotlivých zařízeních, ale ve většině domovů jsou tyto aktivity podobné. Patří mezi ně především ošetřovatelská a zdravotní péče (Matoušek, 2005).

Pro seniora může být příchod do domova velmi náročný. Na tuto změnu by měl být předem připraven a měla by být plánovaná. Starý člověk by se měl pro zařízení rozhodnout dobrovolně. Člověk by měl před příchodem do domova pro seniory znát prostředí a možnosti místa, kam se bude stěhovat. Po podání žádosti o poskytnutí služby je klient zařazen do pořadníku. Sociální pracovníce z většiny domovů provádí sociální šetření v místě bydliště žadatele, aby zjistili, zda umístění do domova bude pro klienta nejlepší cestou a zda jejich zařízení vyhovuje požadavkům žadatele.

Pro seniora je často těžké **adaptování** se do nového prostředí. Při procesu přijímání nového klienta hraje sociální pracovník významnou roli. Klient by měl dostat dostatek informací o zařízení, aby se mohl aktivně zapojit do společnosti domova. Při příchodu nového klienta do domova je vypracován individuální plán péče, kde je zhodnocen zdravotní a duševní stav a následný průběh procesu, který může zlepšit tento stav. Na zhotovení tohoto

plánu se účastní i sám senior a vyjadřuje svá přání a očekávání. Tento plán je průběžně hodnocen a jsou kontrolovány cíle, ke kterým směřoval (Matoušek, 2005).

V domově pro seniory má senior právo očekávat:

- že bude vypracován plán péče, který bude přizpůsobován jeho potřebám
- že bude rozhodovat o svém způsobu života, pokud mu to jeho zdravotní stav dovolí
- že jeho pohyb mimo domov a kontakty s okolím nebudou omezovány
- že bude péče o něj odborná (Haškovcová, 2002).

2.2.1.2 Aktivizace seniorů v domovech pro seniory

V každém domově pro seniory je přítomný sociální pracovník, který má ve své náplni práce mnoho činností. Jedná se o administrativní práci, plánování příchodu do zařízení, informování veřejnosti o domově, sestavování individuálního plánu, pořádání kulturních a společenských aktivit, spolupráci s rodinou klienta, zajišťování sociálních služeb, psychosociální pomoc klientům nebo také řízení dobrovolnického programu (Matoušek, 2005).

V domovech pro seniory bývají zorganizovány různé **aktivizační programy**, které seniorům pomáhají vyplnit volný čas.

V domově pro seniory jsou programy většinou utvářeny sociálními pracovníci. Často jsou v domovech seniory, kteří společnou aktivitu odmítají.

Úspěch programu je závislý na: 1. nadšení personálu

2. tvořivé přípravě programů

3. připravenosti obyvatel (Rheinwaldová, 1999).

Aktivity by měly podporovat fyzické, mentální, emoční a sociální schopnosti seniorů. Program by se měl pravidelně opakovat, aby si na jejich konání zvykli. Nejdůležitější je zájem klientů i pracovníků a různorodost činností. Programy, které by měly být pro klienty domova dostupné, jsou tvořivé činnosti, společenské programy, sportovní aktivity, činnosti v přírodě, náboženské programy a vzdělávací činnost (Rheinwaldová, 1999).

Často bývá náročné zvolit vhodný aktivizační program pro klienta. Překážkou v účasti na volnočasových aktivitách bývají fyzické i psychické problémy. Toto může být řešeno pomocí tří kroků- popis problému, cíl, intervence. Při **popisu problému** sociální pracovníce

zjišťuje, proč je pro klienta těžké zapojit se do aktivit a tyto skutečnosti podrobně popíše. V druhém kroku se formuluje **cíl**, kterého by se mělo dosáhnout. Jedná se o návrhy řešení, mezi které se řadí zhodnocení činností, které by byly pro klienta vhodné a popsání předpokládaného průběhu a výsledků. Při **intervenci** se sociální pracovnice snaží dosáhnout cílů a konzultuje je se seniorem (Rheinwaldová, 1999).

2.2.2 Vzdělávání třetího věku

Vzdělávání v dnešní době nepatří pouze do období dětství a mládí, ale vzdělávat se mohou i lidé třetího věku. Proces učení je ve stáří složitější než učení v mladším věku. Věda, která se zabývá vzděláváním seniorů, se nazývá gerontopedagogika. Tato věda vznikla v padesátých letech dvacátého století. Gerontopedagogika hledá cesty, jak připravit člověka na poslední etapu života. Gerontopedagogika je charakterizována jako teoreticko-empirická disciplína, která se zabývá péčí, pomocí a podporou seniorům (Klevetová, 2008).

Funkce vzdělávání seniorů jsou: preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací. Preventivní funkce znamená pozitivní ovlivnění průběhu stárnutí. Anticipační funkce je důležitá pro připravenost na změny ve stylu života. S udržováním fyzických a duševních sil je spojena rehabilitační funkce. K rozvoji zájmů a potřeb přispívá posilovací funkce (Mühlpachr, 2004).

V České republice se vzdělávání seniorů rozvíjelo nejdříve formou přednášek v klubech pro seniory a v kulturních zařízeních. První ucelený přednáškový cyklus byl organizován na Univerzitě Palackého v Olomouci v roce 1986.

Akademie třetího věku jsou určeny seniorům a poskytují monotematicky zaměřené kurzy. Kurzy trvají většinou od tří měsíců do jednoho roku a senioři si volí obor podle svého zájmu. Cílem akademie třetího věku bývá i aktivní účast seniora samotného. Za tímto účelem některé přednášky vedou senioři, mohou se podílet na výměnných zájezdech do ciziny nebo vyučují mládež. Účastí v akademii senior získá nejen nové poznatky, zážitky a zkušenosti, ale také nová přátelství. Akademie fungují díky různým organizacím, mezi které patří například Červený kříž (Mühlpachr, 2004).

Univerzita třetího věku poskytuje seniorům všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělání na vysokoškolské úrovni. Univerzity třetího věku jsou náročnější a od seniora vyžadují důkladné studium, které je následováno zkouškami. První Univerzita třetího věku byla zalo-

žena v roce 1973 ve francouzském městě Toulouse (Haškovcová, 2002). U nás první Univerzita třetího věku vznikla v roce 1986 v Olomouci. V roce 1987 byla založena Univerzita i na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Vzájemná komunikace mezi univerzitami je zprostředkovávána pomocí Mezinárodního sdružení U3V- AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age). Sdružení bylo založeno v roce 1977 a sídlí v Toulouse (Mühlpachr, 2004).

Univerzita je pozitivní především kvůli zvyšování praktické soběstačnosti seniorů. Mezi hlavní cíle univerzit třetího věku patří bio-psycho-sociální rozvoj člověka, mezigenerační dialog, adaptace na měnící se životní a společenské podmínky (technologie). Vzdělávání seniorů přispívá k udržování intelektových a kognitivních funkcí, upevňování fyzického a duševního zdraví a zároveň ke zvyšování životní spokojenosti.

Univerzita třetího věku se liší svou formou a zaměřením. Lze rozlišovat několik přístupů univerzity ke vzdělávání seniorů:

- nabídka programu pro volný čas
- osvětová a naučná činnost
- diskusní forma
- ucelené cykly přednášek, zaměřené na oblasti zájmu seniorů
- ucelené cykly přednášek, které seniory seznamují s aktuálním děním ve světě (nové technologie, problémy) Může se jednat i o program zaměřený na životosprávu- relaxace, komunikace, tělesná výchova, asertivita. Výhodou této formy je uplatnitelnost v životě seniora.
- ucelené cykly na samosprávnou aktivitu seniorů- ochrana zájmů seniorů, oblast bezpečnosti, kriminality, týrání (Mühlpachr, 2004).

Myslím si, že je mnoho seniorů, kteří by o zájmové vzdělávání, které poskytují univerzity třetího věku, měli zájem. Problém vidím v dojíždění do větších měst, ale i v obavách seniorů. Mohou si myslet, že vzdělávání pro ně už není vhodné.

Univerzity volného času se řadí mezi další aktivity, které senioři mohou využívat. Tyto univerzity jsou mezigenerační. Univerzity volného času se neváží na vysoké školy a bývají organizovány soukromými agenturami, knihovnami nebo domovy pro seniory. První uni-

verzita volného času byla založena v roce 1993, která se stala součástí **Centra celoživotního vzdělávání**, které v současnosti poskytuje šest oborů zájmového vzdělávání.

Celoživotní vzdělávání v dnešní době získává význam. Důležitým prvkem je posilování sebedůvěry a získávání orientace ve světě a nových poznatků. Funguje také jako prevence poruch kognitivních funkcí a zlepšuje kvalitu života ve stáří. Senior se prostřednictvím celoživotního vzdělávání integruje do společnosti a neztrácí kontakt s okolím (Klevetová, 2008).

2.2.3 Kluby pro seniory

Kluby pro seniory jsou určeny seniorům, kteří žijí ve své domácnosti. Cílem klubů je setkávání seniorů a společně trávený čas. Často kluby organizují výlety, návštěvy různých kulturních akcí (divadlo, kino, výstavy). Pozitivem takového trávení volného času je především tělesná a psychická aktivizace. Kluby se vyznačují trvalejšími neformálními vztahy a rozvíjením osobních zájmů seniorů (Šerák, 2009).

2.2.4 Denní stacionáře

Denní stacionáře poskytují ambulantní služby. Jedná se o pomoc s běžnými úkony, hygienou a poskytnutím stravy. Ve stacionářích jsou provozovány i výchovné a vzdělávací aktivizační služby a sociálně terapeutické činnosti. Zařízení je významné i v zprostředkování sociálního kontaktu s okolím. Docházení do denního stacionáře se může stát významným prvkem ve volném čase seniora (Matoušek, 2005).

2.2.5 Pohybové a sportovní aktivity

Pohybové aktivity u seniorů jsou výrazně limitovány zdravotním stavem. Pohyb je důležitou součástí v životě člověka a i senioři by měli alespoň částečně, dle jejich schopností zařadit pohyb mezi své volnočasové aktivity. Pohyb seniorů spočívá ve většině případů v procházkách, ale existují i další formy, které mohou senioři využívat. Myslím si, že senioři předčasně pohybovou aktivitu zavrhnou, protože neznají správné zásady cvičení a zdůrazňují své zdravotní problémy. Pohyb seniorů by měl být klidný, pomalý a soustředěný.

Pohybová aktivita je důležitá pro fyzický i psychický stav. Cvičení každému umožňuje zůstat aktivní. U cvičení seniorů je nutné zvolit správnou aktivitu. Pro seniory jsou vhodné takové pohybové aktivity, které člověka psychicky stabilizují a ovlivňují emocionalitu člo-

věka. Jedná se především o relaxační cvičení. Při relaxaci jde o uvolnění, jímž se odstraňuje svalové a nervové napětí (Štílec, 2004).

Pro starší lidi by mohlo být společné cvičení více lidí, kdy by tato aktivita zastala i funkci společenskou. Při pohybové aktivitě je vhodné odborné vedení, aby senioři cvičili správně s ohledem na jejich zdraví, a zároveň jsou důležitá lékařská doporučení.

2.2.6 Kulturní aktivity

Senioři mohou svůj volný čas trávit návštěvou různých kulturních akcí. Kulturní aktivity senioři využívají převážně s ohledem na jejich zájem. Vybírat si mohou z různorodých výstav, muzeí, galerií, divadel nebo koncertů. Kultura může pro seniora znamenat i určitou formu spojení s okolní společností a navazování nových kontaktů. Myslím si, že problém v navštěvování různých kulturních akcí seniory je jejich nedostatečná informovanost.

Samostatné aktivity pouze pro seniory jsou v dnešní době výjimkou, senioři navštěvují aktivity, které jsou určeny dospělé populaci. Kulturní akce často neberou ohledy na specifické potřeby, které senioři mívají. Tyto potřeby se týkají především pohybových problémů, protože mnohé dopravní prostředky a veřejné budovy nejsou zcela bezbariérové (Šerák, 2009).

2.2.7 Ostatní aktivity

Je mnoho dalších aktivit, kterým se senioři mohou věnovat, ale podle mého názoru jsou to především níže uvedené aktivity.

Zahrádkaření

Práce na zahradě je častá aktivita mnohých seniorů. Myslím si, že aktivita je pro seniory vhodná především z důvodu pohybové aktivity, která je nedílnou součástí zahrádkaření. Pro seniora je činnost prospěšná i po psychické stránce, protože má radost z vypěstovaných květin a plodin. Zahrádka pro seniora představuje formu aktivního odpočinku.

Cestování a turistika

Cestování a turistika jsou bezpochyby aktivity, kterým se senioři mohou také věnovat. Vzhledem k tomu, že jsou tyto činnosti významně ovlivňovány zdravotním stavem, není to často preferovaná aktivita mezi seniory. Podle mého názoru je pro starší lidi cestování for-

mou poznání a může jim přinášet radost, zvláště když v mládí k cestování neměli mnoho příležitostí a prostředků k této činnosti.

Četba, televize

K aktivizaci seniora může přispívat i knihovna obce. Pořádá různé přednášky nebo kurzy, které jsou určeny seniorům. I samotná návštěva knihovny představuje setkání se společností a může se stát příjemnou volnočasovou aktivitou. Nejčastějším kurzem pro seniory v knihovnách je počítačový, jehož cílem je seznámení seniora se základním a praktickým ovládním počítače, popřípadě internetu. Myslím si, že každá knihovna by měla poskytovat specifické činnosti pro seniory a tímto je aktivně zapojit.

