

**ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE**  
**INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ A PORADENSTVÍ**

Obor Poradenství v odborném vzdělávání



Bakalářská práce

**Život seniorů v Praze 8 v souvislosti se službami Obvodního  
ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8**

**Autorka:** Jana Vávrová

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

© 2016 ČZU v Praze

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jana Vávrová

Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

**Život seniorů v Praze 8 v souvislosti se službami Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8**

Název anglicky

**The life of seniors in Prague 8 in relation to the services of the District Institute of Socio-medical services of Prague 8**

---

### Cíle práce

Cílem práce je popsat problematiku stáří a života seniorů, dále popsat způsob života seniorů využívající služeb OÚSS Praha 8, zejména jejich potřeby a přání. Konkrétně prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit využívání vzdělávacích a sociálních služeb poskytovaných OÚSS Praha 8 dle vybraných kritérií.

### Metodika

1. Studium vybrané problematiky v dostupných informačních zdrojích a průběžné konzultace s vedoucí práce.
2. Vymezení terminologie a deskripce teoretických východisek.
3. Vymezení předmětu: Práce se zabývá vymezením pojmu stáří a senior. Identifikuje některé podmínky života seniorů v současné době. Zaměřuje se dále na dotazníkové šetření, které popisuje způsob života seniorů využívající služeb OÚSS Praha 8, zejména jejich potřeby a přání.
4. Vyvození závěru, soupis literatury, korekce formálních a stylistických náležitostí.
5. Harmonogram zpracování: Kompletní pracovní verzi práce odevzdat vedoucí práce do poloviny února 2016. Finální verzi práce odevzdat na studijní oddělení do 31.3.2016.

## **Doporučený rozsah práce**

Dle pravidel pro psaní absolventských prací

## **Klíčová slova**

senior, stáří, způsob života, Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8

---

## **Doporučené zdroje informací**

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-802-4741-383.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-807-2629-008.

KOVAL, Štefan. Základy gerontologie: pre sociálnu prácu. Trnava: Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, 2001, ISBN nedostupné

TOŠNEROVÁ, Tamara. Ageismus: Průvodce stereotypy a mýty o stáří. Praha: Ústav lékařské etiky, 2002, 45 stran, ISBN: 80-238-9506-0

---

## **Předběžný termín obhajoby**

2015/16 LS – IVP

## **Vedoucí práce**

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D.

## **Garantující pracoviště**

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

---

Elektronicky schváleno dne 9. 3. 2016

**Ing. Jiří Husa, CSc.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 9. 3. 2016

**prof. Ing. Milan Slavík, CSc.**

Ředitel

V Praze dne 10. 03. 2016

### ***Čestné Prohlášení***

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci „Život seniorů v Praze 8 v souvislosti se službami Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8“ jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne

### ***Poděkování***

Touto cestou děkuji PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph.D. za odborné vedení při zpracování bakalářské práce a cenné rady, které mi poskytla. Dále bych chtěla poděkovat zaměstnancům OÚSS Praha 8 a seniorům, kteří mi poskytli informace k praktické části bakalářské práce, a všem, kteří k mé práci přispěli radami a podnětnými připomínkami. Rovněž bych chtěla poděkovat celé své rodině za trpělivost, se kterou snášeli mé studijní vytížení.

## **Souhrn**

Tato bakalářská práce je věnována seniorům, procesu stárnutí a změnám jak psychickým, biologickým i sociálním, které seniory provázejí. Dále se zabývá jejich životem i možnostmi dalšího kvalitního prožívání seniorského věku v souvislosti se službami poskytovanými Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8. Zjišťuje na základě průzkumného šetření využívání jednotlivých služeb dle věku, pohlaví, vzdělání a také způsobu bydlení. V neposlední řadě pak zobrazuje vůli a motivaci seniorů k dalšímu aktivnímu prožívání stáří. V praktické části je vyjádřeno, na základě dotazníkového šetření, jakých služeb, v jakém množství senioři využívají a v jakém rozložení podle sociálních podmínek, mírou vzdělání a pohlavím. Rovněž klade důraz na touhu seniorů být stále aktivní.

## **Klíčová slova**

Aktivita, Centrum aktivizačních programů, motivace, Obvodní ústav sociálně - zdravotnických služeb Praha 8, potřeby, senior, služby, vůle

## **Abstract**

This Bachelor thesis deals with elderly care and aging process as well as with psychological, biological and social changes which accompany pensioners. The thesis also focuses on senior life and further possibilities to improve the quality of life in connection with the services provided by Health Care and Social Services Department in Prague 8. The department provides the services based on exploratory research of individual services and their use according to age, sex, education and type of housing. The thesis indicates senior will and motivation to active spending time in old age. The practical part shows the amount and the types of used services according to social, educational and gender standards based on a survey. It depicts senior determination to live active life too.

## **Keywords**

The Elderly, Services, Health Care and Social Services Department Prague 8, Needs, Motivation, Will, Activity, The Centre of Activation Programmes

## Obsah

1 Úvod.....	9
2 Cíl práce a metodika .....	10
2.1 Cíl práce .....	10
2.2. Metodika práce.....	10
3 Teoretická východiska .....	11
3.1 Stáří a stárnutí.....	11
3.1.1 Charakteristika pojmu senior .....	11
3.1.2 Definice stárnutí .....	11
3.1.3 Image stárnutí v médiích .....	12
3.1.4 Klasifikace stárnutí .....	13
3.1.5 Změny ve stáří a stárnutí .....	14
3.1.5.1 Biologické změny.....	15
3.1.5.2 Psychické změny .....	15
3.1.5.3 Sociální změny.....	16
3.1.6 Příprava na stáří a přijímání stáří.....	16
3.1.7 Potřeby seniorů.....	17
3.1.8 Demografie stárnutí .....	19
3.1.9 Mýty o stáří .....	20
3.1.10 Kvalita života seniorů.....	21
3.2 Vzdělávací aktivita seniorů .....	22
3.2.1 Historie vzdělávání seniorů.....	22
3.2.2 Přístup seniorů ke vzdělávacím aktivitám .....	22
3.2.3 Motivace, odhodlání a vůle seniorů k aktivitám ve vzdělávání .....	23
3.2.4 Popis vlivu poskytování služeb na proces vzdělávání seniorů.....	23
3.3 Sociální služby poskytované seniorům .....	25
3.4 Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 .....	27
3.4.1 Sociální služby .....	27
3.4.2 Vzdělávací služby a volnočasové aktivity .....	28
3.4.2.1 Vzdělávací aktivity CAP Burešova a Mazurská Praha 8 .....	28
3.4.2.2 Kluby seniorů.....	31
3.4.2.3 Rekreační zájezdy a výlety.....	32
4 Vlastní práce .....	33
4.1 Průzkumné šetření .....	33

4.1.1 Design průzkumného šetření.....	33
4.1.2 Cíl průzkumného šetření.....	33
4.1.3 Metody sběru dat .....	34
4.1.3.1 Dotazník .....	34
4.1.3.2 Pilotáž dotazníku .....	34
4.1.4 Výběr a charakteristika respondentů .....	35
4.1.5 Popis, analýza a interpretace dat.....	36
5 Zhodnocení výsledků .....	48
6 Závěr .....	49
7 Použité zdroje.....	50
8 Přílohy.....	52



## 1 Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá seniory, procesem stárnutí a změnami psychickými, biologickými i sociálními, které seniory provázejí. Dále se zabývá jejich životem i možnostmi dalšího kvalitního prožívání seniorského věku, stejně jako nástrahami, které na ně mohou čekat. Její součástí je i zjištění využívání poskytovaných služeb ať už v oblasti sociálních služeb, tak také v oblasti sice sociálních služeb, ale služeb vzdělávacích i volnočasových.

Při odborné praxi jsem měla možnost se seznamovat se seniory v domě s pečovatelskou službou, ale hlavně s velkým množstvím seniorů využívajících služeb Centra aktivizačních programů. Je překvapivé, kolik seniorů a s jakou nezměrnou chutí dochází do tohoto centra, aby se sami něco nového naučili a také, aby v rámci dobrovolnictví předávali ostatním něco ze svých bohatých znalostí a životních zkušeností. Není zde nouze o seniory, kteří v jedné řadě navštěvují jazykové kurzy pro pokročilé nebo konverzační jazykové kurzy a velmi pečlivě a svědomitě se vzdělávají a na druhé straně potom předávají své poznatky a vyučují třeba ve stejném jazyce úplné začátečníky. Nejvíce ale obdivuji jejich entuziasmus, jejich nezměrnou touhu stále se učit něco nového i v něčem se neustále zdokonalovat.

Proto je moje práce zaměřená na seniory, kteří využívají služeb Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb a Centra aktivizačních programů (dále jen CAP) při Obvodním ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8. Za velké pomoci paní ředitelky Petry Holé jsem měla možnost se účastnit pořádaných kurzů, nahlédnout do zákulisí tvorby těchto kurzů a celkově do organizační struktury této části organizace. Při své odborné praxi jsem měla možnost se s mnoha seniory osobně seznámit, pozorovat jejich chování i jednání a rozmlouvat s nimi. Ze všech těchto seniorů dýchalo nadšení a zápal pro kurzy, přednášky i další programy pro ně připravené. Na konci odborné praxe jsem seniory požádala o vyplnění dotazníků pro praktickou část mé bakalářské práce a většina z nich velmi ochotně, rychle a pečlivě dotazník vyplnila.

## **2 Cíl práce a metodika**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem práce je popsat život seniorů v Praze 8 v souvislosti s využíváním služeb, které jim poskytuje „Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb Praha 8“, jeho „Centrum aktivizačních programů“, a využívání nabízených služeb. Na základě dotazníkového šetření zjistit, jak a v jakém množství daní senioři využívají služeb jim nabízených.

### **2.2. Metodika práce**

**2.2.1** Studium vybrané problematiky v dostupných informačních zdrojích a průběžné konzultace s vedoucí práce.

**2.2.2** Vymezení terminologie a deskripce teoretických východisek.

**2.2.3** Vymezení předmětu: Práce se zabývá vymezením pojmu stáří a senior. Identifikuje podmínky života seniorů, zaměřuje se také na postavení seniorů ve společnosti a zjišťuje potřeby, přání a pocity seniorů. Na základě dotazníkového šetření jsou zkoumány služby, které senioři využívají, jak ovlivňuje jejich aktivitu vzdělání, místo bydliště i pohlaví. Následuje vyhodnocení dotazníkového šetření a komparace teoretické části bakalářské práce s výsledky dotazníkového šetření.

**2.2.4** Vyvození závěru, soupis literatury, korekce formálních a stylistických náležitostí.

**2.2.5** Harmonogram zpracování: Kompletní pracovní verzi práce odevzdat vedoucí práce do poloviny února 2016. Finální verzi práce odevzdat na studijní oddělení do 31. 3. 2016.

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Stáří a stárnutí

#### 3.1.1 Charakteristika pojmu senior

Označení senior není právní ani statistickou kategorií, ale je využit v sociologii, pro kategorii člověka, který se stal důchodcem, tudíž je v penzi.

Jak se uvádí v slovníku cizích slov senior (z lat. senex, senis) znamená:

- starší ze dvou lidí stejného jména;
- příslušník starší věkové kategorie;
- člen sboru požívající zvláštní úcty.

V tomto případě se však tato práce zabývá příslušníky starší věkové kategorie ([www.vyznam-slova.com/senior](http://www.vyznam-slova.com/senior)).

#### 3.1.2 Definice stárnutí

*„Stárnutí je proces, má určitou časovou dynamiku, je geneticky naprogramováno, řídí se druhově specifickým časovým zákonem, podléhá formativním vlivům prostředí. Z hlediska vývoje jedince (ontogeneze) je stárnutí vlastně cestou do stáří“* (Pacovský, 1990, s. 30). Podle Dvořáčkové (IN Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 184) je pojem stárnutí vlastně souhrn změn, které probíhají ve struktuře a funkcích organismu a jsou postupné. Projevují se zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti. Každý člověk stárne, je to fyziologický a nevyhnutelný jev provázející vývoj člověka od narození až do smrti. Jedná se o změny jak tělesné, tak i duševní.

Tyto změny probíhají od rané dospělosti a postupně pomalu mění jednotlivé funkce organismu. Kdyby se tyto funkce neměnily, tak by se téměř polovina lidí mohla dožít stáří až sedmi set let (Pacovský, 1990 s. 35). V období stárnutí a stáří se podstatně mění způsob života i vnímání okolního světa.

*„Každý stárne. I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy „oficiálně“ začíná stáří. A protože existuje odklon od osobní problematiky stáří, stává se, že se zvyšuje propast mezi mláďím a stářím. Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje,*

*aby se o stáří mluvilo. Tento ochranný postoj likviduje šance poprat se s problematikou stáří a vnitřně jí zpracovat“ (Haškovcová, 2010, s. 9).*

V postproduktivním období života, které navazuje na období plné realizace člověka, nastává situace, kdy většina seniorů je ještě dostatečně soběstačných a plných elánu tvořit, i když většinou v omezené formě, nové věci. V tomto čerstvě postproduktivním období je pro většinu seniorů velmi těžké vyrovnat se se změnami, které jsou ve většině případů nezbytné. Jedná se například o odchod dětí z domu, tzv. syndrom opuštěného hnízda, částečná nebo úplná ztráta kolegů z práce, někdy ztráta partnera a blízkých přátel. Více volného času, který, pokud se senior na toto období dostatečně nepřipravil, není čím smysluplně vyplnit. Je na seniorech, ale i na jejich okolí, jak k této další etapě života přistoupí (Dvořáčková, 2012, s. 38,39).

