

UNIVERZITA KARLOVA
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

**Význam sociálně aktivizační činnosti pro
seniorskou populaci**

**The importance of social activities for the
senior population**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

Autor:

PhDr. Monika Válková

Bc. Andrea Ducháčková

Praha 2020

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí práce paní PhDr. Monice Válkové za její cenné rady, odbornou pomoc a vstřícnost při konzultacích při psaní diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala své rodině za obrovskou podporu během celého studia.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou prací „Význam sociálně aktivizační činnosti pro seniorskou populaci“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 17. 12. 2020

Bc. Andrea Ducháčková

Anotace

Diplomová práce se zabývá významem sociálně aktivizačních činností pro seniorskou populaci. Teoretická část popisuje současný stav a základní pojmy, které se zabývají touto problematikou. Seznamuje čtenáře s projevy stárnutí, adaptací na novou životní etapu a řeší mýty, které se ukotvily ve společnosti. Dále se zaměřuje na volný čas seniorů, na jejich možnosti a rozdělení aktivizačních činností. Tyto činnosti jsou v jednotlivých kapitolách detailněji charakterizovány. Cílem práce je zjistit, jaký význam mají sociálně aktivizační činnosti pro seniorskou populaci. V části diskuze jsou výsledky výzkumného šetření objasněny.

Klíčová slova

Gerontologie, senior, stáří, stárnutí, aktivizační činnosti

Annotation

The thesis deals with the importance of social activation activities for the elderly population. The theoretical part describes the current state and basic concepts that deal with this issue. It introduces readers to the manifestations of aging, adaptation to a new life stage, and solves myths that are anchored in society. It also focuses on seniors' leisure time, their opportunities and the distribution of activation activities. These activities are more detailed in each chapter. The aim of the work is to determine the importance of social activation activities for the elderly population. The results of the research investigation are explained in the discussion section.

Keywords

Gerontology, senior, old age, aging, activation activities

Obsah

SEZNAM ZKRATEK	7
ÚVOD.....	8
1. SOUČASNÝ STAV	9
1.1. GERONTOLOGIE, GERAGOGIKA A GERIATRIE	9
1.2. STÁRNUTÍ.....	12
1.2.1. ADAPTACE NA STÁRNUTÍ	13
1.2.2. PROJEVY STÁRNUTÍ.....	14
1.3. SENIOR.....	18
1.4. STÁŘÍ	19
1.5. MÝTY O STÁŘÍ A AGEISMUS	22
2. VOLNÝ ČAS SENIORŮ	25
2.1. AKTIVNÍ STÁRNUTÍ	25
2.2. AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY	27
2.2.1. POHYBOVÉ AKTIVITY	28
2.2.2. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY S RODINOU	29
2.2.3. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ.....	30
2.2.4. SPOLEČENSKÉ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	30
2.2.5. VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY	31
3. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA.....	36
3.1. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	36
3.2. DŮM S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU MĚSTA SUŠICE.....	37
3.3. METODIKA	39
3.4. OPERACIONALIZACE	40
3.5. ĚTICKÉ ZÁSADY VÝZKUMU	41
3.6. LIMITY VÝZKUMU	42
3.7. VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	42
3.8. VYHODNOCENÍ CÍLŮ PRÁCE	60
3.9. VYHODNOCENÍ STANOVENÝCH HYPOTÉZ.....	61
3.10. DISKUZE.....	63
ZÁVĚR	66
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	67
SEZNAM GRAFŮ	69
SEZNAM PŘÍLOH.....	70
ABSTRAKT	73
ABSTRACT.....	74

Seznam zkratk

VU3V – Virtuální univerzita třetího věku

U3V – Univerzita třetího věku

ČR – Česká republika

Úvod

Vypracovaná diplomová práce se zabývá významem aktivizačních činností pro seniorkou populaci. Stáří je poslední etapou lidského života a je důležité, aby i senioři měli možnost udržovat svůj fyzický, psychický i sociální stav stále v dobré kondici. Proto je pro osoby staršího věku důležité vhodné trávení svého volného času. V dnešní době jsou čím dál častěji oblíbenější aktivizační činnosti, které přispívají k vytvoření aktivního stáří seniorů.

Důvodem výběru daného tématu bylo několikanásobné absolvování studentské praxe v Domově s pečovatelskou službou ve městě Sušice, kde jsem měla možnost být součástí při realizaci aktivizačních činností a vidět, jak tyto aktivity seniorům velmi pomáhají. Přidanou hodnotou bylo velké nadšení u klientů při společném pořádání volnočasových aktivit.

V teoretické části jsou popsány pojmy stáří, stárnutí a senior, se zaměřením na jejich adaptaci na novou životní etapu. Dále jsou zde uvedeny rozdíly mezi pojmy gerontologie, geragogika a geriatrie. A popsány konkrétní projevy stárnutí. Rovněž jsou zde uvedeny mýty o stáří, která se šíří mezi lidmi a na fenomén dnešní doby, ageismus.

Druhá část diplomové práce se zabývá konkrétními volnočasovými aktivitami, které jsou detailněji rozděleny podle způsobu vykonávání (pohybové aktivity, volnočasové aktivity s rodinou, v domácím prostředí, společenské či vzdělávací) a je zde charakterizován jejich účel a cíle.

Stěžejní část diplomové práce je výzkumné šetření, kde je zmapován význam aktivizačních činností pro seniorskou populaci. Cíl šetření je zaměřen na zjištění kvality nabízených aktivit, konkrétních zdrojích informovanosti, preferencí seniorů, kteří na zájmové činnosti pravidelně docházejí, případně společně nalézt konkrétní návrhy na změny u nabízených volnočasových aktivit. Veškeré výsledky výzkumného šetření jsou shrnuty v kapitole diplomové práce, nazvané Diskuze.

1. Současný stav

V současné době se stárnutí lidské populace stalo důležitým fenoménem, se kterým musejí pracovat systémy zdravotní péče, sociálních služeb a zabezpečení. Na celém světě se stále více prodlužuje délka života. Dnešní statistické prognózy ukazují, že by se 21. století mělo stát stoletím seniorů, proto je potřeba se tomuto tématu věnovat, jak ze strany seniora, tak ze strany pomáhajících profesí. Stáří neznamená konec života, proto je ve společnosti vyvíjena snaha o vytvoření nového modelu osobního růstu, prodloužení lidského života a vzájemného prolínání všech věkových skupin. Rovněž vznikají organizace, nadace, občanské sdružení a svépomocné skupiny, které se zabývají otázkou stárnutí a věnují se vytváření programů pro seniory.¹

1.1. Gerontologie, geragogika a geriatrie

Gerontologie je v dnešní době uznávanou novodobou vědeckou disciplínou, která se zabývá procesy stárnutí a stáří, také řeší problematiku vyššího věku. Integruje hledisko biologické, demografické a sociální. Obvykle je tento vědní obor členěn na tři části:

- **Gerontologie teoretická neboli experimentální** zabývá se příčinami biologického procesu stárnutí, formuluje teorie a hypotézy, které jsou důležité pro postupy u procesů oddálení či zeslabení tohoto problému.
- **Gerontologie sociální** se věnuje vztahům starých lidí a společností jako celku. Zjišťuje, co všechno populační stárnutí od společnosti potřebuje a jak ovlivňuje její rozvoj.
- **Gerontologie klinická neboli geriatrie** je samostatný lékařský obor, který zkoumá zdravotní a funkční stav člověka vyššího věku. Řeší prevenci, diagnostiku a léčbu nemocí ve stáří a jejich zvláštnosti.²

Zahraniční odborníci v posledních letech rozvinuli další silný proud, **gerontologii vzdělávací**. Tato část se vymezuje orientací na oblast teorie a praxe vzdělávání dospělých. Záměrem je vzdělávání jak samotných seniorů, tak laické i odborné veřejnosti o stárnutí a stáří. V našem sociokulturním prostředí jsme převzali jednoslovné označení pro tento

¹ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str.12-15

² HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str.201-202

proud, **geragogika**, který splňuje praktičnost jednoslovného názvu.³

Záměrem gerontologie je předcházet patologickému stárnutí populace a její nesoběstačnosti, chce lidem poskytnout zdravé stárnutí, aktivní život a celkově zlepšit kvalitu života seniorů. V České republice vznikla v roce 1962 první Česká gerontologická společnost a v roce 1983 se stala geriatrie samostatnou vědeckou disciplínou, která je zaměřena na oblast medicíny.⁴

Geragogiku lze vymezit jako **výchovu ke stáří a ve stáří**, která je v rámci demografického vývoje pro lidskou populaci velice důležitá. Sama o sobě je tato vědní disciplína velmi mladá a stále se vyvíjí v legitimizačních, obsahových a terminologických procesech. Obsahuje nejen teorii a pojetí životní etapy stáří, ale také praktické ukázky a postupy při uskutečnění vzdělávání a výchovy starší generace. V literatuře se setkáváme s různými názvy této vědní disciplíny, například: pedagogika stárnutí a stáří, gerontagogika, geragogie, vzdělávání seniorů ad.⁵

Podle Jochmanna se geragogika rozšiřuje na:

- **Vzdělávání** – univerzity a akademie třetího věku.
- **Edukaci** – rehabilitace, kulturní výchova, prevence a výchovná péče, zdravotní osvěta.
- **Péči** – volný čas, sociální péče, seberealizace, zábava.
- **Funkcionální působení** – výchovné působení organizací, prostředí, masmédiá.

Toto rozšíření akčního pole předmětu řadí geragogiku mezi humanitní disciplíny, která v sobě skrývá minimálně tři doplňující se skutečnosti:

- **Geragogika jako oblast společenské činnosti** – způsob ovlivňování sociálního aktéra při vzdělávání, péči nebo vedení.
- **Geragogika jako teoretická disciplína** – prostředí, techniky, metody jednotlivých činností.
- **Geragogika jako studijní obor** – sjednocení terminologie a názorové nejednotnosti v profesích aktivizačních pracovníků, sociálně-aktivizačních asistentů, terapeutů,

³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.18

⁴ ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2, str. 14-15

⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.31

volnočasových pracovníků atd. V minulosti se v České republice tímto zabýval studijní obor sociální gerontologie a sociálně-geriatrická péče, který byl bohužel později zastaven.⁶

Obor geriatrie je lékařská disciplína, která se zabývá nejen lékařskými aspekty ve stáří, zvláštnostmi chorob, ale také zkoumá biologické, psychologické a sociální hlediska vyplývající z vyššího věku. Řeší prevenci, léčbu a rehabilitaci chorob u starších osob a jejich sociální následky.⁷

Nová geriatrie klade důraz především na starost o zdravé stáří. Je také označována jako zelená geriatrie, která popisuje „omlazenou“ seniorskou populaci a zajímá se o původně „šedivou“ lékařskou disciplínu. Název zelená geriatrie vznikla tím, že označení zelené barvy je bráno jako naděje, kde nadějně by mělo být i nové zaměření geriatrie zdůrazňující její intervenčně preventivní charakter. Hlavní strategie dokumentu Stárnout zdravě v Evropě je naléhavost na prodloužení aktivního nezávislého života seniorů a šíření výchovy k jejich zdraví a předcházení onemocnění. Potřeba je i aktivní zapojení všech odpovědných složek (ministerstva, zdravotnické a sociální organizace, nevládní organizace, výzkumné instituce, atd.) k osvětě tohoto tématu a vzájemného propojení vůči potřebám seniorů.⁸

Rozdíl mezi sociální gerontologií a sociální geriatrií spočívá v tom, že sociální gerontologie se koncentruje na vzájemné vztahy mezi seniory a dnešní společností, zkoumá jejich postavení, integraci, společenské aktivity a také, jak společnost přistupuje k osobám s vyšším věkem. Současně sem náleží systémy zdravotní a sociální péče o seniory, respektive systém sociální ochrany pro starší osoby. Sociální gerontologie pozoruje demografický vývoj obyvatelstva a zdravotní stav celé společnosti v České republice.⁹

Sociální geriatrie zjišťuje sociální problematiku jednotlivce, která se nejčastěji objevuje jako jistý „nadstavbový problém“ geriatrického ošetřovaného, tedy z těchto rozvah jasně plyne, že oddělení zdravotních a sociálních intervencí v rámci seniora není možné, je

⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str. 17-19

⁷ Sociální gerontologie a geriatrie [online]. Jihlava, 2017 [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://www.vspj.cz/student/ostatni-informace/detail-predmetu/plan/29/predmet/1343>. Studijní text. Vysoká škola polytechnická Jihlava, str.7

⁸ HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str.172

⁹ Sociální gerontologie a geriatrie [online]. Jihlava, 2017 [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://www.vspj.cz/student/ostatni-informace/detail-predmetu/plan/29/predmet/1343>. Studijní text. Vysoká škola polytechnická Jihlava, str.8

nutné jejich vzájemná kompatibilita a udržitelnost holistického přístupu k člověku.¹⁰

1.2. Stárnutí

Komplexním, celoživotním procesem, který je nenávratný u všech živých organismů nazýváme stárnutí neboli senescence. Mluvíme o vzájemném propojení roviny biologické, psychologické a sociální, vždy specificky, individuálně a neopakovatelně. Částečně je ovlivněn genetikou a náhodnými poruchami.

Stárnutí rozdělujeme na:

- **Fyziologické** – tzv. primární či zdravé stárnutí, probíhá přirozeně s věkem, kdy se začíná projevovat stařecký fenotyp jednotlivce.
- **Patologické** – tzv. sekundární stárnutí je doprovázeno chorobou, čímž je celý proces senescence urychlen. Můžeme sem také zahrnout nepoměr mezi kalendářním a aktivním věkem, kdy kalendářní věk je nižší než věk aktivní.
- **Terciální** – rychlý tělesný pokles jednotlivce, v této fázi přichází umírání.

Faktory ovlivňující stárnutí:

- **Vnitřní:**
 - „*Genetická výbava – činitelé buněčného přežití, vrozené genetické a získané genové mutace vedoucí ke vzniku onemocnění s důsledkem předčasného úmrtí.*
 - *Tělesná onemocnění a psychické poruchy.*
 - *Psychická výbava jedince – povahové zaměření, zvládání a zpracování zátěžových situací, způsoby vyrovnávání se s nemocí, stereotypy, životní cíle.*“¹¹
- **Vnější:**
 - „*Fyzikální – klima, životní prostředí, pracovní prostředí.*
 - *Chemické – kožní, plicní komplikace.*

¹⁰ Sociální gerontologie a geriatrie [online]. Jihlava, 2017 [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://www.vspj.cz/student/ostatni-informace/detail-predmetu/plan/29/predmet/1343>. Studijní text. Vysoká škola polytechnická Jihlava, str.8

¹¹ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.9-10

- *Sociální – způsob a kvalita bydlení, finanční zabezpečení, rodinné zázemí, vzdělání.*“¹²

1.2.1. Adaptace na stárnutí

Vyrovnat se s novou situací a životní etapou je velmi důležitým mezníkem každého jedince. Především záleží na osobnostním charakteru seniora, dále také na fyzickém stavu a ekonomickém zabezpečení. Lidé by se měli na tuto životní fázi připravovat celý život s realistickým pohledem. Přípravu na stárnutí lze rozdělit na tři období: dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé. U dlouhodobé neboli celoživotní přípravy jsou identifikovány všechny výchovné a vzdělávací programy již od útlého věku. Patří sem také snaha o udržení pevných rodinných vazeb. Střednědobá příprava nastupuje zhruba 10 let před začátkem důchodového věku. Zde je důležité přijmout odchod do důchodu jako součást života a pokusit se vyhledat jiné zájmové aktivity, které člověka udrží v dobré kondici, jak psychické, tak fyzické. Za krátkodobou přípravu se považuje období 3-5 let před odchodem do důchodu, přičemž v této době je důležité aby senior zvážil možnosti bydlení, finanční rezervy, dostupnost lékařů a dopravy.¹³

Existuje pět strategií vyrovnávání se se stárnutím a stářím, které lze následovně identifikovat:

- **Konstruktivní strategie** – jedinec se smířil se svým stárnutím. Dokáže se optimisticky vyrovnat s omezením, které mu životní fáze stárnutí a stáří přinesla. Senior chápe své možnosti, snaží se být soběstačný, stále aktivní, při čemž si vytváří nové vztahy a navazuje na sociální kontakty. Stanovuje si reálné cíle s konstruktivním přístupem. Dokáže akceptovat eventualitu smrti.
- **Strategie závislosti** – chování jedince je velmi pasivní. Odpovědnost a povinnosti přenechává na ostatních (partnerovi, dětech, jiných členech rodiny). Kladně přijme svou roli penzisty, nevyhledává žádné volnočasové aktivity a ztrácí životní ambice. Takovému člověku vyhovuje jeho soukromí, odpočinek a pohodlí domova. Ze sociálního hlediska tato strategie je stále přijatelná.
- **Strategie obranná** – člověk nepřijímá roli „starce“, není připraven vyrovnat se s myšlenkou odchodu do důchodu a na takzvaný zasloužený odpočinek. Odmítá

12 PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.10

13 ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. Úvod do gerontologie. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3, str.104

pomoc ostatních, je zcela soběstačný a velmi hrdý na svou přehnanou volnočasovou aktivitu. Vystupuje jako velký pedant a kontroluje své emoce.

- **Strategie hostility** – chování vykazuje velkou agresi vůči všem a všemu. Na podněty reaguje nevrle, shazuje na ostatní vinu a pořád si na někoho a na něco stěžuje. Terčem jeho hněvu bývají mladí lidé, vyhledává s nimi konflikty, nic jim nepřeje a nerozumí si s nimi.
- **Strategie sebenenávisti** – osoba obrací nepřátelství a zlobu vůči sobě samotné. Na svůj dosavadní život pohlíží jako na nezdařilý, cítí se zbytečná. Trpí sebekritičností a velmi často se cítí osaměle. Svoje vztahy s rodinou a ostatními lidmi hodnotí jako neuspokojivé. Na smrt pohlíží jako na vysvobození ze svého nezdárného života.¹⁴

„Úspěšně stárnout znamená chápat stárnutí jako přirozený fakt života a jednat v souladu s tím, tj. smířit se s omezeními danými zhoršením zdraví a úbytkem sil, překonat pocity ztráty, snížení vlastní hodnoty, neúžitelnosti, přijmout snížení odpovědnosti v sociálních rolích a finanční limity dané penzí.“¹⁵

„A právě zapojení do edukačních aktivit může seniorům přinést nejen novou sociální roli (účastníka vzdělávání, posluchače), ale také příležitost k navázání, znovuobnovení nebo prohloubení stávajících sociálních kontaktů.“¹⁶

1.2.2. Projevy stárnutí

Mezi projevy stárnutí patří především fyziologické, psychické a sociální změny, které jsou dále detailněji rozebrány.

