

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF a VFN

Podpora aktivního stárnutí v komunitě  
Návrh programu pro obec Milevsko

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Markéta Humpálová

Vedoucí práce:  
Mgr. Jana Jelínková

Oponent práce:  
MUDr. Olga Švestková, Ph.D.

Praha 2006

Děkuji své vedoucí diplomové práce Mgr. Janě Jelínkové za její pomoc, trpělivost a podněty, které mi byly oporou pro včasné dokončení mé práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci „*Podpora aktivního stárnutí v komunitě*“ vypracovala samostatně a použila pouze pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

V Milevsku dne 17. listopadu 2005

.....*Kumpalová*.....

# OBSAH

1. ÚVOD.....	1
2. SOUČASNÝ STAV DANÉ PROBLEMATIKY.....	3
2. 1. STÁRNUTÍ JAKO PŘEDMĚT DISKUSE.....	3
2. 2. POJEM STÁŘÍ.....	4
2. 3. DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ.....	4
2. 4. SENIOR A JEHO RODINA.....	6
2. 5. BYDLENÍ SENIORŮ.....	7
2. 6. AKTIVITA U SENIORŮ.....	8
2. 7. VÝZNAM AKTIVIT VE STÁŘÍ.....	8
2. 7. 1. <i>Důležité oblasti aktivit seniorů</i> .....	9
2.8. ROLE ERGOTERAPIE PŘI PRÁCI SE SENIORY.....	12
3. SITUACE V MILEVSKÉM REGIONU.....	14
3. 1. DEMOGRAFICKÁ STRUKTURA V MILEVSKU.....	14
3. 2. POSKYTOVATELÉ SLUŽEB PRO SENIORY V MILEVSKU.....	18
4. VÝZKUM.....	21
4. 1. CÍLE A METODY VÝZKUMU.....	21
4. 2. CHARAKTERISTIKA SOUBORU.....	22
4. 3. VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	23
4. 4. SHRNUÍ.....	38
5. DISKUSE.....	40
6. ZÁVĚR.....	41
7. SEZNAM POUŽITÉ LITERARURY.....	43
8. PŘÍLOHY.....	44

## 1. Úvod

Demografické údaje hovoří jasně: naše, evropská i celosvětová populace stárne a přibývá starých lidí, kteří možná potřebují naší pomoc. Záleží na veřejnosti, jak se k této situaci postaví.

I já, studentka ergoterapie, pokládám za výzvu poskytnout mé názory, znalosti a nabídnout pomoc nejen těmto lidem, ale také těm, kteří se seniory pracují i těm, kteří se snaží vytvářet nové příležitosti a možnosti pro seniory.

Jako autorka diplomové práce se pokusím zmapovat situaci seniorů v oblasti volného času v mém rodišti, obci Milevsko. Tuto oblast jsem si vybrala záměrně. Vnímám v našem městě současný trend stárnutí a na druhé straně malý zájem ze strany veřejnosti i města. Jako obyvatelce mi tato situace není lhostejná.

Téma „Podpora aktivního stárnutí v komunitě“, které jsem si zvolila jako diplomovou práci, považuji za velmi důležité. Položila jsem si otázku, zda ve vybrané oblasti je dostatek příležitostí aktivního trávení volného času u seniorů a zda odpovídají jejich potřebám a přáním.

Jedná se o oblast, která podle mého názoru s ergoterapií úzce souvisí. Domnívám se totiž, že aktivity mohou mít vysoce terapeutický účinek. Pro seniory, kteří žijí v domácím prostředí, jsou tyto činnosti a aktivity nepostradatelnou součástí života.

Položila jsem si i otázku, jakou roli v této oblasti může zastávat ergoterapeut. Svou diplomovou práci bych chtěla poukázat na současný stav, kdy je sice péče o seniory zajišťována v institucích, ale už málo pozornosti se dostává seniorům žijícím v domácím prostředí. Podle mého názoru je nutné poukázat na neřešené problémy péče v domácím prostředí a nastítnit možná řešení.

K výběru tématu mě přivedla také skutečnost, že komunitní plán rozvoje sociálních služeb města Milevska z roku 2004, ačkoli si volí oblast seniorů jako primární, se zajímá spíše o zkvalitňování ošetrovatelské péče a pečovatelských služeb, ale nehovoří se v něm o aktivním stárnutí seniorů a naplňování volného času. Já, studentka ergoterapie, postrádám tuto kapitolu v komunitním plánu města.

Diplomová práce bude obsahovat část teoretickou a praktickou. V teoretické části nahlédnu do života seniorů. V úvodu popíši demografickou situaci a důsledky z toho vyplývající. Pokusím se popsat tuto životní etapu z mého pohledu i pohledu druhých. Budu se snažit vystihnout roli seniorů ve společnosti, rodině i mezi vrstevníky.

V praktické části popíši možnosti, které mají senioři v Milevsku a pokusím se zjistit jejich motivaci, názory a přání pomocí dotazníku, který jsem vytvořila. Záměrně tak činím, protože se domnívám, že vytvářet programy bez toho, abychom znali situaci z pohledu seniora nelze a hlavně - minulo by se účinkem správného terapeutického cíle.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

V závěru mé práce zveřejním některé podněty, které mi vyplynuly z výzkumu, a které by podle mého názoru měly být v Milevsku řešeny.

Cílem mé práce získat relevantní data pro vznik a rozvoj smysluplných navazujících projektů, komunitních plánů péče a nejrůznějších služeb pro seniory.

Mohu přinášet nové myšlenky a nápady, se kterými jsem se setkala během mé praxe v zařízeních, které pracují se seniory. Mohu tedy srovnávat, ale tím také zároveň napomáhat.

Domnívám se, že by se tato práce mohla stát jakýmsi začátkem spolupráce s příslušnými organizacemi a úřady.

Z výše uvedených důvodů vám předkládám tuto diplomovou práci s nadějí, že poslouží k těm správným účelům.

## 2. Současný stav dané problematiky

### 2. 1. Stárnutí jako předmět diskuse

Stejně jako celé lidstvo prochází evolučním vývojem, tak se vyvíjí jeho myšlení, názory, postoje, ale také potřeby a požadavky. Hierarchii lidských potřeb stanovil americký psycholog Maslow. Jeho teorie potřeb je stále velmi populární a bývá označována jako „Maslowova pyramida potřeb“. Představuje základní schéma lidských potřeb – fyziologických a psychologických i jejich preferenci z hlediska naléhavosti uspokojení. Nižšími potřebami jsou označovány fyziologické potřeby a potřeba jistoty a bezpečí. Vyšší potřeby sociální pak představují potřebu sounáležitosti, uznání a úcty, seberealizace. Vyšší potřeby se objevují teprve tehdy, jestliže jsou (alespoň do určité míry) uspokojeny potřeby základní. Nenaplnění lidských potřeb s sebou přináší nespokojenost, sociální napětí, stres.

Každý tvor na zemi začíná stejně - zrozením a také stejně končí - smrtí. Co se stane mezi těmito hraničními událostmi je život a jen člověk má ten dar, že může jemu vyměřený čas naplnit podle svých představ a tužeb. KUBÍČKOVÁ, M. *Stáří jako životní šance*. Praha: Onyx, 1998.

Každý z nás je podřízen biologickým zákonitostem, ze kterých se nelze vymanit, které nelze popřít a nad kterými nelze zvítězit. Jediné, co může člověk udělat je, že bude respektovat svoji konečnost a z tohoto faktu vyvodí také závěry pro svůj konkrétní život. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicium, 1990.

Většina chce prožít své stáří v klidu, pohodě, být tělesně i duševně zdravý, být dlouhou dobu zcela soběstačný a v okruhu svých blízkých ve svém přirozeném prostředí. Mnoho seniorů v současné době takové stáří prožívá.

Stáří ovšem častěji než ostatní životní období provázejí změny, které mohou vést k erozi osobnosti a ovlivňují schopnost jedince kontrolovat svou životní situaci. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál 2000.

Stárnutí a stáří je jevem celospolečenským i individuálním. Stáří je nejen kategorií biologickou a medicínskou, ale i společenskou. Je třeba uznat a respektovat stárnutí a stáří, a to nikoliv jako nežádoucí a mnohdy obávaný fenomén, ale jako normální součást života a jako období, kdy stále pokračuje rozvoj lidské osobnosti. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990.

Dosavadní poznatky o problematice stárnutí a stáří a přípravy na ně umožňují formulovat některé principy pojetí přípravy na stáří. Proto je potřebné přijmout a rozvinout ucelený program přípravy na stáří, orientovat celospolečenský zájem na problematiku stárnutí a věnovat zvýšenou pozornost státních orgánů, společenských organizací, sdělovacích prostředků, obcí, komunit

i jednotlivců otázkám stárnutí, problémům a potřebám seniorů a vytváření podmínek pro aktivní stárnutí. Vláda ČR. *Národní program přípravy na stárnutí na období 2003-2007*. Praha: In Usnesení Vlády ČR č. 485, květen 2002.

## 2. 2. Pojem stáří

Stáří je období, kdy je jedinec pokládán za starého. Je obtížné toto období vymezit. V současné době se spíše vychází z kalendářního věku, který je dán datem narození.

Období	od 60 let – 74 let	označujeme jako rané stáří
	od 75 let – 89 let	vlastní stáří
	od 90 let	dlouhověkost

Klasifikace vyššího lidského věku dle WHO

## 2. 3. Demografický vývoj

Díky neustálému prodlužování lidského života a snižování porodnosti narůstá seniorů v soudobé společnosti. Dlouhověkost přestává být jakousi raritou, stává se běžnou součástí života. Stárnutí populace je jedním z významných demografických trendů současné doby, které se v celosvětovém měřítku stává problémem jednadvacátého století. Nejstarším kontinentem ve světě je dnes jednoznačně Evropa, kde probíhá proces stárnutí nejrychleji. Populační projekce signalizují, že společnost začne po roce 2010 stárnout rychleji než dosud.

Podle demografických údajů v České republice pozvolna narůstá počet a podíl populace nad 60 let věku. V roce 1990 to bylo 17,7 %, v roce 2000 už 18, 2 %. Přitom podle střední varianty populační projekce se předpokládá, že podíl seniorské populace nad 60 let věku se bude zvyšovat a to na 23,4 % v roce 2010, dále na 27,7 % v roce 2020 a na 30,6 % v roce 2030. Také česká společnost je nucena reagovat na demografické změny, a proto byl usnesením vlády České republiky ze dne 14.11.2001 číslo 1181 schválen Návrh základních principů Národního programu přípravy na stárnutí populace v České republice.

Dle Národního programu přípravy na stárnutí na období 2003 – 2007 stárnutí populace vede ke změně demografické struktury. Vláda ČR. *Národní program přípravy na stárnutí na období 2003-2007*. Praha: In Usnesení Vlády ČR č. 485, květen 2002.