Je velké množství aktivit, které v dnešní době pro seniory připravují různé organizace.

V pozdějším věku, kdy už seniory postihují další doprovodné problémy stárnutí, již nebývá vždy možné se plně začlenit do těchto nabízených a poskytovaných služeb a senioři vyhledávají spíše služby sociální pomoci, které jim usnadňují řešení základních a běžných denních situací (Dvořáčková, 2012, s. 23,24).

Haškovcová (Haškovcová, 2010, s. 12,13) říká, že mladí lidé často podléhají mýtům o stáří. Jejich svět je plný dravosti a chuti měnit, vylepšovat, upřednostňují dynamičnost. Teprve v pozdějším věku nastoupí fáze zjištění, že nelze všechny plány uskutečnit, a i když jsou energičtí, nezávislí, jsou na vrcholu své produktivity, musí je začít korigovat či měnit.

### **3.1.3 Image stárnutí v médiích**

V současné době převládá negativní pohled na seniory a to díky vyspělým technologiím, které jsou velmi rozšířeny mezi lidmi, nejen televize a rádio, ale například i internet a tak zvané chytré telefony. Informace jsou tak v současné době hojně rozšířené a jednoduše dostupné. K tomuto náhledu přispívá i velmi dlouhá a velmi komplikovaná situace na naší politické scéně, kdy se politici vzájemně dohadují o důchodové reformě, každý upozorňuje na fakt, že senioři nás stojí velké peníze a že jsou největší zátěží pro státní rozpočet. A tato situace vyústí k nevraživosti mladší populace na vnímání generace starší (Haškovcová, 2010, s. 48-49).

Haškovcová (Haškovcová, 2010, s. 22,23) také zmiňuje, že rozšíření těchto technologií má dopad na informovanost všech občanů. Proto i informace o průměrné délce dožití a očekávaná doba života v České Republice je velmi zkreslující. I v minulosti byli lidé,

kteří se dožívali vysokého věku. V dnešní době je ale střední délka života, nebo také míra dožití i velmi významným ukazatelem prosperity. Záleží ale velmi na kvalitě života.

### 3.1.4 Klasifikace stárnutí

Podle Světové zdravotnické organizace se v současnosti pro druhou část lidského života používá členění do následujících kategorií a to již od šedesáti let věku:

- 60 - 74 let - vyšší věk neboli rané stárnutí (senescence);
- 75 - 89 let - stařecký věk neboli vlastní stáří (senium);
- více než 90 let – dlouhověkost (patriarchium).

(<http://www.who.cz/>)

Lépe však seniorský věk vystihuje běžně používané následující členění, které používají různí autoři. Zde je vycházeno z Haškovcové (Haškovcová, 2012, s. 20, 21):

- 61 - 74 let = mladí senioři (postproduktivní věk, zájem o vše okolo, volný čas, mnoho různých aktivit);
- 75 - 84 let = staří senioři (více zdravotních problémů, specifická onemocnění pro seniory, méně funkční zdatnosti a částečná závislost na pomoci druhých);
- 85 a více let = velmi staří senioři (velká potřeba pomoci okolí, zaměřuje se hlavně na pomoc v soběstačnosti na udržení kvality života).

Stuart – Hamilton, (1999, s. 19) rozděluje stárnutí podle věku takto:

- chronologický věk – to je věk kalendářní, tedy odpovídající skutečnému stáří člověka, není dán stavem organismu;
- biologický věk – v tomto případě je věk důsledkem působení vnějšího prostředí, situacemi a také životním stylem jedince;
- funkční věk – je dán možnostmi člověka, jeho funkčním potenciálem a souhrnem charakteristik;
- psychologický věk – tento věk závisí na změně po dobu stárnutí, osobnostních rysech a subjektivním věku;
- sociální věk – částečně závisí na postproduktivním období, je dán i nepřipraveností nebo připraveností na toto období, zahrnuje také další životní programy.

Haškovcová (2012, s. 24,25) pak věk psychologický a sociální spojila do psychosociálního věku, který lépe odpovídá měnícímu se životnímu stylu člověka.

Podle Kovařa (2001 s. 14) je pak funkčním věkem přiměřený věk, podle míry schopností v porovnání s vrstevníky. Je sumářem kalendářního, biologického a psychosociálního věku.

Na stáří mají vliv genetické procesy stejně jako prodělané choroby, životní způsob jedince i životní podmínky. Proto je nejčastější vymezení věku časově. Vychází to i z praktických důvodů a tento věk je vymezen datem narození (Dvořáčková, 2012, s. 11).

### **3.1.5 Změny ve stáří a stárnutí**

Změny probíhají vlastně již od narození a stárnutí je přirozený proces organismu, probíhající celý život (Haškovcová, 2010, s. 9).

Podle Haškovcové (2010, s. 20,21) každý však stárne jinak a různě rychle v různých obdobích lidského života.

*„Říkává se, že mládí má své plány, střední věk své cíle a stáří lidský úděl. Ačkoliv, nebo právě proto, že je člověk na vrcholu svých sil, uvědomuje si svůj zenit, skutečnost, že nelze překročit svůj cíl, i to, že musí pomalu a jistě připustit, že cesta vzhůru pomalu končí. Pád však není ani náhlý, ani rychlý, protože člověk má vysokou schopnost adaptability a na vrcholu svých sil se může ještě nějaký „ten pátek“ dobře udržet. A tak v krátkém zamyšlení zalituje, „kam se ty roky poděly“, a optimisticky jde dál svým životem.*

*Pořád je cíl, pořád existuje program. V individuální sféře bývá různě modifikovaný celou řadou okolností: štěstím, vyrovnaností, nebo naopak vlastním selháním, smůlou. Nosný zůstává program pracovní. Je akceptovaný a akcentovaný. Kolem padesátky doléhá stereotyp a únava. Odborníci mluví o „poledni života“. S reflexí toho, že už něco víme o běhu života, si začínáme malovat osobní perspektivu „věčné dovolené“. Trochu jí přikrášlíme a pohotově přimícháme pár mýtů o stáří. V korelaci s pocity únavy se nám důchodový věk zdá být nádherným nicneděláním. Na penzi se těšíme, protože penzijní věk otevírá cestu do země zaslíbené. Po letech úspěchů i strádání nastane klid, nebudeme*

*muset poslouchat šéfy, budeme si moci dělat, co chceme, nebo dokonce nebudeme muset dělat nic. Takový sen o krásném penzijním věku plném slunce, jasu a pohody je typický zejména pro chataře, chalupáře, zahrádkáře, včelaře a vůbec všechny koníčkáře. A připočítat je třeba i ty, pro které sice byla práce zdrojem obživy a naplnění každodennosti, ale nestala se jejich vnitřní opravdovostí. Podstatné je, že vše, co jsme nyní uvedli, je sen. Aby se stal skutečností, k tomu je třeba udělat mnoho věcí“ (Haškovcová, 2010, s. 15).*

### **3.1.5.1 Biologické změny**

Tělesné projevy se postupně mění a odlišují tak staré lidi od mladých.

Kalvach (2004, s. 99-101) sleduje výšku, která se snižuje a hmotnost, která se naopak zvyšuje. Dochází ke změnám v chůzi, postoji a také ke změnám smyslového vnímání, zhoršování zraku a sluchu. Klesají i funkce čichu a chuti. Některé změny probíhají pomalu, jiné velmi výrazně.

Mezi nejvýraznější biologické změny patří: změna sexuální aktivity u mužů, rychlost reflexů, svalová síla a také váha mozku, ta ubývá pomalu od dvacátého pátého roku.

Všechny tyto fyziologické změny mají vliv nejen na vzhled člověka, ale také na jeho chování.

Starší člověk se více zabývá svým fyzickým stavem a tím i potažmo svojí psychickou stránkou. Je tedy více zaměřen sám na sebe.

### **3.1.5.2 Psychické změny**

Stárnutí je zpravidla spojeno se změnou osobnosti člověka. U seniorů se projevují negativní rysy osobnosti a ty také vystupují do popředí. Senioři je již nezvládají svojí vůlí dostatečně korigovat.

Psychické změny se projevují postupně, avšak je možné říci, že velké procento seniorů trpí různými depresemi. Vzhledem ke zvyšujícímu se počtu seniorů je i procentuální výskyt psychických onemocnění v této části populace vyšší. Řadí se k nim i tzv. stařecká demence, Alzheimerova a Parkinsonova choroba. Současně se u této kategorie projevuje vliv již prodělaných chorob centrální nervové soustavy a různých i drobnějších infarktů myokardu a dalších typů mozkových mrtvic. To vše působí negativně na celkový psychický stav seniorů.

Psychické změny spolu se změnami sociálními snižují adaptabilitu seniorů na nové prostředí například domovy pro seniory, domy s pečovatelskou službou nebo přijímání jiných, pro ně nezvyklých, sociálních služeb (Dvořáčková, 2012, s. 13).

### **3.1.5.3 Sociální změny**

Postoje společnosti ke starším lidem se v čase mění. Dnešní „postmoderní“ společnost je založena na pěstování celoživotní nezávislosti jedinců. Když starší člověk odchází do důchodu, a tím se dostává do role závislého, může to být pro něj velmi traumatizující.

Jak již bylo výše uvedeno, většina seniorů potřebuje, v postproduktivním věku, využívat postupně dalších sociálních služeb, které jim pomohou zmírnit pocit osamělosti a také v pozdějším věku postupně nahradit ubývající soběstačnost (Haškovcová, 2010, s. 58).

V důsledku sociálních změn dochází k vyčlenění člověka ze společnosti, nedostává se v takové míře do kontaktu s dalšími lidmi. Může tak dojít jak k osamělosti, tak i ke změně ekonomické situace (odchod do důchodu), změně životního stylu i role. Toto je dle Haškovcové (2010, s. 58) obávaným faktorem sociálních změn. Avšak fungující vztahy v rodině, dobré plánování aktivit ve stáří a ekonomické zabezpečení pro dobu stáří může působit na seniory i pozitivně.

### **3.1.6 Příprava na stáří a přijímání stáří**

Podle Haškovcové (Haškovcová, 2010, s. 172-178) je velmi důležité se na stáří připravovat. Taková příprava však nemůže začít až odchodem do penze, ale musí probíhat již dlouhou dobu před tím. Proto je důležité si stáří nejenom uvědomovat a připouštět si myšlenky na to, že přijde, ale také uvažovat o tomto období pozitivně a plánovat aktivity, kterým se člověk chce a může věnovat. Je samozřejmé, že v seniorském věku již není zvládnutelné vše, co bylo obvyklé v době předcházející. Avšak mít pro co a pro koho žít patří k základním potřebám každého seniora. Jistá pohodlnost a nechuť něco měnit vzrůstá, proto je nezbytné případné, nejlépe plánované, změny zařadit do období ještě produktivního věku. Stejně jako návyky, které pomáhají udržovat fyzickou i duševní rovnováhu. Například stěhování do menšího bytu v nižším poschodí, jiném umístění, opouštění známého prostředí je velmi traumatizující. S přibývajícím věkem se velmi těžce mění stávající způsob života, zvyky i prostředí. Při zvládnutí přípravy na stáří může senior prožívat velmi plnohodnotný a smysluplný konec života, kde využívá svých zkušeností, prožitků a návyků ke zvládnutí nových nelehkých situací, které toto období přináší.



Podle Dvořáčkové (Dvořáčková, 2012, s. 16-18) je potřeba, aby senioři chápali vlastní roli ve stáří. Že se tato role postupně mění, je neoddiskutovatelné. Je však velmi důležité tuto roli přijímat a vyrovnat se s ní. Je nezbytné si pěstovat lásku k sobě samému, udržovat stará přátelství a získávat nová. Nejdůležitější ale jsou vztahy v primární rodině, kde senior nalezne největší pochopení a případnou pomoc. Neurovnané vztahy v rodině či se sousedy pak mohou působit další stresové situace, které jsou pro seniory velmi negativní.

Klevetová a Dlabalová (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 28-35) uvádějí ve své knize pět obecných postojů, které vedou, dle typu člověka, ke zvládnutí stáří. Při konstruktivním postoji senior zvládá vyrovnat se stářím s jistým omezením a dokáže si určovat dosažitelné cíle a vytvářet nové vztahy. Tento senior je přátelský a tolerantní, má smysl pro humor a je přizpůsobivý okolí. Zde se projevuje příznivý vliv zažitý v dětství a dospívání. V závislém postoji senior spoléhá na druhé, na jejich pomoc a rady. Vyhovuje mu pasivní role, kdy nemusí sám za sebe rozhodovat. Nechává se ovlivňovat, někdy i proti svým potřebám, okolím. V obranném postoji senior dokazuje sobě i druhým svoji soběstačnost a nechce přijímat pomoc. Tento senior bývá konfliktní a lpí na svých předcházejících zvycích. Většinou se jedná o lidi, kteří byli velmi úspěšní v produktivním věku. Senior, který chce být litován a je celkově nepřátelsky naladěný vůči lidem v okolí i celému světu, pak zaujímá postoj hostility. Tento člověk bývá agresivní, vyhledává konflikty a stále si stěžuje. Mladým lidem nerozumí a někdy působí jeho chování dojmem, že jim závidí mládí. Má pocit, že mu život proklouzl mezi prsty. Mezi seniory se vyskytují i lidé, kteří vyhledávají postoj nenávisti k sobě samému (sebenenávisti). Ti pak hodnotí život velmi kriticky, nejsou přístupní snaze něčím se zabývat. U těchto lidí převažuje pocit smrti jako vysvobození. Nejspíš je to dáno i vztahy v rodině a na bývalém pracovišti, které nikdy nebyly dobré. Tito senioři potom trpí pocitem opuštěnosti a osamělosti.