Fyziologické změny:

Proces stárnutí je fyziologický, přirozený stav, kterému se nelze vyhnout. Ke změnám lidského organismu dochází při vlivu vícero faktorů najednou. Každý člověk tento proces snáší jinak, projevuje se jiným způsobem a v odlišné časové ose. Od 5. roku života začíná tzv. involuce tkání jedince, která je nevyhnutelnou součástí stárnutí.

K první větší fyziologické změně dochází okolo 40. roku člověka, kdy příznaky stárnutí nejsou znatelné navenek, ale lidský organismus se začíná vyrovnávat se spousty

¹⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.59-60

¹⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.61

¹⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.61

změn. Velkou roli sehrávají především genetické činitele, životní styl, sociální prostředí a adaptace na nové životní předpoklady.

K přeměně dochází hlavně u kvality kůže a vlasů, snižuje se funkce smyslových orgánů, ztrácí se kosterní a svalová hmota, která způsobuje horší stabilitu a mobilitu člověka. Mění se funkce dýchací soustavy, dále kardiovaskulární, hormonální, nervové, trávicí a vylučovací funkce. Zhoršující se symptomy mají vliv na prožívání osoby a na její kvalitu života. Může dojít k sociální izolaci a jedinec potřebuje pomoc od ostatních.

Kožní systém

Kůže začíná ztrácet svoji elasticitu, ztenčuje se a přibývají vrásky. Také se objevuje kvůli ukládání kožního barviva pigmentace v určitých částech těla. Obnova buněk se zpomaluje, vlasy šedivěji a vypadávají. Na netypických místech roste ochlupení, např. nos, uši či brada.

Pohybový systém

Změny jsou znatelné u výšky těla, meziobratlové ploténky se zmenšují a oplošťují, snižuje se váha postavy a ztenčuje se kostní hmota. Atrofie příčně pruhované svaloviny způsobuje u starého člověka předklon a hrbení. Rychlost svalových stažení klesá a ochabují se kosterní svaloviny. Kvůli řídnutí kostí vzniká větší riziko úrazů a následně zlomenin.

Kardiovaskulární systém

Snižuje se kapacita srdce, která se projevuje při vyšší fyzické aktivitě a stresu. Srdce přečerpává méně krve a její chlopně ztrácí pružnost, funkce pumpy se omezuje. Kvůli ukládání tukových látek do stěn tepen, klesá pružnost cév, při čemž se může objevit hypertenze.¹⁷

Srdeční chlopně ztrácí pružnost a snižuje se činnost srdce jako pumpy. Srdce není schopné přečerpávat tolik krve a tím zamezí bezproblémový průtok všemi orgány, včetně mozku a koronárních cév.¹⁸

Respirační systém

Funkce plic se zmenšuje v důsledku drobnějších pohybů hrudního koše. Plíce ztrácí

¹⁷ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str.25-26

¹⁸ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str.25

svou elasticitu a mění stavbu. S přibývajícím věkem u seniorů dochází k plicní dušnosti.

Trávicí systém

V rámci trávicího systému dochází ke změnám ve snížené tvorbě slin a šťáv, dochází k pomalejšímu rozkladu a vstřebávání potravy. Hůře se absorbují významné živiny, např. železo, vápník a vitamíny skupiny B. Ztráta zubů přispívá k zhoršení zažívacího systému, dále na něj má vliv užívání řady léků, která snižuje funkci tlustého střeva. Tyto symptomy mohou způsobit chronickou zácpu, bolesti v bederní oblasti páteře a břicha a celkové problémy při vyprazdňování.

Pohlavní orgány a vylučovací systém

Pohlavní činnost u seniorů je velmi individuální, i přesto dochází k určitému poklesu sexuální aktivity. U žen dochází k poklesu dělohy a u mužů k onemocnění prostaty.

Kapacita močového měchýře se snižuje a klesá schopnost ledvin tvořit a vylučovat moč, proto někteří senioři mají problém s vyprazdňováním.

Nervový systém

Dochází ke slábnutí nervů a nervových vláken. Účinnost reflexů začíná být pomalejší a zhoršuje se paměť. Přicházejí poruchy spánku a zpomalení regulačních mechanismů.

Smyslové vnímání

Ve stáří nastávají změny v oblasti smyslových orgánů, kdy dochází ke snížené ostrosti zraku, sluchu, chutí, čichu a hmatu.¹⁹

U zraku dochází ke zhoršení adaptace na světlo, tmou a špatné zorné pole, člověk trpí šedým zákalem, který způsobuje špatnou ostrost objektu ve středu zorného pole. Lidé mají pocit, že každý obrys má ještě svůj stín.

U změny sluchu hraje roli jak věk, tak vliv prostředí. K této poruše dochází postupně už v dospělosti. Nejčastějším druhem oslabení sluchu u seniorů je tzv. presbyakuze – stařecká nedoslýchavost. Má určité podoby, kdy společným znakem je špatné vnímání zvuků s vysokou frekvencí.

Psychické změny:

Psychické změny přicházejí s narůstajícím věkem, není to však pravidlem a mohou

¹⁹ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9, str.25

se objevovat individuálně. Dochází k oslabení kognitivních funkcí, mezi které patří vnímání, paměť, představivost, myšlení či psychická vitalita.

Paměť

Poruchy paměti se mohou vyskytovat už ve středním věku člověka. Senzorická paměť dokáže uchovat informaci jen 1-2 sekundy, dále se zpráva ztratí, pokud není potřebná k dalšímu zpracování. U krátkodobé paměti zůstávají informace 15-20 sekund, pokud člověk tuto informaci vyhodnotí jako zprávu, která má pro něj hlubší emocionální význam, či dochází k opakování, informace se přesune do dlouhodobé paměti. Z toho plyne, že kapacita krátkodobé paměti se s přibývajícím věkem pomalu snižuje a u dlouhodobé paměti dochází k horšímu vyhledávání v paměti, i když jsou zde informace uchovány.

Dále také existuje epizodická paměť, do které se ukládají informace vázané na určité místo, osobu a čas a sémantická paměť, která zahrnuje osvojené životní znalosti a vědomosti, význam slov a symbolů, nebo počítání. S přibývajícím věkem se nejdříve zhoršuje epizodická paměť a sémantická je zachována déle, kdy obsahuje celoživotní zkušenosti, které se využívají k dalšímu učení.

Motivace

Zvyšujícím se věkem u některých jedinců klesá motivace k určitým činnostem. Mnozí senioři se ale rádi věnují svým oblíbeným aktivitám a zůstávají do vysokého věku činní. Na motivaci se úzce váže rodinná situace, prostředí, ve kterém jedinec žije nebo jeho vlastní sebehodnocení své životní situace.²⁰

Krystalická a fluidní inteligence

Krystalická inteligence je suma vědomostí, které jedinec nabyt během svého života. Jednoduchými a přímými otázkami, můžeme tuto inteligenci změřit a vymezit mantinely báze vědomostí.

Fluidní inteligence řeší problémy, u kterých neexistuje řešení, ke kterému by člověk mohl dojít na základě svého vzdělání či zkušeností. Schopnost jedince přicházet na nová řešení u nově vzniklých problémů.

Fluidní inteligence se s věkem zhoršuje, krystalická zůstává zcela nedotknutá.

²⁰ Sociální gerontologie a geriatrie [online]. Jihlava, 2017 [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://www.vspj.cz/student/ostatni-informace/detail-predmetu/plan/29/predmet/1343>. Studijní text. Vysoká škola polytechnická Jihlava, str.15

Sociální změny

Sociální změny nejvíce přicházejí s odchodem jedince do starobního důchodu. Tato zásadní životní změna může každého ovlivnit jak v pozitivním, tak i v negativním slova smyslu.

Sociální kontakty s přibývajícím věkem seniora zanikají, někteří přátelé, známí či příbuzní umírají nebo jim jejich zdravotní stav nedovoluje styk se svými vrstevníky. Proto je důležité, aby se člověk cítil jistě v rámci své rodiny a v samotném prostředí, kde prožívá svůj pozdější život.²¹

Člověk se musí vyrovnat se změnami či úplnou ztrátou určitých sociálních rolí, které se vážou na jeho stáří. Získání role např. babičky, dědečka nebo aktivního účastníka edukačního programu, může mít velmi pozitivní a naplňující dopad. Opačně může působit např. ztráta profesní role.²²

1.3. Senior

Pojem senior není v naší republice legislativně jednoznačně vymezen. V odborné literatuře se toto označení užívá jako synonymum pro označení starého člověka, respektive pro jedince, který se stal požívatelem starobního důchodu. Není brán jako právní označení, pouze patří do kategorie sociologické.

V české společnosti užíváme označení jako je: důchodce, senior, geront či senescent. Také se setkáváme s pojmy: babička, dědeček, stařenka, stařeček. Pod těmito všemi užívanými výrazy si dokážeme představit danou cílovou skupinu, konkrétně jeho typického představitele.²³

Termín senior je emočně neutrální a přijatelný pro různé vědecké disciplíny. Označuje člověka po celou dobu stárnutí, bez ohledu na míru potřeby druhé pomoci. Pojem geront se v odborné literatuře objevuje jako označení pro člověka, který je vnímán jako nesoběstačný. Setkat se také můžeme s názvem senescent, který se v dnešní době díky své zastaralosti tolik neužívá.²⁴

²¹ Sociální gerontologie a geriatrie [online]. Jihlava, 2017 [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://www.vspj.cz/student/ostatni-informace/detail-predmetu/plan/29/predmet/1343>. Studijní text. Vysoká škola polytechnická Jihlava, str.15

²² ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.70

²³ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.32

²⁴ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1,

Ve slovníku cizích slov nalezneme pojem senior vysvětlen následovně:

- „*Starší ze dvou lidí stejného jména.*
- *Príslušník starší věkové kategorie.*
- *Člen sboru požívající zvláštní úcty.*“²⁵

Nejen z hlediska demografie, ale také v médiích je v posledních letech věnována zvýšená pozornost o problematice stáří, stárnutí a samotných seniorů. Cílem je informovat širokou veřejnost o této cílové skupině a pojmech s nimi spojených.

Seniorskou populaci členíme také dle funkční zdatnosti:

- **Elitní** – ve vysokém věku podávají extrémní výkony.
- **Zdatní (fit)** – dobrá tělesná a duševní kondice, pravidelní účastníci sportovních aktivit.
- **Nezávislí (independent)** – v běžném životě nejsou závislí na péči druhého člověka, svalová síla se snižuje, vhodné jsou pro ně rekondiční programy.
- **Křehcí (frail)** – vyhledávají občasnou pečovatelskou či tíšňovou péči, jejich funkční a zdravotní stav není zcela v pořádku, objevují se občasné potíže.
- **Závislí (dependent)** – potřeba dlouhodobé péče od druhých, propojení zdravotních a sociálních služeb, lidé mají závažné funkční deficity.
- **Zcela závislí (totally dependent)** – lidé upoutaní na lůžku, pokročilé stádium demence, vyžadují dohled a pravidelnou ošetrovatelskou péči, využívá se také bazální stimulace.
- **Umírající** – paliativní péče.²⁶

1.4. Stáří

Stáří neboli senium je označováno jako poslední etapa lidského vývoje, která končí smrtí. Jedná se o projev genetických involučních procesů, které jsou ovlivňovány dalšími zevními faktory, např. nemocemi, životním stylem a způsobem života. Odborná literatura se rozchází v pojetí a periodizaci stáří. Shodují se však v rozlišení stáří na

str.13

²⁵ ABZ slovník cizích slov. ABZ.cz: slovník cizích slov - online hledání [online]. ABZ: ABZ knihy, 2020 [cit. 2020-07-10]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

²⁶ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.13-14

kalendářní, biologické a sociální.²⁷

Nejdůležitějším ukazatelem stáří je považován kalendářní neboli chronologický věk, který jednoznačně říká, jak je kdo starý. Využívá se pro demografické a statistické účely, není však spolehlivý v rámci involučních změn, pracovních schopnostech či společenskému postavení (sociální role). Dle světové zdravotnické organizace WHO akceptujeme patnáctiletou periodizaci lidského života. „*V šedesátých letech minulého století se stáří kvalifikovalo na:*

- *60-74 let: rané stáří (počínající stáří)*
- *75-89 let: vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku)*
- *90 a více let: období dlouhověkosti*

Současné orientační členění:

- *65-74 let: mladí senioři*
- *75-89 let: staří senioři*
- *85 a více let: velmi staří senioři*²⁸

V dnešní době se užívají názvy pro životní etapy u starších osob nad 65 let na kategorii třetího věku, kdy je senior aktivní, nezávislý a čtvrtého věku, kdy je člověk odkázán při zvládnání základních potřeb na druhé.²⁹

Biologické stáří charakterizuje individuální involuční změny. Obecně diferencujeme tři základní druhy změn:

- *„Úbytek funkcí na molekulární, tkáňové, orgánové a systémové úrovni.*
- *Významný pokles buněčných rezerv manifestující se například při reakci v zátěžových situacích.*
- *Zpomalení většiny funkcí.*³⁰

Zjevná skutečnost biologického věku je vnější obraz člověka, kam patří svažštělá a vysušená kůže, úbytek svaloviny a tělesné hmotnosti, šedivění vlasů, hormonální

²⁷ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.10

²⁸ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.10

²⁹ ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2, str.16

³⁰ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.11

a kardiovaskulární změny, poruchy sluchu a zraku, změna chůze a stavby těla. Jako ovlivňující faktory těchto přeměn považujeme životní styl člověka, chronické nemoci, genetické dispozice, psychický stav či kvalitu poskytované zdravotní péče.³¹

Přesné ohraničení biologického stáří není určeno, v praxi se často využívá funkční geriatrické vyšetření (FGV). FGV posuzuje komplexní zdravotní stav člověka, který je doplněn o jeho fyzický a psychický stav a soběstačnost v kontextu sociálního poměru. Lékař se při šetření zaměřuje na tyto oblasti:

- *„Zdravotní stav, přítomnost jiných onemocnění (komorbidita), zdravotní rizika – komplexní klinické vyšetření, zhodnocení účelnosti medikace, vyšetření zraku, sluchu, rizikové faktory jako inkontinence, instabilita, malnutrice.*
- *Fyzická výkonnost a soběstačnost – využití standardizovaných testů IADL (test instrumentálních všedních činností), ADL (test základních sebeobslužných činností), mohou se doplnit o ergometrii, spirometrii, dynamometrii aj.*
- *Duševní zdraví a schopnosti, psychická pohoda – v našich podmínkách se nejčastěji využívají testy MMSE (krátká škála mentálního stavu) a škála deprese pro geriatrické pacienty.*
- *Sociální status, ekonomické zjištění – sociální kontakty, využívání sociálních služeb, rizika bydlení, ekonomické zabezpečení seniora.*“³²

Sociální stáří se pojí se sociálními událostmi člověka. Za jeho počátek se většinou považuje vznik nároku na starobní důchod. Zdůraznění myšlenky celoživotního vzdělávání, společenské participace, osobnostního rozvoje a různých druhů seberealizace seniorů. Vznikají individuální rozdíly mezi stárnoucími lidmi, proto je lidská společnost heterogenní napříč v rovině biologické, zdravotní, psychologické, ale i sociální. I přesto existují charakteristické rysy pro určitá období. U seniorů vzniká velmi často strach z osamělosti, z pocitu nepotřebnosti a zátěže pro okolí či opuštěnosti. Musí se vyrovnat s tzv. generační osamělostí, kdy přichází úmrtí jejich vrstevníků či životních partnerů. Proto je velmi důležitá sociální integrace již od mladého věku.³³

³¹ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.11

³² PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.11-12

³³ ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2, str.18

1.5. Mýty o stáří a ageismus

Mýty o stáří lze definovat jako vymyšlená tvrzení, která se šíří mezi lidmi. Jsou to tzv. polopravdy, které jsou ve společnosti velmi zakořeněny a díky nim jsou seniorům některé vlastnosti automaticky přisuzované.³⁴

Mezi nejčastější mýty patří:

- **Mýtus falešných představ** – společnost je přesvědčena, že člověk ve vyšším věku vyhledává hlavně materiální a ekonomické zajištění pro svou existenci. Důležitost základního ekonomického a materiálního zajištění nemůžeme zpochybňovat, není to však hlavní prioritou pro spokojenost jedince.³⁵
- **Mýtus zjednodušené demografie** – vzniká z mylného přesvědčení, že jedinec se stává starým při odchodu do starobního důchodu a tímto dnem pro něj končí smysluplná část života. Tento mýtus zcela ignoruje, že existují rozdíly mezi „mladým“ a „starým“ seniorem, kdy se prodlužuje délka středního života a velmi často senioři žijí dlouho bezproblémový a aktivní život i v penzi.³⁶
- **Mýtus homogenity** – představuje, že jsou veškeré chvíle od určitého momentu pro seniory homogenní, každý má stejné potřeby, které se nerozlišují a nemění. Nezbytnosti jedinců také nerozlišují kvůli stejnému zevnějšku, přitom právě tito lidé mají velmi individuální potřeby díky nasbíraným zkušenostem během celého svého života.
- **Mýtus neužitečného času** – pro společnost senioři představují neužitečnou část populace z důvodu jejich odchodu do starobního důchodu. Považují je za nepotřebné, nevýdělečně činné, tedy nic pro ně neznamenaají. Přesto spoustu jedinců je zapojeno do dobrovolnictví či organizovaných spolků.
- **Mýtus schematismu a automatismu** – mluví o tom, že senioři nejsou schopni se naučit nic nového, fungují na základě naučených vzorců z minulosti a pro moderní společnost nejsou žádnou přidanou hodnotou. Přitom není problém pro jedince osvojit si nové věci, pouze jejich reakční doba je prodloužena.