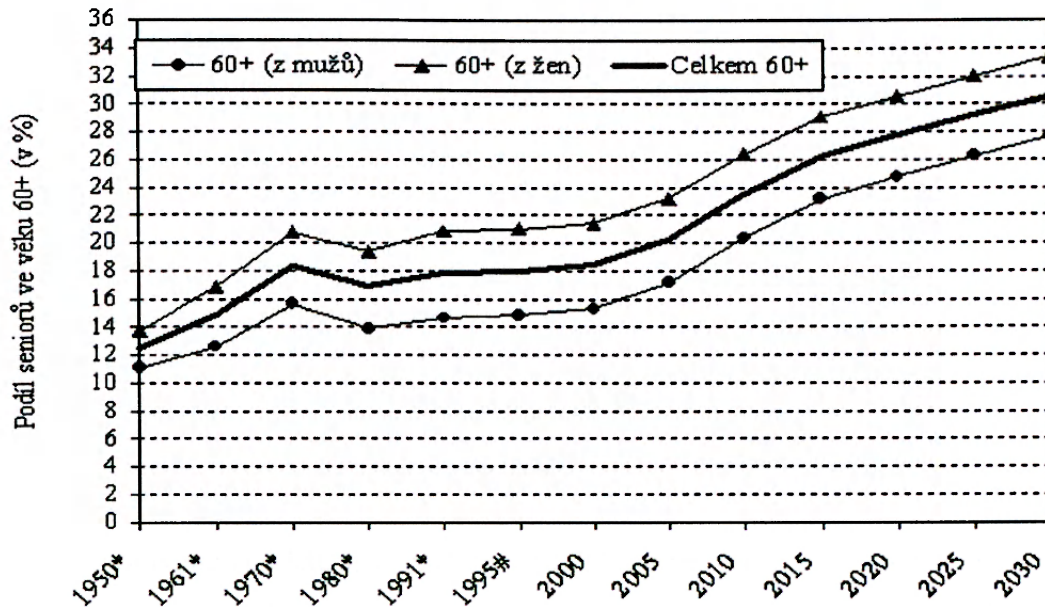
Podle statistiky ČSÚ bylo koncem roku 2001 v České republice více než 1 420 000 osob starších šedesáti pěti let. Tato skupina dnes představuje přibližně 14 % obyvatel ČR. Do roku 2030 předpokládá střední varianta prognózy ČSÚ nárůst na 24 % (2,33 milionů osob starších 65 let) viz. graf č. 1, do roku 2050 pak střední varianta projekce katedry demografie UK očekává



další zvýšení tohoto podílu na 33 %, což by mělo představovat asi 3,1 miliónů osob. Statistická ročenka ČR, Zdravotnická ročenka ČR. České Budějovice: ČSÚ, 2003.

**Vývoj podílu (%) seniorské populace ve věku 60+ v ČR v období 1950 - 1990 a její projekce do r. 2030**

Graf č. 1 – vývoj podílu seniorské populace ve věku 60+ v ČR v období 1950 – 1990 a její projekce do r. 2030



Data ze sčítání lidu; z bilancí k 31.12. 2003

Zdroj: Statistická ročenka ČR, Zdravotnická ročenka ČR, České Budějovice: ČSÚ, 2003.

Tohoto prudkého stárnutí české společnosti jsme svědky díky nízké úrovni plodnosti a postupně se zvyšující střední délce života.

Podstatným prvkem tohoto vývoje bude nepřehlédnutelný nárůst podílu starších a starých seniorů. Věková skupina 70-79 vzroste do roku 2030 ve srovnání s rokem 2000 asi o 50 %, skupina osob ve věku 80-89 let o plných 226 %. LOUCKÁ, K. *Stáří jako problém*. In Sociální politika. Praha: MPSV ČR, duben 1999, roč. 25.

Nejnovější demografické zprávy mluví tedy o blízkosti doby, kdy seniorů budou ve světě miliony. Tím se přirozeně budou měnit společenské i materiální a finanční podmínky příštího života. Projekt OLSEKT, *Stáří v 21. století*. Praha: Orientace 1999.

Vzrůstající potřeby seniorů dané demografickými změnami nemůže žádná společnost na světě zvládnout bez přispění seniorů samých.

Přes všechna omezení a nepřesnosti, které je nutné mít na paměti při hodnocení jakékoliv dlouhodobější prognózy, je více než pravděpodobné, že trend vývoje v počtech starších a starých lidí se bude načrtnutým směrem skutečně vyvíjet. Řečeno příměji: populační stárnutí je zkrátka v nejbližším období nevyhnutelné, neboť je již pevně zabudováno v současné věkové struktuře. Je také více než pravděpodobné, že stárnoucí společnost s sebou bude postupně přinášet nejrůznější nové jevy v životě společnosti, na něž je třeba se již nyní s předstihem připravovat, neboť stárnutí se stává novou výzvou nejen pro ekonomy, politiky, sociology, psychology, lékaře ale i ergoterapeuty.

Stěžejním cílem by mělo být udržet co nejdéle starého člověka v přirozeném domácím rodinném prostředí při co nejdelším zachování nejvyšší možné úrovně zdraví, soběstačnosti, spokojenosti a činnosti, poněvadž počet míst v institucích bude v budoucnu nedostatečný. Vytržení z onoho prostředí zabraňuje vykonávat obvyklé aktivity a udržet se v síti obvyklých sociálních kontaktů. Podpora by tedy měla být primárně nabízena v jeho domovském prostředí. HAŠKOVCOVÁ, H. *Manuálek sociální gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví 2002.

### **2. 4. Senior a jeho rodina**

V posledních 60 letech se změnila tradiční rodinné vazby, upevnilo se postavení ženy v rodině a také vztah rodičů k dětem. Přesto, že rodina je sociální útvar zcela specifický, platí i zde určité obecné zákonitosti.

V minulosti velmi časté bydlení více generací bylo oboustranně výhodné pro pomoc při hlídání dětí, ale také pro možnost poskytnout pomoc při nesoběstačnosti ve stáří. Společné bydlení více generací bylo nejen z důvodů citových, morálních, ale i ryze ekonomických.

Rodina pomáhá seniorům udržet jejich společenské postavení, podporuje a udržuje samostatnost a nezávislost. Rodina svojí funkcí brání sociálnímu vyloučení, pokud její funkce nejsou narušeny. Život seniorů v rodině, zejména těch kteří jsou odkázáni na pomoc jiné osoby, je nenahraditelný, vytváří přirozené sociální prostředí, kterému by současné dlouhodobé cíle sociální politiky měly pomáhat a rozvíjet. HINTNAUS, L. *Člověk a rodina, smysl a funkce rodiny*. Č.Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta zdravotně sociální, 1998.

Oporou seniorům je kromě rodiny a státu také společenství, v němž žijí, tedy obec. Počínaje sousedskými vztahy, které jsou nezastupitelné v období kalamit, nehod a dekompenzačního stavu, a konče komunitními programy, které formulují společenskou objednávku s místními potřebami. Pod pojem integrovaná komunitní péče je vhodné zahrnout propojenost a dostupnost

nejrůznějších služeb a aktivit. HNILICOVÁ, H. – PŘIKRYLOVÁ, L. *Cílem je integrovaná komunitní péče*. In Sociální politika. Praha: MPSV ČR, duben 2003, roč. 29.

## 2.5. Bydlení seniorů

Jaká forma bydlení je pro seniory nejpříznivější, nejžádanější a vhodná? Na toto téma se vedou neustále diskuse. Nejvhodnější forma je bydlení doma, tam kde starý člověk zestárl, vytvořil si ve svém okolí řadu sociálních vazeb, má zde rodinu, přátele, sousedy a zejména vzpomínky, ke kterým se vrací nejčastěji.

Prioritní je, aby ve společnosti došlo ke změnám postojů tak, aby co nejvíce starých lidí mohlo zůstat doma. Tím nechci říci, že určitá část starých lidí v nejbližších letech nebude některou formu institucionalizované péče ve svém životě potřebovat.

Možnost žít v přirozeném sociálním prostředí je předpokladem pro udržení, popřípadě i rozvoj společenského postavení seniorů. Rodina jako základní článek společnosti vytváří bezpečný prostor pro život seniorů, pomáhá seniorům udržet si nezávislost, samostatnost, je prostorem mezigenerační solidarity a brání jejich sociálnímu vyloučení. HINTNAUS, L. *Člověk a rodina, smysl a funkce rodiny*. Č. Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta zdravotně sociální, 1998.

Bydlení pro seniory vnáší do systému prvky sociální péče, musí zajišťovat bezpečí jak po stránce materiální tak po stránce sociální, zdravotní i lidské. VYCHLOPEŇ, P. *Etické principy spolupráce se seniory*. In sborník přednášek ze semináře Bydlení a životní podmínky seniorů. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 1999.

Údaje v tabulce uvádějí preference bydlení v seniorů v roce 1995-2000. Vzorek dvoutisícové populace ve věku 60 let a více z plzeňského regionu. Tento vzorek není sice pro mou diplomovou práci plně relevantní, ale alespoň obecně naznačuje preference seniorů v oblasti bydlení.

Tabulka č. 1- preference bydlení seniorů

Preference bydlení	osoby nad 60 let věku v %
Sám	49,9
S dětmi	20,7
S jinými osobami	1,3
V domě s pečovatelskou službou	23,9
V domově důchodců	4,3

Zdroj: Ústav sociálního lékařství LF UK v Plzni

## 2. 6. Aktivita u seniorů

Musíme o člověku uvažovat jako o biologicko – fyziologicko – socio – psychologickém celku, a tak k němu také přistupovat. Staří lidé jsou sice ošaceni, dostávají najíst a mají střechu nad hlavou, ale chátřejí nedostatkem uspokojování svých intelektuálních a společenských potřeb. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada 1999.

Nejen v institucích často dochází k nedodržování těchto potřeb, ale také lidé, žijící sami v domácím prostředí se cítí často opuštěni a propadají depresím.

Senioři jsou často osamoceni, protože děti jsou v produktivním věku a chodí do práce. Bojí se vycházet z bytu, protože jim ubývají fyzické a duševní schopnosti jako např. slábnoucí zrak, špatný sluch. Také potíže s chůzí jim často zabraňují vycházet mimo domov. Začnou se proto stahovat do svých domovů, do sebe a stávají se izolovaní. STUART HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál 1999.

Odchod ze zaměstnání vede k hlubokým změnám v životní situaci a ke změně role. Osobní nespokojenost může spočívat v tom, že senior „neví co s časem“, jak ho vyplnit. Až doposud mu povolání poskytovalo životní obsah a odchodem ze zaměstnání mu vzniká „dlouhá chvíle a prázdnota“. Takto u seniora vzniká mnoho volného času, které je třeba vyplnit. PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku?* Praha: Karolinum 1997.

Odchodem do důchodu se mění většinou zásadně způsob život, postupně se přerušují kontakty s pracovištěm, kolegy, snižují se finanční zdroje a mnohdy začíná starý člověk žít osaměle, izolovaně.

Důležitá je nabídka možností pro rozvoj aktivit ve stáří, ale také společenská atmosféra, postoje, vztahy a názory mladších generací k seniorům.

## 2. 7. Význam aktivit ve stáří

V moderním přístupu ke stárnutí a k péči o seniory se setkáváme s dynamickou teorií stárnutí, která vidí člověka jako komplexní dynamický proces, mající do určité míry schopnost regenerace. Činností se funkce lidského těla i mysli posilují, udržují a rozvíjejí. Nečinností se ztrácejí. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada 1999.

