

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ ANTROPOLOGIE



## **Volnočasové aktivity seniorů v Domově seniorů**

### **POHODA Chválkovice**

Free Time Activities at The Retirement Home POHODA  
Chválkovice

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Aneta Tomanová**

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

Olomouc 2016



### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní všechnu použitou literaturu a ostatní zdroje, ze kterých jsem čerpala.

V Olomouci dne 30. 3. 2016

.....

Bc. Aneta Tomanová

### **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat paní PhDr. Mgr. Naděždě Špatenkové, Ph.D.  
za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jejích zkušeností.

## **ANOTACE**

Tato diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami seniorů žijících v domově pro seniory. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se věnuji vymezení volného času a volnočasových aktivit. Je uvedeno dělení volného času a faktory, které ovlivňují jeho prožívání. Teoretická část se dále zabývá pojmy senior, stárnutí, aktivní stárnutí či péčí o seniory v minulosti a v současnosti. Samostatná kapitola je pak věnována specificky volnočasovým aktivitám seniorů. Praktická část je tvořena analýzou dat získaných na základě standardizovaných rozhovorů, které byly realizovány v Domově pro seniory POHODA Chválkovice. Cílem bylo zjistit, zda má pohlaví respondentů vliv na frekvenci provozování volnočasových aktivit, zda ovlivňuje délka pobytu seniorů v domově jejich zapojení do volnočasových aktivit, zda má pohlaví seniorů vliv na vnímání nabídky volnočasových aktivit či zda má věk seniorů vliv na skladbu volnočasových aktivit, kterým se věnují. Výsledky výzkumu byly zpracovány do přehledných tabulek a grafů.

### **Klíčová slova:**

senior, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity, aktivní stárnutí, domov pro seniory

## **ANNOTATION**

This thesis is concerned with leisure activities for seniors living in homes for the elderly. The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals with the definition of free time and leisure activities. Division of leisure time and factors that influence the experience of leisure time are mentioned. The theoretical part also deals with the term senior, aging, active aging and care for the elderly in the past, and in the present. A separate chapter is devoted to leisure activities specific to seniors. The practical part includes an analysis of data obtained through standardized interviews, which were conducted at The Retirement Home POHODA Chválkovice. The goal was to determine whether the sex of the respondents affects the frequency of leisure activities, whether the length of stay of seniors in the home affects their participation in leisure time activities, whether the gender of seniors affects their perception of leisure time activities or whether the age of the elderly affects the composition of leisure time activities. The research results were summarized in tables and graphs.

### **Key words:**

senior, aging, leisure, leisure time activities, active aging, retirement home

# OBSAH

OBSAH .....	7
ÚVOD .....	9
1 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	12
1.1 Vymezení volného času.....	12
1.2 Dělení volného času .....	14
1.3 Funkce volného času .....	14
1.4 Aspekty ovlivňující prožívání volného času .....	15
2 SENIOR .....	17
2.1 Pojem senior a stárnutí .....	17
2.2 Změny a kritické body v období stáří.....	20
2.3 Aktivní, pasivní a produktivní stárnutí.....	21
2.4 Péče o seniory v historickém kontextu.....	27
2.5 Péče o seniory v dnešní době.....	28
2.6 Senior a rodina.....	30
2.7 Domov seniorů POHODA Chválkovice .....	31
3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ .....	32
3.1 Aktivita u seniorů .....	32
3.2 Volnočasové aktivity seniorů .....	34
3.3 Pohybová aktivita u seniorů .....	35
3.4 Univerzity třetího věku.....	39
4 DESIGN VÝZKUMU .....	41
4.1 Cíle a formulace hypotéz.....	41
4.2 Výzkumný vzorek .....	42
4.3 Metody sběru a analýzy dat.....	43
5 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT .....	50
6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ .....	62

7	DISKUSE.....	70
	ZÁVĚR .....	74
	SEZNAM LITERATURy .....	76
	SEZNAM TABULEK.....	80
	SEZNAM GRAFŮ.....	81
	SEZNAM PŘÍLOH.....	81



# ÚVOD

S procesem stárnutí dochází ke změně aktivity a jednání seniorů v závislosti na změně jejich preferencí, zdraví, schopností, a také v důsledku externích vlivů. Okamžik odchodu do penze představuje pro jedince významný bod v jeho životě, neboť dochází ke změně životních stereotypů, ztrátě sociálních kontaktů a úbytku finančních zdrojů. V případě, že se senior nedokáže přizpůsobit novým životním podmínkám v penzi, může to vést k rodinným konfliktům, depresi, ztrátě smyslu života či psychosomatickým potížím. Životní styl seniorů – ať už aktivní či pasivní – a druh vykonávané práce má obdobně velký vliv na jejich celkovou zdravotní situaci, jako dostupná zdravotní péče. Z těchto důvodů je program a nabídka volnočasových aktivit pro seniory základem a nutným doplňkem péče o seniory. Jde o významný impulz pro jejich duševní i fyzické zdraví. Seniorům poskytuje nezbytnou fyzickou činnost, odpovídající mentální stimulaci a možnost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu, který je nezbytný pro dobrou psychiku seniora.

Cílem této práce bude pomocí kvantitativní metody standardizovaných rozhovorů zjistit, jak ovlivňuje pohlaví, délka pobytu v domově seniorů či věk seniorů skladbu či frekvenci provozování volnočasových aktivit. Za tímto účelem byly stanoveny hypotézy, které budou v praktické části této práce ověřovány. Standardizované rozhovory byly vedeny v Domově seniorů POHODA Chválkovice.

Tato práce bude rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou – a sedm hlavních kapitol. V první kapitole se bude teoreticky věnovat vymezení volného času, bude zmíněna jeho charakteristika, jeho dělení, funkce a aspekty, které ovlivňují jeho prožívání.

Druhá kapitola této práce se bude zabývat vymezením pojmu senior a stárnutí. Blíže bude popsán koncept aktivního, pasivního a produktivního stárnutí. Budou popsány změny, ke kterým v průběhu stárnutí dochází. V rámci této kapitoly bude také krátce nastíněna péče o seniory v historickém kontextu i její současná podoba. Blíže budou popsány pobytové, ambulantní a terénní typy sociálních služeb pro seniory. Zmíněna bude také role rodiny v péči o seniory a základní informace o Domově seniorů POHODA Chválkovice, kde se uskutečnily standardizované rozhovory pro účely této práce.

Třetí kapitola se zabývá volnočasovými aktivitami seniorů. Budou zmíněny některé faktory ovlivňující provozování volnočasových aktivit u seniorů, bude učiněno základní rozdělení volnočasových aktivit na pohybové aktivity, manuální činnosti, vzdělávání, kulturu či pasivní odpočinek a v rámci pohybových aktivit dojde k vymezení vhodných a nevhodných aktivit pro seniory. Okrajově se tato kapitola bude věnovat také vzdělávání seniorů, konkrétně univerzitám třetího věku.

Čtvrtá kapitola této práce se bude již věnovat samotnému výzkumu. Budou stanoveny výzkumné cíle a konkrétní hypotézy této práce. Bude popsán výzkumný vzorek a metoda standardizovaného rozhovoru, která byla zvolena pro sběr dat. Blíže také bude nastíněna práce se získanými daty a metoda jejich vyhodnocení.

Pátá kapitola diplomové práce se zaměří na prezentaci výsledků standardizovaných rozhovorů. Výsledky rozhovorů budou zpracovány do přehledných tabulek a grafů a členěny dle jednotlivých otázek rozhovoru. Budou zpracovány tabulky s přehledem absolutních a relativních četností získaných dat.

V šesté kapitole bude provedena analýza výsledků. Na základě získaných dat budou ověřeny či vyvráceny stanovené hypotézy. Budou zpracovány grafy a přehledné tabulky, které pomohou ilustrovat závislost stanovených proměnných. V poslední, sedmé kapitole, budou zjištěné závěry shrnuty a okomentovány a v případech, kdy to bude možné, srovnány s dílčími výsledky diplomových prací na obdobné téma.

Tato práce ve své teoretické části vychází zejména z literatury české provenience. V České republice je tématu věnována poměrně značná pozornost. Tématu seniorů, volného času, volnočasovým aktivitám seniorů či vzdělávání seniorů se intenzivně věnuje například Zdeněk Kalvach, Vladimír Pacovský, Dana Sýkorová či Naděžda Špatenková a mnozí další. Pro zpracování této práce byla přínosnou například kniha *Volnočasové aktivity pro seniory* od Vladimíry Holczerové a Dagmar Dvořáčkové, kniha *Program aktivního stylu života pro seniory* od Miroslava Štilce, kniha *Fenomén stáří* od Heleny Haškovcové, kniha *Novodobá péče o seniory* od Evy Rheinwaldové, kniha *Zájmové vzdělávání dospělých* od Michala Šeráka či kniha Vladimíra Pacovského *O stárnutí a stáří*. Pro zvolení vhodné metody sběru dat a pro správnou formulaci hypotéz této práce byla nápomocna kniha Jiřího Reichela *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Ze zdrojů zahraniční provenience je to pak například

článek, který napsal John Rowe a Robert Kahn s názvem *Successful Aging*. Článek byl publikován v časopise *The Gerontologist*.

# 1 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

## 1.1 Vymezení volného času

Pravidelné střídání aktivity a odpočinku, které je součástí biologického rytmu všech živočichů, u člověka nabylo podoby střídání práce a volného času. Ten nás doprovází po celou historii, i když v mnohonásobně menším rozsahu, než je tomu v dnešní době. Využívat volný čas mohly většinou pouze úzké skupiny privilegovaných jedinců, převážně šlechta a bohaté vrstvy. Šerák uvádí: „*Ovšem již Aristoteles hovořil (poněkud přezíravě) o jedincích, kteří mají tak málo majetku, že si nemohou dopřát volného času. Karel Marx nazýval proletariát třídou bez volného času. Disponibilní doba pracujících lidí měla vždy nepoměrně menší rozsah a k tomu ji i více determinovaly normy, tradice a zvyklosti, než tomu bylo mezi společenskou elitou.*“<sup>1</sup>

Volný čas můžeme charakterizovat jako čas, s kterým může člověk nakládat na základě svých zájmů a podle svého uvážení. „*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).*“<sup>2</sup> Výchovou a vzděláváním ve volném čase se zabývá pedagogika volného času.

Volný čas zahrnuje aktivity, které vykonáváme rádi, dobrovolně, přinášejí nám radost a uspokojení. Pod pojem volný čas lze tedy zahrnout odpočinek, rekreaci, zájmové činnosti, zábavu, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost. Naopak zde nepočítáme činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka, jako je jídlo, hygiena, spánek nebo zdravotní péče.<sup>3</sup>

Na problematiku volného času je možné nazírat z různých hledisek:

- a) Hledisko ekonomické – to znamená, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas a jakým způsobem se alespoň část nákladů vrátí zpět,

---

<sup>1</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. S. 25.

<sup>2</sup> PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2013. S. 341.

<sup>3</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. S. 13.

neboť z volného času se stalo odvětví využívané jak pro výchovně-vzdělávací činnost, tak komerčně.

- b) Hledisko sociologické a sociálně psychologické – sleduje, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů a jestli pomáhají tyto vztahy kultivovat.
- c) Hledisko politické – tj. jak a do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času obyvatelstva. Nabídka aktivit pro volný čas by ve městech a obcích měla tvořit funkční systém bez upřednostňování institucí, organizací či majetkoprávních vztahů. Na místní nabídce volnočasových aktivit by se měli podílet všichni partneři na základě dohod a využívat státní a obecní zdroje, platby účastníků či sponzorské dary.
- d) Hledisko zdravotně-hygienické – sleduje, jakým způsobem je možné podporovat zdravý tělesný a duševní vývoj člověka. Pro zdravotníky je důležité uspořádání režimu dne, respektování křivky výkonnosti jedince, hygiena duševního života, prostředí a sociálních vztahů. Správně využitý volný čas se pozitivně odráží na zdravotním stavu člověka.
- e) Hledisko pedagogické a psychologické – bere v úvahu věkové a individuální zvláštnosti, které by měly být respektovány ve volném čase. Je zapotřebí zvážit, do jaké míry a jakým způsobem činnosti ve volném čase přispívají k uspokojování biologických a psychických potřeb člověka. Pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivitu jedinců a uspokojovat potřeby nových dojmů, seberealizace, sociálních kontaktů, kladné citové odezvy a zároveň poskytovat pocit jistoty a bezpečí.<sup>4</sup>

Volný čas můžeme také interpretovat jako hodnotu minimálně ve třech rovinách jako:

- a) Individuální – seberealizace jedince, uspokojení individuálních zájmů;
- b) Sociální – životní styl, prevence sociálně-patologických jevů;
- c) Edukační – prostor pro vzdělávání a celkový rozvoj.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. S. 15–17.

<sup>5</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. S. 26.

## 1.2 Dělení volného času

Všechn čas, který má jedinec k dispozici, lze rozdělit na čas:

- a) Pracovní – doba strávená určitou pracovní činností;
- b) Vázaný či polovolný – čas vyplněný péčí o vlastní osobu (např. hygiena, stravování, léčení, spánek), o děti atd.;
- c) Volný.<sup>6</sup>

Takovéto členění bychom ale neměli vnímat úplně striktně, a to z toho důvodu, že hranice mezi jednotlivými oblastmi je značně flexibilní, a tak se může třeba stát, že některá z aktivit typických pro volný čas (např. zahradničení) začne postupně nabývat rysů práce v zaměstnání a nakonec dosáhne charakteru dobrovolně zorganizovaných pravidelných činností.<sup>7</sup>

Volný čas můžeme dělit také z hlediska druhu činnosti:

- a) Odpočinkový čas – aktivity pohybově a psychicky nenáročné;
- b) Rekreční čas – činnosti spojené s aktivním pohybem;
- c) Zájmový čas – vyplněn aktivitami, které jsou zaměřeny na rozvíjení individuálních potřeb.<sup>8</sup>

## 1.3 Funkce volného času

Zaměření a funkce volného času je ve společenských vědách jednou z nejstarších a nejdiskutovanějších otázek. Mezi tři základní funkce volného času, jež jsou všeobecně přijímané, patří zábava, odpočinek a vlastní rozvoj osobnosti člověka. Takovéto členění však neposkytuje komplexní představu o všech možnostech, které prožívání volného času nabízí. Vážanský využívá podrobnější kategorizaci:

---

<sup>6</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. S. 28.

<sup>7</sup> Tamtéž, S. 28.

<sup>8</sup> Tamtéž, S. 28.

