

# Aktivní životní styl a kvalita života seniorů v regionu

Věra Gregorová

---

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: **Věra Gregorová**  
Osobní číslo: **H128299**  
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 ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů.

Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovo-  
ního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím  
bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím práce bude práce  
zaměřena:

- na vymezení pojmu "stáří" a "senior" v kontextu současné doby;
- na způsob trávení volného času seniora s přihlédnutím na prostředí, ve kterém žije;
- na formu aktivizace, kterou senior preferuje;
- na porovnání aktivizačních možností v domácím prostředí a v sociálních zařízeních pro seniory.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum zaměřený na možnosti a preference aktivizačních  
metod v závislosti na sociálním prostředí, ve kterém senior žije. Metoda výzkumu bude  
provedena formou polostrukturovaného rozhovoru mnou náhodně vybraných účastníků  
z řad seniorů.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**Dvořáčková, D. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada Publishing, 2012.**

**Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.**

**Hrozenská, M., Dvořáčková, D. Sociální péče o seniory, Praha: Grada Publishing, 2008.**

**Klvetová, D., Dlabalová, I. Sociální péče o seniory. Praha: Grada Publishing, 2013.**

**Mühlpachr, P. Gerontopedagogika. Brno: MU, 2004.**

**Vágnerova, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 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 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. 1. 2015

VEDA CEREPOVÁ  
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá problematikou seniorů po odchodu do důchodu, na možnosti aktivního trávení volného času seniorů v domácím prostředí a v zařízeních sociální péče v mikroregionu Bystřicko a na jejich vzájemnou komparaci. Charakterizuje a definuje pojmy stáří, kvalita života a životní styl, zabývá se změnami, které jsou pro stáří charakteristické. Poukazuje na úzký vztah mezi fyzickou a psychickou spokojeností seniora a aktivním trávením volného času. Zabývá se motivací, která vede seniora k aktivnímu trávení volného času. V praktické části se snažím nalézt odpověď na otázku, jaké jsou rozdíly v trávení volného času v seniorů v domácím prostředí a v zařízeních sociální péče.

Klíčová slova: stáří, senior, aktivní životní styl, motivace, domácí prostředí, zařízení sociální péče.

## **ABSTRACT**

The presented bachelor thesis is dealing with the issue of seniors having got retired. It focuses on their possibilities of active entertainment at home setting and in the social care facilities of the region Bystřicko. In this thesis, it is tried to compare both types of environments. The terms like aging, quality of life and lifestyle are characterized and changes characteristic for aging are the matter of concern. It is pointed at narrow relationship between the seniors physical and psychological satisfaction and an active passing of leisure time. The thesis also deals with seniors' motivation leading them to the active passing of leisure time. In the practical section of the thesis, it is tried to find an answer to the question: Are there any differences between passing of leisure time at home setting and in the social care facilities?

Keywords: aging, senior, active lifestyle, motivation, home environment, social care facilities.

Ráda bych touto cestou poděkovala panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. za ochotu, laskavost a cenné připomínky při zpracování bakalářské práce.

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

V Brně 1. 4. 2015

.....

Věra Gregorová

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 STÁRNUTÍ A JEHO ASPEKTY</b> .....	<b>11</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	11
1.2 FYZICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	13
1.3 PSYCHICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	15
1.4 SOCIÁLNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	17
<b>2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ</b> .....	<b>19</b>
2.1 VYMEZENÍ POJMU KVALITA ŽIVOTA .....	19
2.2 POJETÍ KVALITY ŽIVOTA.....	20
2.3 ZDRAVOTNÍ HLEDISKO A KVALITA ŽIVOTA.....	21
2.4 VLIV SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ NA KVALITU ŽIVOTA.....	23
<b>3 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ</b> .....	<b>25</b>
3.1 ŽIVOTNÍ STYL.....	25
3.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ .....	27
3.3 KOMUNIKACE SE SENIORY.....	29
<b>4 ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V MIKROREGIONU BYSTRICKO</b> .....	<b>32</b>
4.1 SOCIÁLNÍ SLUŽBY POSKYTOVANÉ V MIKROREGIONU BYSTRICKO .....	32
4.2 DŮM S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU DOLNÍ ROŽÍNKA .....	34
4.3 DOMOV PRO SENIORY MITROV .....	36
4.4 AKTIVIZAČNÍ CENTRUM VČELA BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM.....	37
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>38</b>
<b>5 POHLED SENIORŮ NA AKTIVNÍ ŽIVOT A ZPŮSOB JEHO REALIZACE</b> .....	<b>39</b>
5.1 VÝZKUMNÝ CÍL .....	39
5.2 VÝZKUMNÁ METODA .....	39
5.3 VLASTNÍ VÝZKUM .....	42
5.4 DISKUSE.....	56
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>60</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>63</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>64</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>65</b>

## ÚVOD

Stárnutí je fyziologická etapa lidského života, která se však může u každého jedince projevovat jinak. Zpočátku se projevuje obvykle nenápadně, kdežto v pokročilém věku se tento proces urychluje a výsledky tohoto procesu jsou více markantní. Je dobré se na proces stárnutí připravit předem, aby člověk nebyl nepřekvapen, až se dostaví. Jedním z aspektů procesu stárnutí je i životní styl, který jedinec preferuje. Na způsobu aktivního trávení volného času hodně záleží, stejně tak jako záleží na aktivním přístupu v průběhu celého života. Životní styl jedince je totiž odrazem jeho potřeb, zájmů, kulturních vzorců i sociální pozice, ve které se jedinec nachází. Každý jsme jedinečný a každý preferujeme individuální přístup ve vztahu k životnímu stylu.

Populace seniorů není stejnorodá, zahrnuje jedince aktivní, realizující své zájmy a koníčky bez ohledu na svůj věk, ale na druhé straně existují i jedinci pasivní, ztrácející kontakty se svými vrstevníky, kterým hrozí osamělost a pocit zbytečnosti na sklonku svého života. Stejně tak, jako se každý senior vyrovnává jinak se svojí sociální pozicí, stejně i tak rozdílně senior přistupuje k volbě trávení svého volného času.

Lidová moudrost praví, že člověk je tak starý, na kolik se cítí. Z tohoto moudra je tedy patrné, že stáří nepředstavuje pouze věk chronologický, ale je souhrnem duševního, psychického i biologického aspektu, který teprve svým sjednocením určuje celkovou strukturu člověka.

Ve své bakalářské práci bych se chtěla věnovat problematice aktivizace a trávení volného času seniorů ve věkové skupině 70 let a výše, kteří tedy dle Světové zdravotnické organizace splňují věkovou klasifikaci nazývanou jako vyšší věk nebo také věk raného stáří. Jedná se o seniory, kteří již dávno opustili svoji profesní dráhu, vychovali své děti, potažmo vnoučata a nyní se nachází v období, kdy se mohou plně věnovat sami sobě.

Vzhledem ke skutečnosti, že jsem v minulosti pracovala jako asistentka sociální péče v domově pro seniory, je mi problematika aktivizace seniorů velmi blízká. Měla jsem možnost sledovat, zda mají senioři v sociálním zařízení zájem aktivně trávit svůj volný čas



a jakými aktivitami je tento čas naplňován, zda volí raději kontakt se svými vrstevníky, personálem, anebo si raději sami organizují režim celého dne, a jak zdravotní stav seniora ovlivňuje jeho přístup k denním aktivitám.

Cílem mé bakalářské práce je porovnat životní styl seniorů žijících v domácím prostředí, v domě s pečovatelskou službou, v domově pro seniory a v aktivizačním centru pro seniory, nacházející se v mikroregionu Bystřicko. Budu se zabývat otázkou nabídky denních aktivit v těchto zařízeních a ochotou seniorů se těchto aktivit účastnit.

V jednotlivých kapitolách teoretické části bakalářské práce vysvětlím základní pojmy jako se „stáří“, „senior“, životní styl, dále se budu zabývat změnami, kterými člověk prochází v průběhu stáří včetně změn zdravotního stavu, zaměřím se na volnočasové aktivity a motivace seniorů se těchto aktivit účastnit. V poslední kapitole představím zařízení sociálních služeb, které se nachází v mikroregionu Bystřicko a blíže představím zařízení sociálních služeb, ve kterých budu provádět kvalitativní výzkum a tím je Dům s pečovatelskou službou Dolní Rožínka, Domov pro seniory Mitrov a aktivizační centrum Včela Bystřice nad Pernštejnem.

V praktické části provedu analýzu polostrukturovaných rozhovorů se seniory, které jsem si náhodně ve výše zmíněných zařízeních sociálních služeb vybrala. Bude se jednat vždy o tři seniory z domácího prostředí, tři seniory z domu s pečovatelskou službou, stejný počet seniorů v domově pro seniory a tři seniory z centra aktivizačních služeb. Budu pokládat pět otázek, kterými se budu snažit zjistit, jak aktivizace seniorů přispívá k jejich způsobu trávení volného času a celkovou životní spokojenost. Výsledky jednotlivých rozhovorů budou následně analyzovány a zpracovány do dílčích závěrů.

Cílem výzkumného šetření bude zjištění, zda senioři vyšší věkové kategorie žijí aktivním životem a jak jejich aktivní život přispívá k životní spokojenosti a zlepšuje kvalitu jejich života.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁRNUTÍ A JEHO ASPEKTY

Stárnutí je fyziologický proces, který začíná již okamžikem početí. Od tohoto okamžiku spěje život přes všechny životní etapy ke svému konci. Každá tato etapa má v životě jedince nezastupitelné místo, je rovnocenná jako všechny ostatní a musí logicky navazovat jedna na druhou.

*„Přirovnali jsme stárnutí k plynutí vody. Potůček, který vytéká od pramene, vypadá jinak než říčka, která se stýká s jinou říčkou, či mohutný veletok, s nímž se setkáváme u ústí do moře. A může se nám stát, že si nevšimneme toho, že na toku sledované řeky jsou vodopády, že tam jsou užší prudké proudy, i místa, kdy je řeka svým způsobem krásná.“<sup>1</sup>*

### 1.1 Vymezení pojmu stáří

V jaké časové fázi lze tedy hovořit o stáří? A jak se stáří vlastně projevuje? To jsou otázky, které zajímaly již starověké filozofy, stejně tak na tyto otázky hledají odpověď i dnešní mladé generace. Mladý člověk nacházející se na vrcholu fyzických sil o stáří nepřemýšlí. Nedokáže si představit, že jednou bude vrásčitý, bělovlasý a shrbený. Dalšími obavami, které mladá generace spojuje se stářím jsou: *„strach z nedostatku lásky ve stáří, ze smrti, osamocení, strach z nedostatku sexu.“<sup>2</sup>*

Stáří ale nepřichází ze dne na den. Jde o proces, který člověk začíná pociťovat již kolem 30. roku věku, nicméně v tomto věku se ještě nemusí znepokojovat. Ostatně jak praví lidová moudrost – každý je tak starý, na kolik se cítí. Z toho lze usuzovat, že mladý může být i člověk na prahu důchodového věku, který žije aktivně, bez problémů zvládá i větší fyzickou námahu a život bere s humorem a nadhledem a naopak i čtyřicátník nemající žádnou životní motivaci a cíl se ve svém věku může cítit starý.

*„Dnešní padesátiletý muž „v nejlepších letech“ není zdaleka onen ctihodný kmet, jak byl osloven Vrchlický při oslavě svých padesátin. Padesátiletá žena není stařenka, jak tomu*

---

<sup>1</sup> KŘIVOHLAVÝ J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 17-18.

<sup>2</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 31.

*bylo před nedávnem, je spíš ženou tzv. neurčitého věku, něco mezi 30..., a to jak vzhledem, tak chováním, reakcemi i pracovní výkonností.*<sup>3</sup>

Obecně periodizace stáří dle Světové zdravotnické organizace vypadá následovně:

- 45-59 let - střední nebo též zralý věk,
- 60- 74 let - vyšší věk nebo rané stáří,
- 75- 89 let - stařecký věk neboli sénium,
- 90 let a výše – dlouhověkost.

Je nesporné, že k viditelným fyzickým změnám oznamujícím nástup stáří dochází ve věku mezi šedesáti a šedesáti pěti lety. Haškovcová, stejně jako řada jiných gerontologů, se přiklání k dělení stáří následovně:

- „60-69 let – mladé stáří,
- 70-79 let – zralé stáří,
- 80-89 let – pokročilé stáří,
- 80- 89 let – velmi pokročilé stáří.“<sup>4</sup>

Encyklopedie Universum z roku 2003 definuje stárnutí jako „zákonitou etapu vývoje jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností (involuce). Příčinou je genetické opotřebenání a schopnosti dělení buněk. Stárnutí je individuální, u různých jedinců nastupuje v různém věku a asynchronní (jednotlivé orgány jsou opotřebávány nestejněmálně.

---

<sup>3</sup> GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt.* 2. vyd. Praha: Olympia, 1990, s. 8.

<sup>4</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří.* 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 20.

*„Stáří je životní fází člověka ohraničena dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je ostře vymezena smrtí. Spodní věková hranice je rozmazána tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života člověka vstupují postupně.“<sup>5</sup>*

*„Časová diferenciací nástupu jevů a procesů tvořících stáří vzniká na základě genetické zvláštnosti jedince, jeho životní historie, ale také v důsledku společenských a kulturních faktorů. Patří sem životní styl, zdravotní a sociální systém, kvalita životního prostředí, charakter práce a celá pracovní oblast.“<sup>6</sup>*

## 1.2 Fyzické změny ve stáří

Fyzické změny jsou nedílnou součástí procesu stárnutí. Vždyť již slovní spojení – „na stará kolena“ dává tušit, že ve stáří jsou právě kolena jedním z nejpostiženějších oblastí pohybového aparátu. Ale vezměme to pěkně popořadě. Právě se stářím jsou spojena úskalí fyzického vzhledu. Nikdo nechceme stárnout. Všichni si chceme zachovat mladistvý vzhled co nejdéle. Někdo pro tento účel využije bohaté nabídky služeb klinik plastické chirurgie, ovšem většina lidí se snaží stárnout s grácií a nechat čas plnit přirozeně svoji funkci. Starší lidé nás na první pohled zaujmou změnou vzhledu. Vlasy řídnu, vypadávají a změní barvu, obličej se pokryje vráskami. Zpomalí se psychomotorické tempo, postava se zmenší. Tyto projevy stárnutí však nikdo ze seniorů nepovažuje za chorobu, ale za přiřazené projevy stárnutí. Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Je omezena kloubní hybnost, pojde k poklesu rychlosti a obratnosti a nakonec i síly a vytrvalosti. Hlavní příčinou je úbytek svalové hmoty, která má za následek ztrátu pružnosti. Stárnoucí lidé jsou náchylnější k úrazům a pádům.

