

Aktivní stárnutí se zaměřením na vzdělávání seniorů v regionu Žďár nad Sázavou

Michaela Pospíchalová

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michaela POSPÍCHALOVÁ**
Osobní číslo: **H118244**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Aktivní stárnutí se zaměřením na vzdělávání seniorů
v regionu Žďár nad Sázavou**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím práce. S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- aktivní život seniorů,
- zařazení do společnosti v důchodovém věku,
- možnosti vzdělávání a udržování se v mentálně aktivní činnosti,
- možnosti sdružování a rozvíjení se jak po stránce fyzické, tak i psychické,
- na využití sociální pedagogiky k danému tématu.

Součástí bakalářské práce bude šetření s použitím kvalitativní metody polostrukturovaného rozhovoru, provedené v předem oslovených klubech pro seniory.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Doňková, O., Novotný, J., S. Vývojová psychologie pro sociální pedagogy. Brno: IMS 2009.

Haškovcova, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990.

Langmaier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006.

Mühlpachr, P. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita, 2004.

Švancara, J. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie. Praha: Karolinum, 2007.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

11. listopadu 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2014

V Brně dne 11. listopadu 2013


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




doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

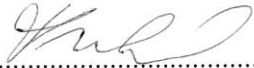
- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

V Brně14.3.2014.....

.....MICHAELA TOSPIČHALOVÁ.....
Jméno, příjmení studenta

..........
Podpis

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

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na získání informací o možnosti vzdělávání seniorů v regionu Žďár nad Sázavou, a zda jsou tyto možnosti využívány. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části objasňuji základní terminologii a v praktické části jsem se snažila nalézt informace o organizacích, které poskytují možnosti vzdělávání, a trávení volného času pro seniory.

Klíčová slova: senioři, aktivní stárnutí, vzdělávání, gerontologie, organizace pro seniory, Žďár nad Sázavou

ABSTRACT

The bachelor thesis is focused on getting information about the educational opportunities for seniors in the region Žďár nad Sázavou, and if these possibilities are used. The work is divided into two parts - theoretical and practical. In the theoretical part I explain the basic terminology and in the practical part I tried to find information about organizations, which provide educational opportunities and spending leisure time activities for seniors.

Keywords: seniors, the active aging, an education, the gerontology, organizations for seniors, Žďár nad Sázavou

Poděkování

Děkuji doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc., za cenné rady, vedení a za odbornou pomoc poskytovanou při zpracovávání bakalářské práce.

Velké poděkování patří také respondentům, kteří ochotně poskytli rozhovor a informace o jejich soukromém životě.

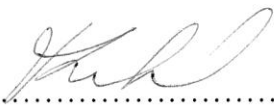
V neposlední řadě bych ráda poděkovala rodině za podporu během studia.

Prohlášení

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

.....
SVĚTNOV, 18. 4. 2014

Místo, Datum

.....


Pospíchalová Michaela

OBSAH

ÚVOD	2
I TEORETICKÁ ČÁST	4
1 STÁŘÍ A JEHO ČLENĚNÍ	5
1.1 CHARAKTERISTIKA PROCESU STÁRNUTÍ, AKTIVNÍ STÁRNUTÍ	6
1.2 SOMATICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	8
1.3 PSYCHICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ	10
1.4 STÁŘÍ A INTELEKT	10
1.5 GERONTOLOGIE.....	12
2 MOTIVACE KE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	14
2.1 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A DENNÍ PROGRAM	15
2.2 PÉČE V INSTITUCÍCH A DOMOVECH PRO SENIORY	17
2.3 POTŘEBY SENIORŮ	18
3 REALIZACE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	20
3.1 KLUBY PRO SENIORY VE ŽĎÁRU NAD SÁZAVOU	20
3.2 E-LEARNINGOVÉ STUDIUM A PŘEDNÁŠKOVÉ AKTIVITY	23
4 SPECIFIKA EDUKACE SENIORŮ	25
4.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PROCES VZDĚLÁVÁNÍ	25
4.2 BARIÉRY, PROBLÉMY A PŘEKÁŽKY PŘI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ.....	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
5 OBLAST VÝZKUMU MOŽNOSTÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	29
5.1 POUŽITÁ METODA.....	29
5.2 ZÍSKANÁ DATA.....	32
5.3 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	38
ZÁVĚR	41
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	43
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	46
SEZNAM TABULEK	47

ÚVOD

Dnešní společnost propaguje zejména mládí, krásu, výkonnost, flexibilitu a rychlost. Jsme masírováni ze všech stran, abychom se více a více přizpůsobovali tomuto ideálu a to v každém věku. V důsledku záchvatu věčného mládí, zdraví a výkonnosti potlačujeme lidskou přirozenost - stárnutí a s tím spojené projevení úcty za většinou celoživotní díla. Ať se jedná o dobře vychované potomky, pomoci chudým a sirotkům nebo umělecká díla malířů, sochařů, básníků či učitelů, přispívajícím k prosperitě a vzdělanosti společnosti.

Podívejme se zpět do historie a na některé dnešní východní kultury propagující pokoru a úctu starým lidem. A co rčení „moudrost stáří“? Již v dobách prvních kmenů byl vůdce moudrý stařešina, který rozdával rady a pokyny založené na zkušenostech a vědomostech předaných od jejich dědů.

Je stáří konec? Nebo nový začátek? V seniorském věku se člověku otevírají nové možnosti trávení času. Je pravda, že vždy musí něco skončit, aby mohlo začít něco nové, ale proč nezažít nový život založený na zálibách a koníčcích? Děti jsou ve většině případů dospělé a založili vlastní rodiny, zaměstnání se stává minulostí, proto má senior čas věnovat se vnoučatům, zálibám a koníčkům, vzdělávání a aktivitám, které chtěl vždy vyzkoušet – tedy v rámci fyzických a zdravotních možností. A ne na darmo se říká, že člověku je tolik na kolik se cítí, je jen výhodou cítit se mlád a mít spoustu volného času.

Cílem práce je získání informací o možnostech vzdělávání v seniorském věku a objasnění několika základních pojmů souvisejících s tématem. Dále se zaměřuji na funkční schopnosti a organizaci příslušných zařízení zprostředkovávajících vzdělávání a volnočasové aktivity seniorů především ve Žďáru nad Sázavou. Součástí bakalářské práce jsou rozhovory s aktivními a pravidelnými účastníky využívajících služeb zařízení specializující se na populaci vyššího věku.

Vzdělávání seniorů je stále častěji diskutovaným jevem a tato bakalářská práce se zabývá možnostmi vzdělávání v seniorském věku i možnostmi trávit volný čas aktivně ať z fyzické či psychické stránky.

Z počátku popisuji některé změny v životě staršího člověka z pohledu medicíny, psychologie tak i fyzických možností. Dále pak motivaci seniorů ke vzdělávání a možnosti trávení volného času v klubech pro seniory, domovech a jim podobným organizacím a zařízením.

Empirické části bakalářské práce se můžete dočíst o příbězích některých seniorů využívajících služeb těchto zařízení, o jejich osobních zkušenostech a o hodnocení takových to možností přímo od uživatelů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A JEHO ČLENĚNÍ

Stářím označujeme závěrečnou fázi bytí každého jedince, která je nezvratnou součástí života. Pro většinu populace to znamená konec produktivního věku a nástup do starobního důchodu. Což s sebou nese určité změny a zvraty v dosud zaběhlém životním stylu. A to jak změny fyzické, psychické, tak i sociální. Svou roli, na fyzickou i psychickou zdatnost seniorů, můžou hrát také aspekty jako zdravotní péče, zdravější životní styl, výživa a ekonomické podmínky, díky kterým se lidé dožívají stále vyššího věku.

Na první pohled velmi nenápadné je takzvané biologické stárnutí, které se projevuje v podobě snížení odolnosti organismu proti infekcím, nemocem virového i bakteriálního původu i nádorovým onemocněním. Dále zpomalením procesu hojení ran, změny výkonnosti smyslových orgánů a senzomotoriky, celkové zhoršení přirozené obranyschopnosti těla, poruchy hybnosti, paměti, pružnosti myšlení a mnoha dalšími změnami. Avšak stárnutí je velmi individuální záležitost, proto je tento proces podmíněn genetickou výbavou každého jednotlivce, životním stylem, návykem stravování, prostředím ve kterém žije a žil v minulosti. (Doňková, Novotný, 2010, s. 132-141)

Sociální stáří zahrnuje stránky života jedince z pohledu sama na sebe, vztahem ke společnosti, kooperaci s jinými lidmi, vztahem ke společenským aktivitám či změnami sociálních rolí. Jednou z hlavních sociálních změn je odchod do starobního důchodu a tedy, ve většině případů, pokles ekonomického zajištění a s tím spojené uskromnění životních nároků což může vést, z nezávislého produktivního života, k návratu do závislosti na jeho okolí. Jednou z nezanedbatelných součástí sociálního stáří je rozvrh volného času a aktivity s tím spojené. Ve většině případů jde o změnu dosavadního životního stylu.

Psychické stárnutí můžeme spojit s pocitem zbytečnosti seniorů po nástupu do důchodu či osamělosti při ztrátě partnera. Současně můžeme také zaznamenat i změnu některých povahových rysů zejména umíněnost, přecitlivělost, vztahovačnost, nedůvěra a dětinství (Nakonečný, 2003, s. 391). Psychický stav každého seniora se může lišit v závislosti na životním stylu, spokojenosti, zdravotním stavem, rodinnými vztahy nebo také způsobem překonávání životních překážek a smířením se se skutečností úbytku tělesných sil a zdraví.

Kalendářní neboli chronologické stáří určujeme věkem seniora počítané od oficiálního data narození, jeho vymezení je tedy naprosto jednoznačné.

Podle světové zdravotnické organizace rozdělujeme stáří na jednotlivá období:

(Doňková, Novotný, 2010, s. 130)

- Rané stáří nebo-li presenium – (60 – 74 let).
- Vlastní stáří nebo-li senium – (75 – 89 let).
- Dlouhověkost - (nad 90 let).

1.1 Charakteristika procesu stárnutí, aktivní stárnutí

Stárnutí je proces involuce s několika charakteristickými změnami, mezi které můžeme zahrnout jak změny regresivní, tak i progresivní stejně jako v každém období života. I přesto, že jde o velmi individuální proces, můžeme uvést několik typických změn, které se objevují v tomto období života a to jak změny v oblasti biologické, psychologické tak i sociální. Každý člověk stárne jemu vlastním tempem v závislosti na genetické výbavě, vlivem prostředí, životním stylem a zdravotním stavem. Za stáří považujeme dovršení určité věkové hranice tzv. kalendářního věku (viz výše) avšak každý jednotlivec stárne již od narození a ne každý senior se cítí starý s dotekem šedesátých narozenin.

V poslední době je velmi diskutované téma stárnutí populace. Co to pro nás znamená? V posledních několika letech se snižuje počet narozených dětí. V roce 2012 množství dětí pod 15 let v České republice se pohybovalo okolo 1,56 milionů (viz tab. 1) z tohož nově narozených dětí přibližně 108 000. V porovnání s množstvím obyvatel ve věku 15-64 let se čísla pohybují okolo 7,19 milionů (viz tab. 1) z čehož je 200 000 ve věku 37 let.

Věk	Miliony	%	% Žen
65+	1,77	16,8	59,1
15 - 64	7,19	68,4	49,4
<15	1,56	14,8	48,7
Celkem	10,52	100	50,9

Tab. 1 Počet obyvatel v ČR v roce 2012

zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11].

Dostupné z: <http://www.czso.cz/animgraf/cz/>.