### **3.1.7 Potřeby seniorů**

Senioři, stejně tak jako jiní lidé potřebují uspokojovat svoje potřeby, často jsou však závislí na pomoci okolí. Nakonečný (1995, s. 125) pojem „potřeba“ definuje jako základní způsob motivace. V průběhu lidského života se potřeby lidí mění nejen kvantitativně, ale také kvalitativně. Trachtová (2001, s. 10) slovem potřeby vyjadřuje projev nedostatku, který je potřeba odstranit. Je to něco, co jedinec nezbytně potřebuje pro svůj život. Nedostatek má vliv na psychiku člověka, na jeho myšlení, prožívání i emoce.

Mezi nejvýznamnější potřeby seniorů je třeba zařadit pocit jistoty a sounáležitosti. Dvořáčková (Dvořáčková, 2012, s. 39) zmiňuje výzkum, který prováděla Kaufmanová (IN Kaufmanová, 2004, s. 95-105) mezi seniory a z něho dospěla ke zjištění, že prioritními potřebami jsou pro seniory: zdraví, láska, rodinné zázemí, přátelé, sociální kontakt, psychická a fyzická pohoda.

Nejvýznamnější teorií o naplňování a důležitosti potřeb člověka je Maslowova motivační teorie potřeb. Teorie říká, že by se měl člověk zaměřit především na cíle a ne na prostředky, které k nim vedou. Předpokladem je, že všechny tyto potřeby existují společně, k naplnění výše postavených potřeb dochází až po delším čase, ale vše záleží na přístupu jedince ke svému životu a naplňování potřeb (Dvořáčková, 2012, s. 40-41).

Pro lepší představu rozdělení potřeb slouží Maslowova pyramida potřeb. Nejspodnější část (největší, tedy základnu) Maslowovy pyramidy zauímají základní potřeby tělesné a fyziologické, tedy potřeby úplně nezbytné pro život každého jedince. Na ní, stejně jako dům stojí na základech, je potom postavena druhá úroveň potřeb, potřeba jistoty a bezpečí. I toto svědčí o velkém zastoupení z hlediska potřeb člověka v jeho životě. Tyto dvě patra pyramidy vypovídají o potřebách všech lidí, ale pro seniory patří mezi nejdůležitější. Právě pocit jistoty a bezpečí je vůbec nejdůležitější, neboť většině seniorů již zrak a sluch tak dobře neslouží a mnohdy se cítí v ohrožení. Někdy stačí vědět, že byt je uzamčen, jindy potřebují opěrky u postele, nebo zámky u oken. Potřeba bezpečí je u jednotlivých lidí různá a liší se i věkem jedince. I třetí patro této pyramidy je pro starší lidi velmi důležité, neboť v něm je zahrnuta potřeba lásky, spolupatřičnosti a přijetí. Tedy ne, jak se dnes často stává, odmítání všeho starého. Teprve ve čtvrtém patře Maslowovy pyramidy je potřeba úcty a uznání. I když i toto jsou z hlediska seniorů potřeby důležité, přece jenom již bez nich lze žít nebo alespoň bez části z nich. Na vrcholku je pak umístěna potřeba seberealizace, ta však v seniorském věku bývá odsouvána do pozadí, protože mnoho seniorů již nemá takové ambice. Avšak i mezi seniory lze vyzorovat jedince, kteří pro svoji seberealizaci přinášejí nemalé oběti a jsou ochotni popírat svůj věk či zdravotní problémy (Dvořáčková, 2012, s. 38-41).

Obrázek č.1: Maslowova pyramida potřeb



*Zdroj: [www.wikimedia.org](http://www.wikimedia.org)*

### 3.1.8 Demografie stárnutí

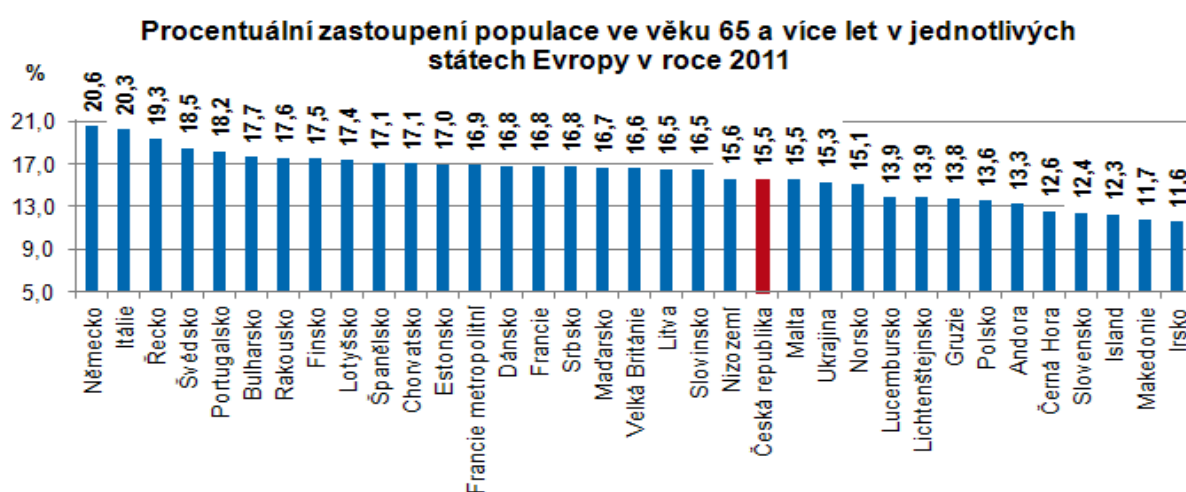
S vývojem lékařské vědy je v současné době celosvětově více důchodců, než tomu bylo před 100 lety. Také zhruba posledních 100 let se společnost více zaměřuje na problém stárnutí a seniorů celkově. Každým rokem se zvyšuje podíl seniorů a populace na celé planetě postupně stárne, zejména v tzv. zemích s rozvinutou ekonomikou. V těchto zemích také dochází k nižší porodnosti, pozdějšímu mateřství a snižujícímu se počtu dětí v rodinách i mimo ně. Proto je předpoklad, že právě podíl seniorů na celkové populaci bude v dalších letech, minimálně v Evropě, výrazně narůstat. Je to dáno právě lepšími lékařskými i ekonomickými podmínkami, stejně jako i zlepšením povědomí o dodržování zdravého životního stylu a nejrůznějších fyzických, sportovních i duševních aktivit v celé

délce lidského života. Ve většině zemí v Evropě se věnuje starší populaci velká pozornost (Haškovcová, 2010 s. 86,87).

„Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání se 124 937 v roce 2007)“ (Dvořáčková, 2012, s. 20).

Následující graf ukazuje počty seniorů v jednotlivých zemích Evropy.

**Graf č. 1: Procentuální zastoupení seniorů v Evropě**



Zdroj: ČSÚ

Z grafu je zřejmé, že Česká republika se zatím drží pod průměrem obyvatel ve věku nad 65 let v Evropě, ale i současných 15,5 % obyvatel starších 65 let v České republice je poměrně velké procento, které bude v průběhu času a dostupnosti péče, která je seniorům věnována, narůstat a tak tomu je a bude v celé Evropě (Haškovcová, 2010, s. 24).

### 3.1.9 Mýty o stáří

„Pro staré lidi je velmi těžké a bolestivé, že panuje nesoulad mezi jejich vnitřním prožíváním a tím, jak se na ně ostatní lidé dívají zvnějšku a jaký si o nich vytvářejí obrázek“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 16).

Na základě přesvědčení, že starý je člověk, který odejde do důchodu, vznikl mýtus, že potom již není nic pozitivního. Je zřejmé, že staří lidé odcházejí do zaslouženého důchodu, ale i pak jsou rozdíly mezi tak zvanými mladými seniory a staršími. Mladí senioři si užívají

čerstvě nabyté volno a jsou schopni se plně věnovat svým zájmům a koníčkům, využívat naplno volný čas. Teprve část starších seniorů využívá sociální služby a nárokuje si ekonomické, materiální a zdravotní zabezpečení konce svého života. Stejně tak vzniká i mýtus o tom, co vlastně ti senioři dělají, mají spoustu volného času, který jen neužitečně tráví. Dle mnohých mladých lidí je užitečně strávený čas pouze čas trávený prací nebo přípravou na ni. To však vede k nebezpečnému despektu ke starým lidem. Vzniká tím i určitá disproporce mezi starší a mladou generací. Dnes lze již těžko předpokládat, že může děda či starší otec poučovat mladého. Doba i nástroje a přístroje prošly velkými změnami a těm již mnozí z těch starších nejsou schopni nebo ochotni porozumět. Pořád ale mají starší lidé velké životní zkušenosti a měla by jim být zachována úcta ze strany mladších. (Haškovcová, 2010, s. 42,43).

### **3.1.10 Kvalita života seniorů**

*„Lze konstatovat, že téma kvalita života se v České republice stalo součástí odborného diskurzu psychologů, lékařů, zdravotních sester, sociálních pracovníků i dalších odborníků z nejrůznějších oblastí“ (Dvořáčková, 2012, s. 56)*

Pojem kvalita života zahrnuje kvantitu, tedy délku života, měřenou počtem let, i mnoho faktorů přispívajících ke kvalitě života. Jsou to například faktory sociální, ekonomické i zdravotní. Nelze pominout ani environmentální podmínky a pocit vlastní užitečnosti, či pocit osobní svobody. Jedná se tedy o mnohorozměrné jevy. Pro seniory tvoří významný bod především stupeň spokojenosti s vlastním životem. Hodnotí-li ho jako smysluplný, pak jejich život byl prožíván kvalitně a na vysoké úrovni. Životní spokojenost, zvládnutí složitých životních podmínek, udržení si osobní pohody, které převažují nad prožitými negativními skutečnostmi, jedince posílí a motivují. Toto vše přispívá k lepšímu a kvalitnějšímu prožívání stáří. Ve stáří se totiž dostávají nové, více stresující situace, jako je změna role i statusu, ekonomický pád, ztráta partnera či blízkých přátel. Proto je předcházející způsob života velmi důležitý a důležitá je i jeho kvalita (Dvořáčková, 2012, s. 56-64).

Pichaud a Thareauová ( Pichaud, Thareauová, 1998, s. 19) zmiňují vnitřní svět starších lidí, který je na základě životních prožitků a zkušeností utvářen v různorodé bohatosti. Také poukazují na to, že respektování stáří a tolerance starých lidí vede společnost k celkově vyšší úctě vůči stáří.

## **3.2 Vzdělávací aktivita seniorů**

### **3.2.1 Historie vzdělávání seniorů**

Základní myšlenkou při vzniku tohoto druhu vzdělávání bylo smysluplné vyplnění volného času seniorů. Proto byl vytvořen druhotný životní program pro seniory. První univerzita třetího věku vznikla ve Francii v roce 1972 na Univerzitě společenských věd v Toulouse. Za jejím vznikem stál francouzský profesor lékařství P. Vellas, který později vedl i Asociaci univerzit třetího věku. V krátké době pak vznikaly, po dobrých zkušenostech, i další univerzity třetího věku v Belgii, Španělsku, Francii i Polsku. Dlouhou dobu patřil tento model pouze Evropě, v USA se nevyužíval, tam byl více rozšířen e-learning ([www.kau3V.cz](http://www.kau3V.cz)).

V České republice (tenkrát ještě Československé socialistické republice) vznikla první univerzita třetího věku v akademickém roce 1986/87 na půdě Olomoucké univerzity Fakultě všeobecného lékařství a přednášející byli z řad pedagogů této univerzity. Další univerzity třetího věku potom vznikaly postupně dle zájmu seniorů při ostatních univerzitách a vysokých školách v celé České republice. Tyto univerzity však svým pojetím přednášek a zkoušek vybízejí k vysokým aktivitám seniorů a jejich angažovanosti ([www.kau3V.cz](http://www.kau3V.cz)).

Proto již v původním Československu vznikaly akademie třetího věku, které nabízely a nabízejí cykly přednášek, které spíše vyplňují volný čas seniorů. Dnes fungují univerzity třetího věku spolu s akademiemi třetího věku i další vzdělávací centra pro seniory vedle sebe ([www.kau3V.cz](http://www.kau3V.cz)).

V dnešní době je systém celoživotního vzdělávání reálný a společností uznávaný a je zaměřen na různorodé vědní obory. Kritikové univerzit třetího věku argumentují finanční nákladností těchto vzdělávacích zařízení. Ekonomická stránka v tomto případě není jediným kritériem hodnocení. Spokojenost seniorů nelze penězi vyjádřit (Haškovcová, 2010, s. 127-129).