Vedle aktivních činností, které mohou být poskytovány knihovnami, jsou činnosti pasivní. Jde především o sledování televize, které seniora žádným způsobem neaktivizuje a při této aktivitě nemá možnost setkávat se s okolím. Některé pořady jsou v televizi pro seniory zábavné a přínosné, ale tuto činnost by měli senioři omezovat a věnovat se aktivnějším činnostem, které jsou smysluplnější a mohou mít větší význam v životě seniora.

Náboženské aktivity

Při návštěvě kostela je zřejmé, že převážnou část tvoří starší lidé a senioři. Víra v Boha často pomáhá překonat těžké životní situace. Senioři v současné době v sobě mají víru často již od dětství, kdy k ní byli vedeni rodinou. Náboženství pro seniory představuje tradici a provází jej celým životem. Kostel pro seniora představuje místo, kde si může duchovně odpočinout a setkat se s přáteli. Farnost, kam senioři docházejí ve svém bydlišti, často pořádá i různé aktivity, jako jsou výlety nebo kulturní akce. I z tohoto hlediska je pro seniora víra stává důležitá a touto formou může staršího člověka vést k aktivnímu životu.

Mnoho starších lidí tráví svůj čas o samotě většinou sledováním televize. Proto je úkolem společnosti motivovat seniory k aktivnějším činnostem, při kterých se senioři dostanou do společnosti a budou mít ze svého stylu života větší radost. Důležité je, aby se věnovali aktivitám, které jim jsou blízké již z dřívějších let a neztráceli o ně zájem. Proto by senioři měli být informovaní o tom, jaké možnosti trávení volného času jim společnost nabízí a sami si mohli vybrat činnosti, kterým se chtějí věnovat.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 REALIZACE VÝZKUMU

3.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapování volnočasových aktivit seniorů žijících v domově pro seniory a seniorů žijících ve své vlastní domácnosti. Trávení volného času obou uvedených skupin seniorů se může výrazně lišit a toto může být způsobeno různými příčinami.

Cílem je popsat aktivity, kterým se senioři věnují a činnosti, které jim v jejich volném čase chybí. Všechny činnosti seniorů jsou limitovány zdravotním stavem, ale myslím si, že vždy je možné najít aktivitu, která by seniora zaujala a které by se chtěl věnovat. Důležité je, aby měl k činnostem možnosti a mohl si sám vybrat vhodnou volnočasovou aktivitu.

Výzkumné otázky

1. Jakým aktivitám se ve svém volném čase věnují senioři žijící v domovech pro seniory a senioři žijící ve své vlastní domácnosti?
2. Kolik času tráví senioři žijící v domovech pro seniory a senioři žijící ve svých domácnostech se svou rodinou?
3. Tráví senioři žijící ve svých domácnostech a senioři z domovů pro seniory čas ve společnosti?
4. Navštěvují senioři žijící ve svých domácnostech a senioři, kteří žijí v domově pro seniory organizace, kluby a vzdělávací instituce pro seniory?
5. Jak často tráví senioři, kteří žijí ve svých domácnostech a senioři žijící v domovech pro seniory čas venku?

3.2 Sběr dat

Na počátku výzkumu jsem předpokládala, že dotazníky rozdám seniorům a pokud budou ochotní, tak mi je vyplní. Po prvních zkušenostech se získáváním dat a oslovováním respondentů jsem se rozhodla, že přínosnější bude, když seniorům otázky z dotazníku postupně sama položím a odpovědi zaznamenám. Dalo by se říct, že se jedná o strukturovaný rozhovor a této formě jsem dala přednost z několika důvodů. Jde především o to, že senioři

byli ochotnější, když jsem s nimi vedla rozhovor. Požádala jsem respondenty, zda by mi odpověděli na 19 otázek z dotazníku a ve většině případů souhlasili. Tato forma byla časově náročnější, ale myslím si, že velkou výhodou bylo, že senioři měli představu, komu dotazník vyplňují a k čemu budou jejich odpovědi použity. Já jsem touto formou získala zkušenosti v komunikaci se seniory a jsem ráda, že jsem s respondenty měla osobní kontakt. Respondenty v domácnostech jsem volila záměrným výběrem a jedná se o seniory především z Hodonínského a Zlínského kraje. Seniory z domova pro seniory jsem oslovila přímo v domovech a jedná se o Domov pro seniory Uherské Hradiště, Domov pro seniory Strážnice, Domov pro seniory Vážany a Domov pro seniory U Moravy.

3.2.1 Dotazník

Výzkum jsem realizovala pomocí dotazníků. Dotazník je složen z 19 otázek, které jsou uzavřené a polouzavřené. Také jsem do dotazníku zařadila jednu otázku otevřenou. Většina otázek byla polouzavřených, protože jsem se chtěla vyvarovat problému, kdy by se respondentovi nehodila žádná z nabízených možností. Ve většině případů byly označeny odpovědi, které jsem navrhla, ale objevovaly se i odpovědi odlišné.

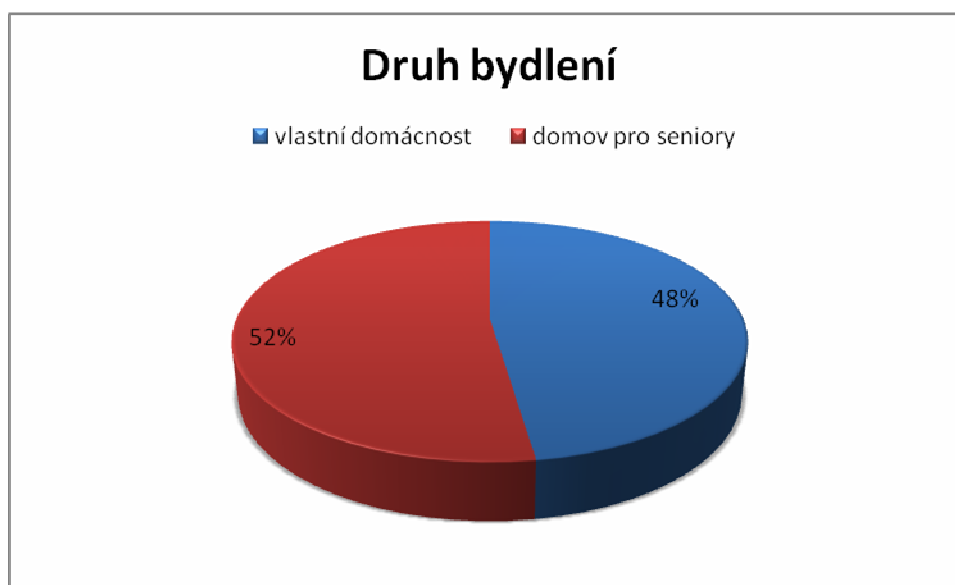
Zvolila jsem metodu dotazníků převážně z důvodu potřeby velkého výzkumného vzorku. Vzhledem k tomu, že dotazník byl určen pro seniory a jejich schopnosti byly v některých případech limitovány, dala jsem při výzkumu přednost strukturovanému interview. Interview je založeno na komunikaci mezi výzkumným pracovníkem a respondentem. Strukturované interview pokládání otázek respondentovi dle předem připraveného textu (Chráška, 2007). Přesné otázky z dotazníku jsem pokládala jednotlivým respondentům a oni odpovídali. Respondenty označené odpovědi jsem zaznamenávala sama. Myslím si, že i seniorům tato metoda výzkumu vyhovovala více. Výzkum byl tímto náročnější a zaznamenávání dat bylo delší, ale velkou výhodou byl osobní kontakt s respondenty.

3.3 Výzkumný vzorek

Jednalo se o dva výzkumné vzorky- první výzkumný soubor je tvořen seniory v domácnosti a druhý výzkumný soubor seniory žijícími v domovech pro seniory. Základní soubor tvořili senioři ve Zlíně a okolí nad 60 let. Celkový počet oslovených respondentů je 168, z toho 80 seniorů v domácnosti a 88 seniorů v domovech pro seniory. V dotazníku byly zařazeny otázky, které se týkají charakteristiky výzkumného vzorku. Získaná data jsem zpracovala do tabulek a grafů a zařadila je do této kapitoly.

Tab. 2. Druh bydlení respondentů

DRUH BYDLENÍ	N	%
vlastní domácnost	80	48
domov pro seniory	88	52
celkem	168	100



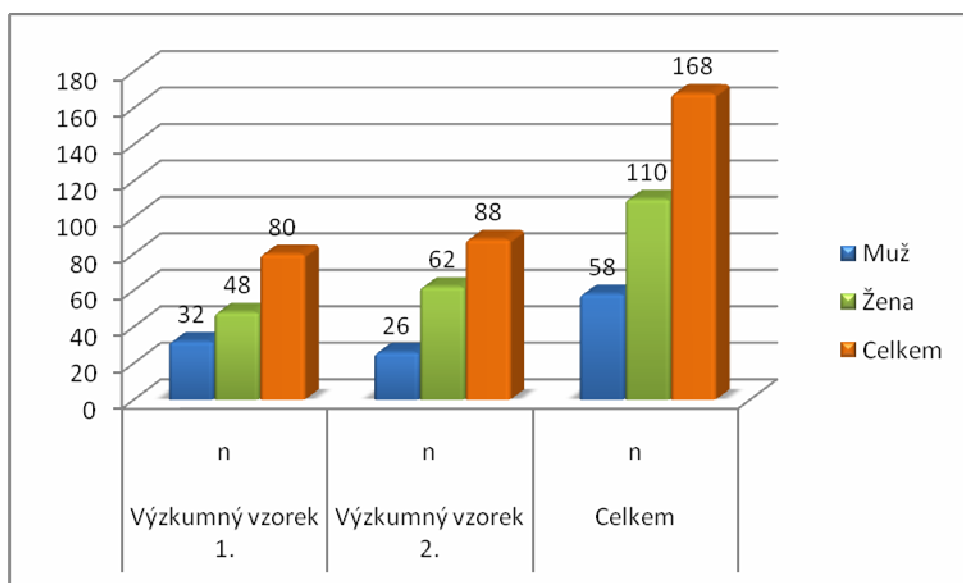
Graf 1. Druh bydlení respondentů

Výzkumný vzorek tvořili dva výzkumné soubory, první výzkumný soubor senioři žijící ve své domácnosti a druhý výzkumný soubor respondenti, kteří žijí v domovech pro seniory.

Ve vlastní domácnosti žije 80 (48 %) seniorů. V domově pro seniory žije 88 (52 %) respondentů z celkového počtu 168.

Tab. 3. Pohlaví respondentů

POHLAVÍ	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Muž	32	40	26	30	58	35
Žena	48	60	62	70	110	65
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 2. Pohlaví respondentů

Pro výzkum jsem celkem oslovila 168 seniorů, z nichž bylo 58 (35 %) mužů a 110 (65 %) žen.

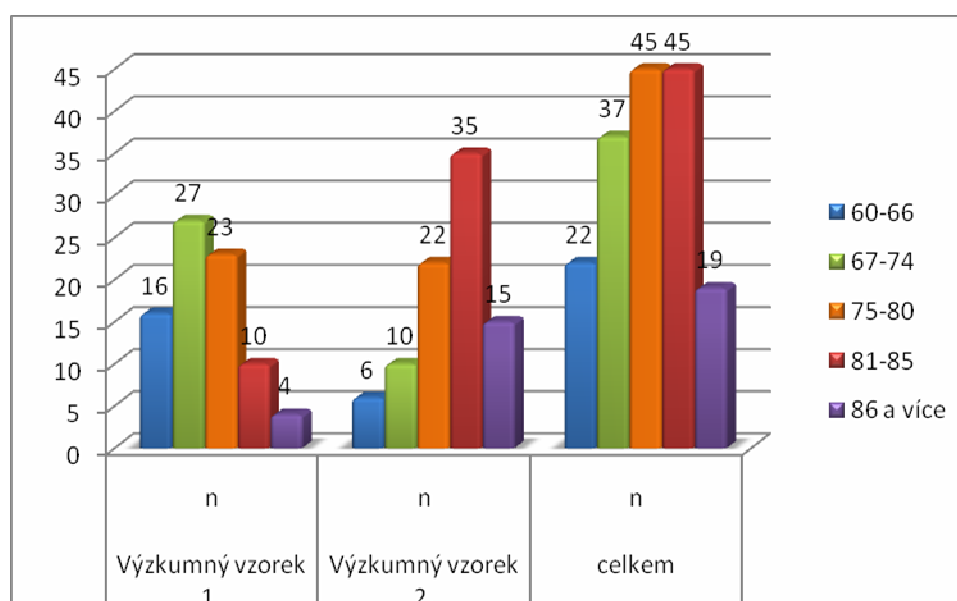
Ve výzkumném vzorku seniorů žijících ve svých domácnostech bylo 32 (40 %) mužů a 48 (60 %) žen.

Ve výzkumném vzorku seniorů žijících v domovech pro seniory bylo 26 (30 %) mužů a 62 (70 %) žen.

¹ Pozn.: výzkumný vzorek 1. - senioři žijící v domácím prostředí, výzkumný vzorek 2. - senioři žijící v domovech pro seniory.