³⁴ HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str.42

³⁵ HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str.42

³⁶ HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str.42

- **Mýtus ignorance** – pro ostatní, senioři představují tzv. druhou kolej, nikoho nezajímají jejich názory, neberou je vážně, nejsou vyslechnuty jejich přání a požadavky.
- **Mýtus o úbytku sexu** – pro seniory je sexuální život i ve vyšším věku důležitý a vzhledem ke svým možnostem uspokojivý. Ostatní na tuto skutečnost pohlíží jako na nepředstavitelnou, nedůležitou, v některých případech až nechutnou.
- **Mýtus o lékařích** – laická společnost si představuje mylnou podstatu o lidech, kteří věnují svou péči především seniorům. Domnívám se, že, dokážou vyřešit všechny jejich problémy a nemoci. Spoléhají na „kouzelnou“ moc lékařů a na „zázračné“ pilulky, které dokážou vrátit ztracené zdraví a navrátit šťastný život seniorů bez komplikací.
- **Mýtus o nemocech a panu Alzheimerovi** – ve společnosti velmi populární mýtus, který poukazuje, že všichni senioři s přibývajícím věkem musí být nemocní a dementní. Toto tvrzení není však pravda, ano, výskyt demence s věkem stoupá, netýká se ale všech starých jedinců.
- **Mýtus o chudobě seniorů** – mladí mají obavy, že se penze vůbec nedočkají, staří, že jejich dosavadní starobní důchody budou stagnovat, i když jsou si vědomi, že zákon zaručuje případnou valorizaci.³⁷

Ageismus

Díky masmédiím, která nás podprahově ovlivňují v dnešní moderní a technické době, vystupuje do popředí fenomén ageismus. Lidé se nezajímají o zkušenosti starších vrstevníků, žijí v domnění, že v dnešním světě vládne mladý, krásný a zdravý jedinec, který je schopen si veškeré potřebné informace vyhledat pomocí internetu a dalších urychlených zdrojích. Senioři jsou vnímáni jako zátěž pro své okolí a mimo jiné pro stát. Vznikl tady jakýsi skrytý boj mladé generace proti starým lidem.

Americký psychiatr Robert Butler v roce 1968 poprvé použil pojem ageismus, v souvislosti se segregační bytovou politikou.³⁸ Svůj čas tomuto tématu věnoval i v sedmdesátých letech, však v sociální gerontologii se poprvé intenzivně objevuje až

³⁷ HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str.45

³⁸ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1, str.27

počátkem devadesátých let 20.století.³⁹

Jednotná definice pro tento pojem neexistuje, v současné době pojmáme definici sociologickou od L. Vidovičové: „*Ageismus – neboli věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.*“⁴⁰

Fenomén ageismus představuje věkovou diskriminaci, která může vést k věkové segregaci či sociální izolaci. Často dochází ke zesměšňování jejich osoby, nedůstojné oslovení a celá situace může vyústit ve zneužívání, vykořisťování a zanedbávání při péči seniorů.⁴¹

³⁹ ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0, str.105

⁴⁰ POKORNÁ, Andrea. Komunikace se seniory. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8, str.70

⁴¹ ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0, str.106

2. Volný čas seniorů

Samotný pojem můžeme vymezit jako opak doby nutné práce a povinností. Je to čas potřebný k reprodukci sil, kdy druh činnosti provozující ve volném čase si každý může svobodně vybrat. Přinášejí nám pocit uvolnění a důležité kritérium pro tyto činnosti považujeme dobrovolnost, odpočinek a zábavu. Tento pojem dále zahrnuje zájmové vzdělávání a činnosti či dobrovolně společensky prospěšné činnosti. Správně strávený volný čas odpovídá obecným zásadám duševní hygieny.⁴²

Volný čas existuje v momentě, pokud my sami ho dokážeme oddělit od času jiného (pracovního, školního). Jedinci, kteří takto oddělit čas nedokážou, se označují jako lidé, kteří volný čas nemají. Do této skupiny patří např. lidé v kómatu, s demencí či novorozenci. Je důležité však upozornit, že hranice mezi těmito časy je pouze označována v teoretické rovině, i přesto nemůžeme vyloučit jejich existenci.⁴³

Pojem volnočasové aktivity není určen pouze pro třetí a čtvrtou generaci. V každém věku by si měl jedinec najít hodnotný způsob, jak trávit svůj volný čas. U čtvrté generace je kladen velký důraz na strukturovaný program aktivit těchto osob. Pokud nepřichází komplikace, čím dál častěji jedinci penzijního věku chodí stále do práce, navštěvují univerzitu třetího věku, nebo se věnují individuálním koníčkům. Nedílnou součástí v rámci socializace jsou i společné aktivity. Mezi tradiční volnočasové činnosti patří chalupaření, chataření či sběratelství, mezi kulturní činnosti je zahrnut zpěv, hudba, tanec, ochotnické divadlo a v neposlední řadě pohybové kroužky, kam se řadí turistika či sport.⁴⁴

2.1. Aktivní stárnutí

Společnost hledá způsoby, díky kterým by nemuselo samotné stárnutí pro jednotlivce být, tak skličující problém. Vznikají strategie pro zvýšení individuální pohody (well-being) seniorů a jejich dlouhověkosti. Ve spojitosti se stářím se prolíná řada disciplín, které poukazují na různé aspekty s tímto fenoménem spojené.⁴⁵

⁴² HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVORÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.29

⁴³ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.13

⁴⁴ HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9, str.179

⁴⁵ SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3, str.23

Definici aktivního stáří koncem devadesátých let 20.století poprvé použila Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation – WHO), kdy pronesla: „*Je to proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí.*“ Slovo aktivní se objevuje ve všech dimenzích, např: společenských, ekonomických, kulturních, duchovních nebo občanských. Tato definice ovlivňuje jak akademickou půdu, tak státní politiku a agendu. Dříve se používal koncept zdravého stárnutí (healthy ageing), který se zaměřoval pouze na stránku zdraví, dále se zjistilo, že je důležité, aby s tímto pojmem byla inkluzivní i aktivita. Tuto definici zakládají tři stejně důležité pilíře: bezpečnost, zdraví a participace. Hlavním cílem Světové zdravotnické organizace v rámci aktivního stárnutí je nabídnout všem možnost prodloužení stáří ve zdraví a zlepšit jejich kvalitu života, bez ohledu na věk, nemohoucnost či disabilitu.⁴⁶

Diskurz aktivního stárnutí obsahuje dvě vzájemně propojené dimenze, a to společenskou a individuální. Tyto dimenze jsou v neustálém vývoji s dopadem na ostatní důležité roviny ve společnosti, např: politické, sociální a zdravotnické. Dle Walkera existuje sedm klíčových principů aktivního stárnutí:

- **Aktivita** – jednání, které se netýká pouze vykonávání svého zaměstnání či práce, ale aktivně se podílí na komplexním získání pohody jedince, jeho rodiny či místního společenství.
- **Všechny lidi** – zapojení do tohoto procesu by mělo být umožněno i křehkým a závislým lidem, mělo by se myslet na všechny skupiny seniorů, bez ohledu na jejich soběstačnost.
- **Preventivnost a výchovnost** – spočívá v přípravě jedinců na prevenci zdraví, závislosti na péči druhých osob, hendikepů a učení se novým dovednostem s přibývajícím věkem.
- **Férový přístup a rovnost příležitostí** – moderní přístup, jak rozvíjet své aktivity napříč celou společností pro všechny věkové generace.
- **Práva a povinnosti** – potřeba tyto pojmy udržovat v rovnováze v rámci aktivního stárnutí.
- **Účast** – důležitou složkou aktivního stárnutí jsou všechny subjekty, které napomáhají k realizaci programů. Nedílnou součástí je samotný občan, který se programů účastní.
- **Respektování národních a kulturních zvláštností** – poslední princip hovoří

⁴⁶ GEORGI, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-2462-628-4, str.67

o nejednotnosti národů, rozdílů mezi severními a jižními zeměmi a nejednoznačné stanovisko o správnosti dané aktivity pro všechna společenství a všechna prostředí najednou.⁴⁷

Populační stárnutí nemusí znamenat hrozbu pro společnost, pokud hlavní subjekty zavedou kontrolovatelné a zvladatelné prostředky pro aktivní stárnutí, které označujeme jako prevenci, která přináší společnosti univerzální řešení. WHO podotýká: „*Země si mohou dovolit zestárnout, pokud vlády, mezinárodní organizace a občanská společnost přijmou politiku aktivního stárnutí a programy, jež podporují zdraví, participaci a bezpečnost starších občanů. Čas plánovat a jednat je nyní.*“⁴⁸

2.2. Aktivizační programy pro seniory

§31 vyhlášky č. 505/2006 Sb. pojednává o sociálně aktivizačních službách pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Vymezuje hlavní úkony této služby. Patří sem zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, např. u aktivit zájmových, vzdělávacích a volnočasových. Dále vykonávání sociálně terapeutických činností, které pomáhají jedinci s rozvojem či udržením osobních a sociálních schopností a dovedností pro sociální začleňování. A také pomoc při uplatňování práv, jejich příslušných zájmů a obstarávání individuálních záležitostí.⁴⁹

Účelem aktivizačních programů je udržení dobré psychické a fyzické stránky osobnosti člověka. Nečinnost může vést v pokročilejším věku k úpadku jedince, rychlejšímu stárnutí, propadnutí depresím a celkovému rozpadu osobnosti. Proto je důležité držet člověka ve stálé aktivitě podle jeho možností a schopností. Připravované programy pro seniory by měly mít vypracovanou osnovu, přesně daný cíl a cílovou skupinu a pracovníci by měli být seznámeni a vyškoleni s technikami aktivizace. Špatně vedená aktivizace se může proměnit v lepším případě na neúčinnou aktivitu, v horším případě může dokonce jedinci ublížit.⁵⁰

Dle Dvořáčkové je důležité, aby aktivita byla smysluplná, musí vykazovat určitá kritéria. Jedinec by se měl cítit příjemně, činnost vykonávat dobrovolně a vědět, za jakým účelem na daný

⁴⁷ SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3, str.25-26

⁴⁸ HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a senierek. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-152-7, str.53

⁴⁹ Zákon pro lidi. 505/2006 Sb. Vyhláška, kterou se provádí zákon o sociálních službách [online]. AION CS, s.r.o.: AToM3, 2010 [cit. 2020-07-10]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>

⁵⁰ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.7

program dochází. Pro společnost by měla být přijatelná a neměla by vést k nezdaru člověka.⁵¹

2.2.1. Pohybové aktivity

Základním vyjádřením života jedince je pohyb, který umožňuje všem živým tvorům existenci, a proto ho řadíme mezi primární, životně podstatnou potřebu. Sehrává důležitou roli v každé věkové kategorii. U starších osob je pohyb ovlivněn sociálním prostředím, ve kterém jedinec žije, může být podporován, rozvíjen, ale také nahrazen, např. sledováním televize. Tělesný pohyb považujeme jako nezastupitelnou funkci ve vývoji člověka. Umožňuje zdravý růst, prevenci zdraví, či uspokojivý pocit bytosti, a však jeho nedostatek může způsobit v horším případě určitou patologii. Pohyb nám dovoluje příjemně trávit svůj volný čas a napomáhá nám i v sociální rovině. Tím, že je pohyb řízen centrální nervovou soustavou, ovlivňuje také psychiku jedince a jeho vlastnosti, jako např. sebedůvěru, citlivost či intelekt. Proto je důležitá harmonizace rozvoje tělesných a psychických vlastností.⁵²

Důležitou součástí pohybové volnočasové aktivity u seniorů je její pravidelnost a stálost. Významnou funkci vykonává i z hlediska prevence chorob, např. obezita, cukrovka, kardiovaskulární či nádorové onemocnění. Pozitivně působí na komplexní pojetí zdraví starších osob, kdy jedinci dává pocit autonomie a soběstačnosti.⁵³

Nabídka pohybových volnočasových aktivit v rezidenčních zařízeních je kvalitnější pro jejich organizovanost a institucionalismus. Mezi nejčastější nabízené aktivity patří např. pravidelné rozcvičky, jóga, kondiční cvičení, výlety, sportovní hry atd. Rezidenční zařízení volí jejich seznam činností podle zájmu seniorů a jejich zdravotního stavu.⁵⁴

Léčebná tělesná výchova

Většinou probíhá ve zdravotnických, rekondičních nebo lázeňských zařízeních pod dohledem lékaře. Je určeny jednotlivcům se změněným zdravotním stavem, ale také mohou probíhat i skupinově. Pro pohybovou stimulaci se používají speciální lékařské přístroje. Mezi nejznámější léčebnou tělesnou výchovu patří např. kondiční cvičení, dechová gymnastika

⁵¹ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.8

⁵² HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.44

⁵³ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str. 101-102

⁵⁴ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.105

nebo pasivní pohyb.⁵⁵

Zdravotní tělesná výchova

Organizují se zájmové sdružení, sportovní oddíly, kde se profesionální cvičitelé věnují skupině lidí se zdravotním omezením či postižením. Ti pořádají skupinová cvičení, rekondiční pobyty či turistické akce. Zájmová sdružení vznikají podle typu postižení osob, např. paraplegiků, klub astmatiků, kardiokluby či diabetiků.⁵⁶

Habituaální pohybová aktivita

Patří sem veškeré pohybové činnosti, probíhající ve všedním životě. Jako udržitelná aktivita pro dobrý tělesný stav jedince se považuje hodinová rychlejší chůze, kdy se rychlost pohybuje okolo 4–5 km/hod.⁵⁷

Rekreační sport

Do této skupiny řadíme např. kolektivní hry, plavání, cyklistiku, zimní sporty či míčové hry.⁵⁸

Taneční terapie

Působí na zlepšení integrace člověka po stránce emoční, sociální, kognitivní i fyzické. Tanec se označuje jako psychoterapeutické využití pohybu v procesu, kde se nepreferuje ani tak ladnost a přesnost pohybu, ale důraz je kladen na nonverbální komunikaci a prožitek. Zaměřuje se na psychologický a sociální význam. Napomáhá lidem s chronickými chorobami a podporuje rozvoj zdraví všech jedinců.⁵⁹

2.2.2. Volnočasové aktivity s rodinou

V kontextu kvality života seniorů, jejich jistého sebenaplnění a pocitu potřebnosti je tato specifická volnočasová aktivita velmi významná. Je určována vztahy mezi jejich dětmi, vnoučaty i širší rodinou. Příprava na stáří začíná již při výchově jejich dětí. Pokud senior naplňuje tyto činnosti, vnitřně si uzavírá jakýsi pomyslný koloběh člověka a naplňuje význam rodiny ve

⁵⁵ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.43-45

⁵⁶ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.44-45

⁵⁷ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.45

⁵⁸ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.45-46

⁵⁹ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5, str.49

vrcholné etapě života.⁶⁰

Neexistují konkrétní aktivity, které do této skupiny spadají, například sem řadíme péči o rodinu či vnoučata. Důležité je dodržování principů dobrovolnosti, radosti a zábavy. Je potřeba zamezit případnému vykořisťování seniorů. Bylo dokázáno, že vnoučata své prarodiče vnímají velmi kladně a jako neoddělitelnou součást jejich života. Děti celkově vnímají staré lidi velmi pozitivně a cítí v nich důvěru ke svěřování jejich životních problémů, naproti tomu senioři zase mají radost, že se mohou o někoho postarat, pokud jim to tedy zdravotní stav stále dovoluje.⁶¹

2.2.3. Volnočasové aktivity v domácím prostředí

Volnočasové aktivity v domácím prostředí chápeme jako činnosti, které senioři tvoří v místě, kde se cítí bezpečně, v klidové a odpočinkové oblasti. Z výzkumu od Saka a Kolesárové vyplývá, že starší osoby mají v průměru 6,5 hodin denně volného času, který využívají v domácnosti především k sledování televize, četbě či k poslechu rádia. Dále se často věnují ručním a domácím pracím, chování domácích mazlíčků či pěstování rostlin. V posledních letech si staří lidé oblíbili také práci na počítači. Domácí prostředí, kde mohou senioři vhodně a kvalitně trávit svůj volný čas má pro ně důležitý význam, nejvíce v případě, kdy jsou osoby limitovány trávením aktivit mimo domov.

Sledování televize vyplňuje starším osobám polovinu jejich času. Tato aktivita může mít jak pozitivní, tak negativní dopad. Záleží na výběru sledovaných programů. Pokud si senioři vybírají pouze tzv. telenovely, mohou mít zkreslený pohled na dnešní styl života lidí a realitu celkově. Naopak, pokud lidé volí pořady naučné, kde je možné získat všeobecný přehled či aktuální informace, lze tuto aktivitu vnímat velmi pozitivně.⁶²

2.2.4. Společenské volnočasové aktivity

Společenské volnočasové aktivity označujeme takové aktivity, které jsou prováděny mimo vlastní domov seniorů. Vykonnávají se ve skupince vrstevníků, či mají charakter dobrovolnické činnosti. Ve většině případů jsou organizovány konkrétní institucí, která se na volnočasové aktivity zaměřuje. Do této kategorie řadíme např. společenské hry, návštěvy koncertů, divadel, ale také samotné návštěvy známých a přátel. Také samotní senioři se mohou

⁶⁰ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.106

⁶¹ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.107

⁶² JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.108-110

aktivně podílet na společenských volnočasových aktivitách a stát se jejich tvůrci v rámci dobrovolnických aktivit. Výběr činností v této kategorii je opravdu mnoho a záleží jen na možné nabídce daných sdružení. ⁶³

2.2.5. Vzdělávací aktivity

Edukace seniorů pomáhá seniorům adaptovat se do nové životní role, která nastane odchodem do starobního důchodu. Vytváří předpoklad pro střetávání lidí stejné generace a snaží se o jejich společný osobnostní rozvoj. Podporuje prohlubování jejich vědomí a pomáhá k udržení pocitu soběstačnosti, užitečnosti a vlastní odpovědnosti. Nemá charakter přípravy na vybranou profesi. ⁶⁴

V České republice vznikla první forma přednášek pro seniory v rámci klubů důchodců a kulturních zařízení. Tyto přednášky byly rozdělené na bloky, které se nazývaly **akademie třetího věku**. Poprvé se tento cyklus přednášek objevil v roce 1986 pod záštitou Univerzity Palackého v Olomouci. V říjnu 1986 Univerzita Karlova otevřela první monotematický obor „Biologie člověka“ v rámci univerzity třetího věku. Tento obor měl na starost profesor z Fakulty všeobecného lékařství UK, pan Pacovský. V rámci mezigeneračního vzdělávání vznikly **univerzity volného času**. Jsou určeny pro invalidní osoby, nezaměstnané, nebo matky na mateřské dovolené. Nejsou to vysoké školy, proto jsou samofinancovatelné. V České republice fungují od roku 1993. V současnosti patří univerzita volného času pod **Centrum životního vzdělávání**, které nabízí další dva obory, Centra zdravého stárnutí a **Experimentální univerzitu pro prarodiče**. V domovech pro seniory vznikly vzdělávací semináře pro pečující a pro seniory tréninky paměti. Od roku 1990 se v České republice slaví Den seniorů, který připadá na 1.října.