### **3.2.2 Přístup seniorů ke vzdělávacím aktivitám**

Systém celoživotního vzdělávání umožňuje seniorům, kteří nechtějí trávit čas jenom v ústraní domova a věnovat se svým koníčkům nebo společenskému vyžití, možnost získávat další a nové znalosti a dovednosti v oboru jim vlastním, nebo který si sami dle možností zvolí.

Základním předpokladem je však dostupnost takových zařízení, aby nezpůsobovala seniorům velké komplikace, neboť jak již bylo řečeno, síly postupem věku ubývají.

V seniorském věku je však velké odhodlání a touha po dalším vzdělávání, které je pojímáno samotnými seniory velmi intenzivně a pečlivě (Haškovcová, 2010, s. 133).

Pro seniory tak postupně vznikaly univerzity třetího věku i akademie třetího věku. Seniorům, kteří nechtějí navštěvovat univerzity třetího věku, nebo akademie třetího věku, jsou určena postupně vznikající vzdělávací centra při klubech důchodců i v centrech sociálních služeb, která umožňují další vzdělávání v nejrůznějších oborech a jsou seniory velmi využívána ([www.kau3V.cz](http://www.kau3V.cz)).

### **3.2.3 Motivace, odhodlání a vůle seniorů k aktivitám ve vzdělávání**

*„Pro starého člověka, který usiluje o zdraví a pozitivní stáří, je velmi důležité, jak vidí sám sebe a jak ho vnímáme my“* (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 25).

Odchodem do důchodu nepřestává být senior aktivní, a proto vzniká celá řada dalších vzdělávacích zařízení a programů právě pro seniory (Haškovcová 2010, s. 124-126).

Podle Haškovcové (2010, s. 125) má mnoho seniorů i po produktivním věku potřebu být platným a prospěšným, realizovat se ve veřejném sektoru. Vzdělávací i zájmové programy jim nahrazují dřívější pracovní povinnosti. Současně s tím vzniká také další nezanedbatelný vliv, který mají senioři na sebe navzájem. S odchodem do důchodu nezaniká totiž potřeba společnosti a setkávání se s vrstevníky. Tato potřeba je o to silnější, že mnoho seniorů se setkává s nepochopením vlastních obtíží a problémů, které jim jejich věk způsobuje, od osob blízkých, tedy v rodině. Je proto velmi žádoucí, pokud se setkávají s osobami stejného nebo podobného věku. Tedy i zájmové a vzdělávací činnosti a společenské aktivity jsou nepochybně pro seniory velmi prospěšné. Nehledě na to, že tyto aktivity při správném množství a volbě programů jsou velkým přínosem, také naplňují dny příjemnou činností.

### **3.2.4 Popis vlivu poskytování služeb na proces vzdělávání seniorů**

Běžně dostupné vzdělávací programy pro seniory v sobě zahrnují i nové technologie, které však senioři ne vždy úplně ovládají, proto je potřeba je seznamovat i s těmito pokroky. Například při výuce jazyků je vhodné využití počítačových programů a internetu. Taková výuka vlastně zahrnuje i další znalosti, které senioři mimoděk získávají a učí se využívat.

Je pravdou, že vzhledem k věku a schopnostem seniorů vzniká velké množství problémů, které musejí senioři řešit, ale po osvojení si práce s novými technologiemi jsou velmi spokojeni a sebevědomí (Haškovcová, 2012, s. 11, 12).

*„Mladší lidé, zejména ti, kteří se identifikovali s individuální kariérou, si dobře uvědomují, že jejich dovednosti opakovaně zastarávají už v průběhu života. Z uvedených důvodů vznikl koncept učící se společnosti, od kterého se odvozují nejrůznější formy celoživotního vzdělávání“* (Haškovcová, 2010, s. 66). Mnozí senioři již zažili v pracovním procesu nejrůznější formy celoživotního vzdělávání i rozmanité typy školení ke zdokonalování se v pracovní činnosti, a proto pokračují i v seniorském v různých formách vzdělávání se a získávání nových znalostí (Haškovcová, 2010, s. 67).



### 3.3 Sociální služby poskytované seniorům

Sociální služby je možno definovat, v širším pojetí, jako služby, které jsou poskytovány společensky znevýhodněným lidem a jejich cílem je zlepšení kvality života a začlenění do společnosti.

V užším pojetí jsou v České republice tyto služby zařazeny do státního systému sociálního zabezpečení a jsou poskytovány různými, i nestátními, organizacemi (Dvořáčková, 2012, s. 81, 82).

Mezi služby poskytované seniorům patří i služby sociální, které jsou s přibývajícím věkem stále potřebnější. Mnohým seniorům ubývají síly a už nestačí na vše, co stíhali v předcházejícím období – chybí jim čas (Haškovcová 2010, s. 167).

Většina seniorů se v počátečním období seniorského věku nezabývá poskytovanými sociálními službami, i když o nich dobře ví. Jsou dostatečně vytíženi činnostmi, které si odkládali v produktivním věku na období důchodu. S postupným stárnutím a omezenějšími možnostmi jak pohybu, tak i kontaktu s okolím, však nastává období, kdy jsou již částečně nebo úplně nuceni tyto služby používat. K nutnosti využití je nutí zhoršování zdravotního stavu i mobility, stejně jako pracovní vytížení mladších generací (Dvořáčková, 2012, s. 78).

Podle Tošnerové (2002, s. 7) je většina seniorů do 65 let dostatečně soběstačná, jen 5% využívá ústavní péči. V pozdějším věku závislost na pomoci druhých přibývá.

*„Dnes se už nemluví o pomstě, ale zdá se, že jesle „na začátku“ a domov pro seniory „na konci“ se stává uznávanou strategií nebo alespoň „nejlepším možným řešením“ ve složité situaci mnoha rodin. Střední ekonomicky aktivní generace myslí na sebe, méně na svou přítomnost u malých dětí a u starých nemocných členů rodiny“* (Haškovcová, 2010, s. 76)

Sociálními službami se zabývá zákon č. 108/2006 Sb., vyhláška 505/2006 Sb.

Tento zákon upravuje podmínky poskytování pomoci a podpory všem fyzickým osobám v nepříznivé sociální situaci prostřednictvím sociálních služeb a příspěvku na péči. Stanovuje také podmínky pro vydání oprávnění k poskytování sociálních služeb, výkon veřejné správy v oblasti sociálních služeb, inspekci poskytování sociálních služeb, jakož i předpoklady pro výkon činnosti v sociálních službách.

Každá osoba má nárok na bezplatné poskytnutí základního sociálního poradenství.

Rozsah a forma pomoci a podpory poskytnuté prostřednictvím sociálních služeb musí zachovávat lidskou důstojnost osob. Pomoc musí vycházet z individuálně určených potřeb osob, musí působit na osoby aktivně, podporovat rozvoj jejich samostatnosti, motivovat je k takovým činnostem, které nevedou k dlouhodobému setrávání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace, a posilovat jejich sociální začleňování. Sociální služby musí být poskytovány v zájmu osob a v náležitě kvalitě takovými způsoby, aby bylo vždy důsledně zajištěno dodržování lidských práv a základních svobod osob.

Tento zákon řeší v díle 1 § 3 základní pojmy, v § 35 základní činnosti při poskytování sociálních služeb, § 36 rozsah a podmínky zabezpečení a hrazení zdravotní péče.

V díle 2 pak určuje v § 37 sociální poradenství, v díle 3 v § 38 služby sociální péče a v § 39 osobní asistenci, v § 40 pečovatelskou službu, v § 41 tísňovou péči, v § 42 průvodcovské a předčitatelské služby, v § 43 podporu samostatného bydlení, v § 44 odlehčovací služby. V paragrafech následujících pak zmiňuje činnosti jednotlivých institucí a center, v § 45 centra denních služeb, v § 46 denní stacionáře, v § 47 týdenní stacionáře, v § 48 domovy pro osoby se zdravotním postižením a v § 49 domovy pro seniory (zákon č. 108/2006 Sb., vyhláška 505/2006 Sb.).

### **3.4 Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb Praha 8**

Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 je samostatná příspěvková organizace zřízená městskou částí Praha 8, jejím účelem je poskytování sociálních a zdravotnických služeb na Praze 8.

Příspěvková organizace je jednou z forem veřejného ústavu, právnickou osobou veřejného práva zřízenou k plnění úkolů ve veřejném zájmu. Příspěvkové organizace jsou veřejnoprávními neziskovými organizacemi.

Mezi běžně poskytované služby patří služby sociálního charakteru jako např. pečovatelská služba, domy s pečovatelskou službou, denní stacionář, dům sociálních služeb, sociální a gerontologická poradna, denní jesle a služby sice sociálního charakteru, ale zabývající se vzděláváním seniorů formou aktivizačních programů a aktivitami pro volný čas seniorů (OÚSS, Praha 8).

#### **3.4.1 Sociální služby**

##### ***Pečovatelská služba***

Je poskytována v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb. o sociálních službách a v souladu s vyhláškou č. 505/2006 Sb. pro seniory i pro handicapované občany Prahy 8.

##### ***Domy s pečovatelskou službou***

Nabízejí malometrážní bytové jednotky 1. kategorie pro seniory a občany s těžkým zdravotním postižením, kteří vyžadují poskytování pečovatelské služby.

##### ***Denní stacionář***

Denní pobyt seniorů se sníženou soběstačností z důvodu věku, zdravotního postižení nebo chronického onemocnění. Ulehčuje pečujícím rodinám v dlouhodobé péči o seniory.

##### ***Dům sociálních služeb***

Pomáhá zajistit seniorům se sníženou soběstačností, o které je jinak pečováno v rodinném prostředí, podporu, pomoc a péči. Umožňuje rodinám pečujícím o seniora nabytí nových sil a regeneraci.

##### ***Sociální poradenství***

Usnadňuje vyřizování sociálních agend, poskytuje komplexní sociální konzultace, zabývá se tvorbou a realizací aktivizačních a sociálních programů. Organizuje rekreační pobyty a zájezdy (OÚSS, Praha 8).

### 3.4.2 Vzdělávací služby a volnočasové aktivity

Mezi služby, které jsou poskytovány seniorům i osobám handicapovaným Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8, patří například: centrum aktivizačních programů, kluby důchodců a pořádání rekreací a zájezdů.

#### 3.4.2.1 Vzdělávací aktivity CAP Burešova a Mazurská Praha 8

Centrum aktivizačních programů je součástí Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8, sídlí v domě s pečovatelskou službou a nabízí aktivizační programy pro obyvatele domu s pečovatelskou službou i seniory z okolí. Dle zájmu seniorů i svých možností připravuje velké množství zájmových i vzdělávacích aktivit.

#### Obrázek č. 2: Vzdělávací aktivity pro seniory



*Zdroj: vlastní práce (se svolením účastníků)*

Tento obrázek vznikl během jednoho kurzu anglického jazyka pro pokročilé konaného v průběhu měsíce ledna v Centru aktivizačních programů v Burešově ulici.

**Obrázek č. 3: Vzdělávací aktivity seniorů seniorům**



*Zdroj: vlastní práce (se svolením účastníků)*

Na tomto obrázku je dobře vidět dobrovolnická činnost, kdy senior vyučuje ostatní seniory. Tento pán, ač sám je hůře pohyblivý, neváhá dojíždět za „svými seniory“ a předávat jim své znalosti z německého jazyka.

Nabízené aktivizační programy pro seniory:

- školička internetu – kurz základů práce na PC, práce s internetem;
- arteterapie;
- cvičení paměti;
- kurzy jazyků – (anglický, německý, francouzský, ruský, španělský, italský);
- poradenství sociální, právní, psychologické a poradenství pro získávání a využití zdravotních a kompenzačních pomůcek;
- výtvarné dílničky;
- pohybové aktivity a nordic walking;

- taneční terapie;
- cvičení na židlích;
- zdravotní cvičení a výuka lidových tanců;
- dramaticko-recitační kroužek;
- klub společenských her – například šachy;
- přednášky a promítání.



**Obrázek č. 4: Pohybové aktivity seniorů**



*Zdroj: vlastní práce (se svolením účastníků)*

Paní v popředí obrázku ve žlutém tričku, ve věku přes devadesát let, stále vede kurz cvičení pro seniory. Tento kurz, na rozdíl od ostatních aktivit Centra aktivizačních programů, které probíhají vždy pouze ve školním roce, tato paní udržuje i během školních prázdnin. Je to kurz velmi oblíbený především u seniorek.

#### **3.4.2.2 Kluby seniorů**

Setkávání seniorů je realizováno v klubech seniorů, kde lze navštěvovat různé aktivity například:

- přednášky;
- vyprávění;
- promítání;
- poslech hudby;
- návštěvy divadel;
- výlety;
- oslavy výročí.

### 3.4.2.3 Rekreační zájezdy a výlety

Pro seniory jsou pořádány týdenní nebo vícedenní pobytové rekreace s různými výlety v místě pobytu i jednodenní výlety do okolí Prahy nebo po Čechách (OÚSS, Praha 8).