Tab. 4. Věk respondentů

VĚK	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
60-66	16	20	6	7	22	13
67-74	27	34	10	11	37	22
75-80	23	29	22	25	45	27
81-85	10	12	35	40	45	27
86 a více	4	5	15	17	19	11
Celkem	80	100	88	100	168	100



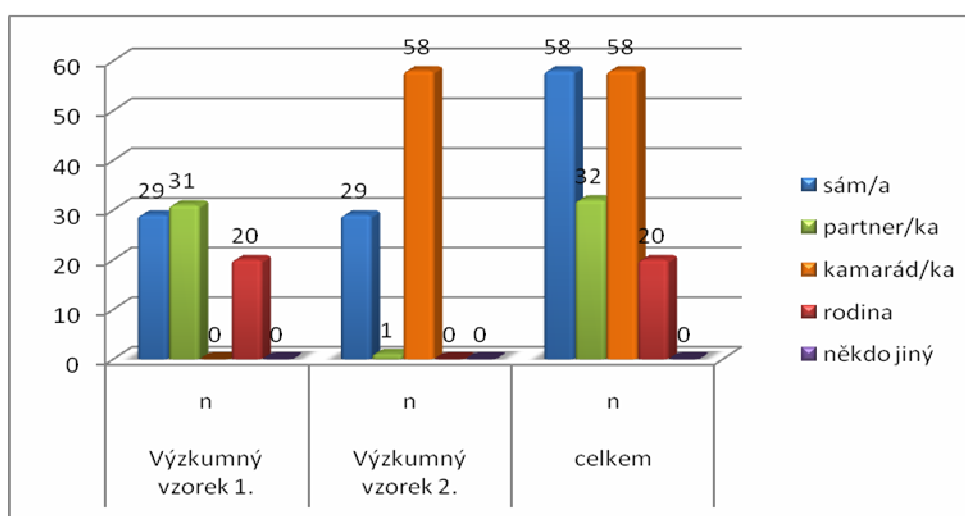
Graf 3. Věk respondentů

Ve výzkumu jsem vymezila 5 věkových skupin. Výsledky ve výzkumném souboru seniorů žijících ve své domácnosti ukazují, že seniorů ve věkovém rozmezí 60-66 je 16 (20 %), ve věku 67-74 je 27 (34 %) seniorů, v rozmezí 75-80 je 23 (29 %) seniorů, v rozmezí 81-85 je 10 (12 %) respondentů a ve skupině ve věku nad 86 let jsou 4 (5%) senioři.

V druhém výzkumném vzorku jsou patrné rozdíly. Ve věkové skupině 60-66 je 6 seniorů, ve věkovém rozmezí je 6 (7 %) seniorů, ve skupině 67-74 je 10 (11 %) seniorů ve věku 75-80 je 22 (25 %) seniorů, ve věku 81-85 je 35 (40 %) seniorů a ve skupině nad 86 let je 15 (17 %) respondentů.

Tab. 5. Spolubydlení respondentů

SPOLUBYDLENÍ	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Sám/a	29	36	29	33	58	34,5
Partner/ka	31	39	1	1	32	19
Kamarád/ka	0	0	58	66	58	34,5
Rodina	20	25	0	0	20	12
Někdo jiný	0	0	0	0	0	0
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 4. Spolubydlení respondentů

Otázka týkající se toho, s kým respondenti žijí měla pět možností odpovědí.

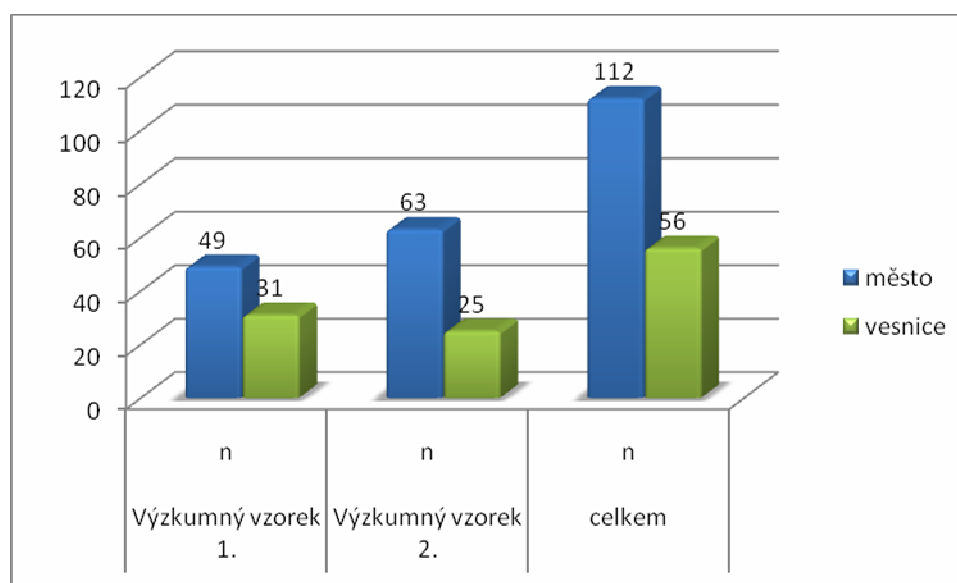
První výzkumný soubor seniorů v domácnosti odpovídala následujícím způsobem: 29 (36 %) seniorů žijí sami, 31 (39 %) seniorů bydlí s partnerem či partnerkou a 20 (25 %) seniorů s rodinou. Žádný s respondentů nevybral odpověď s kamarádem/kamarádkou a ani s někým jiným.

Ve druhém výzkumném souboru jsou odpovědi rozloženy odlišně. 29 (33 %) seniorů odpovědělo, že žijí sami, 1 (1 %) respondent žije s partnerem a největší počet respondentů označil odpověď s kamarádem či kamarádkou a to 58 (66 %) seniorů. Odpověď „rodina“ a „někdo jiný“ nebyla vybrána žádným z respondentů.

Celkem žije 58 (34,5 %) seniorů o samotě, 32 (19 %) seniorů s partnerem, 58 (34,5 %) seniorů s kamarádem/kamarádkou a 20 (12 %) seniorů s rodinou. Nikdo z dotazovaných neodpověděl, že žije s někým jiným, než bylo uvedeno v nabízených odpovědích.

Tab. 6. Místo bydliště respondentů

BYDLIŠTĚ	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Město	49	61	63	72	112	67
Vesnice	31	39	25	28	56	33
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 5. Místo bydliště respondentů

Senioři, kteří žijí ve své domácnosti na otázku, zda žijí ve městě či na vesnici odpovídali následujícím způsobem: 49 (61 %) seniorů žije ve městě a 31 (39 %) respondentů na vesnici.

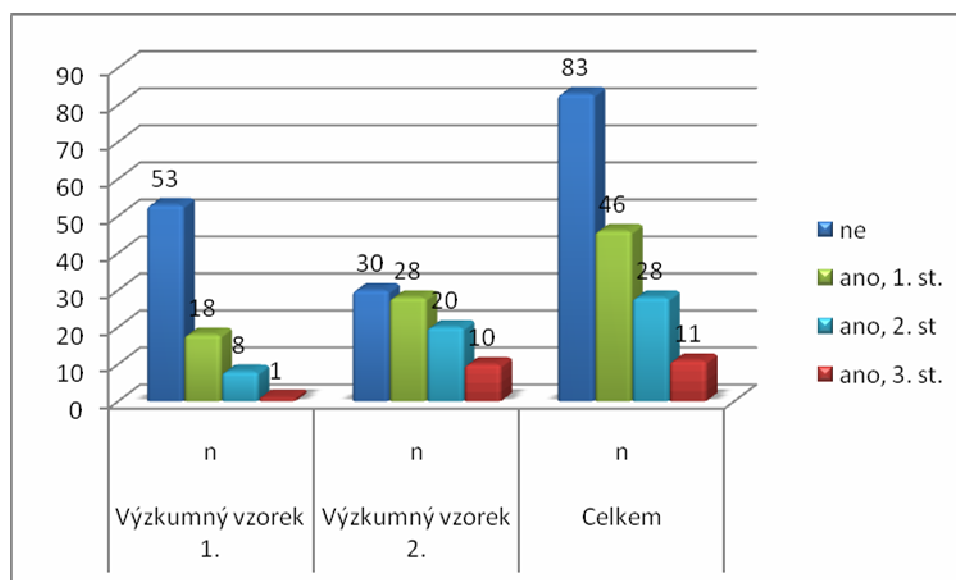
Ve výzkumném souboru seniorů žijících v domovech je 63 (72 %) seniorů žijících ve městě a 25 (28 %) seniorů žijících na vesnici.

Z celkového počtu 168 seniorů bydlí 112 (67 %) seniorů ve městě a 56 (33 %) seniorů na vesnici.

Pobíráte příspěvek na péči?

Tab. 7. Příspěvek na péči

PŘÍSPĚVEK	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Ne	53	66	30	34	83	49
Ano, 1. st.	18	23	28	32	46	27
Ano, 2. st.	8	10	20	23	28	17
Ano, 3. st.	1	1	10	11	11	7
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 6. Příspěvek na péči

Z 80 dotazovaných seniorů žijících ve své domácnosti 53 (66 %) příspěvek na péči nepobírá, 18 (23 %) seniorů pobírá 1. stupeň, 8 (10 %) respondentů 2. stupeň a 1 (1%) dotázaný senior 3. stupeň.

V domovech pro seniory je 30 (34 %) respondentů, kteří příspěvek na péči nepobírají, 28 (32 %) dotázaných pobírá 1. stupeň, 20 (23 %) seniorů 2. stupeň a 10 (11 %) dotázaných seniorů pobírá 3. stupeň příspěvku na péči.

Z celkového počtu dotázaných 83 (49 %) seniorů příspěvek nepobírá, 46 (27 %) respondentů pobírá 1. stupeň, 28 (17 %) seniorů 2. stupeň a 11 (7 %) seniorů pobírá 3. stupeň.

3.4 Způsob zpracování dat

Výzkum, který provádím je popisný, proto mám stanoveny výzkumné otázky, které budou v závěru vyhodnoceny. Byla provedena kvantitativní analýza dat, kde jsou výsledky rozděleny dle dvou výzkumných souborů. U každé tabulky je zobrazen graf, který názorně ukazuje získané hodnoty od dotázaných seniorů. Také výsledky v grafu jsou rozděleny dle dvou výzkumných souborů. V závěru výzkumu jsou zpracovány odpovědi na výzkumné otázky.

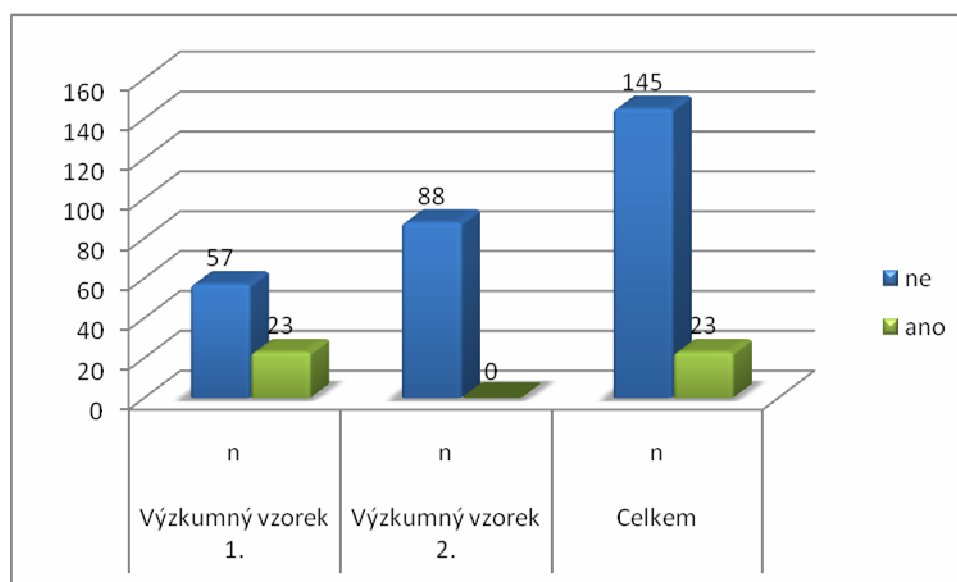
4 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumu jsou vyhodnoceny do tabulek a grafů podle jednotlivých otázek z dotazníku.

Chodíte do zaměstnání, nebo si jiným způsobem přivyděláváte?

Tab. 8. Zaměstnání respondentů

ZAMĚSTNÁNÍ	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Ne	57	71	88	100	145	86
Ano	23	29	0	0	23	14
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 7. Zaměstnání respondentů

Z celkového počtu 80 seniorů žijících v domácnosti 23 (29%) chodí do zaměstnání nebo si nějakým způsobem přivydělává. 57 (71 %) respondentů z výzkumného vzorku 1. do zaměstnání nechodí

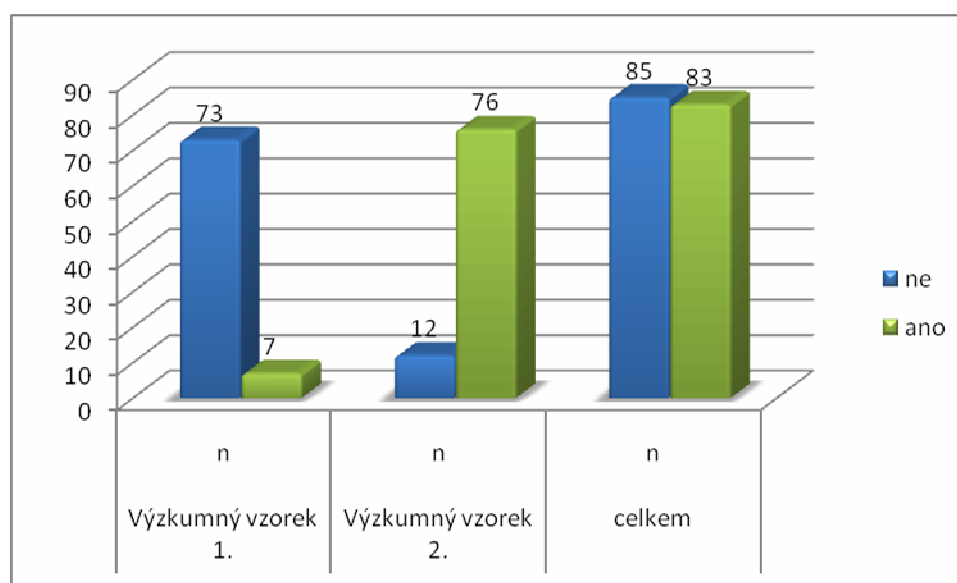
Ze seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory, do zaměstnání nechodí nikdo, to znamená, že 100% respondentů z domovů nechodí do zaměstnání.