*„V České republice každoročně dochází asi k 50 000 kostních zlomenin u seniorů. Nejzávažnější jsou zlomeniny stehenní kosti a z nich je 90% u lidí starších 65 let. 25% z nich končí v ústavech nebo na vozíku a 20% je trvale omezeno v chůzi. Každá pátá zlomenina končetin starých lidí končí úmrtím, způsobeným nejčastěji krevními vmetky (embolií) do*

---

<sup>5</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 14.

<sup>6</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 14.

*plic nebo srdečních cév. Kompresivní zlomeniny obratlů se vyskytují u 20-30% žen nad 65 let. Muži jsou postiženi méně často a po 70. roce věku je to 10-15%.“<sup>7</sup>*

K dalším specifickým fyzickým změnám ve stáří, kromě výše uvedených změn na pohybovém aparátu, patří následující:

- změny na kůži – rozvoj pigmentových tzv. stařeckých skvrn, snížení množství podkožního tuku, pokles obsahu vody v pokožce, zvýraznění vráscitosti,
- šedivění a vypadávání vlasů – snížení hustoty vlasového porostu u mužů i žen, u mužů plešatost,
- zrak – snížení zrakové ostrosti, zhoršení akomodace, změna vnímání intenzity světla, změna vnímání barev, katarakta, glaukom,
- sluch – snížení vnímání zvuků, presbyakuze – nedoslýchavost, tinitus – „zvonění“ v uších
- snížená termoregulace – horší přizpůsobení se klimatickým změnám,
- degenerace žláz s vnitřní sekrecí – snížené množství vylučovaných hormonů, což má za následek ospalost, ztrátu vitality, řídnutí kostí, lámavost nehtů,
- snížení výkonnosti plic, srdce a cévního systému,
- trávicí systém – opotřebenání a ztráta chrupu, snížení tvorby slin, zpomalená střevní peristaltika,
- pokles tělesné hmotnosti a výšky – sesedání meziobratlových plotének, změna tělesných proporcí,
- vylučovací a pohlavní systém – snižuje se kapacita močového měchýře, což má za následek vznik inkontinence, výraznější změny v sexuální oblasti se projevují více u žen v období klimaktéria, u mužů změny v sexuální oblasti nejsou tak výrazné,
- polymorbidita, multimorbidita – výskyt více chorob najednou, vznik a výskyt komplikací při léčbě nemocí, geriatrickí pacienti nezapadají do rámce jednotlivých lékařských specializací.

---

<sup>7</sup> DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 2. vyd. Praha: Radix, 2012, s. 82.

*„Po překročení vrcholného stavu, kdy všechny tělesné orgány fungují optimálně a tělesné funkce jsou nejlépe naplňovány, dochází k postupnému zhoršování fyzického stavu člověka a nárůst chorob, které jsou výrazem neschopnosti systému optimalizovat či alespoň udržovat funkční jednotlivé prvky v rovnováze s vnějšími stimuly.“<sup>8</sup>*

### 1.3 Psychické změny ve stáří

Psychické změny ve stáří jsou naprosto logickým následkem změn fyzických. Jsou důsledkem uvědomění si situace, ve které se senior nachází. Fyzická omezení mohou způsobit pocity méněcennosti, závislosti a nesamostatnosti. *„V této fázi Erikson hovoří o dosažení integrity svého já – moudře se vyrovnat i se svou nedokonalostí. Přijímat stáří jako normální proces a být ochoten vybrat si, co ještě mohu a chci.“<sup>9</sup>*

Psychické stárnutí provází následující psychické aspekty:

- pokles duševních funkcí,
- snížená adaptabilita,
- změny ve vnímání,
- změny rozumových schopností,
- změny citového prožívání,
- změny osobnosti.

V oblasti změny rozumových schopností jsou nejvýraznější organické změny CNS, kam patří zejména zhoršení krátkodobé paměti, dále snížená schopnost učení, myšlení se ubírá více do minulosti, je konzervativní.

---

<sup>8</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 136-137.

<sup>9</sup> KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 26.

Se změnami v citovém prožívání se často setkáváme s nižší odolností vůči zátěži, zřetelná je citová labilita, starý člověk snadno podlehne dojetí, očekává vyšší míru tolerance, ohledů a porozumění.

Změny osobnosti se u seniora projevují jeho egocentristem, tj. zesílení orientace na vlastní osobu, mohou se vyskytnout vlastnosti, které v průběhu dosavadního života byly skryty, jako např. šetrnost až lakota či naopak přehnaná pořádkumilovnost.

Ovšem se změnami, které tato životní etapa přináší není lehké se smířit. Životní pouť se blíží ke konci a není cesty zpět. Děti opustily rodná hnízda a senior se může zabývat utkvělou myšlenkou, že už jej nikdo nepotřebuje. Obzvláště ženy mají v tomto období větší sklon k depresím, protože odchod dětí z rodiny nesou hůře než muži. Dalším silným životním zážitkem mající vliv na psychiku je i úmrtí partnera. Tyto nevyhnutelné fatální životní zážitky a zkušenosti mohou vést až k rozvoji depresivních stavů.

*„Podle údajů Světové zdravotnické organizace výskyt deprese stoupá v celé evropské populaci. Nemoc, zejména u strašících nemocných, se vyskytuje až 10x častěji než u mladých lidí, zůstává často nediodagnostikována. Nejzávažnějším důsledkem deprese může být sebevražda.“<sup>10</sup>*

O depresi se hovoří v případě, kdy dochází k závažné a dlouhodobé změně nálady, myšlení a chování, a je doprovázená vegetativními a somatickými trvajícím týdnů až měsíce. Jaro Křivohlavý uvádí, že *„deprese bere člověku duchovní sílu k životu.“<sup>11</sup>*

O depresi tedy hovoříme v případě ztráty životní energie, pokleslým sebevědomím, smutku, úzkosti, apatie, pocitu vnitřního napětí, únavy, vyčerpanosti.

*„Jedním z úkolů tzv. pozitivní psychologie je snažit se pomoci lidem, aby se nedostávali do stavů, které by snižovaly kvalitu jejich života. Jeden ze způsobů, jak se toho dosahuje, je vedení lidí k postojům podporujícím zdraví.“<sup>12</sup>*

---

<sup>10</sup> DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 2. vyd. Praha: Radix, 2012, s. 113.

<sup>11</sup> KŘIVOHLAVÝ J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 30.

<sup>12</sup> KŘIVOHLAVÝ J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 29.



## 1.4 Sociální změny ve stáří

Na sociální změny ve stáří je možno pohlížet ze dvou hledisek. Záleží na okolnostech, osobnosti a úhlu pohledu. Sociální změny mohou být pozitivní a negativní. Největší změnou, která staví seniora do jiné společenské role, je zcela jistě odchod do důchodu. Člověk si ze dne na den může začít připadat nepotřebný nebo zbytečný a vystavuje se tím frustraci ze ztráty pracovních návyků a kontaktů. Ovšem je zde důležitý aspekt a to, jak se člověk na odchod do důchodu připravuje. Pokud se jedná o člověka, pro kterého byla práce jedinou náplní života, jedná se o ztrátu jistě bolestnou, se kterou není jednoduché se vyrovnat. S tím souvisí i ztráta finančního příjmu a dále velké množství volného času, který není snadné smysluplně využít.

*„O zhoršujících se pracovních vztazích a o proměně vztahu firma - zaměstnanec vypovídá pozice kolegů ze zaměstnání v sociálním poli po odchodu do důchodu. V minulosti zaměstnanec, i po odchodu do důchodu, byl se svou firmou vnitřně spojen a do určité míry i touto firmou žil. Naopak firma považovala svým způsobem důchodce za svou součást. To je zřejmě v době, kdy věrnost firmě není považována za ctnost a člověk neustále mění zaměstnání, nenávratná minulost.“<sup>13</sup>*

Druhou skupinu senioři tvoří ti, kteří se na odchod na zasloužený odpočinek těší. Mají nepřehledné množství koníčků, zájmů a zálib a odchod do důchodu jim poskytne čas potřebný na to, aby se těmto zálibám mohli věnovat v potřebné míře.

Nezastupitelnou roli ve stáří hraje rodina. Ta by měla být prioritou každého seniora. Ať už se jedná o manžela či manželku, děti a vnoučata, je to sociální skupina, která poskytuje člověku tolik potřebnou podporu a pomoc. Důležité je, aby se člověk ve stáří necítil osamělý. Důležitá je angažovanost seniora v rodině, a to především v roli prarodiče. Nikoli však jako povinnost, ale s možností volby. Klasická česká babička, která péči o vnoučata věnuje veškerý svůj volný čas se již stává minulostí. Proměna klasické role babiček a dědečků v suverénní seniory, kdy je péče o vnoučata postavena především na dobrovolnosti, nikoli na automatickém očekávání, je realitou.

---

<sup>13</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 101.

Staří lidé pozitivně hodnotí skutečnost, že mají dostatek času na své koníčky a odpočinek, mají čas a prostor na aktivity, které jim přináší potěšení a radost a to hlavně pokud se jedná o společnost a setkávání s blízkými lidmi, příbuznými a dlouholetými přáteli, o vzájemnou interakci a komunikaci. Pokud se jedná o interakci rodinnou, „*existuje silná vazba mezi dětmi, rodiči a prarodiči. Zatímco vztah mezi mladou a starou generací je zřejmě historicky nejhorší, vlastní dědeček nebo babička je pro velkou část mladé generace autoritou.*“<sup>14</sup>

Staří lidé si dobře uvědomují, že jsou pokračovateli života svých předků a myslí na život svých potomků. Tento postoj napomáhá s vyrovnáním se s vlastním způsobem prožitého života a usnadňuje i přijetí smrti, který život zakončuje. Erikson hovoří o dosažení integrity svého já – moudře se vyrovnat se svoji nedokonalostí.

Jiřina Šiklová, česká socioložka, zabývající se problematikou životního cyklu a sociální gerontologií, ve svém díle cituje myšlenky významného starověkého filozofa Platóna: „*Stáří pak samo o sobě je takové, jaký byl celý předcházející život člověka. Prožije-li člověk rozumně věk dospělosti, je pravděpodobné, že ani jeho stáří mu nebude příliš na obtíž. Pocit vlastních zásluh dává člověku i pocit zaslouženého stáří.*“<sup>15</sup>

„*Přijímat stáří jako normální proces a být ochoten vybrat si, co ještě mohu a co chci. Obhájit si svůj způsob života, který jsem si zvolil, a dokázat ho zhodnotit, být spokojen sám se sebou.*“<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 101.

<sup>15</sup> ŠIKLOVÁ, J. *Deník staré paní*. 1. vyd. Praha: Kalich, 2003, s. 90.

<sup>16</sup> KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 26.

## 2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ

Pojem kvalita života nelze jednoduše definovat několika větami, neboť se jedná o multidisciplinární kontext více faktorů, které se vzájemně ovlivňují a doplňují. Na kvalitu života lze pohlížet z několika úhlů, protože se věnuje sociálním, psychickým, materiálním i duchovním oblastem, které spolu vytvářejí podmínky pro šťastný a zdravý život. Kvalita života souvisí s osobní pohodou, životní spokojeností a pozitivními emocemi.

Jaro Křivohlavý uvádí, že *„kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zahrnuje hledání klíčových faktorů bytí a sebepochopení.“*<sup>17</sup>

### 2.1 Vymezení pojmu kvalita života

Pro základní definici pojmu „kvalita života“ jsem nahlédla do Slovníku sociální práce, který uvádí, že *„kvalita života je komplexní kritérium používané k hodnocení efektivity sociální práce.“*<sup>18</sup>

Dále se zde uvádí, že se kvalita života *„opírá o širší definici zahrnující zdraví, sociální postavení, mezilidské vztahy, materiální podmínky, přehled denních aktivit nebo o jedno měřítko, např. o životní spokojenost.“*<sup>19</sup>

Pohled na kvalitu života člověka ovlivňuje i fakt, že dochází k postupnému prodlužování lidského života. Je tedy zřejmé, že se pohled na kvalitu života mění s věkem, sociálním postavením, zdravotním stavem a řadou dalších okolností, ke kterým v průběhu celého lidského života dochází.

*„Člověk je bytost bio-psycho-sociální a spirituální. S prodlužující se délkou života nabývá na významu zkoumání faktorů významně ovlivňující kvalitu života ve stáří, a to ve všech čtyřech výše jmenovaných rovinách.“*<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> KŘIVOHLAVÝ J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 124.

<sup>18</sup> MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál 2008, s. 92-93.

<sup>19</sup> MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál 2008, s. 92-93.

<sup>20</sup> DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 7.

Dalšími z faktorů, které ovlivňují kvalitu života je i faktor historický, geografický, ekonomický a společenský.

## 2.2 Pojetí kvality života

*„Světová zdravotnická organizace (WHO) rozčlenila jednotlivé oblasti kvality života do čtyř základních okruhů, které vystihují dimenze lidského života bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum nebo postižení.“<sup>21</sup>*

Jedná se o fyzické zdraví a úroveň samostatnosti, psychické zdraví a duchovní stránku, sociální vztahy a prostředí.

Kvalita života jedince může být i vnímána jako vztah kultury a hodnotového systému k jeho cílům, očekáváním, požadavkům a zájmům, ovšem není totožná s pojmy jako „pohoda“ nebo „životní spokojenost“.

Pokud bychom chtěli hodnotit kvalitu života seniorů v psychologickém pojetí, zajímala by nás úroveň životní spokojenosti a osobní pohody, která souvisí s pozitivními citovými reakcemi na uspokojování vlastních potřeb.