Obrázek č. 5: Program nabízených služeb Centra aktivizačních programů

**22 Osmička** MĚSÍČNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA 8 [www.praha8.cz](http://www.praha8.cz) **září 2015**

**ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ PÉČE / INZERCE**

**Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb  
Centrum aktivizačních programů**  
Burešova 1151/12, tel.: 281 881 848, 777 300 117  
e-mail: cap@ouss8.cz [www.ouss8.cz](http://www.ouss8.cz)

**PROGRAM září 2015**

**CENTRUM AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ  
CAP Burešova**

**PONEDĚLÍ**

- 8:00-12:00 Arteterapie – tvůrčí dílna seniorů (vede K. Svobodová)
- 9:00-10:00 Zdravotní cvičení (vede L. Němcová)
- 9:00-10:30 Stolní tenis – hraje se v tělocvičně DK Ťatlik, Tausůvova 117/1 (vede O. Štrával)
- 9:30-10:00 Nordic walking pro měkké podlahy (vede H. Šandová)
- 10:00-10:30 Fl nábojem zpíváním (vede Ing. K. Krpáček, od 21. 9.)
- 10:00-11:00 AJ – fluent students (vede Mgr. H. Vašíčková)
- 10:00-11:00 Čtení na lůžkách (vede B. Husáková)
- 10:00-11:00, 11:30-12:00 Skolníčka PC a Internetu – mírné pokř. a pokř. (vede Ing. M. Vítková, 14. 9.)
- 11:00-11:30 AJ „Language Titbits“ – jazykové laminky z angličtiny (vede PhDr. J. Sukopová)
- 11:00-12:30 AJ „Enjoying English“ (vede Mgr. H. Vašíčková)
- 13:00-16:00 Přístup na Internet – na obou odděleních

**ÚTERÝ**

- 8:00-12:00 Přístup na Internet
- 8:00-8:30 AJ – mírné pokř. a také Business English (vede Ing. V. Vondráček, lektor Agency Ráda)
- 9:00-9:30 AJ konverzace metodou pláně s kytarou – mírné pokř. (vede Ing. P. Vondráček)
- 9:00-10:30 Stolní tenis (vede M. Hlekk)
- 9:30-11:30 Dramaticko-herciční kroužek (vedou M. Acemirová a Z. Fialová)
- 10:00-10:30 Těsná v Ateptané s kytarou – mírné pokř. (vede Ing. P. Vondráček)
- 10:00-11:30 AJ – mírné pokř. (vede Ing. J. Barta) od 15. 9.
- 11:00-11:30 AJ – mírné pokř. – plně s kytarou (vede Ing. P. Vondráček)
- 13:00-16:00 Přístup na Internet
- 13:00-16:30 NI konverzace pro pokř. (vede L. Uč)
- 13:45-15:00 Esperanto – mírné pokř. (vede Dr. Ing. Petr Chrást)
- 14:00-16:00 Taneční terapie (vede E. Šambová)
- 16:00-17:00 Zdravotní cvičení a terapie tanecem – kroužek 1. a 2. úrovně s míčků (vede J. Matějková)

**STŘEDA**

- 8:00-12:00, 13:00-16:00 Přístup na Internet
- 9:00-9:30, 10:00-10:30 Trénink paměti (vede B. A. Novotná)
- 8:30-9:00 AJ – mírné pokř. (vede Ing. H. Šandová)
- 9:30-10:00 Zdravotní cvičení od pěty k hvězdi a terapie tanecem (vede L. Matějková)
- 10:00-10:30 AJ – pokř. (vede MUDr. M. Veselý) od 9. 9.
- 11:00-11:30 AJ – mírné pokř. (vede MUDr. M. Veselý) od 9. 9.
- 11:00-11:30 NI – pokř. (vede L. Tengšál) od 16. 9.
- 11:00-11:30 Trénink paměti pro hubě slyšící (vede B. A. Novotná)
- 11:30-12:10 Orientální tanec pro seniory (vede C. Hordková) od 16. 9.
- 13:00-14:30 NI pro radost (vede B. Šimanzlová) od 9. 9.
- 13:00-15:00 Sechový kroužek (vede B. A. Novotná)
- 14:30-15:00 NI – konverzace pro pokř. (vede E. Šambová)
- 15:00-16:00 Poradna pro zdravotní a kompenzační pomůcky (vede B. A. Novotná)

**ČTVRTEK**

- 8:00-11:00 Sociální poradenství
- 8:00-11:00, 13:00-14:30 Přístup na Internet
- 9:00-12:30 Stolní tenis (vede J. Pavl)
- 9:00-9:30 NI – mírné pokř. (vede L. Tengšál)
- 9:30-12:00 Nordic walking pro plně (vede M. Čarčarová)
- 10:00-11:00 Půjčovni knih v klubovně v přízemí (vede M. Kouřalová)
- 10:00-10:30 AJ – konverzace pro pokř. (vede Ing. M. Kvízová)
- 10:00-10:30 NI – začátečníci (vede L. Tengšál)
- 11:00-11:30 AJ – pokračování (vede Ing. M. Kvízová)
- 11:00-11:30 Skolníčka PC a Internetu (vede L. Tengšál)
- 13:00-13:30 AJ – mírné pokř. (vede Ing. H. Šandová)
- 13:30-16:00 Skolníčka PC a Internetu – mírné pokř. (vede B. Šimanzlová)

**PÁTEK**

- 8:00-11:00 Psychologická poradna (vede PhDr. M. Hlekk) – pro objednané
- 8:00-12:00 Přístup na Internet
- 8:00-12:30 Stolní tenis (vede P. Procházka)
- 9:00-10:00 Čtení na lůžkách (vede M. Hlekková)
- 9:00-12:00 Arteterapie – celkové skupinové (vede K. Svobodová)

**10:00-10:30 Posilování paměti** (vede PhDr. M. Hlekk)

**INFORMACE O KURZECH:**

- Podání není uvedeno jinak, všechny kurzy uvedené v programu začínají v týnu od 1. 9.
- Připravujeme nový kurz zaměřený na cvičení počítače Masem. Pevnost ho Ing. M. Vítková. Kurz je vhodný zejména pro ty, kteří mají problémy s dohledem, myšičkou, a také pro osoby s dočasným postižením, které běžným počítačem PC ovládat nevedou. Zájemci se mohou hlásit v kanceláři.

**SPECIÁLNÍ:**

- Pravidelně každý týnu pořádáme před veškerým RNDr. M. Šulce turistické výlety přírodním a kulturním památkám středních Čech. Aktuální informace v kanceláři CAP.
- 7. 9. a 21. 9. od 10:00 Pudeletní opoledně s M. Šimanzlová a kol. – v klubovně v přízemí
- 8. 9. od 9:00 Pajzlová krajka s D. Žanarovou
- 8. 9. od 11:00 Pálčkovská dílna Mgr. E. Kysilové
- 8. 9. od 11:00 Procházka podél řeky z Kozelce na L. da Labkovíc. Délka trasy asi 5 km. Sraz ve 11:30 na zastávce busu č. 377 „Jelčany“. Vede Mgr. K. Pinkas
- 16. 9. od 13:00 „Poznej svůj svět stromů“ – prohlídka v síni, on a jejich údržbě skupině praktické ukázky. Vede L. Melichar
- 15. 9. od 9:00 Pálčkovská s D. Žanarovou
- 15. 9. od 13:00 Kozáková dílna V. Ušakové „váží“ – přihlazení předem nutné
- 22. 9. od 9:00 Kroužek šikovných rukou s Mgr. M. Necháčovou – „voňové“ postřiky – dle zveřejněné tabulky mění jiné ornamentické květiny
- 22. 9. od 10:00 Cesta nad Hlekkou sárkou. Délka trasy od 6,5 km. Sraz ve 10:45 na zastávce busu č. 542 „Nádraží Veleštin“ ve směru na Ruzyně. Vede Mgr. K. Pinkas
- 23. 9. od 17:00 „Vyměření dělové hole III“ – další hodnota prozvoř ve spolupráci s Polchozka, o. s. v rámci dospělým i dětem (přesle, vyprávění) přiběh, plnění a jam sponou v přednáškovém síle
- 26. 9. od 10:00 Rozsada s P. L. Britkem
- 26. 9. od 13:00 Sertání s Pavlou – Pavlína Avramitová a její dcera Žila trébov zvu všechny své učení díky výletu, sklenky AJ a občerstvení cvičení na společné setkání dle Stromovky. Sraz ve 13:30 hodin u Sierňanky
- 30. 9. od 11:00 Procházka po Praze s průvodkyní pl. H. Barákové – při návštěvě předem nutné

**Osobnosti sázely v Tiché kavárně bylinky**

Velkou proměnou prošla zahrádka Tiché kavárny v Burešově ulici v Ládví, první pražské kavárny s nevyčíslenou obsluhou. O její záchraně se ve čtvrtek 26. července postarala řada známých osobností, například Miroslav Dolný, Bára Šimánková, Lenka Zahradnická a Alena Křiháková, tanečnice Marieta Šandová, zpěvák Petr Kulhár, malý Václav Florian, ale také zastupitelka MČ Praha 8 Jana Pělová. Pod vedením profesionálního zahradníka Lukáše Hodáče z květinářství kytky.cz osázeli prostor před kavárnou máta, meduňka, bazalka, rozmarýna aj.

*Text a foto: Miroslav Štýr*



Zdroj: Časopis Osmička

Z výše uvedeného obrázku je patrný program v časopisu Osmička, který každý měsíc Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb a jeho Centrum aktivizačních programů inzeruje na stránkách tiskovin dostupných všem seniorům Prahy 8.



## **4 Vlastní práce**

### **4.1 Průzkumné šetření**

#### **4.1.1 Design průzkumného šetření**

Průzkumné šetření jsem prováděla pomocí dotazníkového šetření (dotazník je uveden v příloze č. 1).

Bylo rozdáno 116 dotazníků, vráceny byly 83 dotazníky (71,55 %). Z dotazníků, které mi byly vráceny vyplněné, 11 dotazníků (9,13 %) nesplňovalo možnost být zařazeno do průzkumného šetření, neboť respondenti nevyplnili všechny položky. Výchozí stav pro průzkumné šetření je tedy 72 dotazníky, které v tomto případě tvoří 100 %. Informace pro praktickou část své bakalářské práce jsem čerpala z poznatků a zážitků během odborné praxe na pracovišti Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 v Centru aktivizačních programů.

Svémi dotazy jsem záměrně oslovila seniory, kteří žijí v domě s pečovatelskou službou (DPS) v Praze 8 a také seniory, kteří využívají nabídek Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 v Centru aktivizačních programů. V některých případech šlo i o kombinaci obojího.

Oslovení byli dotazováni hlavně na využívání služeb nabízených Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 a Centrem aktivizačních programů.

Nástrojem průzkumného šetření byl zvolen dotazník. Dotazníkové šetření probíhalo v Obvodním ústavu sociálně-zdravotnických služeb v Praze 8 v měsíci září 2015 a v lednu 2016.

#### **4.1.2 Cíl průzkumného šetření**

Cílem průzkumného šetření bylo zjišťování, jaké druhy služeb ze služeb nabízených Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8, jsou seniory skutečně využívány a v jakém rozsahu a frekvenci. Hlavně však, jak využívají služby Centra aktivizačních programů obyvatelé domu s pečovatelskou službou a jak ostatní senioři, kteří v domě s pečovatelskou službou nežijí a do Centra aktivizačních programů pouze docházejí na nabízené aktivity. Rovněž bylo záměrem zjistit, jací lidé (podle pohlaví, dle oblasti vzdělanosti a způsobu bydlení) tyto služby využívají.

### **4.1.3 Metody sběru dat**

#### ***4.1.3.1 Dotazník***

Dotazník byl vytvořen na základě služeb nabízených Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 (to je služeb sociálního charakteru) a služeb poskytovaných v rámci sociálních služeb Centra aktivizačních programů. V konečné fázi má dotazník 11 položek rozdělených do 2 oddílů. První oddíl obsahuje obecné informace jako například pohlaví, věk, způsob bydlení, druhý díl tvoří položky zaměřené na poskytované služby a jejich využívání.

Protože byl konstruován pro seniory a pro jejich snadnější orientaci v dotazníku, jsou zde pouze položky uzavřené, ať již jednoduché nebo vícenásobné, maximálně pak položky polo-uzavřené a jenom jedna poslední je položkou otevřenou.

#### ***4.1.3.2 Pilotáž dotazníku***

Dotazník byl předložen k pilotáži deseti seniorům, kteří během vyplňování dotazníku, určili některé položky jako nepodstatné, jiné jako ne úplně srozumitelné pro seniory a tak bylo přistoupeno k úpravě dotazníku, aby lépe vystihoval podstatu dotazů a byl i srozumitelnější právě pro seniory. Během této pilotáže dotazníku bylo zjištěno, že v dotazníku chybí položka na nejvyšší dosažené vzdělání, která byla do dotazníku doplněna a jak vyplynulo z pozdějších průzkumů, byla velmi vhodná, neboť přinesla velké množství informací o čerpání jednotlivých služeb respondenty dle dosaženého vzdělání, a tím vlastně trochu změnila i původní záměr průzkumného šetření. Naopak byla vypuštěna položka s dotazy na povědomí o poskytovaných službách, neboť bylo zjištěno, že všichni senioři využívající některou službu vědí o veškerých možnostech nabízených Centrem aktivizačních programů, což vzniká velmi dobrou informovaností všech seniorů Prahy 8 ze strany Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8.

