

Aktivní životní styl a kvalita života seniorů v regionu

Eva Dofková

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva Dofková**
Osobní číslo: **H128008**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Aktivní životní styl a kvalita života seniorů v regionu**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce. S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na pojem stáří, vztah společnosti k seniorům v současnosti;
- na hledání odpovědi na otázku, v čem spočívá kvalita života seniorů;
- na možnosti dalšího rozvoje volnočasových aktivit v regionu a na možnosti sociální pedagogiky při zlepšování současného stavu.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum, zaměřený na zjištění kvality života seniorů a následnou pomoc při jejich volnočasových aktivitách.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Havlíček Brain Team, 2010.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. Motivační prvky při práci se seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 2008.

MÜHLPACHR, P. Gerontopedagogika. Brno: IMS, 2009.

PACOVSKÝ, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990.

STRAUSS, A. Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie Přel. S. Ježek. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.
Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- 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 obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že 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. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 20. 9. 2015

EVA DOFKOVÁ
.....
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na jev stárnutí populace a vše, co s tímto jevem souvisí. Zabývá se seniory, kteří žijí převážně v domácím prostředí, ale i v domě s pečovatelskou službou. Někteří z nich jsou členy sdružení pro seniory. Teoretická část se věnuje problematice spojené se stářím a stárnutím jedince. Praktická část se zaměřuje na to, v čem senior spatřuje kvalitu života, jak přispívá ke svému aktivnímu životnímu stylu. Popisuje život seniorů v mnoha jevech, kvalitu jejich života, aktivitu a volný čas. Zabývá se však také seniory, u kterých o kvalitě života hovořit nelze, protože je omezuje jejich zdravotní stav a jiné potíže, související s tímto obdobím. Výzkum byl proveden v regionu Židlochovicko.

Klíčová slova:

stáří, stárnutí, senior, seniorský věk, kvalita života, aktivní životní styl, zdravotní stav, volný čas.

ABSTRACT

The Bachelor thesis is aimed at phenomenon of maturing and all aspects related to this phenomenon. The thesis is focused on seniors who live in home background and also in nursing homes. Some of them are members of association of seniors. Theoretical part is defining maturing and aging of individuals. Practical part is focusing on quality of seniors' life and how seniors contribute to their active lifestyle. It describes life of seniors, their activities, quality of their life, leisure, but also seniors with less quality life because of their health constrains and other difficulties connected with this period. The research was conducted in region Židlochovicko.

Keywords:

age, aging, senior, senior's age, quality of life, active lifestyle, health, leisure.

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc., za metodickou pomoc, ochotu i vstřícný přístup při konzultacích, za cenné rady a zkušenosti, které byly přínosem při zpracování této bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat své nejbližší rodině za trpělivost a podporu, která mi byla poskytnuta po celou dobu studia. Moje poděkování patří rovněž mému zaměstnavateli a pracovnímu kolektivu za vstřícnost i pochopení.

Motto

„Životu jsou přidávána léta, velkou výzvou je přidat těmto létům také kvalitu.“

Domov Alfreda Skeneho, Pavlovice u Přerova, p. o.

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

V Brně dne 20. 3. 2015

.....

Eva Dofková

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SENIORSKÝ VĚK	11
1.1 POJEM STÁŘÍ A SENIOR	11
1.2 ZMĚNY V ORGANISMU	15
1.3 NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ SENIORŮ	17
1.4 NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY, KTERÉ S SEBOU PŘINÁŠÍ SENIORSKÝ VĚK.....	19
2 STÁRNUTÍ A SPOLEČNOST	20
2.1 POPULACE SENIORŮ - DEMOGRAFICKÁ CHARAKTERISTIKA.....	20
2.2 POSTOJE MLADÝCH LIDÍ K SENIORŮM.....	22
2.3 POHLEDY DOSPĚLÝCH NA STÁŘÍ.....	23
2.4 POSTOJ SPOLEČNOSTI K SENIORŮM.....	24
3 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ	25
3.1 POJEM KVALITY ŽIVOTA	25
3.2 KVALITNÍ ŽIVOT V SENIORSKÉM VĚKU	26
3.3 VLIV ZDRAVOTNÍHO STAVU NA KVALITU ŽIVOTA SENIORŮ	27
4 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ	28
4.1 ZÁJEM SENIORŮ O VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	28
4.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ V REGIONU.....	29
4.3 SUBJEKTIVNÍ POCIT SENIORŮ Z VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT.....	30
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
5 EMPIRICKÝ VÝZKUM	33
5.1 CÍL VÝZKUMU, METODA VÝZKUMU, ROZHOVOR.....	33
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
5.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	35
5.4 ANALÝZA DAT - VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	47
5.5 SHRNUÍ VČETNĚ MOŽNOSTI VYUŽITÍ METOD SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY KE ZLEPŠENÍ AKTIVNÍHO ŽIVOTA SENIORŮ.....	57
ZÁVĚR	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	65
SEZNAM TABULEK	66
SEZNAM GRAFŮ	67
SEZNAM PŘÍLOH	68

ÚVOD

Vzhledem k vývoji a změně společnosti prochází určitou změnou také stáří a jeho podoba. Považuje se za čas, kdy by měly být sklizeny plody života, o které se člověk dostatečně zasloužil. Toto období by mělo být charakterizováno odpočinkem, moudrostí, životními zkušenostmi, klidným rodinným zázemím, také dobrými vztahy s okolím. Především jde však o zachování lidské důstojnosti, která má každého jedince provázet po celý život.

Stáří je obdobím, které dostihne každého, aniž by si to kdokoliv z nás někdy uvědomil. Je to jakýsi podzim života, který by měl být tak příjemný a teplý jako barvy opadaného listí, nad nímž se častokrát žasne pro jeho krásu. I když se v tomto ročním období objevují plískanice a jsou dny, kdy fouká silný vítr, je dobré pomyslet na to, že po takovém chmurném dni se opět objeví slunce a spolu s ním se k člověku vrátí i radost a potěšení. Proto se také často říká, že lidé jsou tak staří, jak staře myslí. Velkou roli zde hraje funkce tělesného i duševního stavu, nejen věk člověka.

Na základě prodlužujícího se věku obyvatelstva je důležité si uvědomit, že senioři jsou právě skupinou obyvatel, která si zaslouží poklidný život. Je však otázkou, zda se v této etapě kvalita života nachází a je-li spojena s aktivním životním stylem.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, co ovlivňuje kvalitu života seniorů a co považují právě senioři za aktivní životní styl. Zda si myslí, že aktivně i kvalitně žijí, co jim brání v kvalitě života a proč jejich život nemůže být aktivním. S jakými problémy a nástrahami se potýkají, zda je možné i přes omezení žít aktivně a spatřovat ve svém životě kvalitu.

Bakalářská práce je zaměřena na seniory, kteří žijí aktivním životem, vyplňují každou volnou chvíli, radují se z každého dne, který jim přinese nezapomenutelné zážitky v podobě cestování, společenského dění, pohybu, seznámení se s novými lidmi i zkušenostmi. Oceňují přínos informací, protože jim pomohou k dalšímu rozvoji v jejich aktivitě. Na druhé straně se mezi seniory objevují i tací, jimž v jejich aktivitě brání potíže, nejčastěji zdravotní, finanční nebo jiné, které kvalitu života podstatně omezují. Každodenně se přesvědčujeme o tom, že lidé, u kterých není dobrý zdravotní stav, jsou nespokojeni a je zřejmé, že si nespokojenost přenáší i do kvality svého života.

V osobním životě jsem obklopena seniory, kteří se nacházejí nejen v mojí blízké rodině, ale i v zaměstnání a v okolí mého bydliště. Snažím se porozumět jejich problémům, přáním a potřebám. Je třeba, aby se jejich problémy i potřeby řešily a v rámci možností plnila

jejich přání. Víím, že pro to, aby jejich život byl kvalitním, spokojeným i aktivním, je zapotřebí jim podat pomocnou ruku a poskytnout péči, které si většina seniorů váží a očekává ji. Kvalita života seniorů se odvíjí od zdravotního stavu, individuálních potřeb a možností. Vždy záleží nejen na jedincově zdatnosti, ale především na jeho vůli.

Tato bakalářská práce je rozdělena na teoretickou i praktickou část. V teoretické části budou vysvětleny pojmy související se stářím a stárnutím. V praktické části bude proveden kvalitativní výzkum prostřednictvím rozhovorů. Empirický výzkum bude proveden v regionu Židlochovicko nejen se seniory, kteří jsou zaregistrováni v občanském sdružení „Sdružení aktivních seniorů“, v klubu pro seniory, ale i se seniory, kteří nejsou členy žádného sdružení ani klubu, tudíž si svoje volné chvíle organizují sami, žijí aktivně a jsou přesvědčeni o tom, že ve svém životě spatřují kvalitu. Někteří žijí v rodinném domě, jiní v domě s pečovatelskou službou.

„Etapa stáří je stejně důležitá jako každá jiná a zaslouží si stejný důraz na rozvoj jako dospělost a mládí.“¹

¹ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 11.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SENIORSKÝ VĚK

O stáří bylo již mnohé napsáno i řečeno, ale i přes tuto skutečnost se dá stále objevovat hodně nových vědomostí, se kterými jsme se ještě nesetkali, nečetli o nich nebo neslyšeli. Je to období, které s sebou přináší mnoho změn, jak pro seniora samotného, tak i pro jeho okolí. Bývá dost těžké se s nimi vyrovnat, protože každý prožívá přicházející změny jinak. Tyto změny se u jedince projevují individuálně. Lidé v tomto věku by měli mít možnost se samostatně rozhodovat a nikdo by jim neměl v tomto právu bránit.

1.1 Pojem stáří a senior

Stáří

Stáří se jeví jako konečná etapa života, fáze, která byla označena za postvývojovou. Je to období, které s sebou přináší nadhled, moudrost, pocit naplnění. Vychází to ze samotného člověka, z jeho osobnosti a zkušeností. Toto období se jeví jako svobodné, je jisté, že právě v tomto čase přicházejí změny zapříčiněné stárnutím, avšak nezabraňují starším lidem v jejich aktivitě, kvalitě života i nezávislosti v jejich životě.

Na základě teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona se jeví jako hlavní vývojový úkol stáří dosažení integrity v pojetí vlastního života. Projevuje se to přijetím svého života, který byl smysluplný. Hodnocením života pozitivně jako ukončení jakéhosi díla, aby mohl být přijímán i jeho konec. Toto vyrovnání se s vlastním životem usnadňuje i přijetí smrti. Starší člověk by měl přijmout svůj život takový, jaký byl, bez pocitu lítosti nad tím, že něco mohlo být uskutečněno jinak, ale nebylo, že se něco nepodařilo. Po čase to může vyvolávat pocity viny. Je třeba se s tím smířit, nemělo by se něco předstírat. Je důležité vidět život, který senior prožil, takový, jaký ve skutečnosti byl. Pokud je člověk k sobě pravdivý, potom to znamená obrat ke skutečným hodnotám a potřebám.

Vztah k životu mění prožitá zkušenost, ta umožňuje nadhled. Starý člověk je schopen chápat život se všemi jeho souvislostmi. Vyhodnocení vlastního života závisí na zvládnutí úkolů předchozích období vývoje.

Ke konci života se naděje mění ve víru. Naděje je základní silou v období dětství, dle Eriksona dochází k postupnému dozrávání. Pokud starý člověk nezvládne vývojový úkol stáří, potom lze u něho očekávat nespokojenost se životem, dále pak zoufalství z toho, že

již nemá možnost prožít život znovu, jiným – lepším způsobem. Pokud je člověk spokojen, dochází u většiny lidí k pozitivnímu hodnocení vlastního života.²

Erikson se dlouhá léta zabýval psychosociálním vývojem člověka od narození až po stáří. Jeho výzkum vychází z dlouholetého pozorování lidí všech věkových skupin. Jeho názor jako výsledek z vlastního prožívaného stáří. Pokud naše civilizace postrádá schopný životní ideál stáří, nedává tak skutečný útulek konceptu celého života.³

Výrazným znakem stáří je zaměření se na vztahy k ostatním lidem a potřeba být pro ostatní užitečný a potřebný. Projevuje se to jak ve vztazích mezi příbuznými a přáteli, tak ve vztahu k ostatním lidem. Pocit nepotřebnosti představuje silnou emoční zátěž a snížení sebevědomí. Stáří přináší nové zkušenosti, s nimiž je občas složité se vyrovnat, ale je na každém jedinci, aby se s nimi vyrovnal a tím splnil vývojový úkol. Starší člověk je více zaměřen do minulosti, jeho postoj k sobě samému, ale i ke světu je bilancující, není zapotřebí něco měnit.⁴

Stáří se považuje za poslední fázi života člověka, je to vysoký věk. Protikladem je mládí, nízký věk. Je součástí každého života. Existují různé definice. Častokrát si stáří vybavíme pod slovy: babička, dědeček, vdova, úmrtí. Někdo vnímá stáří s odchodem do důchodu. Tato životní etapa se musí hodnotit individuálně. Každý stárne, ať už fyzicky nebo psychicky, jinak. Záleží především na tom, z jakého pohledu se na stáří díváme a co si pod tímto pojmem představujeme. Nelze určit přesný okamžik nástupu stáří, protože v lidském organismu probíhají fyziologické změny, které jsou s tímto časem spojeny.

Někdy bývá za hranici stáří považován věk 60 let, ale s rozvojem vědy a techniky ve společnosti se tato hranice posouvá výš. Zajímavé je, že ve středověku byli za staré lidi označováni již čtyřicetiletí.⁵

² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 299 - 301.

³ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 25.

⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 302 - 303.

⁵ STÁŘÍ. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 2006-12-11, poslední aktualizace: 2015-02-23 [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/St%C3%A1%C5%99%C3%AD>.

Stáří je fází života konkrétního jedince, která je ohraničena dvěma časovými body, horní věkovou hranicí a spodní věkovou hranicí. Horní hranice stáří je vymezena smrtí. Spodní hranici stáří tvoří jevy a procesy, které vstupují do života člověka postupně. Stáří pak tvoří tento úhrn jevů a procesů.

„Jevy a procesy, které naplňují stáří, nemají pouze biologický charakter, ale také psychický, kulturní a sociální. Problematika stáří není jen tématem biologie a medicíny, ale také psychologie a sociologie. Základna fenoménu stáří je sice biologická, na ní se však vrší psychologické, sociologické a kulturní vlivy. Stáří a seniori jsou proto předmětem multidisciplinárního a interdisciplinárního zkoumání.“⁶

„Stáří je tedy poslední ontogenetickou vývojovou etapou. Souvisí se všemi předcházejícími fázemi, každá z nich vtiskla stáří svou pečeť, zanechala tu stopy.“⁷

Jak bylo již napsáno, stárnutí je procesem nezvratným, involučním, biologicky zákonitým a především individuálním. Je podmíněn genetikou, životním stylem, nemocemi, které se u jedince objevily, apod.

Vzhledem ke stárnutí se hovoří o dvou obdobích, která nemusejí být v souladu:

- **o kalendářním (chronologickém)** – to je věk, týkající se času, který uplynul od narození. Nezohledňuje funkční schopnosti u osob stejného věku,
- **o funkčním** – ukazuje se zde obecný stav člověka v daném okamžiku kalendářního věku, je dán fyzickým, psychickým i sociálním profilem člověka.

Rozlišujeme stárnutí:

- **biologické:** dáno genetikou, životním stylem, vnějším prostředím, předchozími nemocemi apod.,
- **psychické:** kde se hovoří o těchto rozdílech - interindividuální a intraindividuální, poněvadž na psychice jsou podepsány jak vlivy psychosociální, tak i biologické (změny CNS). Poklesy výkonů jsou zaznamenány v těchto oblastech: paměti, učení, pozornosti, inteligenci aj.,

⁶ SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing a. s., 2012, s. 14 - 15.

⁷ PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1990, s. 29.

- **sociální:** tady jsou zahrnuty různé stránky života jedince, vztahy k sobě samému, k lidem, ke společnosti, k aktivitám. Bývají zde zahrnuty změny sociálních rolí, životního stylu, ale i ekonomické zajištění. Častým znakem tohoto stáří se stává odchod do starobního důchodu, chceme-li, do penze. Nejdůležitějším se jeví průběh celé životní dráhy člověka.⁸

Dle Mühlpachra členíme stáří takto:

Biologické, sociální, kalendářní (chronologické) stáří:

- **biologické** – takto označujeme involuční změny (atrofie, pokles funkční zdatnosti aj.), spojené se změnami způsobující nemoci, které se vyskytly převážně ve vyšším věku,
- **sociální** - v tomto období je stáří chápáno jako sociální událost kvůli změnám, jako je např. odchod do starobního důchodu a pobírání penze,
- **kalendářní** – toto stáří se týká dovršení určitého věku, kdy se projevují involuční změny. Mezi výhody patří jednoznačnost, jednoduchost, snadná komparace.⁹

V 60. letech minulého století se komise expertů Světové zdravotnické organizace ve svém doporučení přiklonila k patnáctileté periodizaci lidského života. Počátek stáří byl stanoven hranicí 60 let. V roce 1980 to bylo Organizací spojených národů akceptováno. V hospodářsky vyspělých zemích se však práh stáří posunul k věku 65 let.