- a) Edukace – představuje touhu po zážitcích, poznání, výměně rolí a dalšího vzdělávání;
- b) Enkulturační – jedná se o potřebu rozvoje kreativity, tvůrčího uplatnění či nezávislého růstu schopností;
- c) Integrace – představuje hledání emocionální jistoty, potřebu společenských vztahů, tradic, rituálů;
- d) Kompenzace – znamená potěšení, rozptýlení, bezstarostnost, vyrovnaní nedostatků;
- e) Komunikace – jedná se o potřebu kontaktu, sdělení, vyhledávání sociálních vztahů, lásky;
- f) Kontemplace – znamená potřebu času pro sebe sama, rozjímání, sebehodnocení;
- g) Participace – představuje potřebu se angažovat, vytvářet vlastní iniciativu, spolurozhodování, spoluzodpovědnost, spolupráce;
- h) Rekreace – tj. psychické uvolnění, zotavení, osvěžení, shromažďování sil.<sup>9</sup>

Uvedené oblasti jsou vzájemně propojeným celkem, v němž edukace, kompenzace, kontemplace a rekreace mají převážně individuální charakter, na druhé straně enkulturační, integrace, komunikace a participace mají spíše charakter společenský. *„Ačkoliv v moderním světě převládá orientace na uspokojování rekreačně-kompenzačních potřeb, ideálním cílem by mělo být překonávání jednostrannosti při prožívání disponibilního času, aby se jedinec i společnost mohli harmonicky rozvíjet.“*<sup>10</sup>

## 1.4 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

Ve volném čase žije člověk jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat, tato doba mu přináší svobodu. Náplň volného času vychází především z faktoru dostatečného blahobytu, a proto se diferencovaněji rozvíjí převážně až v podmínkách bohaté společnosti. Kromě toho na podobu volného času mají vliv i sociální, politické

<sup>9</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. S. 29–30.

<sup>10</sup> Tamtéž, S. 30.

a ekonomické jevy, nejrůznější demografické, kulturní a jiné faktory, ale i zaměření a typ osobnosti.<sup>11</sup>

Mezi základní aspekty, jež mají vliv na prožívání volného času, patří věk, pohlaví a sociální skupina, které si níže charakterizujeme:

- a) Věk – na základě množství a náplně volného času jsou lidé nejvíce aktivní kolem svých sedmnácti let. V této etapě dochází ke specifickému kulturně-společenskému zaměření jedince a k utváření jeho životního stylu. Spolu s přibýváním pracovních a rodinných povinností frekvence volnočasových aktivit výrazně klesá a až na určité výjimky tento trend přetrvává až do období senia.
- b) Pohlaví – na rozdíl od mužů jsou to právě ženy, které se soustředí na domov a rodinu, na druhou stranu více než muži navštěvují různé kulturní akce, jako jsou galerie, divadla apod. Upřednostňují emocionální aktivity. Naopak u mužů se častěji setkáváme se sportovními činnostmi nebo sebevzděláváním.
- c) Sociální skupina – do této skupiny řadíme rodinu, kamarády, kolegy z práce. Každá taková skupina má svůj vlastní hodnotový systém a stanovené normy. Je nasnadě, že největší vliv na trávení volného času má rodina, a to tím, že určuje, které aktivity jsou žádoucí a hodnotné, ať už jsou to činnosti sportovní či umělecké.<sup>12</sup>

Dle Vážanského jsou určujícími okolnostmi, které ovlivňují kvalitu prožívání volného času:

- a) Společenské prostředí (jeho vyspělost, vztahy, požadavky na osobnost apod.)
- b) Aktuální stav společnosti (životní úroveň, společensko-politické podmínky, nálady a mínění obyvatelstva, příslušnost, národnost, bytové poměry apod.)
- c) Sociodemografické činitele (migrace, klasifikace životních etap, vzdělání apod.)
- d) Psychologické a fyziologické faktory (mezilidské vztahy, motivy, aspirace, potřeby, věk, pohlaví, zdravotní stav atd.)<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Tamtéž, S. 37.

<sup>12</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. S. 38.

<sup>13</sup> VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. S. 35.



## 2 SENIOR

### 2.1 Pojem senior a stárnutí

Dle Špatenkové se v literatuře označuje stárnoucí a starý člověk různými termíny. Pro označení osob v pozdních fázích ontogeneze lze například v oboru gerontologie nalézt nejčastěji pojem *geront*. Psychologická literatura naopak používá pojem *senescent*, v jiných oborech se hovoří o *starých lidech* či o *starobních důchodcích*. Lze se také setkat s eufemistickými pojmy jako *stříbrná generace*, *zkušenější* či *zralejší* občané. Stále častěji, i když bez podání jakékoliv bližší definice, je však používán pojem *senior* či *populace 50+*, *65+* apod.<sup>14</sup>

Špatenková uvádí, že pojem *senior* není v legislativě České republiky ani v odborné literatuře zabývající se tímto tématem jednoznačně vymezen. Nejčastěji je používán jako synonymum pro označení starého člověka či poživatele starobního důchodu, toto užití však není zcela přesné a může být zavádějící. Dle Českého statistického úřadu není pojem *senior* ani právní či statistickou kategorií a jedná se spíše o kategorii sociologickou. Například ve Slovníku cizích slov lze pod heslem *senior* nalézt následující definici: „*příslušník starší věkové kategorie*.“ Někteří autoři situují starší dospělost do období 50-60 let a rozmezí let 60-75 označují jako rané stáří. Jiní autoři uvádí, že pojem *senior* byl ještě nedávno uváděn pro osoby starší 60 let, nyní se ovšem tato hranice posouvá až k 65 letům.<sup>15</sup>

Stáří a stárnutí jsou dvě paralely, které se v určitém bodě střetávají a pokračují pospolu. I přesto, že mezi nimi existuje úzký vztah, je potřeba mezi nimi rozlišovat.

Z psychologického hlediska můžeme na *stárnutí* (gerontogeneze) pohlížet jako na proces, který probíhá na všech úrovních jedincova bytí, tedy na úrovni biologické, psychické a sociální. Stárnutí je spojeno s vědomím, že při tomto procesu dochází k postupnému zhoršování psychické i fyzické kondice a také se odráží na společenském postavení jedince.<sup>16</sup> „*Jak lidé stárnou, procházejí mnoha viditelnými*

---

<sup>14</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda, SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. S. 47.

<sup>15</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda, SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. S. 47.

<sup>16</sup> ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana a MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. S. 11.

*fyzickými i psychickými změnami. Ačkoliv mnoho těchto změn je součástí běžného, normálního procesu stárnutí, vlivy z okolního prostředí a životní styl mohou významně ovlivnit proces stárnutí.*<sup>17</sup>

Kalvach a kol. hovoří o *stárnutí* jako o involuci a toto stadium považují za univerzální proces, který postihuje živou hmotu. Tento proces probíhá už od koncepcie neboli početí, avšak až pokles funkcí nastávající po dosažení sexuální dospělosti je to, co považujeme za opravdové projevy stárnutí.<sup>18</sup> Přesná definice involuce ve vztahu ke stárnutí není prozatím jasně dána a ve spojitosti s ní a procesem stárnutí se zatím mluví o jejích jednotlivých vlastnostech a projevech: „*Jde o složitý komplexní proces dějů, které se vzájemně prolínají a podmiňují na úrovni molekulární, subcelulární, celulární, orgánové i celostní, Primární biologické změny, ať determinované nebo nahodilé, se v projevech a v důsledcích několikanásobně kombinují s mechanismy reparačními, obrannými, adaptačními, regulačními, navíc s vlivy prostředí, životního způsobu a s různými ději patologickými.*“<sup>19</sup>

Pacovský popisuje stárnutí v užším slova smyslu jako přechodné vývojové období mezi dospělostí a stářím. Strukturální a funkční změny vzniklé v této periodě jsou nevratné, regresivní a neopakovatelné. Stárnutí tak lze považovat za nevyhnutelný fyziologický děj, na nějž navazuje období stáří.<sup>20</sup>

Jak už jsme naznačili výše, *stáří* je stav, který je v podstatě výsledkem stárnutí.<sup>21</sup> Stářím označujeme poslední vývojovou etapu člověka, která uzavírá lidský život. Jedná se o obecné označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného běhu života. Za počátek stáří je v současné době považován věk 65+, o samotném stáří pak lze hovořit od věku 75+.<sup>22</sup> Jde o projev a důsledek involučních (atrofických) změn jak funkčních, tak morfoloogických, jež probíhají „*druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou*“<sup>23</sup> a vedou k typickému obrazu, který nazýváme jako

---

<sup>17</sup> Tamtéž. S. 11.

<sup>18</sup> KALVACH, Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk., JIRÁK, Roman, ZAVÁZALOVÁ, Helena, SUCHARDA, Petr, a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. S. 67.

<sup>19</sup> Tamtéž. S. 67.

<sup>20</sup> PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. 35 s.

<sup>21</sup> KALVACH, Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk., JIRÁK, Roman, ZAVÁZALOVÁ, Helena, SUCHARDA, Petr, a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. S. 47.

<sup>22</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda, SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. S. 49.

<sup>23</sup> ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana, MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. S. 12.

stařecký fenotyp. Stařecký fenotyp je ovlivňován různými faktory, mezi něž patří např. zdravotní stav, životní styl, vlivy prostředí, sociálně ekonomické a psychologické vlivy, adaptace, sebehodnocení a přijetí určité role. Tyto vlivy společně rozhodují také o tom, jak dlouho a do jaké míry se mohou rozvíjet stařecké změny a kdy se objeví fenotyp stáří, který Kalvach a kol. definují jako: „*Tělesné projevy a změny, jimiž se odlišují staří lidé od mladých. Mají obecné rysy, ale jejich časová manifestace, rozsah i úplnost vyjádření jsou velmi individuální. Je tedy značná interindividuální variabilita*“<sup>24</sup>. Z medicínského hlediska se hovoří o involučním úbytku potenciálu zdraví. Často dochází k rozporům mezi kalendářním stářím (věkem člověka) a biologickým stářím (jeho zdatností, mírou involuce).<sup>25</sup>

Různé faktory ovlivňují člověka po celý jeho život. Jsou to zejména zdravotní a životní styl, vlivy prostředí, ekonomické a sociální vlivy, způsob, jak jedinec vnímá sám sebe. Je proto těžké vymezit jednotlivé etapy stáří, neboť všechny tyto faktory jsou na jednu stranu vzájemně propojené a současně jsou v rozporu.

Riegrová a Ulbrichová vymezují stáří na několik období:

- a) Stárnutí (presenilis): 60–75 let;
- b) Stáří: 75–90 let;
- c) Kmetský věk: 90 let a výše.<sup>26</sup>

Vágnerová dělí stáří jen do dvou hlavních období:

- a) Období raného stáří: 60 – 75 let;
- b) Období pravého stáří: 75 let a více.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> KALVACH, Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk., JIRÁK, Roman, ZAVÁZALOVÁ, Helena, SUCHARDA, Petr, a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. S. 99.

<sup>25</sup> KALVACH, Zdeněk, ONDERKOVÁ, Alice. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006. S. 7.

<sup>26</sup> RIEGEROVÁ, Jarmila. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (Příručka funkční antropol.)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. In: ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana a MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. S. 14.

<sup>27</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

## 2.2 Změny a kritické body v období stáří

V průběhu stáří dochází ke změnám, na které lze nahlížet ze tří hledisek – jsou to fyziologické, psychické a sociální aspekty. Aspekty stárnutí chápeme jako „*soubor procesů a dějů, které významně ovlivňují činnost organismu a jeho vnitřních regulačních procesů v čase a prostoru*“.<sup>28</sup>

Fyziologické aspekty stárnutí mají úzkou souvislost s fenotypem stáří. Projevují se na vnitřní a vnější stránce organismu a obvykle se jedná o degenerativní změny. I přesto, že se stářím přicházejí takové jevy, jako je pokles funkčnosti či kvalitativní změny orgánových soustav, je možné vlastním přičiněním tyto změny částečně ovlivnit, popř. zpomalit jejich nástup.

Níže uvádíme změny v orgánovém systému, které vznikají v důsledku stárnutí:

- a) Tělesná výška a obvody
- b) Tělesná hmotnost
- c) Tělesné složení a povrch těla
- d) Senzitivita a vjemy
- e) Svalově kosterní systém
- f) Kardiorespirační systém
- g) Endokrinní systém
- h) Centrální nervová soustava<sup>29</sup>

Ke změnám v psychické oblasti dochází stejně tak jako k tělesným změnám. Změny v psychické sféře nelze oddělovat od fyzických, naopak se velmi často navzájem doplňují. I přesto, že patologickému stárnutí nezabráníme, neměl by to být důvod k tomu, aby psychické aspekty měly negativní vliv na kvalitu života ve stáří. Obvykle je to totiž starý člověk, jenž fyziologické aspekty vnímá záporně, což souvisí s projevem psychických změn.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana a MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. S. 14.

<sup>29</sup> ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana a MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. S. 14–15.

<sup>30</sup> PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. S. 23–24.

Do typických projevů v psychické a intelektové oblasti řadíme následující změny:

- a) Částečný či celkový pokles zájmu seniora;
- b) Zvýšená emoční nestabilita, spíše až labilita;
- c) Snížená přizpůsobivost k novým situacím;
- d) Změny v hodnotovém systému;
- f) Zvýraznění osobnostních projevů a povahových vlastností.<sup>31</sup>

Výše uvedené změny jsou biologicky podmíněné a v psychické oblasti je můžeme považovat za normální projevy stárnutí. Je potřeba si však uvědomit, že se rovněž může jednat o projevy chorobných procesů, jako je třeba demence, při níž dochází k naprosté degradaci osobnosti jedince. Zejména v rané fázi je demence těžko rozeznatelná.<sup>32</sup>

Sociálních změn, které doprovázejí stárnutí, je celá řada. Jak už jsme zmínili výše, je to vstup do starobního důchodu a s ním spojená změna společenského statusu a role, které hrají klíčovou roli v tomto období. Problematická je ztráta profesní role, jež dodávala jedinci pocit významnosti a zaručovala mu jistou společenskou prestiž. Člověk namísto toho přechází do role důchodce, která je pro něj nová a naopak je komunitou vnímána jako méně prestižní. V očích společnosti tak dochází ke snížení sociálního statusu a skutky, které senior vykonal v aktivním věku, se berou v menší potaz, nebo se k nim nepřihlíží vůbec.<sup>33</sup>

Postavení seniora ve společnosti je důležité, avšak jeho pocity jsou ještě důležitější. Odchod do penze s sebou přináší z ekonomického hlediska určitou ztrátu nezávislosti, neboť důchod, který senior pobírá, je obvykle menší, než byl jeho plat. Může tak dojít k pocitu, že se cítí být okolí na obtíž.<sup>34</sup>

### **2.3 Aktivní, pasivní a produktivní stárnutí**

Pod aktivním životem a aktivním stárnutím si představujeme jedince, který si snaží zajistit dobrou kvalitu života. Kvalita života ale neznamená pouze individuální

---

<sup>31</sup> KLEVETOVÁ Dana, DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. S. 19 – 21.

