

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Michaela Malcharčíková

Volnočasové aktivity v domovech pro seniory v Ostravě
a Olomouci

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D za odborné vedení práce, poskytování rad a věcných připomínek.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Michaela Malcharčíková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	Volnočasové aktivity v domovech pro seniory v Ostravě a Olomouci
Název v angličtině:	Leisure time activities in retirements homes in Ostrava and Olomouc
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá problematikou a možnostmi trávení volného času seniorů v domovech pro seniory. Tato práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část práce se zabývá volným časem a otázkou stáří, stárnutím, volným časem v seniorském věku a jsou zde představeny jednotlivé domovy pro seniory. V praktické části uvádím metodu výběru respondentů, metodu sběru dat a vyhodnocení výzkumu.
Klíčová slova:	Senior, volný čas, domov pro seniory, stáří, stárnutí, volnočasové aktivity
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with the problem of possibilities of spending of the seniors' leisure time in retirement homes. This work is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part addresses leisure time and the issue of old age, growing old, leisure time in senior age

	and there are introduced particular retirement homes there. In the practical part, I introduce the method of selection of respondents, data collection method and evaluation of research.
Klíčová slova v angličtině:	Senior, leisure time, retirements homes, old age, growing old, leisure activities
Přílohy vázané v práci:	Dotazníky, seznam tabulek, grafů a obrázků
Rozsah práce:	152 stran
Jazyk práce:	český

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 VOLNÝ ČAS.....	10
1.1 Vymezení pojmu volný čas.....	12
1.2 Funkce volného času.....	13
1.3 Pedagog volného času a vychovatel.....	14
1.4 Přístupy k volnému času.....	19
1.5 Formy trávení volného času.....	20
1.6 Historický vývoj volného času.....	21
2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	25
2.1 Vymezení pojmů stárnutí a stáří.....	26
2.2 Členění stáří.....	26
2.3 Demografický vývoj stáří.....	28
2.4 Teorie stárnutí.....	29
2.5 Změny ve stáří.....	30
2.5.1 Fyziologické změny.....	30
2.5.2 Psychické změny.....	34
2.5.3 Sociální změny.....	35
2.6 Potřeby seniorů.....	38
2.6.1 Partnerství a sexualita seniorů.....	39
2.6.2 Rizika seniorské populace.....	41
2.7 Příprava na stáří.....	45
2.8 Mýty o stáří.....	47
2.9 Volný čas v seniorském věku.....	48
2.9.1 Aktivní a pasivní trávení volného času.....	49
2.9.2 Volnočasové aktivity jako prevence stárnutí.....	50
2.9.3 Instituce poskytující volnočasové aktivity seniorům.....	50
2.9.4 Vzdělávání seniorů.....	51
3 VOLNÝ ČAS V DOMOVECH PRO SENIORY.....	54
3.1 Domov pro seniory LADA, Ostrava.....	54
3.1.1 Charakteristika zařízení.....	54
3.1.2 Historie zařízení.....	54

3.1.3	Nabízené volnočasové aktivity	55
3.2	Domov seniorů POHODA Chválkovice, p.o.	55
3.2.1	Charakteristika zařízení	55
3.2.2	Historie zařízení	55
3.2.3	Nabízené volnočasové aktivity	56
4	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	57
4.1	Stanovení výzkumného cíle	57
4.2	Formulace výzkumných otázek.....	57
4.3	Formulace hypotéz	58
4.4	Metoda výzkumného šetření	59
4.5	Popis výzkumného vzorku	59
4.6	Analýza a interpretace výsledků výzkumného šetření	60
4.7	Ověřování hypotéz	109
4.7.1	Výpočty.....	110
4.8	Souhrn výzkumu	115
	ZÁVĚR	126
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	128
	SEZNAM TABULEK.....	132
	SEZNAM GRAFŮ	135
	SEZNAM OBRÁZKŮ	138
	SEZNAM PŘÍLOH.....	139

ÚVOD

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma volnočasových aktivit seniorů.

Myšlenka zabývat se tématem souvisejícím s trávením volného času seniorů mě napadla po shlédnutí filmu Šmejdi, který popisuje praktiky prováděné na seniorech, na předváděcích akcích. V dokumentu byla položena otázka, proč někteří stále na předváděcí akce chodí, i když ví, co je tam čeká? Jedna seniorka odpověděla, že na ně chodí, protože nemá vlastně co dělat. A to ve mně vyvolalo otázku, jaké mají vůbec možnosti trávení svého volného času? Zaměřila jsem především na nabídku volnočasových aktivit v Domově pro seniory LADA, Ostrava a v Domově seniorů POHODA Chválkovice v Olomouci. A proč právě Ostrava a Olomouc? Jelikož pocházím a žiji v Ostravě, chtěla porovnat, zda se nějak výrazně liší možnosti trávení volného času v domovech pro seniory v mém rodném městě a městě, kde studuji a trávím zde tedy dost svého času.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část je členěna na tři hlavní kapitoly. První kapitola se zabývá základní charakteristikou volného času, popisuje funkce volného času, zabývá se dále pedagogem volného času a vychovatelem, přístupy a formami volného času, historickým vývojem volného času a institucemi poskytující volnočasové aktivity. Druhá kapitola se věnuje pojmům stárnutí a stáří, členění stáří, demografickému vývoji stáří, teoriím stárnutí, změnám ve stáří, potřebám seniorů, přípravě na stáří, mýtům o stáří, volnému času v seniorském věku a jaké máme formy péče o seniory. Třetí kapitola se zabývá volným časem v domovech pro seniory, podrobněji popisuje Domov pro seniory LADA, Ostrava a Domov seniorů POHODA Chválkovice.

Hlavním cílem praktické části diplomové práce bylo zjistit, jaké možnosti aktivit mají senioři v domovech pro seniory v Ostravě a Olomouci. Dílčími cíli bylo zjistit, jaké konkrétní kroužky a aktivity konkrétní zařízení nabízí, co seniory k navštěvování kroužků a aktivit motivuje, co se jim na nich líbí, nebo naopak nelíbí, jaké další aktivity by senioři uvítali, jaké jim chybí, zjistit odlišnosti v nabízených kroužcích a aktivitách v Ostravě a Olomouci, zjistit názor zaměstnanců na kroužky a aktivity, zda je jejich nabídka dostatečná a zda si zaměstnanci myslí, že jsou kroužky a aktivity přínosem pro seniory při pobytu v domovech seniorů.

V podkapitolách praktické části jsou definovány cíle výzkumného šetření a výzkumné otázky a formulace hypotéz. Dále je zde objasněna metoda výzkumného šetření, seznámení s respondenty, na kterých bylo výzkumné šetření prováděno. Poslední kapitoly se věnují analýze výsledků výzkumného šetření, ověřování hypotéz a souhrnu empirické části diplomové práce.

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazníkové šetření, pro klienty i zaměstnance domovů pro seniory.

Práce by měla být přínosem pro tyto domovy seniorů, jako zpětná reakce klientů. Ale také i pro seniory a jejich rodiny, aby věděli, jaké možnosti trávení volného času v této oblasti mohou mít.

1 VOLNÝ ČAS

Volný čas začal být pro většinu lidí industrializované společnosti aktuální až zavedením osmihodinového pracovního dne, tedy od první světové války. (Vážanský a Smékal, 1995).

U volného času rozlišujeme různá pojetí, můžeme je roztřídit do tří velkých skupin:

1. Pojetí optimistická – Spatřují ve volném čase smysl a cíl života;
2. Pojetí skeptická (kritická) – Zdůrazňují negativní stránky a rizika volného času;
3. Pojetí realistická – Vychází z „*možnosti vytváření hodnot ve volném čase v reálných společenských kontextech.*“ (Knotová, 2011, s. 25).

Na volný čas se začalo pohlížet optimisticky v souvislosti s dynamickými proměnami společnosti po druhé světové válce. Pojem společnost volného času se začal používat v 60. a 70. letech minulého století. V tomto období dochází k obrovskému zvýšení odborného zájmu o problematiku volného času. Objevují se monografie, ale také výzkumné práce, zabývající se tímto tématem. V roce 1956 vzniká Světová asociace volného času a rekreace (World Leisure and Recreation Association – WLRA).

Americký sociolog Max Kaplan, zabývající se volným časem, popisuje čtyři přístupy k volnému času:

- a) „*humanistický, volný čas napomáhá restauraci základu kultury*
- b) *terapeutický, volný čas je prostředkem udržení skupinové koheze a identity*
- c) *institucionální, volný čas umožňuje seberozvoj, odpočinek*
- d) *kvantitativní, volný čas jako opozice k pracovním činnostem.*“ (Knotová, 2011, s. 29).

Joffre Dumazedieri rozdělil všechny lidské aktivity do čtyř kategorií:

- práce;
- rodinné závazky;
- sociální závazky;
- aktivity orientované na sebeuspokojení a sebevyjádření.

Druhý a třetí typ aktivit nazývá jako polovolný čas, čtvrtý typ nazývá volný čas. Hlavní rozdíl mezi volným časem a prací vidí v libovůli, na přístupu „mohu“, „chci“ nebo „mám chuť.“

Volný čas tedy charakterizuje těmito rysy:

- osvobození od institucionálních povinností;
- nezainteresovanost, projevující se absencí materiálních, ekonomických a sociálních cílů;
- hédonismus – cílem je samo o sobě uspokojení.

Veškerý čas, který má jedinec k dispozici, můžeme rozdělit na čas:

- a) pracovní – pracovní činnost;
- b) vázaný či polovolný – objektivní povinnosti (spánek, hygiena, stravování, péče o domácnost, děti, cesta do práce);
- c) volný.

Hranice mezi těmito oblastmi jsou velmi flexibilní. Některá činnost primárně určená pro volný čas (zahradničení, kutilství), může postupně získat rysy práce v zaměstnání. I děti nemusí brát některé zájmové aktivity jako dobrovolné. (Šerák, 2009).

Volný čas využívá určitá psychohygienická pravidla:

1. Volný čas nepovažujeme za zbytečně strávený čas.
2. Důležité je uvědomění si odpovědnosti za své pracovní výsledky, ale také odpovědnosti za využívání svého volného času.
3. Volný čas organizovat nejlépe individuálně.
4. Je nutné odstranění každé křečovitosti a nesmyslného úsilí.
5. Snažit se o široké záliby a zájmy a nevázat jejich realizaci zcela na zaměstnání.
6. Činnosti ve volném čase doprovázet pozitivním emočním laděním.
7. Ve volném čase se věnovat aktivitám, u kterých lze předpokládat schopnosti.

8. Volnočasové činnosti bychom měli vést k subjektivnímu prožitku úspěchu.
9. Náplň volnočasové aktivity hledat ne v racionalitě, ale v imaginaci, aniž by docházelo k odtržení od reality.
10. Psychohygienická pravidla platí i pro tělo, nejen pro psychiku člověka.
11. Mít vlastní poučený názor na psychohygienická pravidla pro využívání volného času. (Spousta, 1996).

1.1 Vymezení pojmu volný čas

Spousta a kol. (1996, s. 12) definují volný čas jako „*veličinu, která bývá chápána jako atribut, charakteristický znak svobody individua. Má však svou hodnotu jen v poměru k pracovním i mimopracovním činnostem, které jedinec koná buď v rodině, nebo v širším společenském prostředí.*“

Knotová popisuje volný čas jako „*prostor, který je naplňován aktivitami na základě svobodného rozhodování, činnostmi volenými na základě individuálních potřeb, hodnot a zájmů.*“ (Knotová, 2011, s. 32).

Průcha a Veteška (2012, s. 263) chápou volný čas jako „*čas, ve kterém jedinec sám rozhoduje o tom, jak jej stráví podle svých představ, zájmů a potřeb. Jinak bývá volný čas definován jako úsek běžného dne, který zbyde po splnění pracovních povinností, péče o rodinu a domácnost a o vlastní fyzické potřeby (spánek, stravování, osobní hygiena).*“

Vymezení volného času od Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008, s. 10) spočívá v tom, že volný čas berou jako dobu po čase pracovním (návštěva školy a pracovní proces), po splnění biofyzilogických potřeb člověk (spánek, jídlo, osobní hygiena), po péči o děti, dojíždění za prací, dalšími nutnými mimopracovními povinnostmi. po splnění svých povinností a potřeb, aby mohli vykonávat činnosti, které je uspokojují, mezi tyto činnosti patří: odpočinek a zábava, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace, účast na veřejném životě.

Vymezení volného času je nespočet. Každý autor uvádí ve své definici něco navíc, co ostatní nemají. Pávková a kol (1999, s. 15) tvrdí, že „*volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.*“

Jinak zní vymezení volného času od Bakaláře (1978, s. 66), který říká, že „*volný čas je rozsáhlým komplexem lidských a společenských jevů, procesů, vztahů a funkcí, týkajících se odpočívání, zábavy a rozvoje osobností i lidských skupin.*“

V pedagogickém slovníku definuje Průcha volný čas jako „*čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.*“ (Průcha a kol., 2009).

1.2 Funkce volného času

Joffre Dumazedière, francouzský sociolog volného času, popisuje funkce volného času následovně:

1. Odpočinek – Volný čas má především posloužit k odstranění fyzického i psychického napětí, osvobodit od únavy, má sloužit k zotavení;
2. Rozptýlení – Volný čas má nabízet zábavu, má nahradit nebo přinést únik od monotónní práce;
3. Rozvoj – Volný čas má podporovat rozvoj osobnosti v kreativních, společenských a kulturních uskupeních.

Německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski rozlišuje sedm funkcí volného času:

1. Rekreační – Odpočinek, čas k relaxaci, zotavení;
2. Kompenzační – Zábava a rozptýlení;
3. Enkulturační a edukační – Kulturní aktivity, celoživotní vzdělávání;
4. Kontemplační – Hledání smyslu života, duchovní rozměr činností;
5. Komunikační – Podporování sociálních kontaktů;

6. Participační – Aktivity ve spolcích;
7. Konzumní – Spotřeba materiálních statků.

Chris Rojek, anglický sociolog volného času, rozlišuje čtyři funkce volného času, které se výrazně odlišují od těch tradičních, užívaných v Evropě:

1. Manipulativní – Volný čas jako prostředek sociální stratifikace;
2. Regulativní – Volný čas regulující životní styly a způsoby;
3. Identitní – Volný čas sloužící k sociální inkluzi či exkluzi;
4. Mobilizační – Volný čas vytvářející prostor pro opozici vůči tlaku společnosti.

Emília Kratochvílová uvádí pět funkcí volného času:

1. zdravotně-hygienická;
2. seberealizační;
3. formativně-výchovná;
4. socializační;
5. preventivní. (Knotová, 2011).

1.3 Pedagog volného času a vychovatel

Pedagogem volného času a vychovatelem je pedagogický pracovník, vykonávající přímou výchovně-vzdělávací činnost. Pedagog volného času má uplatnění ve středisku volného času či v různých školských zařízeních, například kulturních, sociálních, rekreačních a osvětových. Vychovatel má uplatnění v školských zařízeních, zařízeních pro ústavní a ochrannou výchovu, ve školních družinách a školních klubech nebo v zařízeních sociální péče. Pro oba platí, že výchovně působí především ve volném čase vychovávaných. Rozdíl mezi těmito profesemi spočívá především v odlišném poslání a obsahu jednotlivých zařízení. (Hájek a kol., 2008).

Pro pedagoga volného času existuje mnoho pojmenování, v závislosti na jeho specializaci a konkrétní funkci.

- Animátor – „*Klíčový a perspektivní typ volnočasového pracovníka. Označuje toho, kdo v procesu animace oduševňuje, ožívuje, probouzí.*“ (Hájek a kol., 2008, s. 36).
- Pracovník volného času – Dospělý, který v této oblasti profesionálně působí;
- Vychovatel – Velmi častý pojem, profesionální pracovník zařízení volného času (školní klub, školní družina, domov mládeže, dětský domov);
- Vedoucí – Například v oddílech sdružení dětí a mládeže, v zájmovém kroužku či souboru umělecké tvořivosti;
- Vůdce – Používal se dříve v některých sdruženích dětí a mládeže (skaut), v současnosti je jeho používání v pozadí;
- Facilitátor – Za cíl má usnadňovat, podněcovat a oživovat komunikaci.
- Streetworker – U nás někdy označován jako sociální asistent. Pracovník, který se zaměřuje na jednotlivce i skupiny s rizikovým chováním. (Hájek a kol., 2008).
- Mediátor – „*Ve významu pracovník vychovávající, výchovný, vzdělávající, školitel dalších dobrovolných a profesionálních pracovníků oboru.*“ (Hájek a kol., 2008, s. 35).

Pedagogem volného času mohou být osoby v hlavním či vedlejším pracovním poměru, praktikanti, studenti, v různé věkové kategorii (mladiství, mladí dospělí, dospělí i mladí senioři), ženy nebo muži, lidé cizí národnosti. (Vážanský a Smékal, 1995).

Pedagogové volného času mohou zastávat různé obory působnosti v oblasti denního, týdenního či ročního volného času.

Pedagog volného času zastupuje mnoho rolí, zde můžeme najít jejich vymezení:

1. Pedagog volného času jako diagnostik (řec. diagnósis – rozpoznání) – Jeho úkolem je zjistit, rozpoznat a zkoumat zájmy a potřeby svěřenců i aktuální úroveň a možnosti rozvoje intelektuální, emoční a volní stránky jejich osobnosti.
2. Pedagog volného času jako stimulátor (lat. stimulare – podněcovat) a animátor (lat. animare – oživovat) – a) Úkolem je podněcovat a oživovat osobnostní rozvoj individua, a to komplexně;
b) Napomáhat uspokojení nejrozmanitějších potřeb;

- c) Podporovat osvojování pozitivních charakterových a mravních vlastností;
 - d) Stimulovat rozvoj nejrůznějších vloh, schopností a nadání;
 - e) Podněcovat a kultivovat schopnosti svěřence pozorovat sebe sama, na základě sebezpozorování a sebepojetí si vytvořit sebeobranu, která se mu stane základem pro sebehodnocení;
 - f) Stimulovat zájem a touhu po seberealizaci a sebevzdělávání.
3. Pedagog volného času jako satisfaktor (lat. satisfacere – učinit zadost) – Napomáhat dětem a mladistvým prožít citové uspokojení a radost:
 - a) Z úspěšného překonání potíží vycházejících z jejich postavení na okraji sociální skupiny;
 - b) Z přijetí kolektivem a ze získání sympatií členů kolektivu či neformální skupiny;
 - c) Z dosažení žádaného sociálního statusu.
 4. Pedagog volného času jako koordinátor (lat. coordinare – uspořádat) a integrátor (lat. integrare – zcelovat) – Garantuje fungování celého výchovného systému ve volném čase, má na starost projekt, program, strukturu a průběh volnočasových aktivit.
 5. Pedagog volného času jako organizátor a poradce – Spoluúčastní se na organizování volnočasových zájmových aktivit, jako jsou například matematické, fyzikální, olympiády, nejrůznější přírodovědné, společenskovedné, technické, umělecké a sportovní soutěže, exkurze, výstavy dětských výtvarných nebo rukodělných prací, hudební akademie a čtenářské besedy.
 6. Pedagog volného času jako administrátor (lat. administrare – sloužit) – Centra volného času, cestovní a turistické organizace, různá prázdninová zařízení, zdravotní a rekreační instituce, domovy důchodců a jiné organizace ho využívají při organizaci svých akcí.
 7. Pedagog volného času jako dramaturg – Promýšlí, plánuje a sestavuje program, zahajuje jeho realizaci, spolupracuje se svými svěřenci i pedagogickými partnery, aktivizuje, usměrňuje, vede, reguluje, řídí, diagnostikuje, hodnotí a vstupuje zjevně či skrytě do dění.

8. Pedagog volného času jako reedukátor (lat. před. re + educatio – opakované vychování) – Jeho práce spočívá v kontaktu s jedinci mravně narušenými, jedinci pocházejícími z rozvrácených a neúplných rodin, s dětmi notorických alkoholiků, zlodějů a prostitutek, kteří nejsou vzhledem ke své nevyhovující sociální a kulturní situaci zabezpečit své potomky ani výchovně.
9. Pedagog volného času jako konzultant (lat. consultare – radit) – Poskytuje rady svým svěřencům ohledně toho:
 - a) jak užitečně, zdravě a smysluplně trávit volný čas;
 - b) jak rozvíjet a upevňovat žádoucí návyky a odstranit nebo alespoň potlačit nežádoucí návyky, tělesnému či psychickému vývoji jedince škodlivé;
 - c) jak výchovně využít a posílit vrozené dispozice osobnosti svěřence;
 - d) jak vzbudit a uskutečnit pozitivní změny v chování, jednání a vystupování dítěte;
 - e) jak navazovat kontakt se svými blízkými a vrstevníky, jak s nimi komunikovat, vést rozhovor a společně s nimi sdílet zážitky a sdělovat si je;
 - f) jak spontánně zahájit utváření volnočasových situací a využívat je ke sblížení a psychickému uvolnění.
10. Pedagog volného času jako katalyzátor (řec. katalysis – rozpouštění) – Účastní se všech volnočasových aktivit, jejich průběh výchovně optimalizuje a zefektivňuje z povzdálí tak, že si účastníci akce ani neuvědomují, že jsou vedeni a usměrňováni.
11. Pedagog volného času jako vědecký pracovník – Jeho posláním je udržovat kontakt s pracovišti zabývajícími se teoreticky a výzkumně problematikou volného času. Jako člen týmu odborníků se zúčastňuje výzkumných projektů, podílí se na koncepci a tvorbě výchovných programů nejrůznějších volnočasových výchovných pracovišť a pomáhá hledat ideovou a společenskou základnu pro jejich konstituování a pedagogicky a metodicky účinné fungování. (Spousta a kol., 1996).

Od úspěšného pedagoga volného času jsou očekávána určitá charakteristika osobnosti, znalosti a kvalifikace.

Je od něho požadováno vzdělání, které můžeme rozdělit do pěti hlavních skupin – kompetencí:

- Základní kompetence – pedagogika, psychologie, sociologie, ekonomie, ekologie, management, marketing, právo;
- Odborná kompetence – jazykové znalosti, sport, hra a divadlo, fotografie, hudba, technika, video;
- Vlastní kompetence – empatie, pozitivní myšlení, sebedůvěra, schopnost kontaktu, schopnost improvizace, tvořivost, trpělivost, laskavost, vytrvalost, sebedisciplína;
- Metodické kompetence – organizační schopnosti, koordinační schopnosti, účetnictví, financování;
- Oborová kompetence – praktika, hospitace, mimouniverzitní doplňkové vzdělání. (Vážanský a Smékal, 1995).

Odbornou kvalifikaci mohou pedagogové volného času a vychovatelé získat mnoha způsoby:

- vysokoškolským studiem uvedených oborů podle zákona o pedagogických pracovnících nebo studiem sociální pedagogiky;
- vysokoškolským studiem učitelství;
- studiem na vyšší odborné škole se zaměřením na uvedené obory;
- studiem na střední škole ukončené maturitou se zaměřením na uvedené obory (střední pedagogické školy);
- studiem na střední škole ukončené maturitou, vyšší odborné škole nebo vysoké škole nepedagogického zaměření doplněné vzděláním v programu celoživotního vzdělávání se zaměřením na uvedené obory. (Hájek a kol., 2008).

„Dobrý pedagog by měl být rád mezi lidmi, umět mluvit i naslouchat, vcítovat se, zvládat nároky, které život přináší, měl by se umět radovat ze života, mít rád lidi a také je dokázat řídit a vést.“ (Hájek a kol., 2008, s. 135).

1.4 Přístupy k volnému času

Z potřeby pracovat s dětmi a lidmi v jejich přirozeném sociálním prostředí a nevytvářet pouze umělá prostředí a umělé programy, vznikají i jiné formy výchovné práce.

Animace – Jde o výchovnou práci založenou na vztazích. Poslání animačních skupin spočívá v:

- Umožnění každému jedinci, aby objevil sebe sama.
- Zapojit jednotlivce do života skupiny a širší společnosti, mít možnost navrhnout změny vedoucí k trvalému zlepšování životních podmínek komunity.
- Podílet se na realizaci cílů stanovených a vycházejících z potřeb, problémů a životních plánů každého člena skupiny.
- Prožívat vztahy s ostatními lidmi při respektování jejich osobnosti, jimi uznávaných hodnot.
- Najít místo ve společnosti, kde by mohl svobodně žít v souladu s tím, co považuje za důležité a podle čeho se chce orientovat.

Úkolem vychovatele je napomáhat, aby se každý jedinec cítil přijímán ostatními členy skupiny. (Pávková a kol., 1999).

Výchova zážitkem – „*Výchova zážitkem je komplexní proces, který v sobě slučuje zážitek, vnímavost, poznání a chování, a snaží se zapojit také emoce, představivost, fyzické tělo a i intelekt.*“ (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 20).

Cílem zážitkových akcí je aktivní trávení volného času. Účastníci nepřijímají pouze pasivně naservírovanou komerční zábavu. Zážitkové akce působí jako prevence patologických jevů (kriminalita, vandalismus). Zážitková akce přináší účastníkům:

- Nové kontakty, stmelování kolektivů.
- Rozvoj komunikace, spolupráce, tolerance, vedení lidí.
- Rozvoj obratnosti, fyzické kondice.
- Zábavu, vzpomínky, dobře strávený volný čas.
- Inspiraci, motivaci pro změny.
- Kontakt s přírodou, poznávání přírody.

- Vytržení ze stereotypu.

Zážitková akce má určitá specifika, nemusí je však splňovat všechny:

- Časově uzavřená událost, trvající bez přerušení. Může trvat od několika hodin až po tři týdny.
- Nedílnou součástí programu jsou zážitky. Také netradiční činnosti a dobrodružství.
- Akci předem připravuje tým instruktorů.
- Akce je určena pro přesně vymezenou skupinu lidí, většinou nepřesahující počet třiceti lidí.
- Akce se odehrává nejčastěji v přírodě či jiném zajímavém prostředí.
- Přesný harmonogram akce je pro účastníky překvapením.
- Program je pestrý, nabízí různé typy aktivit.
- Účastníci zažívají při akci překvapení, tajemno i romantiku. (Pelánek, 2008).

Streetwork (sociální asistence) – Jedná se o metodu terénní sociální práce, která nabízí aktivní formu sociální intervence a krizové pomoci. Cílem streetworkera je nabídnout pomoc osobám, které potřebují socioterapeutickou pomoc, samy ji však nevyhledávají. Smyslem streetworku je tedy sociální prevence, tedy předcházet vzniku a dalšímu šíření sociálně patologických jevů a udržení rovnováhy sociálního systému. Streetwork můžeme doslova přeložit jako práci na ulici. Jedná se o vyhledávací, doprovodnou a mobilní sociální práci s nízkoprahovou nabídkou sociální pomoci zaměřenou na rizikové jednotlivce a neformální skupiny. Streetworker je kontaktuje v jejich přirozeném prostředí, v místech, kde se scházejí a tráví svůj volný čas. Důležitá je důvěra v sociálního pracovníka a vytvoření oboustranného socioterapeutického vztahu. (Bednářová a Pelech, 2000).

1.5 Formy trávení volného času

Existuje více rozdělení možností trávení volného času.

Kategorie činností volného času můžeme například rozdělit následovně:

- „manuální (zahradničení, kutilství, ruční práce, modelářství, apod.);

- *fyzické (sport, turistika, rybolov, houbaření);*
- *kulturně umělecké typu receptivního (četba, divadlo, kino, rozhlas, televize);*
- *kulturně umělecké typu tvořivého a interpretačního (zpěv, hudba, výtvarné umění, fotografie);*
- *kulturně racionální (vzdělávání, četba, sledování zpráv, luštění křížovek);*
- *společensky formální (členství ve spolcích, zapojení do politiky, společenská angažovanost);*
- *společensky neformální (rodina, přátelé, restaurace, kluby);*
- *hry, sběratelství, divácké aktivity;*
- *pasivní odpočinek. ‘‘ (Šerák, 2009, s. 29).*

Další dělení může být podle typů zájmového vzdělávání dospělých:

- kulturní a estetická výchova – umění, muzea, galerie;
- pohybová a sportovní výchova – tělesná výchova, sport, pohybová rekreace;
- cestování a turistika;
- zdravotní výchova – zdravotní uvědomělost, duševní hygiena, zdravotní prevence;
- enviromentální výchova – vzdělávání o životním prostředí;
- vědeckotechnické vzdělávání – aktuální trendy a poznatky moderní vědy;
- jazykové vzdělávání;
- náboženská a duchovní výchova. (Šerák, 2009).

1.6 Historický vývoj volného času

Tato kapitola je do diplomové práce zařazena, protože volný čas se neustále vyvíjí, volný čas je kulturní a dějinný fenomén. Mezi jeden z hlavních rysů volného času řadíme vliv práce na úkor volného času. V počátcích se lidé soustředili na obstarávání životních potřeb, získávání potravy a stavění obydlí.

Jako jedno z prvních vymezení volného času můžeme přisoudit Aristotelesovi. Ovlivnil mnoho následovníků a to svými úvahami o volném čase. Upřednostňoval intelektuální činnosti před fyzickou prací. Volný čas chápal jako čas k přemýšlení, k četbě poezie, či poslouchání hudby. Volný čas podle něj neměl být spojován s nicneděláním a nudou, měl to být čas pro rozjímání, které vede člověka k samostatnosti, moudrosti.

Pro středověk v Evropě je charakteristické dominantní postavení církve. Převládal katolicismus, uznávající asketický vztah k životu. Zbožné nicneděláním naplňovaly modlitby. V křesťanství je volný čas pojímám jako prostor k oddechu po práci a pro zbožné rozjímání. (Knotová, 2011).

Volný čas ve středověku byl svázán především s prací. V dnešní době se lidé těší dlouho dopředu na dovolenou, v té době byla dovolená něco prakticky neznámého. (Verdon, 2003).

Od 16. století dochází ke změně, protestantská církev, kalvinisté i luteráni vyzdvihovali význam práce a opovrhovali zahálkou. Protestanti také ukládali každému člověku pracovní povinnosti a nesouhlasili s rozjímavým životem mnichů.

Pro období renesance byla práce životní dominantou. Pracovitost a píle byly hlavními ctnostmi. Nicneděláním bylo zavrhováno. Odpočinek sloužil k nabytí sil, aby člověk mohl dále pracovat.

Thomas More ve své *Utopii*, popisuje, že lidé na ostrově Utopia pracují jen 6 hodin denně, ve volném čase studují a mohou nakládat se svým volným časem dle svého svobodného rozhodnutí.

Další utopistický reformátor, Thomasso Campanella, si v díle *Sluneční stát* představuje, že lidé pracují 4 hodiny denně, volný čas pak mohou strávit studiem, čtením, psaním, vypravováním, procházkami. Hraní hazardních her (například karetní hry, kostky, šachy) je zavrhováno, doporučovány byly naopak sportovní aktivity, míčové hry. (Knotová, 2011).

J. A. Komenský dělil 24 hodin dne na práci, aktivní odpočinek a spánek. (Šerák, 2009).

Utopistické názory Owena nebo Fouriera hovoří o tom, že pro odpočinek, zábavu a rozptýlení by měla být vyčleněna hodina denně.

Francouzský osvícenec Rousseau ve svém *Emilovi* tvrdí, že čas svobody je nejlépe využitým časem pro mladého člověka. Německý filozof Kant si toto myslí o všech lidech, nejen o mladých lidech.

Marxův koncept volného času uvádí, že práce je říší nutnosti, volný čas je říší svobody. Člověk se ve volném čase musí vzdělávat, aby mohl vstoupit na pracovní trh.

Americký sociolog norského původu Veblen vydává v roce 1899 práci s názvem *The Theory of the Leisured Class* (v češtině *Teorie zahálčivé třídy*, 1999). Veblen se v této práci zabýval o životní způsob trávení volného času vysoce postavené společenské vrsty (zahálčivé třídy). „Podle Veblena existuje přímá závislost mezi společenským postavením a způsobem trávení volného času. Pro vrstvu majetných je volný čas symbolem bohatství a postavení, nenaplnují jej antickým přemýšlivým životem, středověkým rozjímáním, ale naopak ostentativní zahálkou a spotřebou.“ (Knotová, 2011, s. 37).

Německý sociolog Helmut Schelsky věnoval velkou pozornost pásové výrobě. Její překonání mělo být nutnou podmínkou k celkovému zkvalitnění života společnosti. Počítal s tím, že do budoucna se bude zkracovat pracovní doba (až na šest hodin denně) a bude tak docházet k prodlužování volného času, tedy i doby nutné k získání uplatnitelné kvalifikace. (Šerák, 2009).

V roce 1936 odhlasovalo Národní shromáždění zákon o placené dovolené. Pracující měli nárok na odpočinek v délce dvou týdnů, mohli tak disponovat se svým volným časem bez finančních problémů. V červnu toho roku byla stanovena čtyřicetihodinová týdenní pracovní doba. (Verdon, 2003).

Pojetí volného času ovlivněné komunistickými a socialistickými ideály ve 20. století, i v tehdejší Československu způsobilo, že volný čas byl prezentován jako protiklad světa práce. Volný čas nemohl být v rozporu s principy socialistického způsobu života. Stát řídil náplň volného času a byl podřízen ideologii. (Knotová, 2011).

V roce 1968 byly zavedeny volné soboty, do té doby byly povinně pracovní.

Předcházející éra konce 40. let a první poloviny 50. let bylo typické, že pro volný čas zbýval minimální prostor. V té době se nosilo, že pomyslným hrdinou je ten člověk, který i mimo pracovní dobu pomáhá svou prací vytvořit novou společnost. Mezi preferované činnosti ve volném čase byly aktivity, které měly zvýšit pracovní schopnosti a výkonnost, zejména tedy zvyšování kvalifikace.

Skladbu aktivit ve volném čase výrazně ovlivnil nástup nového média – televize. V Československu začala vysílat naplno v roce 1954. Televize si postupně začala ukrajovat čím dál větší díl volného času lidí. (Franc a Knapík, 2013).

V dnešní době je příznačná celospolečenská závislost na práci a narůstající konzum. Někteří lidé chápou práci jako hlavní zdroj svých zájmů a relaxace, protože jejich „volný“ čas je zaměřen na povinnosti k partnerovi a rodině. (Šerák, 2009).

2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stárneme všichni, nikdo se nás neptá, zda chceme nebo nechceme. Stárnutí probíhá po delší čas, nenastane najednou. (Gruss, 2009).

V dnešní době je stáří chápáno spíše jako nutné zlo. Důraz je kladen na mládí, zdatnost a především výkon. (Štilec, 2004).

Čím vyšší procento starších lidí v populaci je, tím nižší je procento mladších dospělých. A tím pádem je méně lidí, kteří by platili daň z příjmu, dávky sociálního a zdravotního pojištění, díky kterým by mohly být zajištěny důchody a lékařská a sociální péče pro starší občany.

Během válek dochází k větším ztrátám v mužské populaci, v mírovém období ženy i muži tvoří přibližně stejné procento populace do 45. roku věku. Po 45. roku věku se ženy dožívají vyššího věku než muži, dochází tedy k tomu, že ve skupině 70 letých lidí máme přibližně šest žen na pět mužů a ve skupině lidí starších 80 let je již poměr 4:1. Je to způsobeno mnoha důvody, nejčastěji zmiňovaný v západních zemích je důvod, že muži mají fyzicky náročnější zaměstnání.

Postupem času dochází ke snižování kojenecké úmrtnosti, dožívá se tedy vyššího věku větší procento populace. Někteří vědci předpokládají, že budou postupně dnešní smrtelné choroby přemoženy a lidé se budou dožívat maximálního věku, kterého se může dožít. Snaží se také dokázat, že maximální věk je přibližně pro každého stejný. Toto je však sporné, můžeme pozorovat rozdíly v rychlosti stárnutí v zemích třetího světa, které jsou ovlivněny například špatnou hygienou a chudou stravou.

Člověk nezestárne přes noc, ke změně fyzických a psychických znaků dochází po dobu několika let. (Stuart-Hamilton, 1999).

Gerontologičtí odborníci uvádějí, že délku života ovlivňují z 60-70 % genetické faktory a ze 30-40 % vnější podmínky. (Štilec, 2004).

Existují určité faktory, které proces stárnutí ovlivňují. Nadměrný příjem potravy, stres, obezita, vysoký krevní tlak, požívání alkoholu a kouření tabáku urychlují stárnutí. Naopak častá fyzická aktivita, zdravá výživa, klidný spánek a společenské a pracovní zapojení zpomalují proces stárnutí. (Vigué, 2006).

2.1 Vymezení pojmů stárnutí a stáří

Dvořáčková (2012, s. 9) definuje stárnutí a stáří jako „*specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódovaný, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí.*“

Jiná definice stárnutí od Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 21) hovoří o tom, že „*stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce.*“

Ondrušová (2011, s. 13) tvrdí, že „*stárnutí je celoživotní biologický proces, který je neodvratný a na jehož konci je stáří.*“ (Ondrušová, 2011, s. 13).