Klevetová určila zásady při vzdělávání seniorů:

- *„Starší člověk potřebuje k pochopení nového svůj vlastní způsob a vlastní tempo.*
- *Potřebuje mít k dispozici přehledné a názorné písemné informace.*
- *Příliš mnoho informací najednou nezvládne senior přijmout, je třeba je rozdělit na několik částí.*
- *Při výuce a vzdělávání seniorů je třeba objevit jejich schopnosti a opírat se o jejich*

⁶³JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.110-111

⁶⁴ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.86

možnosti a dovednosti.

- *Hledejme, co senior umí a dovede.*
- *Je třeba se vyjadřovat pomalu a srozumitelně a ptát se, zda jsme to řekli tak, aby nám rozuměl.*
- *Při nácviu požívání nových pomůcek je nutné jednotlivé kroky opakovat a dbát na to, aby je senior sám zkoušel. Jedině tak odnaučíme chyby v prvopočátku. Každý krok má svůj význam, je třeba ho řádně objasnit, aby jednotlivé úkoly na sebe logicky navazovaly.*
- *Není vhodné dávat seniorovi příliš mnoho úkolů najednou.*
- *Po starém člověku nelze chtít, aby se učil nazpaměť. Naučené je nutné opakováním uložit do dlouhodobé paměti.*
- *Starý člověk potřebuje znát limity svých možností, vědět, proč něco dělá a k čemu to vede.*
- *Senior potřebuje za svou snahu a píli ocenění. Pocit úspěchu přináší motivaci ke zvládnání dalších úkolů.*
- *Zvolíme-li správný přístup, senior sám v sobě objeví nové schopnosti a přesvědčení, že nikdy není pozdě chtít něco dokázat.*
- *Pokud provádíte skupinové trénování pohybu či paměti, cokoliv senior udělá, vždy využije k ocenění a sdělení významu a vždy nalézejte užitečné pro naše tělo, mysl i duši.*⁶⁵

Univerzita třetího věku

Univerzita třetího věku, dále jen U3V vznikla v roce 1973 na Univerzitě společenských věd v Toulouse ve Francii. Kde profesor ekonomických věd Pierre Vellase založil tento vzdělávací systém pro stárnoucí populaci. Jeho nápad se rychle rozmohl do dalších evropských zemí. V dnešní době je možné U3V studovat na téměř všech vysokých školách v České republice.⁶⁶

U3V nabízí nejnáročnější studium na vysokoškolské úrovni. V posledních letech se stalo toto studium standardní službou vysokých škol, o které je velký zájem ze strany seniorů. Univerzity jsou rády, že mohou rozšířit své působení a dostat se ještě více do podvědomí celé

⁶⁵ KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3, str.65-66

⁶⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.90-91

společnosti. Asociace univerzit třetího věku sjednotila formy, obsahy, pravidla a názory pro fungování U3V. Obsah výuky by měl mít odbornou specializaci vždy organizující fakulty či školy. Veliký úspěch sbírají kurzy s počítačovou gramotností. Jeden výukový program trvá jeden semestr, který obsahuje dvanáct hodin výuky pod vedením učitele/lektora. Vystudování U3V nevede k dosažení vysokoškolského titulu, přesto jsou semestry ukončené závěrečnou prací či kolokviem. Pro přijetí účastníka do kurzu je potřeba splnit dvě podmínky, aby člověk byl v seniorském věku a měl ukončené středoškolské vzdělání s maturitou.⁶⁷

Nejčastěji vyučované disciplíny:

- *„Problémy zdraví a nemoci.*
- *Psychologie životní cesty a další psychologické disciplíny.*
- *Gerontologie a geragogika.*
- *Vybrané aspekty sociální komunikace.*
- *Sociologie či psychologie rodiny.*
- *Příbuzenská solidarita.*
- *Dějiny kultury.*“⁶⁸

Akademie třetího věku

Vznikly v osmdesátých letech 20. století pod záštitou Československého červeného kříže, kdy první seminář se uskutečnil v roce 1983 v Přerově. Kurz byl v rámci programu velmi bohatý, probírali se medicínské znalosti, právo či historie. Účastníkem akademie třetího věku se může stát kdokoliv, neplatí zde pravidla o úrovni dosaženého vzdělání, ani na konci programu se nekoná závěrečná zkouška, která by ověřovala znalosti jedince.

Tato forma studia je považována jako středně náročná a měla by být dostupná v místech, kde se nenachází žádná vysoká škola. Akademii třetího věku většinou organizují ve městech kulturní domy, střední školy či knihovny. Studium se koná v krátkodobých a dlouhodobých etapách, které jsou doplněny o další zájmové aktivity, jako je např. turistika, kultura, exkurze či historické památky.⁶⁹

⁶⁷ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.90-91

⁶⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.93-94

⁶⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha:

Virtuální univerzita třetího věku

Nová, specifická vzdělávací forma studia pro osoby vyššího věku či postihující určité postižení, kde studium není omezeno věkem. Výhodou tohoto distančního studia je výběr vhodného času, místa a tempa vzdělávání. Pravidelné setkávání seniorů nahrazuje podobu prezenčních přednášek, kdy spolupracují ve skupinkách, poté pracují i individuálně. Absence vyučujícího nemá negativní vliv na účastníky a náplň přednášek. Na konci každého semestru po splnění všech povinností získá vždy účastník zápis do průkazu. Při absolvování šesti úspěšných semestrů, čeká seniory slavnostní předávání tzv. osvědčení o absolvování U3V. „Promoce“ probíhají v aule ČZU v Praze. Motto pro virtuální univerzitu třetího věku zní: „*Vzdělávání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním.*“⁷⁰

Kluby pro seniory

Kluby seniorů jsou obvykle organizovány samostatně, nebo jsou součástí již vzniklých institucí, které umožňují sociální péči, např. domovy pro seniory. Umožňuje většinou jednorázovou vzdělávací činnost, kde se střetávají lidé se stejnými zájmy a podobným věkem. Většinou jsou tyto edukace tvořeny jako přednášky, zájezdy, návštěvy divadel, výstav atd.⁷¹

Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci popisuje aktivity klubu pro seniory:

„Senioři se v klubech mohou účastnit nejrůznějších aktivizačních programů – kulturních a vzdělávacích akcí, přednášek a přednáškových cyklů (z oboru historie, geografie, architektury, umění, zdravotnictví atd.), besed se zajímavými osobnostmi reprezentujícími různé obory lidské činnosti, setkání s duchovními různých konfesí, kurzů trénování paměti, tanečních i poslechových odpolední, tvůrčích dílen. Mohou si také přijít jen tak posedět a popovídat u kávy či čaje.

V klubech se scházejí i zájmové kroužky bridžistů, šachistů a krajkářek. Senioři se také společně vydávají na nejrůznější divadelní představení, koncerty a výstavy.“⁷²

Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.91-94

⁷⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.96-98

⁷¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8, str.99

⁷² Kluby pro seniory. CENTRUM SOCIÁLNÍ A OŠETŘOVATELSKÉ POMOCI [online]. Sámova 7, 101 00 Praha 10: CENTRUM SOCIÁLNÍ A OŠETŘOVATELSKÉ POMOCI, 2019 [cit. 2020-07-20]. Dostupné z: <https://csop10.cz/nase-sluzby/ostatni-sluzby/kluby-pro-seniory.aspx>.

Seniorská centra

Centra, která jsou vytvořena v duchu komunitních center, kde je prostor pro setkávání seniorů. Forma vzdělávacích aktivit může být různorodá, většinou se zde vytvářejí různé kurzy, přednášky na zajímavá témata či odborné semináře.⁷³

⁷³ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, str.95

3. Cíl práce a výzkumná otázka

Záměrem této diplomové práce je důkladně popsat základní pojmy třetí a čtvrté generace, jejich fyzické a psychické změny, které přicházejí s přibývajícím věkem a výstižně představit významné volnočasové aktivity pro seniorskou populaci. Výzkumné šetření je zaměřeno na starší občany navštěvující aktivizační činnosti. Hlavní výzkumná otázka této práce zní, jaký je význam aktivizačních činností pro seniorskou populaci.

Cíle práce

- Zjistit, jaký je význam aktivizačních činností pro seniorskou populaci.
- Zjistit, zdali jsou senioři spokojeni s kvalitou aktivizačních činností.
- Zjistit, jaké nabízené aktivizační činnosti senioři navštěvují nejčastěji.

Respondenty průzkumu byli účastníci volnočasových aktivit, které se pořádají pod záštitou Domova s pečovatelskou službou města Sušice.

3.1. Charakteristika výzkumu

Výzkumné bádání bylo zaměřeno na význam navštěvovaných volnočasových aktivit pro seniorskou populaci. Konkrétní šetření probíhalo v Domově s pečovatelskou službou města Sušice, jejich klienty a ostatními docházejícími seniory na aktivizační činnosti. Důvodem výběru této instituce byla dlouhodobá přátelská spolupráce v rámci absolvování studentské praxe při studiu bakalářského i magisterského studia. Během let 2018 – 2020 proběhl sběr informací a potřebných materiálů o fungování této instituce. Získání dalších poznatků probíhalo přímo při absolvování praxe na pracovišti a aktivního se podílení na programu aktivizačních činností. Velmi úzce jsem spolupracovala se sociálními pracovníky domova, ti se mi snažili vždy vyjít vstříc a poskytnout veškeré dostupné informace. Důležitou roli zde zastupují také pracovníci pečovatelské služby, kteří jsou v každodenním kontaktu s klienty Domova s pečovatelskou službou. Při navázání dobrého vztahu se seniory mají pracovníci možnost zjistit jejich potřeby a tužby v rámci nabízených služeb.

V roce 2017 proběhlo v Domově s pečovatelskou službou města Sušice dotazníkové šetření, které realizovali sociální pracovníci domova. Sestavili dotazníky, které se zaměřovaly na různé oblasti jejich organizace a jednou z nich byly právě pořádané volnočasové aktivity, které jejich domov pro seniory vytváří. Respondentů, kteří se šetření zúčastnili, bylo okolo

100 seniorů. Jelikož ne všichni klienti sociální služby žijí přímo v domově, výzkumné dotazníky jim sociální pracovníci dovezli a vyplnili přímo v jejich domácím prostředí, kde v rámci pečovatelské služby zařizují různé úkony pro usnadnění jejich fungování. Otázky směřující na aktivizační činnosti se zajímaly o spokojenost seniorů s výběrem aktivit, zdali jim vyhovují osnovy jednotlivých činností, či mají jiná přání, jak by chtěli trávit jejich volný čas. Odpovědi byly různorodé, a však shodovaly se v celkové spokojenosti, a to hlavně díky možnosti trávit svůj volný čas se svými vrstevníky. Někteří klienti chtěli rozšířit nabídku volnočasových aktivit, jiní chtěli větší četnost dané aktivity. Ohledně personální struktury, která se aktivně podílí na chodu aktivizačních činností nebyly žádné připomínky.

Předmětem této diplomové práce bylo zjistit, zdali se kompetence po letech u seniorů změnily, případně jakým způsobem a zdali má jejich dosavadní docházení na aktivity nějaký přínos do života.

3.2. Dům s pečovatelskou službou města Sušice

Sociální služby města Sušice jsou poskytovatelem Domu s pečovatelskou službou. Město Sušice spravuje tři taková zařízení s jedním hlavním sídlem „Pod Svatoborem“. O přidělení bytu přímo v organizaci musí klient zažádat nejprve na Městském úřadě, odbor majetku a rozvoje města. Hlavním posláním je pečovat o jedince s láskou, respektem a s ohledem na jeho zdravotní stav, co nejdéle v přirozeném domácím prostředí. Významnou roli v této pomoci hrají rodina a blízcí lidé. První kontakt v rámci poskytnutí jejich služeb, začíná pokaždé sociálním poradenstvím. Zde podle individuálních potřeb klienta se snaží se sociálním pracovníkem nalézt vhodné řešení pomoci. Důležité je získat klientovu důvěru a navázání dobré komunikace se sociálním pracovníkem.

Dům s pečovatelskou službou nabízí tyto sociální služby:

- **Sociální poradenství** – bezplatná pomoc a podpora pro osobu, která se nachází v nepříznivé sociální situaci z důvodů přibývajícího věku, zhoršení zdravotního stavu či nevyhovujícího prostředí, ve které žije. Cílem je podporovat samostatnost při hledání řešení v její životních situacích a poskytovat dostatečnou informovanost o svých právech a povinnostech.

Sociální pracovník se snaží pomoci klientovi zorientovat se v současném systému sociálních dávek a motivovat ho ke správnému hledání řešení v jeho nepříznivé sociální situaci. Je možné klienta např. doprovodit na příslušné úřady a instituce, vyplnit potřebné

žádosti, vyhledat vhodnou sociální službu, pomoci s výběrem kompenzačních pomůcek či poskytnout dluhové poradenství.

- **Pečovatelská služba** – snaha o udržení klienta v jeho obtížné životní situaci, která může být způsobená věkem nebo zdravotním postižením, co nejdéle v jeho přirozeném domácím prostředí. Řídí se individuálními potřebami každého klienta. Při volbě vhodného řešení situace respektuje rozhodnutí a vůli klienta. Služba je provozována každý den v týdnu, bez výjimky svátků a víkendu v době od 7:00 do 21:30 hodin. Hlavním principem této služby je vzájemná důvěra, citlivý přístup a profesionalita. Zaměstnanci instituce se pravidelně účastní vzdělávacích seminářů a workshopů, které se zaměřují na správné odvádění práce v sociálních službách.
- **Tísňová péče** – dodat klientům pocit bezpečí a jistoty v jejich přirozeném domácím prostředí v případě, kdyby nastala v jejich životě krizová situace. Senior či osoba se zdravotním postižením, obdrží od zaměstnanců služby telekomunikační zařízení v podobě náramku či mobilního telefonu. Zařízení obsahuje speciální SOS tlačítko, které vysílá v případě potřeby tísňové textové zprávy přímo poskytovateli tísňové péče. Poskytovatel vyhodnotí situaci a vhodným způsobem na tento signál reaguje. SOS tlačítko klienti využívají v případě např. pocitu nevolnosti, slabosti, pádu nebo nezvládnutí základních úkonů. Posláním tísňové péče je komplexnost služeb ve městě Sušice, omezení sociální izolace seniorů a pomoc rodinám a pečujícím osobám o jejich blízké. Personál zajišťuje chod služby 24 hodin denně. Tísňová péče je hrazena klienty dle platného ceníku.
- **Půjčovna kompenzačních pomůcek** – pro usnadnění péče o osobu v jejím přirozeném domácím prostředí. Sociální pracovník klientovi poskytne poradenství o vhodnosti správné kompenzační pomůcky, vysvětlí, jak správně s nástrojem zacházet, případně pomůže vyřídit žádost o pomůcku vlastní. Cílová skupina této služby jsou senioři, osoby se zdravotním postižením a osoby po úrazech.
- **Doprovázení pěstounských rodin** – poskytuje pomoc náhradním rodinám, které se ocitly v obtížných a svízelných situacích. Zajišťuje přímý kontakt s dětmi, hájí jejich názory a potřeby při náhradní rodinné péči. Spolupracuje s veřejně dostupnými službami a institucemi, které řeší nepříznivé sociální situace rodin a jejich svěřených dětí.
- **Sociálně aktivizační služby** – nabízí seniorům a osobám se zdravotním postižením aktivity, které napomáhají udržet jejich dobrý psychický a fyzický stav. Snaží se snížit

riziko sociální izolace způsobenou nepříznivou sociální situací, např. odchod do penzijního důchodu, ztráta partnera nebo rodiny či nové domácí prostředí. Volnočasové aktivity probíhají nejčastěji přímo v areálu Domu s pečovatelskou službou, některé mohou probíhat po domluvě i v terénu. Dlouhodobým cílem aktivizačních činností je co nejdéle udržet soběstačnost a nezávislost jedince. Dům s pečovatelskou službou ve městě Sušice nabízí tyto aktivity: trénink paměti, pohybová cvičení, Virtuální univerzita třetího věku, nácvik jemné motoriky či práce s moderními technologiemi. Veškeré volnočasové aktivity jsou bezplatné, Virtuální univerzita třetího věku je hrazena klienty dle aktuálního ceníku od ČZU v Praze.⁷⁴

3.3. Metodika

Průzkum byl proveden prostřednictvím deskriptivního výzkumu, který mapuje aktivizační činnosti organizované Domovem s pečovatelskou službou ve městě Sušice. Pro zpracování praktické části této závěrečné práce byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu. Šetření bylo realizováno prostřednictvím sestaveného anonymního dotazníku (viz příloha 1), který obsahoval 17 otázek.

Dotazník tvořil 6 uzavřených a 8 polouzavřených výběrových otázek, s možností textové odpovědi a 3 otevřené otázky. U polouzavřených otázek mohl respondent vybrat intenzitu odpovědi dle Lickertovy škály – ano, spíše ano, nevím, spíše ne, ne.