Radost ze života i jeho kvalita jsou závislé na vitalitě a aktivitě, které předurčují životní styl. Obecný předpoklad, že starší lidé mají méně přání ve svém životě, je v protikladu s realitou. Při zachování zdraví a přizpůsobení se omezení, která přináší život, se mohou zúčastnit mnoha aktivit, a to jak z hlediska duševní i tělesné činnosti. Jejich osobnost je daleko více vyhraněná než u mladých, jejich dosavadní životní zkušenosti a zájmy hrají nezanedbatelnou roli.

Aktivita jako prostředek předčasného stárnutí je třeba rozvíjet a posilovat i v pokročilém věku. Všechny formy aktivního způsobu života zlepšují kvalitu života, oddalují vznik nesoběstačnosti, závislosti na pomoci druhé osoby, sociální izolaci. Aktivně trávený volný čas, zájem o společenské a kulturní dění, pěstování zálib, přiměřená pracovní aktivita jsou důležité prostředky pro rozvoj osobnosti i ve vyšším věku. Aktivita ve stáří je ovlivněna zdravotním stavem, individualitou jedince, jeho vzděláním, zkušenostmi, schopnostmi, které byly získány po celý život.

### **2. 7. 1. Důležité oblasti v aktivitách seniorů**

V Národním programu přípravy na stárnutí na období 2003 – 2007 se hovoří o některých prioritách z hlediska uspokojení seniorů.

Zde uvádím některé oblasti, které se vztahují k mé práci.

#### **A) Zdravý životní styl**

Zdravý životní styl je součástí odpovědné přípravy na stáří. Je podmínkou zajištění aktivního a důstojného stárnutí a vysoké kvality života seniorů. Proto je potřeba podporovat a rozvíjet opatření a postupy, které by prostřednictvím podpory zdravého stárnutí omezovaly růst počtu závislých seniorů.

#### **Některá doporučení v oblasti zdravého životního stylu:**

- a. vyzývat občany již v produktivním věku k zdravému životnímu stylu
- b. seznamovat střední generaci a seniory se zásadami aktivního stárnutí
- c. předcházet nepříznivým důsledkům nemocí, stáří a předčasného stárnutí, a to aktivizací sociální integrací a vytvářením rovných příležitostí s cílem zvýšení kvality života ve stáří
- d. vytvářet předpoklady pro udržení fyzických a psychických schopností seniorů rozšiřováním možností rekondice, rehabilitace a sociální integrace
- e. podporovat opatření a programy ke zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva a tím i k zvýšení kvality jejich života ve stáří

#### **B) Společenské aktivity**

Co nejširší účast seniorů na společenském životě je nezbytnou podmínkou rozvoje společnosti, jejich zdravých postojů ke stárnutí a vzájemnému respektu generací. Senioři by měli

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

mít možnost aktivně ovlivňovat politický a společenský vývoj ve městě, formulovat své potřeby a požadavky, rozhodovat o nich a podílet se na jejich realizaci. Vytvoření iniciativy, poskytnutí příležitostí a posílení postavení seniorů přispěje k naplnění a zlepšení kvality života seniorů.

### Některá doporučení v oblasti společenských aktivit:

- a. získávat seniory k účasti v politických a společenských orgánech kraje a města, v zájmových organizacích v místě bydliště, na pracovištích a v klubech seniorů
- b. odstraňovat bariéry, které brání seniorům dostat se do rozhodovacích pozic
- c. umožnit seniorům účast na kulturním a společenském životě, poskytovat jim za tím účelem speciální dopravu, slevy na vstupném na kulturní a další společenské akce
- d. podporovat vznik a činnost rad a klubů seniorů, které by se zabývaly problematikou seniorů na úrovni kraje a města
- e. podporovat kondiční rehabilitace a psychosociální aktivizace seniorů
- f. využívat zkušenosti a znalosti seniorů v poradenské a lektorské činnosti
- g. motivovat seniory k dobrovolnické činnosti
- h. využívat potenciálu seniorů, vytvářet podmínky pro aktivní účast seniorů při realizaci programů a projektů pro ně samé
- i. hledat nové způsoby začlenění občanů seniorů do aktivního sociálního života a zvyšovat jejich podíl na utváření moderní společnosti
- j. podporovat seniory, aby si zachovali své společenské styky a zájmy, aby se podíleli hodnotně na životě společnosti a aby mohli přiměřeně uspokojovat své životní potřeby a vyrovnat se s životními podmínkami, které přináší stárnutí

### C) Vzdělávací aktivity v seniorském věku

*„Vzdělávání stárnoucích i starých občanů je v současné době je zásadním předpokladem k tomu, aby se na seniory pohlíželo jako na užitečné členy společnosti, nikoliv jako na přítěž.“*

Deklarace o stárnutí odst. 24

Podle Mezinárodní konference z roku 1992

Posledních 20 nebo 30 let se začal používat pojem celoživotní vzdělávání, který znamenal velký posun od dřívějších teorií. Všichni si uvědomují, že je nutné se vzdělávat po celý život už vzhledem k pokroku technologií, změn výroby a změn ve společnosti.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Důležitou oblastí, která může v seniorském věku napomáhat zachování autonomie, je oblast vzdělávání a vzdělávacích aktivit. Se zvyšujícím se počtem seniorů ve společnosti lze předpokládat, že tato oblast bude do budoucna nabývat stále většího významu.

Důvody, které hovoří o pozitivu vzdělávání:

- být aktivní, seberealizovat se
- rozvíjet své původní zájmy, svou profesi
- získat nové poznatky, poznat něco nového
- naučit se novým dovednostem (např. práce s počítačem)
- zachovat si stávající vědomosti, dovednosti a schopnosti
- udržet si svou samostatnost
- vytvořit a rozvíjet sociální kontakty, potřeba sociálního přijetí, ocenění
- hledat nový smysl života
- zvýšení sebedůvěry a sebeúcty
- kdo studuje učí se velkorysému myšlení a nemá čas na malichernosti
- je elixírem a poskytuje radost
- obohacuje život
- vytváří pocit sounáležitosti
- zlepšuje životní pohodu

Vzdělávání seniorů:

- musí vycházet ze životních zkušeností
- je velmi individualizované, velmi osobní
- je individualizované podle zájmu a tempa

Je třeba, aby společnost vytvářela prostředí a programy, umožňující seniorům vyrovnat se s novými poznatky a informačními technologiemi, které povedou k rozvíjení jejich tvůrčích schopností, přispějí k zvládnutí nároků moderní společnosti a pomohou naplnit jejich zájmy a potřeby. Stejně důležité a potřebné je rozvíjení oblastí vzdělávání všech věkových kategorií v přípravě na stárnutí a stárí se zaměřením na utváření dobrých vztahů, seznamování se s potřebami a problémy seniorů a vytváření postojů úcty a porozumění pro seniory, zejména pak vzdělávání mladé generace ve vztahu ke stárí a seniorům.

### **Některá doporučení v oblasti vzdělávání:**

- a. předcházet vyčlenění seniorů z trhu práce a sociálnímu vyčlenění nabídkou vhodných vzdělávacích programů
- b. podporovat vzdělávání seniorů včetně vzdělávání v oblasti informačních technologií, postupně rozšiřovat nabídku vzdělávacích programů pro seniory
- c. využívat znalostí seniorů a nabízet jim zapojení do vzdělávacích aktivit v roli lektorů
- d. rozšířit vzdělávání a informovanost všech věkových kategorií v přípravě na stárnutí a stáří jako předpokladu k utváření dobrých mezigeneračních vztahů, pochopení stáří a zajištění vlastní přípravy na stáří

### **2. 8. Role ergoterapie při práci se seniory**

Jedním z cílů ergoterapie je snaha udržet takového člověka přiměřeně aktivního a spokojeného.

Fyzickou kondici, myšlení, paměť, tvořivost a další schopnosti můžeme posilovat díky specializovaným programům. Seniorům tím můžeme přinést povzbuzení k aktivnějšímu způsobu života, a tím ke spokojenějšímu stárnutí.

Kvalitní program je nejen nutným doplňkem péče o seniory, ale je vysoce terapeutický a důležitý pro fyzický i duševní stav. Poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada 1999.

Požadavkem je, že kvalitní program musí vycházet z potřeb seniorů. Terapeuticko – zábavné činnosti se zaměřují především na silné stránky jedince, které se snažíme podporovat. Díky tomu snižujeme úzkost, depresi, frustraci ze zdravotních či sociálních situací, ve kterých se starý člověk nachází.

Každý program by měl obsahovat trochu zábavy a trochu terapeutického účinku. Program musí dávat seniorům příležitost uplatňovat všechny své schopnosti a funkce.

První krok pro vytvoření programu je zjistit funkční stupeň seniora v oblasti fyzické, kognitivní a společensko – emoční. Dále bychom měli zjistit zájmy, protože jsou stejně důležité jako kondice. Dalším krokem je vytvoření cíle a plánu péče. Podle toho vybereme pro seniora vhodnou činnost. Právě v těchto krocích vidím využití ergoterapeuta jako kvalifikovaného odborníka.

Programy by měly být analyzovány, porovnávány podle terapeutického účinku a oblíbenosti.



## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Uvedení kvalitních programů do života seniorů a jejich správná organizace jsou důležité pro jejich zdraví, ať už jsou aktivity hodnoceny zlepšením fyzického a duševního stavu, nebo udržováním stavu aktivního stárnutí.

Aby se jakákoli činnost mohla stát cenným prožitkem, musí být dána příležitost aktivně k programu přispívat a rozhodovat o vlastní účasti.

Programy, kde se dostane seniorovi ocenění a uznání jako lidské hodnoty, jsou zdrojem pocitu vlastní ceny, a tím i životní energie.

Proto je důležité vytvářet programy pro seniory, které by sdružovaly tyto lidi a pomáhaly jim překonávat sociální bariéry.

### 3. Situace v milevském regionu

#### 3.1. Demografická struktura v Milevsku

Na konci 90-tých let již bylo zřejmé, že věková struktura tohoto regionu v sobě skrývá riziko stárnutí. Zatímco v r. 1991 se podíl mladé generace početně rovnal podílu starší generace, v r. 1998 už starší generace početně převyšovala generaci mladší a průměrný věk v regionu byl znatelně vyšší než průměrný věk v republice. Důvodem bylo snížení porodnosti a rozsáhlé migrační ztráty mladších ročníků.

#### Obyvatelstvo podle pohlaví a věku

Tabulka č. 2 – obyvatelstvo podle pohlaví a věku rok 2001

OBEC	Počet obyvatel	Muži	Ženy	Věk 0 - 14	Věk 15 - 64	Věk 65 a více
Milevsko	9404	4579	4825	1379	6708	1317

Zdroj: Komunitní plán města Milevska. Milevsko: SSMM, 2004.

Pokud jde o věkovou strukturu obyvatelstva, tak v r. 2003 činil podíl obyvatelstva mladšího 14 let v regionu 15 % (v roce 1991 byly obě hodnoty přes 20%, v r. 1998 přes 17%). Podíl obyvatelstva staršího než 65 let byl rovněž 15%.

**Obyvatelstvo podle věku – město Milevsko**

Tabulka č. 3 – obyvatelstvo podle věku (rok 2001)

věk	počet obyvatel	věk	počet obyvatel
0 – 4	365	50 - 54	743
5 - 9	513	55 - 59	600
10 - 14	602	60 - 64	513
15 - 19	658	65 - 69	457
20 - 24	804	70 - 74	338
25 - 29	784	75 - 79	276
30 - 34	560	80 - 84	90
35 - 39	667	85 - 89	57
40 – 44	660	90 - 94	22
45 - 49	777	95 - 99	-

Zdroj: Komunitní plán Města Milevska. Milevsko: SSMM, 2004.