#### **4.1.4 Výběr a charakteristika respondentů**

Pro dotazování byl zvolen vzorek seniorů, kteří žijí v domě s pečovatelskou službou v Praze 8 a také seniorů, kteří v domě s pečovatelskou službou nežijí, ale využívají nabídek Centra aktivizačních programů. V některých případech šlo i o kombinaci obojího.

Vzorek dotazovaných seniorů tvoří tedy skupiny seniorů v různých kombinacích.

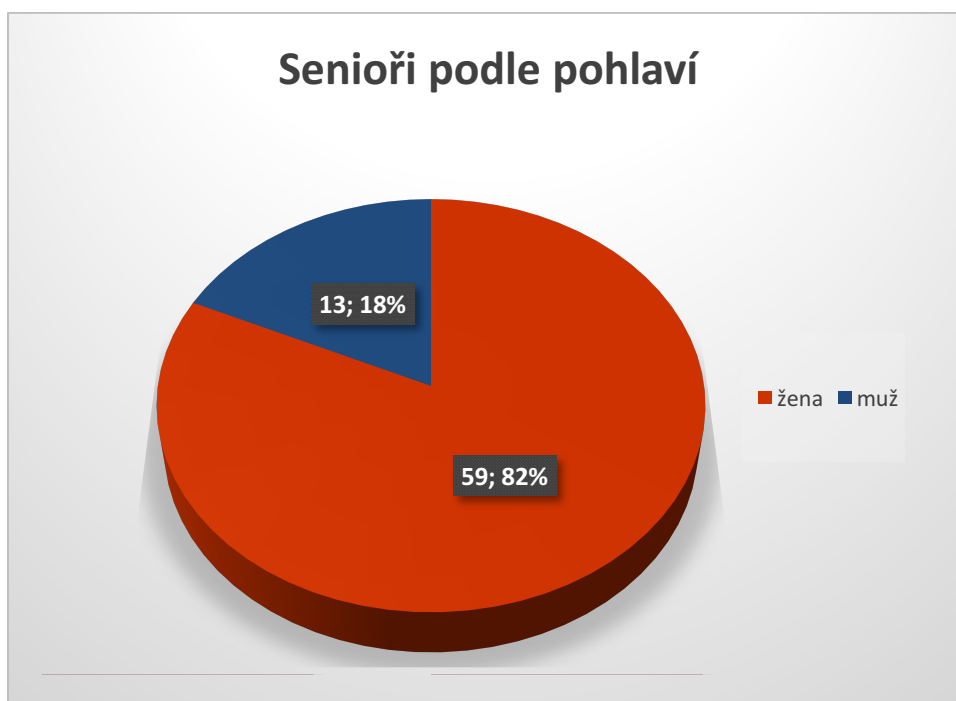
Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou a tudíž využívají služby Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8, senioři žijící mimo dům s pečovatelskou službou a využívající služeb Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8, v kombinaci těchto skupin pak senioři žijící mimo dům s pečovatelskou službou a využívající služeb Centra aktivizačních programů a senioři, kteří žijí v domě s pečovatelskou službou a využívají i služeb nabízených Centra aktivizačních programů a senioři žijící v domě s pečovatelskou službou, kteří služby Centra aktivizačních programů nevyužívají.

Celkově tedy bylo rozdáno 83 dotazníků ženám (z nich bylo vráceno 61 dotazníků a kritéria pro zařazení do šetření splňovalo 59 dotazníků) a 33 dotazníků obdrželi muži (z nich bylo vráceno 22 dotazníků a kritéria pro zařazení do šetření splňovalo 13 dotazníků).

#### 4.1.5 Popis, analýza a interpretace dat

Z dotazníkového průzkumu bylo zjištěno, že složení seniorů docházejících do Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 a jejich aktivizačního centra je, pokud se jedná o pohlaví seniorů nepoměrné. Jak ukazuje graf č. 2, aktivizačních programů se účastní převážná většina žen, z celkového počtu vyplněných dotazníků to je 59, tedy 82% žen a 13 mužů, to je 18%.

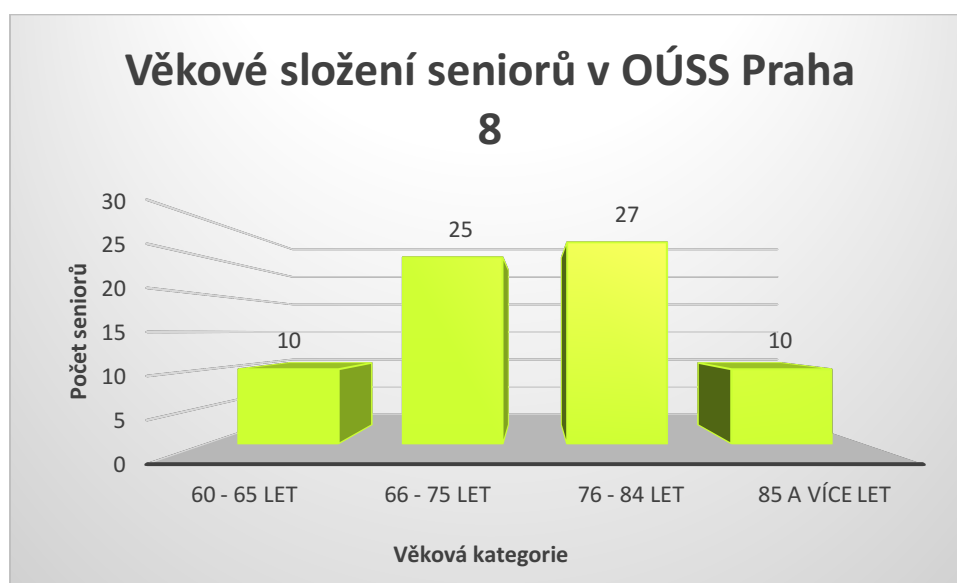
**Graf č. 2: Rozdělení seniorů podle pohlaví**



*Zdroj: vlastní práce*

Věkové zastoupení seniorů, kteří vyplnili dotazník, je uvedeno v grafu č. 3. Silnými věkovými kategoriemi jsou senioři ve věku 66 – 75 let a 76 – 84 let. Mladší senioři (60 – 65 let) jsou zastoupeni ve stejném počtu jako senioři z nejvyšší věkové kategorie tj. 85 a více let.

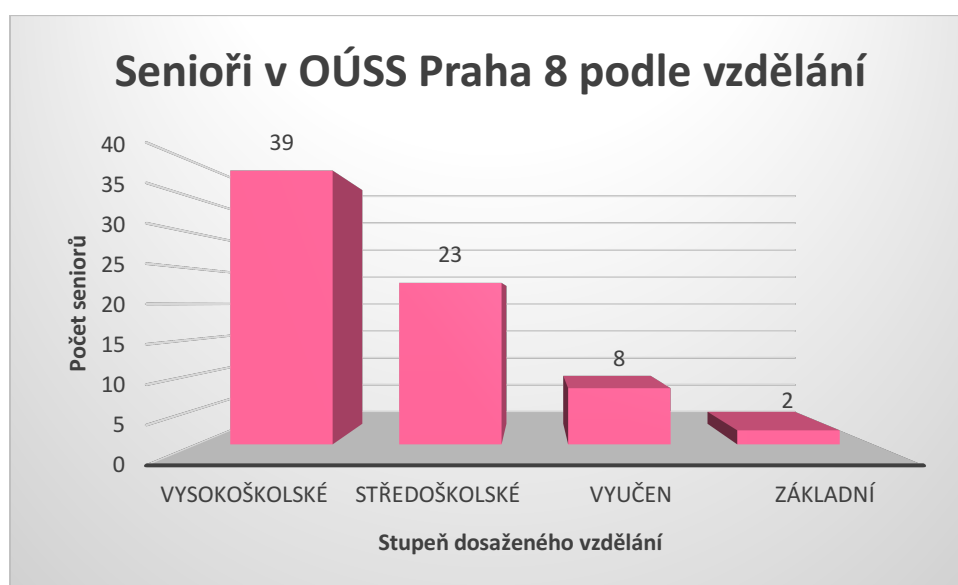
**Graf č. 3: Věkové složení seniorů v OÚSS Praha 8**



*Zdroj: vlastní práce*

Graf č. 4 znázorňuje rozdělení seniorů podle nejvyššího dosaženého vzdělání. Zájem o poskytované služby je největší mezi lidmi s vysokoškolským vzděláním. Z grafu je vidět, že lidé, kteří vystudovali vysokou školu, mají i ve vyšším věku zájem o prohlubování nebo získávání nových znalostí a zkušeností. Zastoupení seniorů s nejnižším vzděláním, tedy základním je minimální. Z celkového počtu 72 respondentů, jsou to pouze dva.

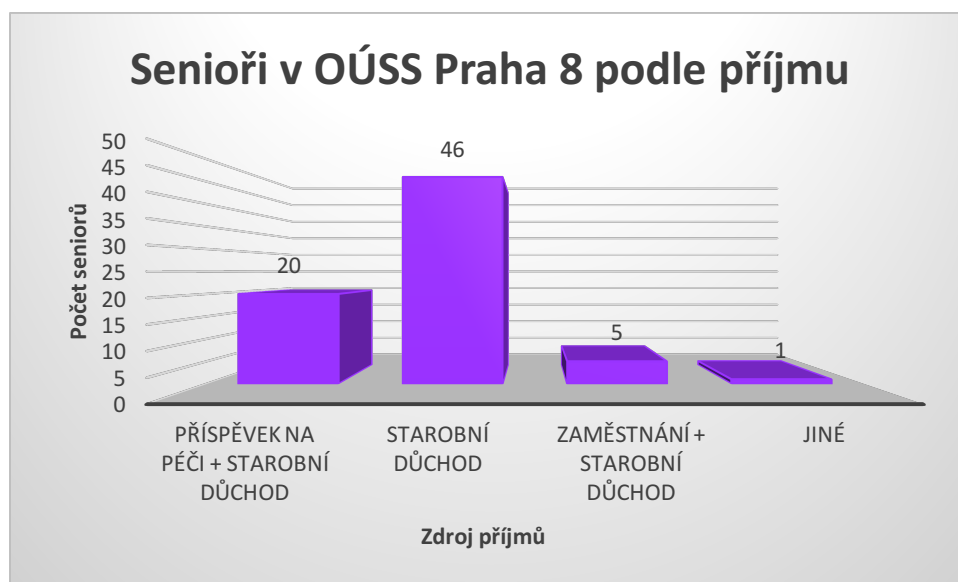
**Graf č. 4: Seniori v OÚSS Praha 8 podle vzdělání**



*Zdroj: vlastní práce*

Senioři, kteří na dotazník odpověděli, byli tak laskaví, že pro porovnání byli ochotni uvést i zdroj svého příjmu. Téměř dvě třetiny seniorů, jak ukazuje graf č. 5, pobírá pouze starobní důchod, dalším nejčastějším příjmem je státní příspěvek na péči a bydlení (to jsou převážně senioři žijící v domě s pečovatelskou službou). Pouze 5 z dotazovaných seniorů ke svému důchodu ještě pracuje, jedná se o věkovou kategorii 60-65 let, pouze jeden pracující senior je v kategorii 66 – 75 let. Zajímavostí při vyhodnocování dotazníků byla i jedna odpověď „jiné příjmy“.

**Graf č. 5: Senioři v OÚSS Praha 8 podle příjmu**



*Zdroj: vlastní práce*

Graf č. 6 představuje rozdělení seniorů podle způsobu bydlení. Tento graf přímo koresponduje s grafem předcházejícím, neboť potvrzuje, že lidé s příspěvkem na sociální péči a bydlení žijí v domě s pečovatelskou službou. Žije zde i jedna osoba, která v dotazníku uvedla, že má jiný příjem. V domě s pečovatelskou službou tedy žije 21 respondentů a 51 respondentů bydlí samostatně.

**Graf č. 6: Rozdělení seniorů podle způsobu bydlení**



*Zdroj: vlastní práce*



**Tabulka č. 1: Rozložení seniorů dle věku, pohlaví a způsobu bydlení**

	<b>muži žijící v DPS</b>	<b>ženy žijící v DPS</b>
60 - 65 let	1	1
66 - 75 let	1	1
76 - 84 let	2	9
85 a více let	3	3
	<b>muži žijící samostatně</b>	<b>ženy žijící samostatně</b>
60 - 65 let	0	8
66 - 75 let	3	20
76 - 84 let	3	13
85 a více let	0	4

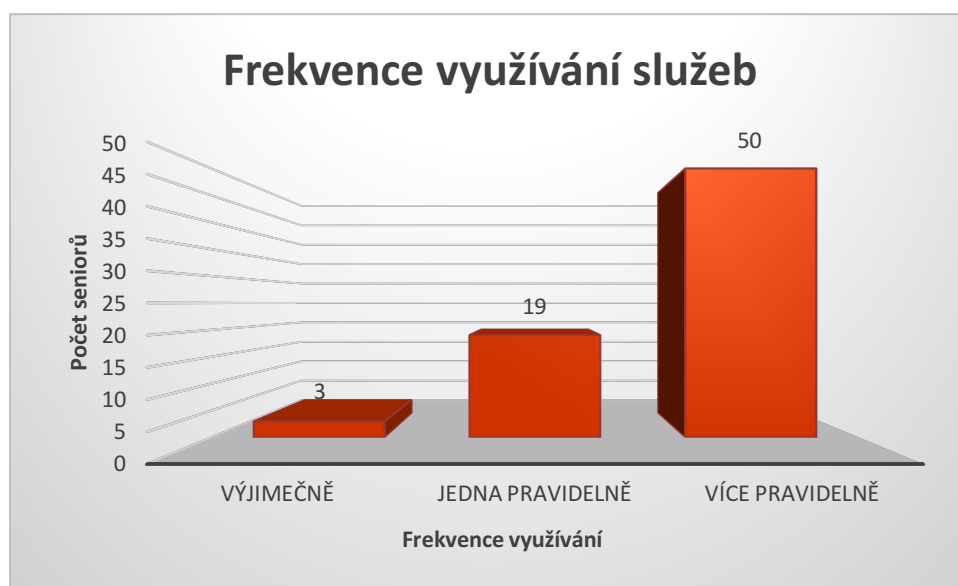
*Zdroj: vlastní práce*

Z tabulky č. 1 je vidět, že z odpovědí dotazovaných respondentů vyplynulo, že více oslovených mužů žije v domě s pečovatelskou službou a věkově je pak nejvíce zastoupena kategorie ve věku 85 a více let, což koresponduje se zdravotním stavem i osamocněním mužů. Většina senierek žije sama či s partnerem, nevyužívá možnost být ubytována v domě s pečovatelskou službou, je také podstatně aktivnější a má více zájmů. Toto dokumentuje i rozdíly v míře dožití v ČR.