Celkem do zaměstnání chodí nebo si jiným způsobem přivydělává peníze 23 (14 %) seniorů z celkového počtu 168.

Existuje ve Vašem okolí někdo, kdo Vám volný čas organizuje?

Tab. 9. Organizování volného času

ORGANIZOVÁNÍ VČ	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Ne	73	91	12	14	85	51
Ano	7	9	76	86	83	49
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 8. Organizování volného času

Na otázku, zda je v okolí respondentů někdo, kdo jim organizuje volný čas, odpovídali senioři žijící ve svých domácnostech takto: 73 (91 %) seniorů odpovědělo „ne“ a 7 (9 %) dotázaných označilo odpověď „ano“.

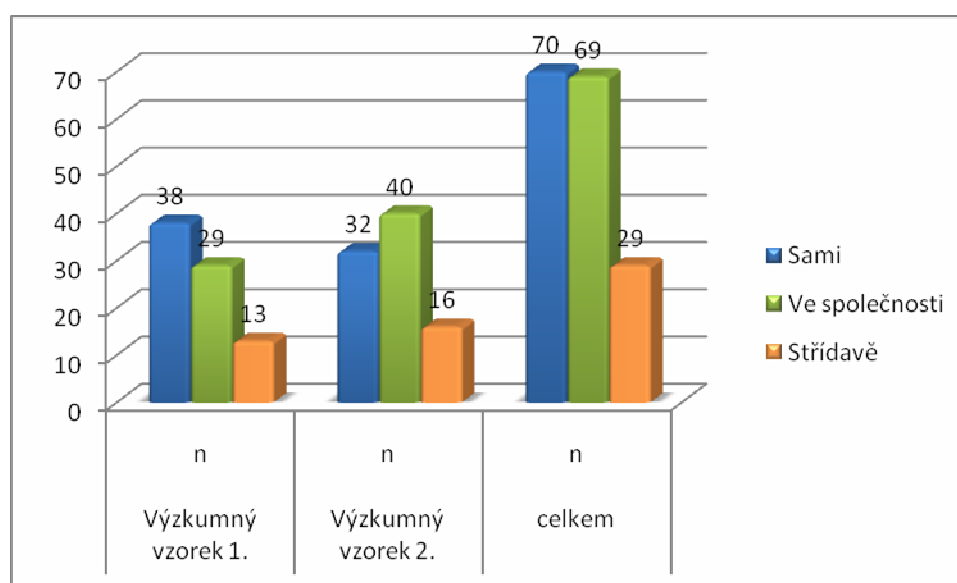
Ve skupině dotázaných žijících v domovech je 12 (14 %) seniorů, kteří si volný čas organizují sami a 76 (86 %) seniorů, v jejichž okolí existuje někdo, kdo jejich volný čas organizuje.

Celkové výsledky na tuto otázku jsou téměř vyrovnané. 85 (51 %) seniorům volný čas nikdo neorganizuje a 83 (49 %) respondentům ano.

Svůj volný čas trávíte:

Tab. 10. Společnost ve volném čase

SPOLEČNOST	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Sami	38	48	32	36	70	42
Ve společnosti	29	36	40	45	69	41
Střídavě	13	16	16	19	29	17
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 9. Společnost ve volném čase

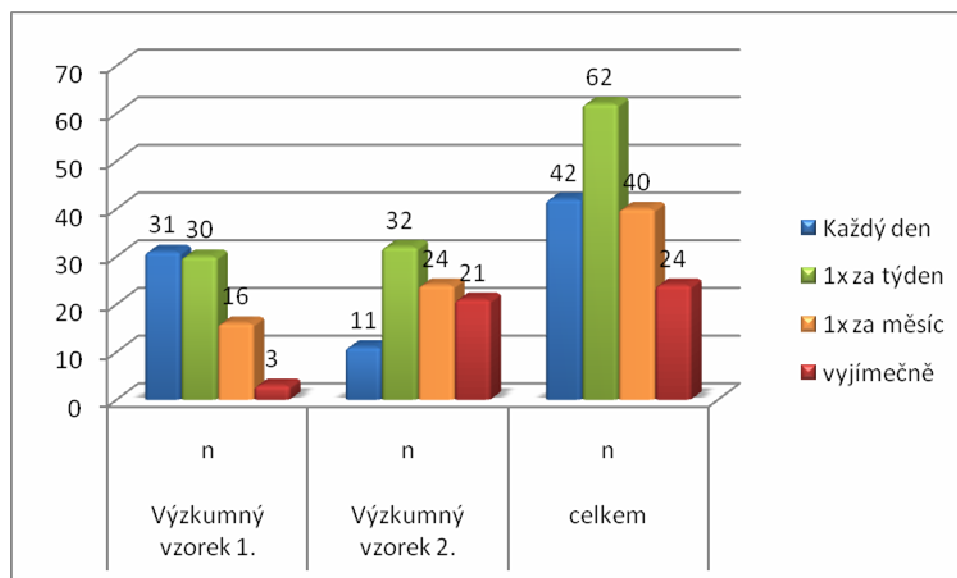
Z dotázaných seniorů žijících ve své domácnosti tráví svůj volný čas 38 (48 %) obvykle sami, 29 (36 %) respondentů obvykle ve společnosti a u 13 (16 %) seniorů nepřevažuje žádná z možností.

32 (36 %) respondentů žijících v domovech odpovědělo, že svůj čas tráví sami, 40 (45%) seniorů tráví svůj volný čas ve společnosti a u 16 (19 %) žádná z možností nepřevažuje.

Z celkového počtu 168 seniorů tráví svůj volný čas raději sami 70 (42 %), 69 (41 %) odpovídajících volný čas tráví ve společnosti a u 29 (17 %) seniorů nepřevažuje ani jedna z možností.

*Jak často trávíte Váš volný čas se svojí rodinou?**Tab. 11. Čas trávený s rodinou*

RODINA	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Každý den	31	39	11	13	42	25
1x za týden	30	37	32	36	62	37
1x za měsíc	16	20	24	27	40	24
výjimečně	3	4	21	24	24	14
Celkem	80	100	88	100	168	100

*Graf 10. Čas trávený s rodinou*

31(39 %) seniorů žijících v domácnosti se s rodinou setkává každý den, 30 (37%) respondentů 1x za týden, 16 (20 %) respondentů 1x za měsíc a 3 (4%) respondenti uvedli, že se s rodinou setkávají výjimečně.

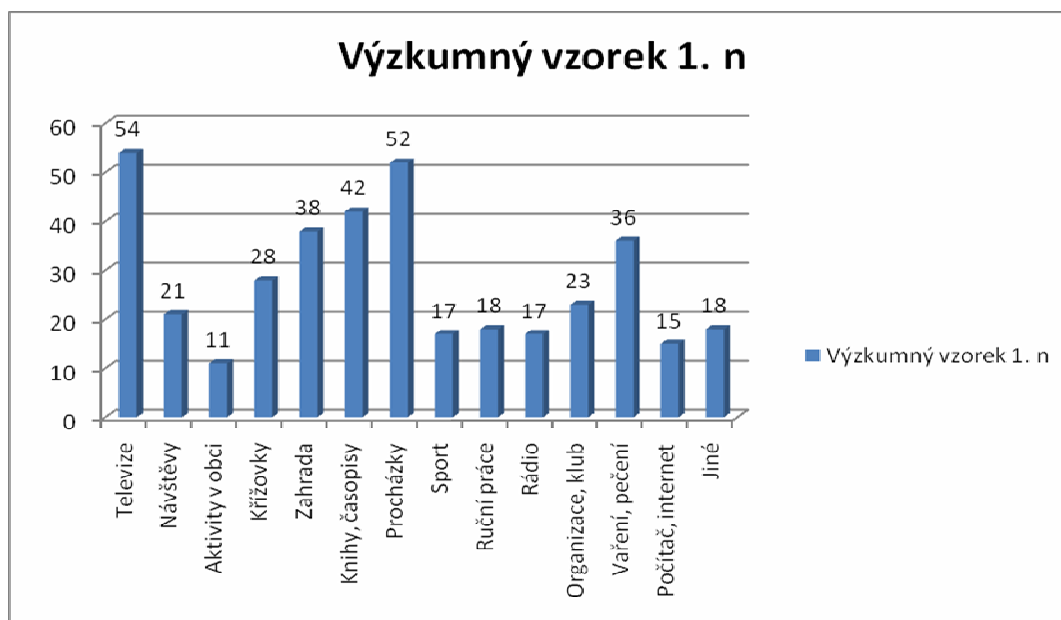
Z druhého výzkumného souboru seniorů žijících v domovech je 11 (13 %) seniorů, kteří se s rodinou vidí každý den, 32 (36 %) seniorů, kteří se s rodinou setkávají 1x za týden, 24 (27 %) respondentů 1x za měsíc a 21 (24 %) dotazovaných se s rodinou vidí výjimečně.

Celkem se z dotázaných seniorů s rodinou setkává 42 (25 %) respondentů, 62 (37 %) seniorů 1x za týden, 40 (24 %) seniorů 1x za měsíc a 24 (14 %) seniorů výjimečně.

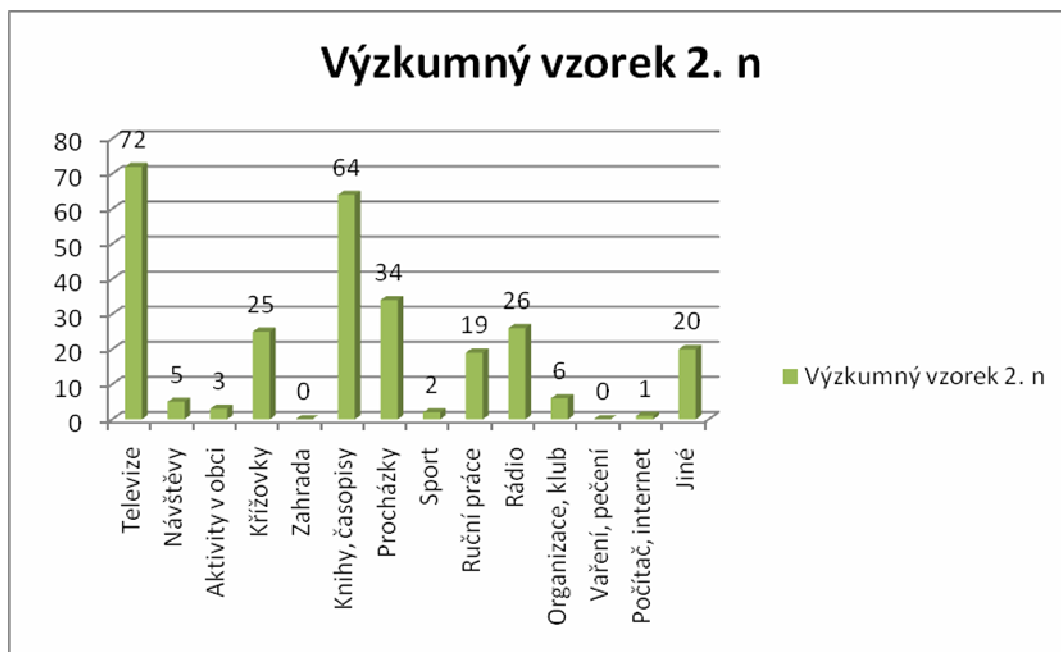
Jaké aktivity rád/a děláte ve svém volném čase?

Tab. 12. Aktivity ve volném čase

AKTIVITY	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Televize	54	68	72	82	126	75
Návštěvy	21	26	5	6	26	16
Aktivity v obci	11	14	3	3	14	8
Křížovky	28	35	25	28	53	32
Zahrada	38	48	0	0	38	23
Knihy, časopisy	42	53	64	73	106	63
Procházky	52	65	34	39	86	51
Sport	17	21	2	2	19	11
Ruční práce	18	23	19	22	37	22
Rádio	17	21	26	30	43	26
Organizace, klub	23	29	6	7	29	17
Vaření, pečení	36	45	0	0	36	21
Počítač, internet	15	19	1	1	16	10
Jiné	18	22	20	23	38	23



Graf 11. Aktivity ve volném čase- výzkumný vzorek 1.



Graf 12. Aktivita ve volném čase- výzkumný vzorek 2.

První výzkumný vzorek dotázaných na otázku, jaké aktivity dělají ve svém volném čase, odpovídala následujícím způsobem: 54 (68 %) respondentů se dívá na televizi, 21 (26 %) respondentů chodí na návštěvy, 11 (14 %) seniorů navštěvuje aktivity pořádané obcí, 28 (35 %) respondentů luští křížovky, 38 (48 %) seniorů pracuje na zahradě, 42 (53 %) respondentů čte knihy nebo časopisy, 52 (65 %) dotázaných chodí na procházky, 17 (21 %) respondentů sportuje, 18 (23 %) seniorů dělá ruční práce, 17 (21 %) respondentů poslouchá rádio, 23 (29 %) dotázaných navštěvuje klub nebo organizaci, 36 (45 %) respondentů se věnuje vaření nebo pečení, 15 (19 %) respondentů se věnuje práci s počítačem a 18 (22 %) seniorů uvedlo jiné aktivity, kterým se ve volném čase věnují. Mezi aktivitami, které nebyly uvedeny v připravených odpovědích, respondenti ve většině případů odpovídali: starání se a hlídání vnoučat a posezení s přáteli v nějakém restauračním zařízení.