*Křivohlavý se domnívá, že „člověk na konci své cesty chápe kvalitu života jako spokojenost s dosavadním životem. Jestliže hodnotí prožitý život smysluplně a je spokojen s tím jak žil, kvalita života je prožívána na vysoké úrovni.“<sup>22</sup>*

Při hodnocení stupně kvality života jedince je nutné brát v úvahu jeho osobností a povahové rysy. *„Pro někoho je to bohatá síť přátel, časté kontakty s nimi, jiní jsou raději sami a radují se z příjemné hudby či poutavé knihy.“<sup>23</sup>*

Indikátory kvality života podle WHO:

- fyzické zdraví – ovlivňuje energii, únavu člověka, bolest a diskomfort nebo spánek,

---

<sup>21</sup> DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 70.

<sup>22</sup> DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 58.

<sup>23</sup> HROZENSKÁ, H., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 27.

- psychické zdraví – vyjadřuje image, pozitivní a negativní city, sebehodnocení, způsob myšlení, učení a pozornost,
- úroveň nezávislosti – pohyb, denní aktivity, pracovní kapacita, závislost na lécích,
- sociální vztahy – jde o osobní vztahy, sociální oporu, sexuální aktivity,
- prostředí – přístup k finančním zdrojům, svoboda, bezpečí, zdravé prostředí, sociální péče, domov, přístup k informacím, účast na rekreaci, cestování,
- spiritualita – osobní víra a přesvědčení, hodnotová orientace.<sup>24</sup>

### 2.3 Zdravotní hledisko a kvalita života

Zdravotní stav jedince a zdraví jako takové je jedním ze stěžejních atributů hodnocení kvality života ze strany seniorů. Hodnocení svého zdravotního stavu se stává ústředním tématem rozhovorů mezi seniory. Nemoci totiž patří k životu a s prodlužujícím se věkem dožití přibývá i nemocí, které seniorům zhoršují kvalitu jejich života. Mladí lidé berou zdraví jako samozřejmost, staří lidé však vědí, že s věkem přicházejí nemoci, kterých se bojí. Nemoc je vždy zlá a obavy z onemocnění jsou často hrozivější než nemoc sama. Zatímco mladí lidé berou nemoc jako nepřízeň osudu a nespravedlnost, mezi seniory je nemoc akceptovaná jako nutné zlo. Pro seniora je typické, že někdy dominuje nemoc somatická, jindy se střídá s duševní nepohodou, často však oba dva deficity postihují seniory současně.

*„Podle definice Světové zdravotnické organizace je zdraví definováno jako stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha, později ještě rozšířený o pohodu duchovní, ekologickou a estetickou.“<sup>25</sup>*

Ke zhoršování zdravotního stavu nedochází většinou rovnoměrně, ale negativní změny přicházejí diferencovaně a týkají se jednotlivých orgánů. *„K dramatickému zhoršování zdravotního stavu populace dochází teprve ve věku nad 70 let. Zdravotní stav seniorů ve*

---

<sup>24</sup> HROZENSKÁ, H., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 26.

<sup>25</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 249.

věku 61-70 let se více podobá zdravotnímu stavu střední generace než zdravotnímu stavu seniorů ve věku 71 let a vyšším.<sup>26</sup>

Pro onemocnění pacientů seniorského věku je typické to, že se řada nemocí projevuje odlišně až atypicky od onemocnění pacientů mladšího věku. Příčinou jsou fyziologické změny, které postihují jednotlivé orgány, ale příčinou mohou být též změny v osobnosti pacienta seniorského věku. Tato změna osobnosti se může projevovat jako disimulace (vědomé podceňování potíží) nebo agravace (vědomé zvýrazňování potíží).

Velkým problémem při stanovení diagnózy u pacienta seniorského věku je její přesné stanovení. Příčinou mohou být poruchy smyslových orgánů, nejčastěji poruchy sluchu, zraku či řeči, kdy není snadné odebrat rodinnou anamnézu a zjistit příčiny potíží. Dalším problémem jsou příznaky nemoci, které však senioři přičítají projevům stárnutí (dušnost, závratě, inkontinence, poruchy chůze).

Za závažný problém při stanovení diagnózy se považuje polymorbidita, tedy přítomnost více onemocnění současně, kdy jedno onemocnění doplňuje či zvýrazňuje onemocnění druhé a nebo přítomnost nemoci chronické. S tímto problémem úzce souvisí nadměrné užívání léků a nebo užívání léků různých názvů s obsahem stejné účinné látky.

Toto je považováno za fenomén současného zdravotnictví, kdy je pacient seniorského věku odesílám k různým specialistům bez ohledu na obtíže pacienta jako komplexní celek. Jednak tímto způsobem dochází k nadužívání léků, což může vést k sekundárním zdravotním komplikacím, dalším problémem je ekonomická náročnost léčby. *„Nejlepším a nejdůležitějším způsobem farmakoterapie ve stáří je jednoduchost. To znamená, že ve stáří je třeba užívat co nejméně léků v co nejkratším čase a v co nejnižších dávkách.“*<sup>27</sup>

Ovšem léčba nemusí vždy probíhat pouze za přítomnosti farmak. Vhodné je cvičení, aplikace tepla nebo chladu, dietní opatření.

*„Vzhledem k zastoupení počtu seniorů v populaci překročilo stárnutí rámeček osobní a rodinné události a stalo se celospolečenským problémem.“*<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 131.

<sup>27</sup> HROZENSKÁ, H., DVOŘÁČKOVÁ, D., *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 33.

<sup>28</sup> MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 16.

Na závěr této podkapitoly si dovoluji ocitovat několik rad pro zdravé stárnutí autora Andrewa Weila ze stejnojmenné knihy:

- „v průběhu života pravidelně cvičte,
- přiměřeně odpočívejte a spěte,
- učte se metodám ochrany před stresem a používejte je,
- cvičte svou mysl stejně jako tělo,
- udržujte během života společenské a intelektuální styky,
- přemýšlejte o stárnutí a snažte se objevit jeho přínosy pro vás,
- nepopírejte realitu stárnutí ani nekládejte energii ve snahu je zastavit, používejte zkušenosti ze stárnutí jako podnět pro duchovní probuzení a růst.“<sup>29</sup>

## 2.4 Vliv sociálního prostředí na kvalitu života

Významným mezníkem v životě seniora je jeho odchod do důchodu. Mění se tím jeho sociální role, společenský statut, ekonomická soběstačnost, společenská prestiž a autorita. V tomto období se senior může stát terčem ageismu, okolí ho vnímá jako někoho, kdo čerpá peníze ze státní poklady a sám společnosti ničím nepřispívá.

Pokud senior nemá zdravotní potíže, měl by zůstat po všech stránkách aktivní až do nejpozdějšího věku. Je velice důležité, až nezbytné, aby si senior dokázal aktivně zaplnit volný čas, kterého má po odchodu do důchodu nadbytek a naplnil ho činnostmi smysluplnou, protože velkým rizikem je pocit nudy a ztráta smyslu života, kdy se senior stává mrzutým, nespokojeným a lítostivým, což může vést až k rozvoji deprese.

*„V případě nedostatku společenských kontaktů a komunikace mohou někteří senioři pobývající pouze doma mít pocit sociální izolace. Ten s sebou může přinášet řadu negativních nálad.“<sup>30</sup>*

---

<sup>29</sup> WEIL, A. *Zdravé stárnutí*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2005, s. 269.

<sup>30</sup> MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 26.

Ve stáří se zvyšuje strach z opuštěnosti a osamělosti, jelikož může docházet k problémům s navazováním partnerských a přátelských vztahů. Tím může docházet k vyčleňování seniorů ze společnosti. Někdy k tomuto vyčleňování přispívá i fakt, že se začínají projevovat problémy s orientací a manuální zručností, která je příčinou neúčasti na obvyklých společenských vztazích. Nezanedbatelným společníkem seniora je kromě lidské společnosti i společnost zvířecí. *„Je dokázáno, že v případě zvířat je překvapivý vysoký počet seniorů, v jejichž životě hrají zvířata významnou roli.“*<sup>31</sup>

Péče o zvíře motivuje seniora k aktivitě a pravidelné denní činnosti. Je zřejmé, že zvíře potřebuje pravidelnou péči, kterou mu musí senior obstarat. Ať už jde o přípravu potravy, venčení, tím je dána denní aktivizační činnost v podobě pravidelných procházek a často se zvíře stává i námětem komunikace mezi seniory. Nevýhodou ovšem bývá ta skutečnost, že v případě seniora bývá někdy těžké z finančních důvodů zvíře vlastnit a v případě úmrtí zvířecího miláčka může dojít k silnému emočnímu otřesu, protože vztah člověka a zvířete, prožívaný emocionálně, je v případě ohrožení provázen stejnými pocity jako při ohrožení nebo ztrátě blízkého člověka. *„Společnost může a měla by starému člověku pomáhat v hledání nových životních aktivit vytvořením prostoru a nabídek možností, realizace je však závislá od chťení každého jednotlivce. Každý člověk je sám za sebe odpovědný za kvalitu svého života, tudíž i za kvalitu svého života ve stáří.“*<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 101.

<sup>32</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 175.



### 3 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Aktivní životní styl by měl být nedílnou součástí poslední fáze života. Právě život v důchodu otevírá nové možnosti seberealizace, pocit svobody, neomezených možností aktivit. Překážku mohou tvořit zdravotní problémy nebo ekonomická situace. Senior by měl najít hranici, kdy může žít podle vlastních představ, nikoliv však na úkor svého zdraví nebo finančních možností.

Podzim života neznamena připravovat se vědomě na smrt, ale užívat si možností, které toto životní období nabízí. Stáří není jen o lidech, které život nemilosrdně zasáhl nemocí, ztrátou blízkého člověka nebo nenaplněnými vztahy, ale mělo by být především o lidech, kteří jsou i přes pokročilý věk většinou spokojení, aktivní, pracující, radující se z blízkosti svých příbuzných, uprostřed společenského dění, pečující o květiny nebo své zvířecí miláčky, zajímající se o politiku a vůbec dění kolem sebe.

*„Pojem aktivizace patří v sociální práci, ale i v sociální pedagogice k nejužívanějším. Tento pojem souvisí i s aktivační úrovní jako stupněm pohotovosti, připravenosti organismu k činnosti. Blízkým pojmem je i aktivace ve smyslu uvedení v činnost, většího zapojení centrálního nervového systému v důsledku patričního stimulu.“<sup>33</sup>*

#### 3.1 Životní styl

Jak charakterizovat životní styl? Jedná se o slovo v současnosti skloňované ve všech pádech. Celá společnost volá po změně životního stylu, ale jak toho dosáhnout?

V nejširším pojetí by se životní styl dal chápat jako představu o tom, jak lidé žijí, jak se stravují, tráví volný čas, pracují, vyznávají kulturní tradice, starají se o rodinu.

Tak, jak člověk stárne, automaticky přizpůsobuje svůj životní styl svým potřebám a možnostem a hledá tím variantu, která mu nejvíce vyhovuje. *„Někteří výzkumníci tvrdí, že nejlepší strategií pro staré lidi je zůstat co nejaktivnější. Argumentují takto: Staří lidé pře-*

---

<sup>33</sup> GULOVÁ, L. *Sociální práce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 33.

vážně preferují aktivní život. Životní spokojenost je nejvyšší u starých lidí, kteří se aktivně zapojují do společenských aktivit.“<sup>34</sup>

Ke změně životního stylu se člověk rozhodne ve chvíli, kdy dojde k situaci, která mu zásadně změní život. Zvládnání náročných životních situací, racionální výživa, duševní aktivita, pohybový režim to jsou všechno faktory, jejichž snahou je žít zdravě a předcházet tak negativním dopadům moderní společnosti.

*„Průvodním jevem současného životního stylu je nedoceňování významu pohybu. O neblahých důsledcích svědčí mimo jiné i skutečnost, že roste počet funkčních poruch. Podle lékařky J. Švejdové pouze 15% bolestí zad má základ v onemocnění pohybového aparátu a tkání, zatímco zbytek je důsledkem funkčních poruch, které bezprostředně souvisí s disharmonickým životním stylem, zvláště nevyváženou psychikou a nedostatkem pohybu.“<sup>35</sup>*

Životní styl jako první pojmenoval rakouský psycholog Alfred Adler, který se zaměřoval spíše na hledání psychologického smyslu života a zkoumal postoj jedince k životu. *„Životní styl představuje jednotu, vyplývá z obtíží v raném věku a usilováním o nějaký cíl.“<sup>36</sup>*

Životní styl jedince je silně ovlivňován faktory, mezi které patří úroveň vzdělání, životní styl původní rodiny, velikosti místa bydliště, menší význam při utváření životního stylu hraje věk jedince a téměř mizivým až nulovým významem je diferenciací podle pohlaví.

*„Existují souvislosti mezi sociálním postavením, příjmy, vzděláním a trávením volného času na jedné straně a na straně druhé se životním stylem, který se výrazně diferencuje podle sociálních a sociodemografických charakteristik lidí.“<sup>37</sup>*

Na konkrétní podobě životního stylu je podílejí především dva hlavní faktory – faktor vnější a vnitřní.

---

<sup>34</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 171.

<sup>35</sup> KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. Praha : Onyx, 1996, s. 25.

<sup>36</sup> Třetí věk [online] [cit. 2015-01-20].

Dostupné z <http://www.tretivek.cz/201412/zivotni-styl-anebo-tez-life-style/>.

<sup>37</sup> Životní styl [online] [cit.2015-01-20]

Dostupné z [http://cs.wikipedia.org/wiki/Životní\\_styl/](http://cs.wikipedia.org/wiki/Životní_styl/).

Vnějšími faktory jsou životní podmínky, ve kterých se jedinec pohybuje a které vytváří vazbu mezi životními podmínkami a životním stylem.

Vnitřním faktorem životního stylu je jedinec sám se svými individuálními životními potřebami, hodnotami, životními podmínkami. Lze tedy říci, že jedinec si mezi teoretickými nebo praktickými potřebami hledá tu, která nejvíce vyhovuje jeho potřebám, hodnotám, představě o naplnění životního stylu.

Životní styl ovšem není jen výsledkem svobodné volby jedince, vyplývající z jeho zájmů a potřeb. Vedle společnosti, ve které jedinec žije je také ovlivňován krajinou a životním prostředím, ve kterém jedinec žije.