Věk	Miliony	%	% Žen
65+	0,76	8,5	56,7
15 - 64	6,02	67	51,6
<15	2,2	24,5	49,1
Celkem	8,98	100	51,4

Tab. 2 Počet obyvatel v ČR v roce 1950

zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11].

Dostupné z: <http://www.czso.cz/animgraf/cz/>.

Jak můžete vidět ze statistických zdrojů (viz tab. 1 a 2) poměr počtu narozených dětí a seniorů se tak neustále zvyšuje. Podle Českého statistického úřadu bude struktura obyvatel v ČR v roce 2048 přibližně taková, že počet seniorů ku počtu dětí do patnácti let bude více jak dvojnásobný (viz tab. 3).

Věk	%	% Žen
65+	31,7	54,6
15 - 64	55,6	49
<15	12,8	48,5
Celkem	100	50,7

Tab. 3 Počet obyvatel v ČR v roce 2048

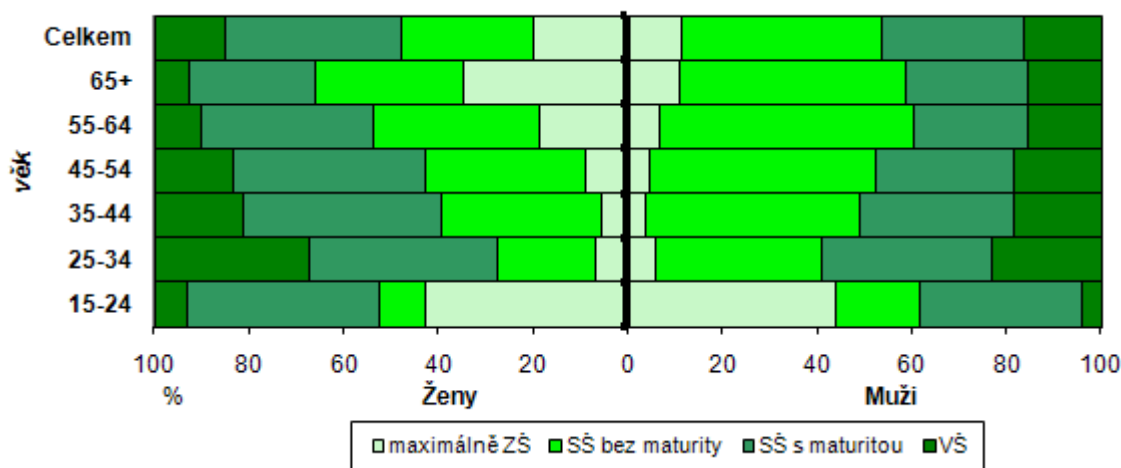
zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11].

Dostupné z: <http://www.czso.cz/animgraf/cz/>.

Vzhledem k faktu stárnoucí populace se rozmohl trend nazývaný aktivní stárnutí, jedná se o schopnost zestárnout a přesto vést společensky i ekonomicky produktivní život. Schopnost stále konat rozhodnutí o způsobu trávení volného času, o vzdělání, práci apod. z psychologického hlediska jsou možnosti zachování rozhodování a pocity užitečnosti pro seniora prospěšné zejména pro jeho duševní zdraví. Tento názor se však neshoduje s předchozím pojetím postproduktivního věku, který byl spojován s omezením ve společenské, ekonomické i osobní sféře. (Mühlpachr, 2001)

Vzdělávání je jedno z nejdůležitějších pojmů v koncepci aktivního stárnutí z toho důvodu, že tato aktivita pomáhá seniorům k jejich spokojenosti a důstojnému trávení volného času. Prostřednictvím vzdělávání mají tu možnost začlenit se do společnosti a tím napomoci k jejich dobrému duševnímu a fyzickému zdraví. (Staniček, 2002)

Na obrázku č.1 můžeme vidět, jak byla populace vzdělaná v roce 2011.



Obr. 1 Vzdělání populace v roce 2011

zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/cizinci.nsf/kapitola/gender_vzdelani.

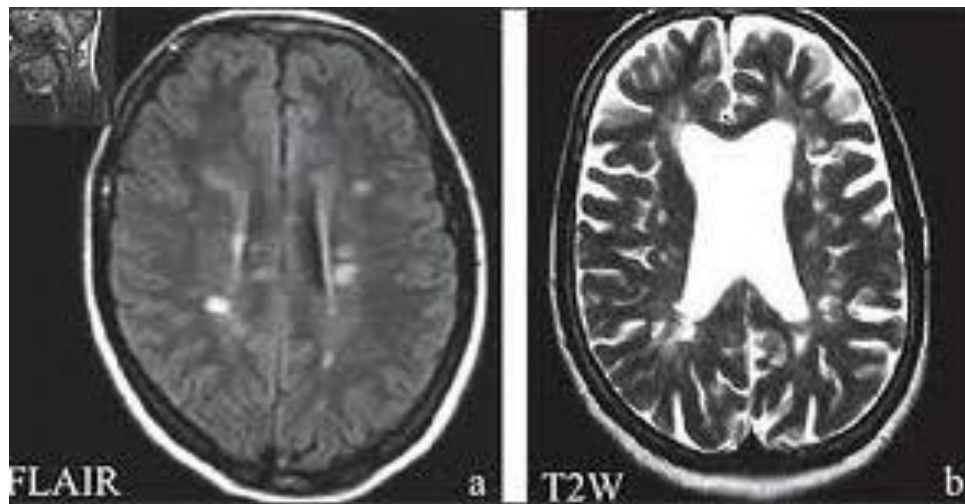
O tom, že koncepce úspěšného stárnutí pomocí aktivit funguje, se můžeme přesvědčit ze záznamů výzkumů pod vedením p. Srnce (1995), propagující heslo ROSA. Toto heslo pod sebou skrývá základní složky strategie úspěšného stárnutí. Jedná se o racionální postoj - zahrnující informace díky, kterým je senior schopný se připravit na nadcházející změny. Orientace na budoucnost – plánování a těšení se na nové, sociální kontakty – jedná se především o udržování vztahů jak s rodinou, tak s přáteli, vrstevníky a lidmi, se kterými se stýká. A v konečné fázi aktivita duševní i fyzická – aktivity spojené s pocitem spokojenosti a užitečnosti v rámci možností, který dovoluje zdravotní stav jednotlivců.

1.2 Somatické změny ve stáří

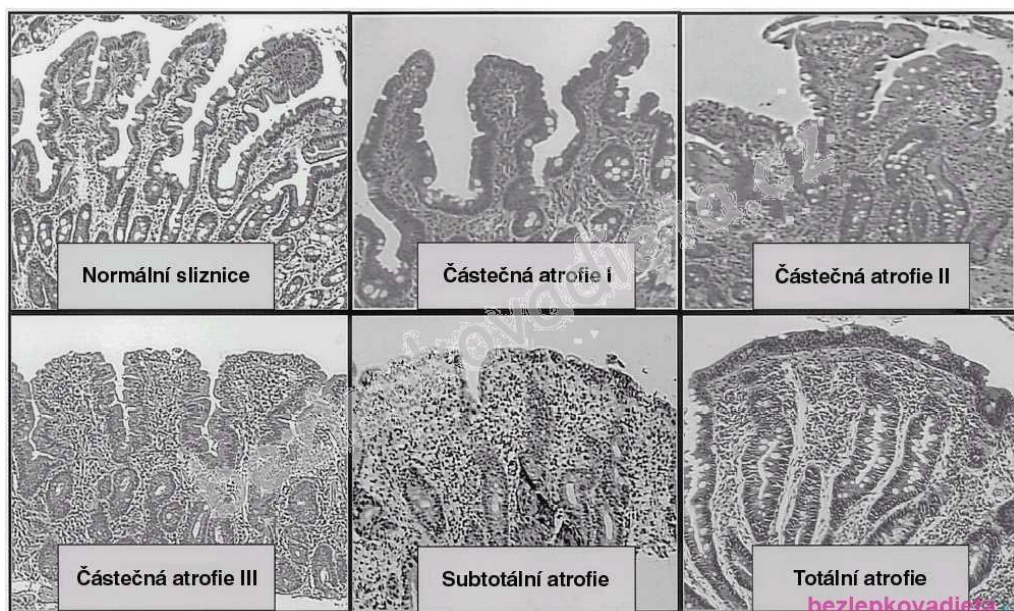
Mezi nejčastější somatické změny patří úbytek funkčních tkání v různých orgánech, které jsou nahrazeny vazivem. Zhoršení imunitního systému a celkové přirozené obranyschopnosti organismu. Zvyšuje se náchylnost k infekcím a nádorovým

onemocněním, zpomaluje se hojení ran, ztrácí pružnost vaziva, což vede k častějšímu výskytu poranění při úrazech. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202-214)

Jedním z hlavních znaků stáří považujeme výskyt několika nemocí najednou, což senior může zaznamenat v oblasti motorického vývoje, a to poklesem váhy vnitřních orgánů, atrofie svalových vláken, pokles síly svalů, změny v centrální nervové soustavě hlavně v mozku a míše (viz obr. 2, 3).



Obr. 2 Obrázek patologických ložisek a atrofie mozku fotografie B (vpravo)



Obr. 3 Stádia atrofie střeva

zdroj: Poradce pro bezlepkovou dietu Ing. Iva Bušínová [online].
[cit. 2014-21-01]. Dostupné z: <http://www.bezlepkovadieta.cz/fotoreportaze>.

Dále v oblastech řeči a komunikace projevující se prodlužující se dobou mezi otázkou a odpovědí či špatnou komunikací s okolím v důsledku degradace smyslových orgánů ku příkladu sluchu. V rámci oběhové soustavy můžeme zaznamenat subjektivní změny jako bušení srdce, tlak u srdce či závratěmi vyúsťující, v některých případech, k vysokému krevnímu tlaku nebo infarktu myokardu.

Množství vápníku v těle ovlivňuje zbarvení zubů a následně i jejich vypadávání. Omezení se projevuje i ve formě slábnutí kostí, ochabnutí svalové hmoty, pružností vazů. Změna se dostavuje v celkovém vzhledu (tělesná výška, pružnost a vzhled kůže, zbarvení a množství vlasů).

1.3 Psychické změny ve stáří

Změny psychického charakteru jsou mnohem méně nápadné než změny biologické, bývají postupnější a pozvolnější. Tyto změny jsou výsledkem biologických i psychosociálních vlivů popřípadě jejich interakce. Velmi individuální jsou jak výše zmíněné změny tak čas, kdy se začnou projevovat i reakce na ně. (Vágnerová, 2007)

Zhoršuje se paměť, především pro nové události, učení zvláště se prodlužuje doba potřebná k učení a zvýšení počtu chyb. Dále dochází k snížení emocionální stability a otevřenosti novým zážitkům, ale na druhou stranu ke zvýšení svědomitosti a přívětivosti. Ve vysokém věku se snižuje intenzita emocí, avšak emocionální vztah k blízké rodině se zpravidla nijak zvlášť nemění. Problémy spánku způsobené zkrácováním podílu REM fáze vede k často nesnadnému usínání, pocitu nedostatečného odpočinku po probuzení a potřebu dospívání během dne. (Doňková, Novotný, 2010, s.140)

1.4 Stáří a intelekt

Mínění o tom, že s rostoucím věkem přichází i ztráta intelektu a senilnění nevychází zcela z pravdivého základu. Pokud mluvíme o mentálně zdravých jedincích. Podstatu tohoto mínění můžeme hledat v tom, že se s přibývajícím věkem zpomalují projevy člověka, jsou nejistí a bojácní (viz výše) avšak rozhodně ne hloupější. Na příklad rčení „moudrost stáří“, které můžeme opřít o celoživotní zkušenosti popř. zážitky a vzpomínky.