**Věkové složení regionu Milevsko ve srovnání s ostatními regiony Jihočeského kraje**

Ve věková skupině zahrnující obyvatelstvo ve věku 15-59 let jsou rozdíly mezi jednotlivými obvody malé. Zastoupení této skupiny obyvatel v Milevsku je v poměru k ostatním obcím Jihočeského kraje průměrné.

Ze 17 obvodů jihočeského kraje je Milevsko na předposledním místě v příznivosti věkového složení obyvatelstva. Má druhé nejnižší zastoupení dětské složky a druhý nejvyšší podíl obyvatel ve věku 60 a více let.

**Věkové složení seniorů ve správním obvodu Milevsko k 31.12.2003**

Tabulka č. 4 – věkové složení seniorů (rok 2001)

věk	počet obyvatel	věk	počet obyvatel
65-69	938	85-89	122
70-74	817	90-94	47
75-79	659	95+	10
80-84	326	celkem	2919

Zdroj: Data poskytnutá ČSÚ, České Budějovice, 2005

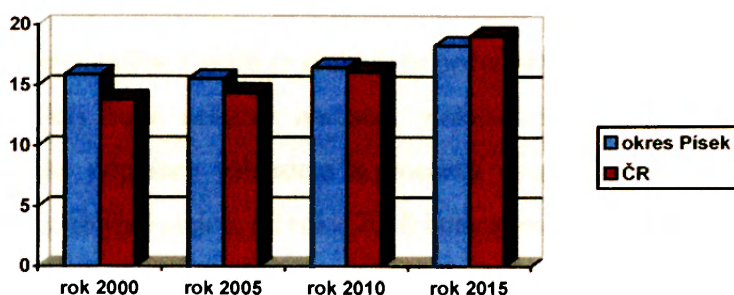
**Porovnání vývoje podílu osob starších 65 let na celkovém počtu obyvatelstva na území okresu Písek a v ČR v letech 2000 – 2015 (v %)**

Tabulka č. 5 – porovnání podílu osob starších 65 let na území okresu Písek a v ČR v letech 2000 - 2015

	rok 2000	rok 2005	rok 2010	rok 2015
okres Písek	15,9	15,56	16,49	18,30
ČR	13,84	14,40	16,16	19,11

Zdroj: Státní správa, ročník XV, č. 14. Praha: MV ČR, 2002.

Graf č. 2 – porovnání podílu osob starších 65 let na území okresu Písek a v ČR v letech 2000 – 2015



Zdroj: Státní správa, ročník XV, č. 14. Praha: MV ČR, 2002.

**Porovnání vývoje podílu osob starších 80 let na celkovém počtu obyvatelstva na území okresu Písek a v ČR v letech 2000 – 2015**

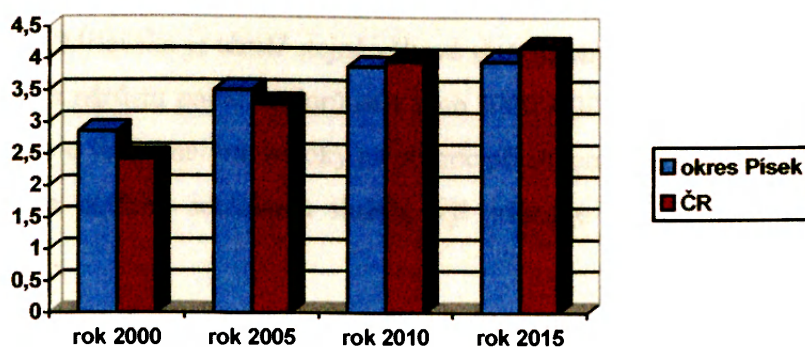
Tabulka č. 6 – porovnání podílu osob starších 80 let na celkovém počtu obyvatelstva na území okresu Písek a v ČR v letech 2000 - 2015

	rok 2000	rok 2005	rok 2010	rok 2015
okres Písek	2,86	3,51	3,88	3,97
ČR	2,43	3,29	3,97	4,19

Zdroj: Státní správa, ročník XV, č. 14. Praha: MV ČR, 2002.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Graf č. 3 – porovnání podílu osob starších 80 let na celkovém počtu obyvatelstva na území okresu Písek a v ČR v letech 2000 - 2015



Zdroj: Státní správa, ročník XV, č. 14. Praha: MV ČR, 2002.

Z uvedených tabulek a grafů je zřejmé, že počet obyvatel ve věku nad 65 let (včetně počtu obyvatel nad 85 let) bude celkově narůstat, v okrese Písek se ale bude snižovat procento zastoupení seniorské populace vzhledem k procentu v republice. V roce 2009 budou hodnoty okresu Písek a ČR přibližně stejné, od roku 2010 bude zastoupení seniorů v okrese Písek nižší než v republice.

Věkové složení obyvatel správního obvodu Písek a správního obvodu Milevsko se výrazně neliší, z toho lze usuzovat, že hodnoty okresu Písek platí i pro samotný region Milevsko.

### Prognóza vývoje počtu obyvatelstva ve věku 65 a více let do r. 2015 – správní obvod Milevsko

Tabulka č. 7 - prognóza vývoje počtu obyvatelstva ve věku 65 a více let do r. 2015

	2000	2005	2010	2015
<b>65-69</b>	917	864	1003	1184
<b>70-74</b>	816	787	743	861
<b>75-79</b>	639	637	614	581
<b>80-84</b>	299	431	428	412
<b>85-89</b>	183	161	228	224
<b>90-94</b>	57	64	58	80
<b>95+</b>	10	10	11	11
<b>celkem</b>	<b>2921</b>	<b>2913</b>	<b>3085</b>	<b>3353</b>

Zdroj: Komunitní plán Města Milevska. Milevsko: SSMM, 2004.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Prognóza vychází z Prognózy vývoje počtu obyvatelstva okresu Písek, která byla vypracovaná v roce 2001. Podle poměrného počtu obyvatel v okrese Písek a v obvodu Milevsko bylo vypočítáno, kolik obyvatel v daných věkových skupinách bude pravděpodobně žít v obvodu Milevsko. Předpokladem pro tento způsob výpočtu je skutečnost, že ve správním obvodu Písek a ve správním obvodu Milevsko je téměř stejné věkové složení obyvatel.

Na celkovém nárůstu počtu seniorů se v roce 2000 – 2015 se nejvíce podílí obyvatelé ve věku 65 – 69 let. Jde o lidi s malými nároky na pomoc při sebeobsluze, proto tato skupina nebude mít výrazný vliv na potřebu sociálních služeb, její prioritou zřejmě bude možnost aktivního využití volného času.

### **3.2. Poskytovatelé služeb pro seniory v Milevsku**

Pro nastínění situace zde uvádím organizace, spolky a instituce, které se v Milevsku věnují seniorům.

#### **Humanika, sdružení pro výstavbu a provoz zdravotně sociálního zařízení**

**Právní forma:** občanské sdružení

#### **Poskytované služby:**

Zdravotní – péče ambulantní a lůžková, odborná diagnostika, ultrazvuk.

Sociální – bezplatné půjčování kompenzačních pomůcek (včetně polohovacích postelí), poradenství, v případě kapacitních možností poskytování krátkodobých pobytů zahrnující celodenní péči (zdravotní a sociální), osvětová přednášková činnost, v současné době snaha o další rozšíření služeb o lůžka následné péče a servis zdravotnických pomůcek.

#### **Klienti:**

Převážně senioři.

Ubytování – 20 klientů

Docházející – cca 200 klientů

#### **Farní charita Milevsko**

**Právní forma:** účelové zařízení katolické církve

**Poskytované služby:**

- terénní pečovatelská služba
- šatník
- humanitární pomoc

**Sociální služby Města Milevska (SSMM)**

**Právní forma:** příspěvková organizace

**Historie:** 1.1.2003 byla Městem Milevskem zřízena příspěvková organizace SSMM, organizace vznikla oddělením sociálních služeb od agendy městského úřadu.

**Poskytované služby:**

Domov důchodců - je zajišťována péče v nepřetržitém provozu (staniční sestra, pečovatelky, pomocnice). Komplexní péče zahrnuje jak úkony týkající se základních životních potřeb, tak i prvky sociální adaptace a ergoterapie, kterou zajišťuje sociální pracovnice. S domovem důchodců také spolupracuje několik dobrovolníků. Pokoje jsou nadstandardně vybaveny samostatným hygienickým zařízením, přípojkou na kabelovou televizi, telefonní linkou a kuchyňskou linkou včetně vařiče. Pokud to prostorové podmínky dovolí, mohou si s sebou obyvatelé přistěhovat i část svého domácího zařízení.

**Klienti:**

Ubytování – 20 (domov důchodců)

**Pečovatelská služba**

- terénní pečovatelská služba,
- pečovatelská služba v domech s pečovatelskou službou,
- pečovatelská služba v zařízeních pečovatelské služby (středisko osobní hygieny),
- pečovatelská služba ve vlastní domácnosti klientů. Je poskytována také dětem, pokud rodiče nebo osoby zodpovědné za jejich výchovu nemohou tuto pro vážné překážky zabezpečit.

Je poskytována seniorům a zdravotně postiženým občanům. SSMM mají uzavřenou smlouvu o poskytování pečovatelské služby se 14 obcemi. Pečovatelská služba je zajišťována i o víkendech.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Domy s pečovatelskou službou - jsou určeny pro bydlení seniorů nebo těžce zdravotně postižených občanů. SSMM vykonávají správu majetku a bytového fondu v DPS ul. 5.května 1510 a poskytují pečovatelskou službu ve třech DPS (DPS ul.5.května 1510, DPS ul. Libušina 1401, DPS Bernartice).

Kluby důchodců - místo pro setkávání a organizování kulturní a zájmové činnosti a tím i aktivního využití volného času. Vlastní organizace a náplň činnosti je zajišťována samosprávou a samotnými občany, navštěvujícími klub. V Milevsku v současné době fungují dva kluby důchodců, které jsou sociálními službami Města Milevska podporovány jak materiálně, tak i metodicky.

Kluby důchodců volně přístupné pro všechny seniory – návštěvnost okolo 100 lidí  
Poradenství atd. 50 – 60 občanů za rok

**Tělovýchovná organizace Sokol**  
Oddíl starších cvičenců a cvičenek.

Počet návštěvníků – cca 15



## 4. Výzkum

Věřím, že moje postřehy, zkušenosti a hlavně výsledky dotazníkového průzkumu realizovaného v milevském regionu budou k užítku a podnítí myšlení mnohých z nás - směrem k většímu vnímání seniorů jako stále aktivní a především zkušené složky obyvatel naší společnosti, která má chuť se zapojit.

### 4.1. Cíle a metody výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké jsou názory seniorů na uplatnění ve společnosti, měšťě a zda mají o tyto aktivity zájem. Výzkumná otázka zněla: Mají senioři v Milevsku zájem o aktivity?