Druhý výzkumný vzorek seniorů žijících v domovech pro seniory, uváděla odpovědi takto: 72 (82 %) z respondentů se dívá na televizi, 5 (6 %) respondentů chodí na návštěvy, 3 (3 %) z dotázaných navštěvují aktivity pořádané obcí, 25 (28 %) seniorů luští křížovky, 64 (73 %) z dotázaných čte knihy nebo časopisy, 34 (39 %) seniorů chodí na procházky, 2 (2 %) respondenti sportují, 19 (22 %) respondentů se věnuje ručním pracím, 26 (30 %) seniorů poslouchá rádio, 6 (7%) dotázaných navštěvuje organizaci nebo klub, 1 (1 %) respondent pracuje s počítačem a 20 (23 %) respondentů uvedlo i jiné aktivity. Z nabízených odpovědí nikdo z dotázaných neoznačil práci na zahradě, navštěvování klubu nebo organizací

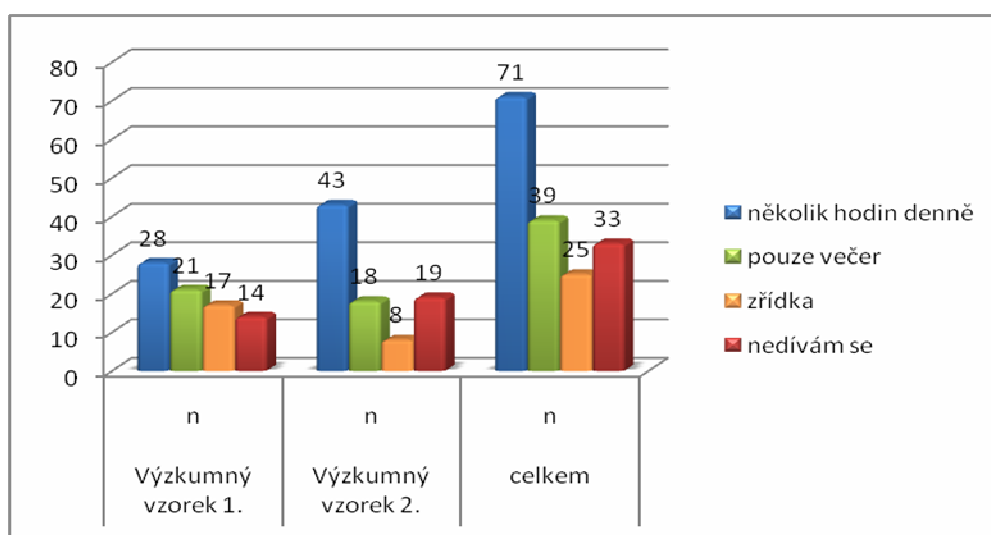
a vaření. Aktivity, které dotázaní uváděli, mimo uvedené v dotazníku patřily především společenské hry a aktivity pořádané domovem pro seniory.

Z celkového počtu 168 dotázaných se 126 (75 %) respondentů dívá na televizi, 26 (16 %) chodí na návštěvy, 14 (8 %) navštěvuje aktivity v obci, 53 (32 %) luští křížovky, 38 (23 %) respondentů pracuje na zahradě, 106 (63 %) čte knihy nebo časopisy, 86 (51 %) dotázaných chodí na procházky, 19 (11 %) sportuje, 37 (22 %) seniorů dělá ruční práce, 43 (26 %) respondentů poslouchá rádio, 29 (17 %) navštěvuje klub nebo organizaci, 36 (21 %) dotázaných vaří nebo peče, 16 (10 %) respondentů tráví čas u počítače a 38 (23 %) seniorů uvedlo další aktivity.

Kolik času trávíte sledováním televize?

Tab. 13. Čas strávený sledováním televize

TELEVIZE	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Několik hodin denně	28	35	43	49	71	42
Pouze večer	21	26	18	20	39	23
Zřídka	17	21	8	9	25	15
Nedívám se	14	18	19	22	33	20
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 13. Čas strávený sledováním televize

Senioři žijící ve své domácnosti na otázku jak často se dívají na televizi, odpovídali takto: 28 (35 %) respondentů se na televizi dívá několik hodin denně, 21 (26 %) dotázaných seniorů se na televizi dívá pouze večer, 17 (21 %) respondentů se dívá pouze zřídka a 14 (18 %) seniorů se na televizi nedívá.

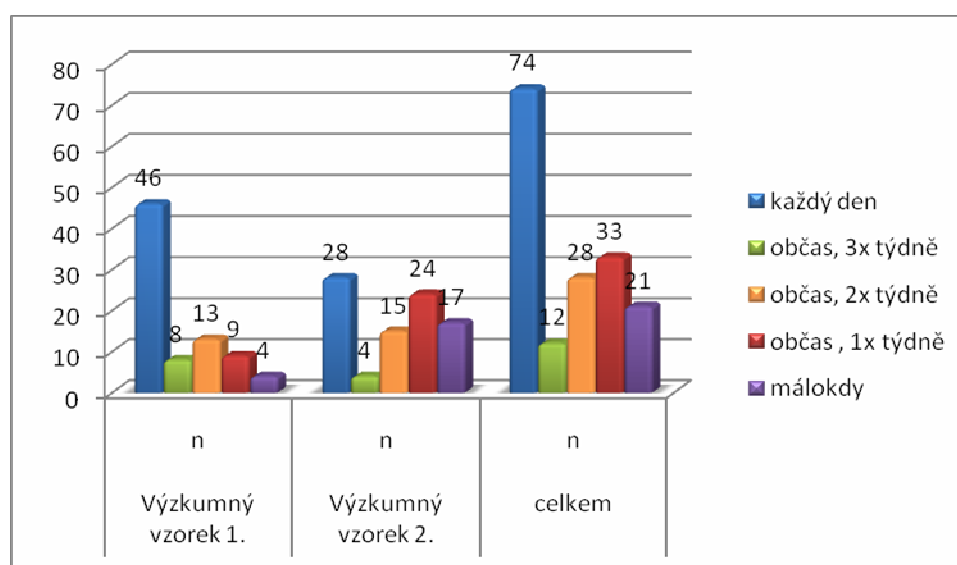
43 (49 %) seniorů žijících v domově pro seniory se na televizi dívá několik hodin denně, 18 (20 %) respondentů pouze večer, 8 seniorů se dívá pouze zřídka a 19 (22 %) respondentů se na televizi nedívá.

Celkem se 71 (42 %) respondentů dívá na televizi několik hodin denně, 39 (23 %) odpovídajících večer, 25 (15 %) respondentů zřídka a 33 (20 %) dotázaných seniorů se na televizi nedívá.

Kolik času trávíte venku?

Tab. 14. Čas strávený venku

ČAS VENKU	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Každý den	46	58	28	32	74	44
Občas, 3x týdně	8	10	4	5	12	7
Občas, 2x týdně	13	16	15	17	28	17
Občas, 1x týdně	9	11	24	27	33	20
Málokdy	4	5	17	19	21	12
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 14. Čas strávený venku

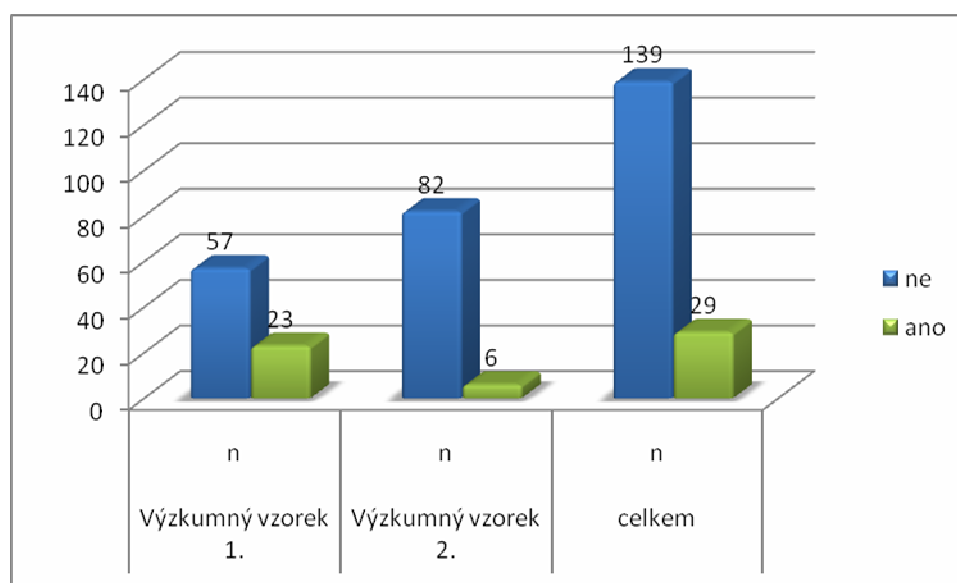
Respondenti, kteří žijí ve své domácnosti na otázku, jak často tráví čas venku, odpovídali následovně: 46 (58 %) seniorů tráví čas venku každý den, 8 (10 %) seniorů 3 x týdně, 13 (16 %) respondentů odpovědělo 2 x týdně a 9 (11 %) respondentů 1 x týdně, 4 (5 %) odpovídající označili odpověď „málokdy“.

28 (32 %) respondentů žijících v domově pro seniory tráví venku čas každý den, 4 (5 %) seniori 3 x týdně, 15 (17 %) seniorů 2 x týdně, 24 (27 %) odpovídajících 1 x týdně a 17 (19 %) respondentů tráví čas venku málokdy.

Celkem 74 (44 %) respondentů odpovědělo, že tráví čas venku každý den, 12 (7 %) seniorů 3 x týdně, 28 (17 %) respondentů 2 x týdně, 33 (20 %) respondentů 1 x týdně a 21 (12 %) dotázaných málokdy.

*Navštěvujete některé kluby nebo organizace pro seniory?*Tab. 15. *Návštěvnost organizací a klubů pro seniory*

KLUBY A ORGANIZACE	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Ne	57	71	82	93	139	85
Ano	23	29	6	7	29	17
Celkem	80	100	88	100	168	102

Graf 15. *Návštěvnost organizací a klubů pro seniory*

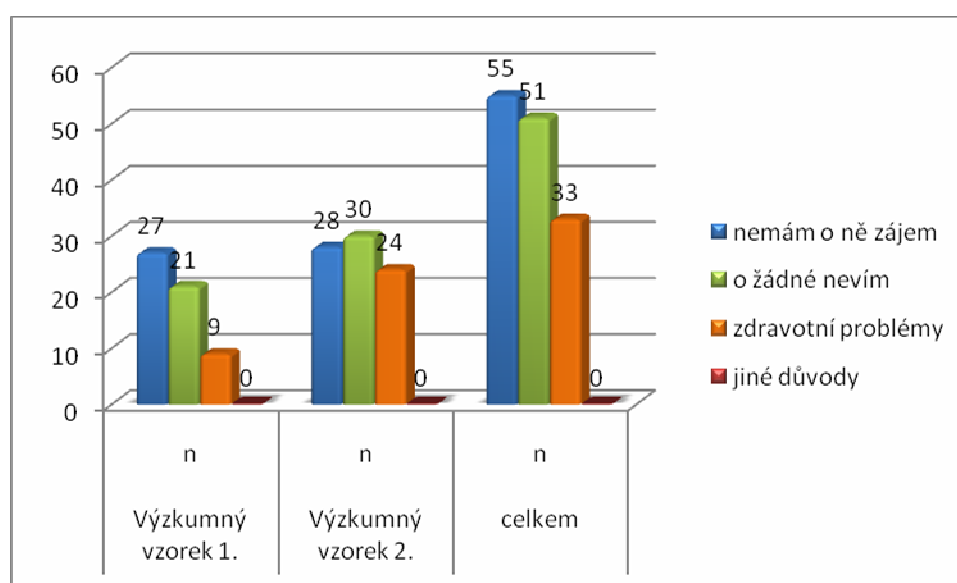
23 (29 %) seniorů, kteří žijí ve své domácnosti, navštěvují nějaký klub nebo organizaci pro seniory. 57 (71 %) dotázaných žádný klub nebo organizaci pro seniory nenavštěvují.

6 (7 %) seniorů žijících v domovech pro seniory navštěvuje nějaký klub nebo organizaci pro seniory. 82 (93 %) seniorů žádnou organizaci nevyužívá.

Celkem 29 (17 %) dotázaných seniorů organizaci nebo klub navštěvuje a 139 (85 %) do žádné organizace nedochází.

Tab. 16. Důvody nenavštěvování klubů a organizací

NE, PROČ?	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Nemám o ně zájem	27	47	28	34	55	40
O žádné nevím	21	37	30	37	51	37
Zdravotní problémy	9	16	24	29	33	23
Jiné důvody	0	0	0	0	0	0
Celkem	57	100	82	100	139	100



Graf 16. Důvody nenavštěvování klubů a organizací

Z celkového počtu 139, kteří na otázku, zda navštěvují nějaké kluby nebo organizace odpověděli „NE“ je 57 z domácností a 82 z domovů pro seniory.

27 (47 %) seniorů bydlících v domácnosti o kluby a organizace zájem, 21 (37 %) respondentů o žádném klubu a organizaci neví a 9 (16 %) dotázaných má zdravotní problémy.