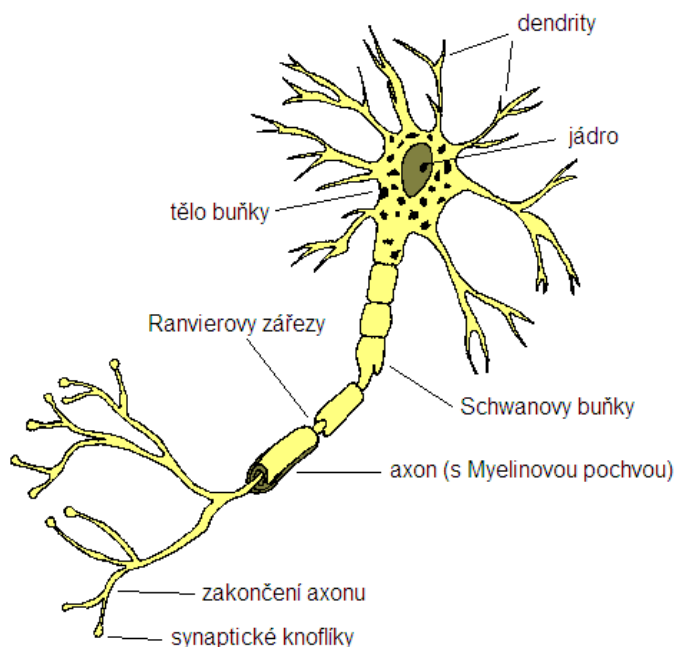
Ve dvacátém století s rozvojem vědy a techniky dospěli vědci k názoru, že ve stáří nemusí být inteligence změněna, ani v oboru zdravotnictví, školství ani psychologie.

Mezi seniory jsou značné rozdíly, zdůvodňované biologickými změnami mozku – odumíráním neuronů v některých oblastech mozku. Po krátkém tréninku, jsou staří lidé schopni znovuzískání časem zapomenutých znalostí, což reaguje na pochybnosti kritiků o efektivitě vzdělávání lidí v seniorském věku. Vzdělávání pomáhá seniorům v jejich samostatnosti, adaptabilitě, flexibilitě a také ve zkvalitnění života seniorů.

(Mühlpachr, 2004)

Základní jednotkou nervového systému je nervová buňka, tzv. neuron (obr. 4). Neuron se skládá z těla a výběžků. Krátké výběžky jsou nazývány dendrity a dlouhý výběžek axon. Prostřednictvím dendritů přijme neuron informace od jiných neuronů. Axon poté zpracovanou informaci předává dalším buňkám. Informace se po neuronu šíří pomocí změn elektrického napětí na buněčné membráně, tzv. akční potenciál. Mezi jednotlivými nervovými buňkami je pak přenos informace zajištěn prostřednictvím chemických látek. V případě že člověk „procvičuje mozek“ znovuzískáváním znalostí je schopen se pomocí neuronů nesoucí tuto informaci rozpomenout na dříve získané znalosti.

(Fiziologie, nervové zařízené svalové tkáně [online]. [cit. 2014-17-01]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/tvodicka/data/reader/book-3/05.html>).



Obr. 4 Stavba neuronu

Zdroj: Fiziologie, nervové zařízené svalové tkáně [online]. [cit. 2014-17-01].

Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/tvodicka/data/reader/book-3/05.html>.

1.5 Gerontologie

Gerontologie je obor zabývající se problémy stárnutí a chorobami lidí ve vysokém věku. Zkoumá je z pohledu biologického, demografického, sociálního a dalších. Klinickou gerontologii nazýváme geriatrie, jde o medicínu stáří jako lékařský obor zabývající se diagnostikou, managementem onemocnění stáří, ale i souvislostmi z pohledu veřejného zdravotnictví. Poskytuje také specializovanou zdravotní péči nemocným seniorům.

(Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007, s. 12-13)

Geriatry plní úkoly léčebně preventivní, integrační a metodické při vytváření systému zdravotní a zdravotně sociální pomoci a tedy i celého systému jejich služeb. Cílem geriatrie je optimalizace zdravotního a funkčního stavu seniorů, úspěšně rozvíjí koncept úspěšného stárnutí, prohlubuje poznání o zvláštích chorob ve stáří, rozpracovává hodnocení funkčního stavu starého člověka jeho sociální začlenění a interakce s prostředím okolo něj. Podporuje adaptaci, rekonvalescenci a brání specifickým komplikacím. Zvláštní pozornost věnuje geriatrie především kvalitě následné a dlouhodobé péče i rehabilitacím.

Geriatry prosazuje týmovou spolupráci s odborníky v ošetrovatelství, fyzioterapii, sociální práci a dalších oborech souvisejících. Ze strany lékařských oborů úzce spolupracuje s neurologií, psychiatrií, rehabilitací a praktickým lékařstvím. Pro tuto vědu je zajímavý ten jedinec, u kterého dominují nespecifické symptomy nemoci případně kombinace nemocí.

Rozpracovává doporučení týkající se zdravotně sociální péče, jejich integrace, nediskriminace a modifikace služeb. Zároveň se zabývá kvalitou péče, primární prevence v konceptu úspěšného stárnutí a v neposlední řadě geriatrické poradenství pro osoby převážně středního a mladšího věku. (Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007, s.13)

Za jednoho z hlavních představitelů československé geriatrie můžeme považovat lékaře B. Prusíka (1886 – 1964), který od roku 1948 usiloval o založení mezinárodní vědecké společnosti zabývající se výhradně problematikou stáří. Díky němu byla v roce 1953 založena Mezinárodní gerontologická asociace (IAG), později vznikali i jiné společnosti např. v roce 1963 Československá gerontologická společnost a v roce 1974 vzniká i kabinet gerontologie a geriatrie v rámci institutu doškolení lékařů. Samostatným oborem se geriatrie stala v roce 1983. V posledních letech gerontologie zaznamenala značný rozvoj a popularitu. Začali se vydávat učebnice gerontologie určené medikům,

ale i jiným vědním oborům. Během let 1999 – 2004 byl vydáván i časopis Gerontologické aktivity a v roce 2003 vznikl časopis Česká geriatrická revue, který byl vydán pod záštitou České gerontologické a geriatrické společnosti České lékařské společnosti J. E. Purkyně.

2 MOTIVACE KE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Co vede seniory k potřebě vzdělávat se? Učíme se celý život, takže jej můžeme pokládat za součást životního stylu. Pro mnohé to může být způsob trávení volného času či relaxace. V každém případě jim vzdělávání a návštěva vzdělávacího zařízení pomáhá udržovat si přehled společenského dění, najít nové přátele, kolegy a poznávat nové, případně dozvědět se o jiných možnostech trávení volného času nebo o alternativních vzdělávacích programech.

Motivace je psychologický proces, který usměrňuje chování a jednání tak, abychom dosáhli určitého cíle. Jedná se o souhrn prožívajících skutečností jako je radost, zvědavost, pozitivní pocity, očekávání, které může jedince utlumit nebo naopak podpořit aby něco překonal.

Každý člověk je specifický nejen osobností, ale také ve svých pohnutkách, které jsou součástí motivační struktury osobnosti. Tato motivační struktura je složena z vrozených a získaných charakteristik zaměřenosti osobnosti, ty se pak projevují při působení podnětů v činnostech jako vzbuzené motivy.

„Motivy jsou psychologické příčiny chování a motivace je proces vzniku a setrvání určité aktivity. V tomto smyslu je každá reakce organismu motivovaná.“

(Nakonečný, 1973, s. 106)

Proces motivace má tři základní znaky:

- Zaměření chování na určitý cíl, kterého si jedinec může, ale nemusí být vědom.
- Intenzita motivovaného chování.
- Setrvávání motivovaného chování.

K motivovanému chování dochází tehdy, je-li zdroj motivace uložen v potřebách organismu a působí – li na něj podnět, který jej aktivuje. Motivace hraje také důležitou roli v procesu učení, tedy osvojování si nových dovedností a vědomostí. To, co vede člověka k vzdělávání (kromě přípravy na budoucí povolání) jsou:

- Kognitivní potřeby a zájmy – potřeba prohloubit a doplnit stávající vědomosti, získat nové informace, potřeba orientovat se v současném společenském dění.

- Sociální potřeby – potřeba kontaktu s vrstevníky, interakce s vysokoškolskými pedagogy.
- Potřeba aktivity, produktivnosti, smysluplné činnosti, být užitečný.
- Potřeba kompenzovat pocíťované nedostatky, ve sféře intelektuální i emocionální.

(Petřková, Čornaničová, 2004)

2.1 Volnočasové aktivity a denní program

V rámci duševní pohody je důležité mít stanovený denní rozvrh aktivit, které může senior s ohledem na jeho zdravotní obtíže vykonávat. V první řadě jde o možnosti návštěvy zařízení, kde aktivitu vykonává nebo možnost ji vykonávat v domácím prostředí ať už samostatně nebo pod dohledem například lektora, jiné kvalifikované osoby nebo rodinných příslušníků.

Mezi volnočasové aktivity seniorů můžeme zahrnout např. vzdělávání, proto je důležité umožnit seniorům vzdělávat se v oboru nebo organizaci, kterou si sám vybere. S tím je spojena i návštěva veřejných či univerzitních knihoven. Podílení se na kulturních akcích jako návštěva galerií, koncertů nebo sportovních událostí. Vykonávání sportovní aktivity samotné s přihlédnutím na fyzické možnosti a zdravotní obtíže individuálně u každého seniora. Dále vykonávání například charitativních činností nebo možnost podílet se na realizaci projektu organizované společností zabývající se charitativní činností a pomoci lidem v tísní nebo obtížné životní situaci. Rozvíjet a udržovat jiné koníčky a zájmy.

Volný čas lze definovat jako tu část dne, kterou může jedinec věnovat jeho koníčkům a aktivitám, ze kterých má potěšení. Je to doba, ve které je nežádoucí řešit problémy každodenního života a shon s tím spojený, naopak se jedná o dobu relaxace s trávením času sám se sebou, nebo s blízkými osobami.

Lidské aktivity lze (podle p. Šeráka, 2009) rozdělit do čtyř základních kategorií:

- Práce.
- Rodinné závazky.
- Sociální závazky.
- Aktivity zaměřené na sebe sama (sebevyjádření a sebeuspokojování).

Druhy volného času:

1. *Čas pracovní* – vyplněn pracovní činností.
2. *Čas vázaný či polovolný* – zaměřeni na povinnosti, péče o vlastní osobu, stravování, hygienu, spánek, péče o domácnost, děti.
3. *Čas volný* – určený pro záliby a koníčky.
4. *Čas odpočinkový* – vyplněn nenáročnými a psychicky klidnými činnostmi.
5. *Čas rekreační* – vyplněn rekreační aktivitou.
6. *Čas zájmový* – vyplněn aktivitami, které jsou zaměřeny na rozvíjení individuálních potřeb. (Šerák, 2009)

Funkce volného času:

1. *Rekreace* – zahrnují: psychické uvolnění, shromažďování sil.
2. *Kompenzace* – zahrnují: potěšení, bezstarostnost.
3. *Edukace* – zahrnují: potřeba se dále vzdělávat, potřeba po zážitcích.
4. *Kontemplace* – zahrnují: potřeba klidu, čas pro sebe sama.
5. *Komunikace* – zahrnují: potřeba sociálních vztahů, empatie, láska.
6. *Integrace* – zahrnují: potřeba emocionální jistoty, vztahů.
7. *Enkulturační* – zahrnují: potřeba kreativního rozvoje.
8. *Participace* – zahrnují: potřeba angažovanosti, spoluodpovědnost. (Šerák, 2009)

Společně s věkem postupně dochází k úbytku sil a energie proto je společně s vyšším věkem důležité se před fyzickým cvičením rozcvičit. Snižuje se tak riziko úrazu nechtěného namožení svalů. U seniorů je vhodné cvičit s menší intenzitou zato delší dobu. Cvičit by se mělo minimálně 30 minut denně, je možné cvičení rozdělit do několika intervalů během celého dne. Cvičení by mělo být pravidelné ideálně každý den. Zejména pro seniory je velmi vhodná aktivita či cvičení ve formě chůze, cyklistiky, plavání a cvičení ve vodě.