*„Životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi je modifikován, přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici, se všemi zastávanými rolemi, ale stále je to životní způsob určitého jedince, věkové skupiny, generace. Každá životní fáze má svou podobu životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi.“<sup>38</sup>*

### 3.2 Volnočasové aktivity seniorů

Volný čas je doba, kdy člověk koná nějakou činnost podle své vlastní vůle za účelem odpočinku.

Na hodnotný způsob trávení volného času je dobré pamatovat v každém věku. Pro seniora, který má mnoho volného času je důležité, aby svůj denní program jasně strukturalizoval, protože pro seniora, na rozdíl od zaměstnaného člověka, který celodenní program musí dělit mezi zaměstnání, spánek a volný čas, tato rovnice neplatí.

Je zřejmé, že způsob trávení volného času má vliv na kvalitu života a celkovou spokojenost či nespokojenost se způsobem života. Základními diferencujícími faktory jsou zdravotní stav, úroveň vzdělání a ekonomická situace.

Pokud bychom hodnotili způsob trávení volného času seniorů bez ohledu na pohlaví a místa bydliště (město x vesnice), je zřejmé, že stěžejní součástí volnočasových aktivit seniorů je sledování televize. *„Televize se objevila v první polovině padesátých let a rozvíjela se*

---

<sup>38</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 98.

*souběžně s životem této generace seniorů. Během života v mládí a středním věku se stále více stávala součástí jejich života.*“<sup>39</sup>

Každý den se senioři dívají na televizi v průměru 2,9 – 3,5 hodiny. Pro oblíbenost televize jako masového média hovoří hlavně ten fakt, že je to technologie jednoduchá na ovládnutí, která se dá kdykoliv zapnout či vypnout. Problémem může být obsah vysílacích témat, která se seniorům nemusí vždy zamlouvat, ovšem nabídka z několika desítek vysílacích stanic může vyřešit i tento problém.

V menším měřítku se setkáváme se seniory, kteří upřednostňují poslech rozhlasu, zejména pořady zaměřené na seniory, nicméně si rozhlas pouští jako zvukovou kulisu nějaké další aktivity (vaření, domácí práce, odpolední relax).

Práce na počítači a internet je doménou spíše mladších seniorů. Senioři ve věkové kategorii 70+ tuto aktivitu spíše nevyhledávají, jelikož rozmach tohoto média je zasáhl v době, kdy je pro ně finančně nákladné si počítač pořídit a práci na počítači a s internetem se naučit.

Stále oblíbenou formou trávení volného času je četba novin a knih, pobyt v přírodě. *„I když senioři ze všech generací jsou nejčastěji v přírodě a tráví v ní nejvíce času, přesto také oni jsou nesení společenskými trendy a jejich pobyt v přírodě se zkracuje. Za deset let v průměru tráví v přírodě o 0,6 hodiny týdně méně.*“<sup>40</sup>

Obliba procházek a výletů do přírody neklesá ani u starších seniorů, protože se jedná primárně o generaci, která aktivně v přírodě strávila celý život. V dětství si v přírodě hrála, v mládí se věnovala trampování, chataření a chalupaření a potřeba pobytů v přírodě zůstala až do pozdního stáří. Pobyt v přírodě je více součástí životního stylu seniorů než mladší generace.

S rostoucím věkem dochází k omezování a redukci aktivit konaných mimo domov. Pro omezení návštěv kulturních programů, koncertů, divadel, výstav, návštěv muzeí a galerií hovoří hlavně ekonomické faktory. Senioři jsou ochotni se těchto programů zúčastnit převážně v případě, kdy je vstup zdarma a nebo je vstupné spolufinancováno z vnějších zdro-

---

<sup>39</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 103.

<sup>40</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 109.

jů. V nevýhodě jsou senioři žijící na vesnici, kdy je pro ně finančně nákladná doprava do místa kulturní akce.

*„Co je pro staré lidi lepší, záleží na celé řadě faktorů, jako jsou například finanční situace (mohu si aktivní životní styl dovolit?), zdravotní stav (nechybí mi k některým mým koníčkům vitalita?) a typ osobnosti (vyhraněný introvert může aktivní životní styl přímo nesnášet).“<sup>41</sup>*

### 3.3 Komunikace se seniory

Pro definici pojmu komunikace jsem nahlédla do Slovníku sociální práce, kde je uvedeno: *„Komunikace mezi lidmi má vždy stránku obsahovou a stránku vztahovou. „Při každém komunikačním aktu člověk definuje sám sebe a očekává, že tato definice bude opětována.“<sup>42</sup>*

Z této definice vyplývá, že důležitou fází komunikace je zpětná vazba. Je nutné, aby výsledky komunikace byly sledovány, protože jinak může být výsledkem komunikace nepochopení a komunikace tím ztrácí smysl.

Komunikace mezi lidmi neprobíhá jen v rovině verbální, tedy pomocí slov, ale i v rovině neverbální, kdy komunikace probíhá na úrovni mimiky, gestikulace, proxemiky, tedy jde o tak zvanou řeč těla. *„Neverbálně člověk vyjadřuje své duševní rozpoložení, pocity, emoce, prožitky nebo myšlenky často ryzeji a pravdivěji než prostřednictvím slov.“<sup>43</sup>*

Antropolog Albert Mehrabian prý prokázal, že pomocí slov získáme informaci v 7%, 38% informací získáváme z tónu hlasu a z 55% komunikujeme tělem.

Nedílnou součástí komunikace však musí být i naslouchání. Prostřednictvím naslouchání získáváme cenné poznatky o druhých, i o sobě, naslouchání pomáhá při logickém rozhodování a vyhýbáme se tím případným problémům v komunikaci, pomáhá navazovat a udržovat vztahy, naslouchání může i ovlivňovat postoje a chování druhých. *„Naslouchání je důležité zvláště v oblasti sociální práce, kdy se klient zcela vypovídá ze své situace a poslé-*

---

<sup>41</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 171.

<sup>42</sup> MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 85.

<sup>43</sup> SÝKORA, F. *Úvod do studia předmětu sociální komunikace*. IMS Brno, 2008, s. 17.

ze v důsledku zúčastněného naslouchání sociálního pracovníka se dokážou zorientovat ve své situaci a najít v ní možná východiska řešení.“<sup>44</sup>

Prvořadou roli v umění naslouchat zcela jistě hraje empatie. „V pomáhajících profesích jde o klíčovou dovednost. C. Rogers empatii definuje jako dovednost vnímat klientův svět, jako by byl světem pracovníka, přičemž pracovník by nikdy nemělo ztratit kvalitu svého prožitku vyjádřenou slovy „jako by“. V ideálním případě má pracovník schopnost vycítit, co klient chce říci, ale co sám nedokáže jasně formulovat.“<sup>45</sup>

Být empatický tedy znamená vcítit se do pocitů seniora, přemýšlet o nich, seniorovi naslouchat.

Mezi techniky aktivního naslouchání dále patří:

- reflexe – pochopit pocity člověka a dokázat je vyjádřit slovy,
- parafráze – naslouchat tomu, co senior říká a umět je zopakovat jinými slovy,
- povzbuzení – aktivní porozumění, souhlasné přikyvování,
- mlčení – i mlčení je komunikace, senior si srovnává myšlenky,
- pohled – souhlasíme s pocity klienta a respektujeme jeho sdělení,
- dotyk – nonverbální vyjádření podpory či souhlasu s pocity klienta,
- shrnutí – v krátkosti parafrázujeme to, co jsme se od klienta dozvěděli.<sup>46</sup>

Při komunikaci se seniory se často setkáváme s poruchami pramenícími z jejich zdravotního stavu, mezi které primárně patří nedoslýchavost, v tomto případě je nutné mluvit pomalu a zřetelně, dívat se do tváře a udržovat oční kontakt, komunikaci volit v tichém prostředí a používat i neverbální komunikaci ukazováním na předměty, o kterých se mluví.

---

<sup>44</sup> GULOVÁ, L. *Sociální práce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 55.

<sup>45</sup> MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 55.

<sup>46</sup> KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 102-103.

Při komunikaci je nutné vyčlenit si dostatek času, aby klient nenabyl dojmu, že je s ním jednáno ve spěchu a že nás zdržuje. Došlo by tím ke ztrátě důvěry a další navázání kontaktu by mohlo být problematické.

Pokud dojde k situaci, kdy senior odmítá komunikaci, je důležitý vstřícný a trpělivý přístup a analýza důvodů, které stojí za odmítáním komunikace. Někdy mohou být důvodem změny nálady, ale i reakce na stres, který může pramenit z prožívaných životních změn.

*„Jestliže k nám nebude klient pociťovat důvěru, nic nám nesvěří. Bez důvěry nelze vytvořit kvalitní vztah. K tomu potřebujeme vědomí toho, co můžeme klientovi nabídnout a co od nás očekává. Můžeme mu pomoci vypovídat se, odreagovat, svěřit svá trápení, ulevit si.“<sup>47</sup>*

---

<sup>47</sup> MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 57.

## 4 ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V MIKROREGIONU BYSTRICKO

Mikroregion Bystřicko sdružuje 37 členských obcí s celkovým počtem obyvatel 20 037, celková rozloha zaujímá 339,4 km<sup>2</sup>.

*„Toto sdružení vzniklo s cílem společného postupu při vytvoření a realizaci strategického plánu udržitelného rozvoje a realizaci aktivit, zejména v oblasti ekonomického a sociálního rozvoje venkova, zvýšení kvality života, ochrany životního prostředí, rozvoje cestovního ruchu a vytváření příznivých vnitřních i vnějších vztahů.“<sup>48</sup>*

Mikroregion Bystřicko leží v severovýchodním cípu Českomoravské vysočiny, kde centrem celé oblasti je město Bystřice nad Pernštejnem, které poskytuje všechny potřebné služby včetně sportovního a kulturního vyžití. Území Bystřicka náleží do kraje Vysočina.

Zdejší terén je vhodný k výletům, procházkám, rybaření, houbaření a celkovému duševnímu i tělesnému odpočinku a to v každém ročním období.

Dominující ekonomickou aktivitou charakterizující tuto oblast bylo v uplynulých desetiletích jednak zemědělství a dále těžba a zpracování uranové rudy. *„V současné době však dochází k utlumování obou ekonomických aktivit, tudíž jednou z alternativ, která se díky poloze nabízí je turistika, pro níž jsou v oblasti příhodné podmínky. Asi jednu třetinu území pokrývají lesy a více jak polovinu území tvoří zemědělská půda.“<sup>49</sup>*

### 4.1 Sociální služby poskytované v mikroregionu Bystřicko

V mikroregionu Bystřicko se nachází celá řada zařízení sociálních služeb, které vedou ke zkvalitnění života místních obyvatel, poskytují pomoc obyvatelům, kteří se mohou nacházet v nepříznivé životní situaci, napomáhají k prevenci sociálního vyloučení. Město Bystřice nad Pernštejnem se zapojilo do programu komunitního plánování sociálních služeb, jde

---

<sup>48</sup> Mikroregion Bystřicko [online] [cit.2015-02-01]

Dostupné z <http://www.bystricko.cz/cil-a-ucel-svazku/>.

<sup>49</sup> Mikroregion Bystřicko [online] [cit.2015-0201]

Dostupné z <http://www.bystricko.cz/charakteristika-mikroregionu-bystricko/>.



o proces hledání potřeb v oblasti sociálních služeb, které v daném regionu existují, základem komunitního plánování sociálních služeb je spolupráce zřizovatelů s poskytovateli sociálních služeb a jejich klienty při vytváření plánu a podobě sociálních služeb.

Do procesu komunitního plánování ze strany poskytovatelů se zapojily následující organizace:

- Centrum služeb pro tělesně postižené
- Centrum služeb pro zdravotně postižené
- D-STOP, klub volného času
- Domov pro seniory Mítrov
- Dům s pečovatelskou službou Dolní Rožínka
- Mateřské centrum Kopretina
- Klub v 9- Klub pro podporu duševního zdraví
- Klub stomiků
- Občanská poradna Bystřice nad Pernštejnem
- Pečovatelská služba Bystřice nad Pernštejnem
- Pečovatelská služba Vír
- Centrum aktivizačních služeb Včela
- Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- Terapeutická komunita Sejřek<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Město Bystřice nad Pernštejnem [online] [cit. 2015-02-02]

Dostupné z <http://www.bystricenp.cz/socialni-sluzby/#komunitni/>.



Obr.1 Mapa mikroregionu Bystřicko

Nyní si v krátkosti dovoluji přestavit jednotlivá zařízení sociálních služeb nacházející se v mikroregionu Bystřicko, kde jsem se rozhodla provést kvalitativní výzkum pro svoji bakalářskou práci.

#### 4.2 Dům s pečovatelskou službou Dolní Rožínka

Obec Dolní Rožínka má v současné době 620 obyvatel. V obci se nachází poštovní úřad, obchodní centrum, zdravotní středisko, kde se nachází ambulance praktického a zubního

lékaře, mateřská a základní škola, kulturní dům, fotbalové hřiště, letní kino, přírodní koupaliště, ubytovna, benzinová čerpací stanice. Pro své obyvatela a obyvatele z blízkého okolí obec Dolní Rožínka jako zřizovatel poskytuje terénní sociální službu v Domě s pečovatelskou službou.

DPS Dolní Rožínka své služby poskytuje od 1. 7. 2004 v budově, která vznikla přestavbou bývalé budovy zdravotnického zařízení Uranových dolů.

V současnosti se v budově nachází 51 bezbariérových bytů, kde svůj domov našlo 37 klientů, dalším 35 klientům je poskytována terénní služba v jejich domovech mimo budovu DPS.

Cílem pečovatelské služby je poskytovat pomoc osobám, které si z důvodu věku nebo zdravotního stavu nemohou zajistit péči o vlastní osobu vlastními silami a zároveň chtějí nadále zůstat ve svém domácím přirozeném prostředí, na které jsou zvyklí a v kruhu své rodiny. Varianta pečovatelské péče zajišťuje svým způsobem nezávislost seniora, protože pečovatelskou službu lze využívat nárazově a nepravidelně a nebo dlouhodobě a pravidelně, záleží na zvážení situace samotného seniora a možnosti volby.

Služby, které Dům s pečovatelskou službou poskytuje, si klienti hradí sami dle platného ceníku, jedná se zejména o:

- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně,
- poskytnutí stavy nebo pomoc při zajištění stavy,
- pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- ostatní úkony, které nesouvisí s poskytováním pečovatelské služby,
- kulturní a společenské akce.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> DPS Dolní Rožínka [online] [cit. 2015-02-02]

Dostupné z <http://www.ps-dolni-rozinka.cz/?kategorie=9-vyrocní-zpravy/>.