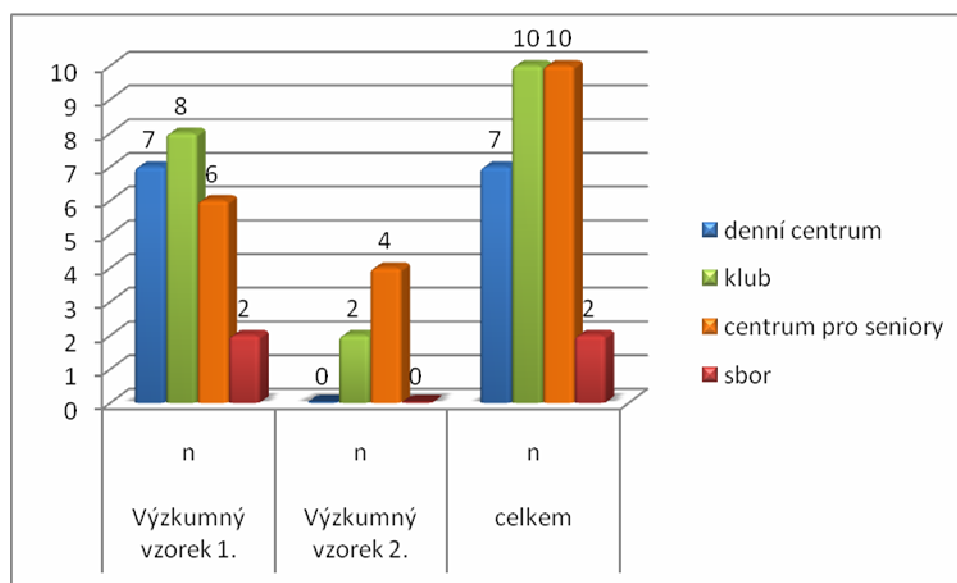
Z otázaných seniorů v domovech 28 (34 %) nemá o organizace a kluby zájem, 30(37 %) respondentů o žádných neví a 24 (29 %) dotázaných má zdravotní problémy.

Celkem o organizace a kluby nemá zájem 55 (40 %) dotázaných seniorů, 51 (37 %) respondentů o žádných neví a 33 (23 %) respondentů má zdravotní problémy.

Žádný z respondentů nevedl jiné důvody než ty, které jim byly v dotazníku nabídnuty.

Tab. 17. Druhy navštěvovaných organizací a klubů

ANO, JAKÉ?	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Denní centrum	7	30	0	0	7	24
Klub	8	35	2	33	10	34,5
Centrum pro seniory	6	26	4	67	10	34,5
Sbor	2	9	0	0	2	7
Celkem	23	100	6	100	29	100



Graf 17. Druhy navštěvovaných organizací a klubů

Respondenti, kteří v dotazníku uvedli, že navštěvují organizaci nebo klub pro seniory, uvedli, jaký druh navštěvují. Celkem odpovědělo 23 seniorů z domácnosti a 6 respondentů z domova.

V první skupině je 7 (30 %) dotázaných, kteří navštěvují denní centrum, 8 (35 %) navštěvující klub pro seniory, 6 (26 %) respondentů, kteří chodí do centra pro seniory a 2 (9 %) dotázaní, kteří navštěvují sbor.

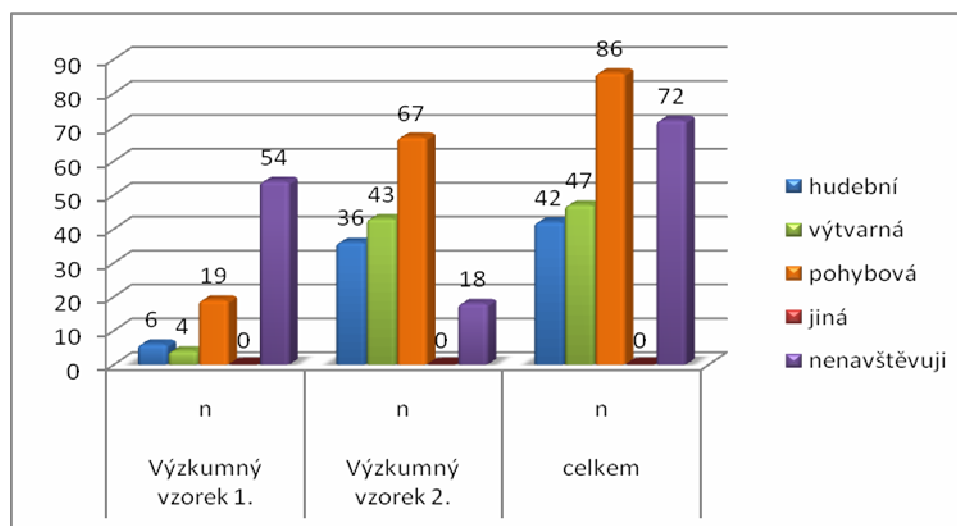
Ve skupině druhé, tedy seniorů žijících v domovech jsou 2 (33 %), kteří navštěvují klub pro seniory a 4 (67 %), kteří dochází do centra pro seniory.

Z celkového počtu 29 respondentů je 7 (24 %) seniorů, kteří navštěvují denní centrum, 10 (34,5 %) navštěvujících klub pro seniory, 10 (34,5 %) chodících do centra pro seniory a 2 (7 %) respondenti, kteří chodí do sboru.

Navštěvujete nějakou volnočasovou aktivitu? Uveďte prosím jakou.

Tab. 18. Volnočasové aktivity

VOLNOČASOVÁ AKTIVITA	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Hudební	6	8	36	41	42	25
Výtvarná	4	5	43	49	47	28
Pohybová	19	24	67	76	86	51
Jiná	0	0	0	0	0	0
Nenavštěvuji	54	68	18	21	72	43



Graf 18. Volnočasové aktivity

U této otázky respondenti označovali i více než jednu z odpovědí.

Na otázku, zda respondenti navštěvují nějaký volnočasový kroužek a pokud ano, tak jaký, odpovídali senioři žijící v domácnosti následujícím způsobem: 6 (8 %) respondentů navštěvuje hudební aktivitu, 4 (5 %) senioři výtvarnou, 19 (24 %) respondentů pohybovou a 54 (68 %) respondentů volnočasové aktivity nenavštěvuje.

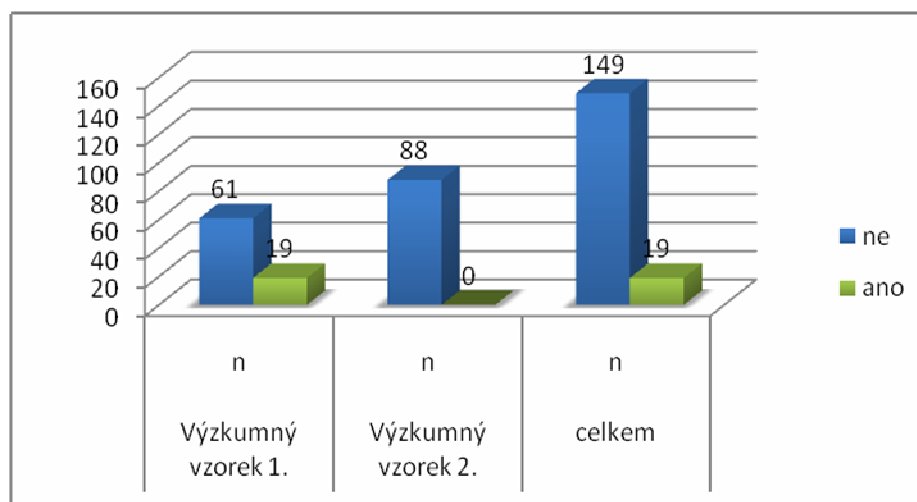
Senioři žijící v domovech pro seniory odpovídali takto: 36 (41 %) seniorů navštěvuje hudební aktivitu, 43 (49 %) seniorů výtvarnou, 67 (76 %) respondentů chodí do pohybového kroužku a 18 (21 %) dotázaných žádný volnočasový kroužek nevyužívá.

Celkem 42 (25 %) respondentů odpovědělo, že navštěvují hudební kroužek, 47 (28 %) seniorů navštěvuje výtvarný kroužek, 86 (51 %) dochází do sportovního kroužku a 72 (43 %) dotázaných žádný kroužek nenavštěvuje.

Využíváte některé vzdělávací možnosti pro seniory?

Tab. 19. Návštěvnost vzdělávacích organizací

VZDĚLÁVÁNÍ	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Ne	61	76	88	100	149	89
Ano	19	24	0	0	19	11
Celkem	80	100	88	100	168	100



Graf 19. Návštěvnost vzdělávacích organizací

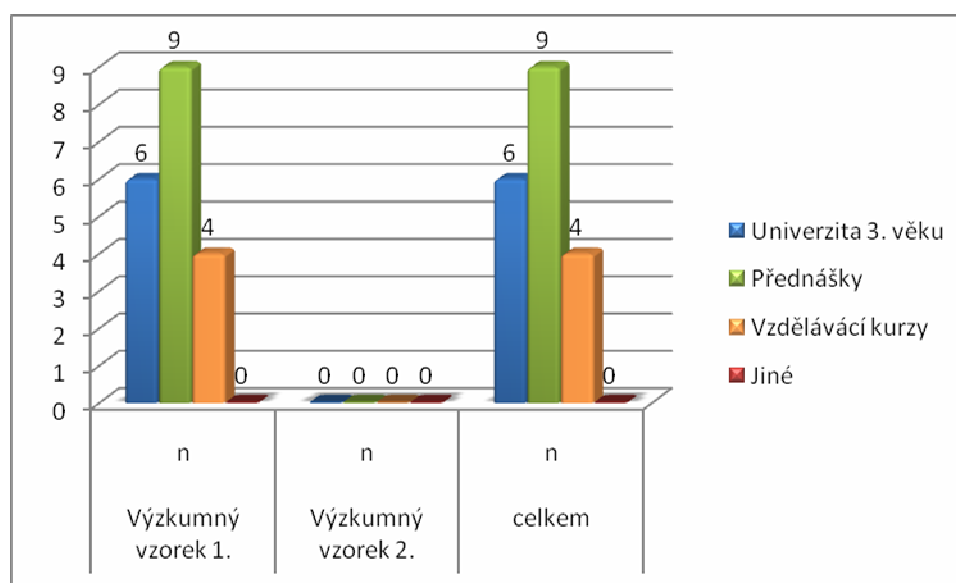
Vzdělávací možnosti z prvního výzkumného souboru dotázaných využívá 19 respondentů (24 %) a 61 (76 %) odpovídajících vzdělávací možnosti nevyužívá.

Ze seniorů žijících v domově pro seniory vzdělávací možnosti nevyužívá nikdo. Jedná se tedy o 100 % respondentů, kteří nenavštěvují žádné vzdělávací aktivity.

Z celkového počtu 168 dotázaných 19 (11 %) využívá vzdělávací možnosti a 149 (89 %) vzdělávací možnosti nenavštěvuje.

Tab. 20. Druhy navštěvovaných vzdělávacích organizací

VZDĚLÁVÁNÍ ANO	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Univerzita 3. věku	6	32	0	0	6	32
Přednášky	9	47	0	0	9	47
Vzdělávací kurzy	4	21	0	0	4	21
Jiné	0	0	0	0	0	0
Celkem	19	100	0	0	19	100

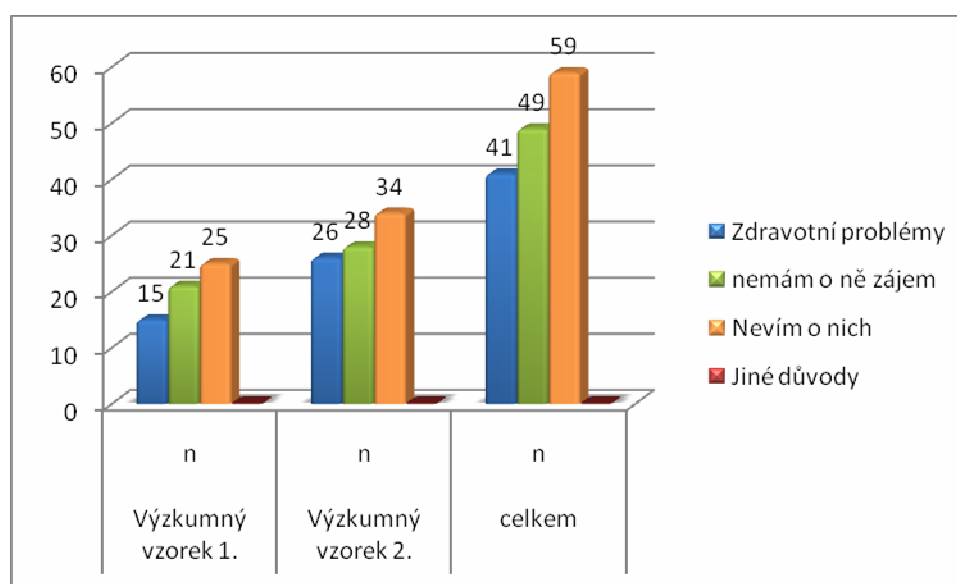


Graf 20. Druhy navštěvovaných vzdělávacích organizací

19 respondentů z výzkumného souboru seniorů žijících v domácnosti, kteří navštěvují vzdělávací aktivity, uvedlo následující: 6 (32 %) respondentů chodí na Univerzitu třetího věku, 9 (47 %) dotázaných navštěvuje přednášky a 4 (21 %) respondenti využívají vzdělávací kurzy.