Pro seniory je každodenní fyzická zátěž či cvičení mimo jiné i prevence úrazů způsobené pádem. Pomáhá zvládat každodenní činnosti bez únavy, zvyšuje odolnost tělesné námahy, pomáhá zvyšovat fyzickou sílu, snižuje riziko vzniku onemocnění, udržuje seniora v psychické rovnováze. (Macháček, Radvanský, 2011)

2.2 Péče v institucích a domovech pro seniory

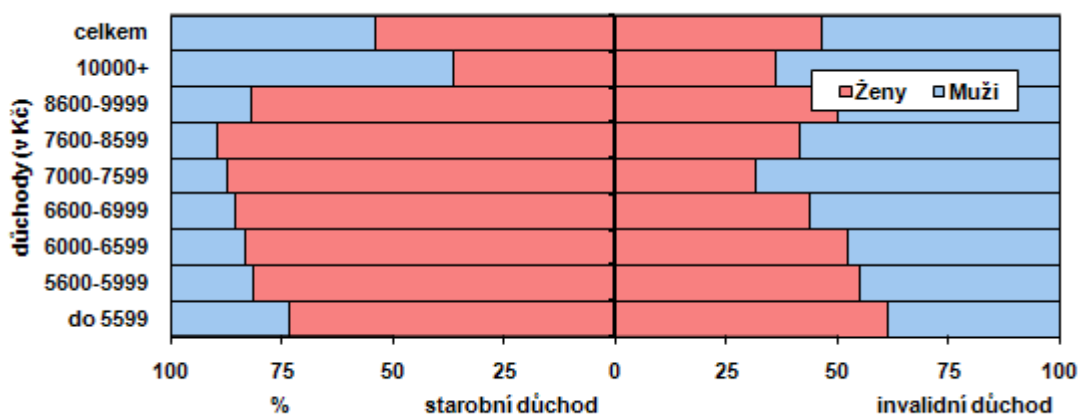
Podle zásad OSN pro seniory (viz níže) a současně i podle Listiny základních práv a svobod, která je součástí Ústavy ČR přijaté v roce 1993 jsou lidé svobodní a rovní v důstojnosti a právech. Základní práva a povinnosti jsou nezadatelné, nezcizitelné, nepromlčitelné a nezrušitelné. (Ústava ČR, 1993)

Proto by se v žádném zařízení nemělo objevovat zanedbávání nebo ignorování člověka během poskytování péče, nebo být s ním během péče nakládáno spíše jako s věcí než jako se skutečnou osobou, beze slova a bezcitně nebo nepříjemně. Nerespektování soukromí a hygieny, nemožnost jíst příborem u stolu (netýká se jedinců upoutaných na lůžko), volného pohybu (pokud to dovoluje fyzický i psychický stav seniora), být vyslyšen. Projevy hrubosti a lhostejnosti, lhaní, podvádění, neúcta, neinformování jedince o postupu vykonávané péče nebo neinformování o zdravotním vyšetření popřípadě je vykonávat bez souhlasu samotné osoby nebo jeho zákonného zástupce či opatrovníka. Nemožnost komunikace a neinformovanosti o jeho zdravotním stavu nebo sociální izolace člověka proti jeho vůli.

Jedna z nejdůležitějších možností, kterých si senior váží je možnost komunikace, návštěvy popřípadě péče vlastní rodiny, která je pro něj nejen ekonomické a sociální zabezpečení, ale hlavně příznivě ovlivňuje biologickou, psychologickou i sociální rovnováhu.

Služby poskytované v institucích mají určitá pravidla podporovaná i zákonem, jedná se o zákon č.108/2006 Sb., o sociálních službách. Tento zákon upravuje možnosti a podmínky poskytování sociální péči osobám v nepříznivé sociální situaci. Pomáhá jim pomocí příspěvku na péči a pomocí sociálních služeb, protože výše invalidních důchodů seniorům často nevystačí na pokrytí všech nákladů samostatně. Dále stanovuje předpoklady pro výkon práce sociálního pracovníka.

Invalidní důchody do výše 6 000 korun pobírají častěji ženy, než muži. S rostoucí výší invalidního důchodu narůstá podíl mužů. U osob s prvním a druhým stupněm závislosti se průměrná výše invalidního důchodu pohybuje nejčastěji do 7 599 Kč, v případě osob se třetím stupněm závislosti od 7 600 Kč. a výše (viz obr. 5).



Obr. 5 Výše invalidních důchodů v ČR rozdělena podle stupně závislosti, průměrné výše důchodu a pohlaví

zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/cizinci.nsf/kapitola/gender_soczab.

2.3 Potřeby seniorů

V roce 1982 se ve Vídni uskutečnilo Světové shromáždění o stárnutí a stáří. Hlavní organizátor této akce byla Organizace spojených národů a hlavním výsledkem shromáždění bylo přijetí důležitých zásad pro seniory.

(Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007, s. 20-21)

Zásady OSN pro seniory:

- Účast na životě společnosti – každý člověk je platný a důležitý jedinec společnosti, proto ani senior není výjimkou, protože stáří je přirozenou součástí života a rozvoj osobnosti se odehrává v jakémkoliv období lidského života.
- Podíl na vytváření a využívání jejich zdrojů – staří lidé se na vytváření společenských zdrojů podíleli celý život, proto mají také neodmyslitelné právo na to je využívat.
- Důstojnost – senioři mají právo prožít důstojně celý jejich život a to i v situaci, kdy jsou nemohoucí a odkázáni na pomoc druhých nebo při nemoci apod..
- Nezávislost – možnost výběru máme každý proto i staří lidé si mohou vybrat kde, jak a s kým chtějí žít. Jak dlouho budou chodit do zaměstnání, kdy dají výpověď, jakým zálibám a koníčkům se budou věnovat v jejich volném čase.

- Péče – starší lidé by měli mít možnost využívat péči a ochranu rodiny, péči poskytující v zdravotních zařízeních, která jim dopomůže k udržování fyzické a duševní kondice.

Maslowův hierarchický systém potřeb je uspořádaný podle jejich prožívání naléhavosti. Jsou - li alespoň do určité míry naplněny potřeby nižší (uvedené ve spodních patrech hierarchie, viz tab. 4.), poté mohou být naplněny i potřeby vyšší (uvedené ve vrchních řádcích systému potřeb, viz tab. 4.)

Potřeby sebeaktualizace (seberealizace)	Potřeba plně realizovat svůj potenciál produkce a tvořivosti, i potřeby růstu tedy rozvoje osobnosti, k nimž patří i potřeby poznávání a estetických zážitků.
Potřeby sebeocenění, úcty, uznání a prestiže	
Potřeby náležitosti a lásky	Přijetí druhými lidmi, přátelství, lásky.
Potřeby jistoty	Bezpečí, ochrana, péče a pomoci.
Fyziologické potřeby	Potravy, nápojů, spánku, odpočinku a sexu.

Tab. 4 Maslowova hierarchie potřeb od vyšších potřeb k nižším

zdroj: Nakonečný, 2003, s. 209.

Návyky a zájmy jako životní styl

Pod pojmem životní styl si můžeme představit např. způsob stravování, trávení volného času nebo způsob oblékání, komunikace s druhými nebo něco jiného. Každopádně jde vždy o pravidelně vykovávající činnost, která je součástí osobnosti jedince a charakteristická pro něj. Pokud je člověk zvyklý na jeho životní standard mělo by mu být umožněno tak žít i v seniorském věku pokud si to může vzhledem k jeho ekonomické situaci, fyzických i psychických možnostem dovolit.

3 REALIZACE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V dnešní době mají lidé každého věku možnost vzdělávání, libovolného sdružování, vykonávání jeho zálib a koníčků nebo rozšiřování přehledu o dění ve společnosti v místě bydliště i ve světě.

Vzdělávání, není omezeno jen na některá období života, k čemuž nás může vést povinná školní docházka či vzdělávání se v nízkém věku pro získání kvalifikace a možnost se tak zařadit do produktivního období života, tedy pracovat, ale jde o celoživotní proces. Schopnost vzdělávat se má člověk po celý život, problém však může nastat v dosahování tohoto cíle kvůli somatickým, psychologickým a sociálním změnám ve vyšším věku (viz výše kapitola 1).

3.1 Kluby pro seniory ve Žďáru nad Sázavou

Jak je již obsaženo v názvu bakalářské práce bude se zaměřovat zejména na možnosti vzdělávání seniorů v regionu Žďár nad Sázavou, proto je tato kapitola o organizacích zabývajících se touto činností právě v této oblasti.

- **Sociální služby města Žďár n/S.** poskytují ubytování seniorů s potřebnou péčí.

Jedná se o:

1. Dům klidného stáří.

- Vedoucí: Bc. Eva Josífková.
- Adresa: Okružní 65, Žďár nad Sázavou 591 01.
- Webová adresa: www.socsluzbyzdar.cz/sluzby/dum-klidneho-stari.

2. Seniorpenzion FIT.

- Vedoucí: Mgr. Ivana Dvořáková.
- Adresa: Horní 32, Žďár nad Sázavou 591 01.
- Webová adresa: www.socsluzbyzdar.cz/sluzby/seniorpenzion-fit.

Obě tato zařízení vytváří seniorům prostředí, v rámci možností a zdravotního stavu seniora, co nejvíce připomínající domov. Je jim denně poskytována potřebná zdravotní péče, v jejímž rámci se snaží zachovat seniorům soběstačnost a kontakt s okolním prostředím a vytvořit pocit jistoty a bezpečí.

Domovy nabízející stejné či obdobné možnosti v regionu Žďár nad Sázavou:

- a) Nížkov – Domov pokojného života
- b) Světlá nad Sázavou – Domov důchodců
- c) Škrdlovice – Dům s pečovatelskou službou
- d) Moravec – Charitní domov

V rámci sociálních služeb města Žďár nad Sázavou je seniorům poskytnut

3. Klub důchodců.

- Vedoucí: Marie Štursová a Jana Otavová.
- Adresa: Libušínská 11, Žďár nad Sázavou 591 01.
- Webová adresa: www.socsluzbyzdar.cz/sluzby/klub-duchodccu.

Jedná se o dobrovolnou zájmovou činnost, kterou poskytují domy s pečovatelskou službou. Klub se zabývá zejména využitím volného času seniorů v podobě besed, zájezdů, hodinám hudby, recitace, literatury, nebo zvláštní odpoledne na témata Velikonoce, Vánoce, Silvestr, Mikuláš. Klub může navštěvovat každý senior z domova s pečovatelskou službou i z jeho okolí.

- **Oblastní charita Žďár nad Sázavou** poskytuje:

1. Centrum Včela.

- Vedoucí: Miroslava Prudkého.
- Adresa: Hornická 643, Bystřice nad Pernštejnem 593 01.
- Webová adresa: www.zdar.charita.cz.