<sup>32</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. S. 315–316

<sup>33</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. S. 355.

<sup>34</sup> Tamtéž, S. 360–363.

životní standard, je velmi úzce spjata s prostředím, v němž lidé žijí, s jejich požadavky a potřebami. Kvalitu života můžeme chápat jako výsledek působení velkého množství faktorů – sociálních, zdravotních, ekonomických i environmentálních, které jsou ve vzájemné interakci. „Kvalita života se považuje za pozitivní ukazatel celkového stavu jedince, který umožňuje hodnotit komplexně zaměřené a psychosociální intervence.“<sup>35</sup>

Slovo aktivní neznamená být pouze fyzicky aktivní, ale představuje pokračování v účasti na společenských, ekonomických, kulturních, občanských a duchovních událostech.<sup>36</sup> Aktivní stárnutí v sobě zahrnuje respektování práva starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a dalších aspektech komunitního života. Koncept aktivního stárnutí respektuje, že senioři nejsou homogenní skupinou a že tato rozmanitost narůstá s věkem a v rámci toho je potřeba jim vytvořit takové prostředí umožňující jim co nejsamostatnější život.<sup>37</sup>

Aktivní stárnutí přispívá k omezení rizika vyčleňování a k posílení integrace starších lidí do společnosti na všech úrovních jako:

- a) Občan;
- b) Obyvatel dané obce;
- c) Účastník kulturních, ekonomických, rodinných a dalších aktivit.

---

<sup>35</sup> DRAGOMIRECKÁ, Eva, PRAJSOVÁ, Jitka. *WHOQOL-OLD: příručka pro uživatele české verze dotazníku Světové zdravotnické organizace pro měření kvality života ve vyšším věku*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009. In: HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. S. 23.

<sup>36</sup> ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana, MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. S. 21.

<sup>37</sup> HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. S. 23.

Z hlediska seniora se jedná o takový způsob života, kdy se neprojevují či nejsou omezovány důsledky vyplývající z:

- a) Zhoršujícího se zdravotního stavu (např. špatná pohyblivost, zhoršování fyzické a psychické kondice, únava, nemoci);
- b) Menších finančních a ekonomických možností (např. výše důchodu jakožto jediný zdroj příjmů, omezená možnost ekonomických aktivit);
- c) Úbytku sociálních kontaktů.<sup>38</sup>

O aktivitě ve stáří rozhodují čtyři dimenze: individualita člověka, společenská atmosféra, zdravotní stav, nabídka možností. Mezi důležité prvky sociálního začlenění starších lidí patří bydlení a zaměstnanost přinášející hmotné zabezpečení, sociální participaci, sociální kontakty a rytmus pracovního dne. Odchod do penze je závažným stresorem, neboť dochází ke změně životních stereotypů, ztrátě sociálních kontaktů a úbytku finančních zdrojů. Nepřizpůsobivost novým životním podmínkám v penzi může vést k rodinným konfliktům, depresi, ztrátě smyslu života, psychosomatickým potížím nebo závislosti na alkoholu.<sup>39</sup>

*„Demografické změny lze úspěšně zvládnout pozitivním přístupem zaměřeným na potenciál starších věkových skupin. Koncepce aktivního stárnutí je hlavní složkou této pozitivní odezvy na demografickou změnu a je nezbytná pro zachování mezigenerační solidarity.“*<sup>40</sup> Aktivní stárnutí v zásadě znamená tři věci:

1. Mělo by být umožněno ženám i mužům, aby v zaměstnání vydrželi déle – tzn. překonávání strukturálních bariér a poskytování vhodných nabídek tak, aby lidé zůstali aktivní, což má za následek systémové i individuální výhody.
2. Usnadnění aktivního občanství podporou prostředí, v němž se využívá přínos starších osob pro společnost.
3. Možnost zachování si ve stáří dobré zdraví jak u žen, tak i mužů a žít nezávisle díky životnímu přístupu ke zdravému stárnutí v kombinaci

---

<sup>38</sup> HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. S. 24.

<sup>39</sup> Tamtéž. S. 24.

<sup>40</sup> Tamtéž, S. 24.

s adaptovaným ubytováním a prostředím, které umožní seniorům zůstat ve svých domovech co nejdéle.<sup>41</sup>

Ačkoliv se mohou jednotlivé přístupy k aktivnímu stárnutí lišit, lze vždy v jejich pojetí vysledovat společný motiv, kterým je pozitivní stárání. Hlavním mechanismem aktivního stárání jako stárání dobrého je myšlenka aktivity. Aktivita je vnímána jako prostředek pro „*odpoutání se*“ od sociálního a fyzického stárnutí. Úspěšně potlačuje negativní stereotypy, které se pojí se stáráním a z něj plynoucí pasivitou a závislostí. Aktivita ve stárání vyvrací tento obraz.

Jedním z nezamýšlených důsledků současného důrazu na aktivní stárnutí jako „*správného*“ stárnutí je vznik nových nerovností mezi seniory. Dle Hasmanové Marhánkové to vnáší otázku po postavení těch seniorů, kteří nemohou či nechtějí aktivně stárnout. Upozorňuje na to, že aktivní stárnutí je mnohdy spojeno s životním stylem především privilegované střední třídy. Velký důraz na aktivitu může zároveň problematizovat fyzická omezení, která jsou spjata se stárnutím organismu. Dle Hasmanové Marhánkové tak „*vyzdvihnutí jednoho modelu stárnutí jako univerzálně vhodného nutně ignoruje kategorie genderu, etnicity, socioekonomického statusu a individuální zdravotní stav jako faktory přispívající k diverzitě zkušenosti a přístupu ke stárnutí.*“<sup>42</sup>

Další kritikou tohoto konceptu může být silný důraz na individuální odpovědnost lidí za podobu svého stárnutí. Možné selhání v tomto úsilí tak může být vnímáno jako výsledek selhání jednotlivce, což může dále posilovat stigmatizaci těch jedinců, kteří aktivně stárnout nemohou či nechtějí.

Dominance určitého modelu stárnutí jako žádoucího a hodného podpory ze strany státu se promítá také do konkrétní praxe práce se seniory. Dle Hasmanové Marhánkové je popularita konceptu aktivního stárnutí dána tím, že programy zaměřující se na aktivizaci seniorů často poskytují profesionálům způsoby, jak měřit produktivitu jejich práce. Jedná se o snadno vykazatelný nástroj zdůvodnění a vyzdvihnutí existence

---

<sup>41</sup> HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. S. 24 – 25.

<sup>42</sup> HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory. *Sociologický časopis*, 2010, 46 (2), S. 217.



služeb pro seniory.<sup>43 44</sup> Dominanci modelu aktivního stárnutí lze zaznamenat také na chodu institucí věnujících se práci se seniory v České republice. Ke konci 90. let minulého století začala vznikat centra, jejichž hlavním cílem bylo nabídnout seniorům aktivní trávení volného času. Takové organizace organizují přednášky, vzdělávací kurzy, besedy, diskuze či pohybové aktivity a jejich účastníky jsou pouze senioři. Takové centra můžeme považovat za jakési „ztělesnění“ myšlenky aktivního stárnutí v praxi. Činnost těchto organizací odkazuje na principy celoživotního vzdělávání a aktivního životního stylu. Mezi nejznámější české organizace tohoto zaměření lze zařadit například Občanské sdružení Remedium, Občanské sdružení Život 90 či městské kluby aktivního stárnutí a akademie třetího věku na univerzitách.<sup>45</sup>

Dle zkoumání vlivu tělesných cvičení na prodloužení aktivního stáří bylo zjištěno, že výrazná většina ze zkoumaného vzorku sportovců vyššího věku byla i přes svůj věk společensky aktivní, cítila se relativně zdravá a jejich celoživotně prováděná tělesná aktivita oddálila fyziologický pokles výkonnosti ve stáří a došlo ke snížení biologického věku. Senioři si udrželi dobré dechové funkce a došlo k zabránění poklesu jejich funkční zdatnosti.<sup>46</sup>

Vedle aktivního stárnutí existuje současně i úspěšné stárnutí (*successful aging*). Jedná se o „*souhrn podmínek individuálního a společenského života, které umožní jedinci dosáhnout maximálního uspokojení, spokojenosti a udržení vhodné společenské rovnováhy s ostatními sociálními skupinami.*“<sup>47</sup> Termín úspěšné stárnutí lze vnímat jako vyhýbání se nemocem nebo zdravotním omezením, udržování vysoké úrovně kognitivním a fyzických funkcí a udržení si zapojení se do sociálních a tvůrčích činností.

Jako opak aktivního stárnutí lze označit pasivní stárnutí. Z individuálního pohledu se vždy jedná o přístup jednotlivce ke svému životnímu stylu, jeho osobnost, historické zkušenosti či životní situace, kterými v minulosti prošel či právě prochází. To je dáno hlavně tím, že stáří je určitou výzvou k integritě osobnosti, ke smíření se s dosavadním

---

<sup>43</sup>Tamtéž, S. 217.

<sup>44</sup>KATZ, Stephen. Busy Bodies: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life. *Journal of Aging Studies*, 2000, 14 (2), S. 142.

<sup>45</sup>HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava, 2010, S. 218.

<sup>46</sup>ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. S. 23.

<sup>47</sup>HAVIGHURST, R. J. *Successful Aging*. *The Gerontologist*. 1961, 1, 8 – 13 Cit. In: ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana a MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. S. 21.

životem a k přijetí jeho pozitivních i negativních aspektů. Způsob, jakým se jednatel s touto výzvou vypořádá, je otázkou zvládnutí své minulosti a vypořádání se se změnami, které přináší odchod do důchodu či pobyt v domově pro seniory nebo v jiných zařízeních. Jedná se o otázku zvládnutí ztráty partnera a přijetí nové sociální role. Jejich životní styl – ať už aktivní či pasivní – a druh vykonávané práce má obdobně velký vliv na jejich celkovou zdravotní situaci, jako dostupná zdravotní péče.<sup>48</sup>

V důsledku nedostatečné fyzické aktivity dochází v úbytku svalové hmoty a to má přímý vliv na celkovou pohyblivost člověka. V důsledku nepohyblivosti se senior dostává do sociální izolace, což pak dále negativně ovlivňuje jeho život a zdravotní stav. Nedostatečná aktivita je rovněž jednou z hlavních příčin obezity.

Senioři prožívají své stáří pasivně často v případě, kdy mají najednou dostatek času, který neumí konstruktivně využít. Senior není motivován podávat kognitivní výkon a výsledkem toho bývá celkový úbytek mentální aktivity. S narůstajícím věkem se rovněž v závislosti na výskytu a průběhu degenerativních či chronických onemocnění do jisté míry projevují také změny osobnosti, regulačních a poznávacích procesů. Důsledkem těchto procesů může být emoční labilita, neuroticismus, snížení reaktivity a aktivační úrovně či klesající schopnost rychle se rozhodovat.<sup>49</sup>

Dalším z konceptů stárnutí je tzv. *produktivní stárnutí*. Tímto konceptem se v odborné literatuře zabývá zejména Robert Butler, který termín *produktivní stárnutí* poprvé použil v roce 1982 s cílem poukázat na pozitivní aspekty stárnutí. Jako protiklad pojmu *produktivní stárnutí* používá Butler pojem *ageismus*. Produktivní stárnutí neodkazuje pouze na formální ekonomickou aktivitu jedince, nýbrž zahrnuje všechny formy produktivity v seniorském věku. Mezi tyto formy lze zařadit například dobrovolnictví, aktivismus, komunitní/sociální participaci či sebeaktualizaci.<sup>50</sup>

Studie zabývající se vztahem mezi vykonáváním sociální, produktivní a fyzické aktivity seniorů a dožitím se vyššího věku naznačují, že fyzická aktivita seniorů má

---

<sup>48</sup> MAMALOCA. *Výměna zkušeností a know-how v oblasti aktivního stárnutí a zaměstnanecké politiky vůči pracovníkům starším 50 let* [online].

<sup>49</sup> MAMALOCA. *Výměna zkušeností a know-how v oblasti aktivního stárnutí a zaměstnanecké politiky vůči pracovníkům starším 50 let* [online].

<sup>50</sup> HOLMEROVÁ, Iva, FERREIRA, Monica, WIJA, Petr (eds.). *Productive Ageing: Conditions and Opportunities*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze, 2012. S. 9.

pozitivní vliv na jejich zdraví. Sociální a produktivní aktivity jsou ve snižování rizika úmrtí stejně efektivní, jako aktivity fyzické. Posílení sociální aktivity seniorů pak může vést ke zvýšení kvality a délky života.<sup>51</sup> Jiná studie říká, že pokud je senior zapojen do produktivních či smysluplných činností a vykonává je spolu se svými známými, rodinou nebo v rámci určité organizace, jedná se o hlavní předpoklad pro zachování dobrého zdravotního stavu a vede to ke snížení rizika úmrtí. Autoři rovněž říkají, že senioři nepovažují sami sebe a nejsou ani ze stran své rodiny či přátel považováni za „staré“, pokud zůstávají aktivní a produktivní.<sup>52</sup>

## 2.4 Péče o seniory v historickém kontextu

Dle Haškovcové lze úroveň společnosti hodnotit také podle toho, jak se státy staraly či starají o své staré, nemocné či duševně choré. V historickém kontextu charakterizuje péči o staré lidi vývojová triáda: charita, obec, stát. Charitativní péče byla po dlouhá staletí jedinou formou péče, pokračovala ovšem i v dobách, kdy se v ní angažovaly obce a nakonec i stát. V dnešní době jsou pak všechny výše uvedené způsoby péče kombinovány. Obecně lze konstatovat, že pokud byla skupina potřebných lidí početně malá, většinová společnost si péči o tuto skupinu příliš nepřipouštěla. Společenské a rodinné tradice však v minulosti vždy jistým způsobem pamatovaly na pomoc slabším. Jakmile však došlo ke zvětšování skupiny potřebných, či se jejich ekonomická situace začala komplikovat, rostl tlak společnosti, aby se jich ujala a aby je určitým způsobem zaopatřila.<sup>53</sup>

O péči o seniory v dávné minulosti nemáme mnoho informací, lze se však důvodně domnívat, že péče byla nejprve praktikována především, či dokonce výrazně, v rámci rodiny. V případě, že rodina chyběla, nestačila, či nemohla se věnovat péči, senioři se ocitli na periferii lidského společenství. V takových případech se tradiční péče o staré lidi opírala o principy křesťanské lásky a měla charitativní charakter. Hlavním a po dlouhou dobu jediným cílem těchto charitativních snah bylo materiální zajištění starých a nesoběstačných lidí. Problematiku zajištění péče o staré lidi však nebylo možno trvale řešit pomocí ušlechtilých činů jednotlivců, případně milodary

---

<sup>51</sup> GLASS et al. Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *British Medical Journal*, 1999.