Tab. 21. Důvody nenavštěvování vzdělávacích organizací

VZDĚLÁVÁNÍ NE	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	N	%	n	%	n	%
Zdravotní problémy	15	25	26	29	41	27,5
Nemám o ně zájem	21	34	28	32	49	33
Nevím o nich	25	41	34	39	59	39,5
Jiné důvody	0	0	0	0	0	0
Celkem	61	100	88	100	149	100



Graf 21. Důvody nenavštěvování vzdělávacích organizací

Seniorů žijících ve své domácnosti, kteří označili odpověď „ne“ bylo 61. 15 (25 %) z respondentů má zdravotní problémy, 21 (34 %) respondentů o vzdělávací možnosti nemá zájem a 25 (41 %) dotázaných o nich neví.

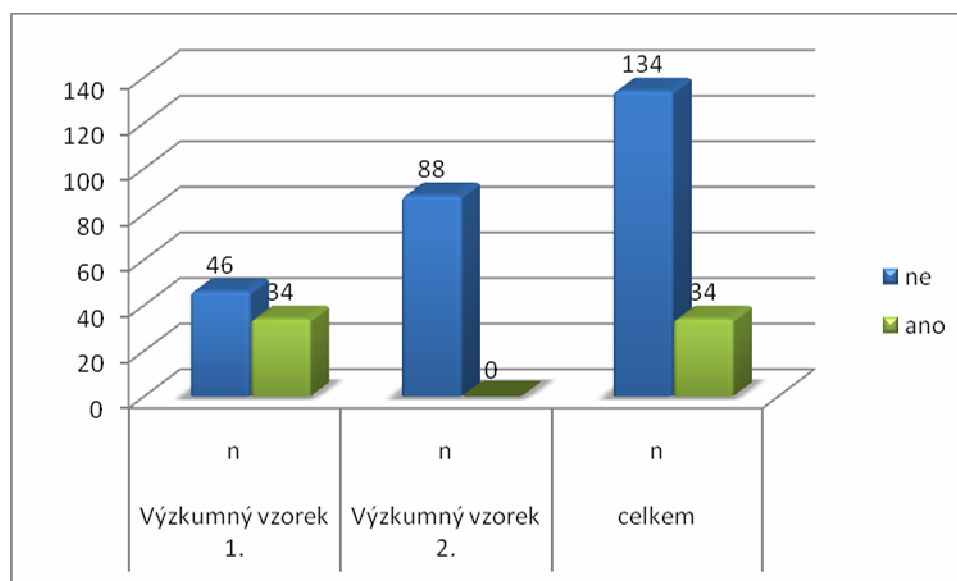
26 (29 %) seniorů žijících v domově uvedlo důvod zdravotních problémů, 28 (32 %) respondentů o ně nemá zájem a 34 (39 %) odpovídajících o žádných vzdělávacích možnostech neví.

149 respondentů, kteří uvedli, že vzdělávací možnosti nevyužívají, označili důvody takto: 41 (27,5 %) respondentů má zdravotní problémy, 49 (33 %) respondentů uvedlo, že o vzdělávání nemá zájem a 59 (39,5 %) respondentů a vzdělávacích možnostech neví.

Máte domácí zvíře?

Tab. 22. Domácí zvíře

DOMÁCÍ ZVÍŘE	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Ne	46	57,5	88	100	134	80
Ano	34	42,5	0	0	34	20
Celkem	80	100	88	100	168	100



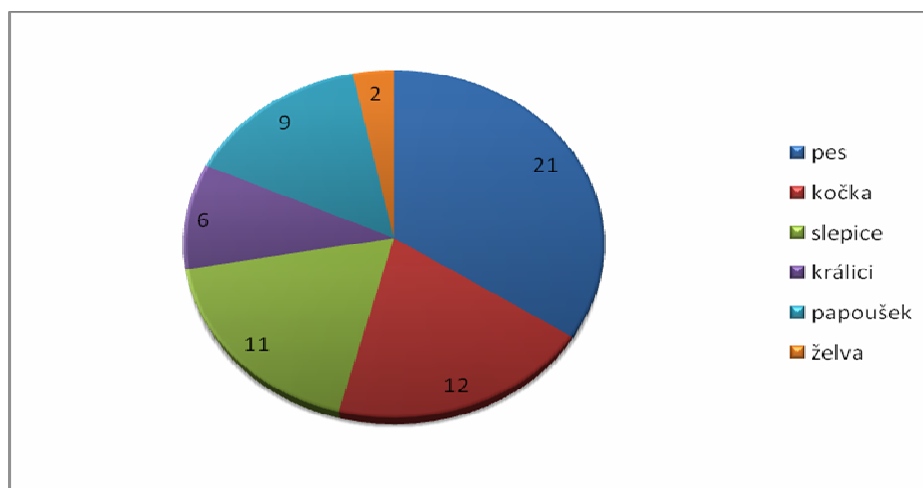
Graf 22. Domácí zvíře

34 (42,5 %) seniorů žijících ve své domácnosti uvedlo, že mají domácí zvíře a 46 (57,5 %) respondentů odpovědělo, že domácí zvíře nemají.

V domově pro seniory z dotázaných respondentů nemá nikdo domácí zvíře. 100 % dotázaných uvedlo, že domácí zvíře nemají.

Tab. 23. Druh domácího zvířete

ANO, JAKÉ?	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.	
	n	%
Pes	21	62
Kočka	12	35
Slepice	11	32
Králíci	6	18
Papoušek	9	26
Želva	2	6



Graf 23. Druh domácího zvířete

Senioři, kteří uvedli, že domácí zvíře mají, odpovídali takto: 21 (62 %) dotázaných má psa, 12 (35 %) respondentů má kočku, 11 (32 %) má slepice, 6 (18 %) respondentů má králíky, 9 (26 %) dotázaných seniorů má papouška a 2 (6 %) respondenti mají želvu.

Respondenti, kteří na tuto otázku odpovídali, označovali i více odpovědí.

Je nějaká činnost, která vám ve Vašem volném čase chybí?

Otázka číslo 18. je otevřená, proto pouze uvedu aktivity, které respondenti uváděli.

Senioři žijící v domově pro seniory zmiňovali následující aktivity: zahrádkaření (24 respondentů), setkávání s rodinou (18 respondentů), hlídání vnoučat (16 respondentů), čas trávený v přírodě (22 respondentů), rybaření (7 respondentů) a myslivost (4 respondenti). Někteří senioři uvedli i více aktivit, to znamená, že senioři, kterým chybí rodina, uvedli i hlídání vnoučat. Uvedené aktivity tedy respondenti zkombinovali. 48 respondentů uvedlo, že jim žádná aktivita nechybí.

Respondenti žijící ve svých domácnostech téměř vždy odpovídali, že jim žádné aktivity nechybí. Pouze 8 respondentů uvedlo, že jim chybí častější kontakt s rodinou.

Privítali byste v trávení svého volného času nějakou změnu?

Tab. 24. Změna ve volném čase

ZMĚNA	VÝZKUMNÝ VZOREK 1.		VÝZKUMNÝ VZOREK 2.		CELKEM	
	n	%	n	%	n	%
Ano	13	16	33	37,5	46	27
Ne	67	84	55	62,5	122	73
Celkem	80	100	88	100	168	100

13 (16 %) respondentů žijících ve své domácnosti by v trávení volného času přivítalo změnu a 67 (84 %) dotázaným seniorům jejich volný čas vyhovuje. Respondenti, kteří odpověděli, že by přivítali nějakou změnu, zmiňovali častější kontakt s rodinou a častější styk se společnostmi.

33 (37,5 %) dotázaných z domova pro seniory by v trávení volného času přivítalo nějakou změnu a 55 (62,5 %) respondentů je spokojených. Senioři, kteří odpověděli „ano“ uváděli, že jim chybí častější návštěvy rodiny, sport a příroda.

Z celkového počtu 168 seniorů (27 %) 46 by ve svém volném čase přivítalo změnu a 122 (73 %) respondentů je se svým volným časem spokojeno.

5 ZÁVĚR VÝZKUMU

Aktivity, kterým se senioři ve svém volném čase věnují, jsou různorodé. U obou výzkumných souborů převažují hlavně tři aktivity, kterými jsou: sledování televize, čtení knih a časopisů a procházky. Z výzkumu je patrné, že jednotlivé skupiny respondentů se některým aktivitám věnují v rozdílném počtu.

Velmi výrazný rozdíl mezi jednotlivými skupinami respondentů je dle výsledků u aktivity **zahrádkaření**. Zahrádkaření je aktivita, která některým seniorům žijícím v domově pro seniory chybí.

Komentář: Možným zlepšením a přispěním tak ke splnění přání seniorů z domovů pro seniory by mohl být zaveden kroužek zahrádkaření. Myslím si, že by zřízení tohoto kroužku v domovech neměl být problém. V kroužku by měly být stanoveny specifické aktivity dle ročního období, kdy v zimních měsících by se aktivitám kroužku věnovali v budově domova, a v létě by se kroužek přesunul dle možností do blízkého okolí domova. V kroužku by mohly být pro seniory připraveny různorodé aktivity, mezi které by bezpochyby patřilo pěstování rostlin, bylin či jiných plodin, sledování zahrádkářských pořadů a tematické besedy na zajímavé téma z oboru. Kroužek by měl také funkci společenskou. Podle mého názoru by tato volnočasová aktivita seniory bavila a dala by se přizpůsobit i různým zdravotním problémům seniorů. Předpokládám, že v některých domovech pro seniory jsou podobné aktivity zavedeny, ale častěji se senioři setkávají s výtvarnou činností, pohybovou aktivitou nebo hudebními kroužky. Věřím, že zahrádkaření by pro seniory znamenalo zpestření běžně poskytovaných aktivit a přinášelo by jim radost.

Další aktivitou, které se senioři žijící ve svých domácnostech věnují, je **vaření**. Senioři, kteří žijí v domově pro seniory, tuto aktivitu uváděli, jako činnost, které by se chtěli věnovat a ve svém volném čase ji postrádají.

Komentář: Toto může být způsobeno tím, že dříve ve svém životě věnovali vaření velký úsek času a v domově pro seniory se k této aktivitě dostávají výjimečně nebo vůbec. V domovech pro seniory bezpochyby existuje kroužek vaření, ale myslím si, že domovy pro seniory mohou poskytnout tuto aktivitu pouze zlomku ze svých klientů a činnost není v takovém rozsahu, která by seniorům vyhovovala.

Jedna z výzkumných otázek se týká času stráveného s rodinou. Z výsledků výzkumu je patrné, že s rodinou se setkávají obě skupiny respondentů, ale je možné pozorovat rozdíly v četnosti setkávání. Je pochopitelné, že senioři v domovech pro seniory označovali i odpověď „málokdy“, vzhledem k tomu, že nebydlí v blízkosti rodiny nebo rodinu nemají.

Respondenti žijící ve svých domácnostech se poměrně často setkávají s rodinou každodenně, což je způsobeno společným bydlením.

Další výzkumná otázka se týká času respondentů stráveného o samotě nebo ve společnosti. Dle výzkumu obě skupiny respondentů v otázce, zda tráví čas raději ve společnosti nebo o samotě označovaly odpovědi poměrně vyrovnaně.

Komentář: Možný důvod nepřevažující možnosti je charakter jednotlivých respondentů, kdy svůj čas někteří rádi tráví sami a někteří s lidmi ze svého okolí. Mohu předpokládat, že toto není ovlivněno místem, kde bydlí. Přesto si myslím, že senioři, kteří žijí v domově pro seniory, mají více možností k trávení času ve společnosti. Podle mého názoru senioři, žijící ve své domácnosti, kteří bydlí sami, se s lidmi nestýkají často.

Respondenti kluby a organizace pro seniory nenavštěvují ve velikém počtu. Senioři o žádném klubu nevědí nebo o jeho navštěvování nemají zájem. Jedním z důvodů, proč senioři organizace nenavštěvují, jsou i zdravotní problémy.

Komentář: Podle mého názoru je mnoho seniorů, kteří o různých klubech a organizacích pro seniory nevědí, proto by mohla být užitečná větší informovanost. Mnoho informací o organizacích je možné najít na internetu, ale k tomuto informačnímu prostředku se senioři téměř nedostanou, proto by mělo být více informací na městských vývěsních tabulích, časopisech nebo i prostřednictvím letáků na místech s častou návštěvností seniorů (např. nemocnice, obchody, knihovny). Myslím si, že i mnozí senioři z domovů pro seniory by mohli mít zájem o navštěvování klubů a organizací, kde by se seznámili s jiným okruhem přátel. Jsem si vědoma toho, že senioři z domovů pro seniory budou mít o kluby mimo domov menší zájem než senioři žijící v domácnostech, ale prospěšná by mohla být spolupráce domovů s organizacemi. Sociální pracovníci by měli více možností a času věnovat se méně schopným a soběstačným seniorům, kterým by jejich zdravotní stav nedovolil navštěvovat organizace mimo domov.

Dotázaní senioři z domova pro seniory žádné vzdělávací možnosti nevyužívají. Samozřejmě se tento výsledek vztahuje pouze na mnou zvolený výzkumný vzorek a u celkové populace seniorů může být využívání vzdělávacích možností rozdílné.

Senioři žijící ve své domácnosti ve většině odpovídali, že vzdělávání nevyužívají, ale 19 z dotázaných uvedlo, že nějakou vzdělávací aktivitu navštěvují. Respondenti využívají přednášky, univerzity 3. věku a vzdělávací kurzy.