Jedná se o centrum aktivizačních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Včela poskytuje služby seniorům, kteří mají zájem o aktivní využití volného času činnostmi, které zprostředkovávají kontakt se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnostmi a poskytující pomoc při uplatňování práv nebo obstarávání osobních záležitostí a potřeb. Cílem organizace je udržovat schopnosti, motoriku, komunikaci, paměť, pocit hodnoty a užitečnosti, sociální kontakt mezi uživateli.

2. Charitní pečovatelské služby.

Hlavním účelem této služby je pomáhat lidem, kteří mají sníženou schopnost postarat se o sebe sama z důvodu věkového a zdravotního handicapu. Služby se specializují na pomoc s běžnými domácími úkony, s osobní hygienou, poskytnutím nebo zajištěním stravy, zajištění chodu domácnosti, zprostředkování kontaktu se společností případně zprostředkovat přepravu např. k lékaři.

3. Charitní ošetrovatelské služby.

- dostupné na:

- a) Poliklinice ve Žďáru nad Sázavou - Studentská 4, Žďár nad Sázavou 591 01.
- b) Poliklinice v Novém Městě na Moravě - Vratislavovo náměstí 12, Nové Město na Moravě 592 31.
- c) Dům zdraví - Poříčí 11, Velké Meziříčí 594 01 (sousední region Třebíč)

Tyto služby jsou vykonávané zdravotními sestrami poskytují zdravotní péči v domácím prostředí. Jsou vykonávané na doporučení lékaře. Takovéto služby poskytují možnost odborné zdravotní péče ve formě přípravy a podání léků, základní ošetrovatelskou péči, odběry biologického materiálu, fyzické aktivity (cvičení), mentální aktivity (edukace), poradenství.

- **Základní organizace Svazu důchodců České republiky** provozuje:

1. Klub seniorů v Novém Městě na Moravě.

- Předsedkyně: Libuše Topinková.
- Adresa: Německého 837, Nové Město na Moravě 592 31.
- Webová adresa: www.seniori.nmmn.cz.

Klub seniorů v Novém Městě na Moravě původně známý jako Klub důchodců byl založen v roce 1987. Je to nestranné občanské sdružení s veřejně prospěšnou činností v podobě aktivit v oblasti společenského a kulturního života důchodců ve formě výchovných, ozdravných, zájezdových, rekreačních a jiných akcí.

- **Centrum pro rodinnou a sociální péči**

1. KLAS – klub aktivních seniorů

- Kontaktní osoba: Ing. Stanislav Kodys
- Webová adresa: www.crsp.cz

KLAS je jeden z projektů neziskové organizace Centrum pro rodinnou a sociální péči, který se v České republice rozšířil v roce 2009 na základě rakouského vzdělávacího programu LIMA (Kvalita života ve stáří). Jde o program, který zahrnuje setkávání seniorů, napomáhá seniory udržovat v jejich samostatnosti a soběstačnosti. V rámci programu mají senioři možnost trénovat paměť, motoriku či psychohygienu. Setkávání probíhají pravidelně v rámci Sdružení křesťanských seniorů (www.krestanstiseniori.cz) na jejichž webových stránkách nalezneme aktuální program plánovaných událostí včetně data, času, místa a téma setkání či akce. Místo konání není jednoznačné, záleží na druhu akce či setkání, zpravidla jde o prostory Domu dětí a mládeže, prostory České pojišťovny, Kulturní dům apod.. Nebo na farnosti ve Žďáru nad Sázavou případně v Domově pro seniory v obci Moravec.

3.2 E-learningové studium a přednáškové aktivity

E-learningové studium

Jedna z dalších možností vzdělávání, a to z pohodlí domova, je e-learningové studium jehož předpokladem je počítačová gramotnost. Z tohoto důvodu využívají tuto možnost senioři, kteří před odchodem do důchodu již počítač používali, ať už v zaměstnání nebo jen při komunikaci s přáteli a rodinou. Počítačová gramotnost je v dnešní době dobrý základ pro neztrácení kontaktu s okolním „světem“ a vyhledávání informací. Tento způsob umožňuje zapojení do kulturního dění i jedince s omezenou mobilitou, avšak často není počítačová gramotnost seniorů na tak vysoké úrovni, aby mohli samostatně využívat počítač pro jejich účely. I přes to má tento způsob výuky své sympatizanty a je velmi pravděpodobné, že zájem o něj bude v budoucích letech narůstat.

Je nutné informovat starší lidi o nebezpečích, které skrývá internet a naučit je bezpečnému používání těchto technologií.

Přednáškové aktivity

Senioři mohou navštěvovat organizace, které nabízejí rozvoj osobnosti, nové poznatky a rozšíření jejich zájmu. Taková je univerzita třetího věku, která v České republice začala vznikat v 90. letech 20. století, tedy s patřičným zdržením od založení první univerzity třetího věku ve Francii v roce 1973. První univerzity u nás, které nabízely možnost takového vzdělání, byly Univerzita Palackého v Olomouci a Univerzita Karlova v Praze a u seniorů získala značnou oblibu a zájem o ni narůstal. Cílem univerzit je zlepšit kvalitu života starších lidí pomocí vzdělávání, rozšířit jejich vědomosti a rozvíjet jejich zájmy a koníčky. Tím se odlišují od univerzit pro mladé lidi, které má univerzita připravit na budoucí povolání a na konci studia získávají absolventi akademický titul avšak absolventi Univerzity třetího věku pouze osvědčení o absolvování kurzu.

Další podobnou organizací je akademie třetího věku vznikající v 80. letech 20. Století v ČR, která se od univerzity třetího věku liší tím, že studenti nemusí splňovat podmínky studia ve formě zkoušek z absolvovaných předmětů. Jsou méně náročné a na konci studia (jeden až několik semestrů) dostanou studenti potvrzení o absolvování akademie. Obsah přednášené látky v hodinách je přizpůsobován zájmům a potřebám jedincům, kteří kurz navštěvují. (Mühlpachr, 2004)

Vzděláváním seniorů se zabývají další instituce a organizace jako kluby seniorů, seniorská centra, letní univerzitní kurzy atd., které zprostředkovávají mnoho seminářů, přednášek a sezení na zajímavá a aktuální témata. Pomáhají starým lidem zvládat každodenní starosti a vyrovnávat se s problémy, získat nové znalosti a rozšířit si obzory o společenském dění.

4 SPECIFIKA EDUKACE SENIORŮ

Po dlouho dobu bylo stáří spojované se ztrátou a onemocněním. O možnostech rozvíjení osobnosti i ve vysokém věku se začalo uvažovat až v 60. letech 20. století, kdy se vzdělávání dospělých rozšířilo i o cílovou skupinu seniorského věku.

(Mühlpachr, 2004)

Cílem dnešní doby je snaha o vytvoření podmínek a příležitostí, aby lidé měli potřebu a možnost vzdělávat se v každém období života.

(Mühlpachr, 2004)

Gerontodidaktika se zabývá způsobem, jak vzdělávat seniory, jak rozvíjet efektivní metodiku vzdělávání lidí důchodového věku včetně výběru témat. Zájem seniorů o další vzdělávání je značně veliký a z toho důvodu je třeba dosáhnout toho, aby programy pro vzdělávání seniorů byly charakterizovány metodikou vzdělávání a nikoli věkem posluchačů.

(Mühlpachr, 2004)

Během vzdělávání seniorů je třeba dodržovat některé zásady ovlivňující efektivitu této činnosti a respektovat specifická omezení lidí vyššího věku (viz níže).

4.1 Faktory ovlivňující proces vzdělávání

Faktorů, které ovlivňují proces vzdělávání, je mnoho, avšak jedny z nejdůležitějších jsou osobnosti pedagoga, výukový styl, vyučovací prostředí a sociální klima, při jejichž zanedbávání může být edukační proces značně narušen.

Pedagog, instruktor či lektor vyučující seniory by měl brát ohled na jejich individuální rozdíly ve vnímání a schopnosti soustředění se na vyučovanou látku a umět se těmto podmínkám přizpůsobit jak formou výkladu, tak i tempem a způsobem výuky. Svou roli ve výkladu hrají také faktory jako: komunikační schopnosti lektora – srozumitelný projev, schopnost vytvoření optimálního klimatu – motivace a zaujetí posluchačů, prezentační dovednosti a dobře vybrané didaktické metody, dále pak motivační a organizační schopnosti pedagoga. Do osobnostního charakteru pedagoga bezpochyby patří osobní zralost, empatie, emocionální stabilita, odolnost vůči zátěži, samostatnost a tvůrčí schopnosti.

Prostředí, ve kterém probíhá výuka, by mělo být v první řadě bezbariérové, tedy dostupné i handicapovaným. Dále vybavené pomůckami potřebné k výuce, eliminovat rušivé faktory rozptylující pozornost, klima ve třídě, patřičné osvětlení.

Takzvané pozitivní sociální klima může mít za následek i velkou motivaci účastníků i vytváření pozitivního prostředí k výuce. Také dodržování didaktických zásad přispívá k usnadňování si nových dovedností a vědomostí.

Didaktické zásady

Učit seniory není stejné jako učit děti, mládež nebo dospělé. Výuka seniorů má svá specifika a zásady, kterými je nutné se řídit, aby výuka byla co nejefektivnější. Všechny zásady by měli být individuálně přizpůsobovány možnostem seniorů a podmínkám ve skupině vyučovaných. Zásady považované za důležité pro výuku jsou:

- Logické uspořádání vyučované látky a vzájemná provázanost kapitol.
- Časté opakování, zpětná vazba a souhrn dané látky.
- Motivace účastníků výuky a možnost aktivního zapojování do výkladu.
- Kratší doba výuky, pravidelné přestávky.
- Hlasitý a srozumitelný výklad.
- Vhodné použití pomůcek a vhodně zvolené pozorované či zkoumané materiály.

Všechny výše zmíněné body by měli být upraveny v souladu s často se vyskytujícími omezeními seniorů hlavně v oblasti senzomotorické.

4.2 Bariéry, problémy a překážky při vzdělávání seniorů

Výše zmiňované didaktické zásady slouží jako návod k efektivní výuce seniorů. Vždy se však může objevit překážka zabraňující seniorovi zvládat vyučovací proces. Může se jednat jak o překážky osobního charakteru například nedostatek sebedůvěry nebo motivace tak i nedostatek finančních prostředků potřebných na případné dojíždění na univerzitu, chybějící bezbariérový přístup či neznalost práce s elektronikou.

Dále musíme brát v úvahu, že s postupným věkem ubývá schopnost koncentrace na věc něco činnost a obtížné přeorientování na činnost jinou. Na rozdíl od dětí na prvním stupni základní školy, které využívají paměť mechanickou, uplatňují starší lidé paměť logickou. Svou roli, v efektivním učení, hrají také osobní předpoklady žáka vyššího věku, vnímání, vliv únavy a zdravotní stav.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 OBLAST VÝZKUMU MOŽNOSTÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V předchozí (teoretické) části své práce jsem se snažila nastínit specifika průběhu stáří a s tím spojené změny jak psychické, fyzické, tak i sociální. V kapitole nazvané gerontologie jsem se zaměřila na vysvětlení činnosti vědy zabývající se stárnutím a s tím spojené příznaky nemocí vyskytující se u lidí vyššího věku.

Možnosti udržení motivace seniorů při edukaci, možnosti trávení volného času s ohledem na rozdělení denních aktivit do harmonogramu. Zmiňuji se také o právech a povinnostech stanovené pro zaměstnance i pro klienty využívajících služeb zařízeních poskytující péči pro seniory. Popisuji potřeby jedinců a poukazuji na důležitost možnosti trávení volného času způsobem, jaký vyhovuje právě dané osobě a jeho způsobu dosavadního životního stylu.