<sup>52</sup> ROWE, John, KAHN, Robert. Successful Aging. *The Gerontologist*, 1997, 37 (4), S. 438.

<sup>53</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. S. 182-183.

spoluobčanů. Bylo nezbytné řešit péči systémově. A tak už v 15. a 16. století byly po celé Evropě zakládány „*obecní ústavy pro zchudlé a staré občany*.“<sup>54</sup> V následujících dvou stoletích pak byly zakládány chudobince a starobince. Na území Čech a Moravy jsou pak doloženy tři základní typy ústavní péče, v nichž však převažoval charitativní charakter. Jednalo se o středověké špitály, klášterní nemocnice a nemocnice pro malomocné. Skutečná veřejná chudinská péče na místní úrovni pak našla oporu v zákoně až v 1. pol. 19. století. Postupně došlo ke vzniku myšlenky povinného sociálního pojištění, které vzniklo v Německu ke konci 19. století.<sup>55</sup>

## 2.5 Péče o seniory v dnešní době

V dnešní době je péče o seniory na mnohem vyšší úrovni, než v minulosti. Nejedná se pouze o nebyvalý rozvoj lékařské a ošetrovatelské péče, ale také o rozvoj sociálních služeb. Sociální služby v dnešní době neposkytuje pouze stát, ale zejména kraje, obce, nestátní neziskové organizace, církve či fyzické a právnické osoby. Dnes již více než 85 % ústavů sociální péče zřizují kraje či obce. Nestátní organizace se zaměřují zejména na terénní a ambulantní služby. Tato změna nastala s platností zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Tento zákon se dotkl všech poskytovatelů a uživatelů sociální péče a vyplývá z něj, že v současné době existuje několik typů sociálních služeb, které se liší místem jejich poskytování a právní formou poskytovatele.

Dle místa poskytování sociálních služeb je lze rozdělit na:

1. Pobytové služby – do této kategorie lze zařadit domovy seniorů, tedy zařízení, kde jedinec pobývá celodenně či celoročně po určitou dobu
2. Ambulantní služby – jedná se o služby, za kterými je jedinec dovážen do speciálního zařízení, případně za nimi sám dochází
3. Terénní služby – zde lze zařadit pečovatelskou službu, jedná se o služby, které se poskytují v místě bydliště jedince.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup> Tamtéž. S. 185.

<sup>55</sup> Tamtéž. S. 199-200.

<sup>56</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. S. 235-238.

Domovy pro seniory poskytují dle zákona pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Mimo ubytování a stravování je zde nabízena pomoc při osobní hygieně, pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační programy či pomoc při obstarávání ostatních záležitostí. Za zmínku stojí fakt, že dlouhodobě se pouze 3 – 4 % seniorů starších 70 let stává klienty domovů pro seniory.

Domovy pro seniory poskytují svým uživatelům velmi často možnosti kolektivního cvičení, individuálních masáží, odborně řízené terapeuticko-zábavní činnosti. V posledních letech se také častěji pořádají výlety do vzdálenějších míst. Oblíbená je rovněž tzv. petterapie, která je založena na kontaktu uživatelů sociálních služeb se zvířaty. Řada domovů poskytuje ve svém areálu doprovodné služby, jako je kadeřník či holič a drobné prodejny se zbožím běžné potřeby.

Další formu sociálních služeb reprezentují ambulantní služby. Senior v tomto případě dochází do centra denních služeb, případně do týdenních stacionářů. Charakteristickým znakem ambulantních služeb je, že zásadně neposkytují ubytování. Momentálně nejpopulárnější formou ambulantní služby jsou tzv. domovinky. Rodiny mají jistotu, že je o seniory celý den dobře postaráno (strava, rehabilitační či zájmová činnost apod.) a že se mohou soustředit na svou práci. Naopak senioři vědí, že každý den se mohou vrátit ke svým blízkým. Domovinky jsou zpravidla součástí jiných komplexů (např. domovů pro seniory) a pobyt v domovince hradí senior či jeho rodina.<sup>57</sup>

Třetí formou sociálních služeb jsou terénní služby. Oblíbenou formou terénních služeb je zejména pečovatelská služba. Díky ní je mnoha seniorům umožněn příjemný pobyt ve vlastním domácím prostředí. Dle statistik Ministerstva práce a sociálních věcí ČR patří pečovatelská služba k nejčastěji využívaným službám sociální péče. Pečovatelská služba je často kombinována s domácí péčí. Nevýhodou tohoto přístupu je však vysoká zátěž pro pečující osoby, které často nemají s pečováním takového rozsahu zkušenosti a nejsou na něj dobře připraveni. Je možno požádat o nejrůznější služby (kadeřnické, holičské, pedikúra, doprovod k lékaři, atd.), v současné době však

---

<sup>57</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. S. 236-238.

mnohdy kapacita pečovatelských služeb nestačí a omezuje se jen na rozvoz obědů či nejnütnější nákupy. Jedním ze slabých míst je pak absence těchto služeb o víkendech.<sup>58</sup>

## 2.6 Senior a rodina

Senioři se specifickým způsobem vyrovnávají s významnou změnou, kterou přináší odchod do důchodu – velmi často se zaměřují na svoji rodinu a činnosti, které by jí mohly pomoci. V období odchodu do důchodu rovněž dochází k zúžení sociální oblasti a výsledkem často bývá určité usazení či zvýšená pozornost věcem, jako je důkladná péče o rodinu a její blízké. Tyto aktivity často dávají seniorům nový smysl života a zároveň pomáhají rodinným příslušníkům.<sup>59</sup>

Přímé příbuzenství, které je protějškem k institucionalizovaným strukturám moderní společnosti, tak slouží k mezigenerační směně kulturních vzorců a pomoci. Příbuzenství je přirovnáváno k záchranné síti, které se jedinec může zachytit v životních krizích i v běžných, každodenních situacích. Příbuzenství představuje potenciální zdroj materiální podpory, (finance, pomoc s domácími pracemi, nákupy, osobní péčí, dopravou, apod.), kognitivní podpory (rady, informace) a emocionální podpory (útěcha, empatie, projevy lásky, náklonosti či zájmu).<sup>60</sup>

Dle Sýkorové nese rodina primární zodpovědnost za uspokojování potřeb jednotlivců, svých členů, a zabezpečení vysoké životní úrovně i v zemích, které mají vysoce rozvinutý systém sociálního zabezpečení. Jako hlavní centrum emoční a materiální solidarity zajišťuje rodina poměrně široký rozsah činností. Oproti specializovaným institucím se osvědčuje zejména při zvládání neuniformních, osobních a jedinečných událostí. Tento fakt je důležitý zejména v moderních společnostech, kde rodina kompenzuje nedostatečné fungování formálních organizací, které nemohou vždy pružně reagovat na potřeby seniorů. Sýkorová dodává, že rodina a institucionální systém pomoci a podpory se vzájemně doplňují.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> MAMALOCA. *Výměna zkušeností a know-how v oblasti aktivního stárnutí a zaměstnanecké politiky vůči pracovníkům starším 50 let* [online].

<sup>59</sup> MAMALOCA. *Výměna zkušeností a know-how v oblasti aktivního stárnutí a zaměstnanecké politiky vůči pracovníkům starším 50 let* [online].

<sup>60</sup> SÝKOROVÁ, Dana. Rodina staršího středního věku v systému příbuzenské pomoci a podpory. *Sociologický časopis*, 1996, 32 (1), S. 54.

<sup>61</sup> SÝKOROVÁ, Dana. *Prázdné hnízdo - šance nebo břemeno?* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. S. 5.

## 2.7 Domov seniorů POHODA Chválkovice

Historie Domova seniorů POHODA Chválkovice sahá až do roku 1941, kdy byl na stávajícím místě kolaudován domov důchodců jako Siechehaus (z německého slova *sieche* – chorý). Z původní kapacity 71 obyvatel byla stavebními pracemi a úpravami v průběhu 50. a 70. let 20. století postupně navyšována kapacita domova. Poslední velká přístavba a rekonstrukce byla dokončena v roce 2015, kdy došlo k navýšení kapacity na 290 klientů.

Dle webových stránek Domova seniorů POHODA Chválkovice je jeho posláním podporovat samostatnost uživatele dle možností, ošetřovat nemocné uživatele, humanizovat péči, dosažení vysoké odbornosti zaměstnanců, dostupnost žadatelům služby a aktivizace uživatele. Mezi dlouhodobé cíle pak patří podpora soběstačnosti uživatele, který z důvodu svého věku nebo zdravotního stavu není schopen postarat se sám o sebe bez pomoci jiné osoby a v jeho okolí není nikdo, kdo by mu mohl potřebnou péči zajistit. Dalšími cíli je zajistit podmínky pro důstojný a aktivní život, umožnit uživateli zachovat si svou samostatnost a nezávislost a modernizovat a humanizovat prostředí domova.<sup>62</sup>

Mezi stálé akce, které jsou v domově nabízeny pro seniory, patří Klub společenských her; Hrajeme billiard; Pečení a vaření; Naše tvoření; Reminiscenční posezení; Pohybové skladby; Pohodové odpoledne; Hudební kroužek; Čtení z bible či Předčítání z knihy. Mezi další nabízené aktivity lze zařadit aktivizační činnosti, společné cvičení, skupinové hry pro cvičení paměti, výtvarné a hudební činnosti, cestovatelské přednášky či maškarní plesy.

---

<sup>62</sup> *Domov pro seniory* [online]. © 2012 Domov seniorů POHODA Chválkovice, příspěvková organizace.

## 3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

### 3.1 Aktivita u seniorů

S probíhajícím procesem stárnutí lidí dochází také ke změně jejich aktivity a jednání v závislosti na změně jejich preferencí, zdraví, schopností, a také v důsledku externích vlivů. Tyto změny se projevují u každého jedince jiným způsobem a mohou zahrnovat například výčet aktivit, kterým se daná osoba věnuje, způsoby, jakými jsou tyto aktivity vykonávány či jejich trvání a frekvence. Množství aktivit závisí na určité minimální úrovni mobility a funkční zdatnosti, jedná se tedy o schopnosti jedince cíleně se pohybovat z jednoho místa na druhé. Se zvyšujícím se věkem pak roste riziko nástupu křehkosti (jedná se o geriatrickou křehkost, které lze předcházet a medicínsky ji ovlivnit) a zvýšené disability včetně syndromu tzv. hypomobility, tedy okolnostmi vynuceného poklesu množství pohybových aktivit, zmenšování vzdálenosti ušlé za určité časové období a omezení pohyblivosti.<sup>63</sup>

Disabilita ve stáří, tedy „*funkčně významné chronické zdravotní postižení (dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav) omezující pacientovy aktivity a sociální role a uplatňující se jako faktor znevýhodnění*“, tak může zásadně přispět k poklesu mobility.<sup>64</sup> Příčina disability ve stáří může být:

#### 1. Monokauzální

- a) Jednorázová událost – jedná se o tzv. katastrofickou mobilitu, např. úraz či cévní mozková příhoda
- b) Jediná či výrazně dominantní jednoznačně identifikovaná choroba – jedná se např. o Alzheimerovu chorobu, parkinsonský syndrom, makulární degeneraci sítnice, CHOPN, jaterní cirhózu či chronické srdeční selhání

---

<sup>63</sup> VIDOVIČOVÁ, Lucie, PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života. *Sociologický časopis*, 2012, 48 (5), S. 940-941.

<sup>64</sup> KALVACH, Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk, JIRÁK, Roman, ZAVÁZALOVÁ, Helena, HOLMEROVÁ, Iva, WEBER, Pavel et al. *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha: Grada, 2008. Str. 113.



## 2. Multikauzální

- a) Multimorbidita – kombinace několika „velkých“ chorob
- b) Geriatrická křehkost – vzájemně se podmiňující a potencující změny<sup>65</sup>

Dle Vidovičové a Petrové Kafkové je jedním ze základních faktorů ovlivňující spokojenost s kvalitou života seniorů princip sousedství a komunity. O sousedství hovoří jako o síle, která má zásadní vliv na spokojenost s každodenním životem i s průběhem stárnutí. Sousedství, na rozdíl například od fyzického prostředí v bytě či v domě, má stejný význam pro mladší i starší seniory. Zásadní význam má sousedství také v oblasti vykonávání denní aktivity seniora.<sup>66</sup>

Dle výzkumů probíhá nakupování a další denní aktivity, v důsledku možného nárůstu disability u seniorů, obvykle v bezprostředním okolí bydliště seniorů. Na základě využití času v průběhu dne lze hovořit o několika typech aktivit, které jsou často děleny na:

- a) Nutné, běžné (osobní péče, spánek, doprava)
- b) Produktivní úlohy a údržba domácnosti (domácí práce, nákupy)
- c) Volnočasové aktivity (setkávání s přáteli, zábava, sport, zájmy)<sup>67</sup>

Oproti mladším lidem se pak senioři méně věnují například placené práci a volnočasovým aktivitám, které jsou fyzicky náročné. Naproti tomu ve srovnání s mladší generací tráví senioři více času aktivitami, které jsou vázány na domov a jejich rodinu, religiózní praxí či zájmovými činnostmi. Všeobecně rovněž omezují množství aktivit a více času tráví o samotě. Studie potvrzují také vliv prostředí na aktivitu seniorů, starší lidé jsou tak aktivnější v sousedstvích, jež poskytují několik funkčních využití, mají dobrou kvalitu externího prostředí a větší hustotu populace. Typicky se tedy jedná o městská prostředí s dobrou dostupností nejrůznějších služeb. S tím jsou však spojena také některá rizika a specifické výzvy. Jedná se například o dynamiku současných měst či proměnu městských center. Výběr aktivit seniorů je tak založený na prostoru a prostředí, v němž se senior pohybuje a zdrojích, které musí pro

---

<sup>65</sup> Tamtéž, S. 115.

<sup>66</sup> Tamtéž, S. 942.

<sup>67</sup> VERBRUGGE, Lois, GRUBER-BALDINI, Ann, FOZARD, James. Age Differences and Age Changes in Activities: Baltimore Longitudinal Study of Aging. *The Journals of Gerontology: Social Sciences*, 1996, 51B (1), S. 30.

překonání překážek souvisejících s daným prostředím překonat.<sup>68</sup> V tomto případě se jedná o aktivity, které potřebují nějaký prostor, aby mohly být realizovány.