Hayflick (1994, s. 28) předpokládá, že „*stárnutí není pouhé plynutí času. Je ovšem projevem biologických dějů, které nastávají v čase a po určitý čas trvají.*“

Jiank zní vymezení stárnutí od Toponkové a Neuwirtha (1995, s. 17), kteří berou stárnutí jako „*specifický, nevratný a neopakovatelný biologický proces, univerzální pro celou přírodu.*“

Příbyl (2015, s. 9) ve své knize popisuje stárnutí jako „*komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy kontinuálně již od jejich početí.*“

2.2 Členění stáří

Mezi autory není v periodizaci stáří úplná shoda. Obecně uznávané je členění podle Světové zdravotnické organizace, které zní následovně:

1. Stárnutí, rané stárnutí, senescence (60-74 let);

2. Vlastní stáří, kmetství, senium (75-89 let);
3. Dlouhověkost, patriarchium (90 a více let). (Příbyl, 2015).

Většina autorů se dnes přiklání k tomuto členění:

1. Mladí senioři (young-old) (65-74 let);
2. Staří senioři (old-old) (75-84 let);
3. Velmi staří senioři (oldes-old, very old-old) (85 a více let). (Příbyl, 2015).

Je užíván věk kalendářní (na základě data narození), ten však nevypovídá o zdravotním stavu a o soběstačnosti starého člověka. Stárnutí a stáří probíhá velmi individuálně, ze stránky časové, rozsahové i závažnosti projevů. (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

Na základě demografického vývoje členíme stáří takto:

1. Mladí senioři (65-74 let);
2. Staří senioři (75-84 let);
3. Velmi staří senioři (85 a více let). (Zavázalová a kol., 2001).

Hovoříme nejen o věku kalendářním, ale také o věku biologickém a věku sociálním. Biologický věk představuje celkový stav organismu. Mnoho změn u starých lidí bývá způsobeno než samotným stárnutím spíše onemocněními. Jsou zaznamenána výrazná míra odlišnosti funkčních zdatností u lidí stejného kalendářního věku.

Sociální věk je charakteristický pro svou roli, kterou člověk zaujímá ve společnosti. Vznik nároku na starobní důchod označujeme velmi často jako počátek sociálního stáří. (Ondrušová, 2011).

„V souvislosti se sociálním stářím lze hovořit o tzv. sociální periodizaci lidského života, která na základě produktivity a sociálních rolí člení lidský život do životních období, tzv. věků. První věk – předproduktivní, je obdobím dětství, mládí, růstu, vzdělávání, profesní přípravou apod. Druhý věk – produktivní, je fází dospělosti, kdy biologická, sociální i pracovní produktivita je na vrcholu. Třetí věk – postproduktivní, je obdobím, kdy dochází k penzionování, k poklesu produktivity. Čtvrtý věk bývá označován jako fáze závislosti.“ (Příbyl, 2015, s. 12).

Dále můžeme seniorskou populaci členit z hlediska funkční zdatnosti následovně:

- Elitní – dokážou i ve vysokém věku podávat extrémní výkony;
- Zdatní (fit) – typická je pro ně dobrá tělesná i duševní kondice, pravidelné pracovní a sportovní aktivity;
- Nezávislí (independent) – soběstační v běžném životě, mají funkční rezervy, nižší svalová síla, rekondiční programy jsou pro ně přínosem;
- Křehcí (frail) – výkyvy zdravotního a funkčního stavu, potřeba pružné intervence (pečovatelská služba);
- Závislí (dependent) – závažný funkční deficit, vyžadují pomoc druhé osoby, systém dlouhodobé péče;
- Zcela závislí (stally dependent) – obvykle upoutáni na lůžko, senioři s pokročilým stádiem demence, vyžadují trvalou ošetrovatelskou péči;
- Umírající – příjemci paliativní péče. (Příbyl, 2015).

2.3 Demografický vývoj stáří

Demografie je věda zabývající se složením a pohybem lidských populací. Základní pojmy patřící k demografii jsou porodnost (natalita), úmrtnost (mortalita). Demografický vývoj obyvatelstva je především ovlivněn rozvojem a hospodářskou vyspělostí v konkrétních zemích. (Ondrušová, 2011).

Stárnutí společnosti je celosvětový problém. Od poloviny 20. století postupně postihuje každou zemi. Podle prognóz bude narůstat podíl starších obyvatel ve společnosti. (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

„Postupně se mění věková struktura obyvatelstva takovým způsobem, že se zvyšuje podíl osob starších 60 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let, tj. starší věkové skupiny rostou početně relativně rychleji než populace jako celek.“ (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 19).

Dá se předpokládat, že lidé budou zdravější, avšak budou více postiženi nemocemi chronického a degenerativního rázu. Nepovedou ke smrti, ale ke ztrátě soběstačnosti. Bude

tedy důležité, aby byly zvyšovány společenské náklady a náklady na veřejné zdravotnictví i sociální služby. (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

K výraznému ovlivnění snížení porodnosti v Evropě napomohla první a druhá světová válka a také hospodářská krize třicátých let.

Stárnutí populace v České republice začalo už v období mezi světovými válkami.

V padesátých letech dvacátého století došlo v Československu k celoplošnému očkování dětí, došlo tak k snížení kojenecké a dětské úmrtnosti. (Mašková in Ondrušová, 2011).

Pro sedmdesátá léta dvacátého století je typický baby-boom, dochází tak k zpomalení stárnutí populace. (Zavázalová in Ondrušová, 2011).

V devadesátých letech dvacátého století se snižuje podíl dětské věkové skupiny a dochází spíše ke snížení porodnosti a zvyšování stárnutí obyvatelstva. Demografické stárnutí obyvatelstva České republiky je také způsobeno prodlužováním lidského života.

Dá se předpokládat, že stárnutí obyvatelstva České republiky se bude dále zvětšovat. (Český statistický úřad in Ondrušová, 2011).

2.4 Teorie stárnutí

Teorie stárnutí lze v podstatě rozdělit do dvou hlavních skupin: stochastické (hlavním předpokladem je, že změny, ke kterým dochází, jsou převážně náhodné) a nestochastické teorie (předpokladem je, že stárnutí je geneticky naprogramováno). (Čevela a kol., 2014).

Příklady některých stochastických teorií:

Teorie stárnutí somatickou mutací – „*Argumentuje tím, že jde o problém s několika rovinami, neboť substituující buňky nejsou přesnými kopiemi – obsahují totiž genetické „chyby.“*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 22).

Teorie volných radikálů – „*Teorie o degeneraci způsobené volnými radikály (nabitými atomárními částicemi vznikající při některých běžných metabolických procesech).*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 23). Někteří zastánci této teorie se domnívají, že se tento proces dá zastavit zvýšenými dávkami vitamínu C.

Teorie katastrofických chyb – Považuje za chybu špatnou replikaci proteinů; také nevhodná strava a znečištěné prostředí můžou za fyzickou degeneraci. (Stuart-Hamilton, 1999).

Příklady některých nestochastických teorií:

Pacemakerová teorie – Hovoří o tom, že některé orgány a systémy jsou naprogramovány na určitý algoritmus stárnutí, tedy, že „poběží“ jen po určitou dobu života jedince (například růstový hormon, produkce pohlavních hormonů).

Genetická teorie – Každý živočišný druh má specifickou délku života, jednovaječná dvojčata mívají podobnou délku života (jen u časných úmrtí), mají tedy společné dispozice k chorobám, ne k délce života. (Čevela a kol., 2014).

Hayflickova teorie limitovaného počtu buněčných dělení – Tělesné buňky zhruba po sedmi letech umírají a jsou nahrazovány novými buňkami (výjimku tvoří buňky centrálního nervového systému, ty nelze nahradit po svém zániku). Počet tohoto nahrazování buněk je však omezen. *„Hayflick zjistil, že živé buňky vyjmuté z těla a pěstované in vitro se před svým zánikem reduplikují pouze do určitého limitovaného počtu. Čím starší je zvíře, ze kterého byly buňky vyjmuty, k tím menšímu počtu reduplikací před zánikem buňky dojde.* (Stuart-Hamilton, 1999, s. 22)

Podle svého objevitele toto zjištění nese název Hayflickův jev a maximální počet reduplikací buňky před jejím zánikem nazýváme jako Hayflickův limit. (Stuart-Hamilton, 1999).

2.5 Změny ve stáří

Změny ve stáří můžeme rozdělit do tří skupin: fyziologické, psychické a sociální změny. Tyto oblasti jsou navzájem propojeny. (Ondráková a kol., 2012). Nyní se s těmito oblastmi blíže seznámíme.

2.5.1 Fyziologické změny

Jednou z příčin rozdílů u lidí ve stárnutí jsou genetické dispozice. Lidé mají ve svém genetickém programu zakódován počátek i průběh stárnutí, ale i pravděpodobnou délku života. Rychlost stárnutí určují i vnější faktory. Do stáří se promítá i způsob prožitých minulých fází (životní styl, výživa, nadměrné zatěžování některých orgánových systémů). (Vágnerová, 2007).

Dochází k tělesným změnám organismu, k omezení rezerv organismu, k snížení zátěžové odolnosti, k poklesu orgánových funkcí, dochází k snižování imunitního systému. (Ondrušová, 2011).

Postupem věku dochází ke snižování pohybu a tedy i poklesu fyzické a duševní výkonnosti, dochází k zhoršení zdravotního stavu a vyššímu výskytu civilizačních nemocí. Pohyb je velmi důležitý i u starších lidí. Pohyb působí jako prevence obtíží v zdravotní, ale i prožitkové oblasti. Je tedy vhodné, aby senioři pravidelně silově zatěžovali své tělo. Vhodné jsou především pomalé, klidné a soustředěné pohyby. Jako netradiční pohybově-prožitkové aktivity jsou pro seniory vhodné například různé relaxační a dechová cvičení, jednoduchá jógová cvičení. (Štilec, 2004).

Jóga je pro staršího člověka prospěšná, díky ní může uvolnit svaly bez tlaku, tuhosti a zkrácení, uvolnit krevní cévy, zlepšit oběh krve, pročistit organismus vyloučením toxických látek. Mysl se osvobozuje od všeho, co ji ruší a tíží, soustředí se na dýchání a na tělesné citění.

Vhodné je také pro seniory plavání. Při tomto sportu se zapojí téměř všechny svaly těla. Je to výborná aktivita pro kardiovaskulární systém, pro sílu a pevnost svalů, pro dýchací ústrojí. Díky plavání se zlepšuje ohebnost kloubů, uvolňuje a posiluje tělo a také pomáhá při snižování hmotnosti. Při pohybových problémech by však měli být senioři opatrní, a předem se poradit s lékařem. (Vigué, 2006).

Časté jsou také vizuální změny, jako je například šedivění vlasů, vrásky. Tyto změny však můžeme částečně „napravit“.

Náš životní styl a typ práce v produktivním věku má vliv na zdravotní stav a rychlost fyzických změn v seniorském věku. K největším změnám dochází u smyslových orgánů, především u zraku a sluchu. (Ondráková a kol., 2012).

Dochází ke zhoršování vidění na blízko, ke snížení orientace v noci a za šera. Zrakem vnímáme 85 % informací, při zhoršení zraku tedy dochází ke ztrátě mnoha informací o realitě světa. Velmi důležitá je prevence, docházet na pravidelné vyšetření zraku, provádět oční cvičení. Sluchové ústrojí se skládá ze tří částí – zevní, střední a vnitřní ucho. Snížená sluchová ostrost je buď centrální, nebo periferní. Periferní dále dělíme na převodní a percepční. Převodní porucha se projevuje omezením slyšitelnosti hlubokých tónů. Při percepční nedoslýchavosti je omezena slyšitelnost vyšších tónů a může nastat i jejich vymizení, či dojít až k hluchotě. Změny u smyslů čich a chuť se u starších lidí projevují

asi v 50-60 % ztrátě síly, jemnosti. Dochází k úbytku kožních receptorů, které způsobují snížení citlivosti hmatu, regulace tepla a chladu. Lidem ve stáří je více zima, protože receptory vnímání tepla jsou uloženy hlouběji než receptory chladu. (Klevetová a Dlabalová, 2008).

Dýchací soustava se při námaze rychleji unaví, vysušuje se a svrašťuje kůže, ubývají vlasy, dochází k přetváření imunitního systému. (Pichaud a Thareauová, 1998).

Největší změny u kožního ústrojí spočívají ve snížení aktivity mazových žláz. Kůže může být suchá a může svědit, z důvodu ztráty schopnosti zadržovat vodu. Objevují se tak zvané „stařecké skvrny“, skvrny v obličeji, na rukou, na horních končetinách. Množství elastických vláken se snižuje. Dochází k tvoření vrásek. Nehty, vlasy, chlupy procházejí také změnami, nehty se ztlušťují a vyskytují se podélné rýhy, dochází k řídnutí a šedivění vlasů. (Mlýnková, 2011).

S přibývajícím věkem dochází ke snižování tělesné výšky a zvětšování tělesné hmotnosti. Dochází také ke změnám postojů a chůze a úbytku svalové hmoty. (Dvořáčková, 2012).

Množství trávicích šťáv se snižuje, dochází k horšímu rozkládání a vstřebávání potravy. Dochází k poklesu tlustého střeva, což je způsobeno sníženou svalovou silou a projevu se chronickou zácpou a bolestmi v bederní části páteře. Kapacita a pružnost močového měchýře klesá. Dále nastává pokles pohlavní činnosti, u mužů dochází k poklesu potence, u žen končí menstruace. Síla svalových svěračů klesá. Může docházet k močové inkontinenci, avšak nemusí to nutně souviset se stářím, je vždy nutné kvalitní vyšetření, které objasní příčiny. (Klevetová a Dlabalová, 2008).

Sýkorová shrnuje do čtyř bodů, jak vnímají samotní senioři svou soběstačnost:

- *„být schopen či umět postarat se o sebe a domácnost sám;*
- *nepotřebovat druhé, resp. nebýt na ně odkázán;*
- *nemuset žádat druhé o pomoc, doprošovat se a nebýt jim zavázán;*
- *nezatěžovat druhé.“ (Sýkorová, 2007, s. 86).*

Nedá se říci, že by některé nemoci byly typické jen pro seniorský věk, ale jsou nemoci, které se často u seniorů objevují. Jedná se například o cévní mozkovou příhodu (příčinou je zastavení krevního oběhu nebo prasknutí cévy, které vyvolají krvácení a mohou způsobit

částečné či úplné ochrnutí, ztrátu paměti, řeči, zraku, sluchu, psaní), artrózu (nejčastější revmatické onemocnění u starších lidí), šedý zákal (oční čočka se zakaluje, ztrácí průzračnost, takto postiženému jedinci se postupně vše zamlžuje jak na dálku, tak na blízko), osteoporózu (dochází k úbytku kostní dřevě a řídnutí kostí, hrozí zlomeniny, především v oblasti krčku), Parkinsonovu chorobu (projevuje se buď třesem, svalovou ztuhlostí či nepohyblivostí, jedinec se může v určitých chvílích pohybovat, v určitých už nemůže). (Pichaud a Thareauová, 1998). Revmatismus je typický změnami v pohybovém aparátu, týká se kostí, kloubů, svalů, šlach a vazů. Nejběžnější revmatické nemoci jsou artróza, revmatoidní artritida, osteoporóza. (Vigué, 2006).

Dále se může jednat o ischemickou chorobu srdeční, věkem podmíněnou okulární degeneraci a další. (Ondrušová, 2011).

U seniorů se mohou také objevovat křečové žíly na nohách a krevní sraženiny, způsobující trombózu hlubokých žil. Hemeroidy jsou také velmi časté.

U lidí kolem 40. roku se často objevuje diabetes 2. typu, který bývá spojován s obezitou, vysokým krevním tlakem. Ovlivňuje ho především nedostatek fyzické aktivity, obezita (tuk především v oblasti břicha), životospráva bohatá na tuky a bílkoviny, chudá na vlákninu, sacharidy a vitamin E či je ovlivněn rodinnou anamnézou.

Dochází také ke změnám pokožky těla. Typické je prohlubování vrásek. Pokožka je sušší a méně odolná. Dochází ke ztrátě pigmentu, to má za následek objevování šedin. Zvyšuje se lámavost nehtů, žloutnou a tvoří se na nich drážky. Častěji se objevují chronické infekce. Zvyšuje se práh bolesti. (Vigué, 2006).

Starší lidé v porovnání s mladými lidmi, mají větší problémy v oblasti spánku. Často se v noci budí, hůř se jim usíná. Stručně řečeno, jejich spánek má menší efektivitu. (Gruss, 2009).

Velmi častou poruchou u seniorů v oblasti spánku je obrácený rytmus spánku. Takový senior ve dne usne, prospí klidně i jeho větší část a v noci pak nespí. Nebo spí trhaně, na chvíli usne, poté se probudí a znovu usne. Tak to může trvat celou noc.

Závratě jsou ve stáří časté. Projevuje se náhlou nejistotou v poloze ve stoje, někdy i vleže. Člověk má pocit, že se kolem něj vše točí. Můžeme rozlišit dvě formy závratí: 1. Systémová závrať – souvisí s ušními poruchami, rovnováhu těla zajišťuje totiž ústrojí ve

vnitřním uchu; 2. závrať související s tělesnými nebo psychickými poruchami – řadíme zde tělesnou slabost, poruchy krevního oběhu, doprovázené kolísáním krevního tlaku.

Závratě nemusí mít u staršího jedince nějaké vážnější příčiny, ale mohou způsobovat strach z pádu, a proto se pak starý člověk neodváží bez doprovodu někam sám vydat. (Tvaroh, 1984).

2.5.2 Psychické změny

Rozdíly mezi jedinci jsou odlišné, každý má jiné společenské a sociální podmínky. Změny nastávají u každého v jiném věku, mají odlišnou rychlost nástupu. Nejvíce výrazné bývají změny schopností. (Štílec, 2004).

Tyto změny nastávají především v poznávacích schopnostech (paměť, pozornost, vnímání, myšlení, představy). (Klevetová a Dlabalová, 2008).

Nedochází ke změně v jazykových dovednostech, ve způsobu vyjadřování myšlenek, intelektu, slovní zásobě. Nedochází však jen ke změnám k horšímu, některé psychické pochody se naopak zlepšují, například trpělivost, vytrvalost, rozvaha, schopnost úsudku. (Mlýnková, 2011).

U seniorů se mohou objevovat problémy s kontrolou vlastní hygieny, což může být pro seniora velmi frustrující. (Štílec, 2004).

Dochází k „úbytku“ mozkové tkáně. (Ondráková a kol., 2012). Můžeme říct, že pro toto období je typické zpomalení psychomotorického tempa, dochází ke změně kognitivních funkcí, je potřeba přijmout novou roli jako reakce na vlastní stáří. (Ondrušová, 2011).

Nejčastější charakteristikou stárnutí se stává zpomalení psychické činnosti. Dochází k úbytku rychlosti reakce (Štílec, 2004). Senioři k vykonání nějakého úkolu potřebují více času a déle jim trvá, než zpracují informace. (Ondráková a kol., 2012).

Senioři mají rádi svůj stereotyp, hůře se přizpůsobují životním změnám a neradi bez motivace něco mění. (Mlýnková, 2011).

Do popředí se dostávají také negativní vlastnosti. Velmi důležité je však rozlišovat, zda se jedná o problematické chování způsobené změnami ve stáří či o duševní nebo tělesnou poruchu. (Dvořáčková, 2012).

Velmi často u starších lidí dochází k nárůstu demencí. Nejběžnější bývá Alzheimerova demence – kdy dochází k postupné ztrátě lidských vlastností, jako jsou například autonomnost, identita a intencionalita. (Gruss, 2009).

Alzheimerova nemoc poškozuje poznávání, narušuje paměť, řeč a jazyk, složité naučené pohyby, citový život, řídicí funkce sociální přizpůsobování. Alzheimerova nemoc postihuje až zhruba 1 275 lidí z 100 000 starších 65 let. Její trvání lze odhadnout na 3-9 let je zničuje nejen pacienta, ale i jeho okolí. (Koukolík, 2014).

Ve stáří se poruchy chování, dá se říct, prakticky vždy rozvíjejí společně s poruchami kognitivních funkcí, či s poruchami intelektu. Poruchy chování jsou nápadné, proto bývají prvním důvodem, proč je senior nechán vyšetřen odborníkem. Jsou častým příznakem vedoucím k odhalení demence. Demence mívají mnoho příznaků:

- Paranoidní myšlení,
- Halucinace,
- Agresivita,
- Poruchy spánku,
- Změny nálad – deprese, mánie, úzkosti, fobie. (Pidrman a Kolibáš, 2005).

2.5.3 Sociální změny

Senioři patří mezi ohrožené skupiny obyvatel sociální exkluzí i chudobou. Základním milníkem je odchod do starobního důchodu. Dochází k omezení kontaktu se spolupracovníky, odchodu dětí z domova (pokud je máme). (Ondráková a kol., 2012).

Končí jeho role jako pracujícího člověka, který svou prací vytvářel hodnoty pro obyvatelstvo a celý stát, a získává roli důchodce, dostává od státu penzi a již se nijak nepodílí svou prací na společenství státu. Důchodce pak tedy bývá velmi často vnímán pouze jako někdo, kdo čerpá peníze ze státní kasy. Dochází také ke změnám v ekonomické situaci seniorů. Lidé byli zvyklí na určitý standart ve svém životě, a nízká penze, poplatky v lékárnách mnohdy nedovolují si tento standart udržet i nadále. Musí pak omezit některé příjemné okamžiky.

Někteří lidé si před odchodem do důchodu naplánují aktivity, které budou ve volném čase dělat. Například věnovat se vnoučatům, zahrádce, cestovat, přestavět dům. Někteří však

nevědí, co budou ve volném čase, kterého bude najednou příliš, dělat. Senior může začít být nespokojený, lítostivý, mrzutý a to z důvodu, že se najednou objeví nuda, bude přemítat o smyslu života.

Další omezení v trávení volného času, tak jak by si senior přál, může spočívat ve výskytu nemocí. Dochází k omezení soběstačnosti a sebepečce seniora, může být fyzicky závislý na pomoci druhých (rodina, pečovatelé). (Mlýnková, 2011).

V této souvislosti je zajímavá následující tabulka, která ukazuje rozdíly v poskytované a chtěné pomoci u seniorů, uváděné v procentech.

Druh pomoci	Jakou pomoc dostáváte?	Jakou pomoc byste potřebovali?
Pomoc v domácnosti (úklid, nákupy, aj.)	84	74
Pomoc se zařizováním úředních věcí (banky, úřady, aj.)	70	72
Konzultace v důležitých otázkách	64	70
Převzetí péče (ne o vlastní osobu)	64	65
Doprovod	58	53
Osobní péče (koupání, oblékání, aj.)	26	23
Finanční pomoc	22	58
Jiná pomoc	5	6

Tab. 1: Rozdíly v poskytované a chtěné pomoci u seniorů (v %)

Tento výzkum byl proveden v roce 2000 v Polsku, autor se domnívá, že výsledky se zásadně neliší se situací v České republice. (Ondráková a kol., 2012).

Každý senior reaguje na změny jinak. Reakce na změny ovlivňuje osobnost seniora, reakce jeho okolí a možnosti, jak získat pomoc v oblastech, které nezvládne sám. Rozlišujeme tři modely adaptace na stáří:

1. Konstruktivní přístup – Už v produktivním věku si jedinec může připravit aktivity, o které se bude zajímat v seniorském věku. Důležité je vytváření sítě přátel a známých. Pokud máme pouze jednoho či dva blízké přátele, můžeme se jejich odchodem dostat do těžké sociální izolovanosti.
2. Závislost na okolí – Pokud máme nějaké tělesné obtíže, můžeme si vytvořit závislost na rodině či zdravotnících. V ústavních zařízeních se můžeme setkat s klienty, kteří pocítují větší potřebu přítomnosti personálu, aniž by tak potřebná.
3. Nepřátelský postoj – Někteří senioři nezvládají obtížnější situace a mechanismy a mohou si vytvořit nepřátelský postoj. Hostilitu – nepřátelství pak nejčastěji projevují vůči personálu a ostatním lidem. Toto bývá častým problémem v péči o klienty vyššího věku. (Venglářová, 2007).

Jak již bylo zmíněno, odchod do důchodu přináší mnoho změn. Křivohlavý (2011, s. 23) tyto změny sepsal následovně:

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
Stálý nedostatek času	Dostatek, ba nadbytek volného času
Náplň času mi stanoví někdo jiný (nadřízený)	To co budu dělat, si stanovuji sám
Nemám čas pro sebe	Mám dost času pro sebe
Umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	Umění žít
Spěch	Uvolnění
Stres a distres	Eustres (příjemné vnitřní napětí)
Zážitky	Klid
Úspěch	Osobní dozrání
Horizontála života	Vertikála života
Absolutní sebevydání	Jít do sebe
Připoutání k zaměstnání	Odpoutání od práce
Ponoření se do práce	Ponoření se do sebe

Seberealizace	Sebepoznávání
Zájem získat a mít	Zájem někým být
Duševní strádání	Duševní naplnění
Vnitřní chudoba	Vnitřní obohacování
Vnější bohatství	Vnitřní bohatství
Hektické události	Klidnější plynutí času
Vnitřní nepokoj	Ustabilování vnitřního pokoje
Stálý běh a shon	Uvolnění
Úzkost a strach, jak to dopadne	Klidné očekávání
Hyperaktivita	Klid

Tab. 2: Změny způsobené odchodem do důchodu

2.6 Potřeby seniorů

Ve stáří dochází především k proměně biologických a psychických potřeb. Starý člověk se zaměřuje více na sebe, na uspokojování svých vlastních potřeb, aby zvládnul náročnost tohoto období. Pokud nejsou potřeby naplněny, vede to k frustraci. (Hauke, 2014).

Vágnerová popisuje tyto potřeby seniora:

1. Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem – Tak jako potřeba změn bývá také snížena. Jejich zvětšená intenzita seniora unavuje a dráždí. Senioři mají raději stereotypy, tedy zaběhnuté, opakující se činnosti. Senior však potřebuje určité nové podněty, aby oddaloval závislost na druhé osobě či společnosti.
2. Potřeba sociálního kontaktu – Senioři potřebují kontakty se svým okolím, avšak v dostatečném množství, aby to pro ně nebylo zatěžující. Nejčastěji se kontaktují s rodinou, se známými, s lidmi, kteří jsou jim blízcí, rozumějící jejich potřebám a steskům. S přibývajícím věkem dochází k úbytku sociálních kontaktů a tedy pocitu osamělosti.
3. Potřeba citové jistoty a bezpečí – Tato potřeba se dostává do popředí až právě ve vyšším věku. U seniora dochází k oslabování sil a schopností, smiřuje se s určitou závislostí na blízkých lidech, která může být i nepříjemná. Zároveň však vazba na

tyto lidi posiluje pocit jistoty a sebevědomí, což přispívá k lepšímu zvládnání životních úkolů.

4. Potřeba seberealizace – Odchod do důchodu prověří naplňování této potřeby, senior získává pocit bezvýznamnosti, méněcennosti. Někteří senioři naplňují potřebu seberealizace prostřednictvím vzpomínek, vyprávěním o svých profesních úspěších. Úbytek soběstačnosti bývá vnímána jako velmi stresující událost. Důležité je také uznání od ostatních lidí i pocit, že je senior pro rodinu důležitý, má svou roli v rodině.
5. Potřeba otevřené budoucnosti a naděje – Seniora často doprovází strach z nemoci, osamění a ztráty soběstačnosti, a to ho velmi zatěžuje. Senior musí přijmout fakt, že staří a vlastní smrti se nevyhne a měl by se radovat z existence hodnot, které se zachovaly. (Vágnerová, 2007).

2.6.1 Partnerství a sexualita seniorů

„Sexuální zdraví je souhrn tělesných, citových, rozumových i společenských stránek člověka jako sexuální bytosti, které obohacují osobnost, zlepšují její vztahy k lidem a rozvíjí schopnost lásky.“ (Venglářová, 2007, s. 65).

Sexualita seniorů bývá ještě pořád považována za společenské tabu. Společnost nahlíží na sexuální aktivitu jako doménu lidí produktivního věku. Fyzické změny seniorů mohou ovlivnit sexuální náruživost mužů i žen, pro mnohé seniory však zůstává důležitou a naplňující součástí života. Mnoho lidí si myslí, že senioři už nemají potřebu sexuality či dokonce intimity.

Ve stáří se sexualita neprojevuje pouze pohlavním stykem, patří zde především intimita, vzájemná blízkost, hlazení, mazlení.

Ne všichni senioři jsou stejní, u některých se vytrácí sexuální apetit a může to být způsobeno například těmito důvody: myšlenka, že sex je v tomto věku nevhodný, hormonální pokles, obavy ze selhání, prožívání nudy v partnerském životě. Naopak, jedinec může mít vysoký sexuální apetit, ale z důvodů vdovectví, ztráty partnera při rozvodu, rozdílných názorech partnerů na sexuální potřeby nebo obtížné navazování nových kontaktů, může způsobit problémy s realizací intimního chování u seniora. Někteří senioři mají problém vůbec o sexualitě a svých sexuálních touhách a potřebách mluvit.

Sedmdesátiletí a víceletí senioři vyrůstali v období, kdy se o sexu doma moc nemluvalo. Je velká pravděpodobnost, tito senioři prožili svůj první pohlavní styk až o svatební noci. (Dvořáčková, 2012).

Změny v sexuálním životě žen a mužů Dvořáčková (2012, s. 68) shrnuje následovně:

Změny v mužské sexualitě	Změny v ženské sexualitě
<ul style="list-style-type: none"> • Snížení síly a naléhavosti pohlavního pudu • Pomalejší nástup erekce • Menší pevnost a spolehlivost erekce • Zpomalení nebo vynechání ejakulace • Delší přestávka po proběhlé erekci 	<ul style="list-style-type: none"> • Změny v činnosti pohlavních orgánů (ztráta pružnosti poševní stěny, poruchy zvlhčování) • Bolestivé stahy při orgasmu • Kolísání chuti k sexu • Citová labilita
<p>Nejčastější obavy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obavy z ubývání potence • Obavy ze selhání při souloži • Obavy z nároků partnerky • Obavy ze zdravotních komplikací, především u onemocnění srdce • Problémy ve vztahu s partnerkou, změny v soužití 	<p>Nejčastější obavy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ztráta atraktivity pro partnera • Obavy při gynekologických onemocněních a po operacích

Tab. 3: Přehled změn v sexuálním životě žen a mužů

Sexualitu u seniorů ovlivňují také různé choroby, jako například:

- diabetes mellitus, zhoršený cévní aparát negativně ovlivňující erekci u mužů;
- kardiovaskulární choroby, snížený fyzický výkon, který bývá doplněn úzkostí z kolapsu při styku;
- onemocnění pohybového aparátu – způsobuje snížení hybnosti, bolest při styku;

- psychické poruchy, především deprese, které doprovázejí pokles zájmu o sexualitu;
- demence – nevhodné uspokojování sexuálního zájmu, vymizení sexuálního pudu. (Venglářová, 2007).

2.6.2 Rizika seniorské populace

I senioři se stávají oběťmi násilí. Pro toto chování používáme výraz EAN (Elder Abuse and Neglect). Do češtiny přeloženo jako *„špatné zacházení s osobami vyššího věku, týrání, nevhodné zacházení apod., je seniorskou variantou syndromu CAN (Child Abuse and Neglect)*. (Příbyl, 2015, s. 29).

Hovořit o tomto společenském jevu se začalo počátkem šedesátých let ve Velké Británii. Špatným zacházením chápeme, že osoba starší 60 let nebo osoba oslabená věkem či tělesným nebo psychickým postižením je vystavena některé formě týrání či násilí. (Mlýnková, 2011).

„Týráním označujeme násilné chování blízkých, pečujících osob k seniorovi, které zneužívají jeho omezených možností efektivní obrany. Týráním je také bezcitnost a hrubost, které u oběti vyvolávají pocity příkoří a ztráty důstojnosti.“ (Příbyl, 2015, s. 29).

Senioři se stávají velmi snadno oběťmi špatného zacházení, násilí. Podle odborníků dochází k takovému skrytému ubližování seniorů jak v institucích, tak i v rodinách. Senioři takovéto chování často nehlásí a tají, protože se stydí za to, že své děti špatně vychovali. K odhalení dochází většinou náhodně (například při návštěvě lékaře).

Syndrom EAN má pět hlavních typů:

- Fyzické ubližování – Jde o způsobování bolesti nebo zranění, fyzický nátlak. Řadíme zde také neposkytování nebo nepřivolení pomoci. (Příbyl, 2015). Mezi hlavní projevy řadíme: Zlomeniny, otoky, škrábance, pády z nejasných příčin, popáleniny, podlitiny, stopy po kousnutí. (Mlýnková, 2011).
- Psychické a citové týrání – Definujeme jako způsobování duševního utrpení. Můžeme zde zařadit například zastrašování, křičení, ignorování, ponižování, vulgární chování. Nejčastější druh týrání, jde však také nejhůře prokázat. (Příbyl, 2015). Mezi hlavní projevy řadíme: Strach, úzkost až panické stavy, nespavost, pocit ohrožení a nejistota, změna v chuti k jídlu, neobvyklé změny na váze, nezájem o okolí, stáhnutí se do sebe. (Mlýnková, 2011).

- Finanční zneužívání – Řadíme zde užívání peněz nebo majetku bez souhlasu seniora, nezákonné užívání prostředků seniora, nucení do změn v poslední vůli. (Příbyl, 2015). Mezi hlavní projevy patří: Nízké povědomí o vlastních financích, náhlá neschopnost platit účty, prodej cenností, mizející majetek, převod majetku na příbuzné či jiné osoby, nadměrný zájem rodiny o majetek seniora. (Mlýnková, 2011).
- Sexuální zneužívání – Nucení k sexuálním praktikám, odírání sexu, znásilnění, ponižující chování. Sexuální zneužívání dělíme na kontaktní a nekontaktní. (Příbyl, 2015). Příznakem k této formě zneužívání mohou být poranění rodidel, opakované záněty rodidel, krvácení, bolesti podbřišku. (Mlýnková, 2011).
- Zanedbávání – Odpírání dostatečné péče, nedostatek potravy, nedostatečný základní komfort, nedostatečná potrava a oblečení. (Příbyl, 2015). Mezi hlavní projevy řadíme: Podvýživa a dehydratace, zápach a nedostatečná hygienická péče, tvorba proleženin, špinavé a zapáchající oblečení, chybění kompenzačních pomůcek k sebeobsluze, nedostatečná lékařská a pečovatelská péče, zhoršení zdravotního stavu. (Mlýnková, 2011).
- Nerespektování lidské důstojnosti – Převážně v institucionálních zařízeních. Jedná se především o nevhodné chování ze strany zaměstnanců k seniorům, například nadávky a urážky, nerespektování soukromí, familiární oslovování.

Ne vždy musí dojít takovéto chování do fáze trestného činu, i přesto je to pro seniora velmi stresující a traumatizující situace. (Příbyl, 2015).

Násilníkem jsou velmi často děti oběti. Obvykle oplácejí špatné chování rodiče v době, kdy byli násilníci v jeho péči. Zřejmě zde velkou roli hrají psychopatické rysy násilníka. Může jít o osoby sociopatické, explozivní, nezdrženlivé, gamblery, drogově závislé, kterým jde hlavně o peníze, a ty si vynucují násilím. (Novák, 2014).

Závislost a sociální izolovanost seniora, nedostatek sebedůvěry, dlouhodobé závažnější onemocnění, soužití se členem rodiny, který je závislý na alkoholu či jiných omamných látkách, soužití s duševně nemocným, patří mezi situace podporující vznik násilí na seniorovi. Seniori – oběti prožívají stud, strach, mají výčitky. Násilníkem je velmi často příbuzný oběti, nezřídka dochází k ambivalentním postojům ze strany seniora, v případě, že je senior intenzivně závislý na násilné osobě. (Příbyl, 2015).

Senioři se také často stávají oběťmi trestných činů. Někteří senioři toto nebezpečí podceňují, zastávají názor, že „si nemá kdo co na mně vzít“. Velmi často podepíší bez důkladného rozvážení nejrůznější smlouvy, nabízející výhodný nákup určitého výrobku, a zavážou se tím, k placení nemalé částky peněz. (Novák, 2014).

Často se můžeme setkat také s pojmem Ageismus. O co jde? Ageismus může vysvětlit jako diskriminaci lidí pro jejich stáří, stejně jako rasismus pro barvu pleti a sexismus pro pohlaví. Staří lidé bývají zařazováni do kategorie senilní, staromódní v morálce a dovednostech. Tyto diskriminační praktiky můžeme najít v zaměstnání, v bydlení a službách všeho druhu. (Vidovičová, 2008).