Po vytvoření výzkumné otázky jsem si zvolila jako metodu dotazník. (viz příloha č. 1) Dotazník obsahuje 21 otázek, z nichž devět je uzavřených a dvanáct otevřených.

Tuto metodu jsem si vybrala záměrně, protože jsem se domnívala, že bude časově nejméně náročná, a že odpovědi budou jasné a srozumitelné pro zpracovávání výsledků. Myslím, že například rozhovorem bych nemohla zjistit potřebné informace od stejně velkého souboru respondentů.

Distribuce dotazníků probíhala v mém okolí, respektive v okolí mých známých, kteří mi dále doporučili a zprostředkovali kontakt na další respondenty. Výběr byl náhodný. Kritériem výběru byl pouze věk, bydlení ve vlastní domácnosti na území zkoumaného regionu.

Všichni respondenti byli podrobně seznámeni s tím, co výzkum představuje a co je jeho cílem a také byli ubezpečeni o anonymitě odpovědí. Návratnost dotazníků předčila mé očekávání, byla 100%.

Dotazovaní měli dostatek času na vyplnění dotazníku.

Každé z šetření zahrnuje soubor 82 dotázaných. Získané poznatky o životě seniorů v Milevsku jsou velmi zajímavé a přínosné.

Zejména poznání podmínek pro kvalitní trávení volného času, poznání zájmů, koníčků seniorů, jejich potřeb, může sloužit jako inspirace k přijetí opatření nebo k realizaci akcí, které přispějí k bohatšímu prožívání stáří.

Výsledky jsem zjišťovala z odpovědí seniorů. Pro jejich často velký obsahový záběr jsem je rozdělila do několika skupin.

Při získávání informací jsem se setkala s různými reakcemi. Někteří pokládali toto šetření za zbytečné, ale vesměs jsem se setkala s kladnými odezvami. Senioři jsou podle mého názoru rádi za každý zájem ze strany veřejnosti. Velmi mě překvapil jejich smysl pro zodpovědnost při vyplňování dotazníku.

## 4. 2. Charakteristika souboru

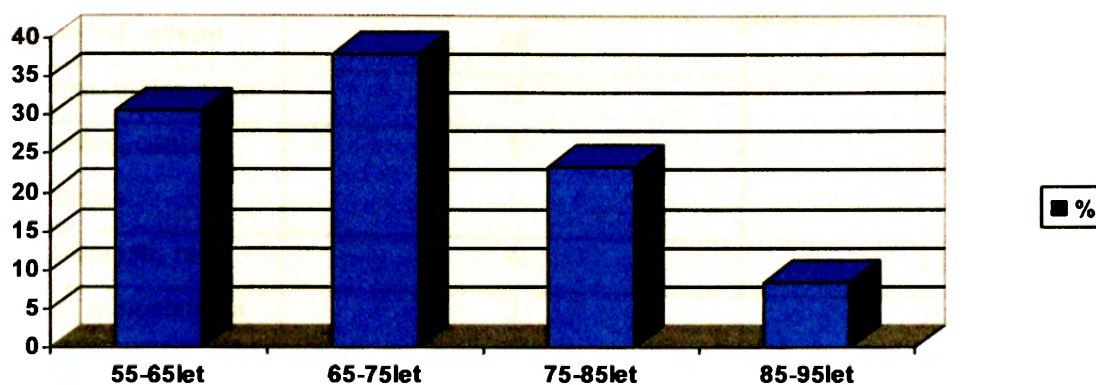
Osloveno bylo 85 seniorů, z toho tři odmítli dotazník vyplnit z důvodu pocitu zbytečnosti či neochoty. Ve zkoumaném souboru 82 osob převažují ženy nad muži, konkrétně 47 žen, 35 mužů. Věkové rozložení respondentů je 57 – 86 let. V souboru respondentů se vyskytly také osoby, které vyžadovaly pomoc při vyplňování.

Tabulka č. 8 - věk respondenta

věk	počet respondentů	počet respondentů (%)
55 – 65 let	25	30,5 %
65 – 75 let	31	37,8 %
75 – 85 let	19	23,2 %
85 – 95 let	7	8,5 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 4 – věk respondenta



Tabulka č. 9 - dosažené vzdělání

typ vzdělání	počet respondentů	počet respondentů (%)
základní	14	17,1 %
vyučen	43	52,4 %
střední s maturitou	18	22,0 %
vysokoškolské	5	6,1 %
neodpověděl	2	2,4 %

Zdroj: vlastní výzkum

#### 4.3. Výsledky výzkumu

##### Názor seniorů na jejich přínos pro společnost

Ve výzkumu byly zjišťovány názory respondentů - seniorů na jejich vlastní prospěšnost pro společnost a město. Šlo o dvě otevřené otázky a první zněla: *"Čím myslíte, že byste mohl(a) být víc prospěšný(á) společnosti?"*

Odpovědi na tuto otázku signalizují určitou rezignaci značné části respondentů na možnost vlastního výkonu, aktivity, která by byla pro společnost prospěšná. Více jak polovina dotázaných na tuto otázku neodpověděla nebo odpověděla „nevím“ a dále značná část respondentů odpověděla, že nechce nebo nemůže společnosti pomoci. Celkem tedy pro zhruba 78 % dotázaných seniorů je tato otázka nepatřičná. Jen málo dotázaných (asi 12 %) uvedlo pracovní aktivity, brigády, pomáhání potřebným činem nebo radou.

Tabulka č. 10 - názor respondenta na možnost vlastní prospěšnosti pro společnost

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
žádná odpověď, nevím	48	58,5 %
nechci, nemohu, ničím, nijak	15	18,3 %
brigády, práce, osobní aktivita	5	6,1 %
životní zkušenosti, rady	4	4,9 %
soběstačnost, samostatnost	3	3,7 %
pomáhání potřebným, charita	3	3,7 %
jiné odpovědi	2	2,4 %
obětavost, vlídnost, ochota, přátelskost	2	2,4 %

Zdroj: vlastní výzkum

##### Názor seniorů na jejich přínos pro město

Druhá otázka stejného charakteru zněla : *"Čím myslíte, že byste mohl(a) být prospěšný(á) městu?"* Rozsah odpovědí na tuto otázku je širší, ale jejich struktura je skoro stejná jako v předchozím případě. Opět nejčetnější jsou ti, kteří neodpověděli a odpovědi nevím, dále nemohu či nechci být prospěšný ( celkem 83%). Z aktivních názorů jsou opět nejčastěji uváděny pracovní aktivity a pomoc druhým, ale opět jen menším počtem dotázaných.

Při posuzování odpovědí na danou otázku zřejmě platí totéž, co bylo uvedeno výše o angažovanosti pro společnost.

Tabulka č. 11 – názor na možnost vlastní prospěšnosti pro město

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
žádná odpověď, nevím	46	56,1 %
nechci, už nemohu, ničím	13	15,9 %
práce, brigády	6	7,3 %
pomáhání druhým v sociální oblasti	4	4,9 %
vést spořádaný život, dodržovat pořádek	3	3,7 %
životní zkušenosti a rady	3	3,7 %
aktivity pro kluby a domovy důchodců	2	2,4 %
účast. se dění v obci (práce v komisích apod.)	2	2,4 %
péče o životní prostředí, ekologie	1	1,2 %
soběstačnost, samostatnost	1	1,2 %
ohleduplnost, vlídnost, přátelskost	1	1,2 %

Zdroj: vlastní výzkum

### Názory seniorů na zapojení do veřejného života

K důležitým oblastem názorů seniorů patří hodnocení významu jejich zapojení do veřejného života. Tyto názory byly zjišťovány pomocí pěti otázek. Tzv. uzavřená otázka byla formulována přímočaře a zněla : *Myslíte, že by se senioři měli více zapojovat do veřejného života (do práce místních správních orgánů, různých komisí, zájmových sdružení apod.) než dosud?*

Na otázku odpověděli prakticky všichni dotázaní a tři čtvrtiny jich vyslovilo názor, že senioři by se více než dosud měli zapojovat do veřejného života. I když většina dotázaných volí spíše opatrnější souhlas "asi ano" celkově to znamená, že převládá názor o možnosti a užitečnosti většího zapojení seniorů do veřejného života společnosti. Bližší údaje jsou v následující tabulce.

Tabulka č. 12 - zapojení seniorů do veřejného života

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
rozhodně ano	11	13,4 %
asi ano, někteří by pomohli	51	62,2 %
spíše ne, není to nutné	16	19,5 %
rozhodně ne	3	3,7 %
neodpověděl	1	1,2 %

Zdroj: vlastní výzkum

Jedna z dalších otázek vztahující se k této problematice zněla : *Pokud se domníváte, že by se senioři měli více zapojovat do veřejného života, kde byste viděl jejich hlavní uplatnění?* Zde měli respondenti možnost uvést i více odpovědí, kde by se senioři mohli uplatnit, ale jen část - 33 % toho využila, tj. dala i druhou odpověď. V následující tabulce jsou odpovědi:

Tabulka č. 13 – oblast uplatnění seniorů ve veřejném životě

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
zájmová sdružení, hobby	8	9,8 %
politika, zastupitelstva, komise, odbory, správa města, samospráva	4	4,9 %
dobrovolnická, charitativní činnost, občanská sdružení, práce s dětmi apod. poradenství	3	3,7 %
předávání zkušeností, přednášky	3	3,7 %
placené práce a brigády	2	2,4 %
kultura, knihovny, četba	2	2,4 %
senioři seniorům	2	2,4 %
kluby a spolky důchodců, domovy důchodců	2	2,4 %
sport	1	1,2 %
neodpověděl, nevím	55	67,1 %

Zdroj: vlastní výzkum

Z uvedených údajů vyplývá, že skoro třetina dotázaných neodpověděla. Respondenti, kteří odpověděli, preferují hlavní uplatnění seniorů ve veřejném životě v oblastech dobrovolnické, charitativní činnosti, v občanských sdruženích, v oblasti politiky (práce v zastupitelstvu, v komisích, samosprávě apod.), v zájmových sdruženích, částečně v předávání zkušeností, v kulturních aktivitách a v brigádách.

Další otevřená otázka měla opačný smysl, konkrétně zněla: *Pokud se domníváte, že by seniori neměli být více veřejně činní, uveďte prosím, proč si to myslíte.* Na tuto otázku neodpovědělo 57,3 % dotázaných a dále 18,3 % dalo vyhybavou, nebo obecnou odpověď, takže těch občanů, kteří si myslí, že seniori by neměli být veřejně činní a navíc svůj názor zdůvodnili, je poměrně málo. Nicméně jsem podle četností odpovědí těchto respondentů sestavila tabulku důvodů, proč by seniori neměli být veřejně činní.