### 4.3 Domov pro seniory Mítrov

Domov pro seniory Mítrov se nachází v malebné krajině Českomoravské vysočiny, asi šest kilometrů od Dolní Rožínky. Jedná se o zámek pocházející z 18. století, který byl majetkem rodu Skeneových, posledním soukromým vlastníkem zámku byl Mořic Klimeš. Po únorových událostech v roce 1948 připadla budova státu. Již v té době zde působil domov důchodců, kde náročnou péči o klienty zajišťovaly řádové sestry.

Celá budova prošla celkovou rekonstrukcí, bylo přistavěno ještě jedno křídlo budovy pro zvýšení kapacity, následně byl revitalizován rozsáhlý zámecký park

Zřizovatelem Domova pro seniory je kraj Vysočina, v současné době jsou zde v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb. o sociálních službách poskytovány služby:

- Domov pro seniory
- Domov se zvláštním režimem

Kapacita domova pro seniory je v současnosti 123 lůžek, kapacita domova se zvláštním režimem je 27 lůžek. Kapacita je plně využita v obou zařízeních.

Pro potřeby své bakalářské práce jsem hovořila s klienty domova pro seniory, klienty z domova se zvláštním režimem jsem vzhledem k jejich zdravotnímu a duševnímu stavu do svého výzkumu nezařadila.

Posláním a cílem služeb poskytovaných v Domově pro seniory je zejména podpora rozumových a motorických dovedností klientů, zachování dosavadních návyků, podpora aktivního využití období, které klienti stráví v domově, podpora soběstačnosti uživatelů, v maximální možné míře podporovat kontakt klientů s jejich rodinami, příbuznými, přáteli a známými, prevence sociálního vyloučení.

Domov pro seniory Mítrov se soustředí na uživatele se sníženou soběstačností v základních životních dovednostech, poskytuje jim ubytování, celodenní stravu, pomoc při zvládnutí úkonů péče o vlastní osobu včetně hygieny, dále aktivizační a volnočasové aktivity, zdravotní, ošetrovatelskou a základní rehabilitační péči, pomoc při uplatňování práv a zájmů

---

při obstarávání osobních záležitostí. Klientům je poskytováno základní sociální poradenství.<sup>52</sup>

### **Aktivizační centrum Včela Bystřice nad Pernštejnem**

Posláním centra aktivizačních služeb pro seniory Včela je pomoc seniorům při smysluplném trávení volného času, poskytnout seniorům množství nových zájmů a aktivit, kterými lze předcházet sociálnímu vyloučení prostřednictvím zprostředkování kontaktu se společenským prostředím pomocí sociálně terapeutických činností. Podmínkou pro poskytování služby je aktivní zájem ze strany uživatele a dobrovolnost.

Aktivizace uživatele sociální služby přispívá zejména k tomu, aby byla co nejdéle zachována schopnost motorická, schopnost komunikační, čímž si je klient schopen vyřídit běžné úřední záležitosti, umí reagovat na běžné situace, jsou podporovány sociální kontakty zejména se společenským prostředím.<sup>53</sup>

Aktivizační centrum Včela nabízí celou řadu aktivit pro seniory, zejména se jedná o pořádání pravidelných besed a přednášek s odborníky na aktuální témata, pořádání kulturních akcí, zejména hudebních či divadelních vystoupení, dále se jedná o pracovní činnosti, výrobu různého sezónního zboží (adventní věnce, velikonoční pomlázky, pečení cukroví...).

---

<sup>52</sup> Domov pro seniory Mitrov [online] [cit. 2015-02-10]

Dostupné z <http://www.domovmitrov.cz/>.

<sup>53</sup> Včela centrum aktivizačních služeb [online] [cit. 2015-02-10]

Dostupné z <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/vcela-centrum-aktivizacnich-sluzeb-pro-seniory/>.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 POHLED SENIORŮ NA AKTIVNÍ ŽIVOT A ZPŮSOB JEHO REALIZACE

Jak již bylo zmíněno v teoretické části mé bakalářské práce, je aktivní život seniora ovlivněn celou řadou determinantů, zejména zdravotním stavem, psychickým rozpoložením, charakterem osobnosti a v neposlední řadě i prostředím, kde senior žije.

Jiné jsou možnosti pro seniory, kteří žijí ve městech či ve velké vesnici a jiné jsou možnosti seniora, který svůj čas tráví na venkově. Praktickou část své bakalářské práce věnuji zjišťování, jaké možnosti trávení volného času mají senioři žijící v domácím prostředí a jaké jsou možnosti aktivního života pro seniory, kteří žijí v zařízeních sociální péče.

### 5.1 Výzkumný cíl

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda dotazovaní senioři žijí aktivním způsobem života, jakým aktivitám se ve volném čase věnují a zda jsou aktivnější senioři žijící v domácím prostředí nebo senioři žijící v zařízeních sociální péče.

### 5.2 Výzkumná metoda

Vhodnou výzkumnou metodou se mi jevila technika polostrukturovaného rozhovoru s náhodně vybraným okruhem respondentů z řad seniorů. Výhodu této techniky vidím v tom, že jednotlivé otázky je během rozhovoru možno upravit podle potřeby tak, aby respondent pochopil její podstatu a uměl na ni odpovědět. Jednotlivými otázkami se budu snažit zjistit, jaké aktivity senioři preferují, jak aktivní život ovlivňuje jejich fyzický a psychický stav, zda je nabídka aktivit dostatečná.

*„Stěžejní zásadu kvalitativního zkoumání, jeho otevřenost, je třeba chápat jako otevřenost ke zkoumaným objektům včetně jejich zvláštností, jako otevřenost ke zkoumané situaci a jako otevřenost v přístupu k ní. Otevřenost se projevuje především v tom, že původní plán, podoba zkoumání, výběr zkoumaných objektů, způsob sběru a analýz údajů a další aspekty*

*se dotvářejí až v průběhu realizace. Musíme být schopni reagovat i na nové nebo neočekávané a náš postup jim přizpůsobovat.*“<sup>54</sup>

Reichel dále upozorňuje i na fakt, že ke zkoumaným osobám je nutno se chovat otevřeně, být upřímný a v neposlední řadě je nutno zachovávat etické kodexy. Dále uvádí, že „*pro jejich povzbuzení a autenticitu a kvůli získání cenné výpovědi musíme být schopni empatie a pozitivní stimulace, bez nich se při kvalitativním zkoumání osob neobejdeme.*“<sup>55</sup>

V průběhu kvalitativního výzkumu jsou získávány informace, které nepracují s měřitelnými hodnotami, jsou získávány informace o malém počtu lidí z jejich každodenního života v jejich přirozeném prostředí. Získáme tím velké množství informací o malém počtu osob, takže generalizace na celou populaci je téměř nemožná.

### **Stručná charakteristika jednotlivých respondentů:**

#### **Senioři žijící v domácím prostředí:**

**Paní G. H.:** věk 74 let, již 14 let je vdova, pracovala jako účetní, žije na vesnici v rodinném domě spolu se synem a jeho rodinou. Je pohyblivá, aktivní, orientovaná, stěžuje si na zdraví, zejména na bolesti pohybového aparátu..

**Pan H. M.:** věk 73 let, zemědělský inženýr, žije s manželkou a synem v rodinném domě, pracoval v zemědělství, je pohyblivý, orientovaný, ale má potíže se sluchem – nedoslýchavost. Děti ho pravidelně navštěvují. Je soběstačný, na zdraví si nestěžuje.

**Paní Ž. M.:** věk 70 let, bydlí s manželem v rodinném domě na vesnici, společně s dcerou a její rodinou. Celý život pracovala v živočišné výrobě. Je velmi společenská, mobilní, orientovaná, aktivní, soběstačná.

---

<sup>54</sup> REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada Publishing, Praha 2009, s. 65-66.

<sup>55</sup> REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada Publishing, Praha 2009, s. 67.



**Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou:**

**Pan Z. H.:** 72 let, pracoval jako zedník, po úrazu páteře je imobilní, pohybuje se pomocí invalidního vozíku je rozvedený, syn bydlí v zahraničí, v DPS bydlí asi 3 roky, je zde spokojený, na nic si nestěžuje.

**Paní J. K.:** 75 let, je vdova, v DPS žije s mentálně postiženou 38letou dcerou, jiné příbuzné nemají, dcera vyžaduje celodenní péči a dozor. Paní je velmi unavená ze soustavné péče o dceru, trpí psychickými problémy.

**Paní M. Š.:** 75 let, vyučená kuchařka, dům přenechala dceři s početnou rodinou a sama se odstěhovala do DPS. Je zde spokojená, má své soukromí. Ještě před 8 lety vypomáhala jako kuchařka. Je společenská, veselá, na zdraví si nestěžuje

**Senioři žijící v domově pro seniory:**

**Paní M. B.:** věk 78 let, vdova v domově bydlí 2 roky, rodina ji pravidelně navštěvuje, ze zdravotních důvodů nemohla bydlet doma, potřebuje soustavnou péči a dohled. Bydlí ve dvoulůžkovém pokoji, se spolubydlící vychází velice dobře.

**Paní M. J.:** věk 72 let, rozvedená, doma se o sebe nedokázala postarat pro psychické potíže, tady v domově je jí lépe, je pod dohledem, což jí vyhovuje. Bydlí v 3-lůžkovém pokoji, ale se spolubydlícími moc nevychází, raději se zdržuje mimo pokoj. Syn je rozvedený, matku navštěvuje jen sporadicky, dcera jezdí asi 1x za dva měsíce, bydlí v Kolíně.

**Pan M. U.:** věk 78 let, svobodný, bezdětný, bydlí ve dvoulůžkovém pokoji, ze zdravotních důvodů mu byla amputována levá noha, proto se pohybuje pomocí invalidního vozíku. se spolubydlícím si rozumí, společenský, rodina ho navštěvuje asi 2x do měsíce.

### Senioři navštěvující aktivizační centrum Včela

**Paní J. M.:** věk 80 let, bydlí sama v bytě, pracovala jako administrativní pracovnice, velice distingovaná, udržovaná dáma, má dvě děti, obě matku pravidelně navštěvují, dcera bydlí v Praze. Paní má silné brýle pro poruchu zraku, při chůzi používá francouzskou hůl.

**Paní M. S.:** věk 72 let, bydlí s manželem v bytě, pracovala jako dělnice, manželé mají tři děti, které je pravidelně navštěvují, v bytě s nimi žije pes – jejich miláček. Paní si stěžuje na bolesti pohybového aparátu.

**Pan J. L.:** věk 70 let, bydlí s manželkou v rodinném domě, jsou bezdětní. Pan J. pracoval jako soukromý podnikatel, měl obchod s konfekcí, paní byla v domácnosti. Pan J. je velmi aktivní a sportovně založen, doma disponuje bazénem, který denně využívá. Na zdraví si nestěžuje.

### Otázky pro rozhovor:

- 1/ Jak se změnil Váš aktivní život po odchodu do důchodu?
- 2/ Co Vás vede k aktivnímu životu, co je Vaší motivací?
- 3/ Jaké aktivity Vás v současné době nejvíce baví, kterým aktivitám dáváte přednost?
- 4/ Znáte možnosti aktivit pro seniory ve Vašem okolí, kde o nich získáváte informace?
- 5/ Myslíte, že jsou rozdíly v trávení volného času v domácím prostředí a v zařízení sociální péče?

## 5.3 Vlastní výzkum

V této kapitole uveřejním odpovědi jednotlivých respondentů na výše uvedené otázky, dále bude následovat analýza jednotlivých odpovědí a na závěr bude provedena jejich interpretace.

Skupinu seniorů, kterou jsem si účelově pro potřeby rozhovorů sestavila, tvořili senioři ve věkovém rozmezí od 70 do 80 let, z tohoto vzorku byli osloveni 4 muži a 8 žen. Dvě ženy

a jeden muž žijící v domácím prostředí na vesnici v místě mého bydliště, jeden muž a dvě ženy žijící v domě s pečovatelskou službou v obci Dolní Rožínka, dvě ženy a jeden muž žijící v domě pro seniory Mitrov a dvě ženy a jeden muž navštěvující aktivizační centrum Včela v Bystřici nad Pernštejnem. Z tohoto vzorku byli dva muži imobilní, pohybující se pomocí invalidního vozíku. V závěru práce se pokusím porovnat údaje z teoretické části mé práce s údaji vyplývajícími z provedených rozhovorů. Získané výsledky však nelze zobecnit na celou populaci.

Jednotlivé rozhovory proběhly v průběhu měsíce ledna a února 2015. Jako první jsem oslovila respondenty z domácího prostředí, následně proběhly rozhovory s klienty domu s pečovatelskou službou, pak jsem provedla rozhovory s respondenty z domova pro seniory a nakonec jsem navštívila aktivizační centrum Včela.

Ačkoliv jsem s tím původně nepočítala, celá akce byla časově velice náročná, jelikož jsem postupně hovořila s dvanácti osobami a každá z návštěv trvala průměrně 1 hodinu i více. Nejprve jsem respondenty seznámila s osnovou rozhovoru a jednotlivé otázky jsem kladla v libovolném pořadí a nebo jsem respondenta nechala volně vyprávět o jeho životě a otázku do rozhovoru jsem uvedla jako doplňkovou. Jednotlivým respondentům jsem se vždy časově přizpůsobila, při návštěvě vždy byla vytvořena příjemná atmosféra. Všichni respondenti byli velmi milí a vstřícní, za což jsem jim vždy poděkovala.

Všichni respondenti, které jsem oslovila, s rozhovorem souhlasili. Vždy jsem se jim představila, vysvětlila jsem účel své návštěvy a ujistila je o anonymitě veškerých informací, které mi v průběhu rozhovoru poskytnou, čímž byla vytvořena vzájemná důvěra.

Otázky jsem se snažila formulovat tak, aby jim respondenti rozuměli, pokud jsem viděla, že respondent s odpovědí váhá, vždy jsem se pokusila otázku zformulovat tak, aby odpověď na ni byla co nejpřímější. Mluvila jsem pomalu a srozumitelně, abychom se s respondentem vyhnuli případnému nedorozumění. Otázkami jsem se snažila zjistit vztah seniorů mezi aktivitami a jejich životním stylem. Odpovědi na otázky jsou zaznamenány v hovorovém jazyce včetně nespisovných výrazů.