V posledních letech je věk členěn takto:

- 65 - 74 mladí senioři,
- 75 - 84 staří senioři,
- 85 a více velmi staří senioři,
- 90 a více dlouhověkost.¹⁰

Bylo by vhodné citovat Slavomíra Lacu, který má pro stárnutí krásné přirovnání:

⁸ DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2012, s. 140 - 141.

⁹ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 19 - 21, 27.

¹⁰ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 20 - 21.

„Každý kvet jedného dňa zvädne, každý strom raz opadne a každý človek pomaly zostarne. Pred „jeseňou života“ nikto neutečie, staroba je súčasťou nášho života, ktorú treba akceptovať a dôkladne sa na ňu pripravovať.“¹¹

Senior

D. Dvořáčková definuje seniora takto:

„Senior je člověk završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Generace seniorů je tvořena lidmi, které navzájem něco spojuje a naopak vůči mladým generacím něco diferencuje.“¹²

Senioři i přes mnohé společné rysy se liší, především jak ve svých životních podmínkách, ve své zdatnosti, tak i ve svých nárocích a potřebách.¹³

1.2 Změny v organismu

Podle Langmeiera a Krejčířové:

Kognitivní změny ve stáří

Smyslové vnímání: Asi u 90 % osob, kteří mají po 60. roku věku, je zhoršen zrak, přibližně u 30 % se jedná o zhoršení sluchu. To s sebou přináší pokles výkonu při různých činnostech, ale především omezení v jejich aktivitě (např. je to znatelné při poslechu hudby, při četbě apod.). Zhoršení zraku a sluchu přináší určité omezení při komunikaci s ostatními lidmi, také jsou častou příčinou jejich pádů, při nichž dochází k úrazům. Pro seniora je to ta horší varianta. Aby k tomu nedocházelo, je zapotřebí nosit brýle či různá naslouchadla, která zmírní uvedené nepříjemné životní události.

Paměť: Dochází ke zhoršení paměti, je však prokazatelné, že si někteří senioři moc nepamatují nové události, ale např. zážitky z dětství jsou velmi dobře uchovány. Někdy mohou být zkresleny, jak emočně, tak i obsahově.

Intelligence: Ve vyšším věku klesá intelligence, která je měřena inteligenčními testy. Do vyššího věku zůstává zachována sociální intelligence i schopnost morálního usuzování. Ve

¹¹ MÜHLPACHR, P., BARGEL, M. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: IMS, 2011, s. 22.

¹² HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: GRADA Publishing, a.s., 2013, s. 21.

¹³ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 9.

velmi vysokém věku dojde často k celkovému úpadku sil a schopností, díky nimž se lidé od sebe odlišují.

Tvořivost: Je známo, že tvořivost člověka s přibývajícím věkem klesá. Jde spíše o motivaci a vytrvalost než o konkrétní věk člověka. Jsou lidé, kteří ve vyšším věku chodí do škol, učí se cizím jazykům, práci na počítači. Snaží se naučit něco nového a získat pro sebe další zkušenosti.

Emoční změny ve stáří

Afektivní prožívání nabývá jiných kvalit, co se týká stáří. Intenzita emocí se snižuje. Senior se jen velmi těžce nadchne pro nové, výhodou je, že umí řešit různé situace s klidem, což se nedá říci o mladých lidech. Ve vyšším věku klesá „neuroticismus“, člověk je emočně stabilnější, ale i lhostejnější vzhledem k okolí. Znamená to klid, trpělivost, ale i nezájem až apatii. Ve stáří bývá potřeba seberealizace, člověk chce být užitečný a potřebný pro své okolí, hlavně pro svou rodinu.

Osobnost starého člověka je výsledkem jeho předchozího vývoje, ale i současných potíží ve vyšším věku, tedy ve stáří.

Citové vztahy ve stáří se většinou nijak nemění, s přibývajícím věkem opět stoupá význam rodiny. Stáří je více ohroženo sociální izolací nebo také psychickým či fyzickým neuspokojením potřeb jednotlivce – tzv. citovým strádáním, což znamená nedostatek citu i emocí pociťovaný daným seniorem.¹⁴

Vágnerová hovoří o změně funkcí psychických i biologických:

Senioři nemají rádi jakékoliv změny. Potřebují zaběhnutý režim a nechtějí přijmout změny. Jsou ochotni slevit ze svých potřeb, jen aby mohli zůstat ve známém prostředí. Toto období s sebou přináší mnoho životních změn i událostí, jako např. odchod do penze, změnu sociální i ekonomické role a v neposlední řadě ztrátu partnera, což je traumatizující, vede k depresím až sebevraždám. Kvůli těmto životním událostem na ně doléhá samota a je nutno, aby se jim dostalo pocitu bezpečí. V tomto věku se vyskytují problémy s pamětí,

¹⁴ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, s. 204 - 209.

pozorností aj. Hovoříme-li o viditelných změnách, potom to je řídnutí a vypadávání vlasů, ochablá kůže oproti jinému období, křehké kosti, ohrožované zlomeninami. Dochází k úbytku na váze, jsme svědky snížení činnosti smyslových orgánů. Často není starší člověk schopen využívat osvojené návyky i dovednosti. Ubývá sil a to vede u některých jedinců k nejistotě a strachu o soběstačnost.¹⁵

Jak uvádí Pokorná, jedná se u seniorů zejména o tyto změny:

- fyzické: poruchy smyslových funkcí, jako sluchu i zraku,
- psychické: změny nálad, deprese aj.,
- kognitivní: změny poznávacích schopností,
- psychosociální změny.¹⁶

1.3 Nejčastější onemocnění seniorů

Stáří a nemoci mají často stejný význam. Je známo, že lidé všech věkových skupin bývají nemocní, proto není stáří „výsadou“. Lidé mají často obavy ze stáří hlavně proto, že v tomto období přicházejí různé nemoci. Ty jsou však součástí života člověka, patří k němu a je jisté, že člověk nemůže prožít štěstí bez trpké zkušenosti. Lidé se snaží často bolest zamlčet, ta ale většinou provází konkrétní nemoc, která se může v životě člověka očekávat kdykoli. Nemoci, které přijdou, se musí řešit a je třeba se s nimi vyrovnat. Zdraví je největší hodnotou v lidském životě. Smutné je, že si to člověk uvědomuje až tehdy, kdy je sám ohrožen.

Dle Světové zdravotnické organizace, která v roce 1978 zveřejnila definici zdraví, se jedná o „stav úplného duševního, tělesného i sociálního blaha“.

Že stáří není nemoc, se snažili dokázat již staří Římané, ale i oni museli přiznat, že se jedná o období doprovázené nemocemi. Tento fakt působí v povědomí lidí, a proto se stáří obávají.¹⁷

Geriatricie - patří do klinické medicíny, je vědou, která se zabývá starými lidmi a jejich nemocemi, existuje však málo nemocí, které by souvisely pouze se stářím. Klinická

¹⁵ VÁGNEROVÁ M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 407 - 409.

¹⁶ POKORNÁ A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 54.

¹⁷ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, s. 246 - 247.

gerontologie popisuje starého nemocného člověka, celkový pohled na něj, odborné činnosti, upřesněnou geriatrickou metodologii.¹⁸

U kategorie současných seniorů Kalvach identifikuje těchto 7 chorob:

- **Ateroskleróza** – (kornatění tepen) a její orgánové projevy:
 - a) **Ischemická choroba srdeční** (akutní infarkt myokardu, ale i chronické poruchy mechanické srdeční činnosti).
 - b) **Postižení mozkových tepen** (mozkové cévní příhody, končící smrtí, také ochrnutí, obvykle hemiparéza nebo hemiplégie, u osob, které přežijí. Závratě či poruchy svalového napětí, které se projevují třesem. A nakonec úpadek duševních schopností (demence) ve stáří – mozková skleróza, tzv. multiinfarktová demence).
 - c) **Postižení tepen dolních končetin** (vede k bolestem, ale i k amputaci).
- **Obstrukční choroba bronchopulmonální** (rozedma plicní) – projevuje se dušností, s hlenovým vykašláváním, modrofialovým zbarvením pokožky, sliznic a otoky dolních končetin. Protože se u seniorů vyskytuje i kouření, je nejčastějším onemocněním chronický zánět průdušek. Z toho plyne omezení kouření, zlepšení životního prostředí, především životního stylu.
- **Osteoartroza** – jedná se o postižení kloubní chrupavky a přilehlé kosti. Příčinou jsou nejen dispozice, ale hlavně přetěžování a drobná poranění kloubů. Prevencí je nepřetěžovat klouby, optimalizace obuvi – kompenzovat nepřirozenou chůzi po tvrdém povrchu.
- **Osteoporoza** – vystupňovaná atrofie kostí s úbytkem jejich hutnosti a se zvýšeným rizikem zlomenin.
- **Alzheimerova nemoc** – je spolu s multiinfarktovou demencí cévního, aterosklerotického původu nejčastější příčinou demence (projevuje se úpadkem psychických, intelektových schopností) ve starším věku. Prozatím není propracována účinná léčba ani prevence.
- **Poruchy zraku** – někdy vedou až k oslepnutí, podařilo se úspěšně ovlivnit postižení sítnice u diabetes, zvláště pak šedý oční zákal.

¹⁸ PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1990, s. 62 - 64.

- **Poruchy sluchu** - je pravděpodobné, že další generace seniorů mohou mít velké problémy s nedoslýchavostí.¹⁹

1.4 Nejčastější problémy, které s sebou přináší seniorský věk

Seniorský věk je dobou, přinášející mnoho problémů, jako nejčastější se uvádějí zdravotní potíže, mezi které patří:

- pohybové problémy u seniorů, které snižují fyzickou i psychickou výkonnost. Dochází k úbytku sil, senioři se stávají méně obratnými a cítí, že jsou více zranitelní.
- zažívací potíže mohou být způsobeny těžce stravitelnou stravou, infekcí, v neposlední řadě to může být začátek vážnější nemoci,
- dalšími zdravotními problémy jsou nemoci srdeční a cévní. Těmito obtížemi trpí větší procento seniorů. Patří k nejčastějším příčinám úmrtí ve stáří.²⁰

Jinými, neméně závažnými problémy jsou:

- finanční problémy, s nimiž se senioři často potýkají, jsou jejich noční můrou. Do finančních problémů se dostávají převážně kvůli svým příbuzným. Na svoje jméno vezmou úvěr nebo půjčku, které v budoucnu nejsou schopni splácet. Ekonomická situace s sebou přináší i tato rizika.²¹
- sociální problémy, s nimiž se senioři rovněž potýkají v běžném životě. Dle německého časopisu „Bild“ bylo zjištěno, že největšími problémy u lidí nad 65 let věku jsou čtení a poslech. Velkou potíží pro seniory je příliš malé písmo, ať už v knihách, časopisech nebo příbalových letácích. Co se týká poslechu, uvádějí příliš rychlou mluvu a mnoho cizích slov, kterým nerozumí.²²

¹⁹ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 35 - 37.

²⁰ TOPINKOVÁ, E. Nejčastější zdravotní potíže seniorů. In: *Vademecum zdraví* [online]. 2007, Jaro 2006 [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://vademecum-zdravi.cz/nejcastejsi-zdravotni-potize-senioru/>.

²¹ BUŘÍNSKÁ, B. Důchodci mají nejčastější finanční problémy kvůli příbuzným. In: *Novinky* [online]. 2013-07-24 [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/finance/308418- Duchodci-maji-nejcastejsi-financni-problemy-kvuli-pribuznym.html>.

²² BILD. *Problémy s malým písmem a příliš mnoho slov přejatých z angličtiny. Tak těžké to mají naši senioři v běžném životě* [online]. 2009-05-14 [cit. 2014-09-15]. Dostupné z: <http://www.bild.de/ratgeber/2009/rentner/im-alltag-8358752.bild.html>.

2 STÁRNUTÍ A SPOLEČNOST

Stárnutí a společnost, to jsou dva výrazy, které často slyšíme. Hovoří se o nich právě proto, že společnost si bezpochyby začíná uvědomovat, jak populace stárne, že se lidé dožívají vyššího věku, než jak tomu bylo v dřívějších dobách.

2.1 Populace seniorů - demografická charakteristika

Populační růst patří mezi globální problémy lidstva. V roce 1850 žila na Zemi cca 1 miliarda obyvatel, v roce 1930 to byly 2 miliardy, dnes se hovoří o 5,7 miliardách a v roce 2025 má číslo přesáhnout 8 miliard.

Součástí demografické revoluce je to, že populace stárne. Ve společnosti přibývá seniorů díky klesající porodnosti, prodloužení střední délky života i života v pokročilém stáří.²³

Na základě prognóz českých demografů i OSN může být ČR spolu s Řeckem a Itálií v polovině 21. století státem s nejvyšším procentem seniorů na světě (tabulka 1).²⁴

Tab. 1 - Podíl osob ve věku 60 a více let na území ČR (%)

Rok	Česko	Poznámky
1950	12,6	
1998	18,1	ČR - 33. místo na světě
2025	27,2	
2050	39,6	ČR - 1. místo na světě (s Itálií a Řeckem)

²³ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, s. 30 - 31.

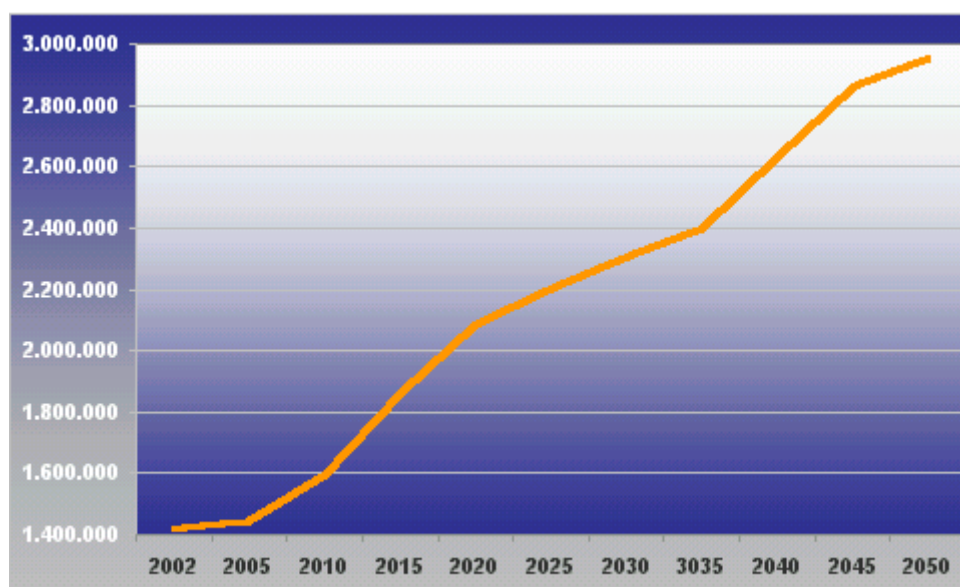
²⁴ DVOŘÁČKOVÁ D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, s. 19.

Tab. 2 - Budoucí vývoj složení obyv. nad 65 let podle vybraných věk. skupin, ČR, 2002-2050

	65-74	75-84	85+
2002	818 702	501 081	98 179
2005	808 905	540 598	97 178
2010	924 610	527 687	144 515
2015	1 165 776	524 561	173 809
2020	1 273 549	627 483	187 301
2025	1 184 048	809 329	207 933
2030	1 137 066	895 394	275 613
2035	1 176 112	847 563	376 243
2040	1 354 671	837 199	441 684
2045	1 520 352	884 345	457 323
2050	1 415 382	1 043 570	497 127

Zdroj: DEMOGRAFICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. ANALÝZA: *Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ*, [online]. 2005-03-25. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34.

Na základě popisu možného vývoje obyvatelstva ČR do roku 2050 vypracovaného ČSÚ bylo zjištěno, že počet osob starších 65 let bude přibývat, ubývat bude počet narozených dětí. Do roku 2050 má dojít ke zdvojnásobení počtu obyvatel právě v uvedeném věku 65 let a u osob nad 85 let dojde ke zpětínásobení jejich současného počtu.

Graf 1 - Budoucí vývoj počtu osob ve věku nad 65 let, ČR, 2002-2050

Zdroj: DEMOGRAFICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. ANALÝZA: *Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ*, [online]. 2005-03-25. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34.

Z obyvatel starších 65 let nejvíce poroste počet nejstarších osob, tj. osob nad 85 let. Vzhledem k počtu osob ve věku 65-74 let se na základě výsledků popisu vývoje zvýší mezi roky 2002 a 2050 jejich počet asi 1,7krát (z 818 702 na 1 415 382 osob), počet osob ve věku 75-84 let se zvýší více než 2krát (z 501 081 na 1 043 570 osob) a počet osob nad 85 let více jak 5 krát (z 98 179 na 497 127 osob). Rostoucí počet osob ve věku 85 a více let má pro společnost tato rizika: horší zdravotní stav a častější sociální a zdravotní péči oproti mladším osobám v důchodovém věku.