Velká část dotazníkového šetření byla věnována službám Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 a jejich aktivizačnímu centru (CAP).

Graf č. 7 názorně vyjadřuje frekvenci využívání všech služeb, které tato zařízení poskytují.

**Graf č. 7: Frekvence využívání služeb OÚSS Praha 8**

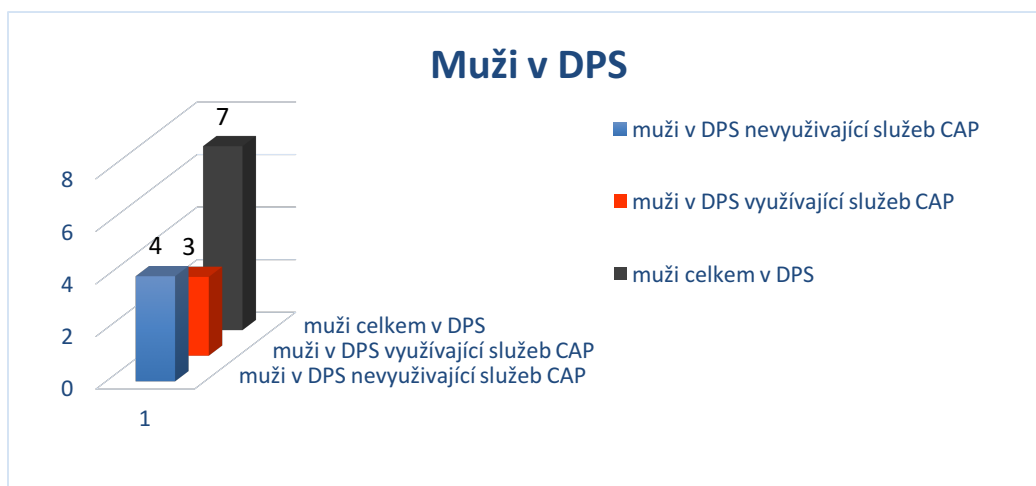


*Zdroj: vlastní práce*

Opakovaně a pravidelně více služeb využívá 50 seniorů. Respondenti, kteří uvedli, že služeb nevyužívají tak často, jsou jen tři. Jedná se o respondenty, kteří do Centra aktivizačních programů docházejí pouze na volnočasovou aktivitu „přístup na internet“.

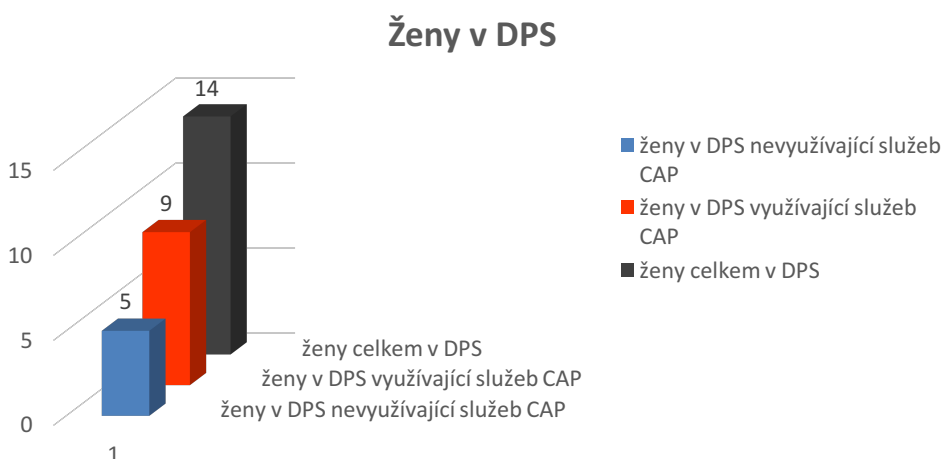
Grafy č. 8 a 9 znázorňují rozdíl mezi využíváním služeb poskytovaných Centrem aktivizačních programů dle pohlaví seniorů, kteří žijí v domě s pečovatelskou službou. Žen, takto žijících, využívá služby Centra aktivizačních programů 9 a muži jenom 3, což je ovlivněno i celkovým počtem respondentů splňujících dané podmínky. V procentuální hodnotě využívá služby 64,29 % žen a 42,86 % mužů.

**Graf č. 8: Využívání služeb muži žijícími v DPS**



*Zdroj: vlastní práce*

**Graf č. 9: Využívání služeb ženami žijícími v DPS**

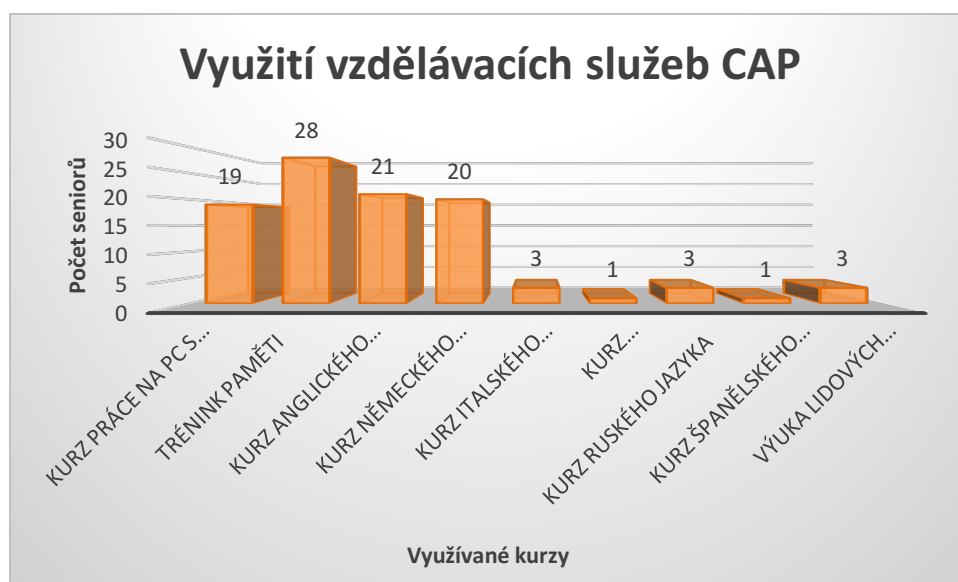


*Zdroj: vlastní práce*

V dotazníku byly služby poskytované seniorům rozděleny do třech kategorií.

Graf č. 10 je věnován vzdělávacím aktivitám a kurzům, které jsou seniorům nabízeny v Centru aktivizačních programů. Nejvíce navštěvovaným kurzem je trénink paměti. Ten je velmi využíván i v dislokovaném pracovišti v Praze 8, Mazurské ulici. Následují kurzy anglického a německého jazyka a počítačový kurz. Nejméně oblíbený nebo navštěvovaný je pak kurz španělského a francouzského jazyka.

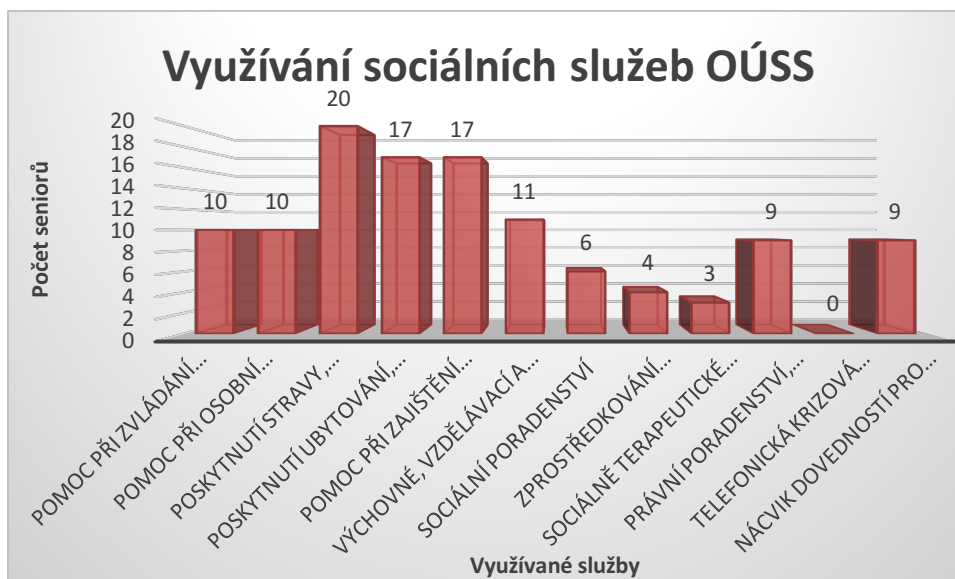
**Graf č. 10: Využívání vzdělávacích služeb CAP**



*Zdroj: vlastní práce*

Sociální služby poskytované Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 jsou mezi dotazovanými seniory také velmi oblíbené a čteně využívané. V grafu č. 11 je přehledně vidět, že mezi nejvyužívanější sociální služby patří poskytování a zajišťování stravy, ubytování v domě s pečovatelskou službou a také zajištění pomoci při běžném chodu domácnosti. V domě s pečovatelskou službou je podmínkou přijetí klienta k ubytování využívání alespoň tří poskytovaných služeb. Proto také senioři žijící v domě s pečovatelskou službou tuto nabídku využívají více. Jedinou službou, kterou z nabízených možností nikdo nevyužívá nebo v dotazníku nevyplnil, je krizová telefonická intervence.

**Graf č. 11: Využívání sociálních služeb OÚSS Praha 8**



*Zdroj: vlastní práce*

V rámci fungování Centra aktivizačních programů Burešova a Mazurská jsou nabízeny i organizované volnočasové aktivity nejrůznějšího zaměření. Patří mezi ně například přístup na internet, arteterapie, přednášky a promítání, kroužek šití či výtvarné dílničky. Největšímu zájmu mezi seniory se těší pobytové rekreace a jednodenní zájezdy, pohybové aktivity, přístup na internet a také přednášky a promítání, jak je patrné v grafu č. 12.

**Graf č. 12: Využívání volnočasových aktivit CAP**



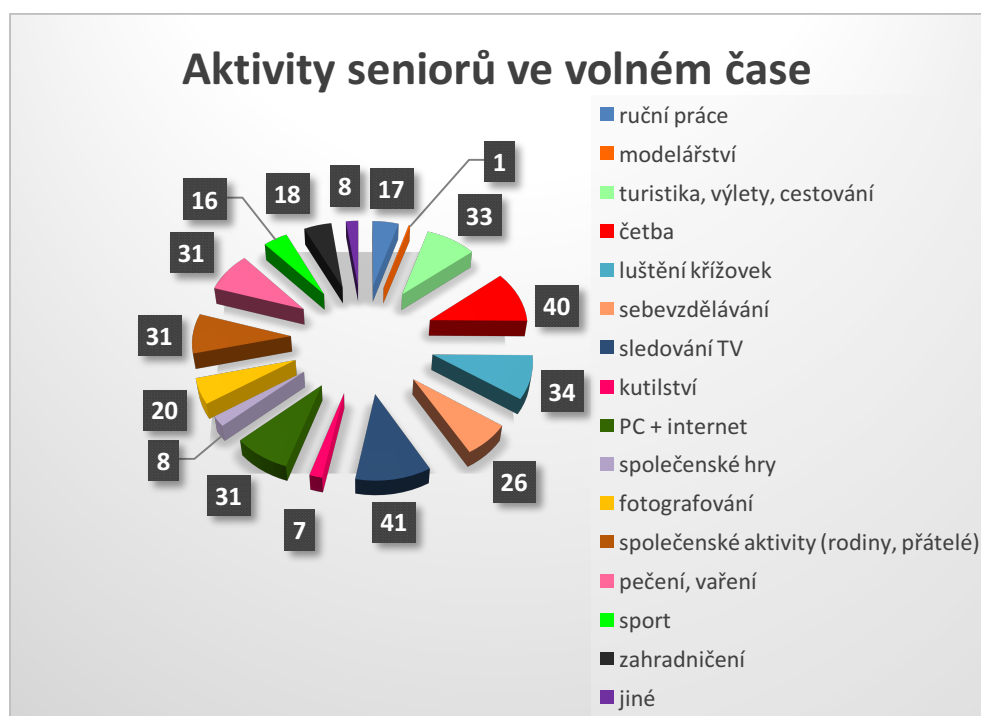
*Zdroj: vlastní práce*

Graf č. 13 ukazuje jednotlivé činnosti, kterými se senioři zabývají ve volném čase. Jsou to ty činnosti, které senioři běžně vykonávají a zajímají je. Jedná se o vlastní zájmové činnosti. Ty jsou velmi různorodé a svědčí o širokém zájmu a velké aktivitě dotazovaných seniorů. Je také velmi zajímavé, že každý z dotazovaných seniorů se zabývá minimálně třemi takovými činnostmi.