Jednotliví respondenti byly představeni v předchozí kapitole, stejně jako otázky, na které jednotliví respondenti odpovídali.

**Otázka č. 1:** „*Jak se změnil Váš aktivní život po odchodu do důchodu?*“

**Senioři žijící v domácím prostředí odpovídali následovně:**

**Paní G. H.:** „*No, já šla do důchodu v 52 letech. Šla jsem o dva roky dřív, celej život jsem dřela jako kůň, tak co bych nešla? A stejně tenkrát snižovali stavy, tak se jim to hodilo. Celej život jsem pracovala v účtárně, všichni se ke mně chodili radit, jak to mají dělat. Ale doma jen tak bych stejně nevydržela. Tak jsem ještě dělala účetnictví v jedný autoopravně, ale jen sem tam, když potřebovali. A jinak bylo dobrý, že jsem nemusela už vstávat do práce. Vlastně jsem si mohla dělat co jsem chtěla a kdy jsem chtěla. A samozřejmě jsem se musela starat o domácnost, občas uvařit dědkovi, ale stejně jsem byla radši mezi lidma než s ním doma. Taky mě vždycky hodně bavila práce na zahrádce, té se věnuju doposud. Když jde někdo okolo, tak si popovídáme co je v dědině novýho a tak. Jenže pak, když mě bylo skoro 60, tak mě zjistili škaredou nemoc a byl se vším ámen. Byla jsem ráda, že se o mě postarala snacha. Ale dostala jsem se z toho. Jenže pak zemřel manžel, takže jsem se musela začít starat o slepice a králíky, mladejm se tohle svěřit nedá a stejně na to ani nemají čas, když chodí do práce.“*

**Pan H. M.:** „*Řekl bych, že po odchodu do důchodu jsem měl paradoxně víc práce, než když jsem byl zaměstnaný. Pracoval jsem ve vedoucích funkcích, takže většinou samé papírování. Když jsem ale odešel do důchodu, vzali jsme si zpátky od JZD v rámci restituce pozemky a nějaké stroje a začali jsme s rodinou soukromě hospodařit. A to je práce od rána do večera, sedm dní v týdnu.“*

**Paní Ž. M.:** „*Když jsem odešla do důchodu, tak dcera zrovna nastoupila do práce. Pracuje v bance a domů jezdí pozdě večer. Takže jim každý den vařím. Když byli vnuci menší, tak jsem na ně dohlížela, aby měli všechno do školy, a tak. Byla jsem moc ráda, že můžu dceři trochu pomoci s domácností. Ale díky tomu, že bydlíme v jednom domě, tak to nebyl a není problém.“*

**Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou odpovídali takto:**

**Pan Z. H.:** „*Moc se nezměnil, sice jsem byl v důchodu, ale pořád jsem chodil na fušky, to víte, zedníka lidi potřebujou furt a taky jsem si mohl povídat s lidima, chodit na pivo, žádnou změnu k horšímu jsem nezaznamenal.“*

**Paní J. K.:** „Celej život se starám o dceru, takže jsem si toho, že jsem v důchodu ani nestačila všimnout. Je to kolotoč od rána do večera.“

**Paní M. Š.:** „Já jsem šla do důchodu asi v 55 letech, ani se mně nechtělo. Nedovedla jsem si představit, co budu celý dny dělat. Tak jsem si to domluvila a chodila vařit aspoň jako brigádnice, takže se pro mě nezměnilo skoro nic.“

#### **Senioři žijící v Domově pro seniory odpovídali takto:**

**Paní M. B.:** „Po odchodu do důchodu jsem se snažila pomáhat rodině, jak to jen šlo. Ale brzy potom se u mě začaly objevovat zdravotním potíže, které se postupně zhoršovaly. Měla jsem pocit, že jsem jim doma na obtíž, tak jsem svolila s tím, že půjdu do domova, aby se o mě nemuseli starat a nepřidělávala jim starosti.“

**Paní M. J.:** „Když jsem zůstala doma, byla jsem už vdova a byla jsem sama. Hodně jsem četla a nemusela se o nikoho starat. Někdy přijela dcera a zlobila se, že jen čtu a že mám doma binec. Ale mě to nevadilo. Pak mě ale dcera dala sem, protože se prej o sebe ani nepostarám. A tady je to taky dobrý. Najíst mi dají, číst můžu kdy chci, však jsem taky dost přibrala.“

**Pan M. U:** „Celej život jsem pracoval na dráze, byl jsem mezi lidma, tak jsem se to snažil dodržovat i v důchodu, chodil jsem s chlapama na pivo. Pak se ale začalo kazit zdraví, takže mi nakonec uřízli nohu. To jsem věděl, že je konec, že se o sebe sám nepostarám. Tak jsem byl docela rád, že mě bratr sehnal ubytování tady.“

#### **Senioři navštěvující aktivizační centrum Včela odpovídali takto:**

**Paní J. M.:** „Byla jsem stále aktivní ať v práci, tak i v důchodu. Celý život jsem se snažila žít kulturně, často a pravidelně jsem jezdila do divadla a na koncerty. Sice jsem už po operaci kyčle, ale pořád se snažím chodit na procházky a žít aktivně. A s fyzickou pohodou úzce souvisí i pohoda psychická, člověk se cítí mnohem lépe, když ho nic nebolí.“

**Paní M. S.:** „Po odchodu do důchodu jsem získala víc času na své koníčky. Víte, pracovala jsem celej život u pásu na tři směny, do toho domácnost, byla jsem ráda, že si v důchodu můžu odpočinout a věnovat se četbě, kytkám, výletům a našemu psovi.“

**Pan J. L.:** „Mladá paní, já se v důchodu snažím žít tak, jako bych ani v důchodu nebyl. Pořád jsem byl mezi lidmi, takže si nedovedu představit, že bych se zavřel doma a nevycházel. Zaplat' pánbů nemám vážnější zdravotní problémy, tak si důchod užívám, jak to jen jde. Myslím, že pohyb je základem zdravého života. Já na příklad v létě chodím bos a nemohu si to vynachválit a denně plavu.“

### **Dílčí shrnutí:**

Z odpovědí na otázku č. 1 vyplývá, že většina seniorů zůstala aktivní i po odchodu do důchodu. Jako pozitivní fakt většina respondentů uvedla více času na své koníčky a zájmy, někteří respondenti pokračovali v pracovním zařazení alespoň formou brigád či výpomocí. Nikdo z nich neupřednostnil sociální izolaci, všichni se i nadále podíleli na udržení sociálních kontaktů.

### **Otázka č. 2: „Co Vás vede k aktivnímu životu, co je Vaší motivací?“**

#### **Senioři žijící v domácím prostředí odpovídali následovně:**

**Paní G. H.:** „Co mě vede k aktivnímu životu? No určitě to, abych byla co nejdýl soběstačná, člověk by se měl o sebe starat, pohybovat se, aby zůstal co nejdýl ve formě, ale taky by měl hodně číst a třeba luštit křížovky, aby se cvičil i mozek a ne jen tělo.“

**Pan H. M.:** „Od dětství jsem musel dost těžce pracovat, to víte byl jsem z gruntu a tam se na nějaké poflakování moc nehrálo. Bylo nás šest sourozenců a otec nás vedl velice přísně. Obstarat krávy, koně, to jsme museli už od malička. Takže i teď, když jsem v důchodu, tak vstávám ráno v pět, obstarám zvířata a pak si jdu třeba ještě chvilku lehnout. Motivuje mě kontakt s těmi zvířaty a taky myšlenka, že ještě nepatřím do starýho železa. Je taky fajn, že mě skoro nic nebolí, takže mi pohyb a tedy i práce nedělá potíže.“

**Paní Ž. M.:** „Víte, já byla společenská celý život. Jak někde zahrála muzika, musela jsem tam být. S manželem jsme nevynechali žádnou tancovačku. Moc ráda si povídám s lidmi, a vlastně jsem si doposud nepřipustila, že nějak stárnu. Moderně se oblékám, nosím rifle a

*když někam s manželem jdu, tak se namaluju. Aby se mě nikdo nelekl. A samozřejmě, že mi dělá dobře, když mi někdo řekne, že na svůj věk vůbec nevypadám...*“

**Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou odpovídali takto:**

**Pan Z. H.:** *„Asi před 10 lety jsem spadl ze žebříku a zůstal ležet. Myslel jsem, že už budu ležákem nafurt, ale díky cvičení jsem se dostal aspoň na ten vozejk. Tak jsem moc rád, že se můžu pohybovat aspoň takhle a dojet si aspoň pro to pivo. Myslím, že je mojí motivací to pivo.“*

**Paní J. K.:** *„Vede mě k tomu zdravotní stav dcery. Musím tu být co nejdýl, aby pak nemusela někam do ústavu. Ale už mě to zmáhá, dřív jsem jí hodně četla, ale už na to nevidím“*

**Paní M. Š.:** *„Musím přiznat, že na svůj věk se cítím docela dobře, nic mě neomezuje, občas mě bolí nohy, ale to asi každého. Tady bydlím sama a starám se jen o sebe, takže volného času je spousta. Tak jsme se tady s ženskajma domluvily a napekly cukroví do školy, když bylo Česko čte dětem. To je tady každéj rok, tak jsme z toho udělaly takovou tradici. Člověk se aspoň cítí ještě trochu užitečněj.“*

**Senioři žijící v Domově pro seniory odpovídali takto:**

**Paní M. B.:** *„Tady v domově je spousta aktivit, každý den je z čeho si vybrat. Měla jsem představu, že budu celý den trávit na pokoji, protože mám třesy a nechci, aby je někdo viděl. Ale pak jsem zjistila, že když jdu na skupinku, tak mi dopoledne rychle uběhne a moje třesy stejně nikoho nezajímají. A mám možnost si s někým popovídat, víte, tady jsou na tom lidi o hodně hůř než já. Taky je tady možnost navštěvovat bohoslužby, ale bohužel jen 1x měsíčně. Doma jsem chodila do kostela každou neděli.“*

**Paní M. J.:** *„Celej denní režim tady je tak postavenej, že se pořád něco děje. Nejradši mám dopolední skupinky, to nám asistentky většinou něco čtou nebo hrajeme různé hry. Dobrý bylo, když tady fungoval dramatickej kroužek, to jsem v něm dokonce hrála. Většinou jsme nacvičili nějakou pohádku a pak jeli třeba do školy na Rožínku a tam to hráli. No a motivací pro mě bylo, že se to těm děckám líbilo a tleskali.“*

**Pan M. U.:** „Myslel jsem, že když zůstanu na vozejku, tak to bude konec, ale ono se to dá žít jen s jednou nohou. Rozdíl je jen v tom, že když jdu, tak u toho sedím /smích/. Ze začátku to byl trochu nezvyk, ale když se to člověk naučil ovládat, tak už to šlo. Nechcu bejt takovej ten zatrpklej dědek, kterej nadává na všechny a na všechno.“

**Senioři navštěvující aktivizační centrum Včela odpovídali takto:**

**Paní J. M.:** „Motivací mi je to, zůstat co nejdéle pohyblivá, abych se o sebe dokázala postarat. Sice chodím o francouzské holi, ale po operaci jsem si myslela, že už chodit nebudu vůbec. Ale moc mi pomohla rehabilitace a taky jsem se bála, že už se nepodívám do divadla, to bych nesla těžce.“

**Paní M. S.:** „Pravidelně chodím sem do Včely, mám tady spoustu kamarádek, se kterýma podnikáme výlety, dozvím se, co je novýho. Manžela tyhle babský řeči moc nezajímají, ale když se jede třeba do divadla, tak to se rád přidá. Dokud to jde, chodím mezi lidi, abych doma moc nezakrněla.“

**Pan J. L.:** „Víte, můj tatík se dožil devadesáti let, celý život pracoval, hýbal se, byl aktivní. Ještě půl roku před smrtí jezdil na kole, to je přece neuvěřitelné! A já bych se mu chtěl co nejvíc podobat. Doufám, že dlouhověkost máme v genech.“

**Dílčí shrnutí:**

Z odpovědí na otázku č. 2 vyplývá, že hlavní motivací seniorů je zůstat alespoň v takové fyzické kondici, v jaké se právě nachází. Chtějí si zachovat životní standard a úroveň, aby nedošlo k poklesu fyzických sil a ztrátě soběstačnosti. Jedna respondentka uvádí jako motivaci péči o postiženou dceru.