### 3.2 Volnočasové aktivity seniorů

Mnoho seniorů, kteří se dožívají věku přes 80 či 90 let, je plně soběstačných, aktivních a produktivních a jsou osobně šťastní. Doporučení pro realizaci „úspěšného stárnutí“ odpovídá obecným zásadám duševní hygieny. Pro seniory je nezbytné zachovat si šíři zájmů, udržovat se stále v aktivitě (důležitá je rovnováha s nezbytným odpočinkem) a uspořádat si svou vlastní náplň volného času tak, aby byla v souladu s dřívějším zaměřením a zahrnovala fyzickou i duševní činnost. Seniori by měli být stále otevřeni novým poznatkům a měli by usilovat o udržení přátelských vztahů a o navázání vztahů nových. Ne všichni seniori jsou ovšem schopni se angažovat tímto způsobem. Tendence k angažovanosti či neangažovanosti je tak spíše vlastností osobnosti.<sup>69</sup>

Kvalitní program a nabídka volnočasových aktivit pro seniory je základem a nutným doplňkem péče o seniory. Jedná se o vysoce terapeutický a důležitý impuls pro jejich duševní i fyzické zdraví. Seniorům poskytuje nezbytnou fyzickou činnost, odpovídající mentální stimulaci a možnost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu, který je nezbytný pro dobrou psychiku seniora. Dle výzkumných studií jsou seniori, kteří ve svém věku zůstávají aktivní i po odchodu do důchodu, spokojenější a jsou schopni se lépe přizpůsobit. Aktivní způsob života je tak jedním z hlavních prvků spokojeného života ve stáří.

Volnočasové aktivity u seniorů lze pro potřeby této práce rozdělit do několika kategorií. Jedná se o pohybové aktivity, manuální činnosti, vzdělávání, kulturu či pasivní odpočinek.

Mezi pohybové aktivity lze zařadit například pěší turistiku, cykloturistiku, tanec, cvičení, plavání či další pohybové aktivity. Důležité je provozovat tyto aktivity s ohledem na zdraví seniora.

---

<sup>68</sup> VIDOVIČOVÁ, Lucie, PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života. *Sociologický časopis*, 2012, 48 (5), S. 943.

<sup>69</sup> HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. S. 29.

Mezi seniory jsou také velmi oblíbené manuální činnosti, jedná se například o zahrádkářství, kutilství, ruční práce, vaření, pečení či výtvarné aktivity. Mnohé z uvedených manuálních aktivit jsou často součástí nabídky volnočasových aktivit v domovech pro seniory.

Do třetí kategorie volnočasových aktivit, tedy do vzdělávání, lze zařadit studium na Univerzitě třetího věku, navštěvování přednášek, kurzů, knihovny, luštění křížovek, hádanek s kvízy, hraní společenských her či četbu odborné literatury. Tyto aktivity přispívají k udržení dobré psychické kondice a k socializaci seniorů.

Čtvrtou kategorií volnočasových aktivit je kultura. Zde lze zařadit návštěvu divadla, kina, hudebních koncertů, hradů či zámků, muzeí, konání oslav či samotnou turistiku za kulturou. Tyto aktivity opět přispívají k socializaci seniorů a pomáhají jim udržet dobré duševní zdraví.

Poslední kategorií volnočasových aktivit je pasivní odpočinek. Zde můžeme zmínit například sledování televize, poslech hudby, zpěv, relaxace, spánek, četba či předčítání a práce s počítačem. Pasivní odpočinek by měl tvořit nedílnou součást volnočasových aktivit seniorů a být vhodným doplňkem k aktivnímu trávení volného času.

### **3.3 Pohybová aktivita u seniorů**

Proces stárnutí s sebou nevyhnutelně přináší fyziologické změny a dochází k poklesu schopnosti pohybu u každého jedince. To má významný dopad na celkovou kvalitu života seniorů. Je tedy důležité provozovat vhodnou fyzickou aktivitu. Staří lidé ovšem své potíže často nevnímají jako chorobu, ale spíše jako přirozený projev stárnutí. Často se na lékaře obracejí pozdě, až v pokročilé fázi onemocnění.<sup>70</sup>

Studie ukázaly, že fyzická aktivity a cvičení má pozitivní dopad na udržení kondice i na odstranění mnoha poruch. U seniorů dochází ke zlepšení kardiovaskulárního systému nervového systému, krevního oběhu, dýchání, hormonální rovnováže, pohyblivosti, chemického složení krve, zažívání a k nervové a svalové koordinaci. Cvičení dále aktivizuje ledviny, střeva i kůži. Nečinné svaly

---

<sup>70</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004, S. 16.

naopak nestimulují organismus. Rheinwaldová dodává, že nečinný život je nebezpečím pro zdraví, jelikož špatná fyzická kondice vede ke snížení rezistence proti infekcím a k pomalejšímu zotavování z nemocí a zranění.<sup>71</sup> Mnohé výzkumy rovněž prokázaly, že pohyb je rozhodujícím faktorem prevence i léčby osteoporózy. Klidový stav při onemocnění je vhodný pouze při výrazných bolestech. V období bez závažnějších potíží je vhodná naopak přiměřená fyzická aktivita.<sup>72</sup>

Pokud je sestavován cvičební program pro seniory je nezbytné, pro zachování příznivého a zřetelného účinku pohybu, respektovat věková specifika stárnoucího organismu, zdravotní stav seniora, faktory motivace, zdatnost a dosaženou úroveň pohybových dovedností. Pohyb by měl seniorům navozovat psychickou pohodu, uvolnění a zároveň také radost a spontánní prožitek. Pokud má pohyb účinně přispívat ke zdravému způsobu života, je nezbytné, aby se jednalo o činnost pravidelnou, dlouhodobou a musí být dodrženy správné zásady v následujících oblastech:

- a) Celkové množství pohybových aktivit
- b) Úsilí, s jakým je činnost prováděna
- c) Výběr činností k zachování nebo rozvoji základních pohybových schopností
- d) Psychické uspokojení a prožitkovost
- e) Rozvržení pohybových aktivit v průběhu dne a týdne<sup>73</sup>

Při výběru pohybové aktivity je důležité dbát na zdravotní stav a problémy seniora, je tedy vhodné konzultovat tento krok se svým lékařem. S cvičením je vhodné začít pomalu a postupně přidávat na intenzitě, mimo zásady přiměřenosti je vhodná i přítomnost trenéra či odborného pracovníka. Doporučována je zejména aerobní aktivita, která trvá 30 minut a je provozována 5x týdně. Jako vhodný doplněk pohybových aktivit se doporučuje balanční cvičení či cvičení pro zvýšení flexibility.

---

<sup>71</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. S. 16.

<sup>72</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. S. 17

<sup>73</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. S. 33.

Pro seniory je vhodná celá řada pohybových aktivit, jedná se například o:

1. Aerobní cvičení či kardio cvičení – je vhodné na podporu srdce a rozprouzení kyslíku
  - a) Chůze – turistika a dlouhé procházky, nordic walking (jedná se o pohybové aktivity na čerstvém vzduchu, které jsou nenáročné na finance a vybavení)
  - b) Plavání (podporuje imunitu a pomáhá při problémech s páteří, klouby)
  - c) Vodní aerobik, aerobik, Zumba, Gold (aktivity s pomalejším tempem, choreografie zpravidla obsahují jednodušší prvky a nevhodné pohyby jako skoky jsou vynechány)
  - d) Jízda na kole (pohybové aktivity, které šetří klouby, mají relaxační účinek a posilují svalstvo celého těla, dochází rovněž k pozitivnímu vlivu na krevní tlak a krevní oběh)
  - e) Tanec (zejména nenáročné taneční kurzy, jež jsou přizpůsobeny seniorské věkové kategorii)
  
2. Ostatní pohybové aktivity
  - a) Lehké posilování a fitness (posilování a zpevnění celého těla, využívání váhy vlastního těla či pomůcek – fitness míče, lehké činky, expandéry)
  - b) Strečinková a natahovací cvičení (uvolňují a aktivují pohybový systém a zahřívají)
  - c) Balanční cvičení (k posílení stability, což vede ke snížení rizika pádu a poranění)
  - d) Thai chi a jóga (pohybová složka cvičení doplněna o uvolňování napětí a duchovní cvičení)
  - e) Relaxační a dechové cvičení (zaměřeno na hluboké uvolnění a snížení nervového a svalového napětí)
  - f) Outdoorové aktivity – šipky, pétanque, kromet
  - g) Cvičení pilates (zaměřeno na zpevnění těla, aktivaci hlubokých břišních svalů a odbourání bolesti zad)<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup> BAISOVÁ, Karin, KRUŽLIAK, Martin. *Pohybové aktivity pro seniory: Soubor vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk*. Volyně: Vyšší odborná škola a střední průmyslová škola Volyně, 2014. S. 11-12.

Například Štílec prezentuje výsledky sebehodnocení seniorů po ukončení 3,5 letého projektu pohybově-relaxačních aktivit. Toto hodnocení bylo provedeno dotazníkovým šetřením a probíhalo souběžně s vyhodnocením lékařských závěrů a testů v motorické funkční a psychosociální oblasti. Dle sebehodnocení seniorů, po absolvování dlouhodobého pohybově-relaxačního programu, byly prokázány kladné změny v těchto případech:

- a) Změny ve stylu stravování, snížení podílu masa a více zeleniny
- b) Změny v pitném režimu, senioři více pijí v průběhu dne
- c) Zlepšení psychiky, mnozí zařadili relaxaci do svých domácích aktivit a získali vyšší sebedůvěru ve vlastní schopnosti
- d) Někteří lépe řeší konfliktní situace v rodině, s větším nadhledem
- e) U poloviny cvičících došlo ke zvýšení obratnosti a pohyblivosti při domácích povinnostech
- f) Došlo ke zlepšení síly v dolních končetinách, kladně se to projevuje např. při chůzi do schodů či do kopce
- g) Kondice byla převážně stejná, senioři se naučili chodit více do přírody
- h) Většina účastníků cítí, že ve sledovaném období nebylo nutné slevovat ze svých zaběhlých životních zvyklostí
- i) Nebyly hlášeny žádné problémy s páteří, toto bylo konstatováno také lékařským vyšetřením pohybového aparátu

U čtyř žen nastalo zhoršení stavu, konkrétně zhoršení stavu artrózy kolenních kloubů.<sup>75</sup>

Štílec uvádí, že pro seniory nevhodná a nebezpečná jsou cvičení a pohyby s rotacemi, obraty, rychlými předklony, přeskoky, starty a rychlými změnami směru. S opatrností by měly být zařazovány koordinační cviky trupu, kde hrozí ztráta rovnováhy.<sup>76</sup>

Zcela nevhodné jsou pohybové aktivity, které ohrožují cvičícího z důvodu své vysoké intenzity, velkých nároků na koordinaci a rovnováhu, složitosti či s většími otřesy. Tyto aktivity mohou vést k úrazu cvičícího, k poškození kloubů či k rychlé ztrátě motivace.

---

<sup>75</sup> ŠTÍLEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. S. 116.

<sup>76</sup> Tamtéž, S. 114.

Mezi nevhodná a riziková cvičení lze zařadit například:

- a) Cvičení se zátěží
- b) Dlouhodobé zatěžování nosných kloubů
- c) Skoky a dopady na tvrdou zem
- d) Skoky, přeskoky, doskoky
- e) Izometrická cvičení se zadržením dechu
- f) S polohami hlavy v záklonu, hlubokém předklonu či s rotací
- g) Cviky s rychlým tempem
- h) Prudké změny pohybů
- i) Náročná koordinace a sestavy
- j) Cvičení s nářadím (hrazda, kruhy, kladina, bradla)<sup>77</sup>

### 3.4 Univerzity třetího věku

Vzdělávání mezi generacemi je známé od počátku existence lidské civilizace a bylo přirozenou součástí každé společnosti. Postupem času se škola stávala hlavním médiem pro vzdělávání. Myšlenka zařadit vzdělávání seniorů do struktury univerzit jako její samostatnou část má svůj původ v roce 1968 ve Francii. K formálnímu zřízení první univerzity třetího věku došlo v roce 1973 ve francouzském Toulouse.<sup>78</sup>

Vzdělávání seniorů (jako samostatná sféra vzdělávání dospělých) má mnoho společných znaků se zájmovým vzděláváním, současně se však některými vlastnostmi odlišuje (zejména výhradním zaměřením na osoby v postproduktivním věku). Například Šerák kritizuje zařazování vzdělávání seniorů pouze do oblasti zájmového vzdělávání. Tvrdí, že i když má naprostá většina edukačních aktivit seniorů zájmový a neutilitární charakter, vlivem rapidně se měnící demografické situace se i další profesní (kvalifikační, rekvalifikační) vzdělávání starších osob stává výzvou. V důsledku stárnutí populace a snižování počtu ekonomicky aktivního obyvatelstva bude pro naši společnost životně důležité zvládnout integraci seniorů do pracovní sféry. Ekonomicky stále aktivní lidé v důchodovém věku si pak budou nuceni aktualizovat si své odborné znalosti a vzdělání. Velmi málo jsou však rozšířeny

---

<sup>77</sup> HAVLÍČKOVÁ, Ladislava (ed.). *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Karolinum UK, 2004. S. 126.

<sup>78</sup> SELECKÝ, Erik (ed.). *Univerzity tretieho veku na Slovensku*. Zvolen: Technicka univerzita vo Zvolene, 2014. S. 8.

vzdělávací aktivity, které by se snažily aktivně zapojit kvalifikované seniory a umožnili jim předat své zkušenosti a znalosti.<sup>79</sup>

Univerzity třetího věku představují zvláštní součást celoživotního vzdělávání. Jejich základní charakteristikou je to, že nabízejí a poskytují starším občanům (nad 50 let věku) vzdělávání na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské univerzitní úrovni. Tímto se univerzity třetího věku liší od jiných forem osvětových a vzdělávacích činností, které se také orientují na seniorskou populaci. Pod společný název univerzity třetího věku lze zařadit veškerou nabídku vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami, které jsou vymezeny pro seniory po ukončení jejich výdělečné činnosti. Vzdělávání na univerzitě třetího věku nezakládá nárok na vysokoškolský titul, má totiž výlučně charakter osobnostního rozvoje, nikoliv přípravy na profesi.

Univerzita třetího věku:

- a) Představuje jednu z možností, jak kvalitně naplnit volný čas
- b) Podporuje aktivní způsob trávení času starších dospělých a seniorů
- c) Zpřístupňuje jim vhodnou formou nové vědomosti, poznatky a dovednosti, jež mohou využít nejen pro svůj osobní rozvoj
- d) Podporuje psychickou i fyzickou svěžest a autonomii osob ve vyšším věku
- e) Eliminuje sociální vyloučení seniorů a přispívá k jejich autonomii a integraci do společnosti
- f) Má zejména charakter „*společenské události*“, umožňuje tak navazování nových přátelství, překonávání pocitu osamělosti, izolovanosti či nepotřebnosti osob vyššího věku<sup>80</sup>

Nejstarší česká univerzita třetího věku funguje při Univerzitě Palackého v Olomouci. Byla založena již v roce 1986 a stala se postupně nedílnou součástí vzdělávacích, vědecko-výzkumných a společensko-kulturních aktivit Univerzity Palackého. Univerzita připravuje různě vzdělávací aktivity pro seniory, jedná se o klasické vzdělávání, přes aktivizační programy zaměřené na zdravý životní styl v seniorském věku či různé animační aktivity. Standardní délka studia je tři roky.<sup>81</sup>

---

<sup>79</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. S. 183.