Před začátkem výzkumného šetření jsem si sjednala osobní setkání se sociálními pracovníky z Domu s pečovatelskou službou. Na této schůzce jsem popsala obsah a cíle diplomové práce a dotázala se, zdali by bylo možné svou praktickou část provést s jejich klienty, kteří docházejí na aktivizační činnosti. Paní ředitelka domu spolu se sociálními pracovníky byly velmi vstřícné a s navrhovaným výzkumným šetřením souhlasily. S organizací jsem se domluvila o poskytnutí zpětné vazby, které díky šetření od klientů získám.

Společně jsme se také domluvily, že samotné pracovníce domu na svých aktivizačních činnostech představí moji práci a jménem mé osoby poprosí klienty o anonymní vyplnění dotazníku, který na konci hodiny odevzdají do krabice, která byla položena vždy u východu ze společenských prostor. Nejvstřícnější respondenti k vyplnění dotazníků byli „studenti“ virtuální univerzity třetího věku. Zde jedna z respondentek dokonce sama navrhla, že by ráda vzala dotazníky i do Klubu pro seniory POHODÁŘ, který se koná mimo organizaci. Poprosila jsem

⁷⁴ Naše služby. Sociální Sušice [online]. Sušice: Město Sušice, 2010 [cit. 2020-07-9]. Dostupné z: <http://www.socialni-susice.cz/nase-sluzby/>

pracovnice o kontakt na pořadatele tohoto klubu a po telefonu vylíčila obsah a cíl závěrečné práce. Organizátorka s výzkumem souhlasila a nabídla mi, že si sama dotazníky pro své účastníky vyzvedne přímo v Domově s pečovatelskou službou.

Respondenti měli možnost vyplnění dotazníku odmítnout, či poprosit pracovníka o pomoc. Z celkového počtu 100 dotazovaných, odpovědělo 75 respondentů. Důvodem odmítnutí vyplnění dotazníků byla většinou obava o sdělování informací a pochybnost o anonymitě. Délka sběru dat trvala cca dva měsíce, kvůli nepravidelnosti konání některých sociálně aktivizačních činností.

K shrnutí všech vyplněných dotazníků byl použit zápis dat do tabulek v programu Microsoft Excel. Následně došlo k vyhodnocení výsledků, které byly analyticky zpracovány a zobrazeny v podobě přehledných grafů. U otevřených otázek došlo k identifikaci klíčových jmenovatelů a nakonec byla data zaznamenána do grafu. Podrobný výklad jednotlivých odpovědí na výzkumné otázky z dotazníku jsou uvedeny vždy pod každým grafem.

3.4. Operacionalizace

Sociologická encyklopedie vysvětluje pojem operacionalizace jako: „převod výzkumného problému do empiricky šetřitelné (testovatelné) podoby, v užším pojetí proces transformace pojmů do podoby empirických indikátorů, znaků.“⁷⁵ Je využívána u kvantitativního výzkumu, kdy navazuje na určené hypotézy a převádí všeobecné mínění do roviny sledovaných pojmů.

V diplomové práci byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza 1 – Senioři hodnotí aktivizační činnosti spíše pozitivně, nežli negativně.

Hypotéza 2 – Senioři více navštěvují skupinové aktivizační činnosti, nežli individuální.

Hlavní hypotézy:

Hypotéza 1 - Senioři hodnotí aktivizační činnosti spíše pozitivně, nežli negativně.

Dílčí otázka číslo 1 – Lze považovat aktivizační činnosti jako důležitou součást seniorské populace?

⁷⁵ Operacionalizace. Sociologická encyklopedie [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.: Zdeněk R. Nešpor, 2017 [cit. 2020-07-10]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Operacionalizace>

Tazatelské otázky:

- Co si představíte pod pojmem „aktivizační činnosti“?
- Jste spokojen/á s aktivizačními činnostmi, které navštěvujete?
- Je pro Vás délka aktivizačních činností optimální?
- Jak často na aktivizační činnosti docházíte?
- Jste spokojen/á s pracovníky, kteří vedou aktivizační činnosti, které navštěvujete?
- Působí na Vás společenské prostory, které navštěvujete, příjemně?
- Je něco, co byste na aktivizačních činnostech, které navštěvujete změnil/a?

Hypotéza 2 - Senioři více navštěvují skupinové aktivizační činnosti, nežli individuální.

Dílčí otázka číslo 2 – Je větší poptávka ze strany seniorů po skupinových aktivizačních činnostech?

Tazatelské otázky

- Jakým aktivizačním činnostem se věnujete?
- Proč jste si tuto činnost vybral/a?
- Preferujete raději skupinové nebo individuální aktivizační činnosti?
- Odkud jste se o aktivizačních činnostech dozvěděl/a?
- Přineslo Vám absolvování aktivizačních činností nové životní poznatky?
- Existují aktivizační činnosti, které v Domově s pečovatelskou službou postrádáte?

3.5. Etické zásady výzkumu

Před uskutečněním dotazování byli všichni respondenti seznámeni s obsahem a cílem této diplomové práce. Dále byli účastníci aktivizačních činností ubezpečeni, že vyplnění dotazníku je zcela anonymní a zodpovězené otázky poslouží pouze k vyhodnocení výsledků závěrečné

práce. Zodpovězení všech otázek bylo dobrovolné, na nikoho nebyl veden vynucený tlak k vyplnění dotazníku.

3.6. Limity výzkumu

Určité úskalí výzkumu můžeme naleznout ve výběru respondentů, kteří docházejí na aktivizační činnosti pouze do jedné instituce. Vyhodnocení dotazníků tedy nemůžeme zevšeobecnovat, pouze můžeme použít k potvrzení teoretických názorů.

Další jisté omezení shledávám v mé nepřítomnosti u vyplňování dotazníků, proto také mohla nastat nedůvěra v anonymitu ze strany respondentů, jelikož ne všichni účastníci věděli, pro koho výzkum vyplňují, i když jsem do instituce docházela pravidelně na studentskou praxi. Odpovědi také mohlo ovlivnit aktuální psychické a fyzické rozpoložení dotazujících.

Spousta seniorů nenavštěvuje pouze jednu volnočasovou aktivitu, proto byli sociální pracovníci požádáni, aby respondenti vyplnili dotazník pouze jednou. Tímto se zkoumaný vzorek zmenšil o několik dotazovaných.

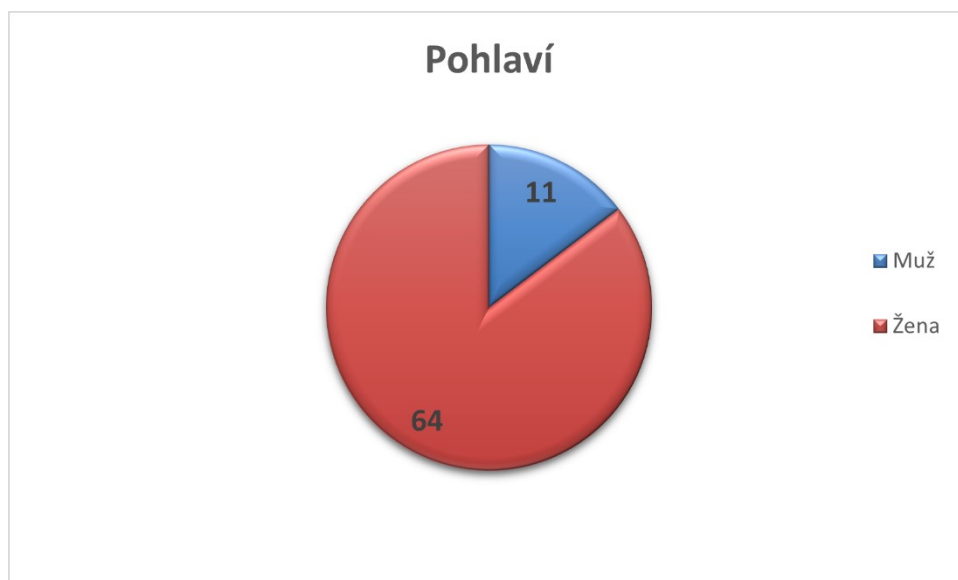
3.7. Výsledky dotazníkového šetření

V této části diplomové práce jsou vyhodnoceny a prodiskutovány odpovědi respondentů z dotazníkového šetření. Výsledky jsou zobrazeny v jednotlivých grafech dle dané otázky, s příslušnými komentáři.

První čtyři položené otázky jsou tzv. identifikační, které zahrnují pohlaví, věk, vzdělání a aktuální situaci v oblasti bydlení. Tyto odpovědi nemají vliv na samotný výsledek výzkumu, byly položeny pouze informativně.

1. **Identifikační otázka:** Jaké je Vaše pohlaví?

Graf č.1: Pohlaví respondentů

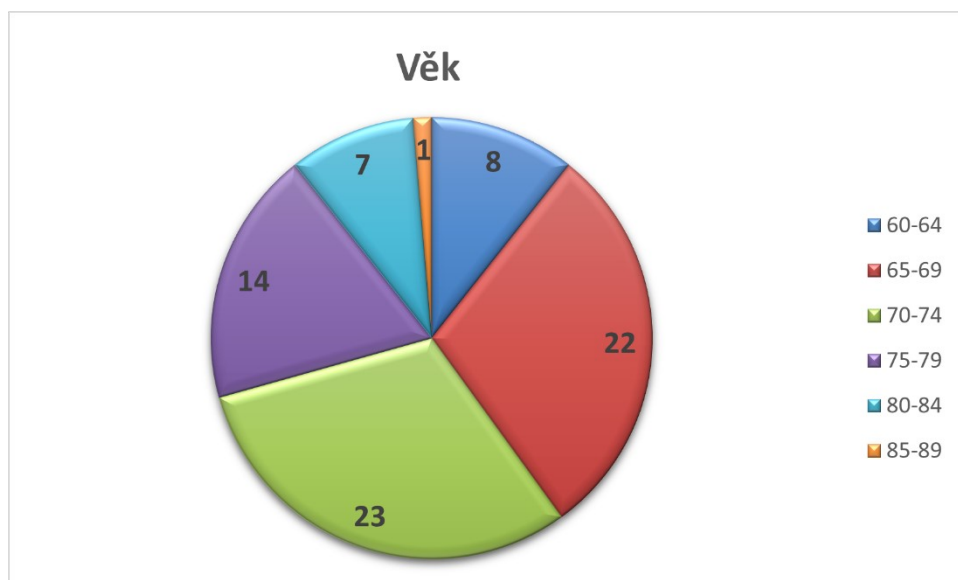


Zdroj: autorka práce

Interpretace: Z celkového počtu 75 respondentů, se zúčastnilo dotazníkového šetření 64 žen a 11 mužů.

2. Identifikační otázka: Kolik Vám je let?

Graf č.2: Věk respondentů



Zdroj: autorka práce

Interpretace: Druhá identifikační otázka zjišťovala věk dotazovaných. Na grafu vidíme, že se aktivizačních činností nejvíce zúčastňují senioři ve věku 70-74, a to celkem 23 respondentů, druhá nejčastější věková skupina, která využívá volnočasových aktivit jsou senioři ve věku 65-69, do této skupiny patří 22 osob, 14 lidí je v rozmezí mezi 75-79 let, 8 respondentů spadá do kategorie 60-64 let. Do předposlední věkové skupiny 80-84 let spadá 7 odpovídajících a jednomu z respondentů je krásných 89 let, tedy svým věkem patří do posledního členění 85- 89 let.

3. Identifikační otázka: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Graf č.3: Dosažené vzdělání respondentů

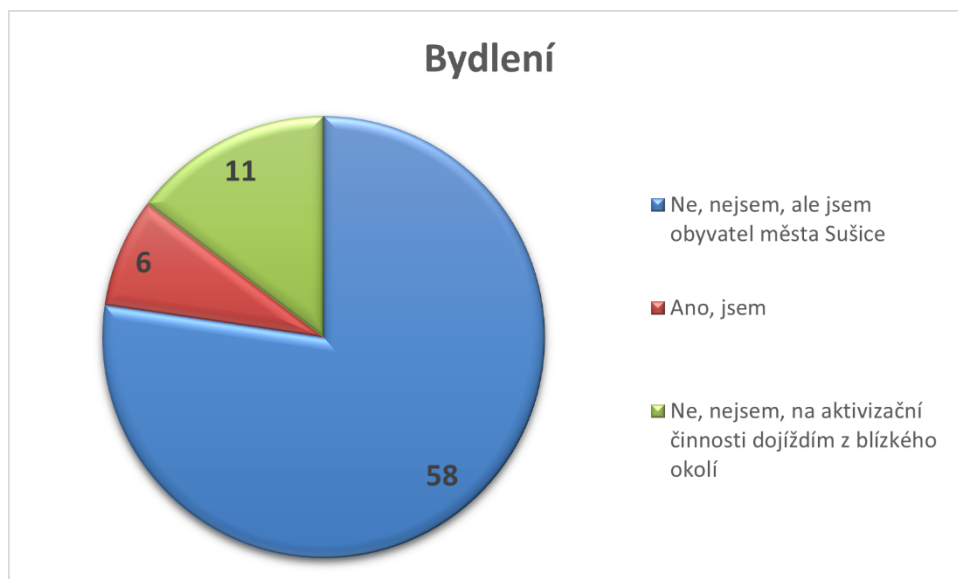


Zdroj: autorka práce

Interpretace: Z celkového počtu 75 respondentů, celkem 22 seniorů vystudovalo vysokou školu, 28 dokončilo středoškolské vzdělání, 16 vychodilo povinnou školní docházku, tedy základní vzdělání a 9 seniorů má dokončené studium na odborném učilišti.

4. **Identifikační otázka:** Jste obyvatel Domu s pečovatelskou službou města Sušice?

Graf č.4: Bydlení respondentů

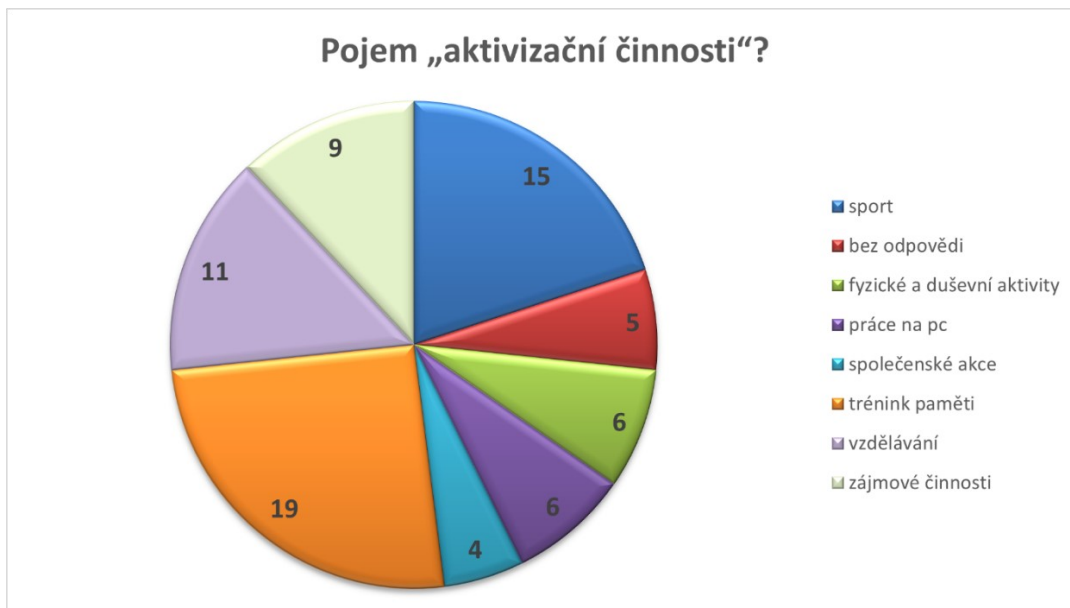


Zdroj: autorka práce

Interpretace: Poslední identifikační otázka se týkala bydlení seniorů. Bylo zjištěováno, kolik dotazovaných seniorů žije přímo v Domově s pečovatelskou službou, kde se pořádá velká část jejich volnočasových aktivit. Z grafu vyplývá, že aktivizační činnosti nejvíce navštěvují obyvatelé města Sušice, kteří žijí mimo instituci. Z celkového počtu, 11 osob dojíždí z blízkého okolí města Sušice, např: z Dlouhé Vsi, Volšov, Velhartic či Divišova, 58 osob dochází do organizace ze svých domovů, které se nacházejí přímo ve městě Sušice a pouze 6 klientů z Domova s pečovatelskou službou využívají nabídku aktivit organizace.

5. **Otázka:** Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?