Dále jsem se zabývala možnostmi vzdělávání seniorů v regionu Žďár nad Sázavou s tím, že jsem se zaměřila na organizace poskytující různé možnosti trávení volného času převážně pro jedince důchodového věku. Další kapitola popisuje faktory ovlivňující proces vzdělávání, některé didaktické zásady potřebné k uskutečnění této činnosti a nakonec možné problémy a překážky, které mohou nastat při edukaci seniorů.

5.1 Použitá metoda

V teoretické části byla použita metoda analýza literatury, tedy její shromažďování a studium, na jejímž základě jsem sestavila informace z odborné literatury týkající se stárnutí s možnostmi vzdělávání a důstojného trávení volného času v regionu Žďár nad Sázavou.

Technikou sběru dat byla použita kvalitativní metoda polostrukturovaného individuálního rozhovoru.

Tato metoda rozhovoru je založena na technice přímého dotazování. Jedná se o verbální komunikaci mezi výzkumným pracovníkem a respondentem, případně skupinou respondentů. Způsoby užívání takovéto metody rozdělujeme do skupin podle specifických kritérií:

- Rozhovor individuální – práce výzkumného pracovníka pouze s jednou osobou.
- Rozhovor skupinový – práce výzkumného pracovníka se skupinou, při tomto rozhovoru se může výzkumný pracovník dozvědět více rozdílných názorů a získat tak více poznatků, se kterými může pracovat. Rozhovor ve skupině může být těžší variantou na zpracování i získávání informací a to z důvodu, že respondenti mohou mluvit naráz a skákat si do řeči.
- Rozhovor standardizovaný – pořadí kladení otázek je předem jasně dané a jsou připravené i alternativy odpovědí. Výhodou je snadné zpracování výsledků, avšak míra získaných informací je nízká.
- Rozhovor polostrukturovaný – v tomto typu rozhovoru jsou respondentovi nabízeny alternativní odpovědi, avšak výzkumník mu klade další otázky zpravidla doplňujícího a upřesňujícího charakteru.
- Rozhovor nestandardizovaný – při takovémto rozhovoru si výzkumný pracovník připraví základní okruhy otázek, nikoliv však jejich přesné znění, pořadí nebo obsah, ten je zcela závislý na situaci. Tazatel není nucen se držet jakéhokoliv schématu.

Způsob pro zjištění informací od seniorů využívajících služby domovů, klubů a různých vzdělávacích zařízení jsem zvolila polostrukturované individuální interview vedené s každým respondentem zvlášť.

Technika takového rozhovoru spočívá v nabídnutí alternativy odpovědí respondentovi, avšak se od něj očekává a dožaduje objasnění nebo vysvětlení.

Požizování údajů z rozhovorů je kvůli kontinuitě výpovědi prováděno formou záznamů na diktafon, ze kterých jsou následně vybrány relevantní informace použitelné a kategorizované v rámci konečného vyhodnocení výzkumu.

Stručná charakteristika teritoria

Město Žďár nad Sázavou leží na pomezí Čech a Moravy, v oblasti Českomoravské vrchoviny uprostřed chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy, na řece Sázavě.

Historie města je velmi úzce spojena s rozvojem cisterciáckého kláštera, o němž historické záznamy o založení sahají až do roku 1252. Ovšem až v roce 1607 byla obec Žďár povýšena na město a to kardinálem Františkem z Ditrichštejna. V 18. Století klášter dostal

po přestavbách opata Václava Vejmluvy podobu jakou ji známe dnes. Přestavby navrhl architekt Jan Blažej Santini Aichel. Díky tomu a rozsáhlou sítí cyklistických a turistických tras je i dnes město vyhledávané nejen tuzemskými turisty. Poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře byl v roce 1994 zapsán na seznam světového kulturního dědictví UNESCO.

Celé 19. století znamenalo pro město Žďár nad Sázavou velký kulturní rozmach a společenský život, vznikla řada kulturních spolků a pro ně město postavilo Národní dům (dnešní městské divadlo).

Na přelomu 19. a 20. století vznikly první velké podniky, zejména obuvnické. V roce 1889 byla otevřena železniční trať Žďár – Havlíčkův Brod, později i trať do Nového Města na Moravě a Tišnova. Další rozvoj města poznamenala 1. Světová válka, ve které padlo mnoho Žďárských občanů, a později roku 1928 při příležitosti devátého výročí vzniku Československé republiky Žďár navštívil prezident T. G. Masaryk.

Druhá světová válka zapříčinila zničení nejen mnoha domů, ale i životů v městě Žďár. O čtyři roky později, od skončení války, se město stalo sídlem politického okresu, a téhož roku došlo ke sloučení s obcí Zámek a přijali tím nový název města – Žďár nad Sázavou.

Společně s výstavbou a následným otevřením (1951) strojíren a sléváren ŽĎAS, vzrostl i počet obyvatel. Vznikly nové části města a v sedmdesátých letech bylo přestavěno celé historické jádro města.

Výběr respondentů

Hlavní postavou výzkumu je senior, tedy osoba pobírající starobní důchod a aktivně využívá možností nabízených organizacemi a institucemi pro seniory, dále pak personál zařízení poskytující služby seniorům.

Výzkum u seniorů využívajících služeb pro seniory budu provádět pomocí polostrukturovaného individuálního rozhovoru v regionu Žďár nad Sázavou v prostorách zařízení poskytující služby seniorům. Konkrétně se jedná o Seniorpenzion FIT, Dům klidného stáří, Dům s pečovatelskou službou ve Škrdlovicích a Klub důchodců. Respondenty jsem oslovila na základě doporučení tamních zaměstnanců, kteří brali v úvahu náročnost takového rozhovoru a zdravotní stav klienta.

Osloveným jsem vysvětlila, že zpracovávám bakalářskou práci s názvem „Aktivní stárnutí se zaměřením na vzdělávání seniorů v regionu Žďár nad Sázavou“ a že informace, které mi poskytnou, budou uvedeny v ní a později bude bakalářská práce uvedena v digitální podobě a dostupná na webových stránkách IMS Brno (Institut mezioborových studií v Brně). Z devíti oslovených respondentů (seniorů) bylo pět ochotných podstoupit rozhovor, který byl proveden s jejich souhlasem. Je tedy zřejmé, že výzkum nemůže podat svědectví o všech seniorech, ale i přes to se snažím pátrat mezi seniory využívající různých služeb v rozdílných zařízeních.

Po předchozím seznámení s tématem jsem oslovila i zaměstnance působící v zařízení poskytující služby pro seniory. Výzkum s nimi byl proveden za předpokladu dodržení jejich etického kodexu, mlčenlivosti z hlediska lékařského tajemství i osobních informací, po jejich souhlasu a porozumění účelu a obsahu rozhovoru.

5.2 Získaná data

Rozhovor se seniorem

Při polostrukturovaném rozhovoru s respondentem byly použity tyto otázky:

- Věk?
- Vzdělání?
- Jak dlouho využívá služeb daného zařízení?
- Je stávající zařízením jediné, které kdy navštívoval?
- Je spokojený s péčí a možnostmi, které zařízení nabízí případně, co postrádá?
- Jak se o organizaci či zařízení dozvěděl?
- Jaké možnosti nabízené v rámci zařízení využívá a jaký to má na něj vliv či dopad?
- Co, koho by v organizaci, zařízení rád pochválil či ocenil a naopak co by změnil či odstranil?

Respondent č. 1

Prvním respondentem z řad seniorů je žena ve věku 78 let, vystudovala střední školu maturitou a pracovala jako účetní ve dvou firmách ve městě Žďár nad Sázavou. V tomto městě také celý život bydlela společně s její rodinou. Do Domu klidného stáří přišla před šesti lety ze zdravotních důvodů. Nemá zkušenosti z jiných zařízení.

Se službami v Domě je spokojena, využívá ke vzdělávání jen nabídku domova (z důvodu zdravotního stavu), pravidelně chodí na bohoslužbu, promítání filmů, čtení zpráv z Vysočiny, preferuje přednášky a besedy na téma zdravý životní styl a ve volném čase luští křížovky. Do zařízení přišla po doporučení rodiny, která jí zajistila pobyt, a kteří jí také pravidelně navštěvují. Tato žena je vděčná personálu za pomoc s běžnými věcmi, které si už sama nemůže obstarat.

Respondent č. 2

Druhým respondentem je muž ve věku 69 let, který pracoval jako zámečnický v místní firmě. Vystudoval střední odborné učiliště, kde absolvoval závěrečné zkoušky. Do Domu klidného stáří přišel před třemi lety po smrti jeho manželky, která se o něj do té doby starala, nikdy nevyužíval služeb jiného zařízení.

V rámci možností je s péčí v Domě spokojený, avšak péči a lásku jeho ženy mu nenahradí – dodává muž. O zařízení se dozvěděl od přátel, které potkal v čekárně u lékaře a na jejich doporučení začal využívat jejich služby.

V domě klidného stáří využívá společného cvičení, čtení zpráv z Vysočiny, což ho podle něj udržuje v obraze o novinkách z regionu. Nejraději chodí na přednášky o prevenci kriminality a finanční gramotnosti. Rád si také poslechne mariánské písně a ve volném čase hraje se spolubydlícím šachy. Muž je rád za sociální kontakt s vrstevníky.

Respondent č. 3

Další respondentkou je žena, která využívá služeb klubu důchodců poskytovaných v rámci sociálních služeb města Žďár nad Sázavou. Není uživatelkou ani Domu klidného stáří ani Seniorpenzionu fit. Do klubu dochází z vlastního domova společně s kamarádkou (sousedkou z bytového domu). Ženě je 71 let je vdovou a její bývalé zaměstnání byla učitelka na druhém stupni základní školy, její vzdělání je tedy vysokoškolské (titul Mgr.).

Nabídku klubu využívá kvůli organizovaným zájezdům po České republice, miluje cestování a prohlídky zámků, hradů, kostelů či jiných historických míst s průvodcem. Do klubu dochází přibližně 4 roky. První návštěvu absolvovala společně s kamarádkou, se kterou tak společně tráví čas třeba odpoledne s recitací na určité téma či knihu.

S vedením klubu nemá žádné neshody i přes to, že někdy zamítnou její návrh zájezdu (většinou však pro malý počet zájemců pro ten konkrétní výlet).

Respondentka dodává, že je občas nespokojena s výběrem průvodce na cestách jelikož miluje historii a ráda se dozvídá nové informace, ne každý průvodce zná odpovědi na její „všetečné“ otázky.

Respondent č. 4

Dalším respondentem z řad klientů je muž ve věku 74 let, jeho vzdělání je středoškolské s maturitou, pracoval jako mistr na středním odborném učilišti pro obor tesař, truhlář. Ve Škrdlovicích v Domě s pečovatelskou službou je již 9 let. S domovem je spokojený hlavně z hlediska osobního prostoru a možnosti trávení volného času a pomoci při běžných činnostech.

Ve Škrdlovicích vyrostl a vždy miloval přírodu, proto je rád, že může zůstat nadále v oblasti, která mu připomíná dětství, a že je Domov zasezen do přírodního, klidného a tichého prostředí. S ošetřovatelkou nejradši chodí na dlouhé procházky, nevyužívá možnosti vzdělávání, které zařízení nabízí.

Využívá hlavně pomoci při běžné údržbě domácnosti, hygieny a podobných potřebností jako aplikace inzulínu a jiných léků. Rád by ocenil skvělé dovednosti místní kuchařky, která vaří „stejně skvěle“ jako jeho maminka.