Diskriminován může být kdokoliv v jakémkoliv věku, ageismus se tedy netýká pouze seniorů, ale setkáváme se s ním u seniorů často. Senior může být propuštěn ze zaměstnání, protože je již starý a zaměstnavatel dává přednost mladším zaměstnancům. Nebo také vytýkání domnělých chyb seniorovi, jejich zveličování, považujeme za ageismus. Senior, který již není v produktivním věku, odešel do důchodu, může být považován za člověka, který společnosti nic nepřináší, ničím nepřispívá. Je pak vnímám pouze jako osoba závislá na péči druhých, využívající příspěvků na péči a zdravotní péče, financované z finančních příspěvků (daní) pracující části společnosti. (Mlýnková, 2011).

Důvodů proč zaměstnat či nezaměstnat starší lidi je mnoho. Jako slabé stránky můžeme uvést:

- Nízká počítačová gramotnost
- Nízká adaptabilita na nové technologie
- Nízká jazyková vybavenost
- Nižší ochota se profesně vzdělávat
- Sklon k stereotypům a volbě vlastního osvědčeného řešení
- Neochota respektovat mladší nadřízené
- Ztráta sebevědomí a sebedůvěry
- Obavy z nezaměstnanosti
- Nižší fyzický výkon a zdatnost
- Vyšší výskyt zdravotních omezení

- Pomalejší pracovní tempo
- Zhoršování paměti, soustředění, vnímání

Existují však i silné stránky zaměstnání staršího člověka:

- Dlouholetá praxe v oboru
- Odbornost ve vlastní profesi
- Kontakty a vazby, znalost prostředí oboru
- Spolehlivost, zodpovědnost a důkladnost
- Schopnost řešit problémy díky zkušenostem
- Vysoká loajalita vůči zaměstnavateli
- Minimum nároků ze strany rodiny (odrostlé děti)
- Vysoká motivace k udržení si práce před odchodem do důchodu. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011).

V poslední době jsou velmi diskutovaným tématem takzvané předváděcí akce. Nejčastěji nabídka na takovou akci se skrývá v letáčku, který přijde seniorovi do schránky. Na něm je zván na „výlet“ na nějaký hrad či zámek za velmi výhodnou cenu. Samozřejmostí je dárek, a to například v podobě nějakého kuchyňského spotřebiče. Jako bonus bývá obvykle oběd zdarma. Na předváděcí akce se vydává mnoho seniorů, někteří to považují za možnost „jak se dostat mezi lidi“. Cestou autobusem na takovou akci mají příležitost si popovídat se svými vrstevníky, se kterými již většinou nebývají v kontaktu a vazby s dětmi nejsou tak silné. Ve skutečnosti se však o žádný výlet na hrad či zámek nejedná. Většinou autobus doveze seniory do nějaké malé obce a v místní restauraci je prodejci uzamknou, aby nemohli opustit sál (i v případě, že chtějí pouze na toaletu). Prodejci začnou nabízet nejrůznější zboží (například hrnce, vysavače, deky) a nezapomínají u toho pronášet samé superlativy, říkat, jak všechno zboží skvělé, revoluční, jak pomáhá udržovat zdraví a samozřejmě šetří čas a peníze. A nyní začíná manipulace ze strany prodejců. Záměrně pokládají seniorům otázky, na které souhlasí (například „Záleží Vám na vašem zdraví?“, „Máte rádi své děti a vnoučata?“, „Ocenili byste něco takového doma?“). Senior několikrát souhlasil po sobě, bude mít tendenci souhlasit i nyní, když dojde na cenu předváděného zboží. Senioři nemají o produktu relevantní informace, po náročné prezentaci jsou otupělí a zároveň mají pocit „výhodné koupě“ a chtějí se také zavděčit

prodejcům a souhlasí s podpisem kupní smlouvy. Tato prezentace může trvat v řádech hodin, například čtyři až pět hodin. Senioři se často snaží koupit toto martyrium konečně ukončit a dočkat se svého slíbeného oběda, výletu či dárku. Aby nemohli seniory ovlivňovat při podpisu smlouvy ostatní přítomní sálu, probíhá podpis smlouvy v oddělené části prostoru. Ani ten, kdo produkt prezentoval, zde přítomný není. Někdo „cizí“ jim předloží smlouvu, psanou malým písmem, a pokud senior nemá dostatek hotovosti, ihned mu nabídne další smlouvu o spotřebitelském úvěru, která je napsána snad ještě menším písmem. A co slíbený výlet? Občas k němu i dojde, ale z důvodu nedostatku času se na památku mohou podívat pouze zvenku. Ani dárek, kvůli kterému se mnoho seniorů předváděcí akce zúčastnilo, nedostanou všichni. Po odchodu ze sálu si začne mnoho seniorů uvědomovat, k čemu se nechali napálit. Jako by to tam nebyli ani oni. Někteří se pokusí zboží vrátit, na předváděcí akci jim přece bylo řečeno, že to nebude problém. Nyní však narážejí na odpor zástupců firmy. Výše splátek je neúprosná, v porovnání s výši důchodů až děsivá. Někteří senioři nákup omlouvají tím, že to přeci koupili dětem, někteří se bojí příbuzným přiznat. Předváděcí akce působí na zdravotní stav. Prodejci tvrdí seniorům, že nabízené zboží pozitivně ovlivní jejich zdravotní stav. Výlety bývají také spojeny s ochutnávkou vína, burčáku či něčeho tvrdšího, protože člověk pod vlivem alkoholu, přeci něco koupí. Pokud nezabere apel na zdraví, ještě je zde losování výherců dárků. Jestli dárek senior získá, záleží na tom, zda něco koupí. Velmi časté jsou také urážky, nátlak a agrese, v podobě bránění návštěvy toalety, zadržování občanských průkazů. Prodejce odveze často seniora i se zbožím až domů. A to z důvodu, aby donutil seniora podepsat smlouvu u něho v bytě, a tím se zbavit práva od smlouvy případně odstoupit. Jaká je nejučinnější prevence? Na jakékoliv takové pozvání nereagovat. (<http://www.podporaseniorum.cz/temata/predvadeci-akce-/>).

2.7 Příprava na stáří

Každý si jednou začne uvědomovat, že bude jednou starý. Někdo dříve, někdo později. Ale jen málo lidí se na toto období připraví předem. Výchovou a vzděláváním ke stáří se zabývá gerontologie – gerontogogika. (Dvořáčková, 2012). Gerontologii dělíme na tři části:

- Gerontologie teoretická – Zabývá se mechanismy stárnutí, vytváří teorie a hypotézy stárnutí.

- Gerontologie klinická (geriatrie) – Zkoumá zdravotní a funkční stav starého a stárnoucího člověka. Její zaměření je na preventivní, diagnostické a zaměřuje se také na léčbu nemocí a jejich zvláštností.
- Gerontologie sociální – Zkoumá společné vztahy starých lidí se společností a potřeby starých lidí. Jde o širokou problematiku, zahrnující mnoho oblastí (například demografie stárnutí, sociologie, psychologie a pedagogika, příprava na stáří, a tak dále). (Ondrušová, 2011).

Z časového hlediska rozlišujeme přípravu na stáří dlouhodobou (celoživotní), střednědobou (cca od 45 let věku) a krátkodobou (2-3 roky před penzí). Průběh stáří ovlivňuje již v produktivním věku úspěchy jak v práci, tak i v osobním životě, zdravotní problémy i životní styl. (Dvořáčková, 2012).

- Dlouhodobá příprava na stáří – Důležitá je výchova ke smysluplnému a harmonickému životu, rozvoj osobních zájmů. Také to je snaha o stabilní rodinné vztahy. V období adolescence je důležité naučit se respektu k seniorům. Vnouchata by měla být nápomocna v péči o své prarodiče. Nesmíme zapomenout také na dostatek pohybu a správnou životosprávu.
- Střednědobá příprava na stáří – „*Zaměřuje se na tři základní problémové okruhy: Biologické (osvojení zásad zdravého životního stylu), psychologické (duševní hygiena, přijímání stáří jako součást života), sociální rovina je velmi důležitá, je zaměřena na budování mimopracovních aktivit (koníčky, zájmy), vytváření a udržování interpersonálních vztahů i mimo pracoviště (posilování sociální sítě). Je to tvorba náhradního programu, aby člověk ve stáří smysluplně vyplnil volný čas.*“ (Příbyl, 2015, s. 23).
- Krátkodobá příprava na stáří – Informovat se o tom, jak může dále aktivně trávit volný čas, jakou má dostupnost zdravotních a sociálních služeb, o možnostech dopravy aj. Velmi vhodné je celoživotní vzdělávání – přináší seniorovi určitý řád (musí být v určitém dni, čase na určitém místě). Seznamuje se také s novými lidmi, se kterými může být v kontaktu. Vhodné je také provést úpravy v bytě (vybavení koupelny, madla). (Příbyl, 2015).

Důležité je brát stáří jako součást života, připravit se na stáří po stránce ekonomické (například připojištění v různých penzijních fondech), udržovat přátelské vztahy i mimo pracoviště, najít si hobby, kterému se může i v důchodovém věku věnovat.

Většina doporučení, jak „úspěšně stárnout“ je stejná, jako obecné zásady duševní hygieny. (Dvořáčková, 2012).

Přední český psycholog Švancara doporučuje v rámci duševní hygieny a pro dobrou adaptaci ve stáří usilovat o naplnění „5P“, jimiž jsou:

1. Perspektiva – umět si zachovat a pěstovat svůj životní program a pozitivní výhled do budoucnosti;
2. Pružnost – přijímat nové podněty, usilovat o pochopení nových dějů i nových postupů, vzdělávat se i ve stáří, zajímat se o dění kolem;
3. Prozíravost – vidět věci v souvislostech, stanovovat si přiměřené cíle, připravit se na různé ztráty a obtíže, které se ve stáří často objevují, přemýšlet o jejich kompenzaci, včas zajistit vhodné bydlení i finanční prostředky pro život v penzi;
4. Porozumění – snažit se pochopit druhé, stát o dobré vztahy nejen v rodině, ale i mimo rodinu, pozitivně myslet, nepropadat úzkosti, poučování a hádavosti;
5. Potěšení – mít dobrou náladu, mít se na co těšit, užívat si drobných radostí všedního dne. (Příbyl, 2015).

2.8 Mýty o stáří

Mýtus můžeme chápat jako šíření různých polopravd mezi lidmi. Seniorům jsou přisuzovány automaticky některé vlastnosti, které však nemusí být pravdivé. Nejčastější mýty jsou tyto:

- Mýtus falešných představ – Osobní spokojenost seniora rovná se přímé úměře jeho materiálnímu a ekonomickému zajištění. Toto zajištění je důležité, ale nepředpokládá se, že by peníze nahradily zdraví, dobré vztahy v rodině apod.
- Mýtus zjednodušené demografie – Mylná představa, kdy je člověk považován za starého, dnem odchodu do starobního důchodu. Ve skutečnosti se prodlužuje střední délka života, dochází k ignoraci rozdílu mezi mladšími a staršími seniory. Vést plnohodnotný život a mít své záliby může i člověk v pokročilém věku.

- Mýtus homogenity – Představa, že všichni senioři jsou stejní. Nerespektování individuálních rozdílů potřeb seniorů.
- Mýtus neužitečného času – Přesvědčení, že senioři jsou, dá se říct k ničemu, nic nedělají, nevydělávají, a proto je můžeme ignorovat. Pravdou je, že mnoho seniorů je velmi aktivních, spolupracují s různými spolky, stávají se dobrovolníky a jsou prospěšní pro druhé.
- Mýtus schematismu a automatismu – Přesvědčení, že senioři už nejsou schopni se naučit nic nového, nedokážou předat zkušenosti, použitelné v dnešním moderním světě. Opakem je, že senioři se dokážou naučit novým věcem, jen mají problém se zapamatováním, proto potřebují na učení více času.
- Mýtus o úbytku sexu – Představa, že sexualita ve vyšším věku je nedůležitá až dokonce nechutná. Ve skutečnosti pro většinu zdravých sedmdesátníků je fyzický kontakt s partnerem velmi důležitý, i v tomto věku.
- Mýtus o lékařích – Laická představa, že medicína vyřeší „zázračně“ všechny nemoci, problémy, bez jakéhokoliv vlastního přičinění.
- Mýtus o nemocech a panu Alzheimerovi – Ne všichni senioři trpí Alzheimerovou demencí, i když s vyšším věkem její výskyt stoupá. „*Uvádí se, že výskyt demence (nejen Alzheimerova typu) u seniorů nad 65 let je 3 % populace, v 75 letech to je již 15 % populace a po 80. roce věku pak kolem 30 % populace.*“ (Příbyl, 2015, s. 27).

2.9 Volný čas v seniorském věku

Volný čas v seniorském věku je takový čas, kdy jsou zájmové aktivity provozovány po čase věnovaném péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojení základních potřeb jedince. Tyto aktivity vytvářejí pocit radosti, zábavy, spokojení a uspokojení. (Ondráková a kol., 2012).

Senior má více času, o kterém rozhoduje sám, jak ho stráví. Dochází k „osvobození“ od práce. Odchodem do důchodu můžeme poznat více okolní prostředí, ve kterém bydlíme. Například začneme potkávat lidi, se kterými jsme se předtím jen letmo míjeli, potkávali nebo zdravili.

Mnoho seniorů ještě ve vyšším věku pracuje nebo si zvelebují svůj domov či zahrádku. Věnují se aktivitám, které v době ekonomické aktivity nestihli. Někteří senioři se věnují tolika aktivitám, že by potřebovali ještě několik dalších let čilého mentálního a fyzického života. (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

2.9.1 Aktivní a pasivní trávení volného času

Mezi aktivní trávení volného času může zařadit:

- Sběratelství, výtvarné práce, ruční práce;
- Návštěvy příbuzných, společné kulturní akce;
- Sportovní a poznávací akce;
- Návštěvy knihoven, hvězdáren;
- Návštěvy klubů seniorů;
- Přátelská setkání v cukrárnách, kavárnách;
- Návštěvy bazénů, fitcenter, rekondičních a relaxačních zařízení;
- Zahrádkářství, chataření, chalupaření;
- Navštěvování Univerzity třetího věku.

Mezi pasivní trávení volného času můžeme řadit:

- Četba novin a časopisů;
- Luštění křížovek;
- Kulisový poslech rádia;
- Sledování televize bez zjevného zájmu o konkrétní pořad;
- Pasivní přijímání návštěv;
- Rezignování na pohybovou, manuálně pracovní a tvůrčí činnost;
- Péče pouze o sebe a svou domácnost;
- Sedavý způsob života;
- Pouhé uspokojování základních biologických potřeb. (Ort, 2004).

2.9.2 Volnočasové aktivity jako prevence stárnutí

Volnočasové aktivity výrazně pomáhají u starších lidí v prevenci sociálního vyloučení, potřeby péče ze strany státu či pocitů samoty. Různorodá a aktivní činnost v důchodovém věku napomáhají ve zlepšování zdraví seniorů a také ve snižování potřeby speciální zdravotní péče nebo žádostí o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, kde se v posledních letech výrazně zvyšuje poptávka po místech a převažuje jejich nabídka.

Starší lidé se mohou většinou věnovat takových volnočasovým aktivitám, jako když byli v mladším věku, s ohledem na změny ve zdraví a fyzické kondici, ale také i duševní stav jedince.

Aktivita ve stáří seniorům přináší: zlepšení fyzické aktivity, rozvoj dovedností, zlepšení kreativity, pocit užitečnosti a zodpovědnosti, setkávání s dalšími lidmi, důvod k vycházení z domu. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011).

2.9.3 Instituce poskytující volnočasové aktivity seniorům

Většina volnočasových aktivit pro seniory v České republice je organizována neziskovým sektorem nebo v rámci obecních úřadů. V menší míře ji mohou také zajišťovat krajské úřady. Možnosti vyžití volnočasových aktivit se liší podle velikosti obce, ve které člověk žije. Menší vesnice jsou specifické v tom, že možnosti organizované jinými institucemi bývají omezené, ale aktivita z podnětu samotných seniorů bývá větší a také díky svépomoci mezi obyvateli vesnice. Samotná obec může přispět poskytnutím prostor či dalšího vybavení k organizování volnočasových aktivit. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011).

Existuje mnoho institucí, které poskytují volnočasové aktivity pro seniory, nyní si některé krátce představíme.

Domovy seniorů – Někdy označovány také jako domovy důchodců, jsou instituce pečující o občany staršího věku, se sníženou soběstačností a s potřebou pravidelné pomoci v komplexní péči. Jedná se o pobytovou službu s celoročním provozem. (Malíková, 2011).

Seniorům se ve volném čase věnují kvalifikovaní pracovníci. Každý domov pro seniory poskytuje jinou nabídku volnočasových aktivit, velmi často jsou jim poskytována například nejrůznější pohybové cvičení, výtvarné činnosti, hraní společenských her,

hudební aktivity, trénování paměti, duchovní aktivity, zpěv, četba knih, canisterapie, reminiscence, ergoterapie.

Kluby seniorů – Cílovou skupinou klubů seniorů jsou především příjemci starobního, popřípadě plného invalidního důchodu. Neslouží však občanům, kteří jsou závislí na pomoci druhých, potřebují zdravotnický nebo jiný profesionální dohled. Klub seniorů neslouží jako náhrada sociálních služeb jako je denní stacionář, centrum denních služeb. Cílem klubů seniorů je vytvoření a poskytnutí podmínek pro bezpečné trávení volného času, zájmovým, vzdělávacím, kulturním, sportovním programem.

(<http://www.olomouc.eu/obcan/socialni-sluzby/souvisejici-sluzby/kluby-pro-seniory>).

Charita Česká republika – Činnosti, které Charita ČR poskytuje seniorům, mohou být například sociálně terapeutické činnosti, výchovné a vzdělávací činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, podpora posílení kladných vztahů s rodinou a okolím. (<http://www.charita.cz/o-charite/adresar/?s=charitni-stredisko-gabriel-komunitni-centrum-pro-seniory#directory-detail>).

Svaz důchodců ČR – Usiluje o rozšiřování aktivit v oblasti dalšího vzdělávání, kulturního, společenského a tělovýchovného vyžití seniorů. Zaměřuje se na aktivity kulturního a společenského vyžití seniorů, na ozdravné, výchovné, osvětové, sportovní, zájezdové, rekreační akce. Stanovy. (<http://www.sdcr.cz/wp-content/uploads/2016/03/SDCR-Stanovy-SD%C4%8CR-2008.pdf>).

Univerzita třetího věku, Akademie třetího věku, Kluby aktivního stárnutí – S těmito možnostmi vzdělávání seniorů se blíže seznámíme v následující podkapitole.

2.9.4 Vzdělávání seniorů

„Vzdělávání seniorů můžeme chápat nejen jako volnočasovou aktivitu, ale i jako cestu k dalším volnočasovým aktivitám.“ (Ondráková a kol., 2012, s. 31).

Senioři jsou specifická skupina vzdělávání. Vzdělávací akce pro seniory se konají jako zájmová činnost nebo volnočasová aktivita pro seniory, zúčastňují se jich dobrovolně.

Věda zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů se nazývá gerontagogika (geragogika nebo gerontopedagogika). Tato disciplína vychází z andragogiky.

Význam vzdělávání pro seniory shrnuje Mühlpachrem do těchto funkcí:

- „preventivní
- *anticipační*
- *rehabilitační*
- *posilovací*. “ (in Ondráková a kol., 2012, s. 35).

Význam vzdělávání pro seniory neslouží pouze k získávání nových znalostí, ale má i pozitivní dopad na sociální zdraví seniorů. Některé získané dovednosti mohou senioři využít v praktickém životě (například aktivity z oblasti finanční gramotnosti). Také oblast zájmového vzdělávání je důležitá, v praktickém životě získané informace asi moc nevyužijeme, ale mají přínos v podobě smysluplného stráveného volného času (například nové informace o Karlu IV.). (Ondráková a kol., 2012).

Podle Šeráka při vzdělávání seniorů narážíme na překážky a omezení, především tyto:

- starším lidem osvojování nových poznatků zabere mnohem více času;
- logicky nestrukturované informace si senioři obtížněji osvojují;
- nedostatečně zvládnutá strategie učení představuje problém;
- větší rychlost prezentování látky omezuje kvalitu i kvantitu naučeného výraznějším způsobem, než je tomu u mladších osob;
- delší přestávky během procvičování naučeného zhoršují u seniorů výkon;
- fyzický, psychický stav jedince a případná zdravotní omezení hrají důležitou roli v procesu učení;
- stupeň aktivity a síla motivace je významná;
- učební látka by měla mít charakter intencionální. (in Ondráková a kol., 2012).

Vzdělávání seniorů může realizovat mnoho občanských sdružení, spolků, a tak dále. Všeobecně jsou však známy tyto tři instituce:

- A) Univerzita třetího věku (U3V) – Poprvé tento výraz použil Pierre Vellas v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. Počátky univerzit třetího věku v České republice se datují od roku 1986 a jsou spojeny s Karlovou univerzitou,

Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích a Univerzitou Palackého v Olomouci. (Ondráková a kol., 2012).

K velkému rozvoji vzdělávání seniorů dochází po roce 1992, kdy dochází k možnosti navázání kontaktů s podobnými organizacemi v zahraničí.

Významný zlom v systému vzdělávání seniorů představuje rok 2000. Dochází k otvírání kurzů z oblastí moderních technologií. Pokud se senioři chtějí účastnit plnohodnotného společenského života, musí se vyznat i v nových technologiích, jako jsou například počítače, mobilní telefony. Většina seniorů se během svého produktivního života s těmito technologiemi nestřetla. (Dvořáčková, 2012).

Cílem univerzit třetího věku je průběžné vzdělávání seniorů a umožnění udržet si rovnoprávné postavení ve společnosti. V kontinentální Evropě převažuje forma, kdy univerzita třetího věku je integrální částí místní univerzity.

Tímto studiem nelze získat vysokoškolské vzdělání, ale pouze potvrzení o absolvování zvoleného kurzu, předávání potvrzení probíhá v slavnostním duchu. (Ondráková a kol., 2012).

- B) Akademie třetího věku – Velmi podobné univerzitám třetího věku, především svou organizací vzdělávací činnosti, tak svou náročností. Provozovány mohou být i jinými institucemi (například městem, krajem, knihovnou, apod.). Vhodné tedy pro seniory, kteří bydlí v místech, kde nesídlí žádná z vysokých škol.
- C) Kluby aktivního stárnutí – Můžeme je přirovnat k nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež. Kluby aktivního stárnutí nabízejí různorodé aktivity a většinou netvoří ucelený rámec a nabízejí také širší kulturní vyžití. (Ondráková a kol., 2012).

3 VOLNÝ ČAS V DOMOVECH PRO SENIORY

V této kapitole se blíže seznamujeme s Domovem pro seniory LADA, Ostrava a Domovem seniorů POHODA Chválkovice, s jejich charakteristikou, historií a nabízenými volnočasovými aktivitami.

3.1 Domov pro seniory LADA, Ostrava

Adresa: Lužická 4, 700 30, Ostrava-Výškovice

Tel.: 596 729 045

Mobil: 603 507 672

E-mail: info@domovlada.cz

Ředitel: Nataša Laskovská; mobil: 605 262 478; e-mail: dplada@seznam.cz

(<http://domovlada.cz/?kontakty,2>).

3.1.1 Charakteristika zařízení

Domov pro seniory LADA v Ostravě - Výškovicích je soukromým sociálním zařízením, které zajišťuje pobytovou sociální službu pro seniory se sníženou soběstačností, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhé osoby.

Službu v domově poskytují tak, aby napomáhali seniorům zajistit v rámci jejich možností fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem umožnit v nejvyšší možné míře zapojení do běžného způsobu života. V případech, kdy jejich stav toto vylučuje, zajišťují důstojné prostředí a zacházení. (<http://domovlada.cz/?>).

3.1.2 Historie zařízení

Domov byl zřízen v areálu bývalé MŠ. Činnost byla zahájena 1.9.2003. K dispozici jsou jedno a dvoulůžkové pokoje na 3 odděleních o celkové kapacitě 32 lůžek. Jednolůžkové pokoje jsou obsazovány stávajícími klienty Domova, kteří mají o jednolůžkový pokoj zažádáno. (<http://domovlada.cz/?>).

3.1.3 Nabízené volnočasové aktivity

Felinoterapie; Pohybové cvičení; Zpívánky; Trénink paměti; Křížovkáření; Hraní společenských her; Čtení knih; Půjčování knih; Kvízové odpoledne.

3.2 Domov seniorů POHODA Chválkovice, p.o.

Adresa: Švabinského 3, 772 00, Olomouc

Datová schránka: by8kjaz

Tel.: 585 111 334

E-mail: floder@ddol.cz

Zřizovatel: Olomoucký kraj

Ředitel: PaedDr. Jiří Floder; tel.: 585 111 354; e-mail: floder@ddol.cz

(<http://www.ddol.cz/kontakty>).

3.2.1 Charakteristika zařízení

Domov seniorů POHODA Chválkovice poskytuje dvě pobytové sociální služby:

1. Domov pro seniory – kapacita 290 uživatelů služby
2. Chráněné bydlení – kapacita 109 uživatelů služby

Domov pro seniory – komplexní pečovatelské a ošetrovatelské služby jako je podávání léků, rehabilitace, aktivizace, ošetřování, ubytovací služby, praní prádla, pořádání kulturních a společenských akcí.

Chráněné bydlení – pomoc při úklidu, donáška stravy, podávání oběda, pomoc při praní osobní hygieně a praní prádla. V budově je zajištěna rehabilitační péče. Personál přítomen od 6:00 do 18:00 hodin. (<http://www.ddol.cz/nejcastejsi-dotazy>).

3.2.2 Historie zařízení

V roce 1941 byl zkolaudován domov důchodců Siechehaus. Dne 24. června 1959 bylo vymazáno původní označení Siechehaus a začalo se používat označení nové, Domov důchodců. Kapacita domova byla na počátku pouhých 71 obyvatel. Časem se kapacita

zvýšila na 100. Už v té době se počítalo s budoucím rozšiřováním. V roce 1958 se začalo s přístavbou pravého křídla. V roce 1970 došlo ke zvýšení kuchyně a jídelny a tím k rozšíření ubytovacích možností. Dne 1.9.1978 byl uveden do provozu Domov-penzion pro důchodce. Až do roku 1991 byl samostatným zařízením okresního ústavu sociálních služeb. V témže roce byl připojen k domovu důchodců.

V letech 1995 – 2003 probíhaly v domově důležité úpravy a opravy (vybudování výtahu, přebudování koupelen, signalizační zařízení na pokojích).

Od února 2009 má domov název Domov seniorů POHODA Chválkovice příspěvková organizace. V roce 2013 byl otevřen nový pavilon s kapacitou 100 klientů. Jde o moderní budovu se 76 jednolůžkovými a 12 dvoulůžkovými pokoji. Každý pokoj má pak svou vlastní bezbariérovou koupelnu. V následujících letech pokračovala rekonstrukce oddělení.

(<http://www.ddol.cz/historie>).

3.2.3 Nabízené volnočasové aktivity

Klub společenských her; Hrajeme biliard; Pečení, vaření; Naše tvoření; Reminiscenční posezení; Pohybové skladby; Pohodové odpoledne; Hudební kroužek; Čtení z bible; Předčítání z knihy; Skupinové hry; Společné cvičení; Posezení s písničkou; Trénování paměti.

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Tato část diplomové práce se věnuje metodologii prováděného výzkumného šetření v domovech pro seniory, a to konkrétně v Domově pro seniory LADA, Ostrava a v Domově seniorů POHODA Chválkovice, p.o.

V následujících podkapitolách jsou definovány cíle výzkumného šetření a výzkumné otázky. Dále je objasněna metoda výzkumného šetření, seznámení s respondenty, na kterých bylo výzkumné šetření prováděno. Poslední kapitoly se věnují analýze výsledků výzkumného šetření a souhrnu empirické části diplomové práce.

4.1 Stanovení výzkumného cíle

Nejprve byl stanoven hlavní výzkumný cíl a poté dílčí výzkumné cíle. Na základě stanovených cílů byly vytvořeny otázky do dotazníků.

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, jaké možnosti aktivit mají senioři v domovech pro seniory v Ostravě a Olomouci.

Z hlavního cíle vyplývají následující dílčí cíle:

- Zjistit, jaké konkrétní kroužky a aktivity konkrétní zařízení nabízí.
- Zjistit, co seniory k navštěvování kroužků a aktivit motivuje, co se jim na nich líbí, nebo naopak nelíbí.
- Zjistit, jaké další aktivity by senioři uvítali, jaké jim chybí.
- Zjistit odlišnosti v nabízených kroužcích a aktivitách v Ostravě a Olomouci.
- Zjistit názor zaměstnanců na kroužky a aktivity, zda je jejich nabídka dostatečná.
- Zjistit, zda si zaměstnanci myslí, že jsou kroužky a aktivity přínosem pro seniory při pobytu v domovech seniorů.

4.2 Formulace výzkumných otázek

Ještě před vytvořením dotazníků bylo nutné vytvořit výzkumné otázky, které zněly následovně:

- Jaké kroužky a aktivity poskytuje Domov pro seniory LADA, Ostrava?

- Jaké kroužky a aktivity poskytuje Domov seniorů POHODA Chvátkovice, p.o.?
- Co se seniory motivuje k navštěvování kroužků a aktivit? Co se jim na nich líbí, nebo naopak nelíbí?
- Jaké další aktivity by senioři uvítali? Jaké aktivity jim chybí?
- Jaké jsou odlišnosti v nabídce kroužků a aktivit v Ostravě a Olomouci?
- Jaký mají názor zaměstnanci na poskytované kroužky a aktivity? Je jejich nabídka dostatečná?
- Myslí si zaměstnanci, že jsou kroužky a aktivity přínosem pro seniory při pobytu v domovech seniorů?

4.3 Formulace hypotéz

Výzkumné hypotézy byly formulovány následovně:

Hypotéza H1: Ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava sledují více televizi než muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava.

Hypotéza H2: Ženy z Domova seniorů POHODA Chvátkovice sledují více televizi než muži z Domova seniorů POHODA Chvátkovice.

Hypotéza H3: Muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava luští více křížovky než ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava.

Hypotéza H4: Muži z Domova seniorů POHODA Chvátkovice luští více křížovky než ženy z Domova seniorů POHODA Chvátkovice.

Hypotéza H5: Ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava si více povídají s ostatními seniory v domově než muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava.

Hypotéza H6: Ženy z Domova seniorů POHODA Chvátkovice si více povídají s ostatními seniory v domově než muži z Domova seniorů POHODA Chvátkovice.

Hypotéza H7: Zaměstnanci Domova seniorů POHODA Chvátkovice pracují v domově pro seniory delší dobu než zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava.

4.4 Metoda výzkumného šetření

V mé diplomové práci byl zvolen kvantitativně orientovaný druh výzkumu a to formou dotazníkové metody.

Jedná se o písemné kladení otázek a jsou vyžadovány písemné odpovědi. Velkou výhodou dotazníku je jeho lehká konstrukce. Dotazníkem lze během krátké doby zjistit velké množství informací od velkého počtu respondentů.

Dotazník by měl být dobře promyšlen. Obvykle je dotazník rozdělen do tří částí. První, vstupní část, by měla obsahovat hlavičku, tedy jméno autora, který dotazník provádí. Další část by měla obsahovat pokyny, jak dotazník vyplnit a vlastní výzkumné otázky. Na začátku by měly být lehčí otázky, aby respondenta neodradily. Uprostřed pak otázky těžší, méně zajímavé. Na konci důvěrnější a faktografické otázky, které nejsou tak náročné. Úplný konec dotazníku by měl být věnován poděkování respondentovi za vyplnění dotazníku. (Gavora, 2000).

Dotazníky byly celkově dva, jeden byl určen pro klienty a druhý pro zaměstnance domovů pro seniory.

Výzkumné šetření bylo prováděno konkrétně v Domově pro seniory LADA, Ostrava a v Domově seniorů POHODA Chvátkovice, p.o.

Dotazníky určené pro tuto diplomovou práci byl anonymní.

4.5 Popis výzkumného vzorku

Pro výběr respondentů jsem si zvolila způsob náhodného výběru. Celkem bylo rozdáno 32 dotazníků pro seniory v Domově pro seniory LADA, Ostrava a 85 dotazníků v Domově seniorů POHODA Chvátkovice. Dále 25 dotazníků pro zaměstnance Domova pro seniory LADA, Ostrava a 25 dotazníků v Domově seniorů POHODA Chvátkovice. Celkem tedy bylo rozdáno 167 dotazníků. Vyplněných se mi jich vrátilo: z Domova pro seniory LADA, Ostrava – 29 dotazníků pro klienty, 18 dotazníků pro zaměstnance. Domov seniorů POHODA Chvátkovice – 73 dotazníků pro klienty, 25 dotazníků pro zaměstnance. Celková návratnost tedy činila 86,8 %.

4.6 Analýza a interpretace výsledků výzkumného šetření

Výsledky dotazníkového šetření byly statisticky zpracovány, vyhodnoceny a graficky znázorněny.

Nejprve uvádím grafické vyhodnocení dotazníků klientů Domova pro seniory LADA, Ostrava.

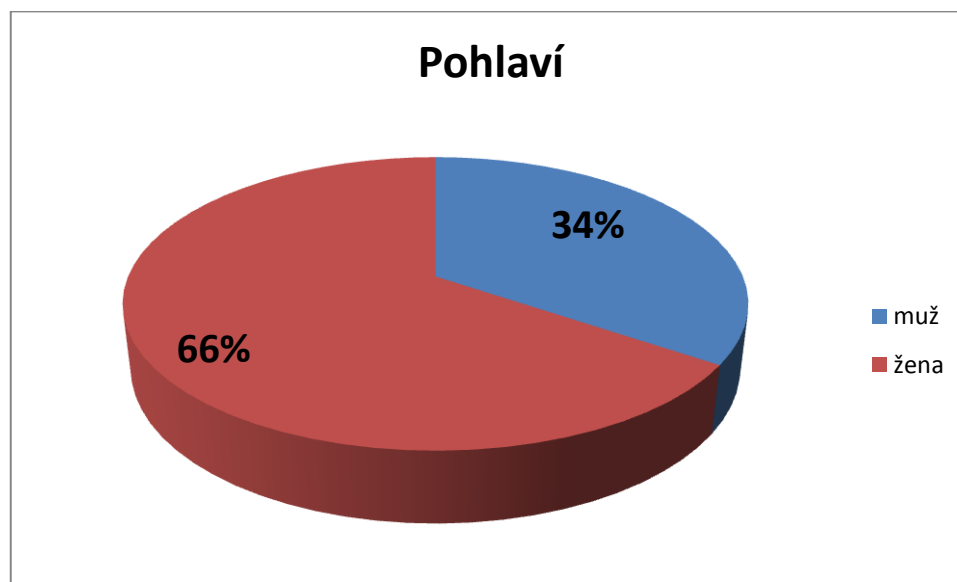
1. Jakého pohlaví jste?

První otázka v dotazníku se týkala pohlaví respondentů.

Zkoumaný vzorek obsahoval celkem 29 respondentů, z toho 10 mužů (34 %) a 19 žen (66 %). Ve výšečovém grafu je znázorněno procentuální zastoupení respondentů podle pohlaví.

	frekvence	%
muž	10	34
žena	19	66

Tab. 4: Jakého pohlaví jste?



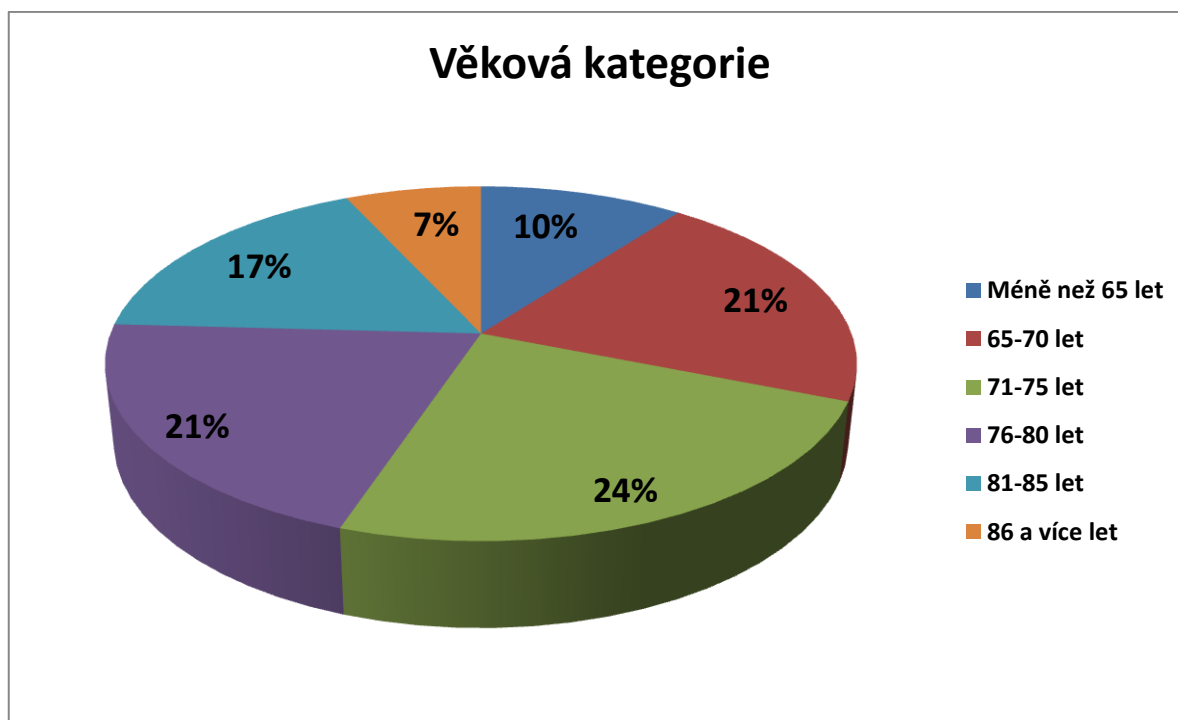
Graf 1: Jakého pohlaví jste?