Graf č.5: Pojem „aktivizační činnosti“

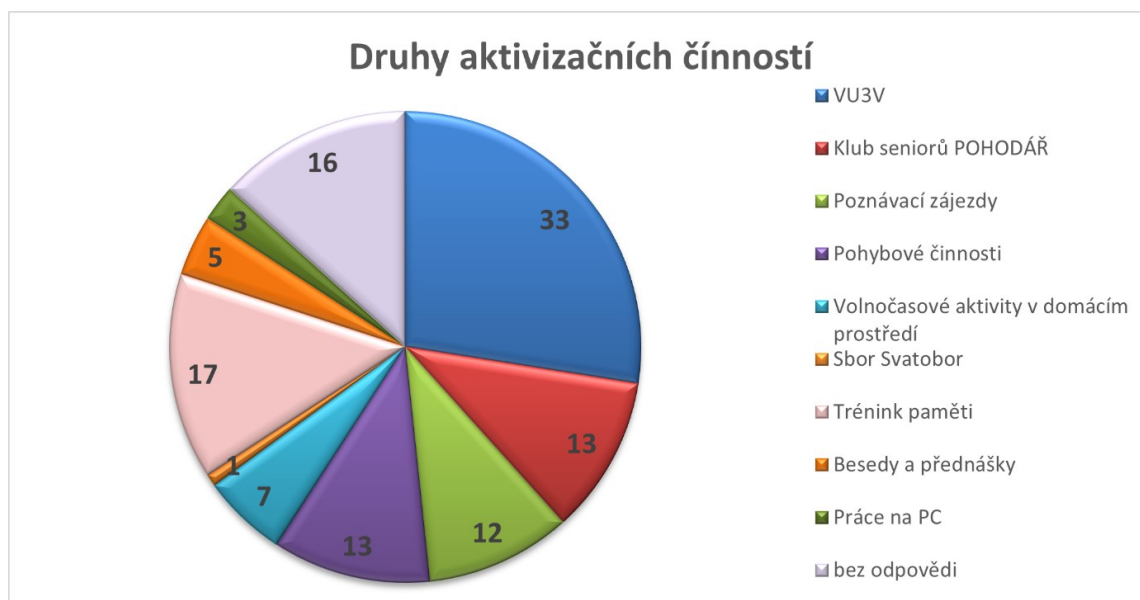


Zdroj: autorka práce

Interpretace: U dotazování, co si senioři představují pod pojmem „aktivizačních činností“ odpovědělo celkem 19 respondentů, že si pod tímto názvem představují trénink paměti, 15 osob pohybové činnosti, jako je aktivní sportování. U 11 seniorů byla odpověď vzdělávání např: VU3V či pořádané přednášky, 9 seniorů napsalo zájmové činnosti, které mohou probíhat i v prostorech jejich domovů. U 6 lidí se objevila odpověď, jako jsou fyzické a duševní aktivity a práce na PC. 4 respondenti vnímají tento pojem jako společenské události, pořádané v Domově s pečovatelskou službou a mimo něj, které mohou ve svém volném čase navštěvovat, 9 osob se k této otázce nevyjádřilo.

6. **Otázka:** Jakým aktivizačním činností se věnujete?

Graf č.6: Druhy aktivizačních činností



Zdroj: autorka práce

Interpretace: Šestá otázka zkoumala, jaké volnočasové aktivity senioři navštěvují. Zde se objevily velmi bohaté odpovědi. Z toho důvodu bylo zvoleno kódování těchto reakcí a následně byly vytvořeny tyto závěry. Nejčastěji navštěvovaná sociálně aktivizační činnost byla virtuální univerzita třetího věku, kdy celkem 33 respondentů ve svém dotazníku tuto aktivitu vyplnilo. Na druhém místě byl trénink paměti s počtem 17 respondentů a třetí nejvíce navštěvované aktivity obsadily pohybové činnosti a klub seniorů POHODÁŘ se 13 odpověďmi. Mezi pohybové aktivity můžeme zařadit organizované cvičení v Domově s pečovatelskou službou, ale také procházky, jízdu na kole či běh. Dále zde odpovědělo 12 rezidentů, kteří se pravidelně zúčastňují poznávacích zájezdů, 7 rezidentů svůj volný čas tráví v domácím prostředí, kde koukají na televizi, čtou si, vaří nebo luští křížovky. 5 seniorů rádo dochází na besedy a přednášky, 3 dotazovaní navštěvují kroužky, kde mají možnost naučit se s moderními technologiemi, jako je např. práce na počítači. Pouze jeden z respondentů dochází do základní umělecké školy na sbor SVATOBOR. A celkem 16 dotazovaných odmítlo na tuto otázku odpovídat. Po součtu všech odpovědí, je výsledek vyšší, než počet dotazovaných, a to z důvodu možnosti výběru více aktivit na jednoho respondenta. Z toho plyne, že dotazovaní se věnují více, než jedné činnosti.

7. **Otázka:** Proč jste si tuto činnost vybral/la?

Graf č.7: Důvod výběru činnosti



Zdroj: autorka práce

Interpretace: Zde bylo předmětem zjištění, za jakým účelem si senioři svoje volnočasové činnosti vybírají, což volně navazuje na předešlou otázku. Z grafu lze vyčíst, že velký podíl odpovídajících respondentů (27) docházejí na aktivity z důvodu aktivního stáří, je pro ně důležité stále se udržovat ve formě, i když jsou již v penzijním důchodu. Dále 17 osob volí aktivizační činnosti kvůli získávání nových vědomostí, tuto odpověď uvedli především ti respondenti, kteří docházejí na virtuální univerzitu třetího věku. Je vidět, že mnohé z nich obohacuje a má pro ně smysl. Celkem 10 seniorů nechce ztratit kontakt se svými přáteli, rádi stále žijí sociálním životem a volí si společné aktivity dle možností výběru domova. 7 respondentů se stále chce udržovat v dobré fyzické i psychické formě, proto také navštěvují, jak pohybové činnosti, tak například docházejí na pořádané besedy, přednášky, nebo na trénink paměti, který je u seniorů také velmi oblíben. Aktivizační činnosti jsou vhodné rovněž k navazování nových přátelských vztahů, které senioři často vyhledávají, pokud ztratí někoho blízkého ze svého okolí. Tuto odpověď zmínili 3 respondenti. 20 respondentů na položenou otázku neodpovědělo.

8. **Otázka:** Jste spokojen/á s aktivizačními činnostmi, které navštěvujete?

Graf č.8: Spokojenost s aktivizačními činnostmi



Zdroj: autorka práce

Interpretace: Otázka, která zjišťovala spokojenost respondentů s aktivizačními činnostmi vyšla velmi pozitivně, celkem 57 seniorů odpovědělo ANO, 13 osob odpovědělo, že NEVÍ, 2 osoby zvolily odpověď SPÍŠE ANO a pouze 3 lidé zakroužkovali odpověď SPÍŠE NE. Zde jeden ze seniorů dopsal k tomuto tvrzení ještě slovní odpověď, kde uvedl, že na zájmové kroužky dochází na přání své rodiny.

Spokojenost klientů je pro sociální pracovníky v domově s pečovatelskou službou velmi důležitá. Díky tomu mohou zapracovat na kvalitě, či změně osnov nabízených činností. V tomto případě si myslím, že je zpětná vazba velmi kladná a není důvod měnit aktuální program probíhajících aktivit.

9. **Otázka:** Je pro Vás délka aktivizačních činností optimální?

Graf č.9: Délka aktivizačních činností



Zdroj: autorka práce

Interpretace: U spokojenosti s délkou trvání aktivizační činnosti ne zvolil žádný z respondentů negativní odpověď. Celkem 59 osob odpovědělo, že je délka navštěvovaných aktivit vyhovující, 10 lidí se vyjádřilo, že neví a 6 dotazovaných spíše s délkou souhlasilo.

Přednášky virtuální univerzity třetího věku obvykle trvají 1-1,5 hodiny dle zvolených témat. Je důležité, aby seniori při přednáškách byli schopni udržet dostatečnou pozornost u probíraného tématu. Trénink paměti sociální pracovník v domově většinou připravuje na 45 minut. S délkou jedné hodiny probíhají pohybové činnosti, jako je klub seniorů POHODÁŘ a pěvecký sbor SVATOBOR. Pořádané přednášky a besedy jsou většinou v delším časovém rozsahu, kde je zahrnuta i pauza na malé občerstvení. Podle výsledků průzkumu je zřejmé, že všechny časové varianty u navštěvovaných aktivit většině seniorů vyhovují a délku konání by neměnili.

10. **Otázka:** Jak často na aktivizační činnosti docházíte?

Graf č.10: Četnost docházení na aktivizační činnosti



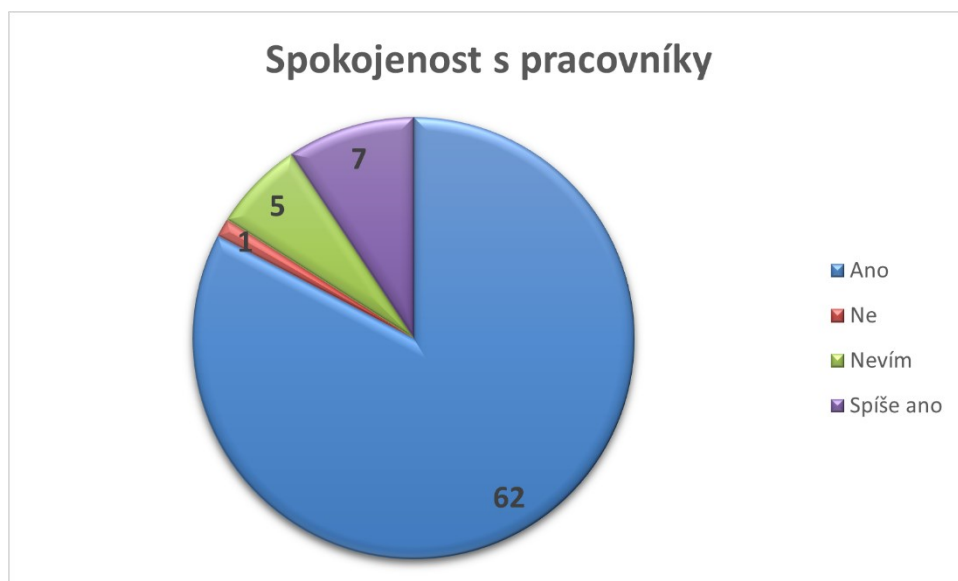
Zdroj: autorka práce

Interpretace: V rámci desáté otázky bylo zjišťováno, jak často senioři na aktivizační činnosti docházejí. Podle vyhodnocení odpovědí je zřejmé, že většina seniorů navštěvuje více druhů aktivizačních činností ve svém volném čase. Celkem 35 osob dochází do Domova s pečovatelskou službou pravidelně jednou týdně, 19 seniorů se věnuje těmto aktivitám 2 x týdně, 18 lidí 2 x měsíčně a 3 senioři navštěvují různé zájmové činnosti až 3 x týdně.

Výše zmiňované aktivity (otázka č. 5) se konají každý týden, kromě virtuální univerzity třetího věku, která probíhá pouze dvakrát měsíčně. Z výzkumu tedy vyplývá, že 18 seniorů navštěvuje ve svém volném čase pouze již zmiňovanou univerzitu. Zbylí respondenti využívají nabídku aktivit a pravidelně navštěvují více než jednu aktivitu.

11. **Otázka:** Jste spokojen/á s pracovníky, kteří vedou aktivizační činnosti, které navštěvujete?

Graf č.11: Spokojenost s pracovníky



Zdroj: autorka práce

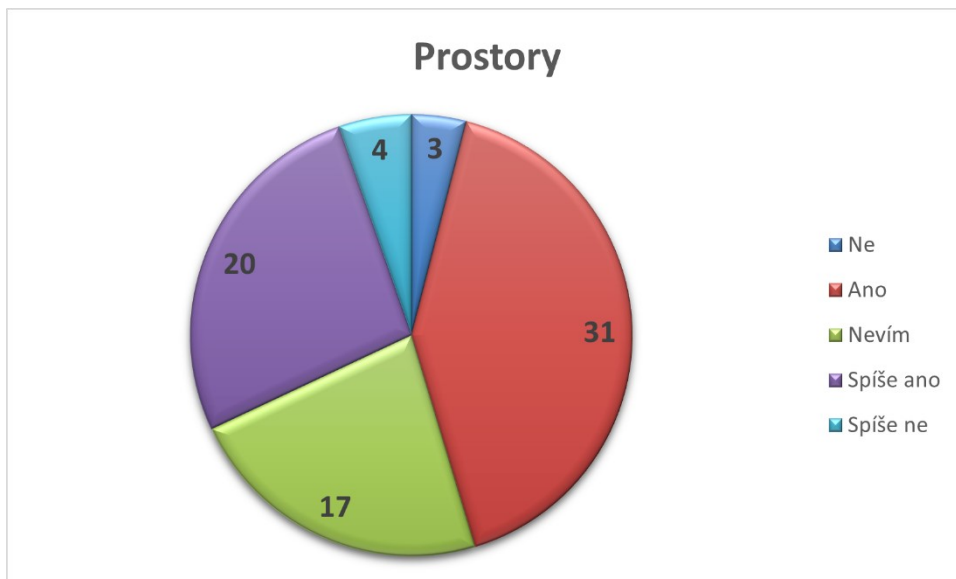
Interpretace: Při zjišťování spokojenosti klientů s pracovníky, kteří zajišťují program a chod navštěvovaných aktivizačních činností, výsledky šetření prokázaly, že většina seniorů s pracovníky nemá žádný problém. 62 osob odpovědělo ANO, 7 seniorů SPÍŠE ANO, 5 respondentů zvolilo odpověď NEVÍM a pouze u jednoho člověka byla zaznamenána odpověď NE.

Dotyčný není spokojen s pracovníkem, který zajišťuje vedení VU3V z důvodu menšího zasvěcení do témat, než zajišťovala jeho předchůdkyně. Dotazníkové šetření v domově s pečovatelskou službou probíhalo právě v době, kdy jedna ze sociálních pracovníček odcházela na mateřskou dovolenou a VU3V po ní přebírala její kolegyně, která dokončovala své vysokoškolské studium. Proto odpověď mohla být ovlivněna teprve krátkou působností nové sociální pracovníčky, která se v tu dobu zaučovala.

V rámci mé studentské praxe jsem měla možnost tyto aktivizační činnosti také navštěvovat a být zde jako nestranný pozorovatel, mohu říct, že všechny pracovníčky s klienty vždy vycházeli velmi mile a vstřícně.

12. **Otázka:** Působí na Vás společenské prostory, které navštěvujete, příjemně?

Graf č.12: Prostory



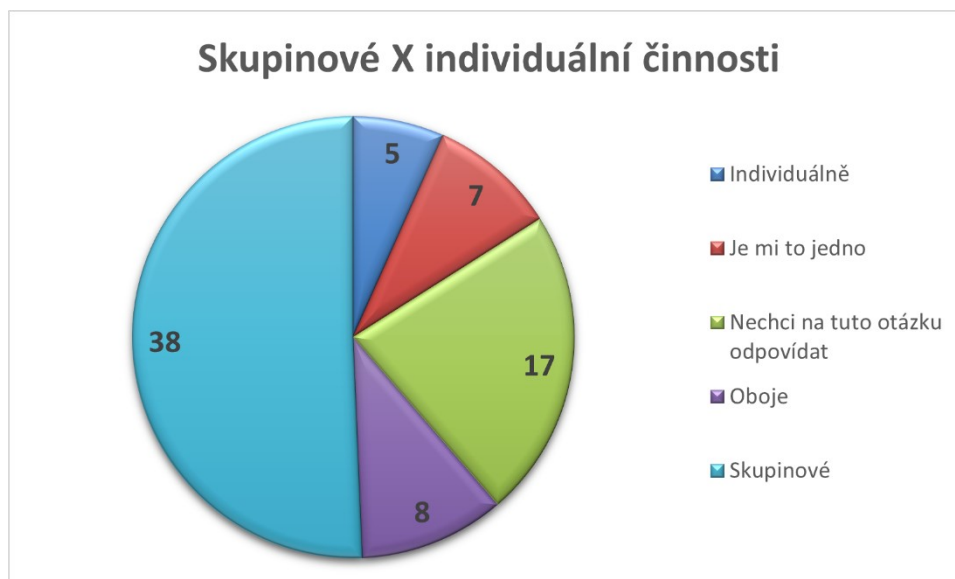
Zdroj: autorka práce

Interpretace: Ve dvanácté otázce předmětem dotazování, zdali účastníkům vyhovují společenské prostory, kam docházejí na aktivizační činnosti. Celkem 31 respondentů nemá s prostory žádný problém, 20 osob spíše souhlasilo, 4 klienti zakroužkovali odpověď spíše ne a 17 lidí zvolilo neutrální odpověď nevím. U 3 účastníků výzkumu bylo zaznamenáno, že nejsou spokojeni s prostory, kam docházejí na jejich aktivizační činnosti.

Důvod nespokojenosti byl u všech třech seniorů stejný. A to, že v době dotazování museli kvůli rekonstrukci hlavní společenské místnosti využívat náhradní prostory, které byly stísněné a nevybavené. Také nepořádek a hluk v rámci přestavby nebyl ideální v době konání aktivizačních činností. Momentálně je společenská místnost nově a moderně vybavena a upravena tak, že věřím, že jsou již všichni klienti nad míru spokojeni.

13. **Otázka:** Preferujete raději skupinové nebo individuální aktivizační činnosti?

Graf č.13: Skupinové X individuální činnosti



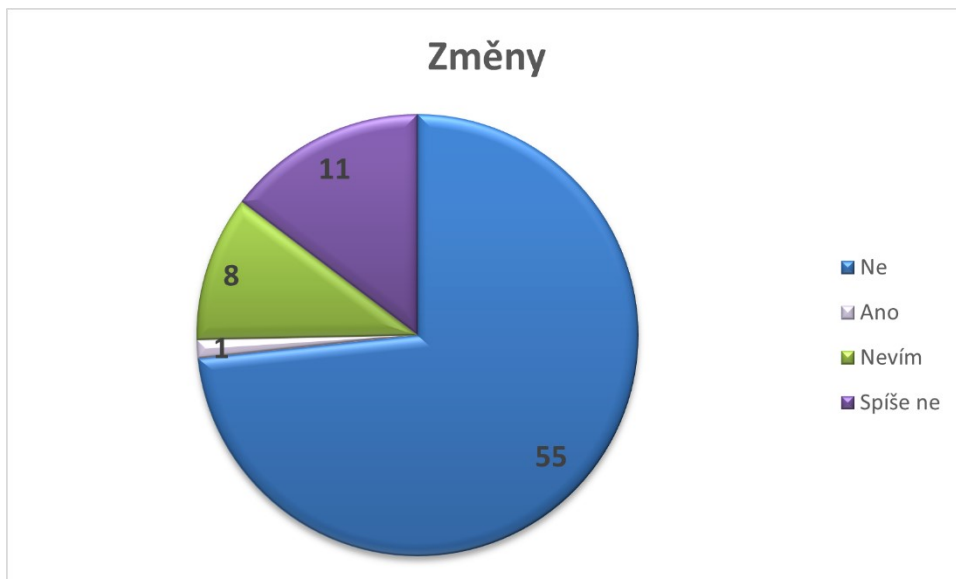
Zdroj: autorka práce

Interakce: Třináctá otázka se zabývala tím, zdali senioři preferují raději skupinové nebo individuální aktivizační činnosti. Z celkových 75 respondentů odpovědělo 38 seniorů, že upřednostňují zájmové kroužky ve skupinách, 17 osob na tuto otázku nechtělo odpovědět, 8 lidem vyhovují obě formy činností, 7 lidem je jedno, v jakém duchu je činnost vedena a pouze 5 seniorů volí spíše aktivity, které jsou individuální.