Respondent č. 5

Respondentka z Domu s pečovatelskou službou ve Škrdlovicích je stará 82 let, ve Škrdlovicích pobývá 1,5 roku s tím, že před tím pobývala 3 roky v domově důchodců ve Světlé nad Sázavou. Pracovala jako uklízečka na základní škole a má základní vzdělání. Respondentka neupřednostňuje žádné aktivity a sociální začlenění do společnosti, nejradši je na pokoji a prohlíží si stará fotoalba nebo knihy s tematikou historie z okolí doplněné fotografiemi, příležitostně navštěvuje besedy na historická témata. Ze Světlé nad Sázavou se přestěhovala, kvůli její vnučce, která si ve Škrdlovicích s rodinou staví nový dům a může tak babičku navštěvovat každý den a brát jí na procházky (pokud to počasí dovolí).

Žena oceňuje, když jí spolubydlící nesnaží „zatáhnout“ do nějakého dění, je spokojena, když může být o samotě, a těší se na návštěvy vnučky.

Shrnutí

Na výzkumné otázky odpovídalo celkem pět respondentů ve věkové kategorii 69 – 82 let. Jejich nejvyšší dosažené vzdělání je mezi střední odbornou školou bez maturitní zkoušky a vysokoškolském vzdělání s dosažením titulu Mgr. Nabídky zařízení využívají po dobu 1,5 roku až 9 let a o instituci se dozvěděli od rodiny nebo přátel. Při z pěti respondentů využívají možnosti vzdělávání, které jim instituce nabízí a další dva z pěti respondentů tuto nabídku využívají příležitostně nebo vůbec nevyžívají.

Rozhovor se zaměstnancem instituce

Při polostrukturovaném rozhovoru s respondentem byly použity tyto otázky:

- Věk?
- Vzdělání?
- Zaměstnání?
- Doba působení v instituci?
- Považují péči a nabídku seniorům za dostačující (co by případně doplnili, změnili, zavedli či odstranili)?
- Využívají senioři, podle jeho názoru, nabídky zařízení s nadšením a zájmem či jdou „slepě“ s davem?

Respondent (zaměstnanec) č. 1

Prvním respondentem z řad zaměstnanců je žena ve věku 43 let, pracuje v Seniorpenzionu fit ve Žďáru nad Sázavou jako zdravotní sestra přibližně 5 let. Nejvyšší dosažené vzdělání je střední škola s maturitou obor zdravotní sestra.

Respondentka uvedla, že její práci miluje a nedovede si představit dělat něco jiného. Za dobu co pracuje v Seniorpenzionu si vytvořila s klienty blízký vztah (avšak nepřekračuje hranice profesionálního jednání s klienty). Péči o seniory považuje

z profesionálního hlediska za dostačující, avšak pozoruje, že některým klientům chybí jejich rodina a děti, kteří je z nějakých důvodů, nenavštěvují, tak často jak by si senioři přáli.

Jedinou vítku či poznámku respondentka uvedla nepřetržitý čtyřadvacetihodinový provoz penzionu. Z profesního hlediska si uvědomuje, že je to potřebné pro seniory, avšak z osobních a rodinných důvodů by upřednostňovala osmihodinovou pracovní směnu před dvanáctihodinovou.

Na otázku zda podle jejího názoru senioři využívají nabídky zařízení s nadšením či jsou „slepě“ s davem uvedla, že se jedná o zcela individuální a odlišné reakce klientů zejména těch nově příchozích, kteří se ještě nestihli adaptovat a seznámit s ostatními klienty, hlavní roli hraje zdravotní stav, který většině klientů neumožňuje účastnit se nabízených aktivit.

Respondent (zaměstnanec) č. 2

Druhým respondentem je muž ve věku 37 let, pracuje v Domě klidného stáří jako ošetřovatel po dobu 3 let na poloviční pracovní úvazek. Nejvyšší dosažené vzdělání – vysokoškolské (titul Ing.) v oboru konstrukční inženýrství. Dále pracuje jako učitel na místní Střední technické škole.

Vzhledem k jeho úvazku a dalšímu zaměstnání působí na pracovišti převážně v odpoledních a nočních hodinách většinou jako zastupující za jiného zaměstnance v pracovní neschopnosti apod..

„Především bych chtěl vyzdvihnout skvělou práci zdravotních sester a lékařů působících na tomto pracovišti a samozřejmě poděkovat i kolegyním ošetřovatelkám za spolupráci a příjemný pracovní kolektiv“. Jak dále dodává práce je velmi fyzicky náročná speciálně pro ženy štíhlé postavy.

Míra aktivity seniorů není vždy jednoznačná, ale personál se vždy snaží přizpůsobit ke spokojenosti všem. Možnosti vzdělávání seniorů považuje za dostatečné, dvě třetiny obyvatel využívají formu besed, převážně na téma životního stylu a finanční a počítačové gramotnosti.

Respondent (zaměstnanec) č. 3

Třetí respondentkou je žena ve věku 50let, pracuje v Domě s pečovatelskou službou ve Škrdlovicích osmým rokem jako ošetřovatelka. Nejvyšší dosažené vzdělání – Střední odborné učiliště, obor kuchař – číšník (výuční list, bez maturity).

K této práci se dostala pomocí Pracovního úřadu ve Žďáře nad Sázavou, kde byla registrována po dobu dvou let z důvodu nezaměstnanosti. Pracovní úřad ji nabídl rekvalifikaci, kterou využila a následně byla přijata do pracovního poměru jako ošetřovatelka.

Péči v Domě s pečovatelskou službou považuje za dostatečnou a domnívá se, že senioři ji plně využívají. Na klientech oceňuje originalitu a kreativní nápady, avšak míra aktivity jak psychického, tak i fyzického rázu je značně individuální. Přibližně polovina klientů plně využívá nabídku trávení volného času vzdělávací aktivitou, jako jsou používání moderních technologií (PC, mobilní telefon), nebo různé formy besed s odlišnými tématy.

Jediný negativní aspekt vidí v: „úmrtí klienta, které působí depresivně a úzkostlivě, jak na personál, tak i na přeživší klienty domova, kteří tak ztrácejí motivaci k aktivní činnosti, k radostnému žití a pozitivnímu pohledu na svět“.

Respondent (zaměstnanec) č. 4

Další oslovený zaměstnanec je žena, ve věku 31 let, která pracuje v klubu důchodců pod záštitou sociálních služeb města Žďár nad Sázavou. Žena je vystudovaný speciální pedagog (titul Bc.). Její pracovní náplní je návrh a realizace aktivit pro seniory a tuto činnost dělá přibližně 5let.

Dá se li mluvit o péči o seniory považuje ji za dostatečnou s ohledem na to, že akceptují přání skupiny ohledně tématu besedy, či aktivity, kterou chtějí. Jsou tam (s kolegyněmi) pro to, aby zajistili a zorganizovali potřebné pro vykonání dané aktivity, které jsou u klientů oblíbené a vyžadované.

Na otázku zda klienti využívají služeb klubu s nadšením nebo jdou slepě s davem, s úsměvem odpovídá, že jelikož je klub místo, které každý navštěvuje dobrovolně, nesešla se ještě s člověkem, který by tam docházel pravidelně a seděl v koutě. Jelikož

se klienti mohou kdykoliv přijít podívat jak to v klubu chodí a pak se rozhodnout, zda je to místo pro ně či nikoliv. Nemyslí si, že by klub někdo navštěvoval z donucení.

Shrnutí

Na výzkumné otázky odpovídali čtyři respondenti (zaměstnanci institucí poskytující služby seniorům) ve věku 31 – 50 let. Jejich vzdělání se pohybuje mezi studiem na středním odborném učilišti (bez maturitní zkoušky) a studiem vysoké školy s dosažením titulu Ing. V instituci pracují jako zdravotní sestra, ošetřovatel/ka a pracovnice klubu po dobu tří až osmi let. Nabídku instituce a možnosti vzdělávání považují za dostačující avšak využívanou pouze částečně a to s přihlédnutím na zdravotní stav klientů a jejich povahu nebo záliby a koníčky.

5.3 Analýza získaných dat

V úvodu práce jsem si vytyčila získat informace o možnostech vzdělávání v seniorském věku v regionu Žďár nad Sázavou a objasnění několika pojmů s tím spojené. Dále jsem se zaměřit na funkční schopnosti a organizaci příslušných zařízení zprostředkovávajících vzdělávání a volnočasové aktivity seniorů. Od respondentů jsem získala jejich osobní názory, které hodnotí zařízení, pracovníky i osobní využívání služeb. Údaje jsem získala pomocí polostrukturovaného individuálního rozhovoru se seniory v prostorách využívaného zařízení v regionu Žďár nad Sázavou.

Pro bakalářskou práci jsem si stanovila tři výzkumné otázky:

Otázka 1: Je v regionu Žďár nad Sázavou možnost vzdělávání i v seniorském věku?

Otázka 2: Jsou možnosti vzdělávání seniory využívány?

Otázka 3: Která možnost vzdělávání je pro seniory nejžádanější?

Na první otázku u šetření první respondentka uvedla, že **možnost vzdělávání má a využívá** jen nabídky zařízení a to z důvodu zdravotního stavu pravidelně chodí na bohoslužbu, promítání filmů, čtení zpráv z Vysočiny, preferuje přednášky a besedy na téma zdravý životní styl a ve volném čase luští křížovky.

Druhý respondent uvedl, že **využívá** nabídky společného cvičení, čtení zpráv z Vysočiny, což ho podle něj udržuje v „obrazu“ o novinkách z regionu, chodí na přednášky o prevenci kriminality a finanční gramotnosti. Rád si také poslechne mariánské písně a ve volném čase hraje se spolubydlícím šachy.

Třetí respondentka uvedla, že **možnosti** vzdělávání v klubu **má, využívá** ji a to způsobem cestování a prohlídek zámků, hradů, kostelů či jiných historických míst s průvodcem.

Čtvrtý respondent **nevyužívá možnosti vzdělávání**, které zařízení nabízí přesto, že tuto **možnost má**. Preferuje pouze základní ošetrovatelskou péči a procházky v přírodě.

Poslední respondentka příležitostně navštěvuje besedy na historická témata, avšak ne pravidelně. **Má i jiné možnosti** avšak neupřednostňuje žádné aktivity a sociální začlenění do společnosti, nejradši je na pokoji a prohlíží si stará fotoalba nebo knihy s tematikou historie z okolí doplněné fotografiemi

K druhé otázce se vyjadřovali respondenti z řad zaměstnanců zařízení, avšak za odpovědi můžeme považovat silně vytištěná slova z odpovědí respondentů, kteří služby využívají (viz výše).

První respondentka (zaměstnanec) uvedla, že se jedná o zcela individuální a odlišné reakce klientů zejména těch nově příchozích, kteří se ještě nestihli adaptovat a seznámit s ostatními klienty, hlavní roli hraje zdravotní stav, který většině klientů neumožňuje účastnit se nabízených aktivit. Proto u první respondentky považují možnosti vzdělávání seniory **nevyhledávané a nevyužívané** s ohledem na zdravotní stav klientů.

Druhý respondent (zaměstnanec) uvedl, že dvě třetiny obyvatel v zařízení využívají vzdělávání formou besed na určitá témata. Je tato možnost tedy **využívána**.

Třetí respondentka (zaměstnanec) uvedla, že možnosti zařízení, které nabízejí vzdělávací aktivity, **jsou využívány** a to přibližně polovinou klientů, kteří tak tráví jejich volný čas.

Poslední respondentka jako zástupce zaměstnanců uvádí, že vzhledem k dobrovolné účasti seniorů na besedách či jiných aktivitách považuje nabídku Klubu za plně **využívanou**.

Na třetí otázku odpovídali jak zaměstnanci, tak i uživatelé služeb.