**Otázka č. 3:** „*Jaké aktivity Vás v současné době nejvíce baví, kterým aktivitám dáváte přednost?*“

**Senioři žijící v domácím prostředí odpovídali následovně:**

**Paní G. H.:** „*Ted' v zimě se toho moc dělat nedá, to jen obstarám slepice a králíky, zato-pím v kotli, to jsou moje každodenní povinnosti. Když je hezky, tak se jdu projít, ale mám*



*strach, abych neuklouzla a třeba si něco nezlomila. V létě je to lepší, to jsem často na zahrádce, nebo se suší seno pro králíky. Jinak ráda poslouchám rádio, říkají tam hodně zajímavějších věcí, hodně jsem taky četla, ale to už moc nejde, často mě bolí oči, na televizi se dívám jen na zprávy a občas nějaký ten seriál. Když jsem byla o trochu mladší, tak jsem s dcerou ráda jezdila do divadla, a nebo jsem jezdila za sestrou do Liberce, ale už se mi nechce se někam haplasit. To si radši pustím tu televizi.“*

**Pan H. M.:** *„Jak už jsem zmínil, nejvíc času během dne mi zabere péče o dobytek, ale baví mě to, jinak bych to přece nedělal. Pak, když mám klid, tak si moc rád přečtu noviny, kterých bereme denně několik, pak si pustím televizi a sleduju zprávy a počasí, každou neděli chodím do kostela. Číst knížky, to mě nikdy moc nebavilo.“*

**Paní Ž. M.:** *„Jak už jsem řekla, mám ráda společnost, lidi, ráda si zazpívám. Když mám doma čas, tak ráda čtu, ráda vařím, od jara do podzimu pracuji na zahrádce. Když je pěkné počasí, jedeme s manželem někam na výlet a nebo se jdeme jen tak projít. U nás je moc krásně, na procházky je to tady jak dělané – okolo jsou lesy, ráda zajdu i na houby, když zrovna rostou. Myslím, že se nenudím, ale hlavně taky díky manželovi, je dobře, že jsme spolu.“*

#### **Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou odpovídali takto:**

**Pan Z. H.:** *„Bydlím tady v Dápéesce asi 3 roky a jsem tady spokojenej. Všechny pečovatelky se o mě dobře starají, je fakt, že se tady za všechno platí, ale aspoň mám střechu nad hlavou. Nákup si opatřím sám, sámoška je tady kousek, akorát je to zpátky do kopečka a to je teda fuška se sem dostat. Ale beru to jako že posiluju. Čas od času tady máme kulturní program, ale to je asi 2x do roka nebo na zahradě opíkáme párky.“*

**Paní J. K.:** *„Dcera chodí ráda nakupovat, tak chodíme denně do Jednoty, třeba i jen pro jednu věc, má z toho radost, doma posloucháme rádio nebo se díváme na televizi. Taký třeba luštíme křížovky, ona vždycky řekne nějakou blbost a já ji pochválím, že to řekla správně. Je to s ní těžký.“*

**Paní M. Š.:** *„Ráda chodím na procházky, každý rok jedeme s Dápéeskou někam na výlet, to je taky fajn, hodně čtu, poslouchám rádio, sleduju seriály v televizi, navštěvujeme se*

*s ženskejma , chodíme na kafe, připravujeme jarní výstavu, která bude tady v kulturáku, těch akcí je moc, hned si ani na všechny nevzpomenu.“*

### **Senioři žijící v Domově pro seniory odpovídali takto:**

**Paní M. B.:** *„Jak už jsem řekla, mám zdravotní potíže, takže třeba nějaká práce v dílně, kde se musí něco vyrábět rukama pro mě moc není. Ale moc ráda chodím na skupinky, kde se čte nebo se něco promítá, ráda poslouchám hudbu a nejlepší je, když zde máme nějaké kulturní představení a to je zde docela často. Taky ráda chodím do kantýny na kafe. Ale je to na mě docela daleko. Taky je tady možnost navštěvovat bohoslužby, ale bohužel jen 1x měsíčně. Doma jsem chodila do kostela každou neděli.“*

**Paní M. J.:** *„Pořád mě baví číst, je tady knihovna každou středu, tak tam chodím, denně do kavárny na kafičko, taky mě baví dělat něco v dílně, třeba na vánoce jsme pekli cukroví, to jsem nedělala ani doma, sleduju televizi ve společenské místnosti. Ráda se projdu venku v parku, když je pěkně a nebo se třeba jdeme podívat na koně, co jsou vedle v ohradě.“*

**Pan M. U.:** *„No, na nějaký ruční práce moc nejsem, tak tady do dílny moc nechodím, ale někdy si s chlapama necháme koupit pivo a to nemá chybu. A taky se tady po obědě dá jít do kavárny, tak si tam taky sedneme a řešíme politiku a tak. Jinak mě hodně baví televize, tu mám i na pokoji, takže mě v podstatě kromě tý nohy nic nechybí.“*

### **Senioři navštěvující aktivizační centrum Včela odpovídali takto:**

**Paní J. M.:** *„Knihy moc nečtu, protože špatně vidím, ale ráda si poslechnu vážnou hudbu v rozhlase nebo na CD přehrávači, který mě dcera naučila používat. Ráda chodím na procházky a taky moc ráda chodím sem, do Včely, kde se konají různé zajímavé besedy.“*

**Paní M. S.:** *„Mám ráda ruční práce, ráda si přečtu nějakou knihu. Moc mě baví, když tady ve Včele třeba luštíme křížovky o ceny, to se s ženskejma předháníme, která toho vyluští víc. Baví mě besedy, které se tady pořádají, ráda jezdím na výlety. Doma se věnuju pěstování kytek, mám ráda seriály v televizi a taky chodím na procházky s naším Beníkem.“*

**Pan J. L.:** „*Jak už jsem vám nastínil, pohyb, sport, život mezi lidmi, to je základ spokojeného života ve stáří. Takže pro mě je nutnost každodenní procházka na čerstvém vzduchu, po obědě si dám šlofíčka a pak hned vyrazím. Rád si také zajdu do hospody na jedno, ale nejde mi ani tak o to pivo, ale rád vedu se štamgasty politické diskuse. V neděli s manželkou pravidelně jezdíme do kostela, duchovní očista je rovněž důležitá. Zkrátka vedu spokojený život.*“

### **Dílčí shrnutí:**

Z odpovědí na otázku č.3 je zřejmé, že všichni respondenti pokračují v udržování a rozvíjení svých koníčků. Žádný z respondentů se svých koníčků nemusel vzdát v souvislosti se změnou zdravotního stavu. Pěstování volnočasových zájmů a koníčků přispívá jak k fyzické tak i psychické pohodě, udržení sociálních kontaktů. Z fyzických aktivit senioři upřednostňují pohyb venku formou procházek. Dva respondent zmiňují pravidelnou návštěvu kostela, /kaple/, která přispívá k jejich psychické pohodě. Většina respondentů upřednostňuje sledování televize, ženy rády sledují televizní seriály. Televizi respondenti berou jako součást denních aktivit, byť se jedná o aktivitu spíše pasivní.

**Otázka č. 4:** „*Znáte možnosti aktivit pro seniory ve Vašem okolí, kde o nich získáváte informace?*“

### **Senioři žijící v domácím prostředí odpovídali následovně:**

**Paní G. H.:** „*Ještě asi před pěti lety pořádal každý rok obecní úřad pro seniory zájezd, to jsem vždycky ráda jezdila. Většinou se jelo na nějaký hrad nebo zámek, sice mě pak bolely nohy, ale to nevadilo. Teď už na nic nejsou peníze, tak se nejezdí nikam. Vždycky to viselo na obecní nástěnce a taky to hlásili rozhlasem. Teď tady bejvá jen v zimě karneval pro děti, to se jdu taky podívat a v létě mše v místní kapliče, které se taky účastním. Jinak se tu celý rok nic neděje.*“

**Pan H. M.:** „*O aktivitách pro seniory toho moc nevím, protože se o ně ani moc nezajímám. Jak už jsem řekl, já a celá naše rodina se během roku hodně věnujeme tomu hospodaření, takže na nějaké jiné aktivity ani nemáme moc čas. Protože hospodařit se musí od*

*jara až do zimy. Ale občas v létě, když někde hraje dechovka, tak si ji jedeme s manželkou poslechnout, aby to nevypadalo, že jsme úplně burani.“*

**Paní Ž. M.:** *„Žijeme na vesnici, takže tu moc na výběr, co se aktivit týče, není. Spíš si aktivity hledáme sami. V létě je v sousední vesnici letní kino, tam občas zajdeme, nebo nějaká hudební produkce pro seniory, třeba sraz harmonikářů. Ale díky tomu, že manžel jezdí autem, tak pro nás není problém si někam dojet, třeba do divadla. Jsme na tom zdravotně ještě docela dobře, tak si ještě můžeme dovolit jít si třeba i zatančit. Člověk by se měl trochu hýbat, dokud to jde a užívat si života.“*

#### **Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou odpovídali takto:**

**Pan Z. H.:** *„Spousta informací visí tady na nástěnce a nebo na vývěsce před Jednotou. Občas se tady něco děje v kulturáku, tak to se jdu podívat, kdybych se ale chtěl dostat do Bystřice, musel bych si dopravu zaplatit jako fakultativní službu, protože autobusem bych si netrouf. A to si za to radši koupím to pivo.“*

**Paní J. K.:** *„Jo, u Jednoty na vývěsce něco píšou, ale my spíš nikam nechodíme. Občas přijede sem třeba harmonikář nebo jsme se teď byli podívat na základce, tam byla akce Česko čte dětem, to se Marušce taky líbilo. A jinak máme samozřejmě informace od pečovatelek nebo paní ředitelky.“*

**Paní M. Š.:** *„O všech kulturních akcích nás informuje paní ředitelka, a jinak si to řeknem mezi sebou, co kdo kde pochytí. Ale spousta akcí se koná pravidelně, tak to už víme, že to bude. O nějakých akcích píšou i na internetu, na stránkách Dolní Rožínky, ale s tím já neumím, tak se vždycky radši někoho zeptám. A nebo prodavaček v Jednotě, ty ví taky všechno.“*

#### **Senioři žijící v Domově pro seniory odpovídali takto:**

**Paní M. B.:** *„O všem, co se tady v domově děje jsme všichni dobře informovaní. Ráno nás informují asistentky, když přijdou na ranní hygienu a týdenní plány asistentky vyvěšují na nástěnky, takže si to můžem kdykoliv přečíst.“*

**Paní M. J.:** „Tady se můžu kdykoli zeptat, co se bude dít a nebo to visí na nástěnce, vždycky rozpis na celej tejden co kde bude a která asistentka to povede. A když se nám nechce, tak nemusíme nikam. Ale já bych tady na pokoji asi nevydržela. Někdy stačí si jen sednout na chodbu do křesla s knížkou a mít pokoj.“

**Pan M. U.:** „Ale jo, vím, co všechno se tady dá dělat, každý den jsou nějaký ty skupinky, ale to mě moc nebaví, jen když je tady nějaký kulturní vystoupení, to se jdu podívat, třeba kouzelník nebo harmonikáři, nejradši si dopoledne organizuju sám. Je tady výtah, tak se dostanu všude i s vozejkem.“

### **Senioři navštěvující aktivizační centrum Včela odpovídali takto:**

**Paní J. M.:** „Ano, informace mám, pravidelně chodím sem do Včely a nebo poslouchám zprávy vysílané městským rozhlasem, kde také informují o akcích pro seniory.“

**Paní M. S.:** „Ano, o aktivity pro seniory se hodně zajímám, tady ve Včele všechny aktivity na měsíc dopředu visí na nástěnce, stačí si jen vybrat a mám to sem z bytu kousek, tak proč toho nevyužít. Kdybych sem ale musela třeba jezdit autem, to už by mě asi trochu obtěžovalo. Že jsem místní, je to pro mě pohodlné.“

**Pan J. L.:** „Pravidelně chodím sem do Včely, ale neúčastním se všeho. Vybírám si zajímavé besedy se vzdělanými lidmi, kteří mají člověku co nabídnout.“

### **Dílčí shrnutí:**

Většina respondentů se shoduje v tom, že nabídka aktivit je pestrá a mají nepřeberné možnosti, jak se o nabídce aktivit dozvědět. Výjimku však tvoří senioři žijící v domácím prostředí na vesnici, kdy je nabídka aktivit omezená buď financemi a nebo dojezdovou vzdáleností do místa konání aktivit. Pokud však tito senioři projeví o aktivitu zájem, jsou schopni a ochotni se jí zúčastnit i přes to, že jsou nuceni vyvinout zvýšené úsilí k jejímu dosažení. Senioři žijící v domově pro seniory jsou s nabídkou aktivit velmi spokojeni, jak s pestrostí aktivit, tak i s informacemi o nich poskytovaných personálem.

**Otázka č. 5:** „Myslíte, že jsou rozdíly v trávení volného času v domácím prostředí a v zařízení sociální péče?“

**Senioři žijící v domácím prostředí odpovídali následovně:**

**Paní G. H.:** „Abych se přiznala, nikdy jsem v žádném zařízení sociální péče nebyla, tak teda nevím, jak to tam chodí, ale pracuje tam sousedka, v domově důchodců, tak jim prej čtou knížky nebo organizují nějaký představení. Já si den tak nějak organizuju sama, někdy si autobusem zajedu do města nebo k doktorovi a jsem ráda, že jsem doma. Dokud to jen půjde, do důchodáku bych teda nechtěla. A když mě jó přepadne chuť na nějakou tu kulturu, tak řeknu dceři a ona už něco vymyslí.“

**Pan H. M.:** „No, to asi určitě. Moc si nedovedu představit, jak má někdo v domově důchodců krávu a denně ji tam dojí...Ale jak se říká – nikdy neříkej nikdy, stát se může všechno, ale do domova pro seniory bych šel až v případě, že bych se sám o sebe nedokázal postarat, a ani nikdo z mých příbuzných. Ale to už bych pak byl asi ve stavu, kdy by mi všechny volnočasové aktivity byly asi ukradený.“

**Pasní Ž. M.:** „No, určitě. Doma dělám, co mě zrovna napadne, když se mi třeba ráno nechce vstávat, tak si poležím, proč ne? Svůj denní režim si přizpůsobím tak, jak mi to vyhovuje. V domově pro seniory je o ně určitě dobře postaráno, ale chyběla by mi tam taková ta svoboda, i když je pravda, že kulturních akcí tam za celý rok mají asi víc jak my tady na vesnici. Každopádně jsem ráda, že jsem doma mezi svýma a že snad tady ještě nějakou dobu budu.“

**Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou odpovídali takto:**

**Pan Z. H.:** „Doma jsem si dělal co jsem chtěl, tady v Dépéesce je pevněj řád, do deseti večer by měl bejt člověk doma, ale myslím, že by se to s ředitelkou dalo domluvit.“

**Paní J. K.:** „Já toho volného času nikdy moc neměla, hodně jsem se věnovala dceři, ale kdyby člověk chtěl, tak tady možnosti jsou. Ale já už jsem na to stará a unavená, když to jen trochu jde, tak si jdu nejradši nehnout.“

**Paní M. Š.:** „Doma měl člověk vždycky hodně práce, obzvlášť tady na dědině. Ale to znamená, že by nemohl žít kulturně. Když to šlo, dalo je jezdit třeba na divadelní předsta-

*vení do Bystřice nebo na nějaký koncert. Zkrátka tak, jak měl člověk čas. Tady v Dépeesce nebo v domově důchodců jsou taky možnosti, ale už je zde ten režim, který člověka trochu svazuje. Všechno má svý pro a proti.“*

#### **Senioři žijící v Domově pro seniory odpovídali takto:**

**Paní M. B.:** *„Když jsem byla ještě doma, moc jsem nevycházela. Doma jsem četla knížky nebo sledovala televizi. Dcera se na mě kvůli tomu hodně zlobila. Tady to vlastně nejde se zavřít na pokoji a nevycházet. Je potřeba se s někým setkat a popovídat a tady je těch možností mnoho. Prvně se mi sem vůbec nechtělo, ale vlastně jsem ráda, že tady jsem.“*