Skupinové aktivity většinou odpověděli ti senioři, kteří v otázce č.7 odpověděli, že na aktivizační činnosti docházejí kvůli setkávání se s přáteli a novými lidmi. Individuální hodiny volí ti, kteří potřebují mít na danou aktivitu klid a plné soustředění a není pro ně důležitá socializace jako taková, např. práce na počítači nebo individuální trénink paměti.

14. **Otázka:** Je něco, co byste na aktivizačních činnostech, které navštěvujete, změnila?

Graf č.14: Změny



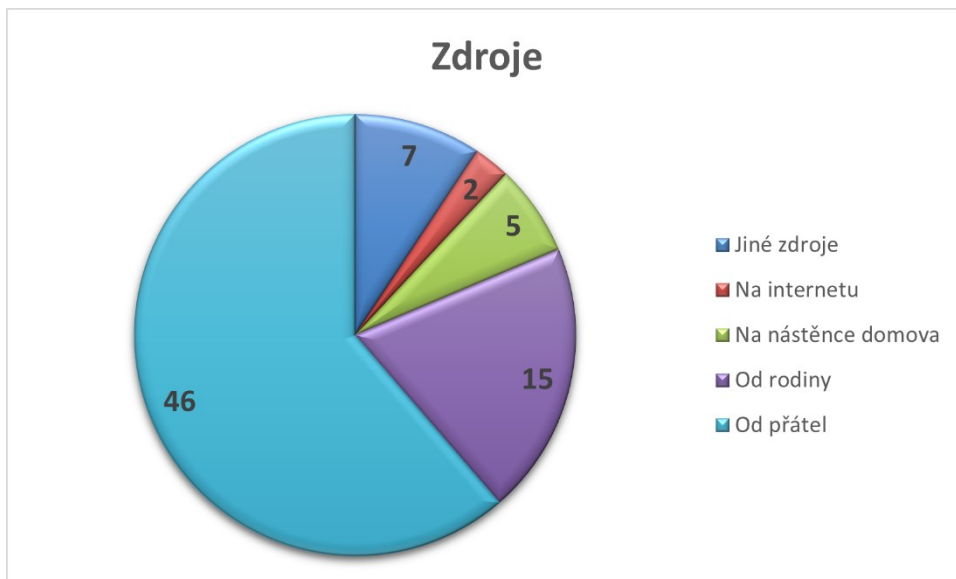
Zdroj: autorka práce

Interpretace: Vyhodnocení této otázky u výzkumného bádání je pro domov s pečovatelskou službou jako pro organizátory sociálně aktivizačních činností velmi kladné. Pouze 1 senior ze 75 tázaných odpověděl, že by chtěl v rámci zájmových kroužků zahrnout více soutěží. Celkem 55 lidí jsou s navštěvovanými aktivitami spokojeni a nic by na nich neměnili, 11 osob spíše souhlasí a také nevidí důvod něco na zmiňovaných činnostech měnit a 8 respondentů neví.

Jeden z tázajících, který odpověděl, že neví, dopsal svoji slovní odpověď, kde uvedl, že na danou otázku je těžké odpovědět, protože nemá možnost aktivity porovnat s ostatními obcemi, které tyto činnosti také provozují. Na závěr dodal, že je v současnosti s činnostmi spokojen, tak jak probíhají a nejspíše by nic neměnil.

15. **Otázka:** Odkud jste se o aktivizačních činnostech dozvěděl/a?

Graf č.15: Zdroje



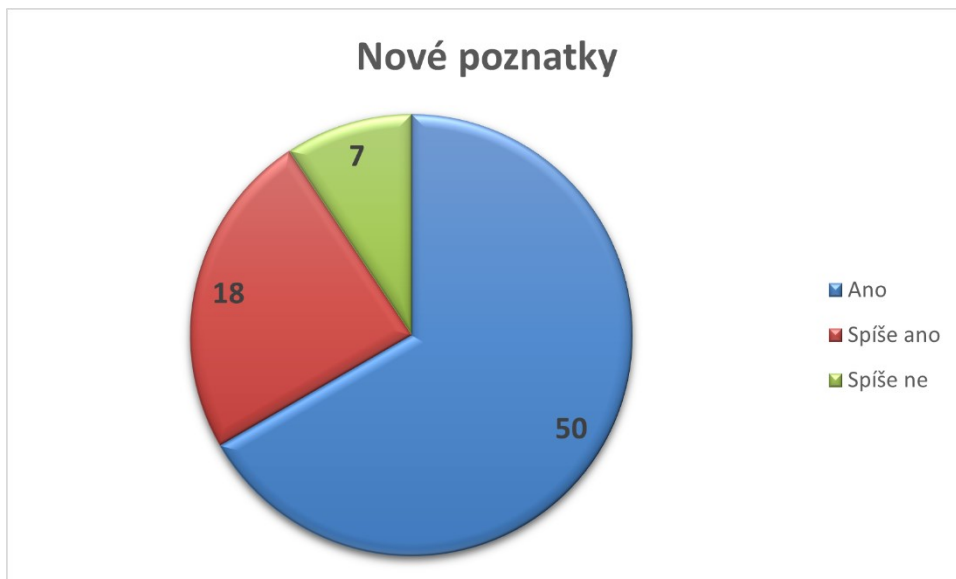
Zdroj: autorka práce

Interpretace: Celkem 46 seniorů se o aktivizačních činnostech, které se konají v Domově pro seniory ve městě Sušice, dozvěděli přes své přátele, také je to jeden z důvodů, proč na aktivizace docházejí, aby mohli společně trávit svůj volný čas. U 15 odpovídajících to byla právě jejich rodina, která upozornila klienty na možnosti výběru zájmových činností v domově. 5 lidí si potřebné informace dohledalo přímo na nástěnce domova a 2 využili zkušenosti s prací na PC a přímo přes webové stránky organizace si našli další možnosti docházení. 7 respondentů uvedlo jiné zdroje, 6 z nich pravidelně čte Sušické noviny, kam sociální pracovnice také přispívají svými články a úspěchy. Jeden z respondentů je v blízkém kontaktu s bývalou zaměstnankyní domova s pečovatelskou službou, která dotyčného informovala o nabídce zájmových činností.

Z výsledků je patrné, že informační zdroje fungují velmi dobře a to jak mezi přáteli, tak i v psané formě na internetu, v novinách či na nástěnce přímo v domově.

16. **Otázka:** Přineslo Vám absolvování aktivizačních činností nové životní poznatky?

Graf č.16: Nové poznatky



Zdroj: autorka práce

Interpretace: U otázky č. 16 bylo zjišťováno, zdali respondentům absolvování aktivizačních činností přineslo něco nového do jejich života. Po vyhodnocení výzkumné otázky lze z grafu vyčíst, že téměř u každého účastníka zastupují volnočasové činnosti velmi důležitou roli v jeho životě. Celkem 50 seniorů odpovědělo jednoznačné ANO, 18 lidí zakroužkovalo SPÍŠE ANO a pouhých 7 osob zvolilo odpověď SPÍŠE NE.

U kladně vyhodnocených odpovědí byl přidán slovní komentář, z kterého vyplývá, že díky pravidelnému docházení na aktivizace mnozí z nich získali ve svém životě spoustu nových přátel či nadále udržují sociální kontakt se svými vrstevníky či sociálními pracovníci. V rámci VU3V, konaných přednášek a besed, nabyli nové vědomosti a dovednosti. Pravidelné docházení na pohybové činnosti pomáhá seniorům udržovat jejich fyzickou aktivitu. Respondenti v celkovém měřítku vnímají navštěvované aktivizace velmi kladně, udržují je ve stálém pocitu žití v rámci aktivního stáří, důležitosti a potřebnosti ve společnosti.

17. **Otázka:** Existují aktivizační činnosti, které v domově s pečovatelskou službou postrádáte?

Graf č.17: Nové aktivizační činnosti



Zdroj: autorka práce

Interpretace: Poslední sedmnáctá otázka se zaměřila na doporučení nových aktivizačních činností, které by respondenti v domově s pečovatelskou službou uvítali. Celkem 53 odpovídajících je spokojených se současnou nabídkou aktivit, u kterých je zřizovatel přímo Dům s pečovatelskou službou města Sušice a nemají momentálně žádné nové návrhy. Dalších 18 seniorů zvolilo odpověď NEVÍM, s komentářem, že opravdu nevědí, zda by chtěli stávající nabídku měnit či něčím novým obohatit, jelikož neznají možnosti jiných organizací v ostatních obcích, kde se také pořádají aktivizační činnosti. Pouze 4 respondenti by uvítali změnu a v komentáři navrhli nové možnosti aktivizací.

Senioři nejvíce postrádají rozmanitost u pohybových činností, v návrzích se objevily aktivity, jako jsou např. tanec, jóga, cvičení se závažím či pilates. Jeden z respondentů by uvítal v nabídce atletiku pro seniory, kde by byla možnost pořádání sportovních soutěží. V blízkosti domova s pečovatelskou službou se nachází venkovní atletický stadion a kousek oproti vnitřní sportovní hala, kde by se atletika pro seniory mohla pravidelně v budoucnu realizovat. Jeden respondent žádal také o možnost sociálního poradenství, které v nabízených sociálních službách domova již existuje.

3.8. Vyhodnocení cílů práce

V této závěrečné práci byly stanoveny celkem tři hlavní cíle.

Prvním cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký je význam aktivizačních činností pro seniorskou populaci. Po vyhodnocení dotazníkového šetření jednoznačně vyplynulo, že senioři, kteří pravidelně navštěvují volnočasové aktivity v domově s pečovatelskou službou, považují tyto činnosti jako velmi významnou část jejich společenského života. Respondenti vnímají aktivizační činnosti jako prostor, kde se mohou duševně či fyzicky stále rozvíjet, setkávat se pravidelně s jejich přáteli a vrstevníky, poznávat nové lidi, kteří žijí v jejich okolí a mají stejné záliby. Dále také jako možnost, kde mohou smysluplně trávit svůj volný čas, kterého mají ve stáří poměrně hodně, nabývat nových zkušeností a informací. Celkem 27 respondentů dochází do domova s pečovatelskou službou, aby měli možnost se vidět se svými přáteli a při té příležitosti se společně něco nového naučili. Pro mnohé seniory je velmi důležité žít tzv. aktivní stáří, kde se prodlužuje a zvyšuje kvalita aktivního života. Jako velmi významný bod považují při navštěvování aktivizačních činností udržování jejich nezávislosti, podporu při zařazení do společnosti a respekt v jejich seberealizaci a důstojnosti. Celkem 50 lidem pravidelně navštěvování aktivizačních činností přineslo také nové životní poznatky, které se týkaly, jak vědomostí, tak pravidelného fyzického pohybu.

Dalším cílem práce bylo zjistit, zdali jsou dotazovaní spokojeni s kvalitou nabízených aktivizačních činností. Z grafů lze vyčíst, že celkem 56 respondentů je s aktivizačními činnostmi, které pravidelně navštěvují spokojeno a nemají žádné výhrady. Dotazovaní jsou také velmi spokojeni se sociálními pracovníky, které se podílejí na správném chodu činností, v tomto případě se shodlo celkem 62 seniorů. Předmětem zjištění bylo rovněž, jak senioři vnímají společenské prostory, kde aktivizace probíhají, a i zde byla většinová odpověď velmi kladná. Celkem 31 seniorů odpovědělo, že společenské prostory jsou pro ně vyhovující a nemají s nimi žádný problém. Případy, ve kterých byla odpověď záporná se dalo z připojeného komentáře dozvědět, že je to způsobené současnou rekonstrukcí prostor, která neměla být dlouhodobá. Věřím, že nyní jsou všichni účastníci spokojeni, jelikož se prostory zmodernizovali. V neposlední řadě v rámci zjišťování kvality jsem báda, zdali existuje něco, co by na aktivizačních činnostech klienti změnili. U této otázky odpovědělo celkem 55 respondentů, že není důvod nic na aktuální nabídce aktivizací měnit. Pouze jeden dotazující by rád zařadil možnost v rámci pohybových aktivit pořádat sportovní soutěže na nedalekém atletickém stadionu. Poslední otázka, v rámci tohoto cíle, báda, zdali klientům vyhovuje nastavená délka

jednotlivých činností, které pravidelně navštěvují. Zde 59 dotazovaných konstatovalo, že časový harmonogram u jednotlivých zájmových aktivit je optimální. Tento cíl je možné vyhodnotit jako vyhovující a kvalita nabízených aktivizačních činností je pro klienty velmi uspokojivá.

Posledním, třetím cílem bylo zjistit, jaké aktivizační činnosti senioři navštěvují nejčastěji a zdali preferují spíše skupinové aktivity nebo individuální. V první části zkoumání se jednoznačně umístila na prvním místě VU3V, kterou pravidelně navštěvuje 33 seniorů, na druhém místě byl po vyhodnocení dotazníků umístěn Klub seniorů, který pravidelně pořádá klub POHODÁŘ, jenž navštěvuje celkem 17 respondentů. Třetí místo, co se týče nejpočetnější návštěvnosti obsadily oblíbené pohybové aktivity s 16 klienty. U dotazování, zdali preferují spíše skupinové aktivity před individuálními, odpovědělo kladně celkem 38 osob. Hlavním důvodem oblíbenosti skupinových činností, je možnost setkávat se s přáteli a novými lidmi, jak již bylo zmíněnou ve vyhodnocování prvního cíle.

3.9. Vyhodnocení stanovených hypotéz

Na začátku výzkumného šetření byly stanoveny dvě hypotézy.

HYPOTÉZA 1 – Senioři hodnotí aktivizační činnosti spíše pozitivně, nežli negativně.

S hypotézou 1 souvisejí tazatelské otázky z výzkumného šetření s pořadovým číslem: 5, 8, 9, 10, 11, 12 a 14.

Otázka číslo 5 zjišťovala, co si respondenti představují pod pojmem „aktivizační činnosti“. Celkem 19 respondentů vnímá tento pojem jako trénink jejich paměti, 15 osob chápe aktivizační činnosti jako pohybové aktivity, konkrétně pak aktivní sportování. Ostatní vnímají tento pojem jako vzdělávání, fyzické či duševní aktivity či práci na PC. U 4 seniorů se objevila stejná odpověď, a to společenské události a možnosti, jak smysluplně trávit jejich volný čas (Graf č. 5, str. 48).

Otázka číslo 8. měla vyhodnotit, zdali jsou senioři celkově spokojeni s činnostmi, na které pravidelně docházejí. Celkem 57 respondentů hodnotí navštěvované aktivity velmi kladně, 13 osob se nevyjádřilo a pouze 3 osoby vyhodnotily svůj závěr spíše negativně. Zde jeden z dotazujících dopsal i slovní komentář, kde informuje, že aktivizační činnosti hodnotí negativně, protože na ně dochází jen kvůli přání jeho vlastní rodiny (Graf č. 8, str. 51).

V 9. otázce předmětem zkoumání, zdali je délka aktivizačních činností vyhovující. Na základě této otázky bylo zjištěno, že 59 seniorů nemá s časovým rozmezím žádný problém.

V rámci této otázky, se neobjevila ani jedna negativní odpověď ze strany dotázaných (Graf č. 9, str. 52).

U otázky číslo 10 byla předmětem zájmu četnost docházení na aktivizační činnosti. Zde bylo zjištěno, že aktivizační činnosti jsou u seniorů velmi oblíbené a minimálně jednou týdně navštěvují kroužek z nabídky Domova s pečovatelskou službou města Sušice. Celkem 35 osob dochází na aktivizační činnosti jednou týdně, 19 lidí dvakrát týdně a tři respondenti odpověděli, že navštěvují aktivizace až 3 krát do týdne (Graf č.10, str. 53).

Otázka číslo 11 se dotazovala respondentů, jestli jsou spokojeni se sociálními pracovníky, kteří aktivizační činnosti zajišťují. Zde pouze jeden senior odpověděl negativně, zbytek odpovědí byla kladná, tedy celkem 69 seniorů odpovědělo ano a spíše ano a 5 jich zakroužkovalo odpověď nevím (Graf č.11, str. 54).

Poslední otázka číslo 12 se zaměřila na spokojenost respondentů se společenskými prostory. 31 seniorů zde odpovědělo, že společenské prostory, kam docházejí na volnočasové aktivity, jsou vyhovující. Pouze 3 senioři s místem spokojeni nejsou kvůli probíhající rekonstrukci, což souvisí s nepořádkem a hlukem (Graf č.12, str. 55).

Po vyhodnocení výzkumných otázek lze shledat, že stanovená Hypotéza 1 byla potvrzena a senioři hodnotí aktivizační činnosti spíše pozitivně, nežli negativně.

HYPOTÉZA 2 – Senioři více navštěvují skupinové aktivizační činnosti, nežli individuální.

S hypotézou 2 souvisejí tazatelské otázky s pořadovým číslem: 6, 7, 13, 15, 16, 17.

6. otázka zjišťovala, jaké druhy aktivizačních činností si senioři nejčastěji vybírají. Z výzkumu je patrné, že mezi oblíbené aktivity patří VU3V, a to celkově pro 33 osob, trénink paměti pro 17 seniorů a na třetím místě Klub seniorů POHODÁŘ a pohybové aktivity, kdy tuto odpověď zvolilo 13 lidí. Všechny tyto činnosti jsou většinou vedeny ve skupině. Výjimkou může být trénink paměti, u kterého se senior může domluvit se sociální pracovnící na individuálních hodinách (Graf č. 6, str 49.).

V otázce číslo 7 bylo podstatou zjistit, proč si konkrétní činnost, kterou respondenti zakroužkovali v otázce číslo 6 vybrali. Pro 27 respondentů je důležité udržování aktivního stáří, 17 seniorů docházejí na aktivity proto, že mají možnost získat nové vědomosti. Dalších 10 dotazovaných nechce ztratit kontakt se svými přáteli, rádi žijí stále sociálním životem a volí

si společné aktivity dle výběru domova. Aktivizační činnosti jsou vhodné k navazování nových přátelských vztahů (Graf č.7, str.50).