2. Do jaké věkové kategorie spadáte?

Následující tabulka a graf ukazují věkové zastoupení respondentů. Největší zastoupení, 7 respondentů (24 %) vybralo možnost 71 – 75 let. Po 6 respondentech (21 %) mají možnosti 65 – 70 let a 76 – 80 let. 5 respondentů (17 %) uvedlo možnost 81 – 85 let, 3 respondenti (10 %) možnost méně než 65 let a 2 respondenti (7 %) možnost 86 a více let.

	frekvence	%
Méně než 65 let	3	10
65 – 70 let	6	21
71 – 75 let	7	24
76 – 80 let	6	21
81 – 85 let	5	17
86 a více let	2	7

Tab. 5: Do jaké věkové kategorie spadáte?



Graf 2: Do jaké věkové kategorie spadáte?

3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

U otázky týkající se nejvyššího dosaženého vzdělání se nejčastěji objevovala možnost odborné učiliště, kdy ji uvedlo 13 respondentů (45 %). Dále následovala možnost střední škola s maturitou, kterou uvedlo 9 respondentů (31 %) a možnost základní škola uvedlo 7 respondentů (24 %). Možnost vysoká škola neuvedl nikdo.

	frekvence	%
Základní škola	7	24
Odborné učiliště	13	45
Střední škola s maturitou	9	31
Vysoká škola	0	0

Tab. 6: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



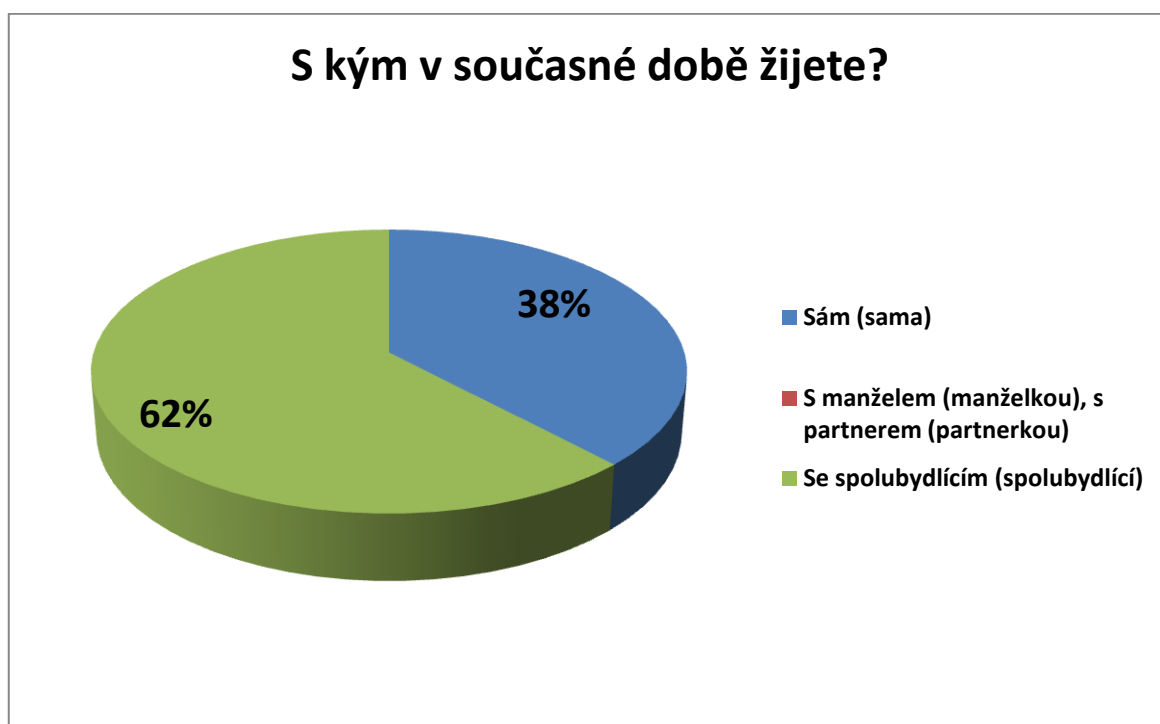
Graf 3: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

4. S kým v současné době žijete?

18 respondentů (62 %) uvedlo, že žije se spolubydlícím a 11 respondentů (38 %), že sám (sama). Možnost s manželem (manželkou), s partnerem (partnerkou) neuvedl nikdo.

	frekvence	%
Sám (sama)	11	38
S manželem (manželkou), s partnerem (partnerkou)	0	0
Se spolubydlícím (spolubydlící)	18	62

Tab. 7: S kým v současné době žijete?



Graf 4: S kým v současné době žijete?

5. Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas?

U této otázky měli respondenti vybrat, jak často se uvedené činnosti ve svém volném čase věnují. V tabulce je uveden počet respondentů, kteří danou možnost zvolili. Z výsledné tabulky je patrné, že se nejčastěji věnují sledování televize, i vícekrát denně. Nejméně pak navštěvují kavárny a restaurace.

	Vícekrát denně	1x denně	Vícekrát týdně	1x týdně	Vícekrát měsíčně	1x měsíčně	Nikdy

Sledování televize	10	10	3	1	0	0	5
Spol. a kul. akce	0	0	0	1	13	9	6
Procházky	6	8	2	1	2	0	10
Poslech hudby	6	8	3	2	1	0	9
Četba knih	5	6	5	1	0	0	12
Luštění křížovek	2	7	4	3	2	0	11
Ruční práce	4	4	8	3	0	0	10
Sportovní aktivity	2	5	6	1	1	0	14
Rozhovory se seniory v domově	4	8	7	3	0	0	7
Posezení v kavárně, restauraci	0	0	0	0	0	1	28
Návštěva rodiny	0	2	5	7	7	2	6

Tab. 8: Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas?

6. S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte?

V této otázce měli uvést, s kým označené činnosti z předcházející otázky nejčastěji vykonávají. V tabulce je uveden počet respondentů, kteří danou možnost zvolili. Sami se nejčastěji věnují své rodině, sledování televize a četbě knih. Se svými spolubydlíci si nejčastěji povídají a spolu s jinými klienti domova se zúčastňují společenských a

kulturních akcí, v rámci domova pro seniory. Nejčastěji pak respondenti uvedli, že nevykonávají sportovní aktivity.

	Sám	Se spolubydlícím	S jiným klientem domova	S rodinou nebo přáteli	Nevykonávám tuto činnost
Sledování televize	18	6	0	0	5
Spol. a kul. akce	0	0	17	6	6
Procházky	9	2	3	6	9
Poslech hudby	14	5	4	0	6
Četba knih	17	0	0	0	12
Luštění křížovek	12	0	6	0	11
Ruční práce	8	0	10	0	11
Sportovní aktivity	4	0	11	0	14
Rozhovory se seniory v domově	0	10	12	0	7
Posezení v kavárně, restauraci	0	0	0	0	0
Návštěva rodiny	23	0	0	0	6

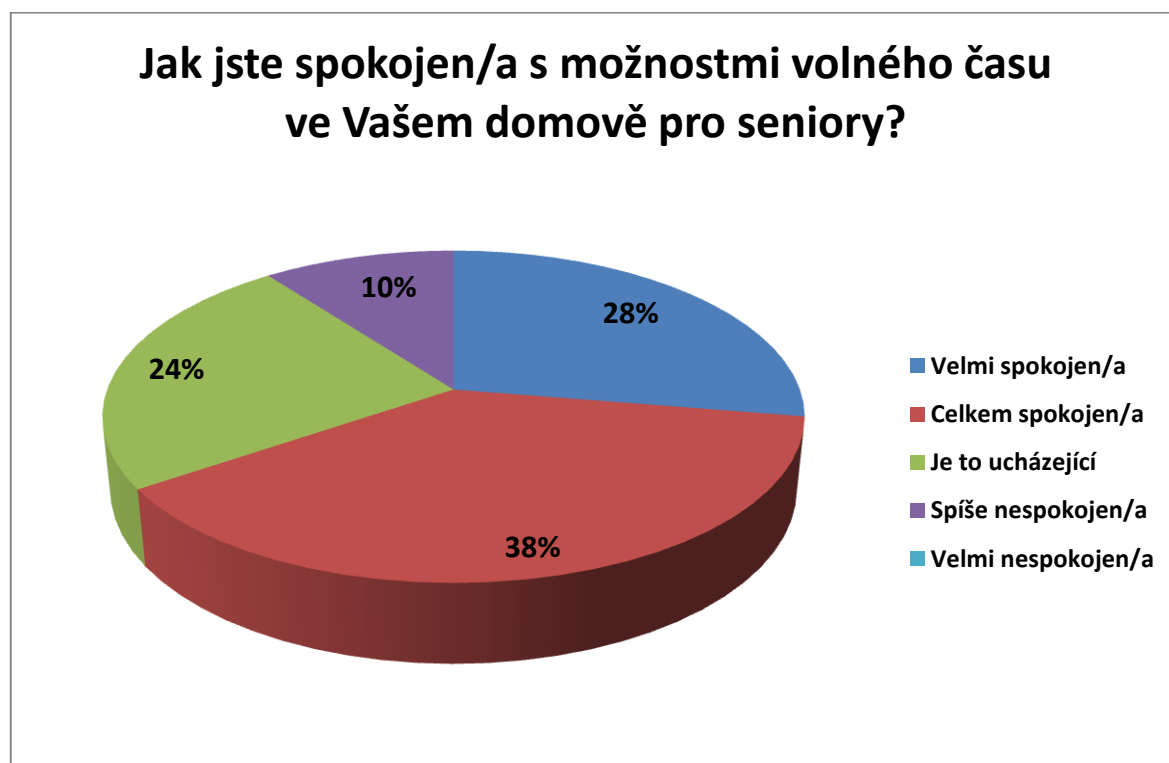
Tab. 9: S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte?

7. Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?

11 respondentů (38 %) uvedlo, že je celkem spokojeno, 8 (28 %) respondentů velmi spokojeno. Převažuje tedy spokojenost klientů s možnostmi trávení volného času. Je to ucházející uvedlo 7 respondentů (24 %) a 3 respondenti (10 %) jsou spíše nespokojeni. Možnost velmi nespokojen neoznačil žádný respondent. U této otázky mohli respondenti na konci uvést důvod své spokojenosti či nespokojenosti. Nikdo této možnosti nevyužil.

	frekvence	%
Velmi spokojen/a	8	28
Celkem spokojen/a	11	38
Je to ucházející	7	24
Spíše nespokojena/a	3	10
Velmi nespokojena	0	0

Tab. 10: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?



Graf 5: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?

8. Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?

U této otázky měli vybrat, zda souhlasí či nesouhlasí, zda jim vybraná skutečnost brání ve využívání volného času podle jejich představ. Z výsledné tabulky je patrné, že nejčastěji jim v tom brání fyzický stav. Naopak co jim nejméně brání ve využívání volného času podle jejich představ, byla nejčastěji uvedena možnost prostředí domova.

	Naprosto souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Fyzický stav	2	22	5	0
Psychický stav	1	15	11	2
Prostředí domova	0	8	21	0
Nemám nikoho, s kým bych mohl/a aktivitu vykonávat	3	12	13	1
Chybí mi motivace, nechce se mi	0	10	17	2
Nevím o žádné další skutečnosti	7	20	2	0

Tab. 11: Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?

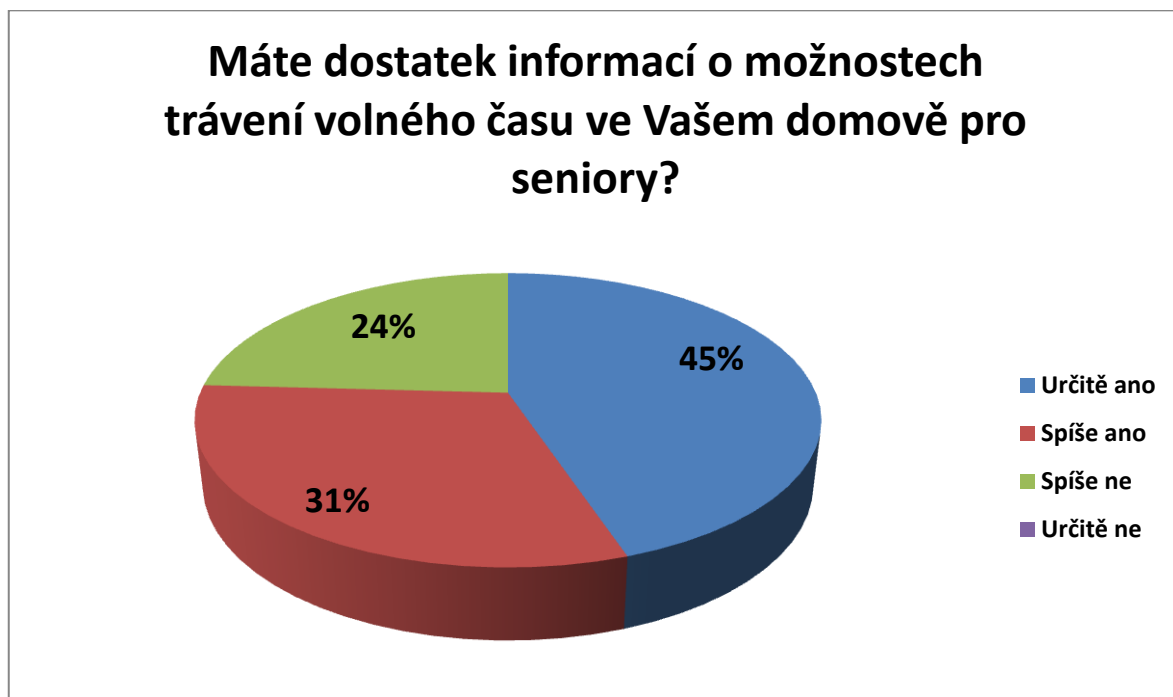
9. Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?

Nejčastější odpovědí bylo určitě ano, uvedlo ji 13 respondentů (45 %). Dále možnost spíše ano, kterou uvedlo 9 respondentů (31 %). 7 respondentů (24 %) uvedlo spíše ne a možnost určitě ne neuvedl nikdo.

	frekvence	%
--	------------------	----------

Určitě ano	13	45
Spíše ano	9	31
Spíše ne	7	24
Určitě ne	0	0

Tab. 12: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?



Graf 6: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?

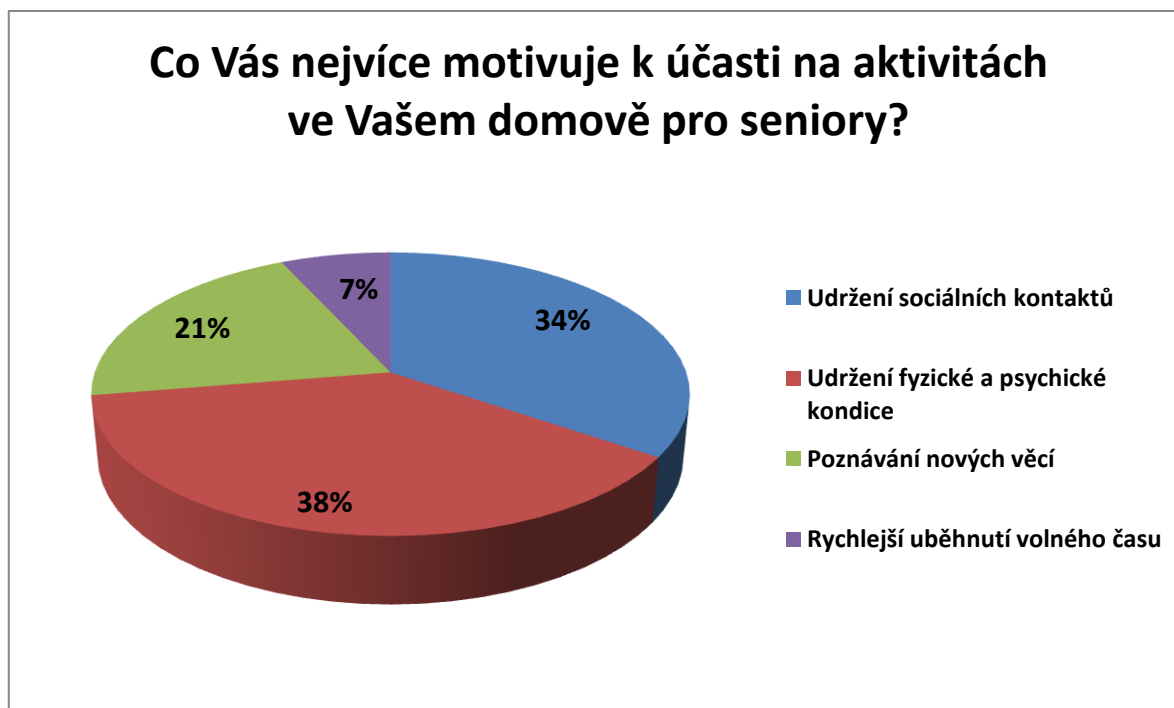
10. Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?

Nejčastěji motivuje respondenty k účasti na aktivitách udržení fyzické a psychické kondice. Tuto možnost vybralo 11 respondentů (38 %). Těsně za ní se s 10 respondenty (34 %) objevila možnost udržení sociálních kontaktů. U této otázky měli respondenti možnost uvést i jiné důvody, které je motivují, avšak této možnosti nevyužil nikdo.

	frekvence	%
Udržení sociálních kontaktů	10	34
Udržení fyzické a	11	38

psychické kondice		
Poznávání nových věcí	6	21
Rychlejší uběhnutí volného času	2	7

Tab. 13: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?



Graf 7: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?

11. Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?

U této otázky mohli respondenti vybrat z více možností aktivit, kterých se pravidelně zúčastňují. Nejvíce, tedy 19x se objevilo půjčování knih. Nejméně pak respondenti označovali možnost Felinoterapie a Kvízového odpoledne, obě tyto možnosti uvedlo 7 respondentů.

	frekvence
Felinoterapie	7
Pohybové cvičení	9

Zpívánky	14
Trénink paměti	16
Křížovkáření	15
Hraní společenských her	17
Čtení knih	13
Půjčování knih	19
Kvízové odpoledne	7

Tab. 14: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?



Graf 8: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?

12. Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?

Většině respondentů v domově pro seniory žádný kroužek nebo aktivita nechybí, pouze 1 respondent uvedl, že ano. Na konci této otázky měl možnost uvést, jaký kroužek nebo aktivita mu chybí. Tento respondent uvedl, že mu chybí kroužek týkající se ručních prací, konkrétněji háčkování, pletení a vyšívání.

	frekvence	%

ne	28	97
ano	1	3

Tab. 15: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?



Graf 9: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?

13. Zde je prostor pro Vaše další připomínky a názory, zda se Vám něco konkrétně líbí či nelíbí?

Většina respondentů hodnotila domov pro seniory kladně, pouze někteří si stěžovali na svůj zhoršený zdravotní stav a nemožnost se tím pádem zúčastnit některých aktivit.

Také by někteří respondenti uvítali, kdyby se v domově pro seniory odehrávaly častěji nějaké kulturní a společenské akce.

Ohledně rodiny se mnoho respondentů vyjádřilo tak, že by bylo rádo, kdyby je navštěvovali častěji, ale že chápou, že z důvodu nedostatku času to více nejde.

Uvítali by také možnost, kdy by se v těsné blízkosti domova pro seniory nacházela nějaká kavárna či restaurace, kde by mohli občas zavítat.

Grafické vyhodnocení dotazníků zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava:

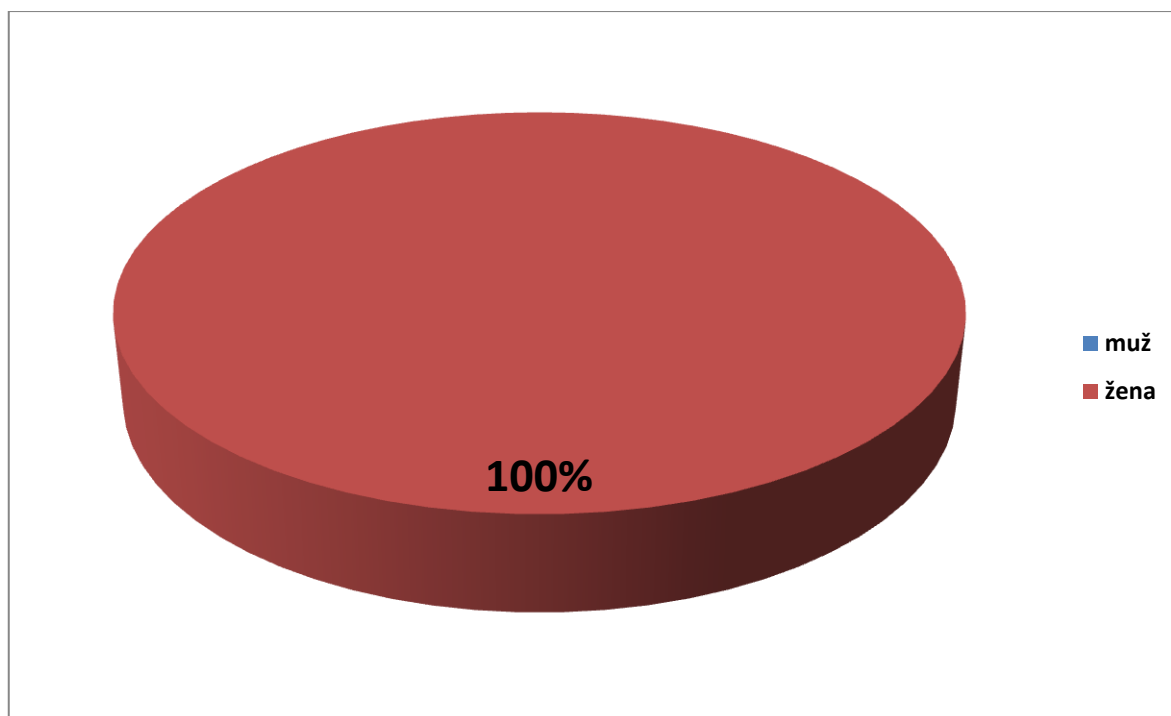
1. Jakého pohlaví jste?

První otázka v dotazníku se týkala pohlaví respondentů.

Zkoumaný vzorek obsahoval celkem 18 respondentů, z toho 0 mužů (0 %) a 18 žen (100 %). Ve výšečovém grafu je znázorněno procentuální zastoupení respondentů podle pohlaví.

	frekvence	%
muž	0	0
žena	18	100

Tab. 16: Jakého pohlaví jste?



Graf 10: Jakého pohlaví jste?

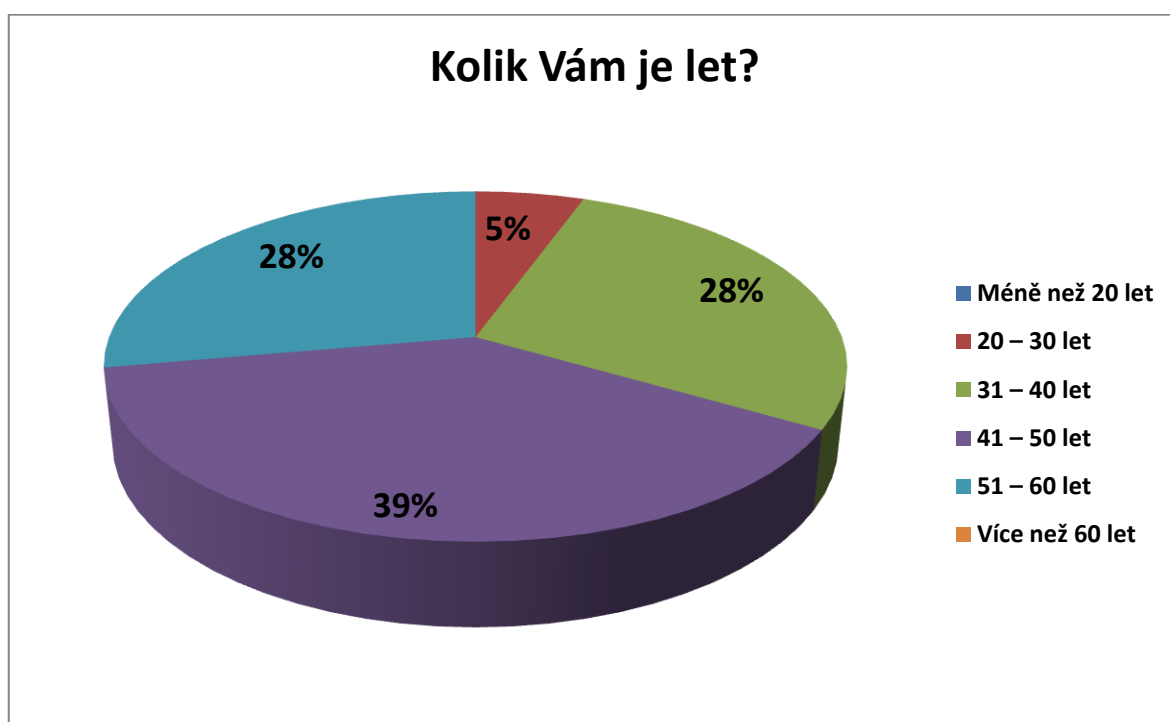
2. Kolik Vám je let?

Následující tabulka a graf ukazují věkové zastoupení respondentů. Největší zastoupení, 7 respondentů (39 %) vybralo možnost 41 – 50 let. Po 5 respondentech (28 %) mají možnosti 31 – 40 let a 51 – 60 let. 1 respondent (5 %) uvedl možnost 20 – 30 let.

	frekvence	%
--	-----------	---

Méně než 20 let	0	0
20 – 30 let	1	5
31 – 40 let	5	28
41 – 50 let	7	39
51 – 60 let	5	28
Více než 60 let	0	0

Tab. 17: Kolik Vám je let?



Graf 11: Kolik Vám je let?

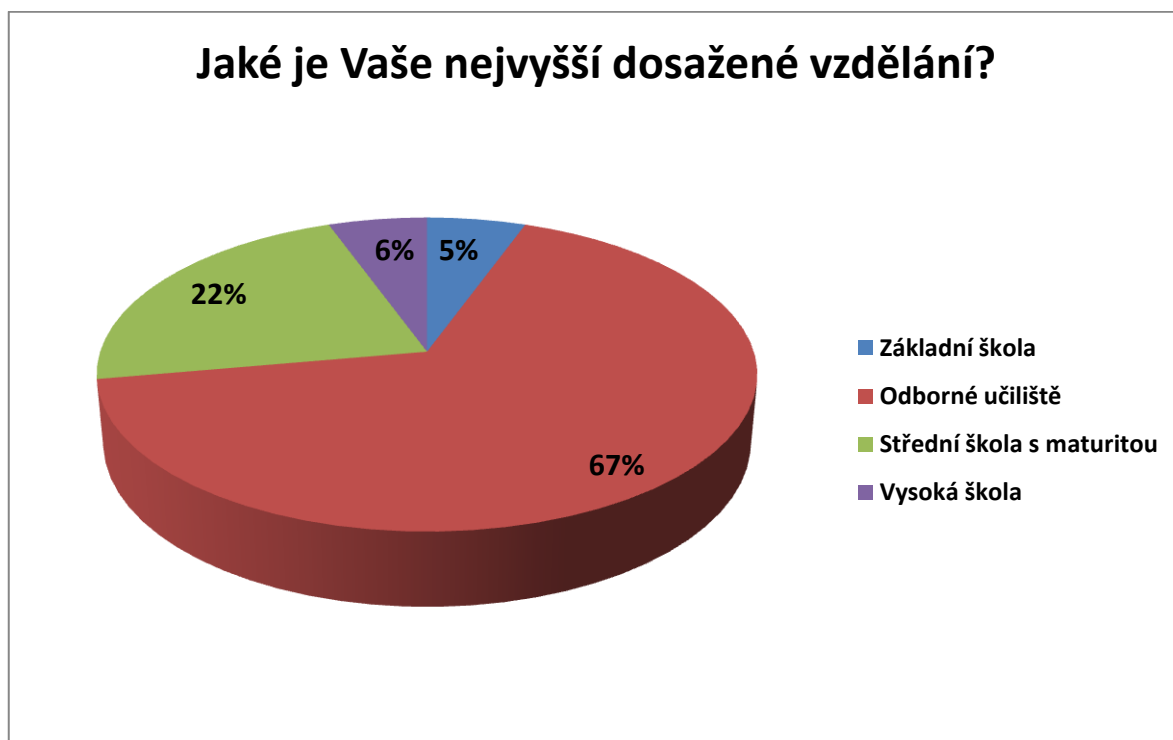
3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

U otázky týkající se nejvyššího dosaženého vzdělání se nejčastěji objevovala možnost odborné učiliště, kdy ji uvedlo 12 respondentů (67 %). Dále následovala možnost střední škola s maturitou, kterou uvedli 4 respondenti (22 %). Možnost základní škola uvedl 1 respondent (6 %) a vysokou školu taktéž 1 respondent (5 %).

	frekvence	%
Základní škola	1	5

Odborné učiliště	12	67
Střední škola s maturitou	4	22
Vysoká škola	1	6

Tab. 18: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



Graf 12: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

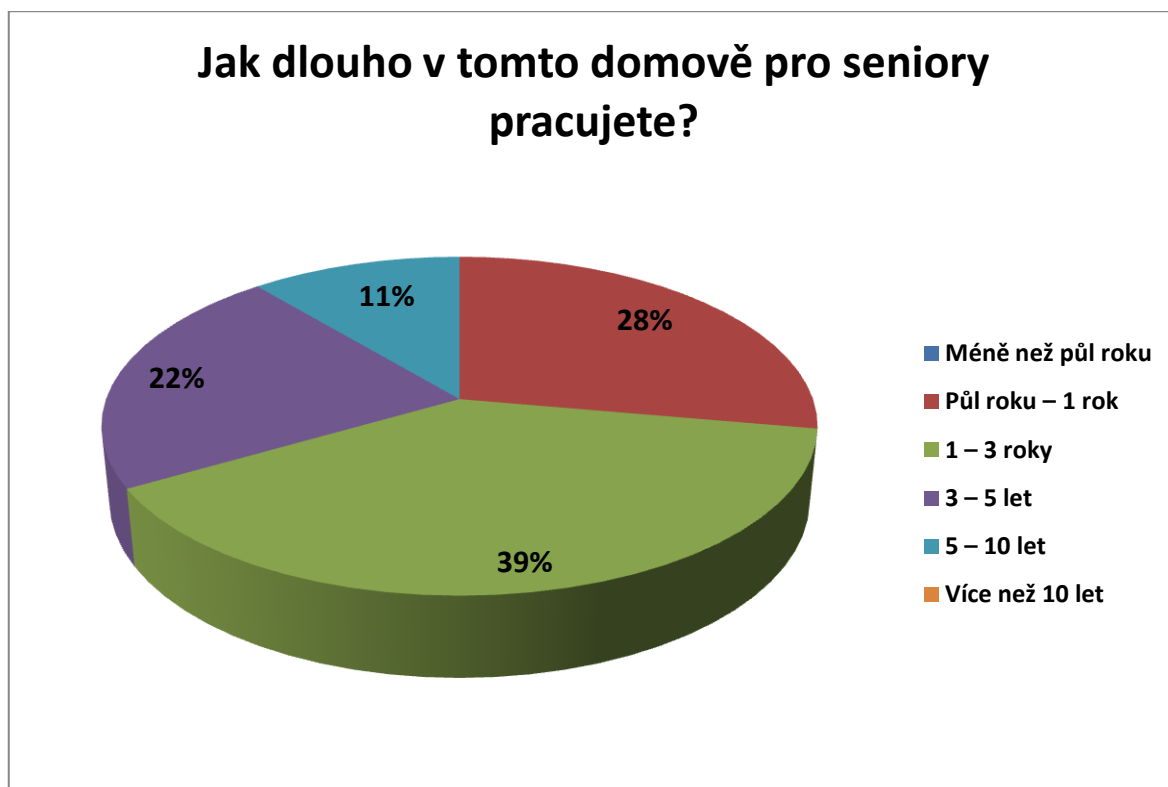
4. Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?

Nejčastěji se objevovala odpověď 1 – 3 roky, kterou uvedlo 7 respondentů (39 %). Dále půl roku – 1 rok, kterou uvedlo 5 respondentů (28 %), 4 respondenti (22 %) uvedli 3 – 5 let, 2 respondenti (11 %) uvedli 5 – 10 let.

	frekvence	%
Méně než půl roku	0	0
Půl roku – 1 rok	5	28
1 – 3 roky	7	39
3 – 5 let	4	22

5 – 10 let	2	11
Více než 10 let	0	0

Tab. 19: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?



Graf 13: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?

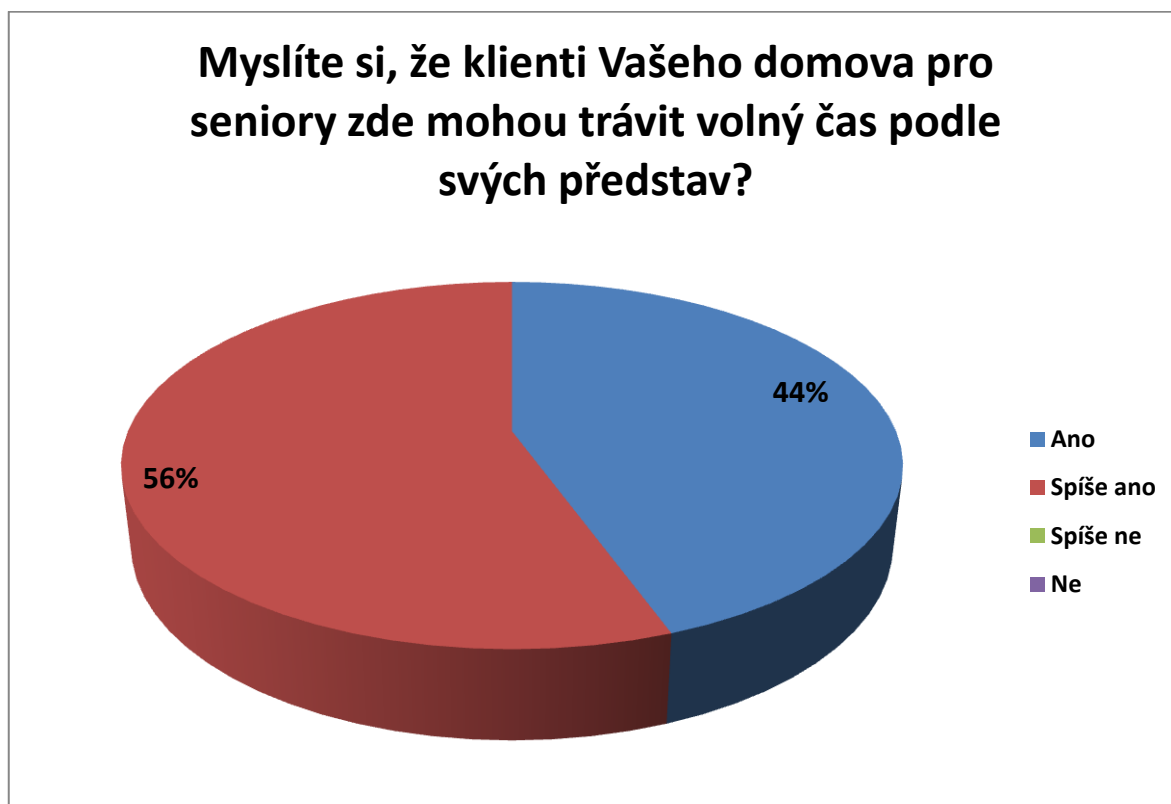
5. Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?

10 respondentů (56 %) uvedlo možnost Spíše ano, 8 respondentů (44 %) uvedlo možnost Ano. U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastěji se objevovala odpověď, že klienti mohou dělat, co si sami vyberou, aktivity jsou jim nabízeny.

	frekvence	%
Ano	8	44
Spíše ano	10	56
Spíše ne	0	0

Ne	0	0
----	---	---

Tab. 20: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?