Nejvíce seniorů preferuje sledování televize, četbu, luštění křížovek nebo sudoku a turistiku.

Z grafu je patrné, že zájmy seniorů jsou velmi pestré.

**Graf č. 13: Volnočasové aktivity seniorů z OÚSS Praha 8**



*Zdroj: vlastní práce*

## 5 Zhodnocení výsledků

Na základě šetření bylo zjištěno, že senioři, kteří využívají služeb Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb, jsou rozděleni do dvou kategorií. První kategorie jsou senioři, kteří žijí v domě s pečovatelskou službou. Ti využívají služeb převážně ze sociální oblasti, což je dáno jejich věkem, způsobem jejich současného života i podmínkami přijetí do domu s pečovatelskou službou. Na rozdíl od nich, senioři, kteří do Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 pouze docházejí, mají více různých aktivit a v Obvodním ústavu sociálně-zdravotnických služeb v Praze 8 preferují a vyhledávají převážně služby vzdělávací, které nabízí Centrum aktivizačních programů. Obě skupiny potom využívají volnočasové aktivity nabízené Centrem aktivizačních programů, jako jsou pobytové rekreace a poznávací zájezdy.

Z dotazníků bylo zjištěno, že typický respondent je senior ve věku 75 let, vysokoškolsky vzdělaný s příjmem pouze ze starobního důchodu, který využívá alespoň dvě vzdělávací služby nabízené Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 a jejich Centrem aktivizačních programů. Je samozřejmé, že tento typický respondent je pouze obrazný, avšak zjištěné skutečnosti vypovídají o tom, že opravdu tyto služby jsou velmi vyhledávané seniory v tomto věku a s tímto zaměřením.

Rovněž vyplynulo, že veškerých služeb nabízených a poskytovaných Obvodním ústavem sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 využívají více ženy – seniorky, což je ale dáno i mírou dožití.



## 6 Závěr

Práce na toto téma mě velmi obohatila a přinesla mi velké množství poznatků jak pro moji komunikaci se seniory, tak i pro můj budoucí život. Vzhledem k tomu, že moji rodiče jsou ve věku klientů Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 a Centra aktivizačních programů, tak mi tato práce přinesla inspiraci i vysvětlení velké spousty různých druhů chování i jednání seniorů. Také jsem se špatně vyrovnávala se stárnutím rodičů a s výrazy typu “už to nejde tak rychle, nestíhám to, už to nemohu udělat, nemohu tam jít“ a podobně, a proto mi přineslo studium podkladů a literatura, kterou jsem studovala velké množství poznatků a vysvětlení daného problému. Myslím si, že teď už i já nahlížím jinak na seniory a tedy i na své rodiče, než dřív. Rovněž tato práce změnila můj přístup k seniorům obecně.

Domnívám se, že pokud by takto měl možnost každý člověk poznat a trávit svůj čas mezi seniory, změnilo by se nahlížení na ně a ubyly by diskuze o tom, kolik nás stojí, kolik péče potřebují, jakou jsou zátěží pro státní rozpočet apod. Seniori jsou ve většině případů samostatní, i když pomalejší, plně funkční a velmi pracovití lidé. Jenom jejich věk je vyšší, což ale oni samozřejmě ovlivnit nemohou a je neoddiskutovatelné, že i dnešní mladí budou někdy v budoucnosti staří. Rovněž je velmi důležité získat určité povědomí o nutnosti připravovat se na stáří již od středního věku. Potom je předpoklad, že bude jeho prožívání stejně aktivní, jako je prožívání stáří klienty Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 a jejich Centra aktivizačních programů.

Protože je osobnost utvářena celým dosud prožitým životem, nabývá významu i primární rodina, přátelé i pracovní kolektiv. S rostoucí mírou dožití je nezbytné učit se využívat poskytovaných služeb, nacházet nová přátelství stejně, jako umět využít nabízené sociální služby, které mohou pomoci usnadnit poslední roky života. Zatím, jak se domnívám a také jak vyplynulo z dotazníkového šetření, je velmi mnoho seniorů, kteří k těmto službám přistupují negativně nebo alespoň neutrálně. Proto je ale velmi užitečná činnost, které se Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb Praha 8 i jeho Centrum aktivizačních programů věnuje.

## 7 Použité zdroje

### Použitá literatura:

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-802-4741-383

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-807-2629-008

KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 864 s. ISBN 80-247-0548-6

KLEVETOVÁ, Dana, DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 208 s., ISBN 978-80-247-2169-9

KOVAL, Štefan. *Základy gerontologie: pre sociálnu prácu*. 2001. vyd. Trnava, 2001.

NAKONEČNÝ, Milan, *Psychologie osobnosti*. Praha: 1. vyd. Academia, 1995, 340 s. ISBN 80-200-0628-1

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8

PICHAUD, Clément, THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 807178-184-3

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd.Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-7178-274-2

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. 2002. vyd. Praha, listopad 2002

TRACHTOVÁ, Eva, a kol.. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: IZPZ, 2001, 183 s. ISBN 80-7013-324-8

### Internetové zdroje:

Česko, *Sbírka zákonů ČR: Zákony na webu* [online]. [cit. 2016-1-5].

Dostupné z: <http://www.sbcr.cz/>

*Český statistický úřad* [online]. [cit. 2015-08-15]. Dostupné z: [www.csu.cz](http://www.csu.cz)

*Klub absolventů U3V* [online]. [cit. 2015-12-1]. Dostupné z: <http://www.kau3v.cz/>

*Obvodní ústav sociálních služeb Praha 8* [online]. [cit. 2015-7-4].

Dostupné z: <http://www.ouss8.cz/>

*Světová zdravotnická organizace* [online]. [cit. 2015-07-25].

Dostupné z: <http://www.who.cz/>

*Význam slovu senior* [online]. [cit. 2015-07-19].

Dostupné z: <http://www.vyznam-slova.com/senior>

#### Ostatní zdroje:

*Osmička: Měsíčník městské části Praha 8*. Praha: MČ Praha 8, 2015, (9).

## 8 Přílohy

### Příloha č. 1: Dotazník seniorů CAP

## DOTAZNÍK

### Informovanost a využívání vzdělávacích a sociálních služeb poskytovaných seniorům

Velice Vám děkuji za vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník byl vytvořen jako podklad k praktické části Bakalářské práce na téma: „Život seniorů v Praze 8 v souvislosti se službami OÚSS Praha 8“ na Institutu vzdělávání a poradenství České zemědělské univerzity v Praze. Tento dotazník je anonymní a data z něj budou použita pouze pro zpracování výše uvedené bakalářské práce.

### *I. Obecná část dotazníku*

#### 1. Pohlaví:

(vyberte jednu z nabízených možností)

- žena
- muž

#### 2. Nejvyšší dosažené vzdělání:

(vyberte nejvyšší dosažené vzdělání – jednu možnost)

- základní
- vyučen, vyučena
- středoškolské
- vysokoškolské

#### 3. Věková kategorie:

(vyberte jednu z nabízených možností)

- 60 - 65 let
- 66 - 75 let
- 76 - 84 let
- 85 a více let

#### 4. Způsob bydlení:

(vyberte jednu z nabízených možností)

- bydlím sám, s rodinou, s partnerem
- bydlím v domě s pečovatelskou službou

#### 5. Uveďte, prosím, zdroj vašeho příjmu:

(vyberte jednu z uvedených možností)

- starobní důchod
- starobní důchod + zaměstnání
- zaměstnání
- starobní důchod + příspěvek na péči
- jiné (prosím, vyplňte) .....

## II. Specifická část dotazníku

Tato část dotazníku se zaměřuje na využívání nabízených služeb v rámci nabídky poskytovaných služeb OÚSS Praha 8 a CAP.

#### 6. Vzdělávací služby center aktivizačních programů:

*Vzdělávací služby dle nabídky CAP Burešova 07/15*

(prosím označte, zda příslušné služby využíváte či ne)

kurz práce na PC a s internetem		ano	ne
trénink paměti		ano	ne
kurz anglického jazyka		ano	ne
kurz německého jazyka		ano	ne
kurz italského jazyka		ano	ne
kurz francouzského jazyka		ano	ne
kurz ruského jazyka		ano	ne
kurz španělského jazyka		ano	ne
výuka lidových tanců		ano	ne

## 7. Volnočasové aktivity center aktivizačních programů:

*Volnočasové aktivity dle nabídky CAP Burešova 07/15*

(prosím, vyberte, zda využíváte služby nebo ne)

přístup na internet		ano	ne
arteterapie		ano	ne
výtvarné dílničky		ano	ne
pohybové aktivity + nordic walking		ano	ne
klub společenských her		ano	ne
kroužek šití		ano	ne
přednášky a promítání		ano	ne
dramaticko-recitační kroužek		ano	ne
taneční terapie		ano	ne
cvičení na židlích		ano	ne
zdravotní cvičení		ano	ne
pobytové rekreace a zájezdy		ano	ne

## 8. Sociální služby:

*Sociální služby podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách*

(prosím, zvolte, zda ano nebo ne)

pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu		ano	ne
pomoc při osobní hygieně		ano	ne
poskytnutí stravy, pomoc při jejím zajištění		ano	ne
poskytnutí ubytování, přenocování		ano	ne
pomoc při zajištění chodu domácnosti		ano	ne
výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti		ano	ne
sociální poradenství		ano	ne
zprostředkování kontaktu se společenským prostředím		ano	ne
sociálně terapeutické činnosti		ano	ne
právní poradenství, obstarávání osobních záležitostí		ano	ne
telefonická krizová pomoc		ano	ne
nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu		ano	ne

## 9. Uveďte, prosím frekvenci využívání služeb:

- služeb využívám jen výjimečně
- zatím jsem služeb využil/a jen jednorázově
- alespoň jednu ze služeb využívám pravidelně
- více služeb využívám pravidelně

## 10. Kterým dalším aktivitám se věnujete ve svém volném čase?

(u vypsáných variant uveďte, prosím, zda se jim věnujete či nikoli)

### Ostatní volnočasové aktivity individuální:

ruční práce		ano	ne
modelářství		ano	ne
turistika, výlety, cestování		ano	ne
četba		ano	ne
luštění křížovek, sudoku, atd.		ano	ne
sebevzdělávání		ano	ne
sledování TV		ano	ne
kutilství		ano	ne
PC + internet		ano	ne
společenské hry		ano	ne
fotografování		ano	ne
společenské aktivity (rodiny, přátelé)		ano	ne
pečení, vaření		ano	ne
sport		ano	ne
zahradničení		ano	ne
jiné		ano	ne

## 11. Jsou některé služby, které nejsou nabízeny, a Vy byste je uvítali?

*Zdroj: vlastní práce*



## **Příloha č. 2: Seznam grafů**

- Graf č. 1: Procentuální zastoupení seniorů v Evropě, s. 20  
Graf č. 2: Rozdělení seniorů podle pohlaví, s. 36  
Graf č. 3: Věkové složení seniorů v OÚSS Praha 8, s. 37  
Graf č. 4: Senioři v OÚSS Praha 8 podle vzdělání, s. 38  
Graf č. 5: Senioři v OÚSS Praha 8 podle příjmu, s. 39  
Graf č. 6: Rozdělení seniorů podle způsobu bydlení, s. 40  
Graf č. 7: Frekvence využívání služeb OÚSS Praha 8, s. 42  
Graf č. 8: Využívání služeb muži žijícími v DPS, s. 43  
Graf č. 9: Využívání služeb ženami žijícími v DPS, s. 43  
Graf č. 10: Využívání vzdělávacích služeb CAP, s. 44  
Graf č. 11: Využívání sociálních služeb OÚSS Praha 8, s. 45  
Graf č. 12: Využívání volnočasových aktivit CAP, s. 46  
Graf č. 13: Volnočasové aktivity seniorů z OÚSS Praha 8, s. 47

## **Příloha č. 3: Seznam tabulek**

- Tabulka č. 1: Rozložení seniorů dle věku, pohlaví a způsobu bydlení, s. 41

## **Příloha č. 4: Seznam obrázků**

- Obrázek č.1: Maslowova pyramida potřeb, s. 19  
Obrázek č. 2: Vzdělávací aktivity pro seniory, s. 28  
Obrázek č. 3: Vzdělávací aktivity senioři seniorům, s. 29  
Obrázek č. 4: Pohybové aktivity seniorů, s. 31  
Obrázek č. 5: Program nabízených služeb Centra aktivizačních programů, s. 32