Demografické stárnutí obyvatelstva je možné charakterizovat rostoucím počtem osob ve věku nad 65 let. ČSÚ koncem roku 2003 zjistil ze svých průzkumů, že do budoucna bude osob s tímto věkem intenzivně přibývat, protože se tohoto věku začnou dožívat silnější a početnější generace, které se narodily po roce 1940. Tento proces bude charakteristickým rysem populačního vývoje České republiky v první polovině 21. století, tedy v období od roku 2011 do roku 2017, a to díky přechodu poválečných ročníků přes tuto věkovou hranici.²⁵

2.2 Postoje mladých lidí k seniorům

Mladí lidé, kteří jsou plni energie o stáří ani neuvažují, nemají čas, dělají kariéru, převažuje u nich zaměření jen na vlastní úspěch, věnují se pouze svým cílům. Proto je pro ně „stáří“ někde v nedohlednu, zkrátka pro ně neexistuje. Určitě mají hezký vztah se svými blízkými, jako je babička, dědeček, ale ostatní staří lidé jim jaksí nic neříkají. Někdy jsme svědky sporů, které se objevují v souvislosti se seniory, a ty mohou vyústit v agresivitu, slovní nebo fyzickou. Je zde otázka: Proč existuje rozpor mezi tím, co je a co by mělo být?

Na seniory pohlížejí mladí lidé jinak, pokud jsou ještě ekonomicky aktivní. V tomto případě s nimi mladší kolegové sympatizují a senioři se necítí od mladší generace odstrčeni. V posledních letech se vyskytuje názor, že je vhodné, aby pracovní kolektiv byl pestrý, tedy smíšený, mladší i starší lidé. Pokud ovšem senior už nepracuje, postoje k němu jsou různé, většinou negativní. Co se týká vztahu dětí k seniorům, jejich kontakt by měl být

²⁵ DEMOGRAFICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *ANALÝZA: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ*, [online]. 2005-03-25. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34.

jistě zachován, protože jak je známo děti s sebou přinášejí optimismus a dodávají hodně energie. Dnes se dostává do popředí zájem mateřských i základních škol o spojení dětí se seniory. Můžeme se s tím setkat v různých organizacích a pro seniory je to i přínosem. Bohužel takovou možnost spolupráce a rozvoje společných činností mají prozatím více města než menší obce. Tato činnost je důležitá, už jen proto, že si děti, babiček i dědečků váží, mají k nim pozitivní vztah a díky tomu se mohou učit i úctě ke stáří.²⁶

2.3 Pohledy dospělých na stáří

Člověk, který stárne, si uvědomuje úbytek sil a nezvládnutí práce je samozřejmé. Snahou seniorů je udržet tempo s mladší generací, v některých případech úspěšně. Je určitě dobré být ve společnosti mladších, kteří dodávají životní elán a optimismus. Na druhé straně by senior měl trávit čas i se svými vrstevníky, se kterými se přátelí, předává si zkušenosti, rady a nové poznatky. V každém věku je dobré přijímat nové přátele, aby se nestalo, že zůstane sám.

Pravdou ale zůstává, že dospělý člověk se na stáří někdy dívá „skrz prsty“. Přítomnost staršího člověka ho obtěžuje nebo unavuje. Nesdílí s ním stejné názory, ty jsou zcela odlišné. Typický příklad je ten, kdy starší člověk nechce pochopit, že dcera, syn nebo vnoučata žijí sami nebo tzv. žijí s partnerem „na hromádce“, v opačném případě žijí singles. Pro seniory je to situace často dost zásadní, nepřijatelná a vnímají ji negativně.

Je důležité položit si otázky a umět na ně odpovědět. Jak se dívají dospělí lidé na stáří? Jsou a budou na ně připraveni? Nedá se předpokládat, že by byl člověk připraven na určitou dobu svého života, týká se to i této doby, je to obtížné a snad i nemožné. Je to zcela individuální a ojedinělé. Někdo se připravuje tím, že si založí penzijní spoření, snaží se být zabezpečen po stránce finanční, jiný je aktivní i přes skutečnost odchodu do penze. Někteří senioři do penze neodcházejí a jsou nápomocni mladším kolegům, proto setrvávají ve svých pozicích. Zkrátka nedá se hovořit o nějaké připravenosti na tento čas, který je spravedlivý v tom, že zastihne každého, bez rozdílu.

Život a životní styl seniorů je bohatý a někdy i aktivnější než život jiné, mladší generace.²⁷

²⁶ HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012, s. 11 - 12.

²⁷ SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 164 - 165.

2.4 Postoj společnosti k seniorům

Na základě toho jak se vyvíjí a mění společnost, prochází změnou také stáří a jeho podoba. „*Stáří je období, kdy by člověk měl sklízet plody své práce, užívat si zaslouženého odpočinku.*“²⁸ Na tomto názoru se shodne větší část populace, ale neshoduje se s tvůrci reformy pro důchodce. V této souvislosti se neustále hovoří o posouvání věkové hranice pro odchod do penze. Horní hranice, za kterou by se již zmíněný odchod posouval, není dána. Senior je člověk v konkrétní životní fázi, který zaujímá určité místo ve společnosti. Dále je charakterizován péčí o své děti, které někdy podporuje finančně, je nápomocen ve výchově vnoučat a při zajištění dalších rodinných funkcí. V této společnosti je vedoucí názor: „*Člověk se má na stáří připravit tak, aby byl co nejméně závislý na pomoci svých dětí.*“²⁹ O tomto názoru nejsou přesvědčeni jen mladí lidé a jejich rodiče, ale i samotní senioři.

Kvalita společnosti je do jisté míry dána péčí, podporou i pomocí seniorům. „*Způsob, jakým pečujeme o své děti v době svítání jejich života, a způsob, jakým pečujeme o staré v období soumraku jejich života, je měřítkem kvality společnosti.* (Hubert Humprey)“³⁰

Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity byl vyhlášen rok 2012. Je považován za významný krok ve vyrovnávání se s důsledky demografických změn v ČR. Hlavním cílem bylo zapůsobit jak na produktivní část populace, tak i na studenty a poukázat na užitečnost starších lidí a na jejich kvality. Byla otevřena diskuze MPSV o možnosti využití potenciálu, které shledáváme u seniorů. Právě oni jsou ale považováni za zátěž naší ekonomiky. Obecně toto tvrzení přispívá především ke zhoršení mezigeneračních vztahů.³¹

²⁸ SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, s. 162.

²⁹ SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, s. 163.

³⁰ POKORNÁ A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 110.

³¹ MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Senioři nepatří do starého železa* [online]. 2012 [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/13111/TZ_Seniori_nepatri_do_stareho_zeleza.pdf

3 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ

„Charakterizovat kvalitu života seniorů není možné bez hlubšího poznání a rozboru jejich individuálního způsobu života, individuálního životního stylu, jejich životní úrovně, konkrétní životní, zdravotní a sociální situace, jejich postojů, návyků a hodnot, které jsou pro ně vlastní.“³²

Je možné sdílet názor, že kvalitu života ani spokojenost člověka nelze měřit délkou jeho života.³³

Kvalita života se odvíjí od mnoha faktorů. Platí to u všech lidí, nejen u seniorů. Co se dá považovat za kvalitu života u seniorů? Je to individuální, rozhodně je kvalita ovlivněna zdravotní stránkou jedince, finančními možnostmi, sociálním zázemím, ale i hodnotami, které mají pro člověka určitý význam. Kvalita života je bezesporu zapotřebí, hlavně pro to, aby senior žil na potřebné úrovni, důstojně a mohl si svůj život vzhledem ke svým možnostem dostatečně prožít.

Motivací a tak trochu i úkolem je, aby měl senior svůj životní cíl a byl schopen nejen pro tento cíl, ale i sám pro sebe něco vykonat.

Hovoříme-li o kvalitě života, nesmíme opomenout prostředí, ve kterém konkrétní osoba žije. Nacházíme tady úzkou souvislost.³⁴

3.1 Pojem kvality života

U tohoto pojmu se setkáváme s více podobami. Někdy se může hovořit o spokojenosti se životem, kdy si člověk klade otázky, v nichž se snaží spokojenost nalézt, co přispívá ke spokojenosti a jak je ovlivněna, např. rodinou, společností i různými společenskými institucemi. Jindy se setkáváme s pojmem „subjektivní pohoda“, kde se všeobecně hodnotí kvalita života, mohou být hledány i jiné další faktory, které také vedou k prožitkům a z nich plynoucích silných emočních zážitků. Tato mnohdy subjektivní pohoda, která souvisí s kvalitním životem, je často označována jako štěstí. Někdy se také setkáme

³² JANDÁSKOVÁ, Z., *Disertační práce, Kvalita života žen po menopauze: Osteoporóza, osteopenie a low back pain*. Brno: Filosofická fakulta Masarykovy univerzity. Psychologický ústav, 2009, s. 125.

³³ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, s.r.o., 2004, s. 13.

³⁴ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, s. 23.

s duševní pohodou, ke které přispívají kladné faktory, kdy si senior často uvědomuje smysluplnost svého života, hodnotí svůj život, spokojenost s ním.

Kvalita života je předmětem zkoumání vědních oborů, které se od sebe liší. Medicína se zabývá tím, aby byla poskytnuta co nejefektivnější léčba, vedoucí ke spokojenosti pacienta i personálu ve zdravotnictví, jde také o dosažení výsledků v léčbě v krátkém čase. Sociologové zdůrazňují především provázanost s životním stylem, potřebami. Z environmentálního hlediska jde o determinaci prostředí, ve kterém jedinec žije. Psychologové se zaměřují především na kvalitní život nevyléčitelných pacientů a zdůrazňují autonomii, sebeúctu, spokojenost. Změnou oproti minulým létům je zájem o duchovní hledisko před konzumní stránkou života ve vyspělých zemích.³⁵

Kvalitu života vnímáme jako:

- *subjektivní kvalitu*, která je spojena se spokojeným životem, v tomto mohou hrát velkou roli emoce, cíle, zájmy i očekávání daného jedince.
- *objektivní kvalitu*, tato znamená splněné požadavky, které spojujeme převážně se sociálními i materiálními podmínkami života, sociálním postavením a fyzickým zdravím.³⁶

„Kvalita sama je hodnotou, je zážitkovým vztahem, reflexí nad vlastní existencí. Je nesourodným srovnáním a motivací žít.“³⁷

3.2 Kvalitní život v seniorském věku

Kvalitu života neztotožňujeme s termíny, jako jsou „stav zdraví, spokojenost, duševní stav, pohoda“ apod. Je to ohodnocení subjektivní, které se odehrává v kulturním, sociálním nebo environmentálním kontextu. Kvalita života byla a je považována za fungování, hovoříme o spokojenosti v životě a určité úrovni v lidském rozvoji. Senioři považují za kvalitu života spokojenost se svým životem.³⁸

³⁵ VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P., *Kvalita života, Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2005, s. 130.

³⁶ PAYNE, J. a kolektiv. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s. 207.

³⁷ JANDÁSKOVÁ, Z., *Disertační práce, Kvalita života žen po menopauze: Osteoporóza, osteopenie a low back pain*. Brno: Filosofická fakulta Masarykovy univerzity. Psychologický ústav, 2009, s. 35.

³⁸ DVORÁČKOVÁ D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, s. 58.

Pokud se zmiňujeme o kvalitě života v seniorském věku, pak musíme podotknout, že se odvíjí od hodnotového systému konkrétního seniora, protože tyto hodnoty určují chování lidí. Za hodnotu je považováno vše, co má pro člověka nějaký význam.

Životní směr udávají seniorům např. cíle a ideály, díky nimž má jejich život smysl a určitou normu. Na vymezení kvality života seniorů se podílejí dvě složky a to prostředí a osobnost. Osobnost člověka nám umožňuje pohled na jeho hodnotový systém a prostředí, ve kterém žije. To je též považováno za ukazatele kvality života seniorů.³⁹

Jisté je, že kvalita života se mění, především se zdravotním stavem člověka, s věkem, se sociálním postavením a s dalšími aspekty.⁴⁰

3.3 Vliv zdravotního stavu na kvalitu života seniorů

Je více než jisté, že zdravotní stav velmi ovlivňuje kvalitu života nejen seniorů, kteří jsou v péči svých blízkých, rodinných příslušníků, ale i těch, kteří jsou odkázáni na pobyty v domech s pečovatelskou službou, v hospicích a jiných institucích, třeba i zdravotnických zařízeních. Nemoc je natolik závažná, že by neměla být opomenuta. V některých případech způsobuje nemoc ztrátu různých schopností, lidských vazeb, jindy se objevují názory o ztrátě lidských hodnot. Ve vážnějších stavech nemocí funguje závislost na jiné osobě, v tomto případě se již nejedná o soběstačnost. Tyto objektivní příčiny ovlivňují život seniora natolik, že mnohdy snižují jeho sebevědomí, a proto se v některých konkrétních případech nedá hovořit o kvalitním životě seniora. Nemoc člověka ovlivňuje jak negativně tím, že jedince omezuje v mnoha činnostech, tak i pozitivně, a to převážně uvědoměním si stavu a svých možností, hodnocením vlastního života a přizpůsobením se tomuto stavu. Tím by mohlo dojít u seniora ke kladnému pohledu na život, snaze pomoci ostatním ze svého okolí, třeba i úsměvem, milou tváří a zpříjemněním toho, co bude následovat.

³⁹ JANDÁSKOVÁ, Z., *Disertační práce, Kvalita života žen po menopauze: Osteoporóza, osteopenie a low back pain*. Brno: Filosofická fakulta Masarykovy univerzity. Psychologický ústav, 2009, s. 80.

⁴⁰ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, s. 7.

4 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Životní styl člověka se vyvíjí po celý jeho život, ovšem v určitých fázích se přizpůsobuje konkrétní situaci a stavu jedince. Právě proto má každá z těchto fází svoji podobu, která musí odpovídat daným potřebám i zájmům konkrétního jedince.

Ke zvýšení kvalitního života v období stáří je důležité, aby se dostala všem lidem, zvláště pak seniorům, v průběhu jejich života příležitost pro aktivní život.⁴¹

Aktivita u seniorů by měly být součástí kvalitního života. Činorodost snižuje i u seniorů různé důsledky stárnutí. Naopak nečinnost a zahálení vedou k závislosti na péči, proto je nutné, aby byl zvolen individuální přístup. Důležitou roli zde hraje společenská funkce a kontakt s druhými lidmi, protože pomáhají dostat se z osamělosti a nabízejí potřebu seberealizace.⁴²

Být aktivním znamená být pozitivním, nebát se nových věcí a jít jim naproti. Volný čas využívat smysluplně, chránit si své zdraví, pečovat o ně a hlavně mít bystrou mysl. Je zapotřebí vidět svět optimističtěji, rozšiřovat své obzory a podělit se o to s ostatními lidmi.⁴³

4.1 Zájem seniorů o volnočasové aktivity

V dnešní době je všeobecně známo, že roste zájem o volnočasové aktivity právě u seniorů. Volný čas je doba, kdy si každý může zvolit činnost, dělá ji dobrovolně a rád, protože přináší pocit štěstí a uspokojení. Jedná se zejména o zájmovou i vzdělávací činnost, odpočinek, zábavu aj. Z pohledu některých lidí je to něco nemožného, třeba z důvodu časové tísně. Otázky spojené s časem a jeho využitím řeší denně skoro každý z nás. Každý tráví volný čas jinak, je to tedy individuální záležitost. Někdo tráví volný čas s partnerem, s rodinou, s přáteli, jinému je milejší si ho vyhradit sám pro sebe. Senioři mají dostatek volného času, ale setkáváme se i s tím, že u některých je velký problém najít si pro sebe vhodnou aktivitu. Byli totiž zvyklí se starat o rodinu a tato povinnost jim skončila díky

⁴¹ DVOŘÁČKOVÁ D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 8.

⁴² SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I., HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, s.r.o. 2013, s. 13.

⁴³ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, s. 25.

institucím, které je nahradily. Proto mají dostatek volného času. Ostatní senioři naopak potřebují péči a pomoc.⁴⁴

Jsou však mezi nimi i tací, kterým čas na aktivity nezbyvá, a uvítali by ho mnohem více. Patří mezi ně hlavně ti, kteří se zabývají vzděláním s cílem udržet si tělesnou zdatnost a rozumovou schopnost. Tuto cestu si volí dobrovolně, společně se svými přáteli. O tom, že univerzity třetího věku jsou úspěšné, svědčí nabídky přizpůsobené této věkové kategorii, kde se nachází nemálo nadšených zájemců. Není podstatné, zda se učí každý, ale podstatné je, že kdo má o učení zájem, učit se může.

Volnočasové aktivity hrají v životě seniora velkou roli. Mají smysl při posilování vlastní hodnoty i potřeb a uvědomění si, kolik toho ještě dokáže. Dochází k upevnění identity a k obnovení sebeúcty.⁴⁵

Je jisté, že čím aktivnější byl člověk v produktivním věku, žil svůj život vědomě, tím lépe se bude v pozdější době vyrovnávat s nástrahami, které mu život přinese.