**Tabulka č. 14 - důvod, proč by seniori neměli být veřejně činní**

odpověď	počet respondentů	Počet respondentů (%)
mají zastaralé, nepružné, odlišné názory, nechtějí experimentovat	6	7,3 %
jsou pomalejší v oblastech, které vyžadují vyšší nasazení	6	7,3 %
chtějí mít klid, užít si důchod	3	3,7 %
překázejí, jsou staří, nemocní	3	3,7 %
mladá generace je nechápe	2	2,4 %

#### **Názor na zájem seniorů zapojit se do veřejné činnosti**

Součástí celého zjišťování, zda seniori mají vůbec zájem zapojit se do veřejné činnosti. To zjišťovala otázka: *Myslíte si, že seniori ve vašem okolí mají o zapojení do veřejné činnosti zájem?* Na tuto otázku neodpovědělo jen necelé 1 % dotázaných, což zvyšuje validitu následujících výpovědí. Jen necelých 5% dotázaných se domnívá, že zájem o veřejnou činnost má většina seniorů. Spíše převažuje názor, že o tuto činnost mají zájem jen někteří. Zhruba třetina respondentů je poměrně skeptická, když se vyjádřila, že jen málokdo ze seniorů má zájem o zapojení do veřejné činnosti. Konkrétní výsledky jsou uvedeny v následující tabulce. Celkově tedy spíše u veřejnosti převažuje názor, že o veřejnou činnost mají zájem jen někteří seniori.

Tabulka č. 15 - názor na zájem seniorů zapojit se do veřejné činnosti

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
většina ano (mají zájem)	4	4,9 %
někteří ano (někteří mají zájem)	32	39,0 %
jen málokdo z nich má zájem	25	30,5 %
skoro žádný (nemá zájem)	12	14,6 %
nevím, neodpověděl	9	11,0 %

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 16 – měl byste Vy sám zájem o veřejnou činnost

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
určitě ano	8	9,6 %
možná ano	18	22,0 %
spíše ne	27	33,0 %
určitě ne	26	31,7 %
neodpověděl	3	3,7 %

Zdroj: vlastní výzkum

Třídění těchto odpovědí podle důležitých znaků respondentů prokázalo jejich souvislost s věkem a vzděláním respondentů.

Při třídění podle věku se objevila tendence, že s rostoucím věkem respondentů klesá jejich zájem osobně se zapojit do veřejné činnosti. Z dílčích statisticky významných rozdílů je výrazné zjištění, že zájem osobně se zapojit do veřejného života vyjadřují častěji skupiny respondentů do 70 let a naopak respondenti starší 70 let častěji vyjadřují, hlavně jednoznačný (určitě ne) nezájem osobně se zapojit do veřejného života. Opět se zde podle očekávání projevuje určitá rezignace u nejstarších věkových skupin respondentů o veřejné aktivity.

Třídění odpovědí podle vzdělání prokázalo statisticky významnou souvislost. S vyšší úrovní vzdělání respondentů roste jejich zájem osobně se zapojit do veřejného života. Zejména respondenti s vysokoškolským vzděláním podstatně častěji uvádějí, že určitě nebo možná by měli osobně zájem o veřejnou činnost. Naopak hlavně respondenti se základním vzděláním výrazně častěji vyjadřují svůj nezájem o zapojení se do veřejné činnosti.

Pátá otázka tematického bloku zapojení seniorů do veřejného života obsahově navazovala na otázku zájmu seniorů o osobní zapojení se do veřejného života. Byla otevřená a zněla: "Uplatňujete se Vy sám(a) v některé z oblastí veřejného života? Pokud ano, prosíme napište, co konkrétně děláte."

Pouze necelá pětina respondentů je nějakým způsobem zapojena do veřejného života, ostatní buď odpověděli, že nejsou zapojeni, nic nedělají, anebo neodpověděli vůbec. Tyto výsledky (odpovědi) jsou ve shodě s nízkou úrovní zájmu respondentů osobně se do veřejné činnosti zapojovat.

Pro přehlednost jsem odpovědi respondentů podle jejich četností uspořádala do následující tabulky.

**Tabulka č. 17 -odpověď respondenta, ve které oblasti veřejného života je činný**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
nejsem zapojen, neuplatňuji se	38	46,3 %
žádná odpověď	29	35,5 %
politika, výbory, komise, výbor vlastníků bytů	4	4,9 %
svaz invalidů, svaz zdravotně postižených	3	3,7 %
dobrovolnictví, vedení kroužků, vedení mládeže	2	2,4 %
placená práce, brigády	2	2,4 %
akce v klubech a domovech důchodců	2	2,4 %
sport, tělovýchova	1	1,2 %
zahrádkáři, včelaři	1	1,2 %

Rozhodujícím znakem je zde věk. 60 ti % respondentů, kteří uvádějí, že jsou aktivní, je méně než 70 let.

### Záliby a koníčky seniorů

Ve výzkumu jsem zjišťovala také záliby a koníčky seniorů otevřenou otázkou: "Jaké máte záliby, koníčky?" Na otázku neodpovědělo 5, tj. 6,1 % respondentů. Značná část respondentů



## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

uvedla více než jednu zálibu, někteří dokonce tři. Výčet uvedených zálib a koníčků podle obsahu a druhu je rozsáhlý, celkem kolem 38, přičemž četnost provozování některých z nich je velmi malá (např. filatelie, včelařství, fotografování a malování).

Proto jsou v následujícím seznamu zařazeny jen častěji uváděné záliby a koníčky. Jsou seřazeny podle toho, kolikrát se celkově v odpovědích respondentů vyskytly. Tato četnost je u každé záliby uvedena v závorce.

*Respondenti uvedli tyto své záliby a koníčky:*

čtení (23x)

zahrádku, kytky (21x)

křížovky (18x)

sportovní aktivity, zejména turistiku, procházky, jízdu na kole, lyžování, jógu (16x)

poslech televize a rádia (15x)

ruční práce, šití, pletení, vyšívání (15x)

rodinu, zejména děti a vnoučata (11x)

kutilství, dům, chalupu, byt (8x)

cestování, zájezdy, výlety (7x)

hudbu, zpěv, hru na hudební nástroj (7x)

domácí práce, hlavně uklízení, vaření a pečení (6x)

kulturní aktivity, zejména návštěvy divadla a kina (5x)

domácí zvířata, hlavně psi (5x)

různé hry, hlavně karty a šachy (4x)

přírodu a myslivost (3x)

houbaření (3x)

rybaření (2x)

tanec (2x)

Pro úplnost je třeba dodat, že 3 respondenti odpověděli, že už nemají žádné záliby a koníčky a 5 respondentů vůbec neodpovědělo.

Záliby vyžadující větší fyzickou či duševní aktivitu jsou uváděny méně často, než dominující četba, luštění křížovek, ruční práce (šití, pletení, vyšívání) a poslech rádia a televize.

Současně jsem otevřenou otázkou zjišťovala, kolik hodin týdně respondent svým zálibám věnuje. Především je třeba upozornit, že na tuto otázku neodpověděla téměř čtvrtina, tj. 20

respondentů, takže následující výsledky (data a práce s nimi) jsou založeny na odpovědích třech čtvrtin dotázaných.

Výchozím zjištěním je, že senioři věnují svým zálibám a koníčkům v průměru 25,6 hodin v týdnu.

Následující tabulka vypovídá o souvislosti počtu respondentů podle časových kategorií věnovaných zálibám za týden. Čas byl uspořádán do 7 kategorií, s výjimkou poslední kategorie, po 10 hodinách.

**Tabulka č. 18 - kategorie času věnovaného zálibám za týden**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
1 - 10 hodin	11	17,7 %
11 - 20 hodin	17	27,4 %
21 - 30 hodin	18	29,0 %
31 - 40 hodin	9	14,5 %
41 - 50 hodin	5	8,1 %
51 - 60 hodin	1	1,6 %
61 - 121 hodin	1	1,6 %

Zdroj: vlastní výzkum

### **Možnosti setkávání seniorů a využívání jejich volného času**

Ke zjištění podmínek života seniorů v jejich volném čase byly položeny tři otázky, z nichž první uzavřená, zněla: *"Jsou ve Vaší obci (městě) nějaké možnosti pro setkávání seniorů a využívání jejich volného času?"*

Na tuto otázku neodpověděl jen 1 respondent, ale skoro třetina (30,5 %) odpověděla "nevím".

Většina dotázaných (58,1 %) odpověděla "ano, jsou takové možnosti", jen malá část (10,3 %) odpověděla, že takové možnosti nejsou. Odpovědi tedy signalizují vcelku příznivé podmínky pro vzájemné setkávání a společenské vyžití seniorů. Je však třeba připomenout, že třetina dotázaných se o takové záležitosti zřejmě nezajímá.

Na tuto otázku o možnostech setkávání seniorů a jejich společenského vyžití přímo navazovala otevřená otázka: *"Pokud o nějakém takovém místě víte, prosíme napište, o jaké možnosti jde a kde."* Odpovědi na tuto otázku naznačují, že podmínky života seniorů v jejich volném čase nejsou tak příznivé, jak by mohlo plynout z odpovědí na první otázku. Především zde

neodpovědělo nebo odpovědělo nevím 48,8 % respondentů. Nějakou konkrétní možnost setkávání uvedlo 51,2 % dotázaných. Pro lepší přehled jsme odpovědi seřadili podle jejich četností do následující tabulky.

**Tabulka č. 19 - místo (možnost), kde se mohou senioři scházet a využívat svůj volný čas**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
žádná odpověď, nevím, nevzpomínám si	40	48,8 %
Dům kultury, divadlo	13	15,9 %
kluby důchodců	7	8,5 %
jiné	7	8,5 %
domovy důchodců, penzióny pro seniory	4	4,9 %
setkání spolužáků, setkání rodáků	4	4,9 %
zájezdy, výlety	4	4,9 %
sportovní organizace (Sokol)	2	2,4 %
knihovny, divadla	1	1,2 %

Zdroj: vlastní výzkum

Ze složení odpovědí, opomeneme-li ty, kteří neodpověděli a odpovědi nevím, je zřejmé, že respondenti uvádějí, že senioři v Milevsku se mohou scházet a setkávat především v Domě kultury a divadle. Méně často jsou uváděny občanská sdružení a neziskové organizace pro seniory kluby a sdružení pro seniory. Ostatní místa a možnosti jsou uváděny méně.

Další otázka tohoto tématického bloku zjišťovala názory seniorů na to, jaké možnosti pro využívání volného času jim chybí. Zněla: *"Jaké možnosti pro využívání volného času Vám ve městě chybí?"* Výčet konkrétních odpovědí na tuto otázku není nijak rozsáhlý, navíc je složen z odpovědí jen zhruba čtvrtiny respondentů. Je to proto, že skoro polovina dotázaných buď neodpověděla, nebo odpověděla nevím a čtvrtina dotázaných odpověděla, že jim nic nechybí nebo že možností je dost. Pro lepší přehled uvádíme všechny odpovědi na tuto otázku v tabulce, seřazené podle svých četností.

Tabulka č. 20 - názor respondenta na to, jaké možnosti pro využívání volného času mu chybí

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
žádná odpověď, nevím	39	47,7%
nic nechybí, žádné	19	23,2%
kulturní akce - koncerty, taneční zábavy, divadlo, kino, knihovna	7	8,5 %
kluby seniorů	5	6,1 %
sport a tělových. zařízení (bazén, cykl. trasy apod.)	5	6,1 %
nikam nechodím	2	2,4 %
organizování zájezdů	2	2,4 %
možností je dost	2	2,4 %
obecná odpověď není o nás zájem	1	1,2 %

Zdroj: vlastní výzkum

### Zájem seniorů o další vzdělávání

Ve výzkumu byl zjišťován zájem seniorů o jejich další vzdělávání. První otázka byla uzavřená a přímočará: "Máte zájem o další vzdělávání?" Na tuto otázku odpovědělo "ano" 22 % dotázaných, "ne" 75,6 % dotázaných a 2,4 % respondentů neodpovědělo.