Otázka číslo 13 se zabývala přímo stanovenou hypotézou 2. Zde byla položena otázka, zdali senioři preferují raději skupinové nebo individuální aktivizační činnosti. Celkem 38 dotazujících jednoznačně odpovědělo, že preferují skupinové aktivity, 8 seniorům vyhovují obě varianty. Naopak pouze 5 lidí preferuje raději individuální hodiny (Graf č. 13, str. 56).

Další otázka, číslo 15 se dotazuje na zdroje informací o aktivizačních činnostech. 46 dotazovaných odpovědělo, že se o nabídce aktivit dozvěděli od svých přátel. Druhou nejčastější odpovědí u této otázky bylo, že se senioři o činnostech dozvěděli díky své blízké rodině, přičemž tuto odpověď zvolilo 15 osob (Graf č.15, str 58).

U otázky číslo 16 lze opět zjistit, že skupinové aktivity jsou pro seniory důležité, při získávání nových poznatků. Spousta seniorů odpověděla, že díky kroužkům, které navštěvují poznali nové přátele. Dále zde byly odpovědi jako nové vědomosti či fyzická aktivita v rámci pohybových činností (Graf č.16, str 59).

Poslední 17. otázka se zajímala, zdali existují aktivizační činnosti, které senioři v domově s pečovatelskou službou postrádají. Většina seniorů uvedla, že nepostrádají, pouze 4 respondenti přišli s návrhem zařadit do volnočasových aktivit tanec, jógu, pilates či atletiku (Graf č. 17, str. 60).

Po vyhodnocení výzkumných otázek lze shledat, že stanovená Hypotéza 2 byla potvrzena a senioři navštěvují více skupinové aktivizační činnosti, nežli individuální.

3.10. Diskuze

Cílem praktické části této diplomové práce bylo provést výzkumné šetření, které se zabývalo aktivizačními činnostmi. Především o zjištění významu sociálně aktivizačních činností pro seniorskou populaci. Pro sběr dat byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu. Šetření bylo uskutečněno po domluvě s paní ředitelkou v Domově s pečovatelskou službou ve městě Sušice, který organizuje většinu volnočasových činností pro seniorskou populaci. Sociální pracovníce rozdaly svým klientům předtištěné dotazníky. Na otázky odpovědělo celkem 75 respondentů ve věkové skupině od 60 do 89 let. Do výzkumného šetření se zapojili jak ženy, tak i muži. Respondenti byli informováni, že vyplňování je dobrovolné a anonymní.

Většina respondentů na aktivizační činnosti docházejí ze svých domovů. Pouze 6 seniorů žije přímo v Domově s pečovatelskou službou ve městě Sušice a 11 osob dojíždí na aktivizace

z blízkého okolí, kam patří spádové obce jako jsou např. Dlouhá Ves, Volšovy, Velhartice nebo Divišov. Z výzkumného šetření je zřejmé, že nabídku aktivit nejvíce využívají přímo obyvatelé města Sušice.

Prvotním předpokladem, který byl při výzkumu stanoven, bylo, že pravidelné navštěvování aktivizačních činností je pro seniory vždy přínosem a tyto aktivity hodnotí kladně. Toto tvrzení bylo díky provedenému výzkumu potvrzeno a současně byla prokázána a pravdivost první hypotézy. Senioři hodnotí ve většině případů kladně nejen celkovou organizaci, ale také sociální pracovníky, kteří volnočasové aktivity pro seniory připravují. Důležité jsou pro ně i společenské prostory, kde se v rámci aktivit setkávají. Při dotazování na spokojenost ohledně délky zájmových kroužků, nikdo z respondentů neodpověděl negativně. V rámci změn také dotazovaní neměli žádné návrhy ani námitky. Kvalita pořádaných aktivizačních činností je pro seniorskou populaci velice důležitá. Pokud není dostačující, může seniora demotivovat a přestává ho obohacovat. Naopak, pokud jsou volnočasové aktivity pro seniory vedeny správně a kvalita sociálního pracovníka je dostačující, klienti navštěvují zájmové kroužky s radostí.

Prožít aktivní stáří je pro mnohé z nás velmi důležitý faktor, který chceme při odchodu do penzijního důchodu naplnit. Ani u dotazovaných to není jinak. Proto také lze z výsledků výzkumu vyčíst, že respondenti nevolí pouze jednu volnočasovou aktivitu, ale snaží se využít veškeré nabídky zájmových kroužků, které jsou v rámci Domova s pečovatelskou službou města Sušice nabízeny.

Také Výzkumný ústav práce a sociálních věcí v rámci výzkumu Čeští senioři včera, dnes a zítra potvrzuje důležité tvrzení: *„Dnešní trend podpory aktivního stáří vychází z předpokladu, že život dělá bohatším a uspokojivějším zapojení jedince do společenských vztahů a aktivit v různých sférách života společnosti. Výsledky různých šetření zároveň napomáhají vyvracet představu pasivního života důchodců. Dosti frekventovanými jsou rozmanité koníčky a záliby.“*⁷⁶

Z výzkumného šetření se potvrdila také správnost druhé hypotézy, která uvádí, že senioři preferují spíše skupinové aktivizační činnosti. Dle výsledků nejčastěji senioři docházejí na VU3V, pohybové činnosti a Klub seniorů POHODÁŘ. Důvod volby skupinových aktivit je, že senioři upřednostňují trávení svého volného času se svými vrstevníky a přáteli. Někteří senioři rovněž vyhledávají nová seznámení při ztrátě blízkého člověka. Mohou mezi sebou najít

⁷⁶ Čeští senioři včera, dnes a zítra [online]. Výzkumné centrum Brno, 2004 [cit. 2020-12-14]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf. Výzkum. VÚPSV., str.76

vzájemnou podporu. Někteří senioři rádi soutěží a stále si rádi dokazují určitou potřebnost, především ti, kteří pracovali na vysokých pozicích. Společné aktivity senioři využívají nejen k navazování nových sociálních vztahů, ale také k navození dobrého psychického a fyzického stavu.

Z celkového výzkumného šetření lze konstatovat, že sociálně aktivizační činnosti mají značný vliv na adaptaci lidí s novou životní etapou, jako je příchod stáří, s kterou mnohdy přichází i změna bydlení a někdy umístění do domova s pečovatelskou službou. Většina respondentů je s poskytovanými sociálně aktivizačními činnostmi velmi spokojena.

Uvedené závěry byly rovněž ověřeny v rámci zkoumání jiných studentských prací, které se také zaměřovaly na význam aktivizačních činností. Jedna z těchto prací zkoumala Vliv aktivizačních činností v Domově pro seniory Drachtinka na adaptační proces seniorů, kde autorka uvádí výsledky z jejího výzkumného šetření: *„Domov seniorů Drachtinka nabízí svým klientům mnoho aktivit. Každý si zde najde nějakou aktivitu, která ho buď zaujme, nebo je pro něj důležitá či přínosná a to nejen po psychické stránce ale i po fyzické. Aktivizační činnosti jsou pro ně nejen zdrojem nových sociálních kontaktů, ale i určitým prostorem, kde se ve svém věku mohou seberealizovat a mnohdy i uplatnit. Většina informantů si nedovede představit, že by aktivizační činnosti v domově nebyly. Mohu tedy potvrdit, že aktivizační činnosti mají opravdu velký vliv na adaptaci seniorů.“*⁷⁷

⁷⁷ KUDLÁČKOVÁ ČERNÁ, Veronika. Vliv aktivizačních činností v Domově pro seniory Drachtinka na adaptační proces seniorů [online]. Hradec Králové, 2016 [cit. 2020-12-14]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/uhxtf/18561282>. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Vedoucí práce Doc. MUDr. Alena Vosečková, CSc., str.56-57

Závěr

Diplomová práce byla psána na téma Význam sociálně aktivizační činnosti pro seniorskou populaci. Závěrečná práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze dvou hlavních kapitol, které obsahují další podkapitoly.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaký význam mají sociálně aktivizační činnosti pro seniorskou populaci, a zda jsou senioři s nabídkou aktivit spokojeni. Předmět zkoumání bylo také, jaké činnosti preferují senioři více, zdali individuální či skupinové.

V teoretické části je popsán současný stav této problematiky a jsou zde vymezeny základní pojmy užívané v této oblasti. Dále jsou zde uvedeny rozdíly mezi gerontologií, geragogikou a geriatrií a popsány, jaké se objevují projevy stárnutí a současné mýty o stáří. Druhá kapitola se věnuje volnému času seniorů, se zaměřením na druhy aktivizačních činností.

Třetí kapitola se již věnuje praktické části diplomové práce, tedy výzkumnému šetření. Ke sběru dat byla použita kvantitativní metoda, při které byl sestaven dotazník se 17 otázkami. Bádání bylo provedeno v Domově s pečovatelskou službou města Sušice. Respondenty šetření bylo celkem 75 seniorů ve věkovém rozmezí od 60 do 89 let. Na začátku byly stanoveny tři hlavní cíle. Prvním cílem bylo zjistit, jaký je význam aktivizačních činností pro seniorskou populaci.

Výsledky šetření prokázaly, že aktivizační činnosti lze považovat za velmi důležité z hlediska fyzické, psychické i sociální pohody seniorů. Druhým cílem bylo zjistit, zdali kvalita navštěvovaných aktivizačních činností v domově s pečovatelskou službou je pro respondenty dostačující. Tady výzkum jednoznačně prokázal, že klienti jsou spokojeni napříč všemi rovinami pořádaných aktivit, mezi které patří především vyhovující organizace aktivit, prostory, sociální pracovníci i doba konání. Posledním cílem závěrečné práce bylo zjistit, jaké nabízené aktivizační činnosti preferují senioři nejvíce. Zde z výsledků vyšlo najevo, že nejčastěji navštěvovaná aktivita je VU3V, dále pohybové aktivity a na třetím místě se umístil Klub pro seniory. Z výsledků výzkumu je patrné, že senioři vyhledávají více skupinové zájmové kroužky, z důvodu možnosti sociálních interakcí.

Díky provedenému výzkumu došlo k potvrzení stanovených cílů a hypotéz. Stěžejním limitem praktické části může být oslovení respondentů docházejících pouze do jedné instituce.

Seznam použité literatury

Literatura:

GEORGI, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-2462-628-4

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-152-7

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9

ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2
HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9

POKORNÁ, Andrea. Komunikace se seniory. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1

SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8

Internetové zdroje:

ABZ slovník cizích slov. ABZ.cz: slovník cizích slov - online hledání [online]. ABZ: ABZ knihy, 2020 [cit. 2020-07-10]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

Čeští senioři včera, dnes a zítra [online]. Výzkumné centrum Brno, 2004 [cit. 2020-12-14]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf. Výzkum. VÚPSV.

Kluby pro seniory. CENTRUM SOCIÁLNÍ A OŠETŘOVATELSKÉ POMOCI [online]. Sámova 7, 101 00 Praha 10: CENTRUM SOCIÁLNÍ A OŠETŘOVATELSKÉ POMOCI, 2019 [cit. 2020-07-20]. Dostupné z: <https://csop10.cz/nase-sluzby/ostatni-sluzby/kluby-pro-seniory.aspx>

KUDLÁČKOVÁ ČERNÁ, Veronika. Vliv aktivizačních činností v Domově pro seniory Drachtinka na adaptační proces seniorů [online]. Hradec Králové, 2016 [cit. 2020-12-14]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/uhxtft/18561282>. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Vedoucí práce Doc. MUDr. Alena Vosečková, CS

Naše služby. Sociální Sušice [online]. Sušice: Město Sušice, 2010 [cit. 2020-07-9]. Dostupné z: <http://www.socialni-susice.cz/nase-sluzby/>

Operacionalizace. Sociologická encyklopedie [online]. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.: Zdeněk R. Nešpor, 2017 [cit. 2020-07-10]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Operacionalizace>

Sociální gerontologie a geriatrie [online]. Jihlava, 2017 [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://www.vspj.cz/student/ostatni-informace/detail-predmetu/plan/29/predmet/1343>. Studijní text. Vysoká škola polytechnická Jihlava

Zákon pro lidi. 505/2006 Sb. Vyhláška, kterou se provádí zákon o sociálních službách [online]. AION CS, s.r.o.: AToM3, 2010 [cit. 2020-07-10]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>

Seznam grafů

GRAF Č.1: POHLAVÍ RESPONDENTŮ	43
GRAF Č.2: VĚK RESPONDENTŮ	44
GRAF Č.3: DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ RESPONDENTŮ	45
GRAF Č.4: BYDLENÍ RESPONDENTŮ	46
GRAF Č.5: POJEM „AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI“	47
GRAF Č.6: DRUHY AKTIVIZAČNÍCH ČINNOSTÍ	48
GRAF Č.7: DŮVOD VÝBĚRU ČINNOSTI	49
GRAF Č.8: SPOKOJENOST S AKTIVIZAČNÍMI ČINNOSTMI	50
GRAF Č.9: DÉLKA AKTIVIZAČNÍCH ČINNOSTÍ	51
GRAF Č.10: ČETNOST DOCHÁZENÍ NA AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI	52
GRAF Č.11: SPOKOJENOST S PRACOVNÍKY	53
GRAF Č.12: PROSTORY	54
GRAF Č.13: SKUPINOVÉ X INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI	55
GRAF Č.14: ZMĚNY	56
GRAF Č.15: ZDROJE	57
GRAF Č.16: NOVÉ POZNATKY	58
GRAF Č.17: NOVÉ AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI	59

Seznam příloh

Dotazník „Význam sociálně aktivizační činnosti pro seniorskou populaci“

Dobrý den, jsem studentkou druhého ročníku navazujícího studia na Karlově univerzitě, obor Sociální a charitativní práce. V rámci mé diplomové práce bych Vás tímto chtěla poprosit o vyplnění krátkého dotazníku. Vyplnění je zcela anonymní a budu Vám velice vděčná za Vaši pomoc.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

2. Kolik Vám je let?

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) ZŠ b) Odborné učiliště c) SŠ
d) VOŠ e) VŠ

4. Jste obyvatel „Domu s pečovatelskou službou v Sušici“?

- Ano, jsem
- Ne, nejsem, ale jsem obyvatel města Sušice
- Ne, nejsem, na aktivizační činnosti dojíždím z blízkého okolí

Pokud NE, mohu poprosit o konkrétní město:

5. Co si představíte pod pojmem „aktivizační činnosti“?

6. Jakým aktivizačním činnostem se věnujete?

7. Proč jste si tuto činnost vybrala?

8. Jste spokojen/á s aktivizačními činnostmi, které navštěvujete?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Pokud NE, mohu poprosit o konkrétní příklad:

9. Je pro Vás délka aktivizačních činností optimální?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Pokud NE, mohu poprosit o konkrétní příklad:

10. Jak často na aktivizační činnosti docházíte?

- 1 x týdně
- 2 x týdně
- 3 x týdně
- 4 x týdně
- 5 x týdně

11. Jste spokojen/á s pracovníky, kteří vedou aktivizační činnosti, které navštěvujete?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Pokud NE, mohu poprosit o konkrétní příklad:

12. Působí na Vás společenské prostory, které navštěvujete kladně?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Pokud NE, mohu poprosit o konkrétní příklad:

13. Preferujete skupinové aktivizační činnosti nebo raději individuální hodiny?

- Skupinové
- Individuální
- Je mi to jedno
- Nechci na tuto otázku odpovídat
- Oboje

14. Je něco, co byste na aktivizačních činnostech, které navštěvujete, změnil/a?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Pokud ANO, mohu poprosit o konkrétní příklad:

15. Odkud jste se o aktivizačních činnostech dozvěděl/la?

- Na internetu
- Skrz přátele
- Od rodiny
- Na nástěnce domova
- Jiné zdroje (prosím, uveďte jaké):

16. Přineslo Vám absolvování aktivizačních činností nové životní poznatky?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Pokud ANO, mohu poprosit o konkrétní příklad:

17. Existují aktivizační činnosti, které v Domově s pečovatelskou službou postrádáte?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

Pokud ANO, mohu poprosit o konkrétní příklad:

Abstrakt

Závěrečná práce se zabývá významem sociálně aktivizačních činností pro seniorskou populaci. Práce je rozdělena na dvě hlavní části, teoretickou a praktickou. Teoretická část mapuje současný stav a popisuje základní pojmy, které se zabývají touto problematikou. Seznamuje čtenáře s projevy stárnutí, adaptací na novou životní etapu a řeší mýty, které se ukotvily v dnešní společnosti. Dále se zaměřuje na volný čas seniorů, dále na jejich možnosti a konkrétní rozdělení aktivizačních činností. Tyto aktivizace jsou v jednotlivých kapitolách detailněji popsány. Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaký význam mají sociálně aktivizační činnosti pro seniorskou populaci. Praktická část popisuje základní činnosti, které nabízí Dům s pečovatelskou službou města Sušice, ve kterém probíhalo výzkumné šetření s respondenty, kteří pravidelně navštěvují sociálně aktivizační činnosti pro seniory. Výzkum proběhl formou dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo celkem 75 seniorů. Dále následovalo vyhodnocení vyplněných dotazníků, které je detailněji komentováno v kapitole Diskuze.

Abstract

The final work deals with the importance of social activation activities for the elderly population. The work is divided into two main parts, theoretical and practical. The theoretical part maps the current state of affairs and describes basic concepts that deal with this issue. It introduces readers to the manifestations of aging, adaptation to a new life stage, and addresses myths that are anchored in today's society. It also focuses on seniors' leisure time, their opportunities and the specific distribution of activation activities. These activities are described in more detail in each chapter. The aim of the research investigation is to determine the importance of social activation activities for the elderly population. The practical part describes the basic activities offered by the House of Nursing in Susice, where a research investigation was conducted with respondents who regularly attend social activation activities for the elderly. The research took the form of a questionnaire survey involving a total of 75 senior citizens. This was followed by an evaluation of the completed questionnaires, which is commented on in more detail in the Discussion chapter.