Komentář: I přes to, že 19 respondentů vzdělávací aktivity navštěvuje, nemyslím si, že je to velké množství. Myslím si, že dalším možným důvodem nenavštěvování organizací je nedostupnost, pro-

tože většina vzdělávacích akcí pro seniory, je pořádáno ve větších městech. Řešením by mohlo být zjištění zájmu o vzdělávací možnosti na vesnicích a podle toho poskytnout potřebné kroky k jejich přiblížení všem seniorům. Mám tím na mysli zajištění dopravních prostředků nebo alespoň synchronizování času pořádaných akcí s dopravou.

K možnému zlepšení a větší účasti seniorů na vzdělávacích aktivitách by tedy mohla přispět větší informovanost seniorů a dostupnost vzdělávacích organizací.

Podle výsledků výzkumu se dá říci, že respondenti žijící ve svých vlastních domácnostech tráví více volného času venku než senioři, kteří žijí v domově pro seniory.

Senioři v domově pro seniory jsou často odkázáni na pomoc sociálních pracovníků a sami se kvůli svým zdravotním problémům ven dostat nemohou.

Komentář: V tomto vidím problém vytíženosti sociálních pracovníků v domovech pro seniory, kdy jim nemusí zbývat čas na aktivity, mezi které patří i procházky s klienty. Možným řešením by bylo rozšířit síť dobrovolníků, kteří by byli ochotní trávit se seniory čas venku. Předpokládám, že není jednoduché dobrovolníky sehnat, proto bych doporučila vyzvání středních škol ke spolupráci s domovy. Myslím si, že pro studenty, kteří se chtějí v budoucnosti zabývat sociálními obory, by praxe v domově pro seniory mohla být užitečná a poučná. Pro navázání spolupráce škol s domovy pro seniory bych zvolila besedu se sociálním pracovníkem a stávajícím dobrovolníkem, který s domovem již spolupracuje. Do besedy by bylo možné zařadit i seznámení se s klientem domova, který by jim sám vysvětlil, jak je jejich pomoc potřebná. Cílem tohoto setkání by bylo především seznámení studenta s činností dobrovolníka a vysvětlení, jak je pro společnost jejich pomoc důležitá. Chápu, že studenti středních škol o podobné aktivity příliš zájem nemají, ale věřím, že správnou motivací by se k dobrovolníkům někteří studenti přidali.

ZÁVĚR

Trávení volného času má pro každého člověka veliký význam. Vhodně zvolenými aktivitami ve volném čase se mohou rozvíjet tělesné i psychické funkce člověka. Myslím si, že činnosti ve volném čase by měli být zvoleny podle zájmu jedince a podle toho, která aktivita mu přináší relaxaci a odpočinek.

Kvantitativní výzkum týkající se volného času seniorů jsem zvolila z důvodu možných nedostatků v možnostech, které společnost seniorům nabízí. Cílem mého výzkumu v rámci bakalářské práce bylo zjistit, jakým aktivitám se senioři ve svém volném čase věnují. Respondenty jsem rozdělila do dvou výzkumných souborů- senioři žijící ve svých domácnostech a senioři žijící v domovech pro seniory. Výzkumnou metodou byl strukturovaný rozhovor, ke kterému jsem použila připravený dotazník. Podle výsledků výzkumu je zřejmé, že se respondenti věnují různým aktivitám, ale jsou i činnosti, které jim ve volném čase chybí. Podnětem k zabývání se volným časem seniorů pro mě byl i fakt, že v dnešní době se mnoho lidí zabývá volným časem dětí a mládeže a je rozsáhlá řada organizací a zařízení pro jejich volnočasové aktivity. Myslím si, že podstatně méně je institucí, které by zprostředkovávaly aktivní trávení volného času seniorům. Jsem si vědoma toho, že někteří senioři o volnočasové aktivity nemají zájem, ale jsem přesvědčena, že je mnoho seniorů, kteří by organizování nějaké zájmové činnosti ocenili. Samozřejmě existují mnohé organizace, které poskytují starším lidem poměrně širokou nabídku aktivit. Ale vědí o nich klienti, kterým mají být aktivity určeny? Jsou zařízení seniorům bez problémů dostupná a mohou je využívat všichni, kdo o ně mají zájem? Součástí výzkumu byly i otázky týkající se důvodů nenavštěvování volnočasových a vzdělávacích organizací. Těmito důvody byly nezájem, zdravotní problémy a neinformovanost. Podle mého názoru je poměrně velký počet respondentů, kteří o zařízeních pro ně určených nevědí.

Každý člověk má právo na plnohodnotný život, ale myslím si, že se často stává, že s přicházejícím stářím se tato plnohodnotnost ztrácí. Společnost se nesnaží seniorům zpříjemňovat jejich poslední etapu života, protože si neuvědomují, že všechny čeká toto období plné změn, stárí. Mnohdy je možné vidět neohleduplnost k seniorům od mladších generací. Při jednání se seniory je potřebná trpělivost a empatie, která některým lidem schází. Dalo by se říci, že senioři jistou dávku ohleduplnosti a vstřícnosti očekávají a pokud se jim nedostává, bývají nespokojeni a svůj nesouhlas s tímto jednáním dávají najevo různými způ-

soby. Z tohoto důvodu je potřebná vzájemná tolerance a pochopení mezi jednotlivými věkovými skupinami, navzdory všem generačním rozdílům.

Péče o seniory je velmi důležitá a významná pro společnost. Profese, které se věnují seniorům, jsou velmi náročné a mohou se zdát méně produktivní než práce například s dětmi a mládeží. Senioři patří do společnosti a mělo by jim být umožněno žít aktivně a podle jejich představ.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-158-2.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Manuálek sociální gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. ISBN 80-701-3363-5.
- HOLMEROVÁ, Iva, JURÁŠKOVÁ, Božena, ZIKMUNDOVÁ, Květa. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: Gema, 2002.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KLEVETOVÁ, Dana, DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9
- KLÍMOVÁ-FUGNEROVÁ, Miroslava. *Umění nestárnout*. Praha: Práce, 1970.
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- MATOUŠEK, Oldřich, a kolektiv. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- PACOVSKÝ, Vladimír, HEŘMANOVÁ, Hana. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981. ISBN 08-044-81
- PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-8076-8.
- PICHAUD, Clement, THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-769-828-8.
- STUARD-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6

ŠPATENKOVÁ, Naděžda, KRÁLOVÁ, Jaroslava. *Základní otázky komunikace*. Praha: Gelén, 2009. ISBN 978-80-7262-599-4.

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

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 2.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-496-6.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

WOLF, Josef. *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982.

Internetové zdroje

HOLMEROVÁ, Iva, a kol. *Aktivní stárnutí*. Geriatrická revue [online]. 2006, 4, [cit. 2010-02-08]. Dostupný z WWW:
<http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr_06_03_06.pdf>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. A podobně.

n Celkový počet respondentů.

Pozn. Poznámka.

Str. Strana.

Tab. Tabulka.

U3V Univerzita třetího věku.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Druh bydlení respondentů.....	39
Graf 2. Pohlaví respondentů.....	40
Graf 3. Věk respondentů.....	41
Graf 4. Spolubydlení respondentů.....	42
Graf 5. Místo bydliště respondentů.....	43
Graf 6. Příspěvek na péči.....	44
Graf 7. Zaměstnání respondentů.....	46
Graf 8. Organizování volného času.....	47
Graf 9. Společnost ve volném čase.....	48
Graf 10. Čas trávený s rodinou.....	49
Graf 11. Aktivity ve volném čase- výzkumný vzorek 1.	50
Graf 12. Aktivity ve volném čase- výzkumný vzorek 2.	51
Graf 13. Čas strávený sledováním televize.....	53
Graf 14. Čas strávený venku.....	54
Graf 15. Návštěvnost organizací a klubů pro seniory.....	55
Graf 16. Důvody nenavštěvování klubů a organizací.....	56
Graf 17. Druhy navštěvovaných organizací a klubů.....	57
Graf 18. Volnočasové aktivity.....	58
Graf 19. Návštěvnost vzdělávacích organizací.....	59
Graf 20. Druhy navštěvovaných vzdělávacích organizací.....	60
Graf 21. Důvody nenavštěvování volnočasových organizací.....	61
Graf 22. Domácí zvíře.....	62
Graf 23. Druh domácího zvířete.....	63

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Změny ve stáří.....	13
Tab. 2. Druh bydlení respondentů.....	39
Tab. 3. Pohlaví respondentů.....	40
Tab. 4. Věk respondentů.....	41
Tab. 5. Spolubydlení respondentů.....	42
Tab. 6. Místo bydliště respondentů.....	43
Tab. 7. Příspěvek na péči.....	44
Tab. 8. Zaměstnání respondentů.....	46
Tab. 9. Organizování volného času.....	47
Tab. 10. Společnost ve volném čase.....	48
Tab. 11. Čas trávený s rodinou.....	49
Tab. 12. Aktivity ve volném čase.....	50
Tab. 13. Čas strávený sledováním televize.....	53
Tab. 14. Čas strávený venku.....	54
Tab. 15. Návštěvnost organizací a klubů pro seniory.....	55
Tab. 16. Důvody nenavštěvování klubů a organizací.....	56
Tab. 17. Druhy navštěvovaných organizací a klubů.....	57
Tab. 18. Volnočasové aktivity.....	58
Tab. 19. Návštěvnost vzdělávacích organizací.....	59
Tab. 20. Druhy navštěvovaných vzdělávacích organizací.....	60
Tab. 21. Důvody nenavštěvování volnočasových organizací.....	61
Tab. 22. Domácí zvíře.....	62
Tab. 23. Druh domácího zvířete.....	63
Tab. 24. Změna ve volném čase.....	64

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA I. DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK „VOLNÝ ČAS SENIORŮ“

Dobrý den,

jmenuji se Slámová Bohumila a studuji Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně. Dovoluji si vás požádat o vyplnění dotazníku týkající se trávení volného času seniorů. Zpracování jeho výsledků bude použito pouze do mé bakalářské práce a vyplnění je zcela anonymní.

Cením si Vašeho času, který vyplnění dotazníku věnujete.

Dotazník „VOLNÝ ČAS SENIORŮ“

Zakroužkujte prosím Vámi vybranou odpověď. Pokud není uvedeno jinak, označte pouze jednu z možností.

1.Jsem: A. muž

B. žena

2. Můj věk je v rozmezí: A. 60-66

B. 67-74

C. 75-80

D. 81-85

E. 86 a více

- 3. Žiji v/ve:** A: své domácnosti
B: v domově pro seniory
C. jinde, uveďte prosím kde.....

4. Chodíte do zaměstnání, nebo si jiným způsobem přivyděláváte?

- A: ne
B: ano

- 5. Bydlím:** A. sám/sama
B. s partnerem/partnerkou
C. s kamarádem/kamarádkou
D. s více členy rodiny
E. s někým jiným, uveďte prosím s kým.....

- 6. Žiji :** A. ve městě
B. na vesnici

- 7. Pobíráte příspěvek na péči?** A. ne
B. ano, uveďte prosím jaký stu-
peň.....

8. Existuje ve Vašem okolí někdo, kdo Vám volný čas organizuje?(rodina, sociální pracovník)

A. ne, organizuji si ho sám

B. ano, uveďte prosím kdo.....

9. Svůj volný čas trávíte: A: obvykle sami

B: obvykle ve společnosti

C: nepřevažuje žádná z možností

10. Jak často trávíte Váš volný čas se svojí rodinou?

A. každý den

B. jednou za týden

C. jednou za měsíc

D. výjimečně

11. Jaké aktivity rád/a děláte ve svém volném čase? (je možné označit více odpovědí)

A. dívám se na televizi

B. chodím na návštěvy k přátelům nebo rodině

C. navštěvuji aktivity pořádané obcí

D. luštím křížovky

E. pracuji na zahradě

F. čtu si knihy nebo časopisy

G. chodím na procházky

H. sportuji

I. dělám ruční práce (pletení, háčkování, šití...)

J. poslouchám rádio

K. navštěvuji nějakou organizaci nebo klub

L. vařím, pečů

M. pracuji s počítačem, internetem

N. uveďte prosím další aktivity.....

12. Navštěvujete některé kluby nebo organizace pro seniory?

A. ne

B. ano, uveďte prosím které.....

12. A. Pokud jste odpověděl/a NE: Proč žádné z organizací nenavštěvujete?

A. nemám o ně zájem

B. o žádné nevím

C. mám zdravotní problémy

D. jiné důvody, uveďte prosím jaké

13. Pokud navštěvujete nějakou volnočasovou aktivitu, uveďte prosím

jakou:

A. hudební

B. pohybovou

C. výtvarnou

D. jinou:.....

E. nenavštěvuji

14. Využíváte některé vzdělávací možnosti pro seniory?

A. ne

B. ano

14. A. Pokud ANO, jaké? A. univerzita třetího věku

B. přednášky

C. vzdělávací kurzy

D. jiné, uveďte prosím jaké.....

14. B. Pokud NE, proč? A. mám zdravotní problémy

B. nemám o ně zájem

C. nevím o nich

D. mám jiné důvody.....

15. Kolik času trávíte sledováním televize?

A. několik hodin denně

B. pouze večer

C. zřídka

D. nedívám se

16. Kolik času trávíte venku? (procházky, práce na zahradě, sport)

A. každý den

B. občas, jak často?.....

C. málokdy

17. Máte domácí zvíře?

A. ne

B. ano, uveďte prosím jaké.....

18. Je nějaká činnost, která vám ve Vašem volném čase chybí?

19. Přivítali byste v trávení svého volného času nějakou změnu?

A. ne

B. ano, uveďte prosím jakou.....

Děkuji Vám za Vaši ochotu a pomoc.

Bohumila Slámová