Značný podíl těch, kteří nemají zájem o další vzdělávání je ovlivněn především vysokým věkovým průměrem zkoumaného souboru. Třídění odpovědí podle věku respondentů tento názor podporuje, protože se prokázala souvislost mezi věkem seniorů a jejich zájmem o další vzdělávání. Konkrétně čím starší člověk, tím menší zájem o další vzdělávání.

Dále byla prokázána souvislost mezi dosaženým stupněm vzdělání respondentů a jejich zájmem o vzdělávání další. Je zjevná tendence, že čím vyšší dosažené vzdělání, tím roste zájem respondentů o další vzdělávání. Výrazné je to hlavně u respondentů s vysokoškolským vzděláním.

Další otázka pro respondenty, kteří odpověděli, že mají zájem o další vzdělávání, byla, ve kterých oborech se chtějí vzdělávat. Na tuto otázku odpověděli jen ti respondenti, kteří v předchozí otázce odpověděli, že se chtějí dále vzdělávat. Výčet oborů obsahuje zhruba 10 oborů.

Nejčteněji jsou uváděny jazyky, počítače (internet) a technika (obecně), historie a literatura, zdraví a životní styl. Ostatní obory jsou uváděny výrazně méně často, např. kultura a umění, politika, zahrádkářství.

Další obory už uvedl vždy jen jeden respondent - geografie, hudba.

### Zájem seniorů o dobrovolnickou činnost

Do výzkumu jsem zařadila dvě otázky, kterými jsem zjišťovala ochotu seniorů - respondentů zapojit se do dobrovolnické činnosti a zároveň jsem zjišťovala, do které oblasti dobrovolnické činnosti by se chtěl respondent zapojit.

Základní otázka byla uzavřená a zněla: *"Měl(a) byste zájem pracovat jako dobrovolník (tj. člověk, který vykonává ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu činnost ve prospěch jiných lidí)?"*

Odpovědi na tuto otázku signalizují, že u seniorů převládá spíše nezájem pracovat jako dobrovolník.

Vyjádřily ho skoro dvě třetiny dotázaných. Jednoznačnou ochotu, resp. zájem pracovat jako dobrovolník vyjádřilo jen 9,1 % respondentů a opatrný, podmíněný zájem zhruba jedna čtvrtina respondentů.

**Tabulka č. 21 - zájem pracovat jako dobrovolník**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
ano, určitě	8	9,8 %
možná ano, musel bych o tom vědět víc	21	25,5 %
spíše ne	27	33,0 %
určitě ne	24	29,3 %
neodpověděl	2	2,4 %

Zdroj: vlastní výzkum

Třídění těchto odpovědí podle důležitých znaků respondentů prokázalo souvislost vyjádřeného zájmu o práci dobrovolníka s pohlavím, věkem a vzděláním respondentů..

Při třídění odpovědí podle pohlaví bylo zjištěno, že ženy se k možnosti pracovat jako dobrovolník stavějí v průměru lépe než muži. Konkrétně častěji než muži vyjadřují hlavně podmíněný zájem o práci dobrovolníka ("ano, ale musel(a) bych o tom vědět víc") a méně často odmítají možnost pracovat jako dobrovolník.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Při třídění odpovědí podle věku respondentů byla potvrzena očekávaná souvislost, že s rostoucím věkem respondentů ubývá zájem o práci dobrovolníka.

Na základě třídění odpovědí podle vzdělání respondentů lze vyvodit, že s růstem vzdělání respondentů roste jejich, hlavně podmíněný (asi ano), zájem o práci dobrovolníka. Dále, že čím je nižší vzdělání respondentů, tím častější a jednoznačnější je odmítnutí možnosti pracovat jako dobrovolník.

Druhá, otevřená, otázka navazovala na první a zněla: *"Pokud jste v předchozí otázce uvedl(a), že ano nebo možná ano, do které oblasti dobrovolnické činnosti byste se chtěl(a) zapojit (např. práce s dětmi, se seniory, s postiženými lidmi, v nemocnici, manuální činnost, administrativní činnost a jiné)?"*

Na tuto otázku odpovědělo 35,3 % respondentů, tzn., že odpověděli skutečně jenom ti, kteří v předchozí otázce vyjádřili určitý zájem pracovat jako dobrovolník. Jejich odpovědi jsem, pro větší přehlednost, seřadila podle jejich četností do tabulky.

**Tabulka č. 22 - oblast dobrovolnické činnosti, do které by se chtěl respondent zapojit**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
práce se seniory	8	27,6 %
práce s dětmi	7	24,2 %
administrativní činnost	6	20,7 %
manuální činnost	3	10,3 %
nepatřičné odpovědi	2	6,9 %
práce s postiženými	2	6,9 %
cokoliv, vše	1	3,4 %

Zdroj: vlastní výzkum

Z uvedeného přehledu vyplývá, že respondenti, kteří mají zájem pracovat jako dobrovolníci, mají zájem hlavně o práci se seniory, s dětmi a o administrativní činnost. O ostatní oblasti dobrovolnické činnosti je zájem podstatně menší.

Obsahově do oblasti názorů seniorů na možnost jejich společenské prospěšnosti patří jejich zájem o práci za mzdu. Proto byla respondentům položena uzavřená otázka: *"Pokud nepracujete, měl(a) byste zájem ve Vašem věku pracovat za mzdu?"*

Odpovědi ukazují, že jednoznačně převládá nezájem o takovou práci. Dále asi čtvrtina respondentů by chtěla pracovat za mzdu na částečný úvazek a přibližně stejný počet respondentů má zájem o práci, ale nedovoluje mu to zdraví. Jen malá část dotázaných má zájem o práci za mzdu na plný úvazek.

Konkrétní odpovědi jsou uvedeny v tabulce.

**Tabulka č. 23 - zájem respondenta pracovat za mzdu**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
má zájem pracovat na plný úvazek	2	2,4 %
má zájem pracovat na částečný úvazek	20	24,4 %
má zájem pracovat, ale nedovoluje mu to zdraví	22	26,8 %
nemá zájem pracovat za mzdu	34	41,5 %
neodpověděl	4	4,9 %

Zdroj: vlastní výzkum

Třídění těchto odpovědí prokázalo souvislost s věkem a vzděláním. U věku se prokázala obecná tendence: čím starší respondent, tím menší je jeho zájem být zaměstnán za mzdu. Z jednotlivých statisticky významných rozdílů je třeba uvést, že o zaměstnání na plný úvazek projevíli zájem prakticky jen respondenti do 70 let, výrazná je i jejich převaha v zájmu o práci na částečný úvazek. Souvislost zájmu respondentů pracovat za mzdu s jejich vzděláním se prokázala především v zájmu pracovat na částečný úvazek. Zájem o práci na plný úvazek je u zkoumaných seniorů obecně velmi malý.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Další otázka výzkumu zněla: „*Myslíte si, že v Milevsku chybí organizace, která by se věnovala seniorům?*“

**Tabulka č. 24 – názor na potřebu existence organizace pro seniory**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
ano	21	25,7 %
ne	23	28,0 %
nevím	38	46,3 %

Zdroj: vlastní výzkum



Tematický blok uzavírala otevřená otázka: "V čem by podle Vašeho názoru mohla být tato organizace městu prospěšná?"

Svůj názor na možnou prospěšnost organizace vyjádřila necelá polovina dotázaných. Většina názorů respondentů na prospěšnost organizace se jeví být rozumná a podnětná. Názory respondentů jsem pro větší přehlednost uspořádal podle četností odpovědí do tabulky.

**Tabulka č. 25 - názor respondenta na to, v čem by organizace mohla být v obci prospěšná**

odpověď	počet respondentů	počet respondentů (%)
starat se o seniory, prosazovat zájmy a potřeby seniorů	13	15,9 %
obecně předávat rady a zkušenosti, poradenství	3	3,7 %
zakládání klubů a center seniorů, setkávání senior	3	3,7 %
spolupráce s vedením města, získávání a předávání informací	2	2,4 %
nepatřičné odpovědi	2	2,4 %
ničím	2	2,4 %
zvelebení a vylepšení města, poradenství při zvelebování města	1	1,2 %
vyhledávat osamocené seniory	1	1,2 %
pomoc seniorům při jednání s úřady	1	1,2 %
pomoc spoluobčanům (komukoliv) při řešení problémů	1	1,2 %
jiné názory	5	6,2 %
neodpověděl, nevím	48	58,5 %

Zdroj: vlastní výzkum

Z uvedeného přehledu je zřejmé, že respondenti vidí prospěšnost organizace především v péči o staré lidi - v hájení a prosazování jejich potřeb a zájmů, pomáhání jim v různých životních

situacích a problémech. V podstatě stejný charakter mají názory na institucionální zajištění činnosti a života seniorů a spolupráce s vedením obce či města. Ostatní názory jsou málo časté.

#### **4. 4. Shrnutí**

Cílem dotazování seniorů bylo zjistit jejich názory na podmínky života starých lidí, informovat se o jejich způsobu života a zjistit jejich zájmy, případně zájem a ochotu o veřejnou činnost.

Dotazováno bylo celkem 82 osob. Ve složení zkoumaného souboru převládají ženy, což do určité míry ovlivňuje strukturu získaných poznatků. Ve svém celku však zkoumaný soubor poskytuje dobrý přehled o životě současných seniorů ve sledovaném regionu, tj. Milevsku.

Výzkum ukázal, že většina dotazovaných seniorů plně využívá svůj čas, má nějakou zálibu či koníčka a věnuje jim značné množství volného času. Povaha těchto zájmových činností souvisí s věkem a hlavně vzděláním seniorů. Jiné zájmy mají ženy než muži. Totéž zjištění obecně platí například i o tom, zda mají senioři zájem o zaměstnání, veřejnou činnost či o další vzdělávání. Pokud jde o zaměstnání, dávají, hlavně ti mladší senioři, přednost krátkodobým částečným pracovním úvazkům.

Většina dotázaných seniorů se již nezapojuje do veřejného života ani v rámci společnosti obecně, ani v místě. Svoji společenskou roli chápou osobně, ale dostatečně odpovědně. Zejména starší věkové skupiny seniorů, vypovídají, že pomáhají společnosti tím, že jsou soběstační (neobtěžují), nebo že pomáhají tolerancí, moudrostí, trpělivostí, zkušeností apod. I když například možnosti setkávání se s dalšími vrstevníky jsou obecně hodnoceny celkem příznivě, zdá se, že společenský život seniorů není dostatečně na výši, jsou zde nesporně možnosti, jak touto cestou přispět k aktivnímu životu.

Většina dotázaných seniorů se již nezapojuje do veřejného společenského života ani v rámci společnosti obecně, ani ve městě. Struktura těchto aktivit koresponduje s věkem respondentů.

Souvislost zájmu respondentů pracovat (na plný, či částečný úvazek) prokázala silnou souvislost s věkem a vzděláním. Zájem je především o částečný úvazek (přivydělání), zájem o práci na plný úvazek je u zkoumaných seniorů obecně velmi malý. Konkrétně se prokázalo, že čím mladší respondent a čím vyšší vzdělání respondentů, tím větší je jejich zájem o práci na částečný úvazek.