4.2 Volnočasové aktivity seniorů v regionu

Volnočasové aktivity seniorů v našem regionu jsou vnímány velmi pozitivně a mají úspěch, alespoň pokud mohu posoudit z ohlasů na sdružení aktivních seniorů v obci, o kterém mám dostatečné informace. V tomto sdružení se pravidelně setkává nejméně čtyřicet členů, mezi nimiž se pohybuje dost aktivních seniorů podílejících se na vyhledávání a organizování právě volnočasových aktivit pro všechny členy.

Je patrné, že v čele sdružení stojí obětavý člověk, který chystá počátkem roku plán aktivit a spolu se souhlasem ostatních jej pro konkrétní rok naplňuje, a to pořádáním besed, exkurzí, zájezdů, výletů a mnoha dalších oblíbených činností. Protože v tomto již zmíněném sdružení aktivních seniorů se takový člověk nachází, je samozřejmostí pro členy sdružení, že svůj volný čas a svoje aktivity tráví se zájmem a chutí. Je to znát z jejich činnosti, s níž koncem roku seznamují obecní úřad vyúčtováním provozních výdajů z příspěvku, který jim každoročně obec poskytuje ze svého rozpočtu. Dále pak informují

⁴⁴ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, s. 16.

⁴⁵ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, s. 17.

veřejnost prostřednictvím obecního zpravodaje, kde jsou jejich aktivity uveřejněny. Je to mnohdy zajímavé čtení, jak pro účastníky samotné, tak i pro širokou veřejnost.

Nesetkala jsem se jinde s takovými lidmi, kteří i ve věku seniorů mají stále co poznávat, tvořit, navštěvovat, jsou nápomocní v konkrétních případech, jako např. při chystání obecních tradic, jako jsou hody, maškarní ples, „Den pro obec“ – tj. úklid veřejného prostranství apod. Zdá se, že jim není nic na obtíž, snaží se zapojit nejen sebe, ale i ostatní do dění v obci. Za to jsou patřičně odměněni jak spokojeností a úsměvem ostatních lidí, tak i vstřícností obecního úřadu.

4.3 Subjektivní pocit seniorů z volnočasových aktivit

Subjektivní pocit seniorů z volnočasových aktivit je velmi individuální a v mnoha případech pozitivní. Je seniorů, kteří jsou se svými aktivitami spokojeni a chválí si svůj volný čas, ve kterém se věnují zajímavým a prospěšným činnostem, které je velmi těší. Jsou si vědomi toho, že zůstat aktivními je příjemné, a berou to, jako svoje poslání. Ženy jsou většinou aktivními v domácnosti, někdy pomáhají svým dětem s jejich rodinami. Muži naopak využívají svých sil v blízkosti svého rodinného domu a okolí.

Senioři přemýšlejí o naplnění svého času, snaží se mít čas rozplánovaný a nechtějí ani pomyslet, co by bylo bez každodenní náplně. Je to velmi chvályhodné, poněvadž jim nezbyvá ani chvíle na případné litování.

Na druhé straně jsou mezi seniory i ti, kteří o nějakém vyplnění svého volného času nepřemýšlejí a žijí svůj život bez náplně a možná snad bez radosti i smysluplnosti. Proto nemají žádný subjektivní pocit z volnočasových aktivit, není tady zájem, nechtějí nebo nemohou se zabývat zpříjemněním tohoto jistě hezkého období. Z vyprávění je patrné, že jsou omezeni, zvláště zdravotním stavem, který jim neumožňuje provozování konkrétních, již zmíněných aktivit. Pocit beznaděje a nemožnosti zapojit se do aktivit probíhajících v konkrétním okolí daného seniora je velmi bolestný, v nejednom případě je znát negativní přístup, z některých seniorů tento negativismus přímo sálá. Takové případy se dají najít i v jiné věkové kategorii.

Je zřejmé, že právě tito lidé by v hloubky duše chtěli být také u zrodu dění, bohužel, osud rozhodl jinak. Takto to vidí oni, ani nepomýšlejí na to, že při troše vůle a chuti do života,

by zde existovala určitá možnost zapojit se mezi své vrstevníky. Jejich pocity jsou smíšené a mnohdy rozporuplné.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 EMPIRICKÝ VÝZKUM

V této části bude popsán cíl bakalářské práce, výzkumná otázka, metoda výzkumu k získání potřebných dat, aby mohla být provedena analýza vzorku, celý průběh výzkumu, dílčí a závěrečné shrnutí i význam pro sociální pedagogiku.

5.1 Cíl výzkumu, metoda výzkumu, rozhovor

Cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu bude zjištění a popsání aktivního životního stylu seniorů, zda právě aktivita přispívá ke kvalitnímu životu seniorů, a naopak, co způsobuje, že senioři kvalitně nežijí.

Výzkumná otázka: Je kvalita života seniorů ovlivněna jejich aktivním životním stylem?

Metoda výzkumu

Kvalitativní metodou budou popsány stránky kvality života, hlavní důvody, které omezují seniora v jeho kvalitě i aktivitě. Pro tuto bakalářskou práci je tedy kvalitativní výzkum považován za vhodný. Pro uvedený výzkum platí základní metodologické pravidlo, že je třeba s určitostí definovat výzkumný problém společně s výzkumnou otázkou.⁴⁶

Hlavním cílem kvalitativního výzkumu je pochopení lidského jednání, promítaného ve společnosti. Nezkoumá se však, kolikrát se daný jev, v tomto případě stáří, vyskytuje, nýbrž jde o jeho pochopení a s ním spojenou aktivitu životního stylu i kvalitu života seniorů.

Rozhovor

Tento výzkum byl proveden v regionu Židlochovicko, kde senioři poskytli rozhovory na dané téma. Jména účastníků nejsou shodná se seniory, kteří souhlasili s výzkumem a poskytli rozhovor. K danému výzkumu se nejlépe hodí polostrukturovaný rozhovor,

⁴⁶ ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, s. r. o. 2007, s. 22.

jehož cílem je získání detailních i komplexních informací o studovaném jevu. U kvalitativního výzkumu se pracuje se slovy a textem, jedná se o „nenumerické šetření“.⁴⁷

Polostrukturovaný rozhovor (také rozhovor částečně řízený nebo pomocí návodu) se vyznačuje připraveností otevřených otázek, aniž by bylo předem stanoveno jejich pořadí. Je možné otázky částečně pozměňovat, ale důležité je, aby byly vždy všechny položeny. Je možné pokládat i otázky doplňující.⁴⁸

Rozhovor byl veden vždy ve známém prostředí seniorů, v jejich domě, bytě nebo tam, kde se senioři cítí nejlépe. Ve dvou případech senioři souhlasili s tím, že se rozhovor uskuteční v mém rodinném domě, sami to navrhli. Ve výzkumu je menší počet účastníků, ale každý rozhovor byl veden do hloubky, vždy s úctou a respektem. Jednotlivé vedení rozhovorů otevřelo životní příběhy konkrétních lidí, které se skutečně odehrály a ve kterých byli oni sami vypravěči.⁴⁹

Snažila jsem se pozorovat každou osobu, detail obličeje, mimiku i vyjádření emocí. Vyprávění jsem si se souhlasem nahrávala (pokud to účastník umožnil) a psala do počítače i na papír, kde jsem měla přichystané otázky, ke kterým byly přiřazeny jednotlivé odpovědi. Otázky byly srozumitelné a v případě potřeby mírně poupravené, aby se otázce lépe porozumělo, stručně odpovědělo a vše podstatné zapsalo. Po každém rozhovoru jsem se snažila ihned upravit v počítači důležité poznámky k danému rozhovoru a nic neopomenout. Prováděla jsem jen jeden rozhovor za den, pouze v jednom případě se sešly dvě seniorky, u nichž se připustila výjimka.

Výhodou tohoto výzkumu je popis do hloubky, provádí se i určitá srovnání případu, zkoumá se vývoj i související procesy. Výzkum podává podrobné informace, používá takových postupů, aby byla zjištěna pravdivost výsledků. Nevýhodou kvalitativního výzkumu je to, že jeho výsledkem jsou subjektivní dojmy respondentů. Lze ho jen těžce nahrazovat, hlavně z důvodu, že se pracuje s omezeným počtem lidí, týká se konkrétního místa, vznikají problémy se zobecněním výsledků. Kvalitativní výzkum používá indukce, tj. zobecnění.⁵⁰

⁴⁷ ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, s. r. o., 2007, s. 13 - 15.

⁴⁸ REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, s. 111.

⁴⁹ KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, s. r. o., 2008, s. 36 - 37.

⁵⁰ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. 2. vydání. Praha: Portál, s. r. o., 2005, s. 52 - 53, 63.

Bakošová o kvalitativním výzkumu:

„Tento smer zdorazňuje subjektívne konania ľudí. Úsilím filozofie je rozumieť myslenie, správaniu človeka. Fenomenológia sa usiluje pochopiť ľudí z ich vlastného hľadiska. Cieľom výskumníka je preniknúť do sveta človeka a pozerat' sa na svet jeho očami.“⁵¹

5.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky vznikaly v době příprav, před rozhovorem samotným, ale byly doplňovány i během rozhovorů. Aby oslovení účastníci lépe porozuměli otázkám, bylo zapotřebí je upravit i v jejich průběhu a otázky jim patřičně vysvětlit, popř. položit i podotázku.

1. Co považujete za kvalitu života seniorů?
2. Na co myslíte, že je třeba se ve starším věku spoléhat - na finanční zabezpečení a profesionální služby nebo na vztahy a rodinné zázemí?
3. Je kvalita života ovlivněna zdravím?
4. Jakým způsobem ovlivňuje kvalitu života dostatek finančních prostředků?
5. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?
6. Co si představujete, když se hovoří o aktivním životním stylu seniorů?
7. Jste členem nějakého sdružení nebo klubu pro seniory?
8. V čem by toto sdružení mohlo přispět ke zlepšení volného času seniorů?
9. Jak by mohla obec/město pomoci v budoucích aktivitách pro seniory?
10. Proč si myslíte, že někteří senioři na akce pořádané speciálně pro ně nechodí, bylo by možné to změnit? (Např. na vině může být nejen jejich špatné zdraví, ale třeba i vzdálenost na akci, nezájem, bariéry v budově, stále stejný program apod.).

5.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Za vhodný vzorek jsem si zvolila seniory z našeho regionu, kteří žijí v rodinném prostředí i v domě s pečovatelskou službou, senioři byli tedy vybráni účelově. O rozhovor jsem požádala seniory, kteří navštěvují nějaký klub nebo sdružení pro seniory, a také seniory,

⁵¹ BAKOŠOVÁ, Z. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2008, s. 71.

kteří nejsou členy žádné z uvedených organizací. Zkoumaný vzorek tvořila skupina jedenácti účastníků, které jsem volila podle věkové hranice od 65 do 85 let. Mezi mými dotázanými je devět žen a dva muži.

Senioři, kteří nenavštěvují žádný klub ani sdružení pro seniory

Paní Anna

Je to 73letá paní, která se vyučila a pracovala od svých 15 let. Celý život pracovala jako dělnice - šička obuvi. Je již v důchodu a společně se svým manželem žije v rodinném domku se synovou rodinou. Má jednoho syna a jednu vnučku. Syn s manželkou pomáhají, pokud je třeba a pokud si o pomoc rodiče řeknou. Jelikož je prozatím zdravá, nepotřebuje péči. Říká: „*Můj život je kvalitní*“.

Její životní náplní je péče o zahrádku, sledování seriálů v televizi, četba knih i časopisů a návštěvy různých výstav květin. Kdysi ráda pletla, dnes se tomu již nevěnuje. Ráda se zajímá o studium své vnučky, která navštěvuje dvě vysoké školy. Má z ní velkou radost, jak sama uvádí.

Paní Anna měla problémy s revmatismem v rukou, ale nyní se cítí dobře. Tyto problémy přisuzuje své dlouholeté práci, která k tomu dozajista přispěla.

Ona ani její manžel nejsou v žádném klubu pro seniory. Své volnočasové aktivity si určují sami. Když byli mladší, rádi jezdili na dovolenou po České republice i do zahraničí. Dnes si už na delší cestování netroufají, vlakem ale cestovat nepřestali.

S manželem mají hezký vztah, jsou spolu již dlouhých 45 let, které prožili ve vzájemné pohodě, proto veškeré činnosti vykonávají společně.

Paní Marie

Je jí 84 roků, od 16 let pracovala jako dělnice. Nikdy se nevdala a nemá ani děti. Její zdravotní stav je uspokojivý. Není odkázána na cizí pomoc. Žije úplně sama v malém rodinném domku po rodičích. Ve svém okolí nemá, kromě svého synovce, který se o ni však nestará, žádné příbuzné. Měla tři sourozence, z nichž dva už nežijí. Kromě mladší sestry a jejího syna se o ni nikdo nestará. Bohužel oba bydlí 90 km daleko.

Je si vědoma toho, že až nebude moci, půjde bydlet do domu s pečovatelskou službou. Město tyto služby nabízí. Její život byl velice bohatý, protože své sestře pomáhala s jejími

syny s celou domácností a hospodářstvím. Vždy byla obětavá a dělala vše pro ostatní. Nikdy nemyslela jen na sebe. Je skromná a ke svému životu toho potřebuje málo. Je věřící, proto pravidelně, každou neděli, navštěvuje mši svatou v kostele. Ve volném čase sleduje televizi a ráda jezdí na svaté poutě, ovšem jen tehdy, pokud se cítí dobře a nebolí ji kolena, s nimiž začala mít problémy. Říká: „*Co bych chtěla? Tělo musí do hrobu zhuntované. Je to stářím, tělo je opotřebované, jen kdyby to tak nebolelo.*“

Tato žena je vyrovnaná se svým osudem a její, i když těžký život, je příkladem pro ostatní. Není zde ani zmínky o něčem špatném, cítím jen pozitivní, někdy až humorný příběh, kterému se při rozhovoru společně zasmějeme. Snaží se odlehčit situaci, proto přistupuje ke své poslední životní fázi, často s optimismem. Je velmi pozitivní, pro mnoho lidí by její životní příběh mohl být i poučením.

Paní Jarka

Je jí 72 let, vyučila se a pracovala jako dělnice v továrně, kde působila do narození prvního dítěte. Vdala se a spolu se svým manželem vychovala tři děti, z toho jedno dítě bylo postiženo praktickou slepotou. Je již sedm let vdovou, v rodinném domě s ní nežije ani jedno z dětí. S dětmi má hezký vztah, proto ji pravidelně navštěvují a jsou s ní v kontaktu.

Zdravotní stav paní Jarky není dobrý, ale vzhledem k optimistické povaze ho snáší a bere pozitivně. Prodělala boreliózu, proto se objevují problémy s dolní končetinou, a v neposlední řadě ji trápí problémy s čelistí. Má již po několika zákrocích. Pevně věří, že po posledních. Nepotřebuje pomoc pečovatelské služby. Pravidelně dojíždí k lékařům, buď sama, pomocí sanitních vozů, nebo ji k lékařům vozí dcera.

Celý svůj volný čas věnuje zahrádce, kde pěstuje hodně zeleniny a květin, které jí dělají radost, ale hlavně jsou ozdobou jejího rodinného domu. V mládí milovala návštěvu divadel, jejím koníčkem byla práce na zahrádce, společně s manželem hodně cestovali a navštěvovali mnoho zajímavých míst. Zahrádka je jejím celoživotním koníčkem.

Má dvě vnučky. Když byly její vnučky menší, věnovala se jejich výchově a hlídání. To ji naplňovalo a uspokojovalo. Před několika lety onemocněl její manžel, který potřeboval 24 hodinovou péči. „*Starala jsem se o něj s velkou radostí i láskou a věnovala mu svůj veškerý čas.*“ O svého manžela se postarala vzorně. Paní Jarka se také starala o oba své rodiče i rodiče svého manžela.

Není členkou žádného klubu důchodců ani sdružení, ale vzpomíná na to, že byla členkou svazu žen v místě bydliště. V této organizaci bylo jejím úkolem sběr oblečení na charitativní účely a velice ji to bavilo.

Ráda na toto období vzpomíná a říká k tomu: „*Muselo se ledasco vyslechnout, ale nebylo to tak hrozné. Ráda na tyto časy vzpomínám.*“

Paní Jarka žije kvalitním životem, pokud jí to zdravotní stav dovolí. Říká: „*Myslím si, že žiju kvalitně, pokud to zdraví dovolí. Např. minulý týden jsem byla s vnučkami v kině na filmové pohádce Tři bratři. Moc se mi to líbilo. Byla jsem spokojená. Člověk si musí na svém životě najít vždy to nejlepší, aby byl spokojen.*“

Paní Vilma

70letá paní, která se vyučila kadeřnicí a toto povolání vykonávala od svých 17 let. Byla vdaná a spolu se svým manželem vychovali dvě dcery. Manžel před několika lety zemřel, je vdovou. V rodinném domě žije sama, ale protože je to dům velký, nestačí na jeho údržbu. Jedna z dcer žije v zahraničí, je s ní pouze v telefonickém kontaktu. Moc jí chybí a věří, že se vrátí. Čeká na ni. Říká: „*Už aby se vrátila, je tady potřeba opravit moc věcí, už jim řeknu, ať se vrátí.*“ Druhá z dcer bydlí se svou rodinou do 20 km od maminky.