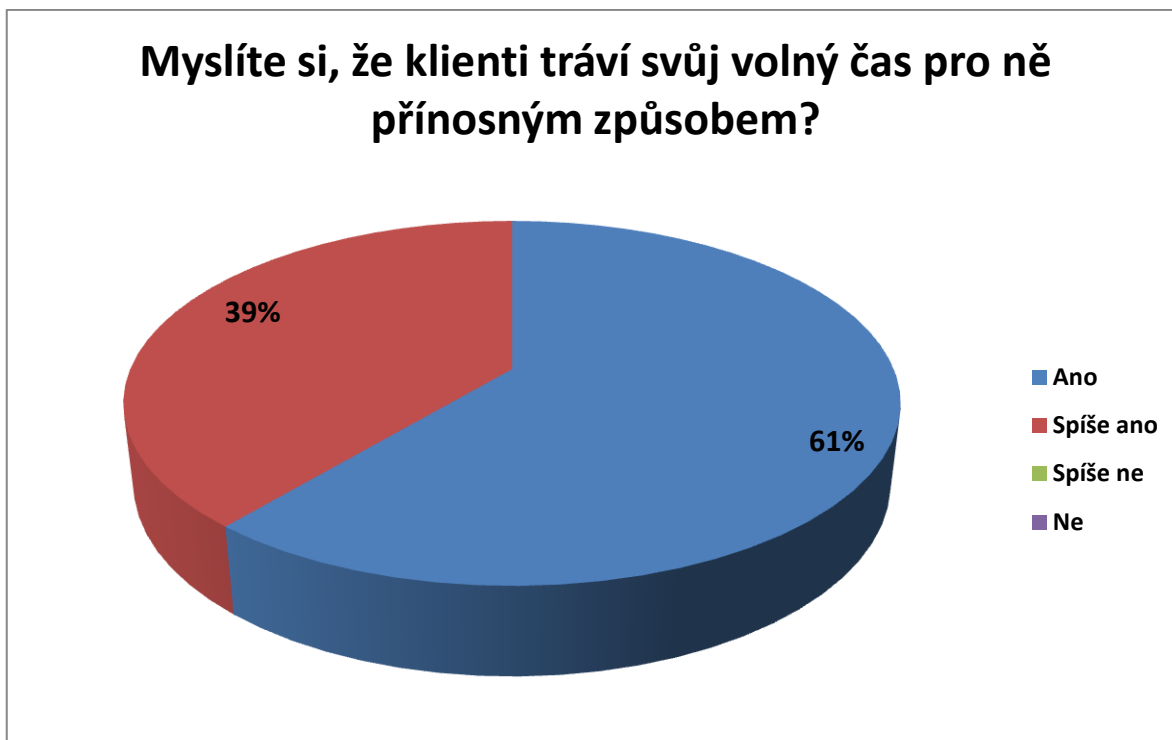
Graf 14: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?

6. Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?

11 respondentů (61 %) uvedlo možnost Ano, 7 respondentů (Spíše ano) možnost Spíše ano. U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastější odpovědí bylo, že klienti sami říkají, že jsou spokojení a aktivity sami vyžadují.

	frekvence	%
Ano	11	61
Spíše ano	7	39
Spíše ne	0	0
Ne	0	0

Tab. 21: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?



Graf 15: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?

7. Co myslíte, že ovlivňuje, jak klienti svůj volný čas tráví?

Nejčastěji se objevovala odpověď, zda se klientům chce, zda mají motivaci a chuť k aktivitám, jestli se jim aktivita líbí a baví je. Dále je ovlivňuje jejich zdravotní stav, jejich momentální nálada a přístup personálu.

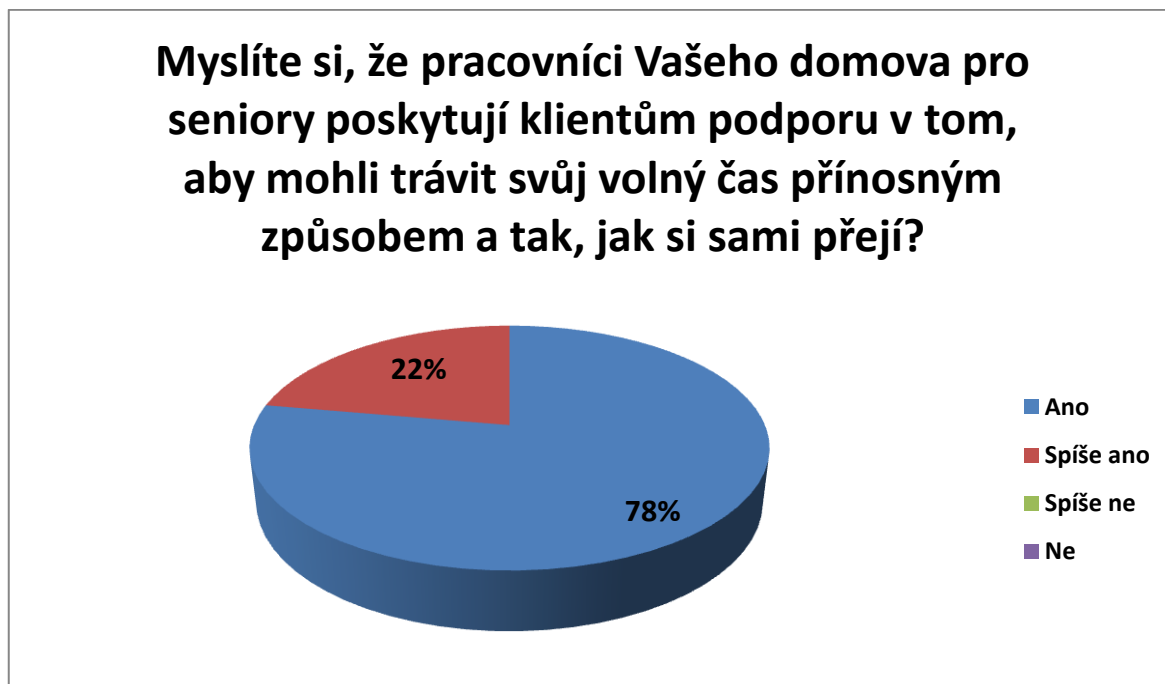
8. Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?

Nejčastější odpovědí byla možnost Ano, kterou uvedlo 14 respondentů (78 %). Dále to byla možnost Spíše ano, kterou uvedli 4 respondenti (22 %). U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastější odpovědí bylo, že vyzdvihují silné stránky klienta, podporují je, ptají se klientů a nabízejí jim aktivity, vozí je na aktivity.

	frekvence	%
Ano	14	78
Spíše ano	4	22

Spíše ne	0	0
Ne	0	0

Tab. 22: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?



Graf 16: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?

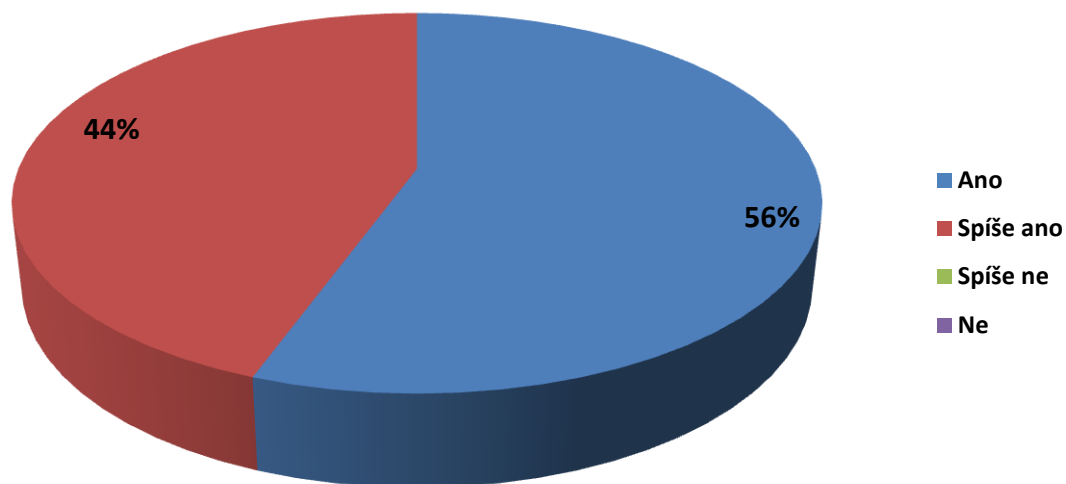
9. Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?

10 respondentů (56 %) uvedlo možnost Ano, 8 respondentů (44 %) možnost Spíše ano. U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastější odpovědí bylo, že v rámci možností – individuálně na pokojích, v jídelně (společné programy), venku na zahradě, terase.

	frekvence	%
Ano	10	56
Spíše ano	8	44
Spíše ne	0	0
Ne	0	0

Tab. 23: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?

Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?



Graf 17: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?

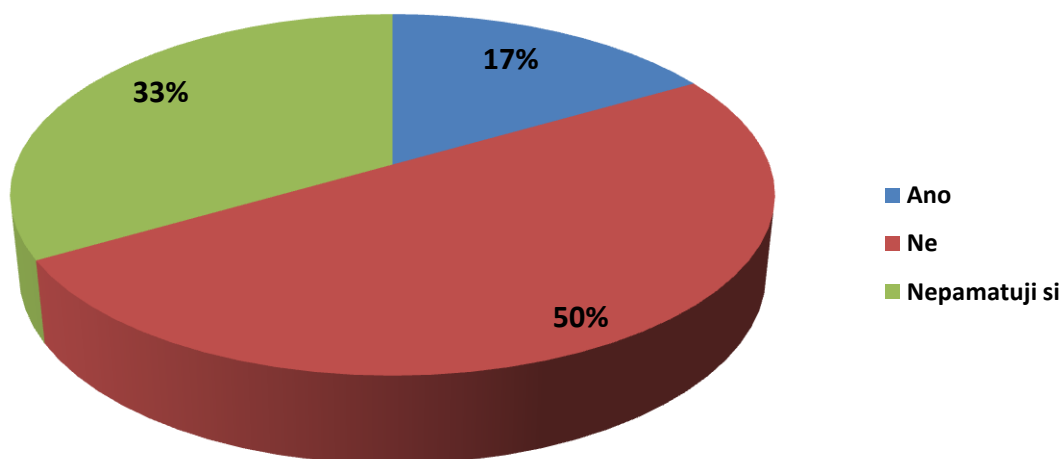
10. Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?

Nejčastěji se objevovala odpověď Ne, kterou uvedlo 9 respondentů (50 %). Dále možnost Nepamatuji si, kterou uvedlo 6 respondentů (33 %). Možnost Ano uvedli 3 respondenti (17 %).

	frekvence	%
Ano	3	17
Ne	9	50
Nepamatuji si	6	33

Tab. 24: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?

Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?



Graf 18: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?

11. Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?

Nejčastější odpovědí byla možnost Spíše ano, kterou uvedlo 11 respondentů (61 %). 7 respondentů (39 %) uvedlo možnost Ano.

	frekvence	%
Ano	7	39
Spíše ano	11	61
Spíše ne	0	0
Ne	0	0

Tab. 25: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?



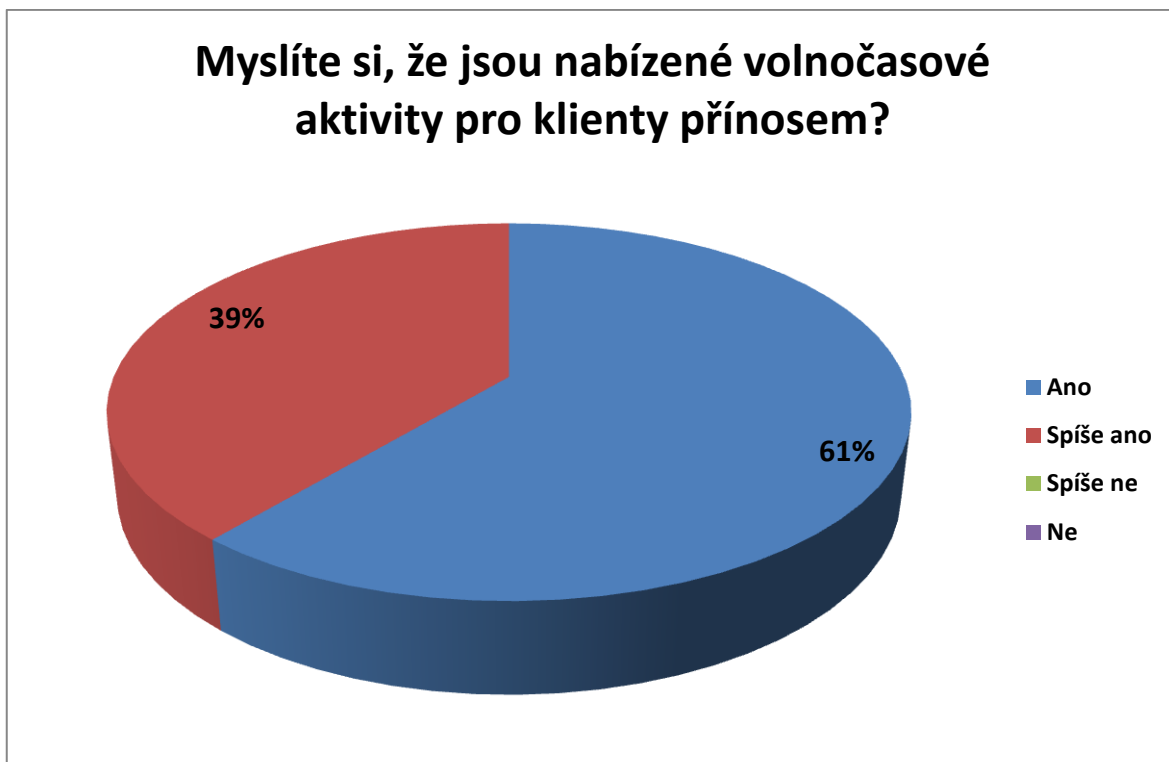
Graf 19: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?

12. Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?

Nejčastější odpovědí byla možnost Ano, kterou uvedlo 11 respondentů (61 %). Dále možnost Spíše ano, kterou uvedlo 7 respondentů (39 %). U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastější odpovědí bylo, že vyplňují volný čas, podporují v soběstačnosti, klienti jsou aktivnější, spokojenější a zabaví se.

	frekvence	%
Ano	11	61
Spíše ano	7	39
Spíše ne	0	0
Ne	0	0

Tab. 26: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?



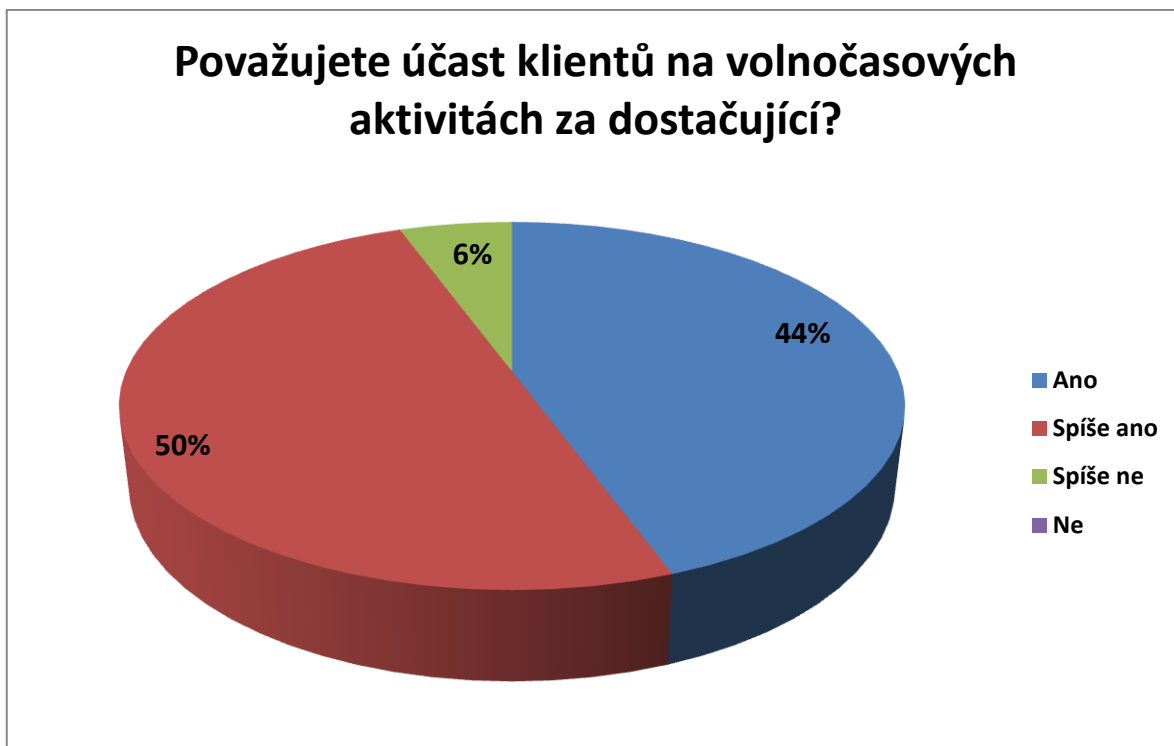
Graf 20: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?

13. Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?

9 respondentů (50 %) uvedlo možnost Spíše ano, 8 respondentů (44 %) uvedlo možnost Ano a 1 respondent (6 %) uvedl možnost Spíše ne.

	frekvence	%
Ano	8	44
Spíše ano	9	50
Spíše ne	1	6
Ne	0	0

Tab. 27: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?



Graf 21: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?

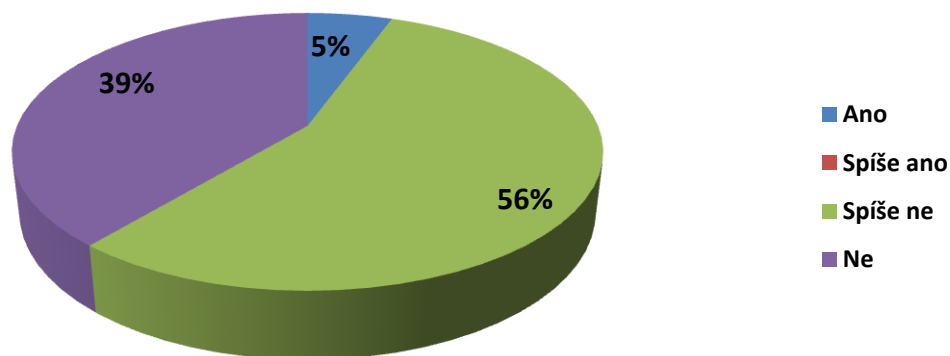
14. Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?

10 respondentů (56 %) zvolilo možnost Spíše ne, 7 respondentů (39 %) možnost Ne a 1 respondent (5 %) možnost Ano.

	frekvence	%
Ano	1	5
Spíše ano	0	0
Spíše ne	10	56
Ne	7	39

Tab. 28: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?

Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?



Graf 22: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?

15. Můžete konkrétně jmenovat, která volnočasová aktivita pro klienty Vám ve Vašem domově pro seniory chybí?

Na tuto otázku měli odpovídat pouze respondenti, kteří odpověděli možností Ano nebo Spíše ano na otázku č. 14. Respondentovi chybí možnost promítání filmů pro seniory.

16. Zde je prostor pro Vaše názory a doporučení, týkající se zlepšení poskytování volnočasových aktivit pro klienty ve Vašem domově pro seniory.

Odpověď na tuto otázku nevyužil nikdo.

Grafické vyhodnocení dotazníků klientů Domova seniorů POHODA Chválkovice:

1. Jakého pohlaví jste?

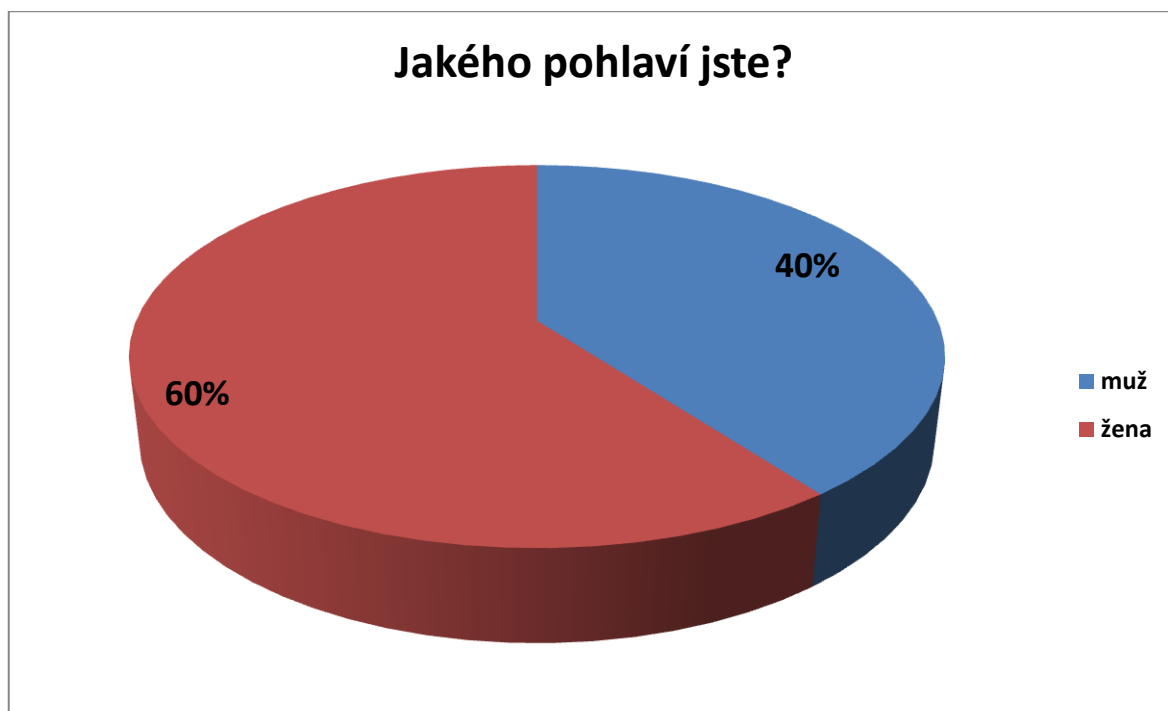
První otázka v dotazníku se týkala pohlaví respondentů.

Zkoumaný vzorek obsahoval celkem 73 respondentů, z toho 29 mužů (60 %) a 44 žen (40 %). Ve výšečovém grafu je znázorněno procentuální zastoupení respondentů podle pohlaví.

	frekvence	%

muž	29	40
žena	44	60

Tab. 29: Jakého pohlaví jste?



Graf 23: Jakého pohlaví jste?

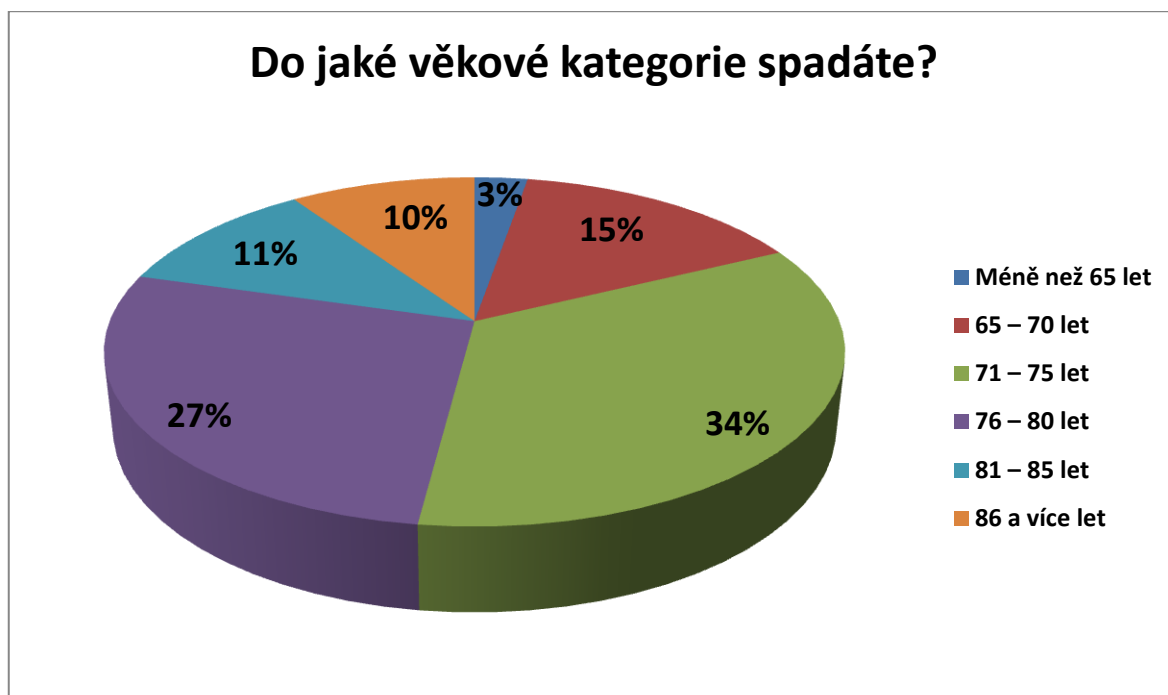
2. Do jaké věkové kategorie spadáte?

Následující tabulka a graf ukazují věkové zastoupení respondentů. Největší zastoupení, 25 respondentů (34 %) vybralo možnost 71 – 75 let. 20 respondentů (27 %) uvedlo, že spadají do možnosti 76 – 80 let. 65 – 70 let uvedlo 11 respondentů (15 %), 8 respondentů (11 %) možnost 81 – 85 let, 7 respondentů (10 %) možnost 86 a více let, 2 respondenti (3 %) možnost méně než 65 let.

	frekvence	%
Méně než 65 let	2	3
65 – 70 let	11	15
71 – 75 let	25	34
76 – 80 let	20	27

81 – 85 let	8	11
86 a více let	7	10

Tab. 30: Do jaké věkové kategorie spadáte?



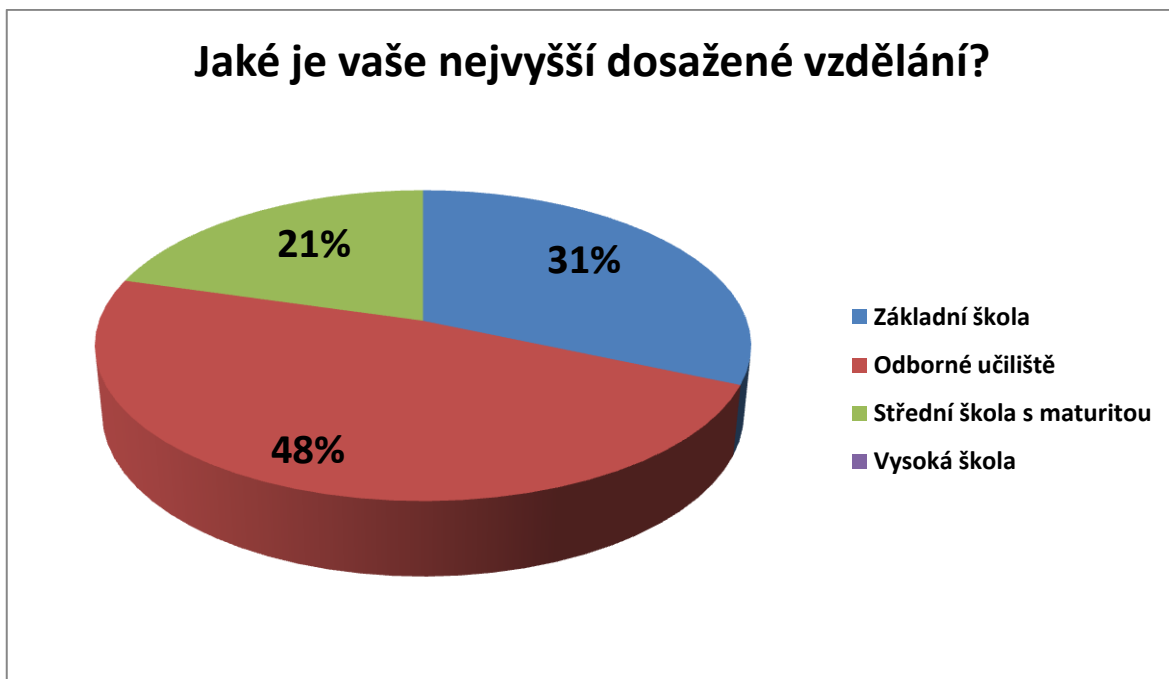
Graf 24: Do jaké věkové kategorie spadáte?

3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

U otázky týkající se nejvyššího dosaženého vzdělání se nejčastěji objevovala možnost odborné učiliště, kdy ji uvedlo 35 respondentů (48 %). Dále následovala možnost základní škola, kterou uvedlo 23 respondentů (31 %) a možnost střední škola s maturitou uvedlo 15 respondentů (21 %). Možnost vysoká škola neuvedl nikdo.

	frekvence	%
Základní škola	23	31
Odborné učiliště	35	48
Střední škola s maturitou	15	21
Vysoká škola	0	0

Tab. 31: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



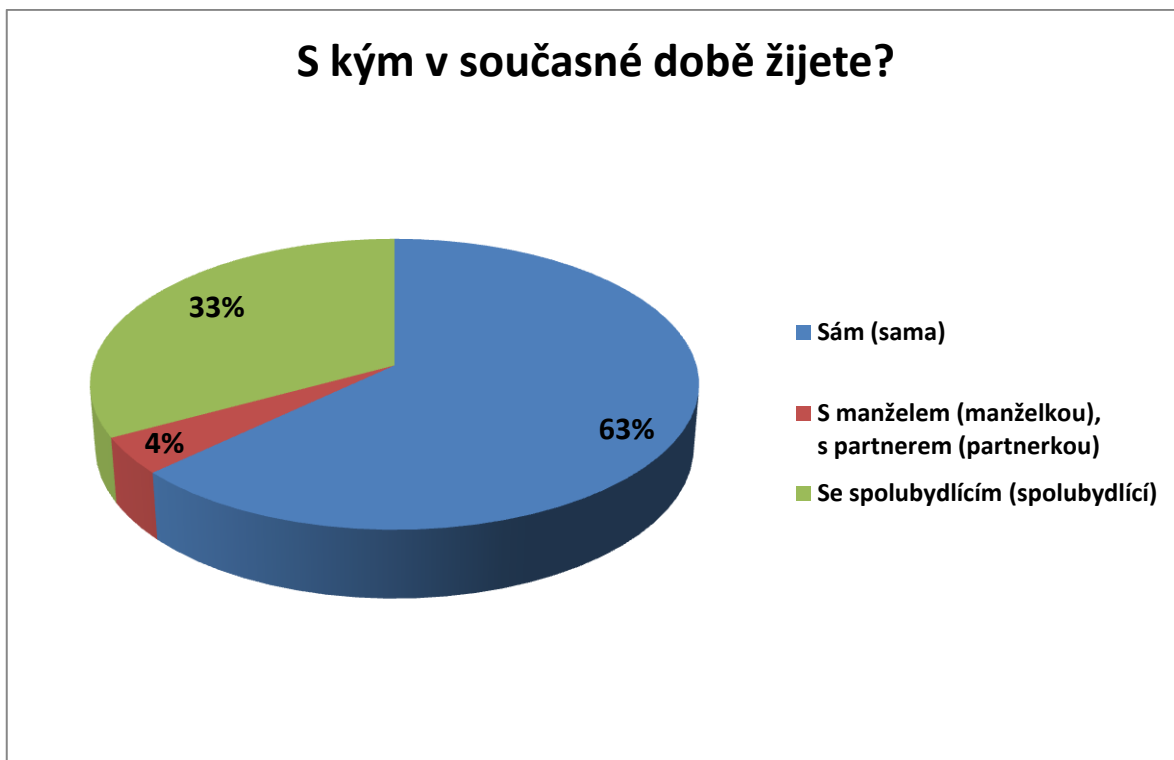
Graf 25: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

4. S kým v současné době žijete?

46 respondentů (63 %) uvedlo, že žije sám (sama) a 24 respondentů (33 %), že se spolubydlícím. Možnost s manželem (manželkou), s partnerem (partnerkou) uvedli 3 respondenti (4 %).

	frekvence	%
Sám (sama)	46	63
S manželem (manželkou), s partnerem (partnerkou)	3	4
Se spolubydlícím (spolubydlící)	24	33

Tab. 32: S kým v současné době žijete?



Graf 26: S kým v současné době žijete?

5. Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas?

U této otázky měli respondenti vybrat, jak často se uvedené činnosti ve svém volném čase věnují. V tabulce je uveden počet respondentů, kteří danou možnost zvolili. Z výsledné tabulky je patrné, že se nejčastěji věnují sledování televize, i vícekrát denně. Nejméně pak navštěvují kavárny a restaurace.

	Vícekrát denně	1x denně	Vícekrát týdně	1x týdně	Vícekrát měsíčně	1x měsíčně	Nikdy
Sledování televize	32	25	14	2	0	0	0
Spol. a kul. akce	0	0	2	2	23	16	30
Procházký	0	17	12	5	19	5	15
Poslech hudby	20	28	9	3	4	3	6

Četba knih	3	21	16	9	5	0	19
Luštění křížovek	13	24	5	2	0	0	29
Ruční práce	1	2	8	10	17	2	33
Sportovní aktivity	0	1	3	14	29	3	23
Rozhovory se seniory v domově	10	18	14	11	11	0	9
Posezení v kavárně, restauraci	0	0	0	2	9	25	37
Návštěva rodiny	0	2	13	10	21	12	15

Tab. 33: Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas?

6. S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte?

V této otázce měli uvést, s kým označené činnosti z předcházející otázky nejčastěji vykonávají. V tabulce je uveden počet respondentů, kteří danou možnost zvolili. Sami se nejčastěji věnují své rodině, sledování televize a poslechu hudby. Se svými spolubydlíci nejčastěji sledují televizi a povídají si. Spolu s jinými klienti domova si nejčastěji povídají a zúčastňují se sportovních aktivit, v rámci domova pro seniory. Nejčastěji pak respondenti uvedli, že nenavštěvují kavárny a restauraci.

	Sám	Se spolubydlíci	S jiným klientem domova	S rodinou nebo přáteli	Nevykonávám tuto činnost
Sledování televize	60	12	0	0	1

Spol. a kul. akce	0	7	27	13	26
Procházky	15	3	4	37	14
Poslech hudby	59	9	0	0	5
Četba knih	54	0	0	0	19
Luštění křížovek	44	0	0	0	29
Ruční práce	12	0	32	0	29
Sportovní aktivity	11	0	39	0	23
Rozhovory se seniory v domově	0	11	49	0	13
Posezení v kavárně, restauraci	0	2	0	37	34
Návštěva rodiny	62	0	0	0	11

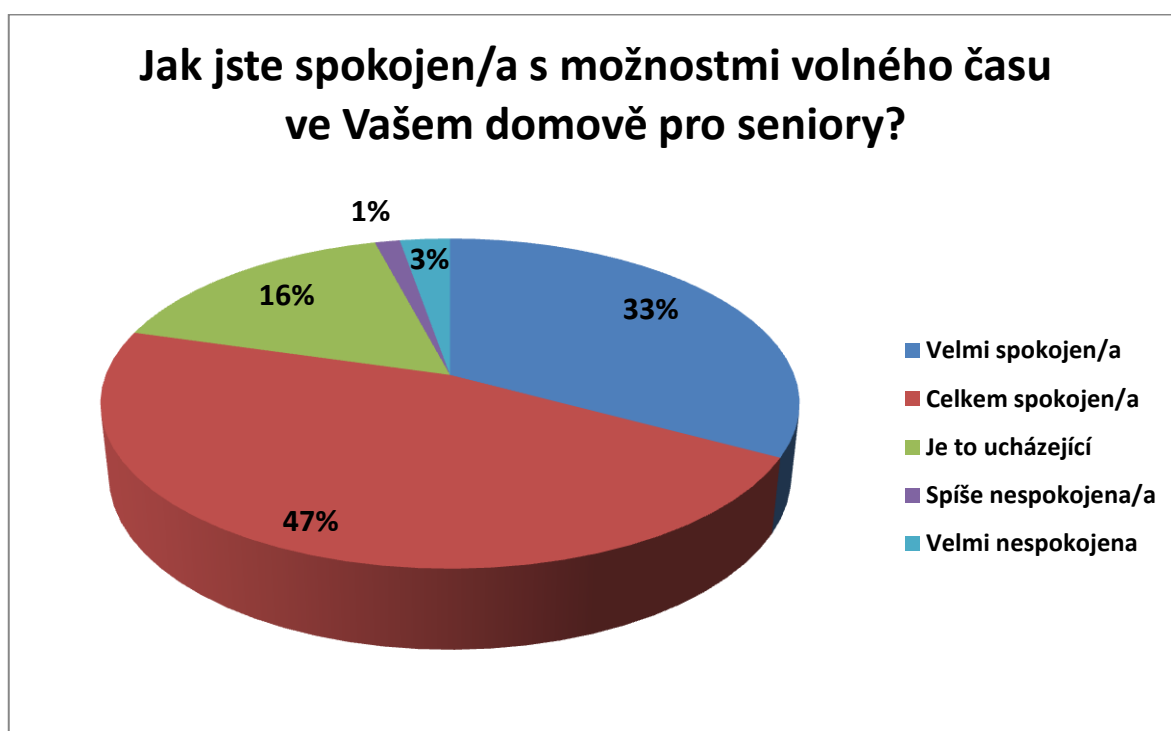
Tab. 34: S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte?

7. Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?

34 respondentů (47 %) uvedlo, že je celkem spokojeno, 24 (33 %) respondentů velmi spokojeno. Převažuje tedy spokojenost klientů s možnostmi trávení volného času. Je to ucházející uvedlo 12 respondentů (16 %) a 2 respondenti (3 %) jsou velmi nespokojeni. Možnost spíše nespokojen/a značil 1 respondent (1 %). U této otázky mohli respondenti na konci uvést důvod své spokojenosti či nespokojenosti. Respondenti byli především nespokojeni s nabídkou volnočasových kroužků a aktivit, kdy jim chyběla nějaká konkrétní aktivita.

	frekvence	%
Velmi spokojen/a	24	33
Celkem spokojen/a	34	47
Je to ucházející	12	16
Spíše nespokojena/a	1	1
Velmi nespokojena	2	3

Tab. 35: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?



Graf 27: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?

8. Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?

U této otázky měli vybrat, zda souhlasí či nesouhlasí, zda jim vybraná skutečnost brání ve využívání volného času podle jejich představ. Z výsledné tabulky je patrné, že nejčastěji jim v tom brání fyzický stav. Naopak co jim nejméně brání ve využívání volného času podle jejich představ, byla nejčastěji uvedena možnost prostředí domova a nemožnost s kým vykonávat volnočasové aktivity.

	Naprosto	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprosto
--	----------	-----------	-------------	----------

	souhlasím			nesouhlasím
Fyzický stav	1	42	30	0
Psychický stav	0	29	44	0
Prostředí domova	1	17	55	0
Nemám nikoho, s kým bych mohl/a aktivitu vykonávat	0	21	52	0
Chybí mi motivace, nechce se mi	0	33	38	2
Nevím o žádné další skutečnosti	3	62	8	0

Tab. 36: Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?

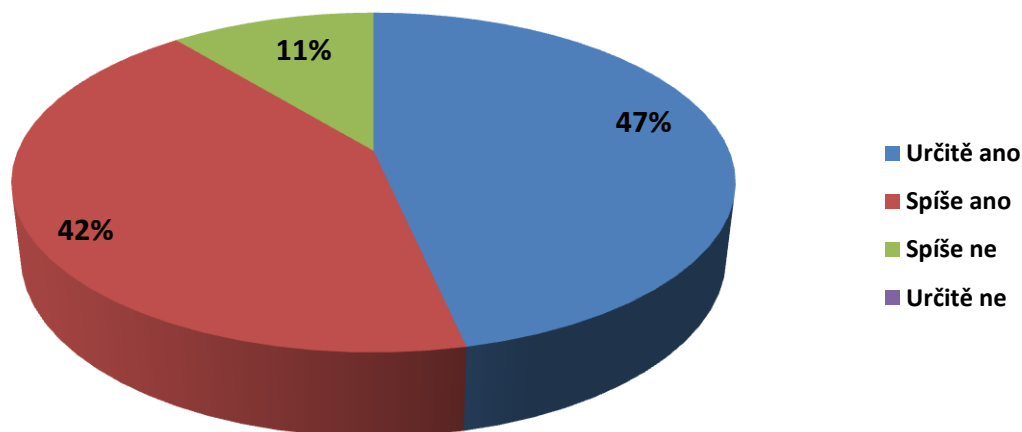
9. Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?

Nejčastější odpovědí bylo určitě ano, uvedlo ji 34 respondentů (47 %). Dále možnost spíše ano, kterou uvedlo 31 respondentů (42 %). 8 respondentů (11 %) uvedlo spíše ne a možnost určitě ne neuvedl nikdo.

	frekvence	%
Určitě ano	34	47
Spíše ano	31	42
Spíše ne	8	11
Určitě ne	0	0

Tab. 37: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?

Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?



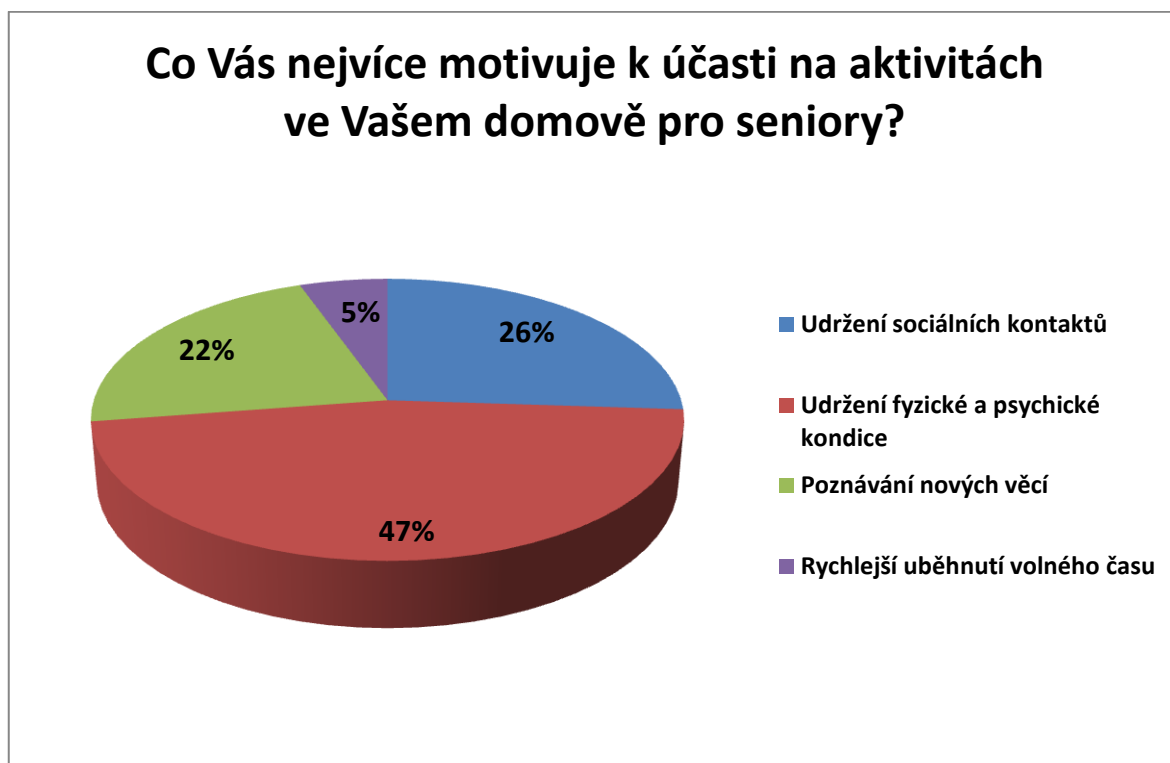
Graf 28: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?

10. Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?

Nejčastěji motivuje respondenty k účasti na aktivitách udržení fyzické a psychické kondice. Tuto možnost vybralo 34 respondentů (47 %). Dále to bylo udržení sociálních kontaktů, s 19 respondenty (26 %) a možnost poznávání nových věcí, kterou uvedlo 16 respondentů (22 %). 4 respondenti (5 %) uvedli, že je motivuje možnost rychlejšího uběhnutí volného času.

	frekvence	%
Udržení sociálních kontaktů	19	26
Udržení fyzické a psychické kondice	34	47
Poznávání nových věcí	16	22
Rychlejší uběhnutí volného času	4	5

Tab. 38: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?



Graf 29: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?

11. Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?

U této otázky mohli respondenti vybrat z více možností aktivit, kterých se pravidelně zúčastňují. Nejvíce, tedy 54x se objevilo trénování paměti. Nejméně pak respondenti označovali možnost Hrajeme biliard, kterou uvedlo 8 respondentů.

	frekvence
Klub společenských her	34
Hrajeme biliard	8
Pečení, vaření	20
Naše tvoření	18
Reminiscenční posezení	28
Pohybové skladby	15

Pohodové odpoledne	21
Hudební kroužek	23
Čtení z bible	13
Předčítání z knihy	32
Skupinové hry	37
Společné cvičení	39
Posezení s písničkou	41
Trénování paměti	54

Tab. 39: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?



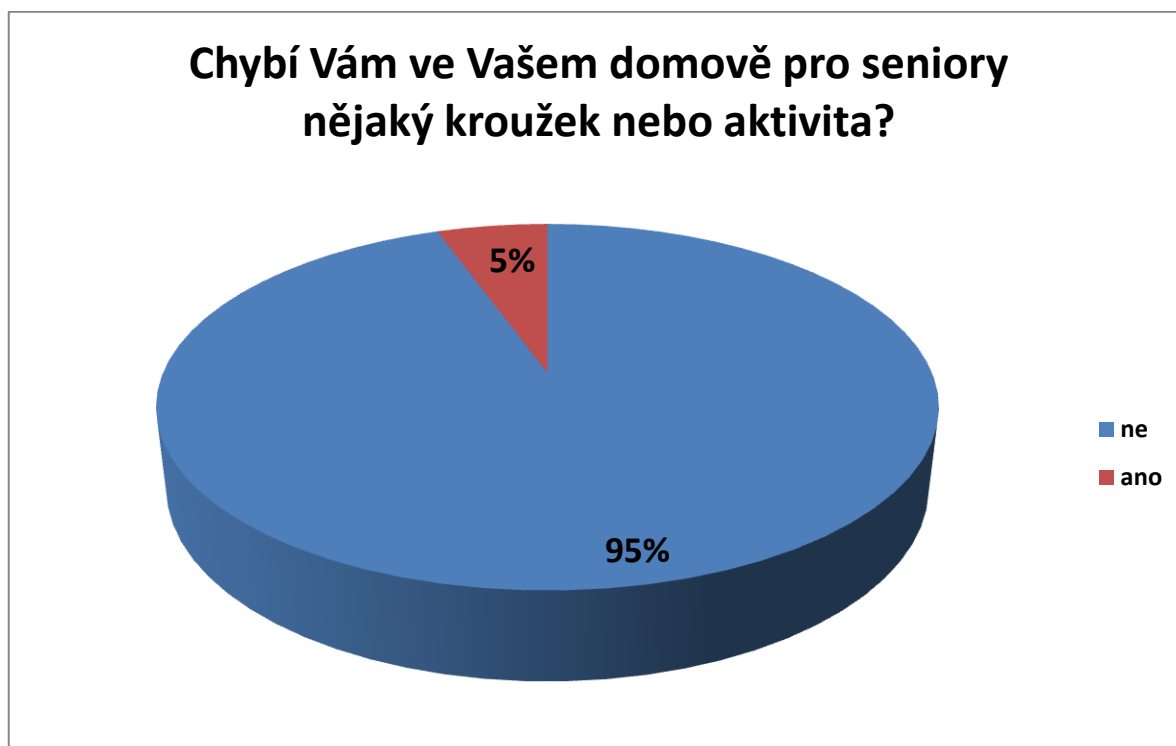
Graf 30: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?

12. Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?

Většině respondentů v domově pro seniory žádný kroužek nebo aktivita nechybí, pouze 4 respondenti uvedli, že ano. Na konci této otázky měli možnost uvést, jaký kroužek nebo aktivita jim chybí. Respondenti uvedli, že jim chybí hraní šipek a kuželek. A také možnost canisterapie a felinoterapie.

	frekvence	%
ne	69	95
ano	4	5

Tab. 40: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?



Graf 31: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?

13. Zde je prostor pro Vaše další připomínky a názory, zda se Vám něco konkrétně líbí či nelíbí?

Někteří respondenti byli nespokojeni s možnostmi procházek. Z důvodu špatného zdravotního stavu se na ně nemohou vydat samostatně a bohužel z důvodu nedostatečného množství personálu a času, nemůže být toto přání všem splněno. Některé trápí, že je rodina málo navštěvuje a přáli by si, aby se to změnilo.

Většina hodnotí domov pro seniory kladně a jsou zde velmi spokojeni.

Grafické vyhodnocení dotazníků zaměstnanců Domova seniorů POHODA Chválkovice:

1. Jakého pohlaví jste?

První otázka v dotazníku se týkala pohlaví respondentů.

Zkoumaný vzorek obsahoval celkem 25 respondentů, z toho 2 muži (8 %) a 23 žen (92 %).

Ve výšečovém grafu je znázorněno procentuální zastoupení respondentů podle pohlaví.

	frekvence	%
muž	2	8
žena	23	92

Tab. 41: Jakého pohlaví jste?



Graf 32: Jakého pohlaví jste?

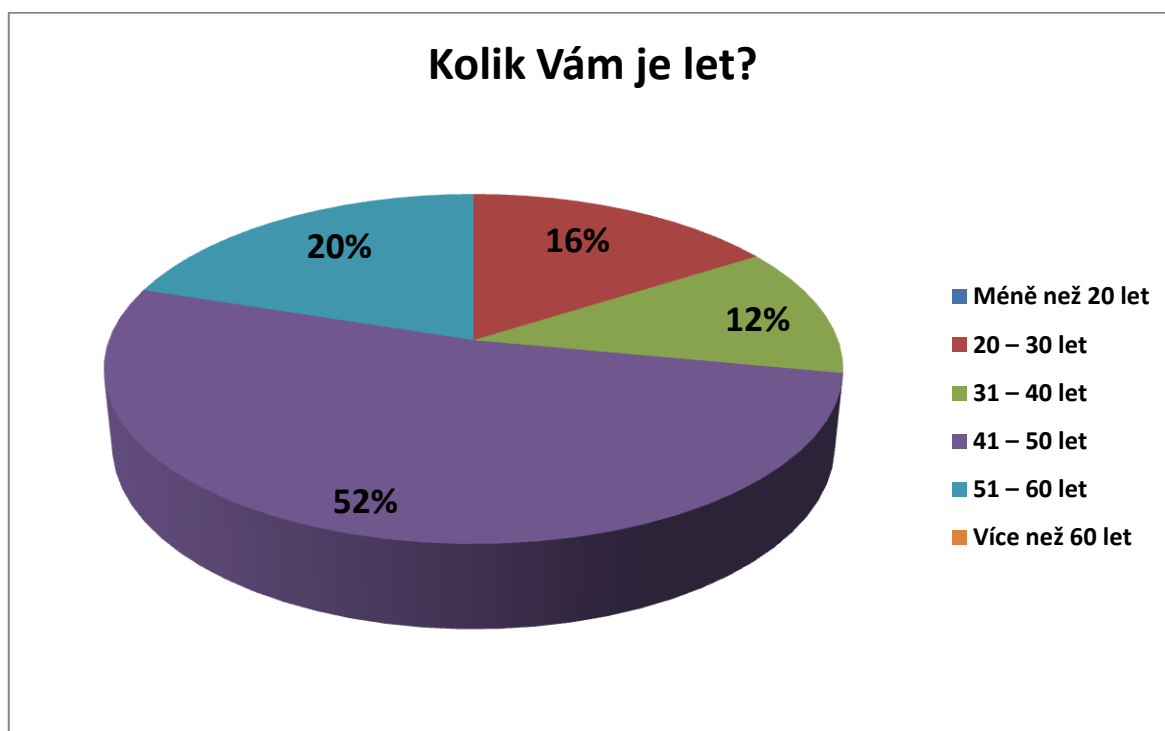
2. Kolik Vám je let?

Následující tabulka a graf ukazují věkové zastoupení respondentů. Největší zastoupení, 13 respondentů (52 %) vybralo možnost 41 – 50 let. 5 respondentů (20 %) uvedlo možnost 51 – 60 let, 4 respondenti (16 %) uvedli možnost 20 – 30 let a 3 respondenti (12 %) uvedli možnost 31 – 40 let.

	frekvence	%
Méně než 20 let	0	0

20 – 30 let	4	16
31 – 40 let	3	12
41 – 50 let	13	52
51 – 60 let	5	20
Více než 60 let	0	0

Tab. 42: Kolik Vám je let?



Graf 33: Kolik Vám je let?

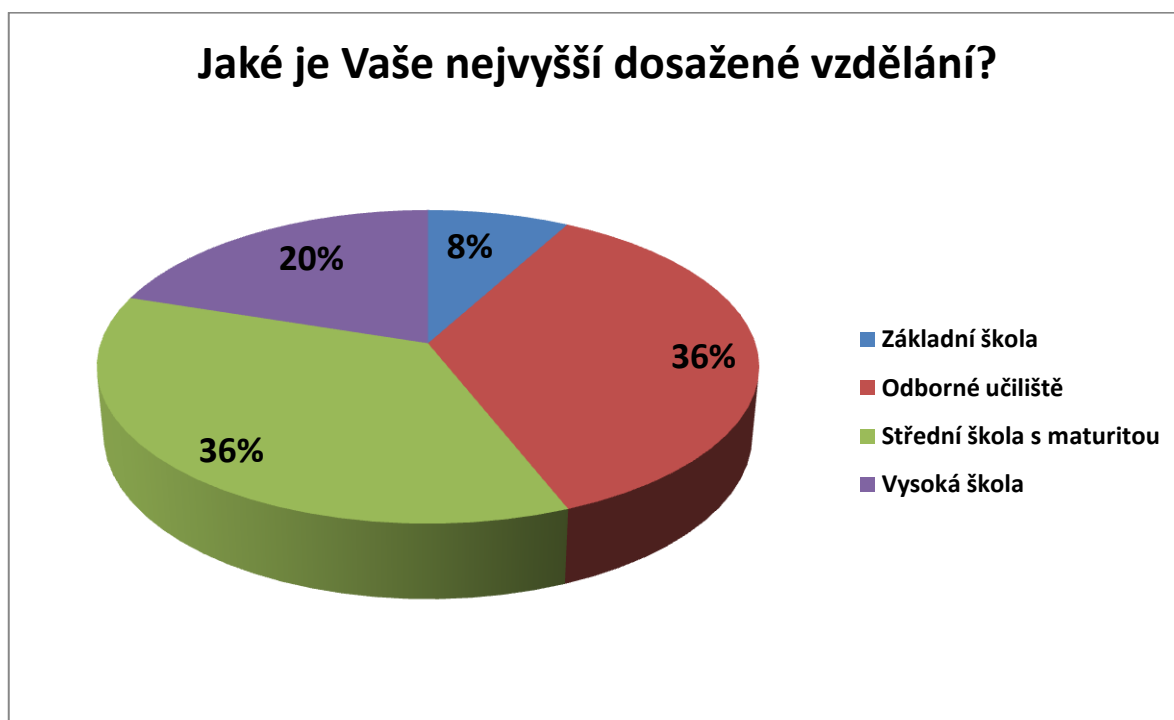
3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

U otázky týkající se nejvyššího dosaženého vzdělání se nejčastěji objevovali možnosti odborné učiliště a střední škola s maturitou. Každou tuto možnost uvedlo 9 respondentů (36 %). Dále následovala možnost vysoká škola, kterou uvedlo 5 respondentů (20 %). Možnost základní škola uvedli 2 respondenti (8 %).

	frekvence	%
Základní škola	2	8

Odborné učiliště	9	36
Střední škola s maturitou	9	36
Vysoká škola	5	20

Tab. 43: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



Graf 34: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

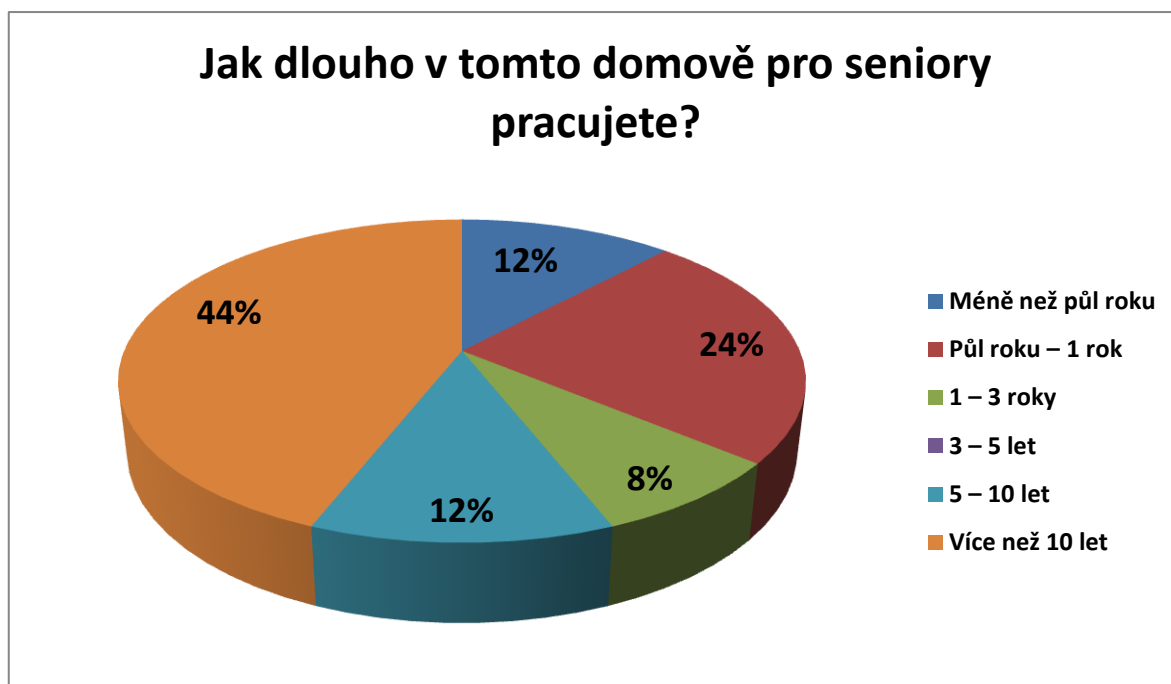
4. Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?

Nejčastěji se objevovala odpověď více než 10 let, kterou uvedlo 11 respondentů (44 %). Dále půl roku – 1 rok, kterou uvedlo 6 respondentů (24 %), 3 respondenti (12 %) uvedli možnosti 5 – 10 let a méně než půl roku, 2 respondenti (8 %) uvedli 1 – 3 let.

	frekvence	%
Méně než půl roku	3	12
Půl roku – 1 rok	6	24
1 – 3 roky	2	8
3 – 5 let	0	0

5 – 10 let	3	12
Více než 10 let	11	44

Tab. 44: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?



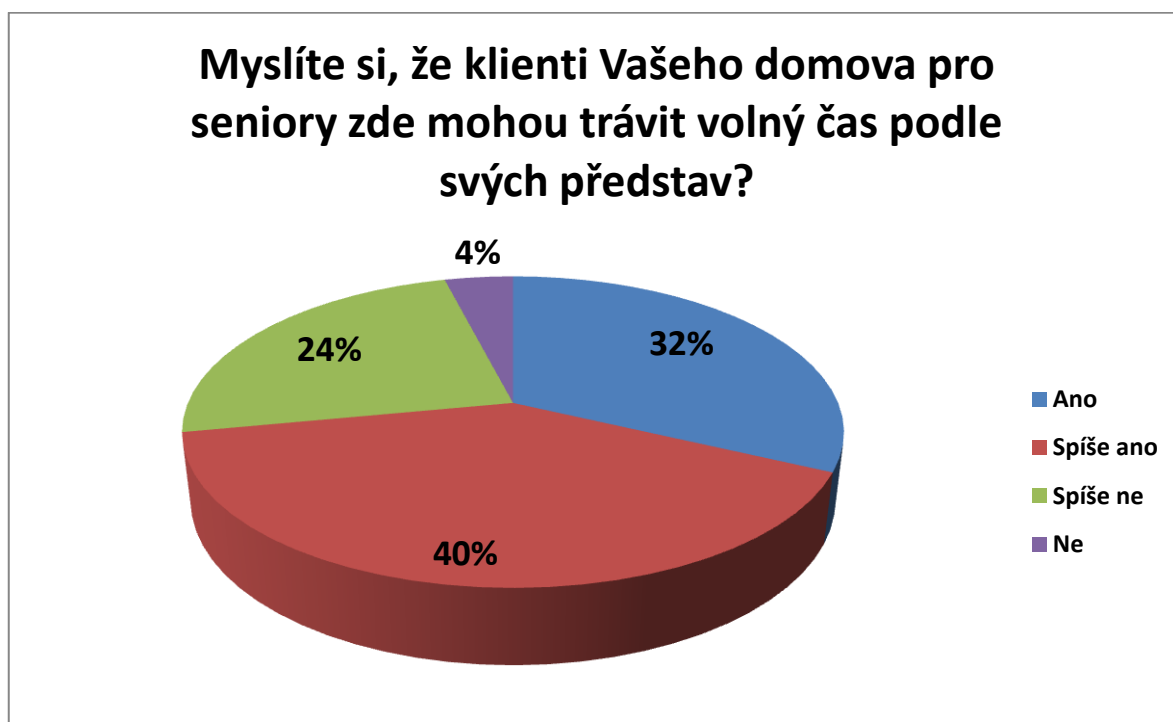
Graf 35: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?

5. Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?

Nejčastěji se objevovala odpověď Spíše ano, kterou vybralo 10 respondentů (40 %), dále možnost Ano, kterou vybralo 8 respondentů (32 %). Možnost Spíše ne zvolilo 6 respondentů (24 %) a 1 respondent (4 %) možnost Ne. U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastěji se objevovala odpověď, že klienti chráněného bydlení si svůj volný čas převážně organizují sami, dále záleží na zdravotním stavu klienta – mohou sledovat televizi, hrát stolní hry, chodit na procházky a výlety, s doprovodem lze opustit areál. Klienti mají dost času na své oblíbené aktivity i na společné aktivity. Jako nevýhody vidí respondenti nesmyslné harmonogramy, nedostatek personálu určených k podpoře volnočasových aktivit klientů, nedostatečné prostory a také, že klienti nedokážou své představy už realizovat.

	frekvence	%
Ano	8	32
Spíše ano	10	40
Spíše ne	6	24
Ne	1	4

Tab. 45: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?



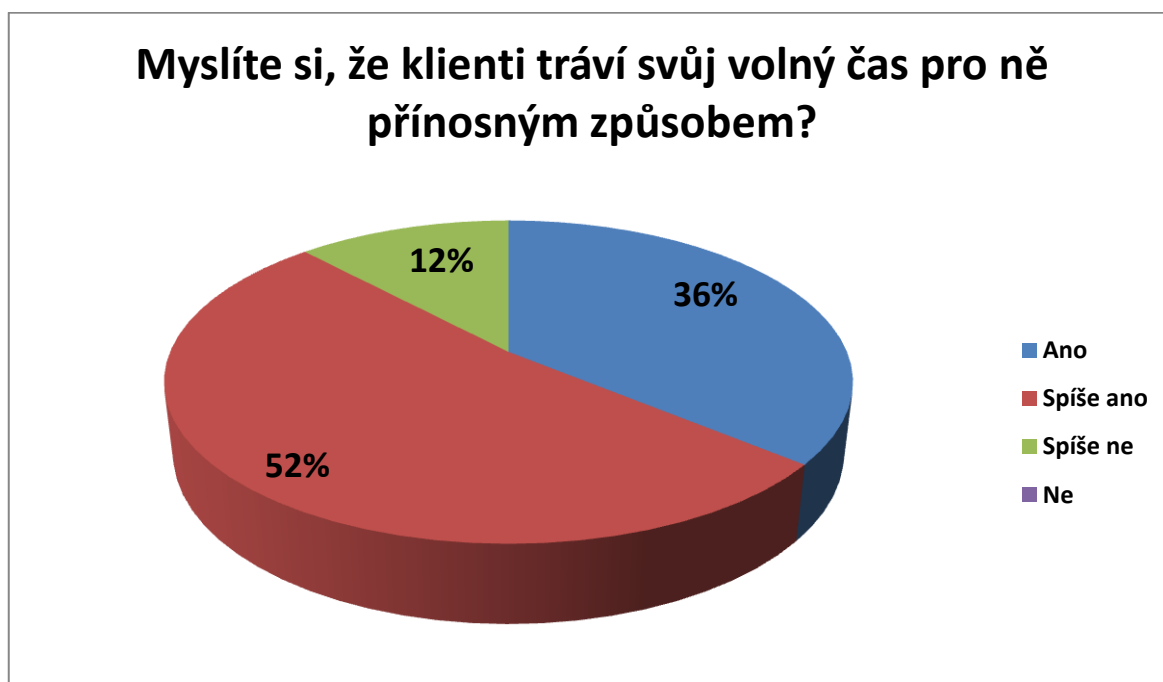
Graf 36: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?

6. Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?

Možnost Spíše ano zvolilo 13 respondentů (52 %), možnost Ano 9 respondentů (36 %) a možnost Spíše ne 3 respondenti (12 %). U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastěji se objevovala odpověď, že záleží na celkovém stavu klienta, věku, jak se cítí. Někteří jsou z množství nemocí unavení a většinu dne i noci prospí. Každý tráví svůj volný čas po svém. Klienti se mohou navštěvovat mezi sebou, zúčastňují se aktivit – procházky, četba, křížovky, karty, soutěže, sledování televize, skupinové cvičení.

	frekvence	%
Ano	9	36
Spíše ano	13	52
Spíše ne	3	12
Ne	0	0

Tab. 46: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?



Graf 37: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?

7. Co myslíte, že ovlivňuje, jak klienti svůj volný čas tráví?

Nejčastější odpovědí bylo, že jejich celkový zdravotní stav a soběstačnost. Dále přístup ze strany rodiny, rezignace na život, celkový průběh jejich dřívějšího života, finanční možnosti a nedostatek personálu.

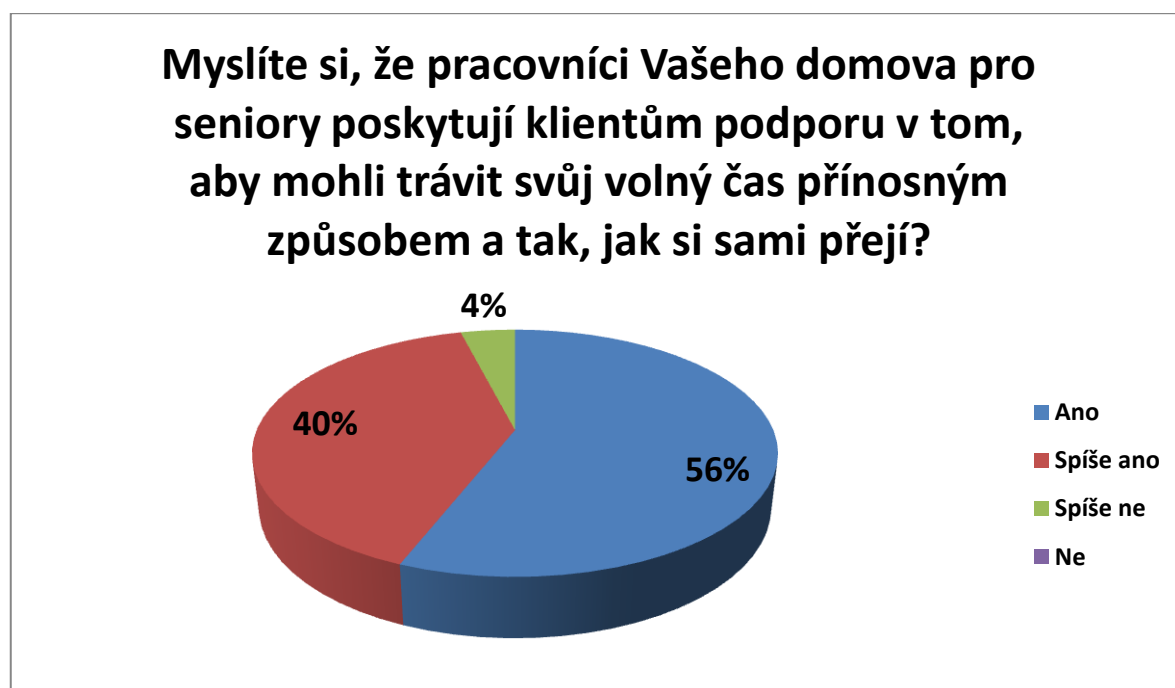
8. Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?

14 respondentů (56 %) uvedlo možnost Ano, 10 respondentů (40 %) uvedlo možnost Spíše ano a 1 respondent (4 %) uvedl možnost Spíše ne. U této otázky měli respondenti uvést

konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastěji se objevovala odpověď, že pracovníci doprovázejí či odvázejí klienta na aktivity, nediktují jim, co a kdy mají dělat, plní přání klienta, tvoří aktivity, informují klienty osobně o všech aktivitách v domově pro seniory. Ale shledávají problém v nedostatku personálu.

	frekvence	%
Ano	14	56
Spíše ano	10	40
Spíše ne	1	4
Ne	0	0

Tab. 47: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?



Graf 38: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?

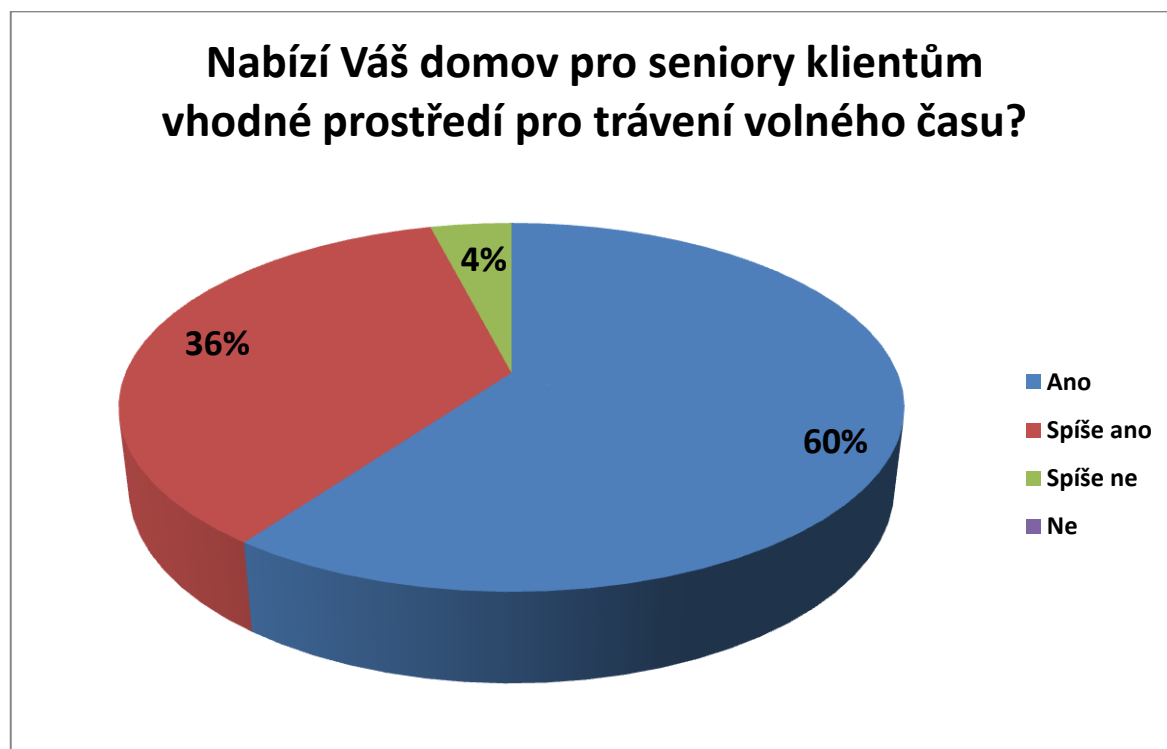
9. Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?

Nejčastější odpověď, možnost Ano, uvedlo 15 respondentů (60 %). Dále možnost Spíše ano uvedlo 9 respondentů (36 %) a 1 respondent (4 %) uvedl možnost Spíše ne. U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastěji se

objevovala odpověď, že klienti mají možnost trávit svůj volný čas na svých pokojích, v několika společenských místnostech, v tělocvičně, v zahradě, mají přístupný klavír, zajít si na pedikúru, do kadeřnictví.

	frekvence	%
Ano	15	60
Spíše ano	9	36
Spíše ne	1	4
Ne	0	0

Tab. 48: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?