**Paní M. J.:** *„Doma jsem se o to moc nezajímala, byla jsem nejradši doma a četla. Tady můžu taky číst a nebo dělat něco jinýho. Rozdíl je jen v tom, že doma jsem mohla být v posteli celý den a nikomu to nevadilo, tady se musí ráno vstávat, pak jít na snídani, pak je nějaká ta skupinka, pak oběd a odpoledne si děláme, co chceme. To se nejradši koukám na televizi a nebo si jdu po obědě lehnout.“*

**Pan M. U.:** *„Doma musel člověk nějak zaopatřit domácnost, jídlo, úklid, starosti o kočku nebo o slepice, bylo rozhodně víc práce a na zábavu toho času nebylo tolik. Tady je to spíš naopak, žádná práce a samá zábava“ /smích/.*

#### **Senioři navštěvující aktivizační centrum Včela odpovídali takto:**

**Paní J. M.:** *„No, myslím si, že člověk žijící doma si to kulturní vyžití musí sám vyhledat, musí si „za tím jít“, v sociálních zařízeních jistě mají také spoustu aktivit, ale myslím, že lidé to tam konzumují tak nějak pasivně, jestli mi rozumíte.“*

**Paní M. S.:** *„No záleží, jak se to vezme. Člověk doma dělá to, na co má právě čas a chuť. V zařízení sociální péče spíš asi uživatel bere to, co mu tam nabídnou. Ale určitě si mají z čeho vybrat. A asi to taky hodně záleží na nátuře člověka.“*

**Pan J. L.:** *„O tom jsem nikdy nepřemýšlel. Víte, pro mě je představa života v domově důchodců tak vzdálená a nikdy jsem se tam ani nebyl podívat. Kdyby se někdy stalo, že bych*

*se o sebe nemohl postarat, asi bych si zaplatil pečovatelskou službu, přece jenom za dobu podnikání se nám podařilo něco našetřit, ale domov důchodců přichází v úvahu až v poslední řadě, je to taková poslední štace.“*

### **Dílčí shrnutí:**

Z odpovědí respondentů žijících v domácím prostředí jednoznačně vyplývá, že i přes skutečnost, že mají doma více práce, vyhovuje jim více volnost a svoboda v rozhodování v tom, jak naloží se svým volným časem. Žádný z nich však nepobýval v zařízení sociální péče, proto odpovědi na otázku týkající se tohoto zařízení jsou spíše neadekvátní. Senioři žijící v zařízení sociální péče mohou proto srovnávat jak život v domácím prostředí, tak život v tomto zařízení. Většina se shoduje v tom, že zařízení sociální péče jim poskytuje více možností aktivního trávení volného času a větší pestrost. Kladně hodnotí možnost dobrovolnosti při účasti či neúčasti na těchto aktivitách. Nevýhodou pobytu v zařízení sociální péče respondenti vidí v nutnosti dodržování ústavního řádu a denního režimu.

## **5.4 Diskuse**

Ze subjektivních výpovědí skupiny dvanácti náhodně vybraných seniorů žijících v domácím prostředí, v domě s pečovatelskou službou, v domově pro seniory nebo navštěvujících aktivizační centrum lze vyvodit následující závěry, které nelze z důvodu nízkého počtu respondentů zobecnit.

Všichni respondenti se po odchodu do důchodu aktivně věnují svým koníčkům a zájmům, na které mají více času. Dva z respondentů jsou imobilní, i přes to se snaží žít aktivně, ne-rezignovali na svůj zdravotní stav a provozují koníčky a zájmy, které jim jejich zdravotní stav umožňuje. Všichni respondenti žijí aktivním životem, nikdo se z důvodu odchodu do důchodu neocitl v sociální izolaci. Všichni senioři se snaží být soběstační, užiteční pro své okolí, žádný z nich nedal přednost pasivnímu trávení volného času.

Z rozhovorů dále vyplývá, že pohybová aktivita příznivě ovlivňuje psychický stav, senioři si udržují zdravé sebevědomí, radost jim dělají nové informace, zážitky a zkušenosti. Jejich motivací je dobrá fyzická kondice, stejně jako pocit psychické pohody, sebevědomí, uži-



tečnosti a soběstačnosti. S nabídkou aktivit, které přispívají k dobré kondici, jsou senioři vesměs spokojeni, informace o aktivitách získávají buď od přátel nebo z informačních zdrojů seniorům dobře dostupných. Většina seniorů nabídku aktivního trávení volného času vítá a plně ji využívá.

Senioři žijící v domácím prostředí na vesnici vynakládají větší úsilí při realizaci aktivit, jsou však dle jejich výpovědí na tom zdravotně lépe, tudíž jim realizace aktivit nečiní vážnější potíže. Z rozhovorů se seniory žijícími v domácím prostředí dále vyplývá, že si svůj denní režim určují sami, koníčkům se věnují ve svém volném čase, většinou až po splnění pracovních povinností vyplývajících ze života na vesnici. Způsob trávení volného času v zařízeních sociální péče většinou nedokáží objektivně hodnotit. Shodují se v tom, že pevný řád v zařízení sociální péče by jim asi nevyhovoval.

Senioři žijící v zařízeních sociální péče mají možnost srovnání s průběhem života v domácím prostředí, shodují se v tom, že více volnočasových aktivit jim nabízí zařízení sociální péče, aktivity jsou v přiměřeném množství, jsou pestré, aktivity pro ně připravuje personál a jsou na dobré úrovni. Informace o aktivitách je na výborné úrovni. Většina respondentů se aktivit účastní, nikdo z respondentů se jim účelově nevyhýbá. Některým respondentům žijícím v zařízení sociální péče nevyhovuje domácí řád zařízení a nutnost jeho dodržování.

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala problematice seniorů a možnostem aktivního trávení volného času. Vzhledem k narůstající populaci seniorů je jejich aktivizace důležitá nejen z fyzického, ale i psychického hlediska. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila jednak na seniory žijící v domácím prostředí a dále na seniory, kteří v závěrečné fázi života využívají služeb v zařízeních sociální péče.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem se věnovala vymezení pojmu stáří a dalším determinantům s daným tématem související, vymezila jsem pojem kvality života a věnovala se dalším hlediskům, které s kvalitou života souvisejí, zejména na hledisko zdravotní a sociální. Dále jsem se zaměřila na životní styl seniorů a aktivity, které senioři preferují. V krátkosti jsem představila zařízení sociálních služeb mikroregionu Bystřicko, ve kterých jsem posléze vedla rozhovory se skupinou náhodně vybraných seniorů ve věkovém rozmezí od 70 do 80 let.

Pro praktickou část bakalářské práce jsem si vybrala kvalitativní výzkumnou strategii, kterou popisují v metodologii, zvolila jsem vzhledem k věku respondentů metodu výběrového šetření a polostrukturovaného rozhovoru. Účelově jsem pro potřeby rozhovorů zvolila náhodně vybranou skupinu dvanácti seniorů, tři z domácího prostředí, tři z domova s pečovatelskou službou, tři seniory žijící v domově pro seniory a tři seniory navštěvující aktivizační centrum Včela, celkem se jednalo o čtyři muže a osm žen. Všichni respondenti odpovídali na pět otázek, týkajících se jejich současných aktivit, na způsob trávení volného času, na informovanost o nabídkách aktivit a jejich dostupnost a na porovnání možností aktivního života v domácím prostředí a v zařízeních sociální péče. Cílem bylo zjistit možnosti aktivního života seniorů v jejich domácím prostředí a v zařízeních sociální péče. Odpovědi na jednotlivé otázky jsem podrobila analýze, následně jsem na závěr provedla dílčí shrnutí. Výsledky výzkumu nelze zobecnit.

Z odpovědí seniorů vyplynulo, že většina dotázaných i po odchodu do důchodu dál aktivně pokračovala ve svých koníčcích a zálibách. Dvě respondentky uvedly, že se jejich aktivity prohloubily po přemístění do domova pro seniory, kde jsou ve větší interakci se sociálním prostředím, než tomu bylo v domácím prostředí. Dva respondenti pohybující se pomocí invalidního vozíku uvedli, že ani fyzický handicap pro ně nebyl překážkou při aktivním trávení volného času. Většina respondentů uvedla, že fyzická aktivita příznivě ovlivňuje psychickou pohodu, ke které dále přispívá i pocit užitečnosti svému okolí, pocit

soběstačnosti současně s pocitem seberealizace. Respondenti žijící v domácím prostředí kladně hodnotí časovou nezávislost a pocit svobody, respondenti žijící v zařízení sociální péče kladně hodnotí snadnou dostupnost nabízených aktivit, jejich pestrost a svobodnou vůli se nabízených aktivit účastnit či nikoli.

Závěrem lze tedy usoudit, že způsob trávení volného času v zařízeních sociální péče lze pestrým způsobem, nabídka je dostatečná a pravidelná, dostupnost pro klienty je snadná. Senioři žijící v domácím prostředí mají rovněž možnost aktivního trávení volného času, pro jeho realizaci však často musí vyvinout větší úsilí. Volnočasové aktivity si většinou vybírají cíleně tak, jak vyhovují jejich konkrétním představám. Tímto zjištěním byla zodpovězena stěžejní otázka této práce.

Jako velmi pozitivně hodnotím skutečnost, že většina dotazovaných vede aktivní život i po odchodu do důchodu, žádný z nich nerezignoval na svoji sociální situaci ani v případě zhoršení zdravotního stavu a žádný z nich se nestal obětí sociálního vyloučení, jsou spokojeni s kvalitou života a možnostmi aktivně trávit svůj život.

Vztah mezi sociální pedagogikou a aktivizací seniorů je velice úzký, neboť sociální pedagogika působí zejména v oblasti prevence, kdy právě v případě seniorů aktivní, smysluplné a účelné využívání volného času přispívá jak ke kvalitnímu životu v oblasti fyzické tak psychické a zároveň tím působí jako prevence sociálně patologických jevů, kterými mohou být diskriminace seniorů nebo jejich sociální vyloučení.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Právní předpisy

Zákon č.108/2006 Sb. o sociálních službách, Ministerstvo práce a sociálních věcí: MPSV.CZ, Sociální práce a sociální služby [online] [cit. 2014-03-06].  
Dostupné z [http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/z\\_108\\_2006.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/z_108_2006.pdf).

### Monografie

AMERENOVÁ, J. *Nebojte se let*. Bratislava: Perferkt, 2002, 96 s. ISBN 80-8046-209-7.

DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 2. vyd. Praha: Radix, 2012, 185 s. ISBN 978-80-87573-01-3.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*. 2. vyd. Brno: Olympia, 1990, 143 s. ISBN 80-7033-040-6.

GULOVÁ, L. *Sociální práce pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, 208 s. ISBN 978-80-247-3378-1.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. přepracované vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 80-87109-19-9.

HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.

JEŘÁBEK, H. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2013, 316 s. ISBN 978-7419-117-6.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie - možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.

KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. 2. opravené vyd. Praha: Onyx, 1996, 174 s. ISBN 80-85-228-37-8.

LANGMAIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998, 343 s. ISBN 80-7169-195-X.

- MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 307 s. ISBN 978-80-262-0211-0.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2. přepracované vyd. Praha: Portál, 2008, 270 s. ISBN 978-80-7367-368-0.
- MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, 184 s. ISBN 978-802-247-3006-6.
- ŘEZNÍČEK, I. *Metody sociální práce*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 1994, 75 s. ISBN80-85850-00-1.
- SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
- ŠIKLOVÁ, J. *Deník staré paní*. 1. vyd. Praha: Kalich, 2003, 183 s. ISBN 80-7017-865-5.
- ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
- TOŠEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
- WEIL, A. *Zdravé stárnutí*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2005, 282 s. ISBN978-80-7349-030-0.

### Internetové zdroje

Domov pro seniory Mitrov [online] [cit. 2015-02-10]

Dostupné z <http://www.domovmitrov.cz/>.

Mikroregion Bystřicko [online] [cit.2015-02-01]

Dostupné z <http://www.bystricko.cz/cil-a-ucel-svazku>.

Mikroregion Bystřicko [online] [cit.2015-02-01]

Dostupné z [http:// www.bystricko.cz/charakteristika-mikroregionu-bystricko/](http://www.bystricko.cz/charakteristika-mikroregionu-bystricko/).

Město Bystřice nad Pernštejnem [online] [cit. 2015-02-02]

Dostupné z <http://www.bystricenp.cz/socialni-sluzby/#komunitni-planovani/>.

DPS Dolní Rožínka [online] [cit. 2015-02-02]

Dostupné z <http://www.ps-dolni-rozinka.cz/?kategorie=9-vyrocnizpravy/>.

Domov pro seniory Mitrov [online] [cit. 2015-02-10]

Dostupné z <http://www.domovmitrov.cz/>.

Třetí věk [online] [cit. 2015-01-20].

Dostupné z <http://www.tretivek.cz/201412/zivotni-styl-anebo-tez-life-style/>.

Životní styl [online] [cit.2015-01-20]

Dostupné z [http://cs.wikipedia.org/wiki/Životní\\_styl/](http://cs.wikipedia.org/wiki/Životní_styl/).

Včela centrum aktivizačních služeb [online] [cit.2015-02-10]

Dostupné z <http://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/vcela-centrum-aktivizacnich-sluzeb-pro-seniory/>.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

DPS Dům s pečovatelskou službou.

CNS Centrální nervová soustava.

WHO Světová zdravotnická organizace.

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obr.1 Mapa mikroregionu Bystřicko.....str.34



## SEZNAM PŘÍLOH

PI Otázky pro rozhovor

## **PŘÍLOHA P I: OTÁZKY PRO ROZHOVOR**

1/ Jak se změnil Váš aktivní život po odchodu do důchodu?

2/ Co Vás vede k aktivnímu životu, co je Vaší motivací?

3/ Jaké aktivity Vás v současné době nejvíce baví, kterým aktivitám dáváte přednost?

4/ Znáte možnosti aktivit pro seniory ve Vašem okolí, kde o nich získáváte informace?

5/ Myslíte, že jsou rozdíly v trávení volného času v domácím prostředí a v zařízení sociální péče?