Jelikož zdravotní stav paní Vilmy není dobrý, je odkázána na pomoc druhých. Pomoc pečovatelské služby prozatím nevyužívá, neboť životní potřeby, jako např. odvoz k lékaři, nákupy, jsou zajištěny dcerou, zetěm, vnučkou a v neposlední řadě i jejími známými. Ona sama z domu nevychází, pouze na dvorek, kde má pejska.

Protože mnoho let trpí diabetem II. typu, má i velké zdravotní problémy s dolními končetinami (mimo jiné), delší chůze jí nevyhovuje a unavuje ji. Je omezena v chůzi, a tudíž nemůže mezi známé lidi a do společnosti. Jen poví: „*To mě trápí nejvíce.*“

Po smrti manžela jí dcera, která žije v ČR, nabídla, aby se k ní a její rodině přestěhovala. Takovou variantu však odmítla, cítila se silná. Ovšem za poslední roky, kdy se zdravotní stav poměrně zhoršil po prodělaných zákrocích a operacích, se tak již necítí. Stěhovat se ale prozatím odmítá. Snaží se udržet rodinný dům, i přes všechny nástrahy, se kterými se potýká. Stále si totiž myslí, že na udržení domu stačí.

Dcera se jí snaží pomoci v rámci možností, především zajistit vše potřebné pro život. Je velmi pracovně vytížena a sama má určité zdravotní problémy. Maminka jí nic nevyčítá, snaží se pochopit, že nelze udělat více.

V mladším věku byla paní Vilma aktivní, starala se o zahrádku, ráda chodila cvičit, dokonce byla i několikrát na spartakiádě. To ji naplňovalo a bralo jí to, společně s výchovou dětí, veškerý volný čas. Dnes nenavštěvuje žádné sdružení ani klub pro seniory. Nejraději sedí u televize. Tiše řekne: „*Mám ráda seriály a písničky.*“

Vzpomíná na svého manžela a přitom říká: „*Cítím se někdy opuštěná a sama, neměl mi ještě tak brzy umírat, kdyby šel na operaci, mohl tady se mnou být. Chybí mi ve všem, hlavně v péči o mě. Toto už není život, je mi všechno jedno.*“ A paní Vilma se rozplakala při vyprávění a vzpomínce na svého manžela. Rozhovor byl ukončen.

Paní Svatka

Je to šestašedesátiletá paní, ze které aktivita přímo srší. Pracovala jako soustružnice v továrně, kde za několik let přešla na místo administrativní pracovníce. Působila zde jako plánovačka do doby, než byla továrna uzavřena. Odtud odešla jako vedoucí úklidové čety, kdy jí bylo přiděleno 13 Romů. Další práce, kterou vykonávala, byla u Českých drah, kde pracovala ve skladu. Paní Svatka ráda vzpomíná na práci, kde se setkala se skupinkou Romů, dodnes se s nimi ráda vídá, pokud jede mimo obec. Uvedla, že s nimi byla dobrá spolupráce, ráda jim pomáhala, když za ní přišli s prosbou o pomoc.

V 59 letech odešla do důchodu. Je vdaná již 46 let. Spolu se svým manželem vychovala dvě děti. Dcera bydlí mimo bydliště rodičů, ale navštěvuje je, pokud jí to čas dovolí. Je velmi pracovně vytížená. Má svoji firmu. Syn má samostatnou bytovou jednotku v rodinném domě rodičů, takže se vídají dostatečně. S dětmi má hezký vztah.

Paní Svatka je velmi aktivní, sama o sobě říká: „*Jsem aktivní až moc, jsem docela zbrklá.*“ Mezi její záliby patří především sport a aktivity s tím spojené. Celý život cvičí a sama i cvičení vede. Její další velkou zálibou je cyklistika, ujede i v průměru až 130 km za den. Jejím velkým koníčkem je také divadlo. Dvakrát týdně jezdí do vedlejší obce, kde spolu s místními hraje ochotnické divadlo. Tato záliba ji velice naplňuje. Soubor nyní nacvičuje pohádku pro děti.

Ve firmě své dcery, vypomáhá s úklidem. Sama to komentuje: „*Jsem tak vytížená, že nemám prostor na to, abych se nudila.*“

Paní Svatka je ve skvělé kondici, což potvrzuje i skutečnost, že jezdí na hory, kde nachodí až přes 30 km. Před pěti lety ušla i 50 km. Proto je její zdravotní stav ve skvělé formě.

Nikdo s ní tyto záliby nesdílí, proto jezdí na hory sama. Myslí si: „Každého odradím, protože ujdu tolik kilometrů.“

Paní Svatka se svěřila se svým celoživotním snem nebo spíše přáním: „Chtěla jsem letět balonem, podívat se do dolu a strávit 24 hodin ve vězení. Dvě z toho jsem si splnila, vězení postupem času odvolala.“

Její dalším koníčkem jsou křížovky, ráda čte kriminální příběhy, autobiografie různých lidí. Nemá ráda seriály, tudíž televizi sleduje zřídka. Většinou sleduje program ČT 24, kde získává informace ze zpravodajství.

Říká o sobě: „Narozeniny slavím, ale pouze 49. každý rok, víc neuznávám. V tomto roce se věk zastavil, a když mi někdo přeje, neodvází se říct jiné číslo než 49.“

Není členem žádného sdružení, svůj denní program si řídí sama. Věnuje se, tak jako každá žena, domácnosti, ale i přes to jí zbývá čas na volnočasové aktivity, bez nichž se její život neobejde.

„Mezi moje další velké zájmy patří zahrada, kde pěstuji zeleninu a kytky.“

Při našem rozhovoru mě velmi překvapila věta, nad níž jsem žasla. Paní Svatka mi totiž sdělila, že do dnešního dne ujela na kole 4786 km za rok. Má naplánováno překonat 5000 km. Tím mě zcela ohromila. Tato paní je ctižádostivá, houževnatá a cílevědomá.

Svěřila se: „Mám takovou tradici: Každý rok, tj. na Nový rok 1. ledna, za každého počasí sedám na kolo a jedu minimálně 5 km. Moje motto zní: „Jak na Nový rok, tak po celý rok.““

Aktivity, které paní Svatka uvedla, jsou pouze její, manžel tyto její záliby nesdílí, ale toleruje a přeje jí je.

Při setkání s paní Svatkou jsem pochopila, že být aktivní je v zájmu každého člověka. Nemá ráda slovo senior a žije životem plnohodnotným a kvalitním. Tato žena by mohla rozdávat cenné rady, jak správně kvalitně i aktivně žít a trávit svůj volný čas. Věřím, že by dokázala pomoci tím, že vede cvičení jak pro seniory, tak i pro jinou věkovou skupinu.

Byla požádána klubem pro seniory, aby ostatním seniorům povyprávěla o sportovních aktivitách a uvedla je do této činnosti, což se jí v mnoha případech povedlo, jak mi sama potvrdila. V jejích očích byla vidět spokojenost a radost.

Pan Josef

Jedná se o 74letého muže, který vystudoval střední dopravní školu zakončenou maturitou a působil celý svůj profesní život u ČD. V 59 letech odešel do důchodu a od té doby žije poklidným životem na venkově v rodinném domku se svojí manželkou, synem a jeho rodinou. Jeho každodenní činností je procházka s pejskem, která ho udržuje aktivním. Je to jeho velkou každodenní radostí. Dokonce ji uskutečňuje i dvakrát denně. Každé ráno chodí do obchodu pro pečivo a noviny, které si pak rád přečte při snídani. Říká: *„Tak toto jsou moje rituály, bez kterých by se můj život neobešel.“*

Sleduje politiku a dění, jak u nás, tak i ve světě. Jeho oblíbenou činností je zasoutěžit si se soutěžním pořadem, který rád sleduje v televizi. Zde si ověřuje vlastní znalosti i vědomosti tím, že s nimi soutěží a odpovídá na otázky, i když jen ze sedačky v obývacím pokoji, jak sám dodává.

Pan Josef je velmi čínorodý a velice aktivní, je to člověk, který dokáže pomoci, pokud se na něj kdokoli obrátí. S oblibou se pouští do diskusí se svojí dospělou vnučkou, rád si s ní vyměňuje znalosti i zkušenosti. Ona mu se zájmem naslouchá a pak reaguje svými názory. Jak uvádí: *„Na prvním místě je u mě zdraví a spokojená rodina.“*

Mezi jeho dobrými vlastnostmi je i jedna, která převáží ty ostatní. A tou je trpělivost, proto pro něj není nic nemožné. Při rozhovoru s ním to bylo z jeho slov znát.

Rád pečuje o zahrádku a stále zastává práce kolem rodinného domu. Mezi jeho zájmy a záliby patří kromě zahrádky a procházek i četba knih. Má rád kriminální romány a se zájmem čte literaturu období druhé světové války a vše, co k tomu patří. S manželkou si s chutí zajedou vlakem na různé výstavy, jako např. „Flora Olomouc“ aj.

Jeho zdravotní stav je dobrý, prozatím nevyhledává pečovatelskou ani jinou pomoc.

Říká o sobě: *„Myslím si, že jsem aktivním v rámci možností. Rád si zajdu mezi kamarády do hospůdky na jedno pivko a povykládám si s nimi. To mě těší i naplňuje.“*

Pan Jan

Je to 74letý pán, který vystudoval průmyslovou školu s maturitou, pracoval celý život ve strojírenství. Je ženatý, s manželkou vychovali dvě děti, které bydlí se svými rodinami ve stejné obci. Společně s manželkou žije v rodinném domku se zahrádkou.

Říká: *„Můj zdravotní stav je úměrný k mému věku. Jsem plně samostatný a pomoc rodinných příslušníků ani jiná pomoc není prozatím zapotřebí.“*

Pan Jan je výdělečně činný. Pomáhá jako brigádník ve stavební firmě, což mu plně vyhovuje, je spokojen. Před několika lety byl aktivním ve veřejném dění a spolupracoval s obecním úřadem při pořádání kulturních akcí v obci. Byly to akce jako např. rozsvěcení vánočního stromu, pořádání jarních trhů, masopust, nedělní hodové odpoledne aj.

Říká: „*U mě je vše položeno na fyzické aktivitě. Je nejpravděpodobnější, že fyzická aktivita je dosti podmiňující pro celý zdravotní i psychický stav, jakousi vyrovnanost člověka. A to je důležité pro udržení kondice do nejzazšího věku. Dnešní mládež má velice špatnou kondici a to si myslím, že se časem projeví.*“

„*Po svatbě, se moje aktivity nějak utlumily. Převzal jsem funkci ve vedení závodu a dost mě to zaměstnalo. Pracoval jsem asi 12 hod. denně, byla to sedavá práce a dopracoval jsem se k tomu, že ve svých 33 letech jsem začal přibývat na váze a bolelo mě u srdce. Z práce jsem začal chodit pěšky domů cca 10 km. A právě v této době se dala dohromady parta a začali jsme jezdit na hory lyžovat. Docházelo mi, že se sebou musím něco udělat, a začal jsem běhat. Časem se běh stal mojí drogou. Chytlo mě to natolik, že jsem dal dolů cca 22 kg a postavil jsem se na nohy. Dnes mohu říct, že mě to běhání moc chybí. Můj subjektivní pocit je, že můj sportovní vývoj mě dostal do kondice, ve které jsem, a to, že jsem pohyblivý, cítím se po fyzické stránce dobře. Myslím si, že tomu vděčím za své zdraví. Každý člověk by měl sportovat, pokud to jeho stav dovolí. Pohyb je mojí životní náplní. Pohyb je tedy základ všeho, obecně platí, aby pro sebe vytvořil člověk dlouhověkost a životní pohodu, tak je pohyb důležitý. Léta od roku 1940 /kdy jsem se narodil/ jsme k dnešnímu dni prodělali razantní vývoj, že celý svět byl odvislý od pohybu, abychom se užívali. Dlouhověkost se sice prodlužuje, ale bude i s velkými problémy, převážně s problémy zdravotními. Je otázkou, zda bude možné hovořit o kvalitě života.*“

Pan Jan není členem žádného sdružení seniorů, svůj volný čas si organizuje sám. Směr fyzická aktivita je základem jeho volného času. S manželkou nemají stejné zájmy, proto si volný čas realizuje po svém.

Nejraději tráví svůj volný čas na kole a je schopen ujet i 150 km za den. Má tři pravnoučata a těm se také věnuje. Jeho velkým snem je, aby svoje pravnoučata dostal na hory. Chystá se do Krkonoš a chce s nimi uskutečnit v tomto roce první výšlap. Jeho velkou zálibou jsou hory, ušel před lety i 50 km, dnes si myslí, že na horách ujde asi 20 km.

Vůbec dnes nečte, ale býval vášnivým čtenářem. Po večerech se baví na internetu. Počítač je také jeho kamarád. Na televizi se nedívá, kromě zpráv. Bere je jako informační přínos. Také luští občas křížovky.

Pan Jan se považuje za spokojeného seniora, který žije kvalitním životem. Domnívá se, že jeho život je kvalitní díky aktivním činnostem, které jsou spojeny vždy s pohybem.

Senioři navštěvující klub nebo sdružení pro seniory

Paní Libuše

Je jí 83 let, vyučila se a pracovala mnoho let jako dělnice v jedné z továren v blízkosti svého bydliště. Zde působila až do důchodu. Má dvě děti, které vychovávala společně s manželem, ale jen krátce, protože ji asi po pětiletém vztahu opustil. Prožila těžké období, děti vychovala sama s následnou pomocí svých rodičů.

Její koníčkem bylo kino, četba, křížovky, kterými se zabývá dodnes. Bydlela v rodinném domě, ale protože si vyžadoval nákladnou údržbu, přestěhovala se paní Libuše do domu s pečovatelskou službou. S dětmi má hezký vztah, pravidelně ji navštěvují a telefonují jí. Syn bydlí ve městě vzdáleném 50 km, dcera žije se svojí rodinou ve městě do 20 km od maminky.

Paní Libuše není závislá na cizí pomoci. Je soběstačná, její zdravotní stav je prozatím dobrý, proto nemusí využívat sociální pomoci v domově, kde žije. Některé práce, jako např. mytí oken, si nechává dělat od pečovatelské služby.

Ve svém životě měla paní Libuše velké štěstí, protože potkala svoji přítelkyni, která byla rovněž její sousedkou i kolegyní v práci. Společně uskutečňovaly dlouhé vycházky i návštěvy kin.

Pravidelně s přítelkyní navštěvují klub důchodců, kde se schází asi 40 seniorů. Hraje jim tu i muzikant. A to se dost líbí. Tyto akce se uskutečňují 1 x za měsíc v zahrádkářské klubovně, která je pro tyto účely k dispozici. Dnes jí tato aktivita stačí, jelikož se necítí na náročnější akce. Klub důchodců navštěvuje velmi ráda a vždy se těší na setkání s ostatními. Tady si i občas zatančí i zazpívají. A to dnes považuje za své koníčky.

Sama prohlásila: *„Hodně mě baví sledování pořadů v televizi, např. seriál Ordinance v růžové zahradě nebo i akční filmy, na které se ráda dívám. Neustále luštím křížovky, dost mě to naplňuje, jo a ještě ráda čtu. Jsem členem knihovny. Oči mi zatím slouží.“*

Tato paní měla štěstí, jelikož potkala přítelkyni – sousedku, s níž trávila volný čas. Společně se procházely i několik kilometrů do vedlejších obcí. Její každodenní náplní byla pomoc dceři a jejím dětem. S vnoučaty trávila paní Libuše dost času.

Její zdravotní stav je dobrý. Děti i vnoučata ji pravidelně navštěvují. Je tedy spokojená.

Paní Ema

Je to 85letá paní, která pracovala ve Svitě jako dělnice. Zde pracovala až do důchodu. Má dvě děti, syna a dceru. Je již mnoho let vdovou.

Říká: *„Manžel mi zemřel, když mi bylo 40 let, bylo to kruté, ale vše jsem zvládla a jsem na sebe pyšná.“*

Spolu s přítelkyní si zažádaly o bydlení v domě s pečovatelskou službou (dále jen DPS). Celý život pracovala na poli a starala se o dvě děti. V rodinném domě žila sama. Po několika letech se syn přestěhoval do jejich rodinného domu, ten pak prodal, když odešla do DPS, a postavil si dům nový.

Paní Ema říká: *„S dětmi jsem v kontaktu. Navštěvují mě každý týden a spolu si i telefonujeme.“*

Ráda chodila do kina, ráda tancovala, od svých pěti let cvičila, proto je tak pohybově zdatná. Myslí si, že měla vždy velkou sílu, právě díky cvičení. Nyní ráda čte, převážně časopisy. Na televizi se dívá, ale jen velmi málo, nechce se rozčilovat, když se dívá na politiku a dění ve státě. Je si vědoma toho, že její zdravotní stav není dobrý. Má problémy s dýcháním i se srdcem. Nohy ji také zlobí. Říká: *„Přece nemůžu celý dny jen sedět. Člověk musí mít nějaký pohyb. Zahrádka - láska? Já, když jsem se přestěhovala do tohoto města, tak jsem zahradu viděla z ponorky... Práci na zahradě i na poli jsem vykonávala, ale mojí láskou rozhodně nebyla. Nenáviděla jsem ji. Můj život je zatím kvalitní, i když s výhradami, ale řeknu vám, že až zapomenu svoje jméno, tak nevylezu ani z bytu.“* Paní Ema je člověk, který rozdává optimismus i elán. Poslední její větě jsme se zasmály a po té byl rozhovor ukončen.