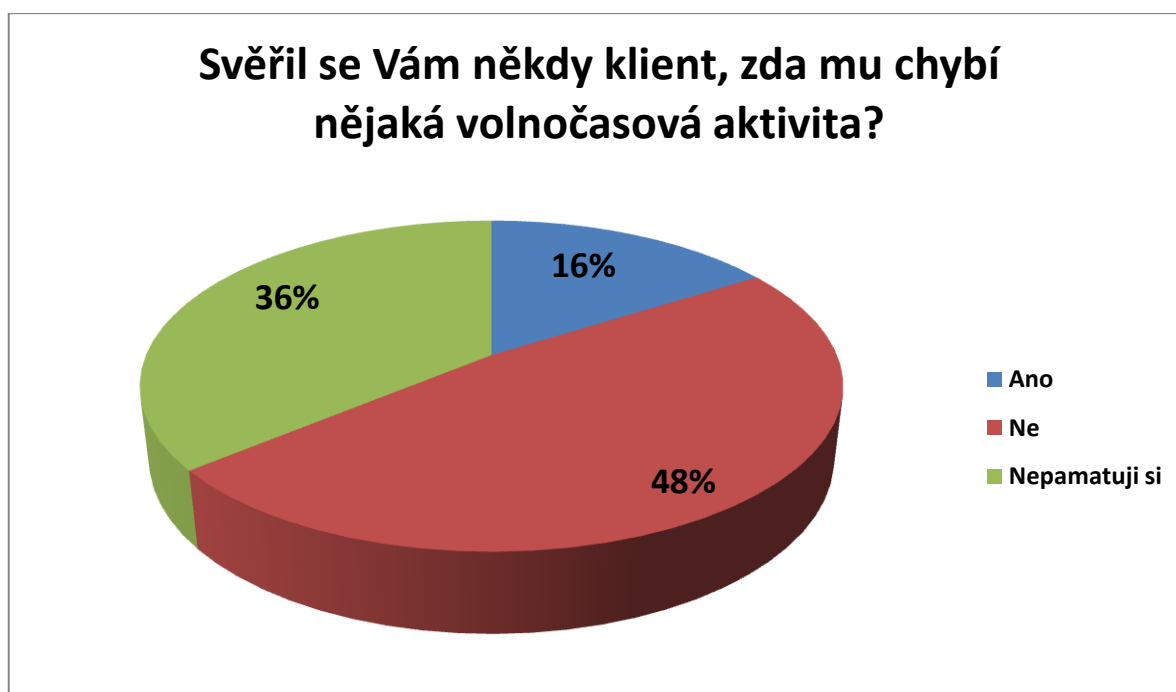
Graf 39: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?

10. Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?

Nejčastější odpovědí byla možnost Ne, kterou uvedlo 12 respondentů (48 %). Dále to byla možnost Nepamatuji si, kterou uvedlo 9 respondentů (36 %) a možnost Ano, kterou uvedli 4 respondenti (16 %).

	frekvence	%
Ano	4	16
Ne	12	48
Nepamatuji si	9	36

Tab. 49: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?



Graf 40: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?

11. Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?

Možnost Ano zvolilo 14 respondentů (56 %), možnost Spíše ano 9 respondentů (36 %) a možnost Spíše ne 2 respondenti (8 %).

	frekvence	%
Ano	14	56
Spíše ano	9	36
Spíše ne	2	8
Ne	0	0

Tab. 50: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?



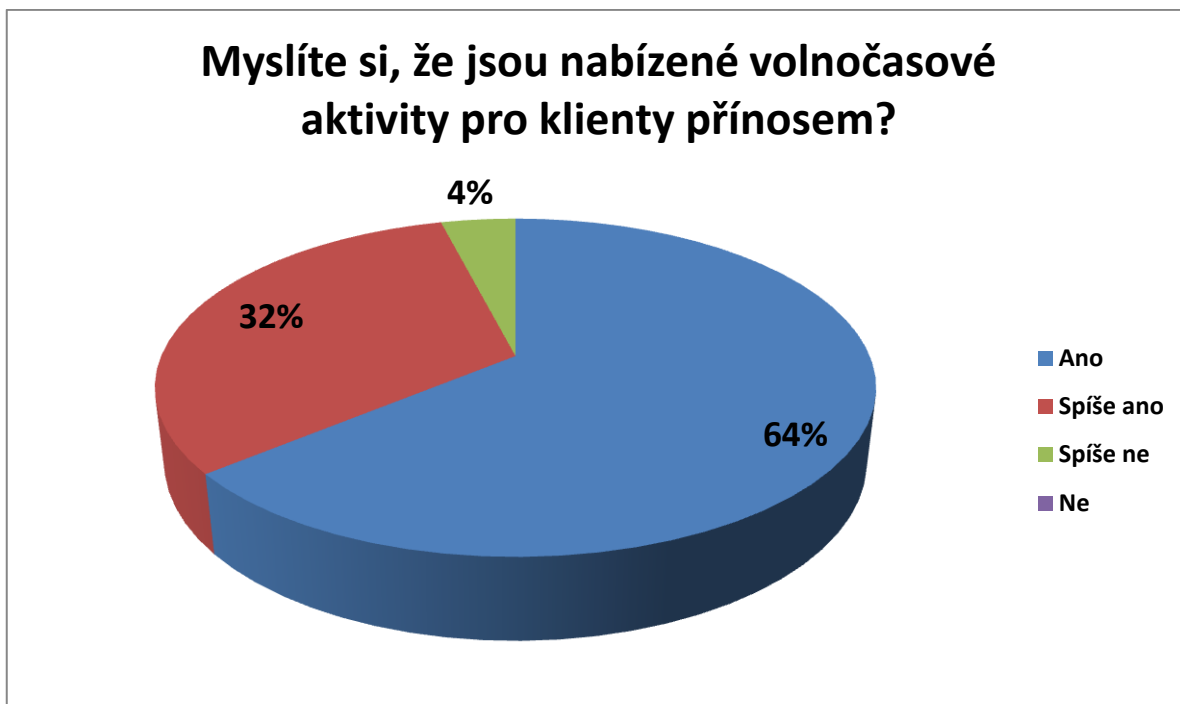
Graf 41: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?

12. Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?

Možnost Ano zvolilo 16 respondentů (64 %), možnost Spíše ano 8 respondentů (32 %) a 1 respondent (4 %) možnost Spíše ne). U této otázky měli respondenti uvést konkrétní příklady či důvody své odpovědi. Nejčastěji se objevovala odpověď, že ano, ale jen pokud mají sami klienti zájem o aktivity a dovoluje jim to jejich zdravotní stav. Mají tak kontakt s ostatními, vytvářejí si nová přátelství, udržují si fyzický i duševní stav.

	frekvence	%
Ano	16	64
Spíše ano	8	32
Spíše ne	1	4
Ne	0	0

Tab. 51: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?



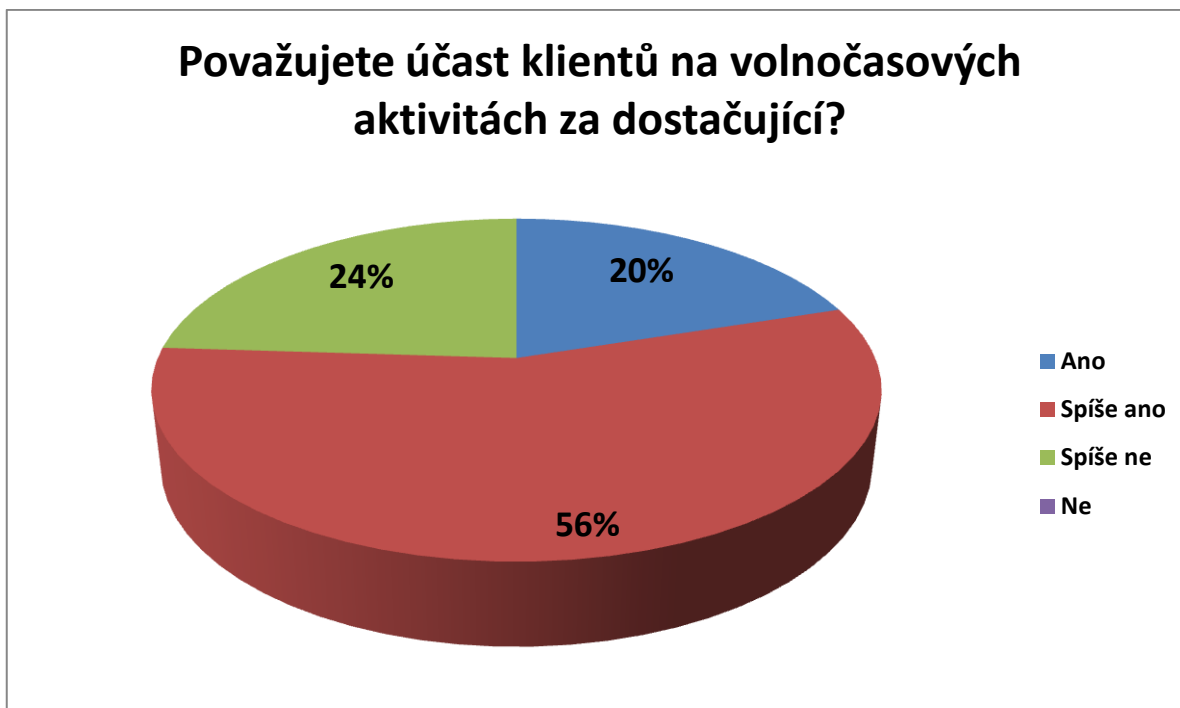
Graf 42: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?

13. Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?

14 respondentů (56 %) vybralo možnost Spíše ano, 6 respondentů (24 %) možnost Spíše ne a 5 respondentů (20 %) možnost Ano.

	frekvence	%
Ano	5	20
Spíše ano	14	56
Spíše ne	6	24
Ne	0	0

Tab. 52: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?



Graf 43: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?

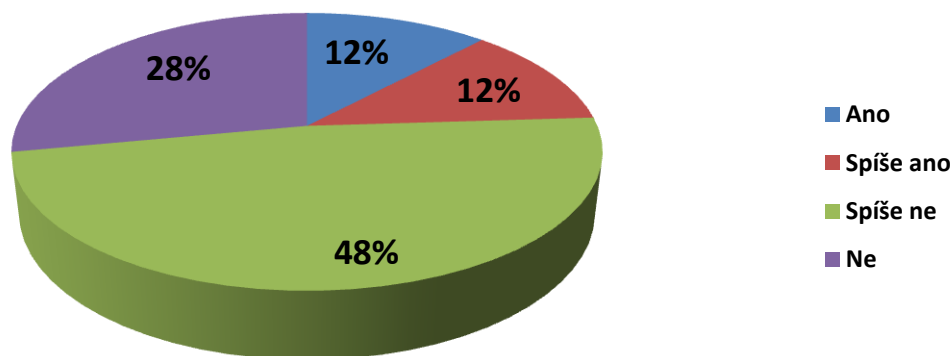
14. Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?

Nejčastěji se objevovala možnost Spíše ne, kterou zvolilo 12 respondentů (48 %). Dále to byla možnost Ne, kterou zvolilo 7 respondentů (28 %). Možnosti Ano a Spíše ano byla zvolena po 3 respondentech (12 %).

	frekvence	%
Ano	3	12
Spíše ano	3	12
Spíše ne	12	48
Ne	7	28

Tab. 53: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?

Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?



Graf 44: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?

15. Můžete konkrétně jmenovat, která volnočasová aktivita pro klienty Vám ve Vašem domově pro seniory chybí?

Na tuto otázku měli odpovídat pouze respondenti, kteří odpověděli možnostmi Ano nebo Spíše ano na otázku č. 14. Nejčastěji se objevovalo, že respondentům chybí možnost zahradičení, canisterapie, felinoterapie, častější výlety a vycházky. A také by mohlo být více dobrovolníků, kteří by mohli chodit s klienty na procházky a více se jim věnovat.

16. Zde je prostor pro Vaše názory a doporučení, týkající se zlepšení poskytování volnočasových aktivit pro klienty ve Vašem domově pro seniory.

Nejčastěji se objevoval názor, že personál je natolik vytížený, že na volnočasové aktivity zbývá málo času. Příbuzní se také svým blízkým většinou dostatečně nevěnují. Jako velký problém vidí mnoho respondentů nedostatek pracovníků a izolaci klientů.

4.7 Ověřování hypotéz

Při ověřování hypotéz jsem vždy nejdříve formulovala nulovou a alternativní hypotézu. Na základě výpočtu testovacího kritéria chí-kvadrát jsem následně učinila rozhodnutí o platnosti hypotéz. Ve všech případech jsem použila hladinu významnosti 0,05. Vypočítané

hodnoty testového kritéria jsem porovnávala s hodnotou kritickou při určitém počtu stupňů volnosti. Jestliže je vypočítaná hodnota testového kritéria menší než hodnota kritická, nelze odmítnout nulovou hypotézu. V opačném případě, pokud je vypočítaná hodnota testového kritéria větší nebo rovna kritické hodnotě, byla přijata hypotéza alternativní. Výsledky jsou uváděny v kontingenčních tabulkách.

Vzorec pro výpočet testového kritéria:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

Obrázek 1: Vzorec pro výpočet testového kritéria

kde:

χ^2 ... testové kritérium chí-kvadrát

P... pozorovaná četnost

O... očekávaná četnost

4.7.1 Výpočty

Ověření hypotézy H1: Ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava sledují více televizi než muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava.

H₀: Podíl sledovanosti televize je u obou pohlaví stejný.

H_A: Podíl sledovanosti televize se u obou pohlaví liší.

pohlaví	Hodnoty	Sledování televize				Celkový součet
		1x denně	Nikdy	Vícekrát denně	Vícekrát týdně	
Muž	Počet	4	4		2	10
	%	13,8%	13,8%	0,0%	6,9%	34,5%
Žena	Počet	8	1	9	1	19
	%	27,6%	3,4%	31,0%	3,4%	65,5%
Celkem Počet		12	5	9	3	29
Celkem %		41,4%	17,2%	31,0%	10,3%	100,0%
Pozorované četnosti		4	4	0	2	10

	8	1	9	1	19
	12	5	9	3	29
Očekávané četnosti					
	4,14	1,72	3,10	1,03	
	7,86	3,28	5,90	1,97	

Tab. 54: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát

Výsledná hodnota je vyšší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05, $\chi^2 = 0,013$. Proto přijímáme alternativní hypotézu. Z toho vyplývá, že podíl sledovanosti televize se u obou pohlaví liší.

Ověření hypotézy H2: Ženy z Domova seniorů POHODA Chválkovice sledují více televizi než muži z Domova seniorů POHODA Chválkovice.

H₀: Podíl sledovanosti televize je u obou pohlaví stejný.

H_A: Podíl sledovanosti televize se u obou pohlaví liší.

Pohlaví	Hodnoty	Sledování televize						Celkový součet
		1x denně	1x měsíčně	1x týdně	Nikdy	Vícekrát denně	Vícekrát týdně	
Muž	Počet	9				14	6	29
	%	12,3%	0,0%	0,0%	0,0%	19,2%	8,2%	39,7%
Žena	Počet	15	1	2	1	18	7	44
	%	20,5%	1,4%	2,7%	1,4%	24,7%	9,6%	60,3%
Celkem Počet		24	1	2	1	32	13	73
Celkem %		32,9%	1,4%	2,7%	1,4%	43,8%	17,8%	100,0%
Pozorované četnosti								
		9	0	0	0	14	6	29
		15	1	2	1	18	7	44
		24	1	2	1	32	13	73
Očekávané četnosti								
		9,53	0,40	0,79	0,40	12,71	5,16	
		14,47	0,60	1,21	0,60	19,29	7,84	

Tab. 55: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát

Výsledná hodnota je nižší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05, $\chi^2 = 0,680$. Proto přijímáme nulovou hypotézu. Z toho vyplývá, že podíl sledovanosti televize je u obou pohlaví stejný.

Můžeme vidět rozdíl v podílu pozorování pohlaví u jednotlivých domovů pro seniory, v Domově pro seniory LADA, Ostrava se tento podíl liší, ženy sledují televizi častěji než muži.

Ověření hypotézy H3: Muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava luští více křížovky než ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava.

H_0 : Podíl luštění křížovek je u obou pohlaví stejný.

H_A : Podíl luštění křížovek se u obou pohlaví liší.

Pohlaví	Hodnoty	Luštění křížovek			Vícekrát denně	Vícekrát měsíčně	Vícekrát týdně	Celkový součet
		1x denně	1x týdně	Nikdy				
Muž	Počet	3	1	1	2	1	2	10
	%	10,3%	3,4%	3,4%	6,9%	3,4%	6,9%	34,48%
Žena	Počet	4	1	10		1	3	19
	%	13,8%	3,4%	34,5%	0,0%	3,4%	10,3%	65,52%
Celkem Počet		7	2	11	2	2	5	29
Celkem %		24,1%	6,9%	37,9%	6,9%	6,9%	17,2%	100,00%
Pozorované četnosti								
		3	1	1	2	1	2	10
		4	1	10	0	1	3	19
		7	2	11	2	2	5	29
Očekávané četnosti								
		2,41	0,69	3,79	0,69	0,69	1,72	
		4,59	1,31	7,21	1,31	1,31	3,28	

Tab. 56: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát

Výsledná hodnota je nižší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05, $\chi^2 = 0,176$. Proto přijímáme nulovou hypotézu. Z toho vyplývá, že podíl luštění křížovek je u obou pohlaví stejný.

Ověření hypotézy H4: Muži z Domova seniorů POHODA Chvátkovice luští více křížovky než ženy z Domova seniorů POHODA Chvátkovice.

H_0 : Podíl luštění křížovek je u obou pohlaví stejný.

H_A : Podíl luštění křížovek se u obou pohlaví liší.

Pohlaví	Hodnoty	Luštění křížovek					Celkový součet
		1x denně	Nikdy	Vícekrát denně	Vícekrát měsíčně	Vícekrát týdně	
Muž	Počet	9	11	6		3	29
	%	12,3%	15,1%	8,2%	0,0%	4,1%	39,7%
Žena	Počet	14	18	7	2	3	44
	%	19,2%	24,7%	9,6%	2,7%	4,1%	60,3%
Celkem Počet		23	29	13	2	6	73
Celkem %		31,5%	39,7%	17,8%	2,7%	8,2%	100,0%
Pozorované četnosti							
		9	11	6	0	3	29
		14	18	7	2	3	44
		23	29	13	2	6	73
Očekávané četnosti							
		9,14	11,52	5,16	0,79	2,38	
		13,86	17,48	7,84	1,20	3,62	

Tab. 57: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát

Výsledná hodnota je nižší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05, $\chi^2 = 0,763$. Proto přijímáme nulovou hypotézu. Z toho vyplývá, že podíl luštění křížovek je u obou pohlaví stejný.

Ověření hypotézy H5: Ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava si více povídají s ostatními seniory v domově než muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava.

H₀: Podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, je stejný.

H_A: Podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, se liší.

		Rozhovor y s ostatní mi seniory						
Pohlaví	Hodnoty	1x denně	1x týdně	Nikdy	Vícekrát denně	Vícekrát týdně	Celkový součet	
Muž	Počet	4	2	3	1		10	
	%	13,8%	6,9%	10,3%	3,4%	0,0%	34,5%	
Žena	Počet	4	1	4	3	7	19	
	%	13,8%	3,4%	13,8%	10,3%	24,1%	65,5%	
Celkem Počet		8	3	7	4	7	29	
Celkem %		27,6%	10,3%	24,1%	13,8%	24,1%	100,0%	
Pozorované četnosti								
		4	2	3	1	0	10	
		4	1	4	3	7	19	
		8	3	7	4	7	29	
Očekávané četnosti								
		2,76	1,03	2,41	1,38	2,41		
		5,24	1,97	4,59	2,62	4,59		

Tab. 58: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát

Výsledná hodnota je nižší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05, $\chi^2 = 0,179$.

Proto přijímáme nulovou hypotézu. Z toho vyplývá, že podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, je stejný.

Ověření hypotézy H₆: Ženy z Domova seniorů POHODA Chválkovice si více povídají s ostatními seniory v domově než muži z Domova seniorů POHODA Chválkovice.

H₀: Podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, je stejný.

H_A: Podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, se liší.

Rozhovor y s ostatní mi seniory
--

		seniory							
Pohlaví	Hodnoty	1x			Nikdy	Vícekrát			Celkový součet
		1x denně	měsíčně	1x týdně		1x denně	měsíčně	Vícekrát týdně	
Muž	Počet	7		7	5	3	3	4	29
	%	9,6%	0,0%	9,6%	6,8%	4,1%	4,1%	5,5%	39,7%
Žena	Počet	11	2	4	4	6	7	10	44
	%	15,1%	2,7%	5,5%	5,5%	8,2%	9,6%	13,7%	60,3%
Celkem									
Počet		18	2	11	9	9	10	14	73
Celkem %		24,7%	2,7%	15,1%	12,3%	12,3%	13,7%	19,2%	100,0%
Pozorované četnosti									
		7	0	7	5	3	3	4	29
		11	2	4	4	6	7	10	44
		18	2	11	9	9	10	14	73
Očekávané četnosti									
		7,15	0,79	4,37	3,58	3,58	3,97	5,56	
		10,85	1,20	6,63	5,42	5,42	6,03	8,44	

Tab. 59: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát

Výsledná hodnota je nižší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05, $\chi^2 = 0,404$. Proto přijímáme nulovou hypotézu. Z toho vyplývá, že podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, je stejný.

4.8 Souhrn výzkumu

Nyní se pokusím na základě všech zjištěných údajů souhrnně odpovědět na jednotlivé výzkumné otázky.

Na výzkumnou otázku č. 1 „*Jaké kroužky a aktivity poskytuje Domov pro seniory LADA, Ostrava?*“ jsem získala odpověď přímo od zaměstnanců domova seniorů, kdy jsem potřebovala zjistit, jaké kroužky a aktivity nabízejí, abych mohla toto zjištění uvést do dotazníku. Zjistila jsem tedy, že nabízejí tyto kroužky a aktivity: Felinoterapie; Pohybové cvičení; Zpívánky, Trénink paměti; Křížovkáření; Hraní společenských her; Čtení knih; Půjčování knih; Kvízové odpoledne.

Na výzkumnou otázku č. 2 „*Jaké kroužky a aktivity poskytuje Domov seniorů POHODA Chválkovice, p.o.?*“ jsem získala odpověď přímo od zaměstnanců domova seniorů, kdy jsem potřebovala zjistit, jaké kroužky a aktivity nabízejí, abych mohla toto zjištění uvést do dotazníku. Zjistila jsem tedy, že nabízejí tyto kroužky a aktivity: Klub společenských her; Hrajeme biliard; Pečení, vaření; Naše tvoření; Reminiscenční posezení; Pohybové skladby; Pohodové odpoledne; Hudební kroužek; Čtení z bible; Předčítání z knihy; Skupinové hry; Společné cvičení; Posezení s písničkou; Trénování paměti.

U výzkumné otázky č. 3 „*Co se seniory motivuje k navštěvování kroužků a aktivit? Co se jim na nich líbí, nebo naopak nelíbí?*“ jsem zjistila, že seniory v Domově pro seniory LADA, Ostrava nejvíce motivuje udržení fyzické a psychické kondice, kdy tuto možnost zvolilo 11 respondentů. V Domově seniorů POHODA Chválkovice uvedlo tuto možnost 34 respondentů. Celkově tedy tuto možnost uvedlo 45 respondentů z celkového počtu 102 respondentů.

U výzkumné otázky č. 4 „*Jaké další aktivity by senioři uvítali? Jaké aktivity jim chybí?*“ jsem zjistila, že respondenti jsou povětšinou s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni a nic by neměnili. Pouze v Domově pro seniory LADA, Ostrava uvedl 1 respondent, že mu chybí kroužek týkající se ručních prací, konkrétněji háčkování, pletení a vyšívání. V Domově seniorů POHODA Chválkovice uvedli respondenti, že jim chybí hraní šipek a kuželek. A také možnost internetové kavárny.

Výzkumná otázka č. 5 „*Jaké jsou odlišnosti v nabídce kroužků a aktivit v Ostravě a Olomouci?*“ přinesla následující zjištění: Domov seniorů POHODA Chválkovice nabízí mnohem více kroužků a aktivit než Domov pro seniory LADA, Ostrava. Je to způsobeno především velikostí domova, kdy Domov seniorů POHODA Chválkovice má mnohem větší kapacitu. Oba tyto domovy nabízejí kroužky a aktivity týkající se pohybových aktivit a cvičení, aktivity na trénink paměti a reminiscenci, hudební kroužek – posezení s písničkou a zpívanky. Dále hraní společenských her a čtení z knih a jejich půjčování. V Domově pro seniory LADA, Ostrava nabízejí navíc felinoterapii, kroužek Kvízové odpoledne a křížovkáření. Domov seniorů POHODA Chválkovice nabízí kroužek Hrajeme biliard, Naše tvoření, Skupinové hry a Pečení, vaření.

Výzkumná otázka č. 6 „*Jaký mají názor zaměstnanci na poskytované kroužky a aktivity? Je jejich nabídka dostatečná?*“ přinesla následující zjištění: V Domově pro seniory LADA, Ostrava jsou zaměstnanci ve většině případů spokojeni s nabídkou volnočasových

aktivit. Pouze v jednom případě by respondent uvítal, kdy byla možnost promítání filmů pro seniory.

Výzkumná otázka č. 7 „*Myslí si zaměstnanci, že jsou kroužky a aktivity přínosem pro seniory při pobytu v domovech seniorů?*“ přinesla toto zjištění: Zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava si myslí, že klienti tráví svůj volný čas v domově pro seniory přínosným způsobem, sami klienti říkají, že jsou spokojeni a aktivity sami vyžadují.

Hypotéza H1 potvrdila tvrzení, že ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava sledují více televizi než muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava. Podíl sledovanosti televize se u obou pohlaví liší. Věkové zastoupení u obou domovů pro seniory je stejný.

Hypotéza H2 vyvrátila tvrzení, že ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava sledují více televizi než muži z Domova seniorů POHODA Chvátkovice. Podíl sledovanosti televize je u obou pohlaví stejný.

Hypotéza H3 vyvrátila tvrzení, že muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava luští více křížovky než ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava. Podíl luštění křížovek je u obou pohlaví stejný.

Hypotéza H4 vyvrátila tvrzení, že muži z Domova seniorů POHODA Chvátkovice luští více křížovky než ženy z Domova seniorů POHODA Chvátkovice. Podíl luštění křížovek je u obou pohlaví stejný.

Hypotéza H5 vyvrátila tvrzení, že ženy z Domova pro seniory LADA, Ostrava si více povídají s ostatními seniory než muži z Domova pro seniory LADA, Ostrava. Podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, je stejný.

Hypotéza H6 vyvrátila tvrzení, že ženy z Domova seniorů POHODA Chvátkovice si více povídají s ostatními seniory než muži z Domova seniorů POHODA Chvátkovice. Podíl obou pohlaví, která si povídají s ostatními seniory v domově, je stejný.

Nyní bych porovnávala oba domovy seniorů, z pohledu klientů a poté zaměstnanců. V obou domovech pro seniory žije větší počet žen než mužů. (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 66 %, Domov seniorů POHODA Chvátkovice – 60 %). V obou domovech pro seniory je největší zastoupení klientů ve věku 71 – 75 let (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 24

%, Domov seniorů POHODA Chvátkovice – 34 %). Nejméně ve věku 86 a více let v Domově pro seniory LADA, Ostrava (7 %). V Domově seniorů POHODA Chvátkovice bylo nejméně respondentů v kategorii méně než 65 let (3 %). Nejvyšší dosažené vzdělání se v obou domovech pro seniory objevovalo nejčastěji odborné učiliště (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 45 %, Domov seniorů POHODA Chvátkovice – 48 %). Ani v jednom domově pro seniory se nenašel žádný respondent, který by uvedl jako své nejvyšší dosažené vzdělání vysokou školu. V Domově pro seniory LADA, Ostrava uvedlo nejvíce respondentů (62 %), že v současné době žije se spolubydlícím, kdežto v Domově seniorů POHODA Chvátkovice uvedlo nejvíce respondentů (63 %), že žije sám (sama).

V obou domovech pro seniory se klienti nejčastěji věnují sledování televize, nejméně pak navštěvují kavárny a restaurace. Klienti domovů pro seniory se nejčastěji sami věnují své rodině, sledování televize, v Domově pro seniory LADA, Ostrava navíc četbě knih a v Domově seniorů POHODA Chvátkovice poslechu hudby. Klienti Domova pro seniory LADA, Ostrava se svými spolubydlícími si nejčastěji povídají a spolu s jinými klienty domova se zúčastňují společenských a kulturních akcí, v rámci domova pro seniory. Klienti Domova seniorů POHODA Chvátkovice se svými spolubydlícími nejčastěji sledují televizi a povídají si. Spolu s jinými klienty domova si nejčastěji povídají a zúčastňují se sportovních aktivit, v rámci domova pro seniory. V Domově pro seniory LADA, Ostrava nejčastěji klienti uvedli, že nevykonávají žádné sportovní aktivity. Klienti Domova seniorů POHODA Chvátkovice nejčastěji uvedli, že nenavštěvují kavárny a restaurace.

S možnostmi trávení volného času v domově uvedli respondenti z Domova pro seniory LADA, Ostrava nejčastěji, že jsou celkem spokojeni (38 %) a nejméně se objevovala možnost velmi nespokojen (0 %). V Domově seniorů POHODA Chvátkovice to byla nejčastěji také možnost celkem spokojen (47 %) a nejméně možnost spíše nespokojen (1 %). Respondenti Domova pro seniory LADA, Ostrava nevyužili možnosti uvést důvody své spokojenosti či nespokojenosti. Respondenti v Domově POHODA Chvátkovice byli především nespokojeni s nabídkou volnočasových kroužků a aktivit, kdy jim chyběla nějaká konkrétní aktivita. Nejčastěji klientům obou domovů pro seniory brání ve využívání volného času podle jejich představ fyzický stav. Naopak nejméně jim v tom brání prostředí domova a v Domově seniorů POHODA Chvátkovice to byla navíc nemožnost s kým

vykonávat volnočasové aktivity. Zda-li mají klienti dostatek informací o možnostech trávení volného času ve svém domově pro seniory, se v obou domovech nejčastěji objevovala stejná odpověď, a to, že určitě ano (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 45 %, Domov seniorů POHODA Chválkovice – 47 %). Nejméně se také objevovala stejná odpověď, a to, že určitě ne, kterou uvedlo v obou domovech 0 respondentů. Co nejvíce motivuje klienty k účasti na aktivitách ve svém domově pro seniory, odpověděli v obou domovech pro seniory shodně nejvíce, že udržení fyzické a psychické kondice (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 38 %, Domov seniorů POHODA Chválkovice – 47 %). Také stejná odpověď se v obou domovech pro seniory objevovala nejméně, a to, rychlejší uběhnutí volného času (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 7 %, Domov seniorů POHODA Chválkovice – 5 %). V Domově pro seniory LADA, Ostrava mají klienti menší možnost výběru volnočasových aktivit (9 kroužků a aktivit) než v Domově seniorů POHODA Chválkovice (14 kroužků a aktivit), která bude způsobena především velikostí domova pro seniory. Nejčastěji klienti zatrhávali možnost půjčování knih (19 respondentů z celkového počtu 29 respondentů), hraní společenských her (17 respondentů z celkového počtu 73 respondentů) a tréninku paměti (16 respondentů). V Domově seniorů POHODA Chválkovice klienti nejčastěji vybírali trénování paměti (54 respondentů), posezení s písničkou (41 respondentů) a společné cvičení (39 respondentů).

Oba domovy pro seniory nabízejí také stejné aktivity a kroužky týkající se pohybových aktivit a cvičení, aktivity na trénink paměti a reminiscenci, hudební kroužek – posezení s písničkou a zpívanky. Dále hraní společenských her a čtení z knih a jejich půjčování. V Domově pro seniory LADA, Ostrava se pohybových cvičení zúčastňuje 9 respondentů, kdežto v Domově seniorů POHODA Chválkovice se kroužku Pohybové skladby zúčastňuje 15 respondentů a kroužku Společné cvičení 39 respondentů. Hudebního kroužku Zpívanky se v Domově pro seniory LADA, Ostrava zúčastňuje 14 respondentů, v Domově seniorů POHODA Chválkovice se Hudebního kroužku zúčastňuje 23 respondentů a kroužku Posezení s písničkou 41 respondentů. Hraní společenských her se v Domově pro seniory LADA, Ostrava zúčastňuje 17 respondentů a v Domově seniorů POHODA Chválkovice 34 respondentů. Aktivitám věnujícím se čtení knih se v Domově pro seniory LADA, Ostrava věnuje 13 respondentů a jejich půjčování 19 respondentů. V Domově seniorů POHODA Chválkovice se kroužku Předčítání z knihy zúčastňuje 32 respondentů a aktivitě Čtení z bible 13 respondentů.

V Domově pro seniory LADA, Ostrava uvedlo 97 % respondentů, že jim nechybí v jejich domově pro seniory žádný kroužek či aktivita. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice to bylo 95 % respondentů. Klientům v Domově pro seniory LADA, Ostrava chybí kroužek týkající se ručních prací, konkrétněji háčkování, pletení a vyšívání, klientům Domova seniorů POHODA Chvátkovice chybí hraní šipek a kuželek a také možnost canisterapie a felinoterapie. Většina klientů Domova pro seniory LADA, Ostrava hodnotila domov pro seniory kladně, pouze někteří si stěžovali na svůj zhoršený zdravotní stav a nemožnost se tím pádem zúčastnit některých aktivit. Také by někteří klienti uvítali, kdyby se v domově odehrávaly častěji nějaké kulturní a společenské akce. Ohledně rodiny se mnoho klientů vyjádřilo tak, že by bylo rádo, kdyby je navštěvovali častěji, ale že chápou, že z důvodu nedostatku času to více nejde. Uvítali by také možnost, kdyby se v těsné blízkosti domova nacházela nějaká kavárna či restaurace, kde by mohli občas zavítat. Někteří klienti Domova seniorů POHODA Chvátkovice byli nespokojeni s možnostmi procházek. Z důvodu špatného zdravotního stavu se na ně nemohou vydat samostatně a bohužel z důvodu nedostatečného množství personálu a času, nemůže být toto přání všem splněno. Některé trápí, že je rodina málo navštěvuje a přáli by si, aby se to změnilo. Většina hodnotí domov pro seniory kladně a jsou zde velmi spokojeni.

Dotazníkového šetření zaměstnanců se zúčastnilo v Domově pro seniory LADA, Ostrava 100 % žen, v Domově seniorů POHODA Chvátkovice to bylo 92 % žen. V obou domovech pro seniory je nejvíce zaměstnanců ve věkové kategorii 41 – 50 let (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 39 %, Domov seniorů POHODA Chvátkovice – 52 %). V obou domovech pro seniory se neobjevili ani jedenkrát možnosti méně než 20 let a více než 60 let. Jako nejvyšší dosažené vzdělání uvedli v obou domovech pro seniory zaměstnanci možnost odborné učiliště (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 67 %, Domov seniorů POHODA Chvátkovice – 36 %). V Domově seniorů POHODA Chvátkovice navíc uvedlo také 36 % zaměstnanců možnost střední škola s maturitou. Výrazný rozdíl je v možnosti vysoká škola (Domov pro seniory LADA, Ostrava – 6 %, Domov seniorů POHODA Chvátkovice – 20 %). Nejvíce zaměstnanců pracuje v Domově pro seniory LADA, Ostrava 1 – 3 roky (39 %). V Domově seniorů POHODA Chvátkovice to je více než 10 let (44 %). Méně než půl roku pracuje v Domově pro seniory LADA, Ostrava 0 %, v Domově seniorů

POHODA Chvátkovice 12 %. Půl roku – 1 rok pracuje v Domově pro seniory LADA, Ostrava 28 %, v Domově seniorů POHODA Chvátkovice 24 %. 1 – 3 roky pracuje v Domově pro seniory LADA, Ostrava 39 %, v Domově seniorů POHODA Chvátkovice 8 %. 3 – 5 let pracuje v Domově pro seniory LADA, Ostrava 22 %, v Domově seniorů POHODA Chvátkovice 0 %. 5 – 10 let pracuje v Domově pro seniory LADA, Ostrava 11 %, v Domově seniorů POHODA Chvátkovice 12 %. Více než 10 let pracuje v Domově pro seniory LADA, Ostrava 0 %, v Domově seniorů POHODA Chvátkovice 44 %.

Na otázku „*Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?*“ odpovědělo 56 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava spíše ano, 44 % zaměstnanců ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 40 % zaměstnanců spíše ano, 32 % ano, 24 % spíše ne a 4 % ne. Zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava nejčastěji doplňovali, že klienti mohou dělat, co si sami vyberou a aktivity jim jsou nabízeny. Zaměstnanci Domova seniorů POHODA Chvátkovice se u všech otázek více rozepsali. U této otázky odpovídali především, že záleží na zdravotním stavu klienta a že mají dostatek času na své oblíbené aktivity i na společné aktivity. Nevýhodu vidí v nesmyslných harmonogramech, nedostatku personálu a nedostatečných prostorech domova. V obou domovech pro seniory si tedy větší část zaměstnanců myslí, že jejich klienti mohou trávit volný čas podle svých představ, v Domově seniorů POHODA Chvátkovice si někteří zaměstnanci myslí, že ne.