<sup>80</sup> UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. *Filozofie a poslání univerzit třetího věku (U3V)*.

<sup>81</sup> Tamtéž.



## 4 DESIGN VÝZKUMU

### 4.1 Cíle a formulace hypotéz

Cílem práce je zjistit rozdíly ve volnočasových aktivitách u seniorů žijících v Domově seniorů POHODA Chválkovice. Průzkum se uskuteční na základě standardizovaných rozhovorů, následně bude provedena analýza výsledků a ověření stanovených hypotéz.

Tato práce se v jednotlivých oblastech bude věnovat níže uvedeným cílům. Za účelem dosažení stanovených cílů byly formulovány hypotézy, které budou na základě analýzy získaných dat potvrzeny či vyvráceny.

**Cíl č. 1: Zjistit, zda má pohlaví seniorů vliv na frekvenci provozování volnočasových aktivit.**

Hypotéza 1: Předpokládá se, že alespoň 2x týdně se volnočasovým aktivitám věnuje více mužů než žen.

---

**Cíl č. 2: Zjistit, zda ovlivňuje délka pobytu seniorů v domově pro seniory zapojení se do volnočasových aktivit.**

Hypotéza 2A: Předpokládá se, že senioři žijící v domově pro seniory déle než 3 roky, se účastní častěji volnočasových aktivit, než senioři žijící zde kratší dobu.

Hypotéza 2B: Předpokládá se, že senioři žijící v domově pro seniory déle než 3 roky, se méně účastní volnočasových aktivit mimo domov seniorů, než senioři žijící zde kratší dobu.

---

**Cíl č. 3: Zjistit, zda má pohlaví seniorů vliv na vnímání nabídky volnočasových aktivit.**

Hypotéza 3: Předpokládá se, že ženy a muži považují stejnou měrou nabídku volnočasových aktivit za dostatečnou.

---

**Cíl č. 4: Zjistit, zda má věk seniorů vliv na skladbu volnočasových aktivit, kterým se věnují.**

Hypotéza 4: Předpokládá se, že senioři do 80 let věku se věnují pohybovým aktivitám častěji, než senioři nad 80 let věku.

## **4.2 Výzkumný vzorek**

Respondenti standardizovaného rozhovoru byli náhodně vybraní senioři žijící v Domově pro seniory POHODA Chválkovice. Rozhovory se uskutečnily v Domově seniorů POHODA Chválkovice v časovém období od 20. 2. 2016 do 2. 3. 2016. V domov seniorů žije celkem 290 osob, z toho je aktivních (neležících) 219. Z celkového počtu aktivních seniorů byla ze jmenného seznamu s využitím generátoru náhodných čísel oslovena třetina seniorů.<sup>82</sup> Celkový počet respondentů pro výzkum je tedy 73. Z toho činí 30 mužů (41,1% z celkového počtu respondentů) a 43 žen (58,9% z celkového počtu respondentů). Rozdílný počet mužů a žen ve výzkumném vzorku je dán větším počtem žen, které v domově pro seniory žijí.

---

<sup>82</sup> INTERMODINO GROUP. *Generátor náhodných čísel*. Dostupné z: <http://randomnumbergenerator.intemodino.com/cz/generator-nahodnych-cisel.html>

### 4.3 Metody sběru a analýzy dat

Pro sběr dat potřebných pro účely této práce byla použita kvantitativní metoda standardizovaného rozhovoru. Metoda je založena na přímém dotazování, tedy na verbální komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem.<sup>83</sup> U tohoto typu rozhovoru jsou předepsány přesné formulace dotazů či otázek a jejich pořadí, ale také varianty odpovědí. Tvoří jej zejména plně standardizované, tedy uzavřené otázky, jen občas několik málo otázek polouzavřených a velmi zřídka pár volných, otevřených. Jedná se tak vlastně o dotazník zadávaný ústní formou. Výzkumník nesmí změnit ani jedno slovo v textu otázek obsažených v rozhovoru a natištěných ve formuláři, při navazování rozhovoru musí rovněž postupovat přesně podle předtištěného textu.<sup>84</sup> Výzkumník během dotazování respondentovi čte otázky a možné varianty odpovědí a zaznamenává ty odpovědi, pro které se respondent rozhodl. Tato výzkumná metoda nepřináší hlubinné výpovědi, ani jejich pestrost. Není to však ani jejím účelem. Jako kvantitativní metoda shromažďování dat, jež mohou být v řadě ohledů poněkud stereotypní či prefabrikované, na druhé straně jsou dobře utříditelné, srovnatelné a statisticky zpracovatelné.<sup>85</sup> Nevýhodou této metody je značná pracnost a nákladnost. Tato metoda byla zvolena z toho důvodu, že se jedná o kvantitativní metodu, která umožňuje přímý kontakt s respondentem. Oproti dotazníkovému šetření je zde předpoklad vyšší míry úspěšnosti při sběru dat. U dotazníkového šetření se může stát, že návratnost dotazníků je nízká. Přímý osobní kontakt s respondenty umožňuje tento nedostatek eliminovat. Metoda standardizovaného rozhovoru rovněž umožňuje eliminovat množství nekompletně či špatně vyplněných dotazníků, což je jedna z nevýhod dotazníkového šetření. U seniorů žijících v domově pro seniory, jejichž kognitivní funkce mohou být v některých případech omezeny, je užití metody standardizovaného rozhovoru ještě vhodnější.

---

<sup>83</sup> ŠVARCOVÁ, Iva. *Základy pedagogiky pro učitelské studium*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2005. S. 28.

<sup>84</sup> MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Pracovní materiály k metodice „Zjišťování sociálních potřeb uživatelů sociálních služeb včetně metodiky uživatelských výzkumů (zkoumání vedená uživateli)“* [online].

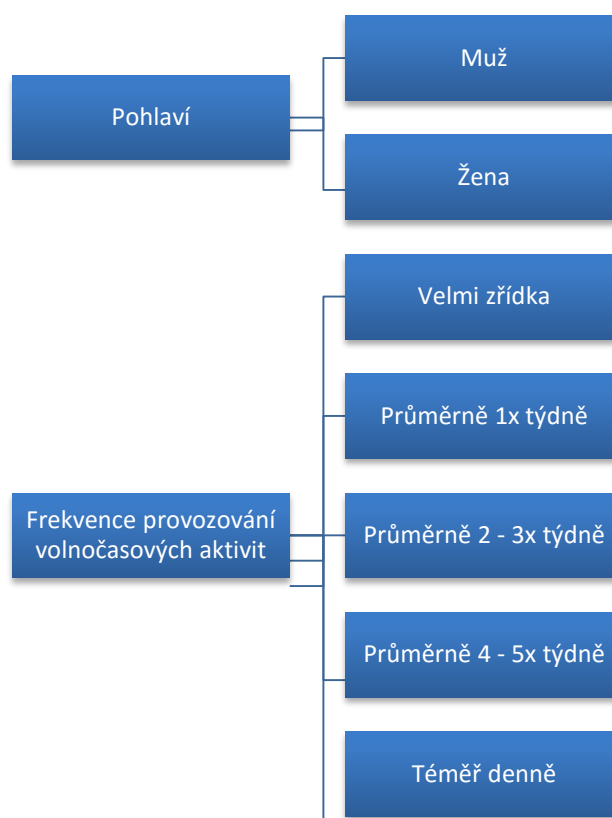
<sup>85</sup> REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing, 2009. S. 113.

Před vlastní tvorbou sady otázek byla provedena pilotní studie u 4 respondentů. Na základě výsledků této studie byly některé otázky přeformulovány, tak aby pro seniory snadněji pochopitelné. Zvolené otázky vycházejí z výzkumných záměrů práce a reflektují operacionalizaci zkoumaných problémů. Některé otázky slouží jako otázky doplňkové a neposkytují přímo data sloužící k potvrzení stanovených hypotéz (např. otázky číslo 4. a 5). Data získaná na základě těchto otázek nám však mohou pomoci zasadit výsledky této práce do širších souvislostí a mohou být užitečná pro další výzkumníky při formulaci jejich výzkumných záměrů či při tvorbě sady otázek. Užitečná mohou být také pro Domov pro seniory POHODA Chválkovice, kterému může pomoci zlepšit kvalitu jeho služeb.

Pro účely dosažení stanovených cílů byly formulovány hypotézy. Nezávisle a závisle proměnné u námi stanovených hypotéz budou měřeny pomocí otázek pokládaných během standardizovaných rozhovorů. Následně bude provedena analýza získaných dat.

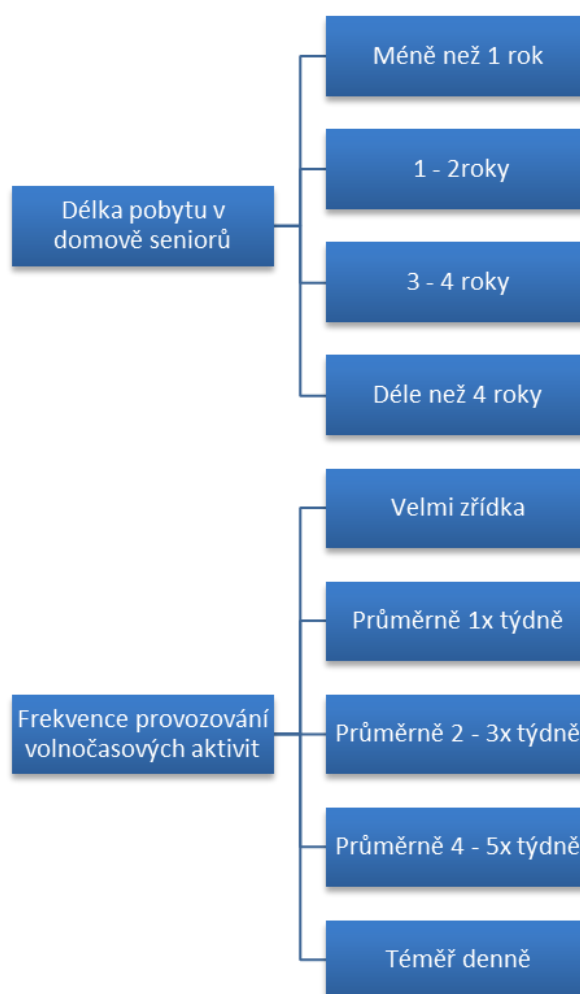
U hypotézy číslo 1 je nezávisle proměnná pohlaví seniorů, hodnota této proměnné (muž či žena) bude měřena na základě otázky číslo jedna rozhovoru, tedy 1) *Jaké je Vaše pohlaví?* Závisle proměnnou této hypotézy je frekvence provozování volnočasových aktivit. Ta bude měřena na škále od téměř denně po hodnotu velmi zřídka (jednou za měsíc). Pro zjištění hodnot této proměnné bude sloužit otázka číslo sedm rozhovoru, tedy 7) *Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám?* Data o frekvenci provozování volnočasových aktivit budou rozdělena do dvou kategorií. Do první kategorie spadají respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně, do druhé kategorie respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám méně. Získaná data budou podrobena komparativní analýze, na základě které dojde k potvrzení, či k vyvrácení stanovené hypotézy. Stanovená hypotéza bude potvrzena v případě, kdy bude relativní četnost mužů věnujících se volnočasovým aktivitám alespoň dvakrát týdně vyšší, než relativní četnost žen spadajících do stejné kategorie.

**Graf č. 1: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 1**



U hypotézy číslo 2A je nezávisle proměnnou délka pobytu v domově seniorů. Ta je v rámci rozhovoru zjišťována otázkou číslo tři, tedy 3) *Jak dlouho jste v domově pro seniory?* Zde nabývá proměnná hodnot od méně než jeden rok po více než 4 roky. Rozhodující hranicí pro stanovenou hypotézu je délka pobytu 3 roky v domově seniorů. Závisle proměnnou v této hypotéze je frekvence provozování volnočasových aktivit. Ta bude měřena na škále od téměř denně, po hodnotu velmi zřídka (jednou za měsíc). Pro zjištění hodnot této proměnné bude sloužit otázka číslo sedm rozhovoru, tedy 7) *Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám?* Data o frekvenci provozování volnočasových aktivit budou rozdělena do dvou kategorií. Do první kategorie spadají respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně, do druhé kategorie respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám méně. Získaná data budou podrobena komparativní analýze, na základě které dojde k potvrzení či k vyvrácení stanovené hypotézy.

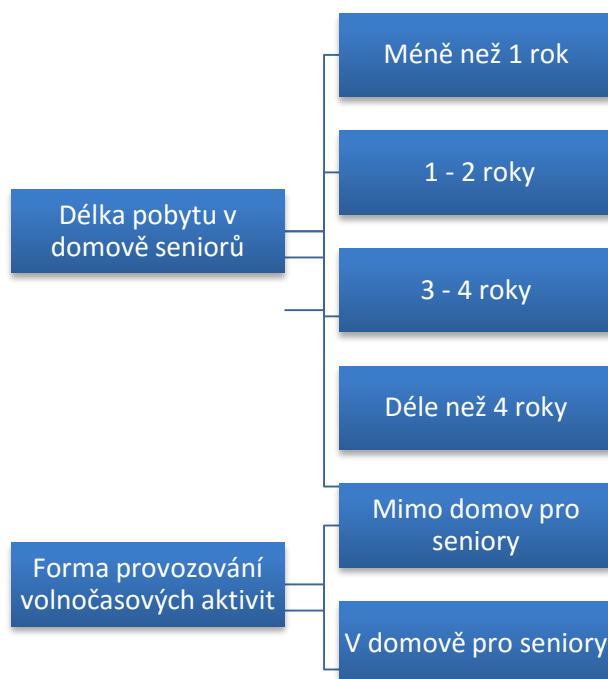
**Graf č. 2: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 2A**



Stanovená hypotéza 2A bude potvrzena v případě, kdy bude relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory déle než 3 roky a věnujících se volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně vyšší, než relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory méně než 3 roky a věnujících se volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně.