Paní Jana

Paní Janě je 73 let, vyučila se v dělnickém oboru a 40 let vykonávala tuto profesi v jedné továrně, kde pracovala až do důchodu. Má dva syny, které společně vychovala se svým manželem, o kterém pěkně hovoří a při vzpomínce na něj se jí objeví i slza v oku.

Říká o něm: „Byl to hodný manžel, žili jsme spolu dobře. I když do domu vždy někdo přijde, přece jen se cítím sama. Chybí mi.“

Oba synové žijí ve stejné obci. Před pěti lety zemřel paní Janě manžel, je tedy vdovou. Spolu s manželem měli pěkný vztah, proto jí velice chybí. V rodinném domě žije se svojí vnučkou. Synové jí pravidelně navštěvují. Paní Jana je prozatím soběstačná, kdykoliv je ale třeba, synové jí vždy a rádi pomohou. Má v nich velkou oporu. Ve volném čase je převážně na zahrádce. Dodává: „Práce na zahradě mě baví, snažím se být stále na dvorku a něco dělat, dokud to jde.“ Zahrada je její životní láskou. Ráda jezdí i na kole. „Pokud mi to zdraví ještě dovolí, ráda a všude jezdím na kole. Nakoupit do vzdálenějšího obchodu, do vedlejší dědiny k doktorovi a někdy se i jen tak projet. Až to nepůjde, tak už na kolo nevlezu. Zatím to ještě jde.“

Paní Jana je členkou sdružení aktivních seniorů v obci, kde se ráda setkává se svými známými. Každý druhý týden tráví čas společně i několik hodin. Toto sdružení pořádá zájezdy do divadel, výlety na různé výstavy květin, výstavy betlémů, exkurze do továren, navštívili i mlýn v obci, byli také v sousedním městě na exkurzi lesního závodu. Uskutečnili výlet na kolech, kam se přihlásilo několik zdatnějších seniorů. Jsou aktivní, vždy před Vánoci nebo Velikonocemi tvoří výrobky, které si mezi sebou prohlížejí, darují a někdy i veřejně vystavují na obecním úřadě. Uskutečnilo se i několik besed, jako např. s policií ČR, s kronikářkou obce, která vyprávěla o historii obce (pro mnohé velmi zajímavá beseda), beseda s vedoucí sociálního odboru, která jim sdělila informace k sociálním dávkám. Mnozí senioři byli seznámeni s možnostmi sociálních dávek, na které mají nárok, ale o těchto dávkách ještě neslyšeli. Tyto informace uvítali pozitivně, protože se jim naskytl možnost, čerpat potřebnou sociální dávku a tím si přilepšit k důchodu.

Paní Jana luští ráda křížovky a večer zhlédne televizní pořady. Jejím oblíbeným pořadem je AZ - kvíz. Sleduje i zprávy a jiné dokumenty. K politice se nevyjadřuje. Její zdravotní stav je prozatím dobrý, ale určité problémy s kolenem má. K chůzi využívá francouzskou hůl. Považuje se prozatím za spokojenou seniorku a myslí si, že žije kvalitně.

Paní Radka

Paní Radka je 65letá paní, vyučila se a poté pracovala jako administrativní pracovnice ve stejném podniku. Je předsedkyní sdružení aktivních seniorů v obci, také kandidovala do obecního zastupitelstva, a je tedy zastupitelkou obce, také kulturní referentkou ve sdružení

zdravotně postižených v sousedním městě. Tyto činnosti jsou velice náročné časově, proto jí mnoho času na koníčky nezbyvá. Její velkou radostí jsou domácí zvířata.

Zdravotní stav paní Radky je prozatím dobrý, proto jí umožňuje pořádání a zúčastňování se různých aktivit, jako např. zájezdů do divadel, exkurzí, návštěv zámků, výstav, výletů, které mimo jiné plánuje společně s ostatními členy. Sdružení aktivních seniorů se pravidelně schází 1 x za čtrnáct dní, kde se členové setkávají, připravují různé akce i aktivity, slaví narozeniny, předávají si zkušenosti a při dobré náladě i kafičku tráví společně příjemné odpoledne. Toto setkání se koná v budově obecního úřadu, místnost jim byla nabídnuta starostou obce.

Paní Radka říká: *„Velice si vážíme toho, že nám zastupitelstvo obce, v čele s panem starostou, vyšlo vstříc a poskytlo nám toto zázemí, pro naše setkávání.“*

„Jelikož jsem předsedkyní sdružení, snažím se organizovat různé besedy, usilujeme tady o to, aby senioři společně komunikovali, snažíme se jim i pomoci, co se týká podomních prodejců anebo kriminality páchané na seniorech, tím, že je informujeme a zveme je na besedy, třeba s policií. Jsem ráda, že v naší obci byl schválen tržní řád, který tento podomní prodej zakazuje. Dále se mi líbila i beseda s vedoucí sociálního odboru, která přiblížila lidem oblast sociálních dávek a některé tak motivovala, aby si potřebnou dávku vyřídili. Chystáme společně i s ostatními plán akcí nebo jakýsi celoroční program, který je sestaven na základě požadavků členů, to se pak vyhodnotí dle zájmu a některé z nich se i uskuteční, za což jsem ráda. Tyto zájezdy nabízíme samozřejmě i ostatním seniorům, nejen členům našeho sdružení v obci. Není tedy důležité být členem, ale přednost mají převážně členové.“

Toto vyprávění je velmi zajímavé. Na paní Radce je vidět zájem i vitalita. Je velice aktivní a je přesvědčena o tom, že je třeba si každý den naplánovat a vědět, co bude právě dnes dělat. Senior by měl mít i takový domácí plán.

Je přínosné poslouchat tuto paní a věřit, že tak jak ona žije hodně seniorů, aktivních seniorů, kteří si svůj život žijí kvalitně a se stejnou vitalitou jako ona sama.

Bydlí v rodinném domku s manželem a se dvěma syny a jejich rodinami. Má čtyři děti, dva synové bydlí v RD s rodiči, dcera a jeden ze synů bydlí ve městě, vzdáleném 20 km. Paní Radka je rodinný typ a ráda hlídá vnoučata. Když se sejde celá rodina, je nejspokojenější.

5.4 Analýza dat - výzkumných otázek

Otázka č. 1: Co považujete za kvalitu života seniorů?

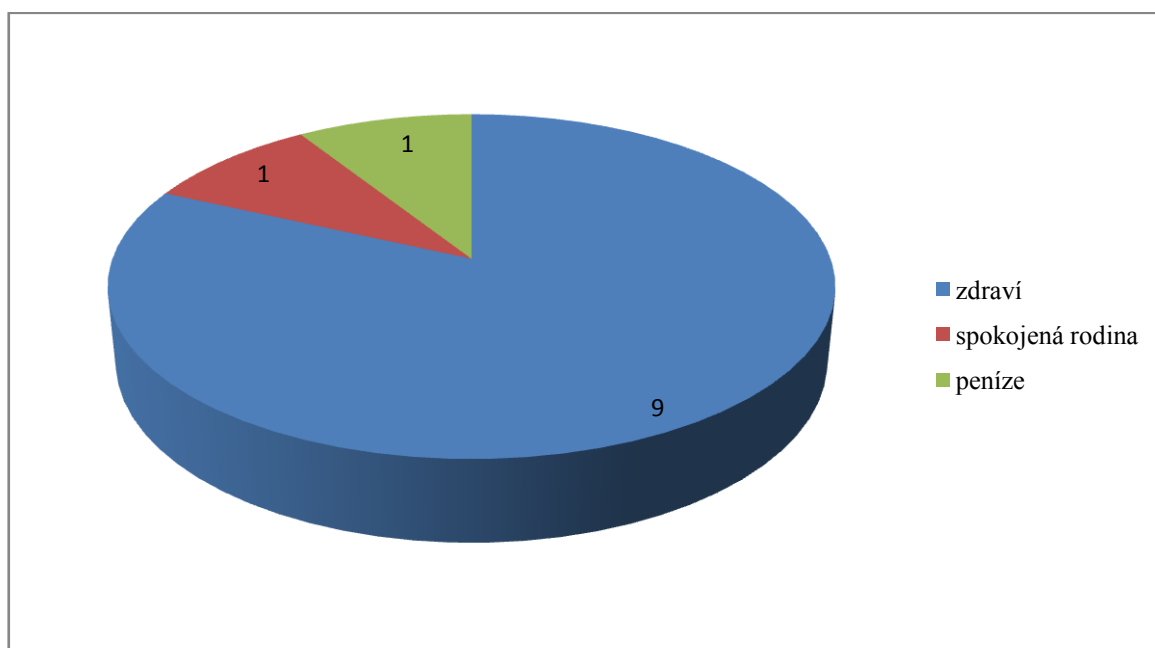
Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

9 účastníků - zdraví,

1 účastník - peníze,

1 účastník - spokojená rodina.

Graf 2 - Vyhodnocení otázky 1



Dílčí závěr:

Položením otázky č. 1 bylo zjištěno, že senioři považují za kvalitu svého života nejvíce zdraví, dále pak spokojenou rodinu a peníze.

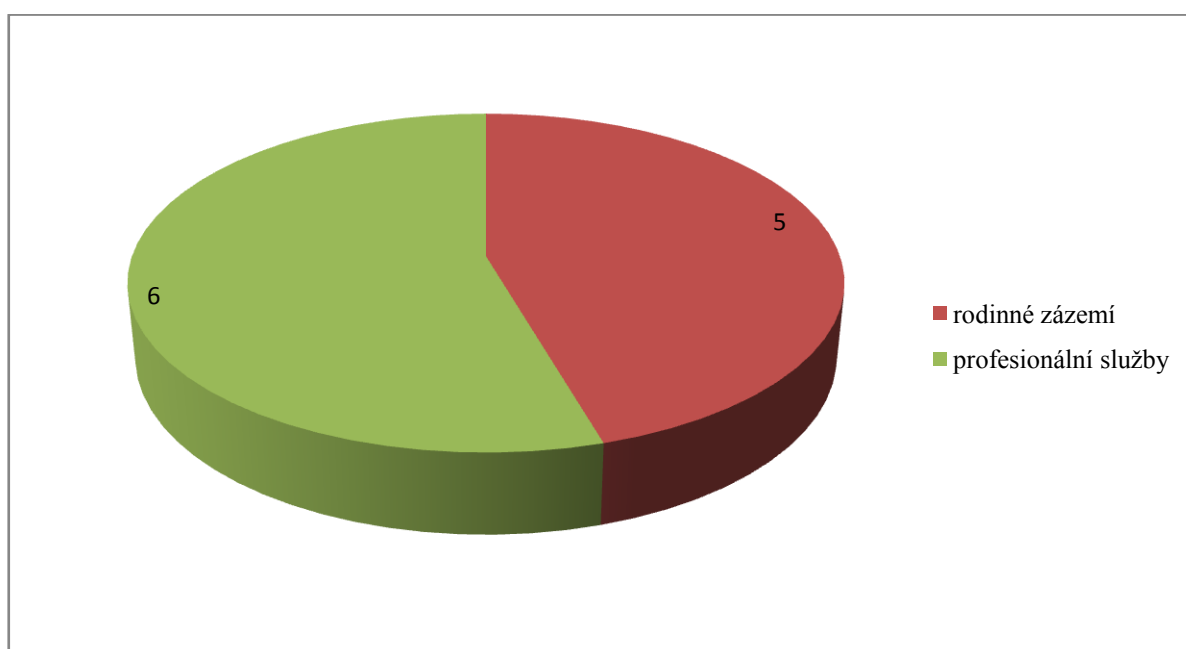
Otázka č. 2: Na co myslíte, že je třeba se ve starším věku spoléhat - na finanční zabezpečení a profesionální služby nebo na vztahy a rodinné zázemí?

Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

6 účastníků - finanční prostředky a tedy profesionální služby,

5 účastníků - vztahy v rodině, rodinné zázemí.

Graf 3 - Vyhodnocení otázky 2



Dílčí závěr:

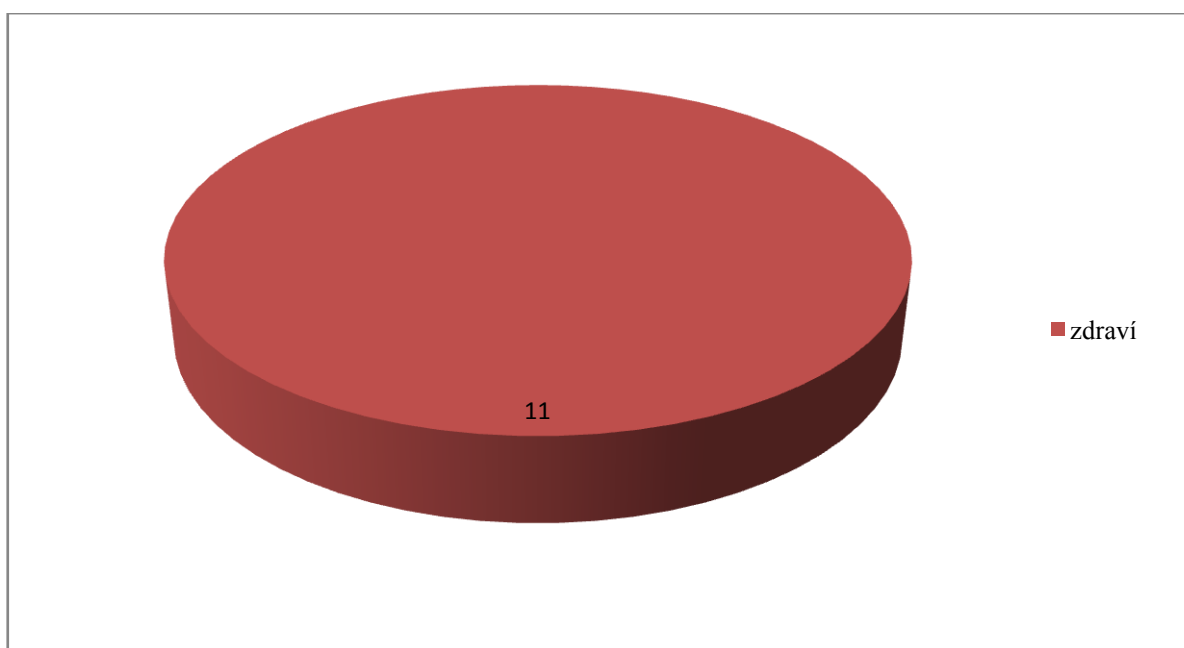
Položením otázky č. 2 bylo zjištěno, že senioři se více spoléhají na své finanční prostředky, a tedy profesionální služby, než na rodinné zázemí. Nechtějí být nikomu na obtíž.

Otázka č. 3: Je kvalita života ovlivněna zdravím?

Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

11 účastníků - zdraví ovlivňuje kvalitu života nejvíce.

Graf 4 - Vyhodnocení otázky 3



Dílčí závěr:

Položením otázky č. 3 bylo zjištěno, že senioři považují za kvalitu života především zdraví a domnívají se, že podstatně ovlivňuje kvalitu.

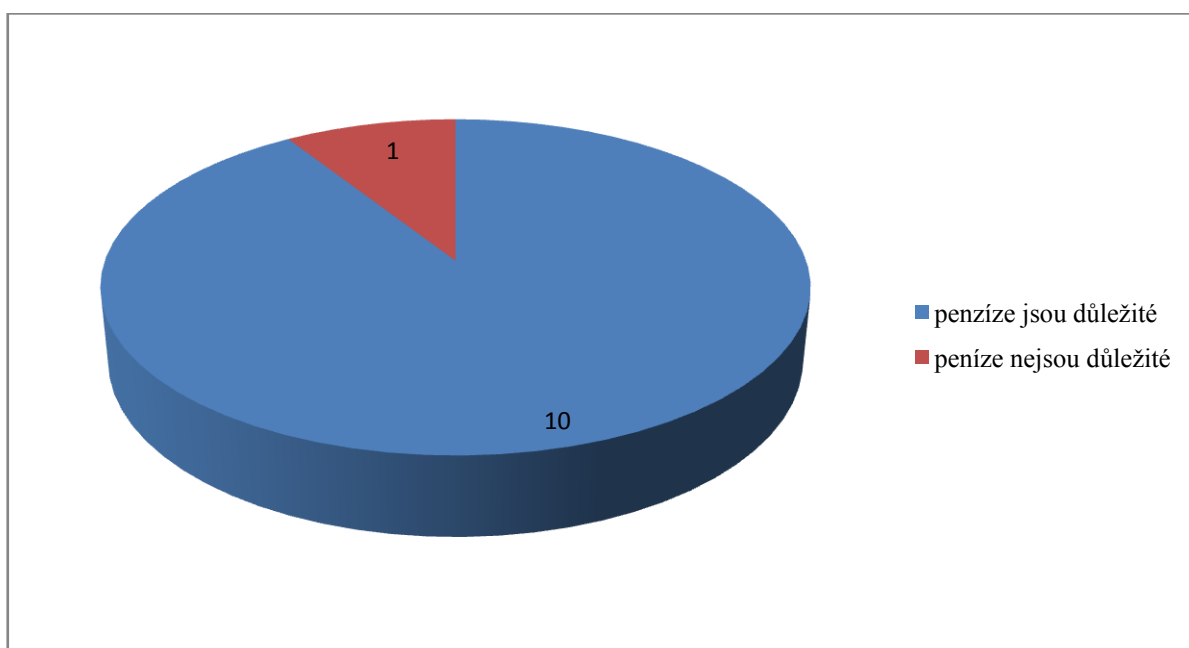
Otázka č. 4: Jakým způsobem ovlivňuje kvalitu života dostatek finančních prostředků?

Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

10 účastníků - peníze jsou důležité, ovlivňují kvalitu života seniorů,

1 účastník - peníze nejsou důležité pro kvalitní život.

Graf 5 - Vyhodnocení otázky 4



Dílčí závěr:

Z odpovědí na otázku č. 4 vyplynulo, že senioři si uvědomují, jak jsou peníze důležité pro jejich kvalitní život, ale našel se i opačný názor, že nejsou důležité.

Otázka č. 5: Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?

Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

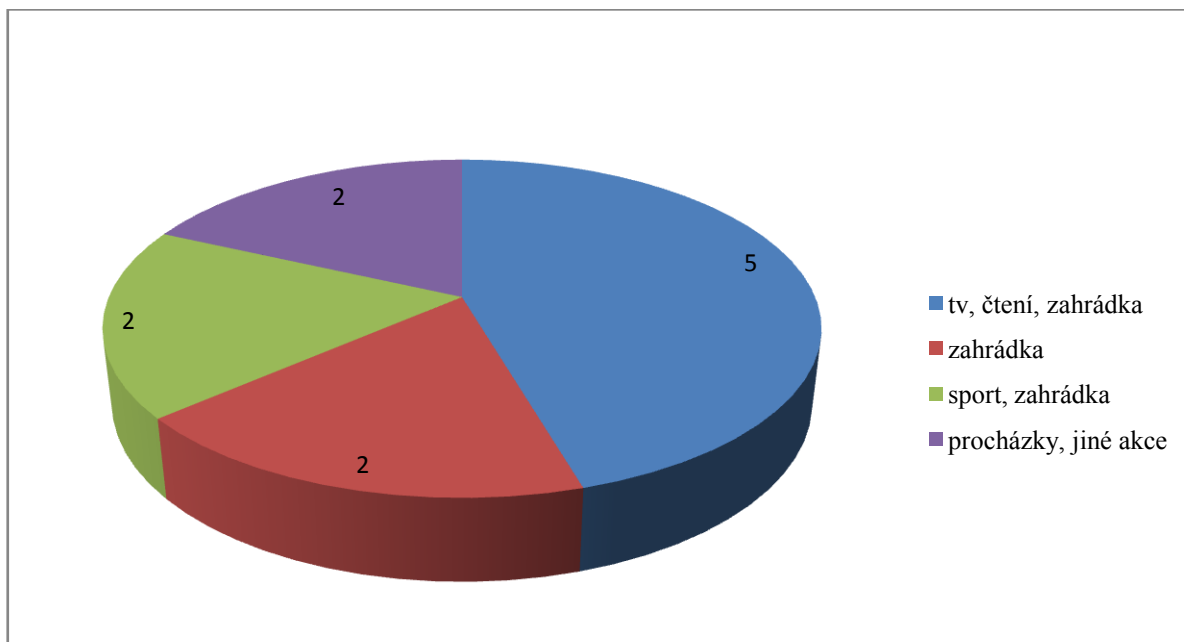
5 účastníků - TV, čtení, zahrádka,

2 účastníci - zahrádka,

2 účastníci - sport a zahrádka,

2 účastníci – procházky, jiné akce.

Graf 6 - Vyhodnocení otázky 5



Dílčí závěr:

Z odpovědí na otázku č. 5 vyplynulo, že senioři tráví svůj volný čas převážně čtením, sledováním TV, baví se i zahrádkou, sportem, procházkami a jinými akcemi (třeba kulturními).

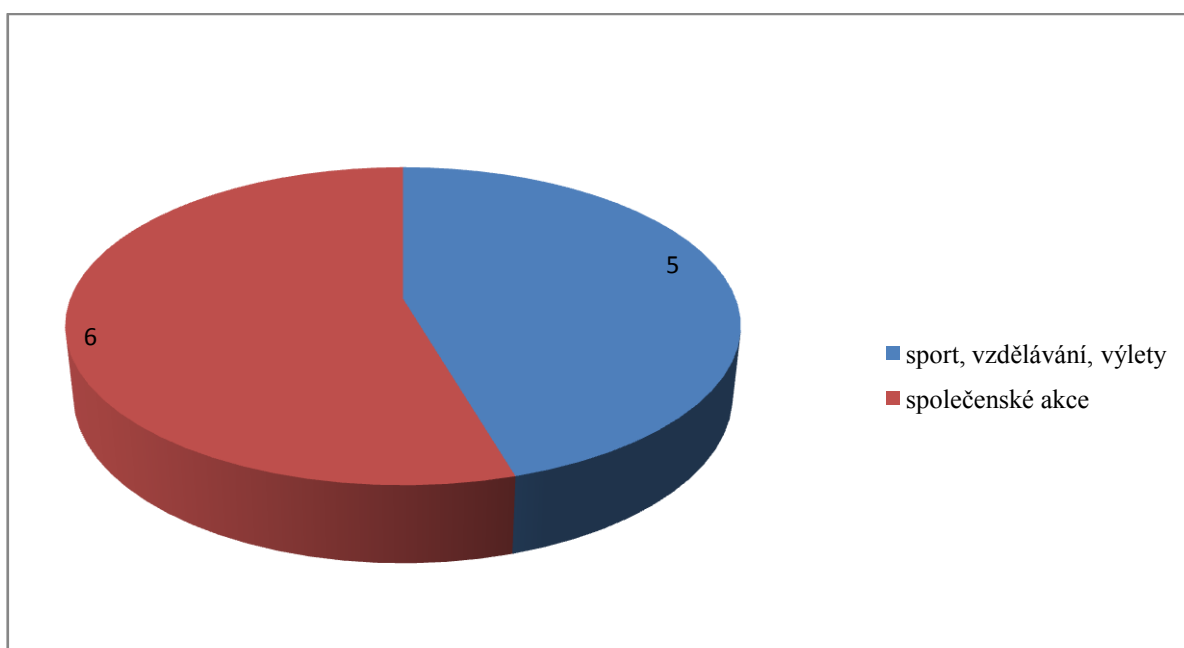
Otázka č. 6: Co si představujete, když se hovoří o aktivním životním stylu seniorů?

Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

5 účastníků - sport, vzdělávání, výlety,

6 účastníků - společenské akce.

Graf 7 - Vyhodnocení otázky 6



Dílčí závěr:

Z odpovědí na otázku č. 6 je patrné, že senioři považují za svůj aktivní životní styl převážně společenské akce, sport, vzdělávání, výlety aj.

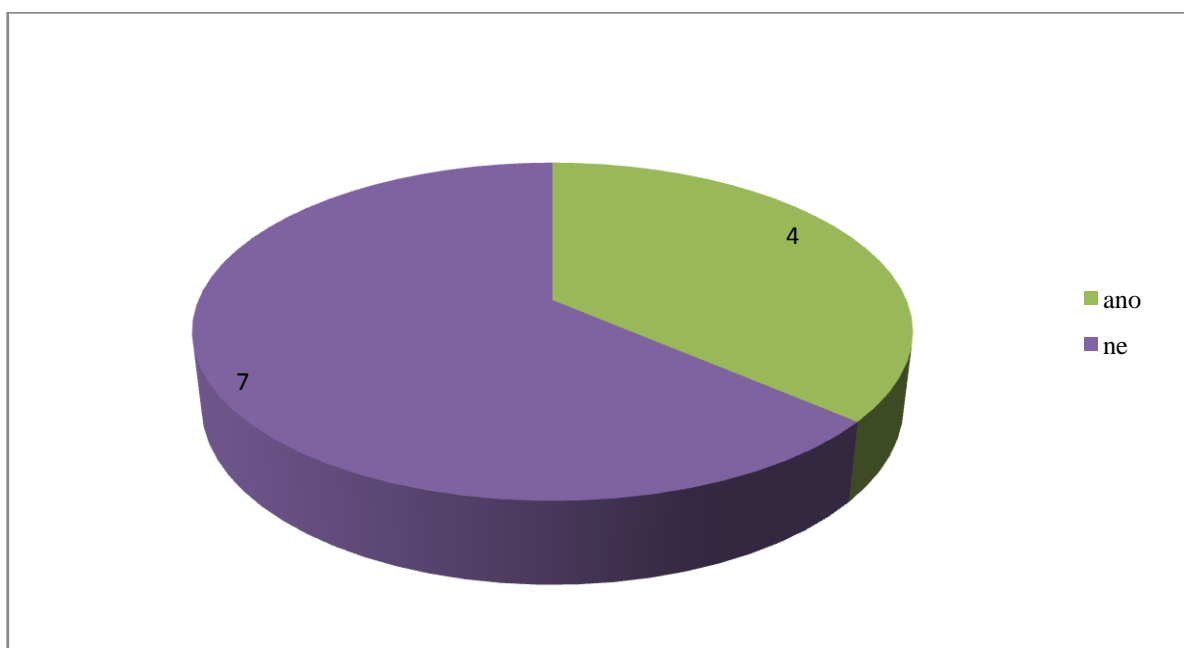
Otázka č. 7: Jste členem nějakého sdružení nebo klubu pro seniory?

Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

4 účastníci - ano,

7 účastníků - ne.

Graf 8 - Vyhodnocení otázky 7



Dílčí závěr:

Otázkou č. 7 se zjistilo, že z oslovených 11 seniorů jsou členem nějakého klubu nebo sdružení 4 senioři, 7 seniorů není členem žádné organizace pro seniory.

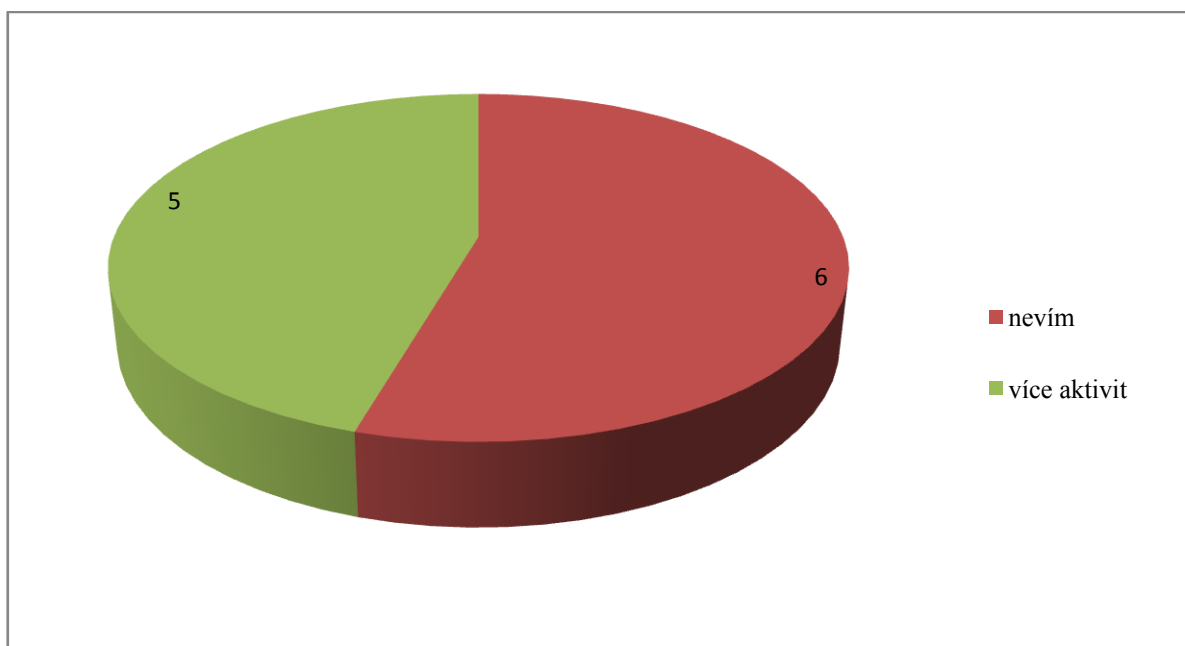
Otázka č. 8: V čem by toto sdružení mohlo přispět ke zlepšení volného času seniorů?

Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

5 účastníků - více aktivit,

6 účastníků - nevím.

Graf 9 - Vyhodnocení otázky 8



Dílčí závěr:

Otázkou č. 8 bylo zjištěno, že senioři, kteří navštěvují sdružení aktivních seniorů, jsou s činnostmi a aktivitami spokojeni, naopak ti co navštěvují klub pro seniory v jiné obci, se domnívají, že by činnostmi a aktivitami v klubu mohlo být více a častěji. Senioři, kteří klub ani žádné sdružení pro seniory nenavštěvují, nevědí, co by přispělo ke zlepšení volného času seniorů.

Otázka č. 9: Jak by mohla obec/město pomoci v budoucích aktivitách pro seniory?

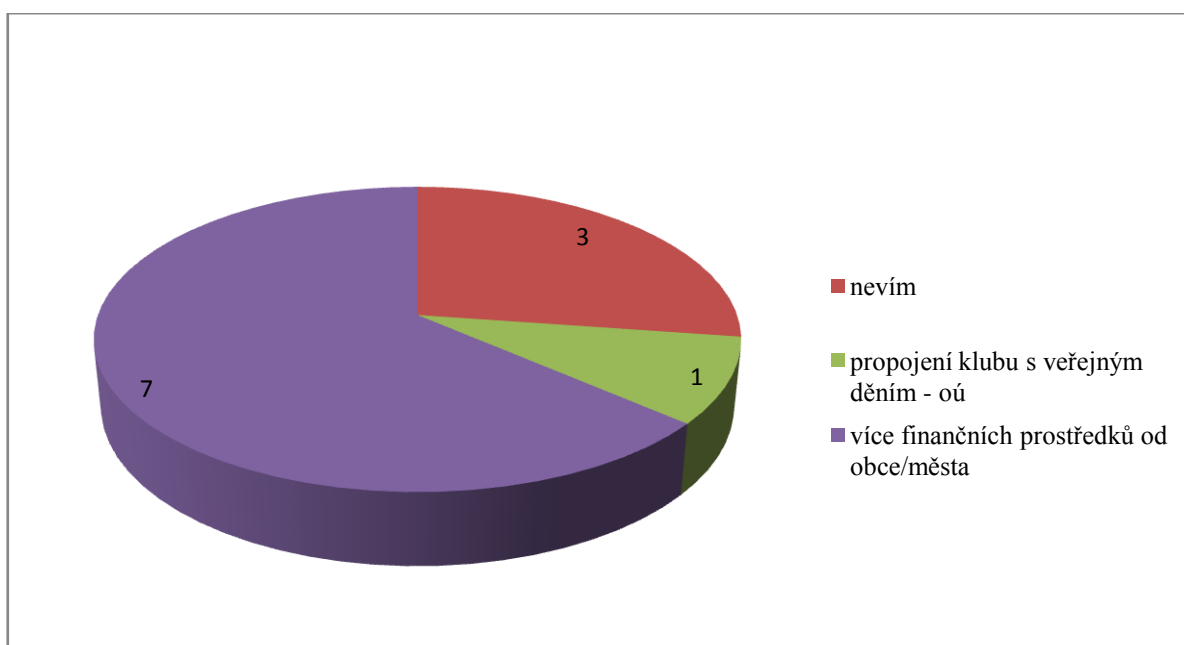
Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

7 účastníků - více finančních prostředků od obce,

3 účastníci - nevím,

1 účastník - propojení klubu s veřejným děním (obecní úřad).

Graf 10 - Vyhodnocení otázky 9



Dílčí závěr:

Z odpovědí na otázku č. 9 je zřejmé, že by obce/města měla poskytovat ze svých rozpočtů více finančních prostředků na aktivity pro seniory. Někteří nevědí, nepřemýšlejí o tom. Objevil se i názor, že je důležité propojit seniory s veřejným děním v obci a více spolupracovat s obecním úřadem.

Otázka č. 10: Proč si myslíte, že někteří senioři na akce pořádané speciálně pro ně nechodí a jak by se to dalo změnit? (Např. na vině může být nejen jejich špatné zdraví, ale třeba i vzdálenost na akci, nezájem, bariéry v budově, stále stejný program apod.).

