

Posudek vedoucí bakalářské práce

Aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově

Student: Klára Vokounová

Vedoucí bakalářské práce: doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Studentka se zabývá problematikou aktivního a zdravého stárnutí a možnostmi, které k tomu jsou pro seniory vytvořeny ve městě Sokolov. Za svůj hlavní cíl si stanovila zjistit, jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí. Co znamená aktivní a zdravé stárnutí pro seniory a jaké možnosti aktivního, sociálního či kulturního vyžití mají senioři v Sokolově a jak jsou v tomto ohledu v Sokolově podporováni. .

V úvodu se autorka orientuje na stárnutí a stáří, postoje společnosti ke stáří včetně ageismu, dále na problematiku aktivního a zdravého stárnutí tak, jak jsou charakterizovány ve významných zdravotně politických dokumentech. Charakterizuje pojem zdravého stárnutí dle Světové zdravotní organizace a upozorňuje na právě probíhající dekádu zdravého stárnutí. Dále se zabývá aktivním stárnutím a iniciativou měst přátelských k seniorům. Charakteristika města Sokolov je zařazena později v textu. Teoretická část bakalářské práce je podle mého názoru stručná, ale vztahující se ke zvolenému tématu a výstižná. Práce s literaturou je adekvátní.

Pro svůj výzkum zvolila kvalitativní přístup, polostrukturované rozhovory s devíti seniory a starostkou města.

Kladla si následující otázky: Jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí? Jak vypadá aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově? Co mohou sami senioři udělat pro město? Tyto otázky byly i východiskem pro polostrukturované rozhovory.

Studentka výstižně a přehledně popisuje sběr a zpracování dat. Srovnáním výsledků s literárními prameny se zabývá v diskusi, diskutuje také limity svého výzkumu.

Autorka dochází k závěru, že město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí v různých oblastech, například nabízí pohybové aktivity, seniorské kluby, poskytuje informace, nabízí kulturní a vzdělávací akce, možnosti podílet se na údržbě městské zeleně a údržby města,

přispívat k jeho bezpečnosti. Dále město pořádá různé kurzy cvičení pro seniory, např. sebeobranu. Senioři mají také volné vstupenky do sokolovského bazénu. Město také financuje aktivity konané v klubech seniorů. Především se jedná o výlety a zájezdy. Z výsledků výzkumu vyplývá, že také informovanost seniorů o těchto možnostech je vyhovující.

Autorka dochází k závěru, že aktivní a zdravé stárnutí znamená pro každého z účastníků něco jiného. Nejvíce však bylo aktivní a zdravé stárnutí nahlíženo jako zapojování do společenského a rodinného života, dostatek zájmů, pohybová aktivita, zdravý životní styl.

Autorka však poukazuje i na to, že dobrovolnická činnost či nová pracovní iniciativa jsou v této skupině ojedinělé. Nejčastěji naopak uváděli, že si užívají volného času, který v důchodu mají, a že už nemají dostatek sil na vykonávání zaměstnání či dobrovolnictví. Domnívám se, že i toto zjištění je důležitým východiskem pro další práce a činnosti v oboru.

Otázka k obhajobě: Mělo by město Sokolov více seniory zapojit do přípravy aktivit a pomoci s nimi? Jak by to mohli učinit?

Hodnocení: výborně

V Praze dne 19.9.2022