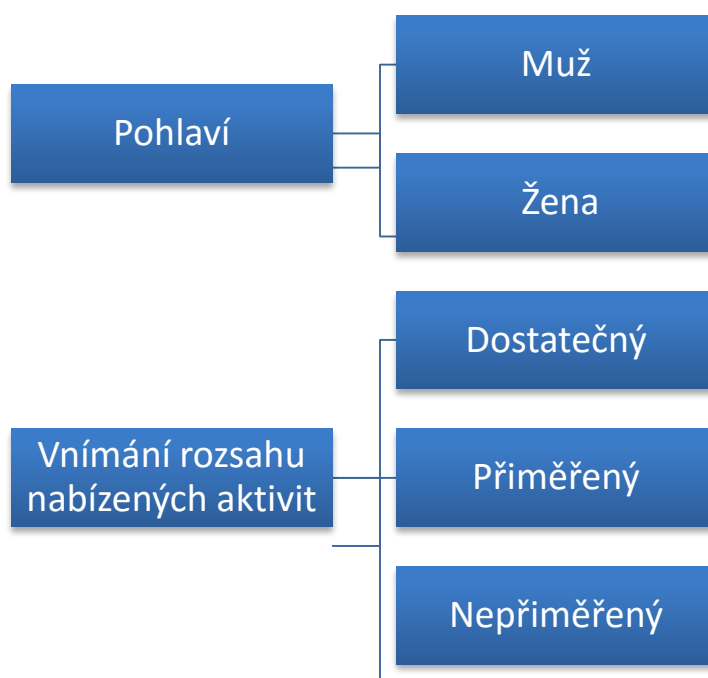
U hypotézy 2B je nezávisle proměnnou délka pobytu v domově seniorů. Ta bude operacionalizována stejným způsobem, jako v případě hypotézy 2A. Závisle proměnnou je forma provozování volnočasových aktivit. Tato proměnná bude měřena na základě otázky číslo šest, tedy 6) *Účastníte se aktivit mimo domov pro seniory?* Proměnná nabývá hodnot: a) Ano, účastním se aktivit mimo domov pro seniory; b) Ne, neúčastním se aktivit mimo domov pro seniory. Pro ověření této hypotézy bude komparována výsledná relativní četnost jednotlivých hodnot závisle proměnné s délkou pobytu v domově seniorů. K potvrzení stanovené hypotézy dojde v případě, kdy bude relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory déle než 3 roky a účastnících se volnočasových aktivit mimo domov pro seniory nižší, než relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory méně než 3 roky a věnujících se volnočasovým aktivitám mimo domov pro seniory.

**Graf č. 3: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 2B**



U hypotézy číslo 3 je opět nezávisle proměnnou pohlaví seniorů, hodnota této proměnné (muž či žena) bude měřena na základě otázky číslo jedna rozhovoru, tedy 1) *Jaké je Vaše pohlaví?* Závisle proměnnou je vnímání rozsahu nabídky volnočasových služeb v domově pro seniory. Tato proměnná bude měřena otázkou číslo devět rozhovoru, tedy 9) *Považujete nabídku volnočasovým aktivit v domově pro seniory za dostatečnou?* Proměnná nabývá hodnot: nabídka je dostatečná; nabídka je přiměřená, nabídka není dostatečná a nevím, jaká je nabídka. Pro ověření této hypotézy bude komparována výsledná relativní četnost jednotlivých hodnot závisle proměnné u obou pohlaví. Aby mohla být hypotéza potvrzena, nesmějí se jednotlivé relativní hodnoty závisle proměnné mezi oběma pohlavími lišit o více než 10 procentních bodů.

**Graf č. 4: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 3**



U hypotézy číslo 4 je nezávisle proměnnou věk seniorů. Věk bude měřen na základě otázky číslo dvě rozhovoru, tedy 2) *Jaký je Váš věk?* Nabývá zde hodnot od 60 let do 91 a více. Rozhodující hranice pro ověření naší hypotézy byla stanovena na 80 let. Senioři tak budou na základě svých odpovědí rozděleni do dvou kategorií – mladší 80 let, tedy ti, kteří zvolili odpověď a) či b) a staší 80 let, tedy ti, kteří zvolili odpověď c) či d). Závisle proměnnou je typ aktivity, kterou provozují respondenti nejčastěji ve svém volném čase. Ta bude měřena na základě otázky číslo osm, 8) *Jakým aktivitám se věnujete nejčastěji.* V případě, že respondent ve své odpovědi zvolí aktivitu z kategorie pohybových, tedy pěší turistika, cykloturistika, plavání, cvičení,



tanec či specifikuje jinou aktivitu, bude považován za seniora, který se ve svém volném čase věnuje častěji pohybovým aktivitám. V případě, že senior zvolí jakoukoliv jinou odpověď, bude považován za seniora, který se ve svém volném čase věnuje častěji aktivitám, které nemají pohybový charakter. Data o aktivitě seniorů budou rozdělena do dvou kategorií a jejich relativní četnost komparována s věkem seniorů. Na základě analýzy dat bude potvrzena či vyvrácena hypotéza. K potvrzení hypotézy dojde v případě, kdy relativní četnost seniorů mladších 80 let, kteří se věnují nejčastěji pohybovým aktivitám, bude vyšší, než relativní četnost seniorů starších 80 let, kteří se věnují nejčastěji pohybovým aktivitám.

**Graf č. 5: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 4**



Pro analýzu získaných dat bude použit program Microsoft Office Excel. Bude použita matematicko-statistická metoda pro procentuální vyjádření četnosti dat. Výsledky standardizovaných rozhovorů budou zpracovány do přehledných tabulek a členěny dle jednotlivých otázek. Budou zpracovány tabulky absolutní a relativní četnosti, které poskytnou ucelený přehled a poslouží pro vyhodnocení jednotlivých otázek.

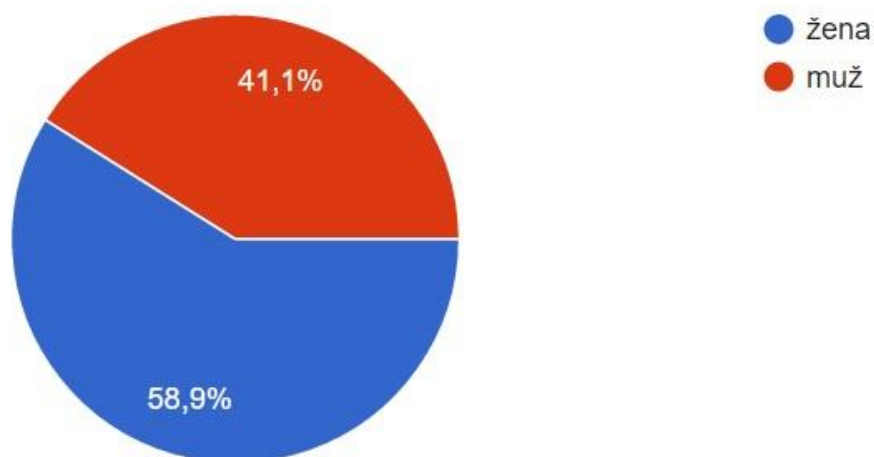
## 5 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT

**Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?**

**Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů**

Otázka č. 1		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Žena	43	58,90
Muž	30	41,10
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 6: Pohlaví respondentů**



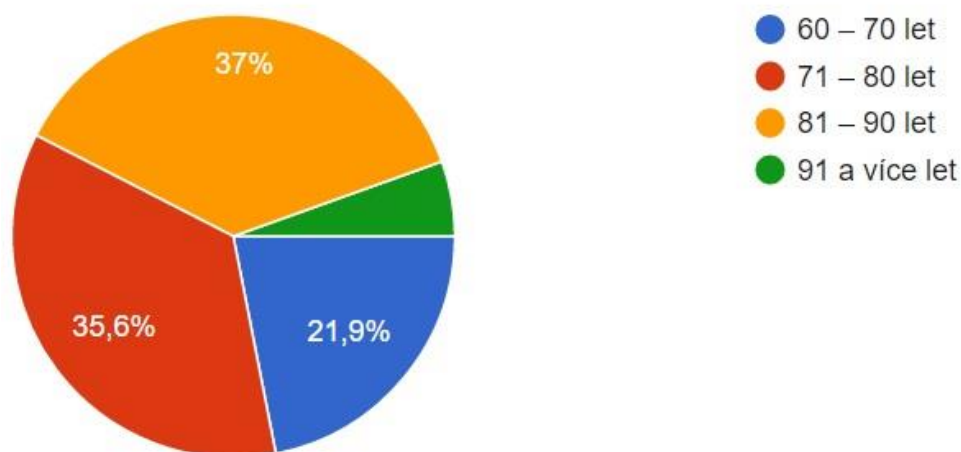
Rozhovorů se zúčastnilo celkem 73 respondentů. Z toho je celkem 43 žen (58,9%) a 30 mužů (41,1%). Rozdílný počet mužů a žen je způsoben větším zastoupením žen v domově důchodců a metodou náhodného výběru respondentů.

## Otázka č. 2: Jaký je Váš věk?

Tabulka č. 2: Věk respondentů

Otázka č. 2		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
60 – 70 let	16	21,90
71 – 80 let	26	35,60
81 – 90 let	27	37,00
91 a více let	4	5,50
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

Graf č. 7: Věk respondentů



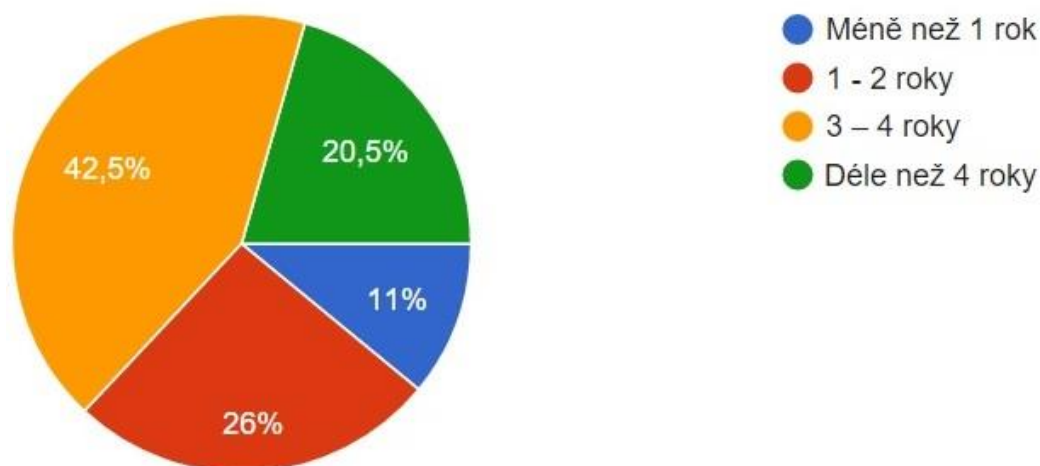
Nejpočetnější věkovou skupinou respondentů představuje kategorie 81-90 let a dále kategorie 71-80 let. Kategorie nejsou početně vyvážené z důvodu náhodného výběru respondentů.

### Otázka č. 3: Jak dlouho jste v domově pro seniory?

Tabulka č. 3: Délka pobytu v domově seniorů

Otázka č. 3		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Méně než 1 rok	8	11,00
1 - 2 roky	19	26,00
3 – 4 roky	31	42,50
Déle než 4 roky	15	20,50
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

Graf č. 7: Délka pobytu v domově seniorů



Nejpočetnější kategorií respondentů jsou ti, kteří žijí v domově pro seniory 3-4 roky, jedná se o 42,5% dotázaných. Naopak nejmenší skupinu tvoří respondenti, kteří jsou v domově seniorů méně než 1 rok, jedná se o 8 osob (11%).

#### Otázka č. 4: Kde trávíte volný čas nejčastěji?

Tabulka č. 4: Nejčastější místo trávení volného času respondentů

Otázka č. 4		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
V domově pro seniory	55	75,30
Venku	7	9,60
V klubu, kroužku, či spolku mimo domov pro seniory	6	8,20
Na sportovišti	0	0,00
Na návštěvě	4	5,50
S rodinou	1	1,40
Jinde...	0	0,00
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

Graf č. 8: Nejčastější místo trávení volného času respondentů



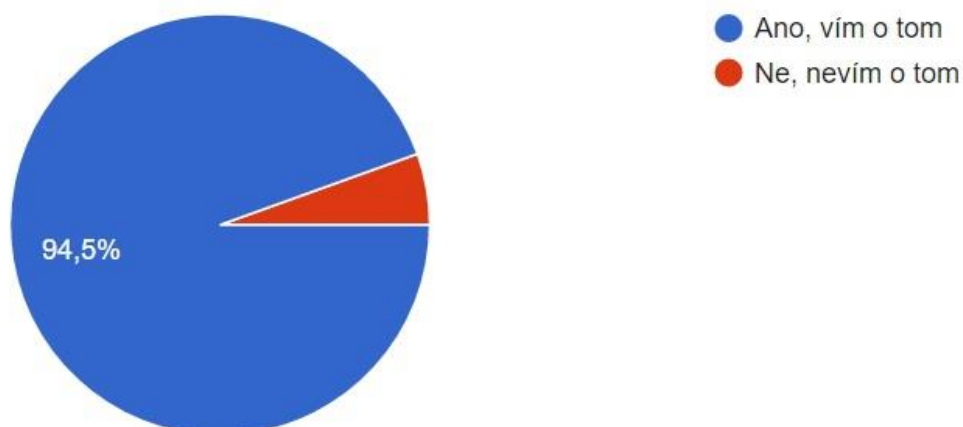
Nejvíce respondentů uvedlo, že tráví nejčastěji svůj volný čas v domově seniorů (jedná se o 55 osob, tj. 75,3% z celku). Druhou nejčastější kategorií byla odpověď *venku*, kterou uvedlo 7 respondentů (9,6%) a *v klubu, kroužku, či spolku mimo domov pro seniory*, kterou uvedlo 6 respondentů (8,2%). Žádný z respondentů nezvolil možnost *na sportovišti* či *jinde*.