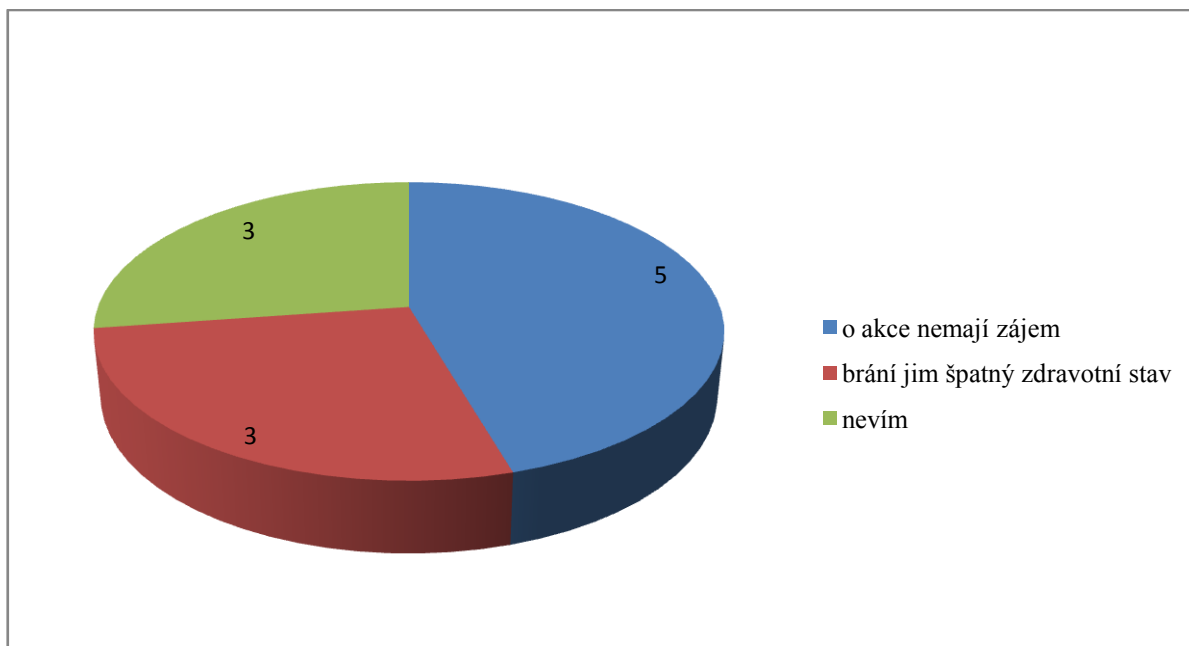
Z 11 dotázaných účastníků odpovědělo:

5 účastníků - o akce nemají zájem,

3 účastníci - brání jim špatný zdravotní stav

3 účastníci - nevím.

Graf 11 - Vyhodnocení otázky 10



Dílčí závěr:

Otázka č. 10 odhalila, proč u některých seniorů není zájem o sdružení pro seniory, z jakého důvodu nenavštěvují žádný klub pro ně určený. Ukázalo se, že někteří senioři ho nenavštěvují z důvodu špatného zdravotního stavu, jiní nevědí, proč nejsou členy shora uvedených organizací. Svůj čas si organizují a tráví individuálně nebo se svými blízkými. Mnozí o připravované akce v klubech nebo ve sdruženích nemají zájem, a to z různých důvodů.

5.5 Shrnutí včetně možnosti využití metod sociální pedagogiky ke zlepšení aktivního života seniorů

Shrnutí

Tímto výzkumem se potvrdilo, že některým seniorům brání zdraví v tom, aby jejich život byl kvalitní. Aktivita seniorů je tedy závislá na jejich současném zdravotním stavu, na druhé straně jsou senioři, kteří si myslí, že kvalitně žijí, i když jim „zdravíčko“, jak sami říkají, moc neslouží, ale nepoddávají se tomu. Ovšem není jich mnoho, kteří takto pozitivně uvažují, i přes své problémy. Dalšími seniory, o kterých můžeme tvrdit, že žijí kvalitně, jsou lidé, kteří, aniž by se podíleli na činnostech sdružení, si svůj program i aktivity vybírají sami, jsou spokojeni a domnívají se, že žijí aktivním životem.

Hlavním cílem bakalářské práce je odpověď na výzkumnou otázku, která poskytne volnost a pečlivé prozkoumání daného jevu.⁵² Stanovení výzkumné otázky pomohlo učinit závěr tohoto výzkumu.

„Je kvalita života seniorů ovlivněna jejich aktivním životním stylem?“

Kvalitu života seniorů ovlivňuje nejvíce zdraví, podílí se jak na jejich kvalitě života, tak i na jejich aktivním životním stylu.

Diskuse

Z výpovědí účastníků, které byly vždy subjektivní, vyplynuly závěry, které nelze zobecnit. Dotázaní senioři sdělili, že po odchodu do penze vítají množství volného času, mohou se zabývat svými koníčky i zájmy. Někteří své záliby rozvíjejí, jiným zdraví provozovat koníčky neumožňuje. Zdravotní stav nejvíce ovlivňuje aktivní i kvalitní život. Někteří dotázaní jsou spokojeni se svými aktivitami i životem, spatřují ve svém životě kvalitu i aktivitu. Potvrdili, že je pro jejich aktivitu důležitý pohyb, což některé udržuje v dobré kondici. Dále je to soběstačnost, seberealizace a dost spoléhají na dobré vztahy se svými rodinami i okolím.

⁵² STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999, s. 24.

Ti, co navštěvují klub pro seniory, by uvítali více akcí. Senioři navštěvující sdružení aktivních seniorů jsou spokojeni s aktivitami a programem.

V rámci tohoto výzkumu byli osloveni senioři, kteří o soukromé i společné aktivity zájem nemají, jelikož jsou nemocní a naopak senioři, kteří si svůj život bez aktivit nedovedou představit, i když jim zdraví plně neslouží. Záleží vždy na osobnosti člověka.

Zvažovala jsem další prezentaci otázek z mého výzkumu, ale ustoupila jsem od toho, abych neuváděla stejné závěry, které jsou již uvedeny jako dílčí a tudíž by se opakovaly.

Možnosti využití metod sociální pedagogiky ke zlepšení aktivního života seniorů

Jelikož je sociální pedagogika vědní disciplínou, která se zabývá především pomocí, podporou a prevencí, bylo by na místě, aby senioři pociťovali ze strany společnosti potřebnou pomoc a podporu. Ať již v osobním nebo společenském životě. Je důležité podat pomocnou ruku těm, kteří ji potřebují anebo o ni požádají, a věnovat čas i úsilí podpoře, vždyť přece sociální pedagog je právě tou osobou, která by měla pomáhat v těchto oblastech života. Bylo by zapotřebí, aby důkladnou přípravou sociálního pedagoga byla zajištěna podpora, péče i pomoc pro jedince i skupiny. Úkolem tedy zůstává zvládnout nemalé cíle, které si sociální pedagogika určila k zabezpečení toho nejdůležitějšího, a to kvalitní i aktivní dlouhodobosti ve společnosti.

Jakým způsobem by bylo možné zlepšit aktivní život seniorů?

Ve městech nacházíme spolupráci s mateřskými i základními školami, kde se děti scházejí v různých klubech i sdruženích se seniory a spolu pak tvoří, vzdělávají se a pomáhají si při různých činnostech i aktivitách, které jsou naplánovány. Bylo by dobré, aby senioři trávili čas s touto mladší generací vzhledem k tomu, že ví o stáří velmi málo, proto je vhodné seznamovat děti s moudrostmi i zkušenostmi seniorů, které je na ně mohou přenášet.

Domnívám se, že tento výzkum by mohl být podnětem pro novou, pokračující práci, kdy téma práce bude shodné a půjde v ní především o aktivitu seniorů a následně s tím spojenou životní kvalitu. Výzkum by byl zaměřen a uskutečněn zejména ve sdružení seniorů a klubech pro seniory. Oslovily by se školy, v čele se statutárními zástupci, aby mohla být rozvíjena spolupráce na základě dohod. Tvořivá práce seniorů a dětí by mohla být zveřejněna a prezentována na obecních úřadech nebo v kulturních domech, například formou výstav apod.

Myslím, že takové propojení seniorů a dětí by bylo rozhodně na místě a je důležité pro budoucí generace. Jsem přesvědčena o smyslu tohoto záměru a naplnění významu interdisciplinárního oboru sociální pedagogiky.

ZÁVĚR

Žijeme v době, která se dá nazvat dobou uspěchanou, často slyšíme slova, jako jsou stáří, stárnutí populace, senioři. Kdokoliv z nás si ani neuvědomuje, co vše se za těmito slovy skrývá. Bylo by na místě pro nás samotné a celou naši společnost se alespoň na malou chvíli „zastavit“ a zamyslet se, kolik času zbývá člověku, než se přehoupne do poslední, finální etapy životního maratonu. Co v nás evokují tato slova a proč o nich tedy společnost tak nerada slyší, zvláště když je zřejmé, že populace stárne a my jsme její součástí. S přibývajícím věkem by nebylo od věci, kdyby si člověk začal uvědomovat tuto pravdu a přemýšlel již ve věku plné zdatnosti, pracovního vytížení i skvělé fyzické kondice, co bude, až mu časem zbělá první vlas a na čele se objeví první vráska.

Kdysi jsem slyšela od jedné dívenky krásnou větu, hodnou velkého zamyšlení: „*Stárnout je umění a musí se naučit.*“ Není to nic nového, ale shledávám v tom podstatu a s odstupem času se mi zdá, že i té dívence bylo jasné, co je stáří, a není tedy potřeba předstírat, že neexistuje, ale je velmi důležité se na období, které s sebou přináší volnost, svobodu a dostatek volného času, připravit a naučit se ho zvládnout, aby se dalo hovořit o jeho kvalitě, ať již spočívá v aktivním životním stylu nebo v radosti, smysluplnosti a naplnění bez jakékoliv aktivity.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, co ovlivňuje kvalitu života seniorů a co je u seniorů považováno za aktivní životní styl. Zda si myslí, že aktivně i kvalitně žijí, co dělají pro to, aby tak žili. Zjištěné výsledky, ke kterým jsem se dopracovala, potvrzují, že cíl mé bakalářské práce byl splněn.

Pro seniorskou kategorii je příznačné, že disponuje s dostatečným množstvím volného času, který je zaměřen převážně na jejich aktivity a na rozhodnutí se, co dělat, čím se zabývat, aby to přineslo radost, potěšení, zájem i seznámení se s novými lidmi a prostředím. Je důležité poskytnout seniorům dostatečné množství informací, aby byli seznámeni s možnostmi, které jsou jim k dispozici, a tak jim pomoci nalézt cestu za kvalitou i aktivitou.

Je jisté, že čím aktivnější byl člověk v produktivním věku, žil svůj život vědomě, tím lépe se v pozdější době bude vyrovnávat s nástrahami, které mu život přinese. Takový člověk by si měl poradit s různými životními událostmi a věřit, že vše, co v podzimu života udělá, bude provázeno pozitivními myšlenkami, dobrou náladou a dalšími nej, které se od jedince očekávají.

Být pozitivním a myslet na druhé, nejen na svoji osobu, to skutečně patří k životu. Ale právě v současné „uspěchané“ době a v dnešní společnosti se to moc „nenosí“. Což považuji za velkou škodu.

Tuto bakalářskou práci jsem psala se zájmem i potěšením, vzhledem k tomu, že vycházím ze svého zaměstnání, kde denně mohu komunikovat se seniory, ale především ze svého soukromí, ve kterém jsem obklopena seniory. Téma bylo vybráno záměrně, oslovilo mě. Pociťovala jsem i upřímnou radost z rozhovorů, které jsem vedla, byly přínosem i pro můj život.

Díky mému povolání se mi občas naskytne příležitost pomáhat se zprostředkováním zajímavých besed, které poskytují nejen seniorům, ale i ostatním lidem informace a jsou zaměřeny na různá témata, jako jsou např. zdraví, sociální oblast nebo trestná činnost páchaná na seniorech aj.

Díky bakalářské práci, jsem byla seznámena s tím, jak senioři přemýšlejí o naplnění svého volného času, snaží se ho mít rozplánovaný a nechtějí ani pomyslet, co by bylo bez každodenní náplně.

Na počátku této bakalářské práce byla stanovena výzkumná otázka a na jejím základě výzkum pokračoval: „*Je kvalita života seniorů ovlivněna jejich aktivním životním stylem?*“

Kvalitu života seniorů ovlivňuje nejvíce zdraví, podílí se jak na jejich kvalitě života, tak i na jejich aktivním životním stylu.

Senioři potvrdili, že aktivita přispívá k jejich tělesnému i duševnímu zdraví, pocitu spokojenosti se životem a je přínosem nejen pro seniora, ale i pro společnost. Vzhledem k neustále se zvyšujícímu počtu seniorů ve společnosti, je nutností vytváření takových podmínek, aby jejich život byl aktivním a kvalitním.

Při psaní bakalářské práce jsem dospěla k zajímavé myšlence, že spojení starší generace s tou nejmladší, vede ke vzájemnému obohacení, jak v aktivitách, tak i v mezilidských vztazích, které jsou důležité pro příští generace.

Aktivní životní styl je barevná paleta, ze které si může každý senior vybírat, a tím zlepšit kvalitu svého života.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy

1. BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika jako životná pomoc*. 3. vydání. Bratislava: Univerzita Komenského, 2008, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3.
2. DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2012, 152 s. ISBN 978-80-87182-29-1.
3. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
4. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
5. HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
6. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. 2. vydání. Praha: Portál, s.r.o. 2008, 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
7. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, 96 s. ISBN 978-802-4746-975.
8. JANDÁSKOVÁ, Z. *Kvalita života žen po menopauze: Osteoporóza, osteopenie a low back pain*. Disertační práce. Brno: Masarykova univerzita. Filosofická fakulta. Psychologický ústav, 2009. 280 s. Vedoucí disertační práce: Prof. PhDr. Mojmír Svoboda, CSc.
9. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
10. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, s. r. o., 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
11. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie: dospělost a stáří*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
12. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
13. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 203 s.

14. MÜHLPACHR, P., BARGEL, M. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011, 146 s. ISBN 978-80-87182-21-5.
15. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990, 136 s. ISBN 80-201-0076-8.
16. PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, 629 s. ISBN 80-725-4657-0.
17. POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
18. RADVAN, E., VAVŘÍK, M. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2012, 62 s. ISBN 978-80-87182-25-3.
19. REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, 192 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
20. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
21. STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999, 201 s. ISBN 80-85834-60-X.
22. SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I., HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, s.r.o., 2013, 176 s. ISBN 978-80-262-0335-3.
23. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004, 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
24. ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
25. VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života: Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 144 s. ISBN 80-210-3754-7.
26. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Internetové odkazy

1. BILD. *Problémy s malým písmem a příliš mnoho slov přejatých z angličtiny. Tak těžké to mají naši senioři v běžném životě* [online]. 2009-05-14 [cit. 2014-09-15]. Dostupné z: <http://www.bild.de /ratgeber/2009/rentner/im-alltag-8358752.bild.html>.
2. DEMOGRAFICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *ANALÝZA: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ*, [online]. 2005-03-25. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: http://www.demografie.info/? cz_detail_clanku&artclID=34.
3. BUŘÍNSKÁ, Barbora: *Důchodci mají nejčastější finanční problémy kvůli příbuzným*. In: *Novinky* [online]. 2013-07-24 [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/ finance/ 308418-duchodci-maji-nejcasteji-financni-problemy-kvuli-pribuznym.html>.
4. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Senioři nepatří do starého železa* [online]. 2012 [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/13111/TZ_Seniori_nepatri_do_stareho_zeleza.pdf
5. STÁŘÍ. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, 2006-12-11, poslední aktualizace: 2015-02-23 [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/St%C3%A1%C5%99%C3%AD>.
6. TOPINKOVÁ, Eva. *Nejčastější zdravotní potíže seniorů*. In: *Vademecum zdraví* [online]. 2007, Jaro 2006 [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://vademecum-zdravi.cz/nejcastejsi-zdravotni-potize-senioru/>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- CNS Centrální nervová soustava
DPS Dům s pečovatelskou službou
ČSÚ Český statistický úřad
OSN Organizace spojených národů

SEZNAM TABULEK

I. TEORETICKÁ ČÁST

Tab. 1 - Podíl osob ve věku 60 a více let na území ČR (%)20

Tab. 2 - Budoucí vývoj složení obyv. nad 65 let podle vybraných věkových skupin, ČR, 2002 - 205021

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Budoucí vývoj počtu osob ve věku nad 65 let, ČR, 2002 - 2050	21
Graf 2 - Vyhodnocení otázky 1	47
Graf 3 - Vyhodnocení otázky 2	48
Graf 4 - Vyhodnocení otázky 3	49
Graf 5 - Vyhodnocení otázky 4	50
Graf 6 - Vyhodnocení otázky 5	51
Graf 7 - Vyhodnocení otázky 6	52
Graf 8 - Vyhodnocení otázky 7	53
Graf 9 - Vyhodnocení otázky 8	54
Graf 10 - Vyhodnocení otázky 9	55
Graf 11 - Vyhodnocení otázky 10	56

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I:

Foto 1 - Beseda na téma: „Výživa a pohyb v prevenci kardiovaskulárních onemocnění“, konaná dne 10. 11. 2014 na Obecním úřadě Vojkovic.

Foto 2 - Exkurze do mlýna ve Vojkovicích, konaná dne 5. 3. 2014.

PŘÍLOHA P I:

Foto 1



Foto 2