Pro první užívatelku, respondentku č.1 jsou nejatraktivnějšími činnostmi: bohoslužba, promítání filmů, čtení zpráv z Vysočiny, **preferuje přednášky a besedy na téma zdravý životní styl** a ve volném čase luští křížovky

Druhý respondent (klient) využívá společného cvičení, čtení zpráv z Vysočiny. **Nejraději chodí na přednášky o prevenci kriminality a finanční gramotnosti.** Rád si také poslechne mariánské písně a ve volném čase hraje se spolubydlícím šachy.

Třetí respondentka (klientka) miluje **cestování a prohlídky** zámků, hradů, kostelů či jiných **historických míst s průvodcem.**

Čtvrtý dotazovaný klient nevyužívá nabídky vzdělávání, které je mu poskytnuté v rámci zařízení.

Poslední respondentka z řad uživatelů zařízení **příležitostně navštěvuje besedy na historická témata**

Respondent (zaměstnanec) č.2 uvedl že, dvě třetiny obyvatel využívají formu **besed, převážně na téma životního stylu a finanční a počítačové gramotnosti.**

Respondentka (zaměstnanec) č.3 uvedla, že přibližně polovina klientů plně využívá nabídku trávení volného času vzdělávací aktivitou, jako jsou **používání moderních technologií (PC, mobilní telefon), nebo různé formy besed s odlišnými tématy.**

Poslední, čtvrtá respondentka (zaměstnanec) uvedla že, akceptují přání skupiny ohledně tématu **besedy**, či aktivity, kterou chtějí. Jsou tam (s kolegyněmi) pro to, aby zajistili a zorganizovali potřebné pro vykonání dané aktivity, které jsou u klientů oblíbené a vyžadované

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá možnostmi aktivního stárnutí a vzdělávání seniorů v regionu Žďár nad Sázavou. Práce je rozdělena na dvě části - teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou objasněné, některé základní pojmy související s tématem bakalářské práce. Například v kapitole nazvané gerontologie jsem se zaměřila na vysvětlení činnosti vědy zabývající se stárnutím a s tím spojené příznaky nemocí vyskytující se u lidí vyššího věku.

Zmiňuji se také o právech a povinnostech stanovené pro zaměstnance i pro klienty využívajících služeb zařízení poskytující péči pro seniory. Popisuji potřeby jedinců.

Dále jsem se zabývala možnostmi vzdělávání seniorů v regionu Žďár nad Sázavou. Zaměřila jsem se na organizace poskytující různé možnosti trávení volného času převážně pro jedince důchodového věku. Popisuji faktory ovlivňující proces vzdělávání, některé didaktické zásady potřebné k uskutečnění této činnosti a nakonec možné problémy a překážky, které mohou nastat při edukaci seniorů.

V praktické části jsem se snažila nalézt informace o tom, zda je v regionu Žďár nad Sázavou možnost vzdělávání v seniorském věku, zda jsou tyto možnosti využívány a které jsou nejžádanější. Šetření probíhalo pomocí polostrukturovaného individuálního rozhovoru s uživateli zařízení nabízející služby seniorům, i se zaměstnanci těchto zařízení.

Pro praktickou část jsem si stanovila tři výzkumné otázky:

Otázka 1: Je v regionu Žďár nad Sázavou možnost vzdělávání i v seniorském věku?

Otázka 2: Jsou možnosti vzdělávání seniory využívány?

Otázka 3: Která možnost vzdělávání je pro seniory nejžádanější?

Šetřením jsem zjistila, k otázce číslo jedna, že na uvedeném vzorku z regionu Žďár nad Sázavou existuje pro seniory možnost vzdělávání. Uvedli tak všichni dotazovaní uživatelé zařízení zprostředkovávající služby seniorům.

K druhé otázce jsem šetřením zjistila, že možnosti vzdělávání jsou seniory využívány, avšak ne všemi obyvateli konkrétních zařízení, pouze částí obyvatel. Tři ze čtyř zaměstnanců zařízení uvedli, že část klientů využívá možnosti vzdělávání. Tři z pěti

dotazovaných seniorů využívá služeb zařízení, co se týče vzdělávacích aktivit, jedná se o respondenty číslo 1, 2 a 3.

Odpověď na otázku číslo tři není zcela jednoznačná, vzhledem k tomu, že každý respondent má jiné záliby. Avšak z šetření jsem zjistila, že nejžádanější možností vzdělávání jsou besedy a přednášky, o kterých se zmiňují uživatelé i zaměstnanci. Jedná se o respondentku č.1, která uvedla, že preferuje **přednášky a besedy** na téma zdravý životní styl. Druhý respondent nejraději chodí na **přednášky** o prevenci kriminality a finanční gramotnosti. Respondentka č. 5 uvedla, že příležitostně navštěvuje **besedy** na historická témata. Respondent (zaměstnanec) č. 2 uvedl, že dvě třetiny obyvatel využívají formu **besed**, převážně na téma životního stylu a finanční a počítačové gramotnosti. Třetí respondentka (zaměstnanec) uvedla, že přibližně polovina klientů plně využívá nabídku trávení volného času vzdělávací aktivitou, jako jsou používání moderních technologií (PC, mobilní telefon), nebo různé formy **besed** s odlišnými tématy.

Témata besed, či přednášek, která se objevila častěji, byla zdravý životní styl, finanční gramotnost a historie.

Při prováděném výzkumu se dále nabízí, ze zjištěných údajů a pozorování v prostředí, možnost otevření dalšího směru výzkumu a to především kvality života seniorů, efektivita vzdělávání, gramotnost seniorů vůči moderním technologiím.

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda mají senioři, v regionu Žďár nad Sázavou, možnost vzdělávání, a zda tuto možnost využívají. Po zpracování informací v bakalářské práci jsem šetřením zjistila, že možnosti vzdělávání jsou pro seniory dostatečné, avšak využívané jen částečně, omezeným počtem klientů, kteří vzdělávací činnost praktikují dobrovolně. Ti, kteří nevyužívají takovýchto služeb zařízení, mají proto buď osobní, nebo zdravotní důvody. Cíl práce byl splněn, práce má svoji hodnotu v regionálním výzkumu s možností využití pro studenty a zaměstnance, zabývající se oborem vzdělávání seniorů.

S uvedeným tématem úzce souvisí obor sociální pedagogiky a jemu příbuzných oborů, zastoupený různými životními situacemi, etapami a jejich zvládnutím ovlivňující kvalitu života seniorů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Ústava ČR, 1993.
- Zákon č.108/2006 Sb., o sociálních službách.
- BENEŠ, M. *Andragogika: teoretické základy*. 1. Vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003, 216 s. ISBN 80-86432-23-8.
- DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J., S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno: IMS 2010.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén sráží*. 1. Vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2.
- HOLMEROVÁ, I., B. JURAŠKOVÁ a K. ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007, 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.
- LANGMAIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- MÁČEK, M. a J. RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- NAKONEČNÝ, M. *Emoce a motivace: určeno pro posl.. fak. filosof.* 1. vyd. Praha: SPN, 1973, 252 s.
- NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. vyd. 1. Praha: Academia, 2003, 507 s. ISBN 80-200-0993-0.
- PETŘKOVÁ, A. a R. ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.
- ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. 2. přeprac. vyd. Praha: SPN, 1983, 111 s.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Publikace:

- MÜHLPACHR, P. *Geragogika – vzdělávání ve stáří a ke stáří*. Pedagogická orientace, 2001. ISSN 1211-4669.
- MÜHLPACHR, P. *Geragog jako nová profese v procesu celoživotního vzdělávání*. Pedagogická orientace, 2002. ISSN 1211-4669.
- PETŘKOVÁ, A. Senioři jako účastníci vzdělávacích aktivit. In *Člověk a společnost na přelomu tisíciletí. Sborník příspěvků z mezinárodní konference*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998.
- RABUŠIC, L. *Vzdělávání dospělých v předseniorském a v seniorské věku*. In *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISSN 1211-6971.
- SRNEC, J. Novější poznatky psychologie a univerzita III. věku. In *Senioři a univerzity III. věku. Sborník příspěvků z pracovního semináře*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995.
- STANIČEK, P. *Geragogika jako legitimní pedagogická subdisciplína*. Pedagogická orientace, 2002. ISSN 1211-4669.

Internetové zdroje:

- Centrum pro rodinu a sociální péči [online]. [cit. 2013-15-11]. Dostupné z: <http://crsp.cz/projekty/17-klas-klub-aktivnich-senioru>.
- Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/cizinci.nsf/kapitola/gender_soczab.
- Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/cizinci.nsf/kapitola/gender_vzdelani.
- Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/animgraf/cz/>.
- Fiziologie, nervové zařízené svalové tkáně [online]. [cit. 2014-17-01]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/tvodicka/data/reader/book-3/05.html>.
- Klub seniorů Nové Město na Moravě [online]. [cit. 2014-15-01]. Dostupné z: <http://seniori.nmmn.cz/>.
- Oblastní charita Žďár nad Sázavou [online]. [cit. 2014-15-01]. Dostupné z: <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/vcela-centrum-socialne-aktivizacnich-sluzeb-pro-seniory/>.

- Poradce pro bezlepkovou dietu Ing. Iva Bušinová [online]. [cit. 2014-21-01]. Dostupné z: <http://www.bezlepkovadieta.cz/fotoreportaze>.
- Sdružení křesťanských seniorů člen Evropské unie seniorů [online]. [cit. 2013-18-11]. Dostupné z: <http://www.krestanstiseniori.cz>.
- Sociální služby města Žďár nad Sázavou [online]. [cit. 2014-06-01]. Dostupné z: <http://www.socsluzbyzdar.cz/sluzby/klub-duchodcu>.
- Sociální služby města Žďár nad Sázavou [online]. [cit. 2014-06-01]. Dostupné z: <http://www.socsluzbyzdar.cz/sluzby/seniorpenzion-fit>.
- Sociální služby města Žďár nad Sázavou [online]. [cit. 2014-06-01]. Dostupné z: <http://www.socsluzbyzdar.cz/sluzby/dum-klidneho-stari>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obr. 1 Vzdělání populace v roce 2011, zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/cizinci.nsf/kapitola/gender_vzdelani.
- Obr. 2 Obraz patologických ložisek a atrofie mozku, zdroj: Poradce pro bezlepkovou dietu Ing. Iva Bušinová [online]. [cit. 2014-21-01]. Dostupné z: <http://www.bezlepkovadieta.cz/fotoreportaze>.
- Obr. 3 Stádia atrofie střeva, zdroj: Poradce pro bezlepkovou dietu Ing. Iva Bušinová [online]. [cit. 2014-21-01]. Dostupné z: <http://www.bezlepkovadieta.cz/fotoreportaze>.
- Obr. 4 Stavba neuronu, zdroj Fiziologie, nervové zařízené svalové tkáně [online]. [cit. 2014-17-01]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/tvodicka/data/reader/book-3/05.html>.
- Obr. 5 Výše invalidních důchodů v ČR rozdělena podle stupně závislosti, průměrné výše důchodu a pohlaví, zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/cizinci.nsf/kapitola/gender_soczab

SEZNAM TABULEK

- Tab. 1 Počet obyvatel v ČR v roce 2012, zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/animgraf/cz/>.
- Tab. 2 Počet obyvatel v ČR v roce 1950, zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/animgraf/cz/>.
- Tab. 3 Počet obyvatel v ČR v roce 2048, zdroj: Český statistický úřad [online]. [cit. 2013-29-11]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/animgraf/cz/>.
- Tab. 4 Maslowova hierarchie potřeb od vyšších potřeb k nižším, zdroj: Nakonečný, 2003, s. 209.