Na otázku „*Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?*“ odpovědělo 61 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava ano a 39 % spíše ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 52 % zaměstnanců spíše ano, 36 % ano a 12 % spíše ne. Nejčastěji zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava doplňovali, že klienti sami říkají, že jsou spokojeni a aktivity sami vyžadují. Zaměstnanci Domova seniorů POHODA Chvátkovice si myslí, že záleží především na zdravotním stavu klienta a že každý klient tráví svůj volný čas po svém. Může opět vidět drobné rozdíly v názorech zaměstnanců, v obou domovech pro seniory si většina myslí, že klienti tráví svůj volný čas přínosným způsobem, avšak v Domově seniorů POHODA Chvátkovice se našli i zaměstnanci, kteří si myslí, že spíše ne. Zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava si nejčastěji myslí, že nejvíce ovlivňuje, jak klienti tráví svůj volný čas především,

jestli se klientům chce, zda mají motivaci a chuť k aktivitám, jestli se jim aktivita líbí a baví je. Také je ovlivňuje jejich zdravotní stav, jejich momentální nálada a přístup personálu. Zaměstnanci Domova seniorů POHODA Chvátkovice si také myslí, že záleží na celkovém zdravotním stavu klientů a jejich soběstačnosti. Dále přístupu ze strany rodiny, na celkovém průběhu jejich dřívějšího života, finančních možnostech a nedostatku personálu. Na otázku „*Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?*“ odpovědělo 78 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava ano a 22 % spíše ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 56 % ano, 40 % spíše ano a 4 % spíše ne. Může opět vidět drobné rozdíly v názorech zaměstnanců, v obou domovech pro seniory si většina myslí, že poskytují podporu, avšak v Domově seniorů POHODA Chvátkovice se našli i zaměstnanci, kteří si myslí, že spíše ne. Zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava vyzdvihují silné stránky klienta, podporují je, ptají se klientů a nabízejí jim aktivity, vozí je na aktivity. Zaměstnanci Domova seniorů POHODA Chvátkovice se také shodují, že doprovázejí klienty na aktivity. Navíc informují klienty osobně o všech aktivitách v domově pro seniory, nediktují jim, co a kdy mají dělat. Ale shledávají problém v nedostatku personálu.

Na otázku „*Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?*“ odpovědělo 56 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava ano a 44 % spíše ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 60 % zaměstnanců ano, 36 % spíše ano a 4 % spíše ne. Opět můžeme vidět drobné rozdíly v názorech zaměstnanců, v obou domovech pro seniory si většina myslí, že nabízí vhodné prostředí, avšak v Domově seniorů POHODA Chvátkovice se našli i zaměstnanci, kteří si myslí, že spíše ne. Zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava si především myslí, že mohou trávit volný čas individuálně na pokojích, v jídelně (společné programy), venku na zahradě, na terase. Zaměstnanci Domova seniorů POHODA Chvátkovice si také myslí, že mohou klienti trávit volný čas na pokojích na zahradě, ale navíc v několika společenských místnostech, v tělocvičně, mohou si zajít na pedikúru a do kadeřnictví. Domov seniorů POHODA Chvátkovice tedy nabízí více vhodného prostředí pro trávení volného času.

Na otázku „*Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?*“ odpovědělo 50 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava ne, 33 % nepamatuji si a 17 % ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 48 % zaměstnanců ne, 36 % nepamatuji si a 16 % ano. Na otázku „*Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?*“ odpovědělo 61 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava spíše ano a 39 % ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 56 % zaměstnanců ano, 36 % spíše ano a 8 % spíše ne. Můžeme vidět rozdíl u zaměstnanců Domova seniorů POHODA Chvátkovice, kde se najdou i zaměstnanci, kteří si myslí, že klienti spíše nemají dostatečnou nabídku volnočasových aktivit.

Na otázku „*Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?*“ odpovědělo 61 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava ano a 39 % spíše ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 64 % zaměstnanců ano, 32 % spíše ano a 4 % spíše ne. Zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava si nejčastěji myslí, že vyplňují volný čas, podporují v soběstačnosti, klienti jsou aktivnější, spokojenější a zabaví se. Zaměstnanci Domova seniorů POHODA Chvátkovice si myslí, že záleží na zdravotním stavu klientů, ale mají možnost kontaktu s ostatními, vytvářet si nová přátelství.

Na otázku „*Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?*“ odpovědělo 50 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava spíše ano, 44 % ano a 6 % spíše ne. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 56 % zaměstnanců spíše ano, 24 % spíše ne a 20 % ano. Na otázku „*Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?*“ odpovědělo 56 % zaměstnanců Domova pro seniory LADA, Ostrava spíše ne, 39 % ne a 5 % ano. V Domově seniorů POHODA Chvátkovice odpovědělo 48 % zaměstnanců spíše ne, 28 % ne, 12 % ano a 12 % spíše ano. Zaměstnancům Domova pro seniory LADA, Ostrava chybí možnost promítání filmů pro seniory, zaměstnancům Domova seniorů POHODA Chvátkovice chybí pro změnu možnost zahradničení, canisterapie, felinoterapie, častější výlety a vycházky.

Na konci dotazníku dostali zaměstnanci možnost vyjádřit svoje názory a doporučení. Zaměstnanci Domova pro seniory LADA, Ostrava tuto možnost nevyužili. Zaměstnanci

Domova seniorů POHODA Chválkovice si myslí, že jsou natolik vytížení, že na volnočasové aktivity nezbývá tolik času. Jako velký problém vidí také nedostatek pracovníků a izolaci klientů.

Klienti Domova pro seniory LADA, Ostrava nejčastěji označili fyzický stav za skutečnost, která jim brání ve využívání volného času podle jejich představ. Psychický stav byl také velmi často označován. Naopak co jim nejméně brání ve využívání volného času podle jejich představ, byla nejčastěji uvedena možnost prostředí domova a možnost, že jim chybí motivace, nechce se jim. Zaměstnanci si také myslí, že to je ovlivněno především jejich zdravotním stavem. Záleží také na jejich motivaci k aktivitám, zda se jim aktivita líbí a baví je. Přístup personálu je také důležitý. Zaměstnanci vyzdvihují silné stránky klientů, podporují je, nabízejí klientům aktivity a vozí je na ně. Většina klientů je s nabízenými kroužky a aktivitami spokojena, některých chybí kroužek týkající se ručních prací, konkrétněji háčkování, pletení a vyšívaní. Ve většině případů si zaměstnanci nepamatují nebo se jim klient nesvěřil, že by jim nějaká volnočasová aktivita chyběla. Také si myslí, že klienti mají dostatečnou nabídku volnočasových aktivit a že jsou pro ně přínosem.

V chybějící aktivitě se však jejich názory rozcházejí. Zaměstnanci si myslí, že v domově pro seniory chybí možnost promítání filmů pro seniory. Většina klientů hodnotí domov pro seniory kladně. Uvítali by však, kdyby se v domově pro seniory odehrávaly častěji nějaké kulturní a společenské akce. A také by byli rádi, kdyby se v těsné blízkosti domova pro seniory nacházela nějaká kavárna či restaurace, kde by mohli občas zavítat. Většina klientů Domova seniorů POHODA Chválkovice je spokojena s možnostmi volného času ve svém domově pro seniory. Někteří s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni nebyli. Chybí jim možnost hraní šipek a kuželek. A také možnost canisterapie a felinoterapie. Zaměstnancům si ve většině případů žádný klient nestěžoval na chybějící aktivitu, nebo si to nepamatují. Myslí si také, že mají dostatečnou nabídku volnočasových aktivit. Došlo ke shodě s klienty v chybějící aktivitě, zaměstnanci si také myslí, že chybí možnost canisterapie, felinoterapie. Dále jim také chybí možnost zahradničení a častější výlety a procházky.

Klienti nejčastěji volili možnost fyzický stav, jako skutečnost, která jim brání ve využívání volného času podle jejich představ. Zaměstnanci si také myslí, že je to ovlivněno

především jejich zdravotním stavem. Dále také průběhem jejich dřívějšího života, finančními možnostmi a nedostatkem personálu. Doprovázejí či odvázejí klienty na aktivity, nediktují jim, co a kdy mají dělat. Informují klienty osobně o všech aktivitách v domově pro seniory. Většina klientů si také myslí, že jsou dostatečně informováni o možnostech trávení volného času v jejich domově pro seniory. Klienty nejvíce motivuje k účasti na aktivitách udržení fyzické a psychické kondice a udržení sociálních kontaktů. Zaměstnanci si myslí, že volnočasové aktivity jsou pro klienty přínosem z toho důvodu, že mají kontakt s ostatními, vytvářejí si nová přátelství, udržují si fyzický a duševní stav.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývá tématem volnočasových aktivit v domovech pro seniory v Ostravě a Olomouci.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část je členěna na tři hlavní kapitoly. První kapitola se zabývá základní charakteristikou volného času, popisuje funkce volného času, zabývá se dále pedagogem volného času a vychovatelem, přístupy a formami volného času, historickým vývojem volného času a institucemi poskytující volnočasové aktivity. Druhá kapitola se věnuje pojmem stárnutí a stáří, jeho členění, demografickému vývoji stáří, teoriím stárnutí, změnám ve stáří, potřebám seniorů, přípravě na stáří, mýtům o stáří, volnému času v seniorském věku a jaké máme formy péče o seniory. Třetí kapitola se zabývá volným časem v domovech pro seniory, podrobněji popisuje Domov pro seniory LADA, Ostrava a Domov seniorů POHODA Chválkovice.

Hlavním cílem praktické části diplomové práce bylo zjistit, jaké možnosti aktivit mají senioři v domovech pro seniory v Ostravě a Olomouci. Dílčími cíli bylo zjistit, jaké konkrétní kroužky a aktivity konkrétní zařízení nabízí, co seniory k navštěvování kroužků a aktivit motivuje, co se jim na nich líbí, nebo naopak nelíbí, jaké další aktivity by senioři uvítali, jaké jim chybí, zjistit odlišnosti v nabízených kroužcích a aktivitách v Ostravě a Olomouci, zjistit názor zaměstnanců na kroužky a aktivity, zda je jejich nabídka dostatečná a zda si zaměstnanci myslí, že jsou kroužky a aktivity přínosem pro seniory při pobytu v domovech seniorů.

Praktická část popisuje realizované empirické šetření a jeho výsledky. Nejprve jsem stanovila cíl výzkumu a dílčí cíle. Dále jsem zde charakterizovala výzkumný vzorek a metodu sběru dat. Výzkumný vzorek tvořili senioři a zaměstnanci v domovech pro seniory. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazníkové šetření, pro klienty i zaměstnance domovů pro seniory.

Dále jsem vyhodnotila získaná data a odpověděla na výzkumné otázky.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jaké možnosti aktivit mají senioři v domovech pro seniory v Ostravě a Olomouci. Během výzkumného šetření jsem tedy zjistila, že se nabídka volnočasových aktivit v těchto domovech pro seniory liší. Domov seniorů POHODA Chválkovice nabízí mnohem více kroužků a aktivit než Domov pro seniory

LADA, Ostrava. Je to způsobeno především velikostí domova, kdy Domov seniorů POHODA Chválkovice má mnohem větší kapacitu. Oba tyto domovy nabízejí kroužky a aktivity týkající se pohybových aktivit a cvičení, aktivity na trénink paměti a reminiscenci, hudební kroužek – posezení s písničkou a zpívanky. Dále hraní společenských her a čtení z knih a jejich půjčování. V Domově pro seniory LADA, Ostrava nabízejí navíc felinoterapii, kroužek Kvízové odpoledne a křížovkáření. Domov seniorů POHODA Chválkovice nabízí kroužek Hrajeme biliard, Naše tvoření, Skupinové hry a Pečení, vaření. Potěšilo mě, že senioři byli ve většině případů ochotni se dotazníkového šetření zúčastnit. Také všichni zaměstnanci obou domovů pro seniory byli vstřícní.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. **BAKALÁŘ, Eduard.** *Umění odpočívat.* Praha: Práce, 1978. ISBN: 24-103-78.
2. **BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle.** *50+ aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života.* Praha: Respekt institut, 2011. ISBN: 978-80-904153-2-4.
3. **ČEVELA, Rostislav a kol.** *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky.* Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3901-4.
4. **DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar.** *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory.* Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-4138-3.
5. **FRANC, Martin a KNAPÍK, Jiří.** *Volný čas v českých zemích 1957-1967.* Praha: Academia, 2013. ISBN: 978-80-200-2229-5.
6. **GAVORA, Peter.** *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno: Paido, 2000. ISBN: 80-85931-79-6.
7. **GRUSS, Peter.** *Perspektivy stárnutí.* Praha: Portál, 2009. ISBN: 978-80-7367-605-6.
8. **HÁJEK, Bedřich a kol.** *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy.* Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-473-1.
9. **HAUKE, Marcela.** *Zvládání problémových situací se seniory nejen v pečovatelských službách.* Praha: Grada, 2014. ISBN: 978-80-247-5216-7.
10. **HAYFLICK, Leonard.** *Jak a proč stárneme.* Praha: Knižní klub, 1997. ISBN: 80-7176-536-8.
11. **HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar.** *Volnočasové aktivity pro seniory.* Praha: Grada, 2013. ISBN: 978-80-247-4697-5.
12. **KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena.** *Motivační prvky při práci se seniory.* Praha: Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-2169-9.
13. **KNOTOVÁ, Dana.** *Pedagogické dimenze volného času.* Brno: Paido, 2011. ISBN: 978-80-7315-223-9.
14. **KOUKOLÍK, František.** *Metuzalém: O stárnutí a stáří.* Praha: Karolinum, 2014. ISBN: 978-80-246-2464-8.
15. **KŘIVOHLAVÝ, Jaro.** *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie.* Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3604-4.
16. **MALÍKOVÁ, Eva.** *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních.* Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3148-3.

17. **MLÝNKOVÁ, Jana.** *Péče o staré občany.* Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3872-7.
18. **NOVÁK, Tomáš.** *Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů.* Praha: Grada, 2014. ISBN: 978-80-247-5152-8.
19. **ONDRÁKOVÁ, Jana a kol.** *Vzdělávání seniorů a jeho specifika.* Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN: 978-7465-038-3.
20. **ONDRUŠOVÁ, Jiřina.** *Stáří a smysl života.* Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
21. **ORT, Jiří.** *Kapitoly ze sociologie stáří: společenské a sociální aspekty stárnutí.* Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN: 80-7044-636-6.
22. **PÁVKOVÁ, Jiřina a kol.** *Pedagogika volného času.* Praha: Portál, 1999. ISBN: 80-7178-295-5.
23. **PIDRMAN, Vladimír a KOLIBÁŠ, Eduard.** *Změny jednání seniorů.* Praha: Galén, 2005. ISBN: 80-7262-363-X.
24. **PICHAUD, Clément a THAREAUOVÁ, Isabelle.** *Soužití se staršími lidmi.* Praha: Portál, 1998. ISBN: 80-7178-184-3.
25. **PRŮCHA, Jan a kol.** *Pedagogický slovník.* Praha: Portál, 2009. ISBN: 978-80-7367-647-6.
26. **PRŮCHA, Jan a VETEŠKA, Jaroslav.** *Andragogický slovník.* Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-7367-647-6.
27. **PŘIBYL, Hugo.** *Lidské potřeb ve stáří.* Praha: Maxdorf, 2015. ISBN: 978-80-7345-437-1.
28. **SPOUSTA, Vladimír a kol.** *Kapitoly z pedagogiky volného času.* Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN: 80-210-1274-9.
29. **SPOUSTA, Vladimír a kol.** *Metody a formy výchovy ve volném čase.* Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN: 80-210-1275-7.
30. **STUART-HAMILTON, Ian.** *Psychologie stárnutí.* Praha: Portál, 1999. ISBN: 80-7178-274-2.
31. **SÝKOROVÁ, Dana.** *Autonomie ve stáří.* Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. ISBN: 978-80-86429-62-5.
32. **ŠERÁK, Michal.** *Zájmové vzdělávání dospělých.* Praha: Portál, 2009. ISBN: 978-80-7367-551-6.

33. **ŠTILEC, Miroslav.** *Program aktivního stylu života pro seniory.* Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-920-8.
34. **TOPINKOVÁ, Eva a NEUWIRTH, Jiří.** *Geriatricie pro praktického lékaře.* Praha: Grada, 1995. ISBN: 80-7169-099-6.
35. **TVAROH, František.** *Všichni stárneme.* Praha: Avicenum, 1983.
36. **VÁGNEROVÁ, Marie.** *Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří.* Praha: Karolinum, 2007. ISBN: 978-80-246-1318-5.
37. **VÁŽANSKÝ, Mojmír a SMÉKAL, Vladimír.** *Základy pedagogiky volného času.* Brno: Paido, 1995. ISBN: 80-901737-9-9.
38. **VENGLÁŘOVÁ, Martina.** *Problematická situace v péči o seniory.* Praha: Grada, 2007. ISBN: 978-80-247-2170-5.
39. **VERDON, Jean.** *Volný čas ve středověku.* Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN: 80-7021-543-7.
40. **VIGUÉ, Jordi.** *Zdraví pro třetí věk.* Čestlice: Rebo, 2006. ISBN: 80-7234-536-2.
41. **VIDOVIČOVÁ, Lucie.** *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti.* Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN: 978-80-210-4627-6.
42. **ZAVÁZALOVÁ, Helena a kol.** *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie.* Praha: Karolinum, 2001. ISBN: 80-246-0326-8.

Internetové zdroje:

1. DOLEČEK, Zdislav. Kluby pro seniory. *Statutární město Olomouc* [online]. [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.olomouc.eu/obcan/socialni-sluzby/souvisejici-sluzby/kluby-pro-seniory>
2. Adresář všech Charit a středisek. *Charita Česká republika* [online]. [cit. 2016-03-22]. Dostupné z: <http://www.charita.cz/o-charite/adresar/?s=charitni-stredisko-gabriel-komunitni-centrum-pro-seniory#directory-detail>
3. Historie. *Domov seniorů POHODA Chválkovice* [online]. [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.ddol.cz/historie>
4. Kontakty. *Domov seniorů POHODA Chválkovice* [online]. [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.ddol.cz/kontakty>

5. Kontaktujte nás. *Domov pro seniory LADA* [online]. [cit. 2016-04-06]. Dostupné z:
<http://domovlada.cz/?kontakty,2>
6. Nejčastější dotazy. *Domov seniorů POHODA Chválkovice* [online]. [cit. 2016-03-23].
Dostupné z: <http://www.ddol.cz/nejcastejsi-dotazy>
7. O nás. *Domov pro seniory LADA* [online]. [cit. 2016-04-06]. Dostupné z:
<http://domovlada.cz/>
8. Předváděcí akce. *Podpora seniorům* [online]. [cit. 2016-03-24]. Dostupné z:
<http://www.podporaseniorum.cz/temata/predvadeci-akce/>
9. Stanovy. *Svaz důchodců České republiky* [online]. [cit. 2016-03-22]. Dostupné z:
<http://www.sdcr.cz/wp-content/uploads/2016/03/SDCR-Stanovy-SD%C4%8CR-2008.pdf>

SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Rozdíly v poskytované a chtěné pomoci u seniorů (v %)	36
Tab. 2: Změny způsobené odchodem do důchodu	37
Tab. 3: Přehled změn v sexuálním životě žen a mužů	40
Tab. 4: Jakého pohlaví jste?	60
Tab. 5: Do jaké věkové kategorie spadáte?	61
Tab. 6: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	62
Tab. 7: S kým v současné době žijete?	63
Tab. 8: Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas?	63
Tab. 9: S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte?	65
Tab. 10: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?	66
Tab. 11: Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?	67
Tab. 12: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?	67
Tab. 13: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?	68
Tab. 14: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?	69
Tab. 15: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?	70
Tab. 16: Jakého pohlaví jste?	72
Tab. 17: Kolik je Vám let?	72
Tab. 18: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	73
Tab. 19: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?	74
Tab. 20: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?	75
Tab. 21: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?	76

Tab. 22: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?.....	77
Tab. 23: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?.....	78
Tab. 24: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?.....	79
Tab. 25: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?.....	80
Tab. 26: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?.....	81
Tab. 27: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?.....	82
Tab. 28: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?.....	83
Tab. 29: Jakého pohlaví jste?.....	84
Tab. 30: Do jaké věkové kategorie spadáte?.....	85
Tab. 31: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	86
Tab. 32: S kým v současné době žijete?.....	87
Tab. 33: Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas?.....	88
Tab. 34: S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte?.....	89
Tab. 35: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?..	91
Tab. 36: Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?.....	91
Tab. 37: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?.....	92
Tab. 38: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?.....	93
Tab. 39: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?.....	94
Tab. 40: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?.....	96
Tab. 41: Jakého pohlaví jste?.....	97
Tab. 42: Kolik je Vám let?.....	97

Tab. 43: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	98
Tab. 44: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?.....	99
Tab. 45: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?.....	101
Tab. 46: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?.....	102
Tab. 47: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?.....	103
Tab. 48: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?.....	104
Tab. 49: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?.....	105
Tab. 50: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?.....	105
Tab. 51: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?.....	106
Tab. 52: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?.....	107
Tab. 53: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?.....	108
Tab. 54: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.....	110
Tab. 55: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.....	111
Tab. 56: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.....	112
Tab. 57: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.....	113
Tab. 58: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.....	114
Tab. 59: Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.....	114

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Jakého pohlaví jste?.....	60
Graf 2: Do jaké věkové kategorie spadáte?.....	61
Graf 3: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	62
Graf 4: S kým v současné době žijete?.....	63
Graf 5: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?....	66
Graf 6: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?.....	68
Graf 7: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?...	69
Graf 8: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?.....	70
Graf 9: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?.....	71
Graf 10: Jakého pohlaví jste?.....	72
Graf 11: Kolik je Vám let?.....	73
Graf 12: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	74
Graf 13: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?.....	75
Graf 14: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?.....	76
Graf 15: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?.....	77
Graf 16: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?.....	78
Graf 17: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?.....	79
Graf 18: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?.....	80
Graf 19: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?.....	81
Graf 20: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?.....	82
Graf 21: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?.....	83

Graf 22: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?.....	84
Graf 23: Jakého pohlaví jste?.....	85
Graf 24: Do jaké věkové kategorie spadáte?.....	86
Graf 25: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	87
Graf 26: S kým v současné době žijete?.....	88
Graf 27: Jak jste spokojen/a s možnostmi volného času ve Vašem domově pro seniory?..	91
Graf 28: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory?.....	93
Graf 29: Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?.	94
Graf 30: Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete?.....	95
Graf 31: Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita?.....	96
Graf 32: Jakého pohlaví jste?.....	97
Graf 33: Kolik je Vám let?.....	98
Graf 34: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	99
Graf 35: Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?.....	100
Graf 36: Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?.....	101
Graf 37: Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?.....	102
Graf 38: Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?.....	103
Graf 39: Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?.....	104
Graf 40: Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?.....	105
Graf 41: Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?.....	106
Graf 42: Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?.....	107

Graf 43: Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?.....	108
Graf 44: Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve Vašem domově pro seniory měla probíhat?.....	109

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Vzorec pro výpočet testového kritéria.....	110
---	-----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník pro klienty Domova pro seniory LADA, Ostrava

Vážená paní/ Vážený pane,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a provádím výzkum, který se zabývá spokojeností seniorů s volnočasovými aktivitami v domově seniorů. Tento výzkum je součástí mé diplomové práce. Tímto bych Vás chtěla poprosit o pár minut Vašeho času a o vyplnění tohoto dotazníku. Vaše názory a odpovědi jsou pro můj výzkum opravdu užitečné. Dotazník je naprosto dobrovolný a anonymní.

Srdečně Vám děkuji za spolupráci,
Bc. Michaela Malcharčíková

1. Jakého pohlaví jste? (Vyberte prosím jednu z možností)

Muž	<input type="checkbox"/>
Žena	<input type="checkbox"/>

2. Do jaké věkové kategorie spadáte? (Vyberte prosím jednu z možností)

Méně než 65 let	<input type="checkbox"/>
65–70 let	<input type="checkbox"/>
71–75 let	<input type="checkbox"/>
76–80 let	<input type="checkbox"/>
81–85 let	<input type="checkbox"/>
86 a více let	<input type="checkbox"/>

3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání? (Vyberte prosím jednu z možností)

Základní škola	<input type="checkbox"/>
Odborné učiliště	<input type="checkbox"/>
Střední škola s maturitou	<input type="checkbox"/>
Vysoká škola	<input type="checkbox"/>

4. S kým v současné době žijete? (Vyberte prosím jednu z možností)

Sám (sama)	<input type="checkbox"/>
S manželem (manželkou), s partnerem (partnerkou)	<input type="checkbox"/>
Se spolubydlicím (spolubydlici)	<input type="checkbox"/>

5. Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas? (Vyberte prosím u každé činnosti jednu možnost)

	Vícekrát denně	1x denně	Vícekrát týdně (ale ne každý den)	1x týdně	Vícekrát měsíčně (ale ne každý týden)	1x měsíčně	Nikdy
Sledování televize							
Společenské a kulturní akce							
Procházky							
Poslech hudby							
Četba knih							
Luštění křížovek							
Ruční práce							
Sportovní aktivity							
Rozhovory s ostatními seniory v domově							
Posezení v kavárně, restauraci							
Návštěva rodiny							

Na volné řádky můžete doplnit další konkrétní činnosti, kterých se zúčastňujete.

6. S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte? (Vyberte prosím u každé aktivity jednu možnost)

	Sám	Se spolubydlicím	S jiným klientem zařízením	S rodinou nebo přáteli	Nevykonávám tuto činnost
Sledování televize					
Společenské a kulturní akce					
Procházky					
Poslech hudby					
Četba knih					
Luštění křížovek					
Ruční práce					
Sportovní aktivity					
Rozhovory s ostatními seniory v domově					
Posezení v kavárně, restauraci					
Návštěva rodiny					

Na volné řádky můžete doplnit další konkrétní činnosti, kterých se zúčastňujete.

7. Jak jste spokojen/a s možnostmi trávení volného času ve Vašem domově pro seniory? (Vyberte prosím jednu z možností)

Velmi spokojen/a	
Celkem spokojena/a	
Je to ucházející/a	
Spíše nespokojen/a	
Velmi nespokojen/a	

Pokud chcete, uveďte důvod své spokojenosti či nespokojenosti:

**8. Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?
(Vyberte prosím u každé jednu možnost)**

	Naprostou souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
Nedovoluje mi to fyzický stav				
Nedovoluje mi to psychický stav				
Nedovoluje mi to prostředí domova pro seniory				
Nemám nikoho, s kým bych mohl/a aktivitu vykonávat				
Chybí mi motivace, nechce se mi				
Nevím o žádné další skutečnosti, která by mi bránila				

9. Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory? (Vyberte prosím jednu z možností)

Určitě ano	
Spíše ano	
Spíše ne	
Určitě ne	

**10. Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory?
(Vyberte prosím jednu z možností)**

Udržení sociálních kontaktů	
Udržení fyzické a psychické kondice	
Poznávání nových věcí	
Rychlejší uběhnutí volného času	

Jiné důvody, prosím doplňte zde:

**11. Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně
zúčastňujete? (Můžete vybrat z více možností)**

Felinoterapie	
Pohybové cvičení	
Zpívanky	
Trénink paměti	
Křížovkáření	
Hraní společenských her	
Čtení knih	

Půjčování knih	
Kvizové odpoledne	

12. Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita? (Vyberte prosím jednu z možností)

Ne	
Ano	

Pokud jste uvedli ano, uveďte jaký kroužek nebo aktivita Vám chybí:

13. Zde je prostor pro vaše další připomínky a názory, zda se Vám něco konkrétně líbí či nelíbí?

Děkuji Vám ještě jednou za vyplnění dotazníku a přeji Vám příjemný den!

Příloha č. 2: Dotazník pro klienty Domova seniorů POHODA Chválkovice, p.o.

Vážená paní/ Vážený pane,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a provádím výzkum, který se zabývá spokojeností seniorů s volnočasovými aktivitami v domově seniorů. Tento výzkum je součástí mé diplomové práce. Tímto bych Vás chtěla poprosit o pár minut Vašeho času a o vyplnění tohoto dotazníku. Vaše názory a odpovědi jsou pro můj výzkum opravdu užitečné. Dotazník je naprosto dobrovolný a anonymní.

Srdečně Vám děkuji za spolupráci,
Bc. Michaela Malcharčíková

1. Jakého pohlaví jste? (Vyberte prosím jednu z možností)

Muž	<input type="checkbox"/>
Žena	<input type="checkbox"/>

2. Do jaké věkové kategorie spadáte? (Vyberte prosím jednu z možností)

Méně než 65 let	<input type="checkbox"/>
65– 70 let	<input type="checkbox"/>
71– 75 let	<input type="checkbox"/>
76– 80 let	<input type="checkbox"/>
81– 85 let	<input type="checkbox"/>
86 a více let	<input type="checkbox"/>

3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání? (Vyberte prosím jednu z možností)

Základní škola	<input type="checkbox"/>
Odborné učiliště	<input type="checkbox"/>
Střední škola s maturitou	<input type="checkbox"/>
Vysoká škola	<input type="checkbox"/>

4. S kým v současné době žijete? (Vyberte prosím jednu z možností)

Sám (sama)	<input type="checkbox"/>
S manželem (manželkou), s partnerem (partnerkou)	<input type="checkbox"/>
Se spolubydlicím (spolubydlici)	<input type="checkbox"/>

5. Jak často trávíte uvedeným způsobem svůj volný čas? (Vyberte prosím u každé činnosti jednu možnost)

	Vícekrát denně	1x denně	Vícekrát týdně (ale ne každý den)	1x týdně	Vícekrát měsíčně (ale ne každý týden)	1x měsíčně	Nikdy
Sledování televize							
Společenské a kulturní akce							
Procházky							
Poslech hudby							
Četba knih							
Luštění křížovek							
Ruční práce							
Sportovní aktivity							
Rozhovory s ostatními seniory v domově							
Posezení v kavárně, restauraci							
Návštěva rodiny							

Na volné řádky můžete doplnit další konkrétní činnosti, kterých se zúčastňujete.

6. S kým nejčastěji tuto činnost vykonáváte? (Vyberte prosím u každé aktivity jednu možnost)

	Sám	Se spolubydlicím	S jiným klientem zařízení	S rodinou nebo přáteli	Nevykonávám tuto činnost
Sledování televize					
Společenské a kulturní akce					
Procházky					
Poslech hudby					
Četba knih					
Luštění křížovek					
Ruční práce					
Sportovní aktivity					
Rozhovory s ostatními seniory v domově					
Posezení v kavárně, restauraci					
Návštěva rodiny					

Na volné řádky můžete doplnit další konkrétní činnosti, kterých se zúčastňujete.

7. Jak jste spokojen/a s možnostmi trávení volného času ve Vašem domově pro seniory? (Vyberte prosím jednu z možností)

Velmi spokojen/a	<input type="checkbox"/>
Částečně spokojen/a	<input type="checkbox"/>
Je to ucházející/a	<input type="checkbox"/>
Spíše nespokojen/a	<input type="checkbox"/>
Velmi nespokojen/a	<input type="checkbox"/>

Pokud chcete, uveďte důvod své spokojenosti či nespokojenosti:

**8. Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času podle Vašich představ?
(Vyberte prosím u každé jednu možnost)**

	Naprosto souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Nedovoluje mi to fyzický stav				
Nedovoluje mi to psychický stav				
Nedovoluje mi to prostředí domova pro seniory				
Nemám nikoho, s kým bych mohl/a aktivitu vykonávat				
Chybí mi motivace, nechce se mi				
Nevím o žádné další skutečnosti, která by mi bránila				

9. Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času ve Vašem domově pro seniory? (Vyberte prosím jednu z možností)

Určitě ano	
Spiše ano	
Spiše ne	
Určitě ne	

10. Co Vás nejvíce motivuje k účasti na aktivitách ve Vašem domově pro seniory? (Vyberte prosím jednu z možností)

Udržení sociálních kontaktů	
Udržení fyzické a psychické kondice	
Poznávání nových věcí	
Rychlejší uběhnutí volného času	

Jiné důvody, prosím doplňte zde:

11. Jakých kroužků a aktivit, které nabízí Váš domov pro seniory, se pravidelně zúčastňujete? (Můžete vybrat z více možností)

Klub společenských her	
Hrajeme biliard	
Pečení, vaření	
Naše tvoření	
Reminiscenční posezení	
Pohybové skladby	
Pohodové dopoledne	

Hudební kroužek	
Ctení z bible	
Předčítání z knihy	
Skupinové hry	
Společné cvičení	
Posezení s písničkou	
Trénování paměti	

12. Chybí Vám ve Vašem domově pro seniory nějaký kroužek nebo aktivita? (Vyberte prosím jednu z možností)

Ne	
Ano	

Pokud jste uvedli ano, uveďte jaký kroužek nebo aktivita Vám chybí:

13. Zde je prostor pro vaše další připomínky a názory, zda se Vám něco konkrétně líbí či nelíbí?

Děkuji Vám ještě jednou za vyplnění dotazníku a přeji Vám příjemný den!

Příloha č. 3: Dotazník pro zaměstnance

Vážená paní/ Vážený pane,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a provádím výzkum, který se zabývá spokojeností seniorů s volnočasovými aktivitami v domově seniorů a názorem zaměstnanců na tyto aktivity. Tento výzkum je součástí mé diplomové práce. Tímto bych Vás chtěla poprosit o pár minut Vašeho času a o vyplnění tohoto dotazníku. Vaše názory a odpovědi jsou pro můj výzkum opravdu užitečné. Dotazník je naprosto dobrovolný a anonymní.

Srdečně Vám děkuji za spolupráci,

Bc. Michaela Malcharčíková

1. Jakého pohlaví jste?

- Muž
- Žena

2. Kolik Vám je let?

- Méně než 20 let
- 20 – 30 let
- 31 – 40 let
- 41 – 50 let
- 51 – 60 let
- Více než 60 let

3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní škola
- Odborné učiliště
- Střední škola s maturitou
- Vysoká škola

4. Jak dlouho v tomto domově pro seniory pracujete?

- Méně než půl roku
- Půl roku – 1 rok
- 1 – 3 roky
- 3 – 5 let
- 5 – 10 let
- Více než 10 let

5. Myslíte si, že klienti Vašeho domova pro seniory zde mohou trávit volný čas podle svých představ?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

Jestliže jste odpověděli „Ano“ nebo „Spíše ano“, uveďte prosím konkrétní příklady. Pokud jste uvedli „Spíše ne“ nebo „Ne“, uveďte prosím důvody této Vaší odpovědi.

6. Myslíte si, že klienti tráví svůj volný čas pro ně přínosným způsobem?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

Jestliže jste odpověděli „Ano“ nebo „Spíše ano“, uveďte prosím konkrétní příklady. Pokud jste uvedli „Spíše ne“ nebo „Ne“, uveďte prosím důvody této Vaší odpovědi.

7. Co myslíte, že ovlivňuje, jak klienti svůj volný čas tráví?

8. Myslíte si, že pracovníci Vašeho domova pro seniory poskytují klientům podporu v tom, aby mohli trávit svůj volný čas přínosným způsobem a tak, jak si sami přejí?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

Jestliže jste odpověděli „Ano“ nebo „Spíše ano“, uveďte prosím konkrétní příklady. Pokud jste uvedli „Spíše ne“ nebo „Ne“, uveďte prosím důvody této Vaší odpovědi.

9. Nabízí Váš domov pro seniory klientům vhodné prostředí pro trávení volného času?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

Jestliže jste odpověděli „Ano“ nebo „Spíše ano“, uveďte prosím konkrétní příklady.
Pokud jste uvedli „Spíše ne“ nebo „Ne“, uveďte prosím důvody této Vaší odpovědi.

10. Svěřil se Vám někdy klient, zda mu chybí nějaká volnočasová aktivita?

- Ano
- Ne
- Nepamatuji si

11. Myslíte si, že mají klienti dostatečnou nabídku volnočasových aktivit?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

12. Myslíte si, že jsou nabízené volnočasové aktivity pro klienty přínosem?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

Jestliže jste odpověděli „Ano“ nebo „Spíše ano“, uveďte prosím konkrétní příklady.
Pokud jste uvedli „Spíše ne“ nebo „Ne“, uveďte prosím důvody této Vaší odpovědi.

13. Považujete účast klientů na volnočasových aktivitách za dostačující?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

14. Chybí Vám osobně nějaká volnočasová aktivita, která by ve vašem domově pro seniory měla probíhat?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

15. Můžete konkrétně jmenovat, která volnočasová aktivita pro klienty Vám ve vašem domově pro seniory chybí? (Odpovězte pouze, pokud jste u předcházející otázky zaškrtnuli možnost „Ano“ nebo „Spíše ano“).

16. Zde je prostor pro Vaše názory a doporučení, týkající se zlepšení poskytování volnočasových aktivit pro klienty ve Vašem domově pro seniory:

Děkuji Vám ještě jednou za vyplnění dotazníku a přeji Vám příjemný den!