Pokud jde o volný čas, ukazuje se, že většina dotazovaných seniorů má nějakou zálibu či koníčka. S ohledem na fakt, že senioři mají relativně dost volného času, není překvapivé, že ti,

kteří uvedli, že mají nějakého koníčka nebo zájmovou činnost, jí věnují v průměru 25,6 hodin týdně, což je v průměru 3,7 hodin denně.

Možnosti setkávání se s dalšími vrstevníky jsou obecně hodnoceny celkem příznivě. Na druhé straně se potvrzuje, že zájem o tato setkávání koresponduje s věkem.

Zájem o další vzdělávání má jen asi čtvrtina dotázaných. Zájem opět souvisí s věkem.

Z výčtu oborů, o které mají senioři zájem a hlavně z četností uváděných oborů, lze říci, že největší zájem o další vzdělávání mají senioři v jazycích a v technice, konkrétně v ovládnání počítačů.

Jde zhruba o 12-14 % dotázaných, pro které by bylo možno uspořádat příslušné vzdělávací kurzy.

Výsledky šetření nekorelují s mým očekáváním. Domnívala jsem se, že zájem o aktivity a zapojenost do činností bude větší. Na jedné straně se sice potvrdila moje domněnka, že je v tomto regionu málo příležitostí pro trávení volného času, na straně druhé není jasné, zda by nově vzniklé příležitosti byly seniory využívány.

Výsledky nejsou směrodatné, protože se jednalo o omezený soubor respondentů, lze se tedy pouze domnívat, jaký by byl názor všech seniorů žijících v tomto regionu.

Šetření ale poskytuje alespoň některé informace, o kterých bychom se mohli bez tohoto výzkumu pouze domnívat, a které by nebyly alespoň částečně podloženy.

## 5. Diskuse

Tato česká společnost je nucena reagovat na demografické změny, a proto je podle mého názoru dobře, že byl vypracován a usnesením vlády ČR v roce 2002 schválen Národní program přípravy na stárnutí na období 2003 – 2007.

Cílem Národního programu přípravy na stárnutí na období 2003-2007 je vytvoření příznivého celospolečenského klimatu a podmínek pro řešení problematiky stárnutí a seniorů a docílení změny postojů a přístupů na všech úrovních. Vláda ČR. *Národní program přípravy na stárnutí na období 2003-2007*. Praha: In Usnesení Vlády ČR č. 485, květen 2002.

Návrh Národního programu přípravy na stárnutí vychází z " Mezinárodního akčního plánu pro problematiku stárnutí" (Vídeň 1982), "Zásad OSN pro seniory" (1991) a je v souladu se závěry II. světového shromáždění OSN o stárnutí v Madridu (8.-12.4. 2002) a přijatého " Mezinárodního plánu stárnutí 2002".

Některé požadavky a principy Národního programu přípravy na stárnutí na období 2003 – 2007 se shodují se zásadami OSN pro seniory.

Zásady OSN pro seniory byly přijaty Valným shromážděním OSN v prosinci 1991. Vlády jsou vyzývány k tomu, aby tyto zásady včlenily do svých národních programů, kdykoli je to možné. Některé hlavní myšlenky zásad konstatují, že senioři by měli zůstat zařazení do společnosti, zúčastňovat se aktivně formulování a realizace politik, které přímo ovlivňují jejich blaho, a podílet se o své znalosti a schopnosti s mladšími generacemi, také by měli mít možnost hledat a rozvíjet příležitosti pro služby občanské společnosti a pracovat jako dobrovolníci na místech odpovídajících jejich zájmům a schopnostem. Dále dle Zásad OSN i Národního programu přípravy na stáří je důležité, aby senioři měli možnost využívat příležitosti k plnému rozvoji svých schopností a měli přístup ke vzdělávacím, kulturním, duchovním a rekreačním zdrojům společnosti.

Z těchto dokumentů je patrné, že se jedná o problém celosvětový a některé názory na možnosti řešení se shodují.

Nyní v roce 2005 se nacházíme uprostřed období Národního plánu přípravy na stárnutí. Je patrné, že za tuto krátkou dobu se jen pomalu mění přístupy názory společnosti. Dle mého názoru je tato otázka dlouhodobá a bude trvat ještě několik let než se tyto principy a zásady naplní.

## 6. Závěr

Stárnutí je lidsky nepříjemný koncept, neboť stárnutí přibližuje člověka ke smrti. Přestože stárnutí je pro člověka nevyhnutelné, nemoc, fyzická nemohoucnost a závislost není ve starém věku nevyhnutelná. Značný počet lidí totiž zestárne a zemře, aniž by významnou nemoc nebo nemohoucnost pocítily.

Přesto se stále setkáváme s poměrně silným stereotypem, že stáří samo o sobě je nemoc a staří lidé jsou lidé nemocní. Je to dáno tím, že máme tendenci přehánět záporné stránky stárnutí, protože v našem každodenním životě nevnímáme a nevidíme zdravé a vitální seniory. Naopak více vnímáme a vidíme seniory nemocné a nemohoucí. Proto máme tendenci přehánět nemohoucnost stáří a opomíjet stáří zdravé.

Můžeme předpokládat, že s rozšiřujícím se povědomím o významu zdravého životního stylu v české populaci a s jeho stále širší realizací a také s dalším rozvojem preventivní medicíny bude mizet dosud existující asociace mezi stářím a nemocí.

Je třeba překonat a změnit dosavadní stereotypní pohledy na stárnutí a stáří, překonat předsudky o životě, postavení a významu seniorů ve společnosti. Změna postojů jednotlivců i společnosti ke stárnutí a seniorům se musí stát základem pro přístup k naplňování celospolečenského programu přípravy na stárnutí.

Přitom je potřebné poskytnout seniorům dostatečný prostor a podmínky k aktivní účasti na životě společnosti a jejím rozvoji. Zároveň se však senioři musí sami naučit využívat všech možností, které jim společnost nabízí k posílení vlastního postavení, k dosažení bezpečného stárnutí a k plnému a rovnoprávnému zapojení.

K vytvoření osobního pocitu pohody a k posílení pozitivních postojů společnosti ke stáří a starším lidem je nezbytná účast seniorů na sociálních, ekonomických, kulturních a dobrovolných aktivitách, jejich odpovědný přístup k vlastnímu životu a zájem o rozvoj společnosti.

Je dobře, že Národní plán přípravy na stárnutí tuto skutečnost poměrně silně akceptuje. Ukazuje se, že prostor pro nové sociální role seniorů v rámci rozvoje občanské společnosti je velmi široký. Jejich aktivní spoluúčast na aktivitách se zdá být výhodná pro všechny. Pro seniory samotné, pro rodiny, pro místní struktury, pro neziskové organizace a konec konců i pro stát.

V aktivnější a reflexivní společnosti se stárnutí stává mnohem otevřenějším procesem na fyzické i psychické úrovni. Stárnutí nabízí minimálně stejné množství příležitostí i problémů, a to jak jednotlivcům, tak i širší společnosti.

Hlavními cíli je přispět ke změně postojů společnosti k seniorům, zlepšit jejich přístup k informacím, vzdělávání a komunikaci a podpořit aktivní život seniorů.

## Podpora aktivního stárnutí v komunitě

Na závěr bych chtěla sdělit, že tato diplomová práce byla pro mne velmi přínosná zejména při získávání dalších poznatků, které mnohdy i nepřímo souvisely s uvedenou problematikou. Tyto poznatky mohu uplatňovat při svém povolání ergoterapeutky.

## Použitá literatura

1. KUBÍČKOVÁ, M. *Stáří jako životní šance*. Praha: Onyx, 1998.
2. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicem, 1990.
3. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál 2000.
4. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990.
5. Vláda ČR. *Národní program přípravy na stárnutí na období 2003-2007*. Praha: In Usnesení Vlády ČR č. 485, květen 2002.
6. LOUCKÁ, K. *Stáří jako problém*. In Sociální politika. Praha: MPSV ČR, duben 1999, roč. 25.
7. Projekt OLSEKT, *Stáří v 21. století*. Praha: Orientace 1999.
8. HAŠKOVCOVÁ, H. *Manuálek sociální gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví 2002.
9. HINTNAUS, L. *Člověk a rodina, smysl a funkce rodiny*. Č. Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta zdravotně sociální, 1998.
10. VYCHLOPEŇ, P. *Etické principy spolupráce se seniory*. In sborník přednášek ze semináře Bydlení a životní podmínky seniorů. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 1999.
11. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada 1999.
12. STUART HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál 1999.
13. PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku?* Praha: Karolinum 1997.
14. Komunitní plán města Milevska. Milevsko: SSMM, 2004.
15. Statistická ročenka ČR, Zdravotnická ročenka ČR. České Budějovice: ČSÚ, 2003.
16. Státní správa, ročník XV, č.14. Praha: MV ČR, 2002.

Příloha č. 1

## Dotazník

žena

muž

Věk .....

Vzdělání:

Základní

Vyučen

Středoškolské

Vysokoškolské

*Čím myslíte, že byste mohl(a) být víc prospěšný(á) společnosti?*

.....  
*Čím myslíte, že byste mohl(a) být prospěšný(á) obci, městu?*

.....  
*Myslíte, že by se senioři měli více zapojovat do veřejného života (tím myslím do práce místních správních orgánů, různých komisí, zájmových sdružení apod.) než dosud? Vy sám(a) byste měl(a) o takovou činnost zájem?*

.....  
*Pokud se domníváte, že by se senioři měli více zapojovat do veřejného života, kde byste viděl jejich hlavní uplatnění?*

.....  
*Pokud se domníváte, že by senioři neměli být více veřejně činní, uveďte prosím, proč si to myslíte.*

.....  
*Myslíte si, že senioři ve vašem okolí mají o zapojení do veřejné činnosti zájem?*



*Uplatňujete se Vy sám(a) v některé z oblastí veřejného života? Pokud ano, prosím napište, co konkrétně děláte.*

.....

*Jaké máte záliby, koníčky?*

.....

*Kolik času jim týdně věnujete?*

.....

*Jsou ve Vaší obci (městě) nějaké možnosti pro setkávání seniorů a využívání jejich volného času?*

.....

*Pokud o nějakém takovém místě víte, prosím napište, o jaké možnosti jde a kde.*

.....

*Jaké možnosti pro využívání volného času Vám v obci (městě) chybí?*

.....

*Máte zájem o další vzdělávání?*

.....

*V případě, že ano, v jakém směru se chcete dále vzdělávat?*

.....

*Měl(a) byste zájem pracovat jako dobrovolník (tj. člověk, který vykonává ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu činnost ve prospěch jiných lidí)?*

.....

*Pokud jste v předchozí otázce uvedl(a), že ano nebo možná ano, do které oblasti dobrovolnické činnosti byste se chtěl(a) zapojit (např. práce s dětmi, se seniory, s postiženými lidmi, v nemocnici, manuální činnost, administrativní činnost a jiné)?*

.....

*Pokud nepracujete, měl(a) byste zájem ve Vašem věku pracovat za mzdu?*

.....

*Myslíte si, že v Milevsku chybí organizace, která by se věnovala seniorům?*

.....

Podpora aktivního stárnutí v komunitě

*V čem by podle Vašeho názoru mohla být tato organizace pro město prospěšná?*

.....

Děkuji za vyplnění