**Otázka č. 5: Víte o tom, že domov pro seniory nabízí různé volnočasové aktivity?**

**Tabulka č. 5: Povědomí o volnočasových aktivitách nabízených v domově**

<b>Otázka č. 5</b>		
	<b>abs. čet. (n)</b>	<b>rel. čet. (%)</b>
Ano, vím o tom	69	94,50
Ne, nevím o tom	4	5,50
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 9: Povědomí o volnočasových aktivitách nabízených v domově**



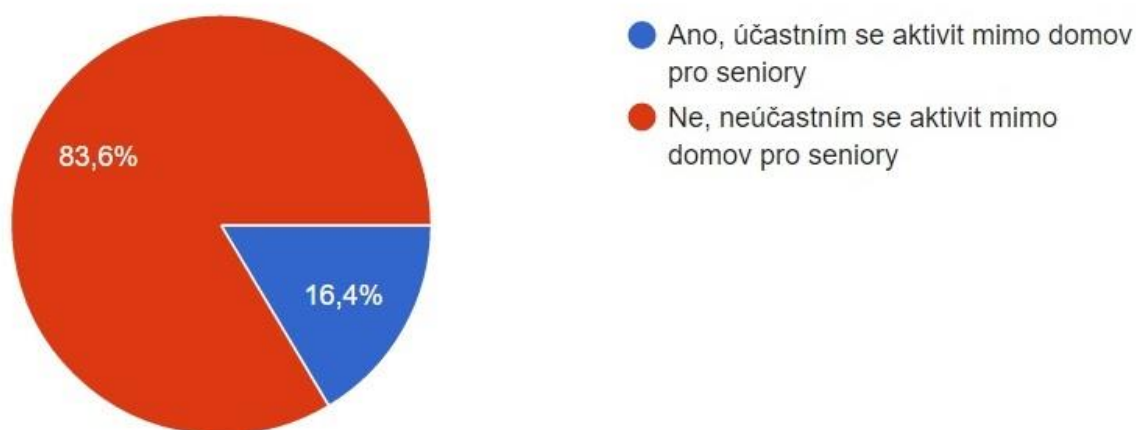
Převážná většina respondentů, celkem 69 (94,5%) uvedlo, že ví o tom, že domov pro seniory nabízí volnočasové aktivity. Pouze 4 respondenti (5,5%) uvedli, že o této skutečnosti neví. Vzhledem k tomu, že všichni tito respondenti jsou v domově méně než 1 rok, případně 1-2 roky, lze se domnívat, že právě délka pobytu v domově pro seniory může být jedním z faktorů, které mají za následek nízkou informovanost těchto respondentů o nabídce volnočasových aktivit.

### Otázka č. 6: Účastníte se volnočasových aktivit mimo domov pro seniory?

Tabulka č. 6: Účast na volnočasových aktivitách mimo domov seniorů

Otázka č. 6		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Ano, účastním	12	16,40
Ne, neúčastním	61	83,60
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

Graf č. 10: Účast na volnočasových aktivitách mimo domov seniorů



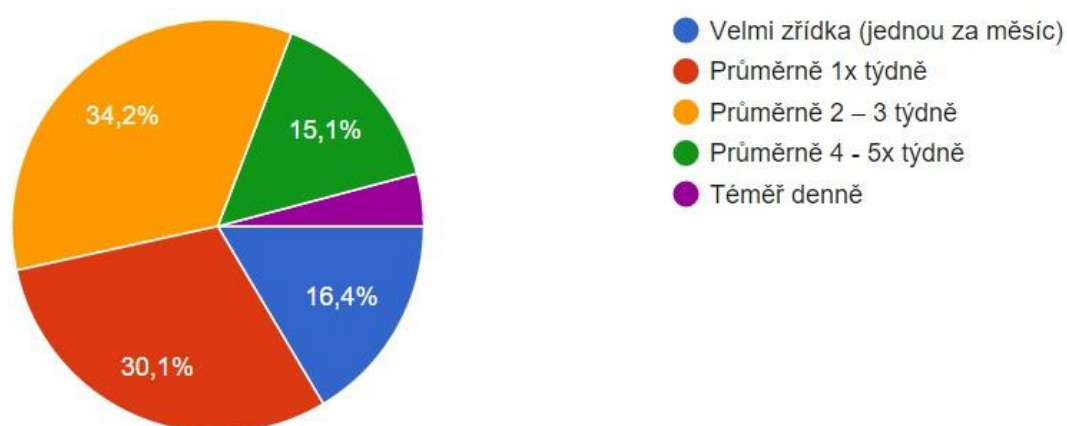
Převážná většina respondentů uvedla, že se neúčastní aktivit mimo domov pro seniory (celkem 61, resp. 83,6% respondentů). Pouze 12 respondentů uvedlo, že se účastní aktivit mimo domov pro seniory (16,4%).

### Otázka č. 7: Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám?

Tabulka č. 7: Frekvence provozování volnočasových aktivit

Otázka č. 7		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Velmi zřídka (jednou za měsíc)	12	16,40
Průměrně 1x týdně	22	30,10
Průměrně 2 – 3x týdně	25	34,20
Průměrně 4 – 5x týdně	11	15,10
Téměř denně	3	4,20
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

Graf č. 11: Frekvence provozování volnočasových aktivit



Nejvíce respondentů (25, resp. 34,2%) provozuje volnočasové aktivity průměrně 2 – 3x týdně. Následuje kategorie 1x týdně, kterou zvolilo celkem 22 respondentů (30,1%). Nejméně respondentů se věnuje volnočasovým aktivitám téměř denně, a to pouze 3 (4,2%).



**Otázka č. 8: Jakým aktivitám se věnujete nejčastěji?****Tabulka č. 8: Jakým aktivitám se respondenti věnují nejčastěji**

<b>Otázka č. 8</b>		
	<b>abs. čet. (n)</b>	<b>rel. čet. (%)</b>
Pěší turistika	7	9,60
Cykloturistika	0	0,00
Tanec	1	1,40
Cvičení	10	13,70
Plavání	1	1,40
Zahrádkářství	0	0,00
Kutilství	2	2,70
Ruční práce	3	4,10
Vaření, pečení	4	5,50
Výtvarné aktivity	5	6,80
Studium na U3V	0	0,00
Přednášky	2	2,70
Kurzy	1	1,40
Návštěva knihovny	1	1,40
Křížovky	3	4,10
Hádky s kvízy	1	1,40
Společenské hry	7	9,60
Četba odborné literatury	0	0,00
Divadlo	2	2,70
Kino	1	1,40
Koncerty	0	0,00
Hrady, zámky	0	0,00
Muzea	1	1,40
Turistika za kulturou	1	1,40
Oslavy	1	1,40
Poslech hudby	4	5,50
Zpěv	3	4,10
Relaxace	3	4,10
Spánek	1	1,40
Četba, předčítání	6	8,20
Počítač	2	2,70
Ostatní	0	0,00
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

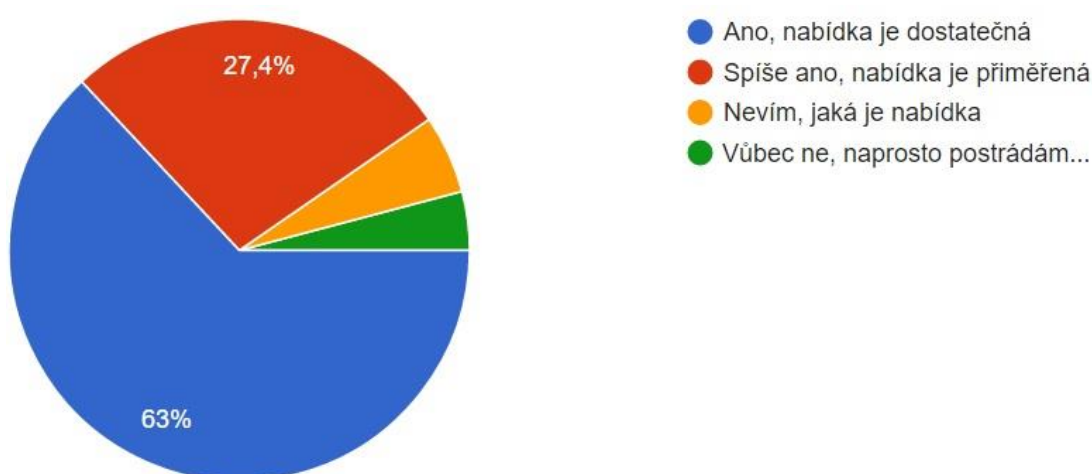
Odpovědi na tuto otázku jsou poměrně roztržštěné. Na základě otázky číslo 8 provozuje nejvíce seniorů ve svém volném čase cvičení (10 respondentů, 13,7%). K druhé nejčastěji provozované volnočasové aktivitě patří pěší turistika a společenské hry (každou z těchto odpovědí zvolilo 7 respondentů, resp. 9,6%). Mezi další nejčastěji provozované aktivity patří například výtvarné aktivity (5 respondentů, 6,8%). Naopak mezi aktivity, které neprovozuje nejčastěji žádný z respondentů, lze zařadit cykloturistiku, zahrádkářství, studium na univerzitě třetího věku, četbu odborné literatury, navštěvování koncertů či hradů a zámku. Položku ostatní nezvolil žádný z respondentů.

**Otázka č. 9: Považujete nabídku volnočasových aktivit v domově pro seniory za dostatečnou?**

**Tabulka č. 9: Rozsah nabídky volnočasových aktivit**

Otázka č. 9		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Ano, nabídka je dostatečná	46	63,00
Spíše ano, nabídka je přiměřená	20	27,40
Nevím, jaká je nabídka	4	5,50
Vůbec ne, naprosto postrádám...	3	4,10
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 12: Rozsah nabídky volnočasových aktivit**



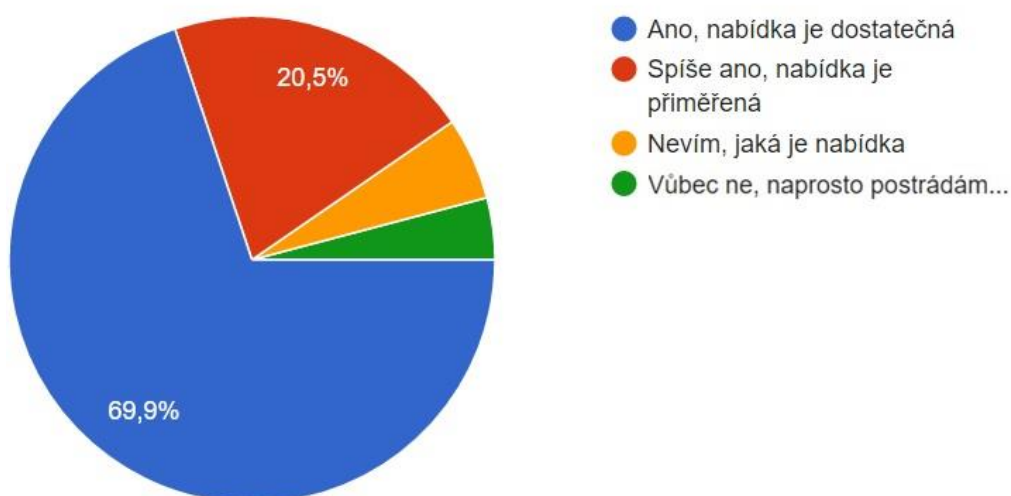
Nadpoloviční většina (46, resp. 63%) respondentů uvedla, že nabídka volnočasových aktivit v domově pro seniory je dostatečná. Celkem 20 (27,4%) respondentů uvedlo, že nabídka se jim zdá přiměřená. Celkem 4 respondenti (5,5%) uvedli, že neví, jaká je nabídka. Vzhledem k tomu, že všichni tito respondenti jsou v domově méně než 1 rok, případně 1-2 roky, lze se domnívat, že právě délka pobytu v domově pro seniory může být jedním z faktorů, které mají za následek nízkou informovanost těchto respondentů o nabídce volnočasových aktivit. Celkem 3 respondenti pak uvedli, že nabídka se jim nezdá dostatečná. Jeden z těchto respondentů uvedl, že postrádá „ruční práce,“ další, že postrádá „více pohybových aktivit“ a třetí respondent uvedl, že postrádá „více sportu.“

**Otázka č. 10: Považujete nabídku aktivit zaměřených na vzdělávání v domově pro seniory za dostatečnou?**

**Tabulka č. 10: Rozsah nabídky vzdělávacích aktivit**

Otázka č. 10		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Ano, nabídka je dostatečná	51	69,90
Spíše ano, nabídka je přiměřená	15	20,50
Nevím, jaká je nabídka	4	5,50
Vůbec ne, naprosto postrádám...	3	4,10
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 13: Rozsah nabídky vzdělávacích aktivit**



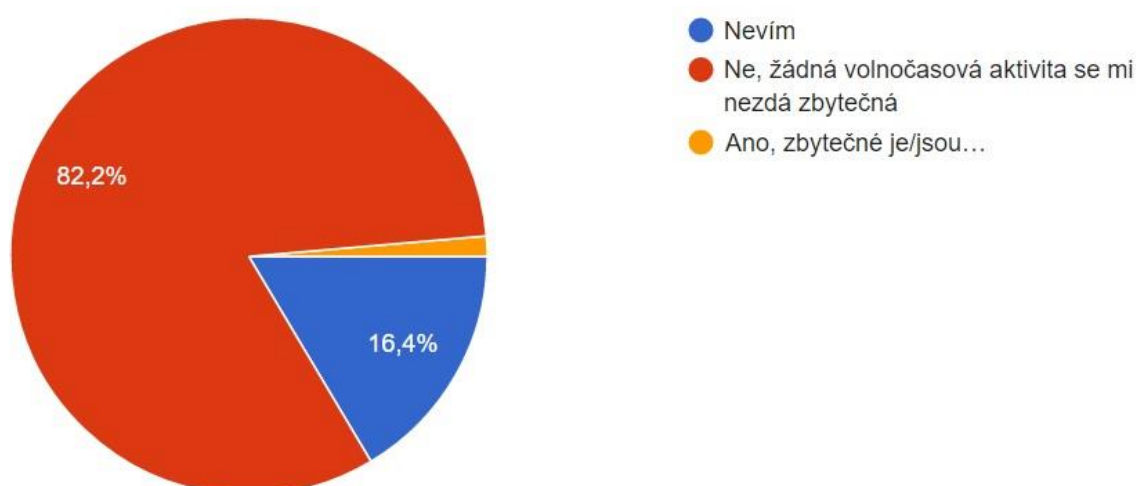
Celkem 51 respondentů (69,9%) u této otázky uvedlo, že považují nabídku vzdělávacích aktivit za dostatečnou. Stejně jako u otázky číslo 9 uvedli celkem 4 respondenti (5,5%), že neví, jaká je nabídka vzdělávacích aktivit. Vzhledem k tomu, že se jedná o stejné respondenty, kteří uvedli tuto odpověď také u předchozí otázky, lze se domnívat, že důvodem jejich neinformovanosti je krátká délka pobytu v domově pro seniory. Celkem 3 respondenti (4,1%) pak uvedli, že nabídka vzdělávacích aktivit není dostatečná a naprosto postrádají „přírodovědné kurzy,“ či „více tematických přednášek“ a „vzdělávací kurzy.“

**Otázka č. 11: Považujete některé nabízené volnočasové aktivity za zbytečné? A které?**

**Tabulka č. 11: Nadbytečnost volnočasových aktivit**

Otázka č. 11		
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Nevím	12	16,40
Ne, žádná volnočasová aktivita se mi nezdá zbytečná	60	82,20
Ano, zbytečné je/jsou...	1	1,40
<b>Celkem</b>	<b>73</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 14: Nadbytečnost volnočasové aktivity**



Výrazná nadpoloviční většina respondentů (60, resp. 82,2%) nepovažuje žádnou z nabízených volnočasových aktivit za zbytečnou. Celkem 12 respondentů (16,4%) uvedlo, že neví a 1 respondent uvedl, že za zbytečnou aktivitu považuje „biliard.“

### **Otázka č. 12: Chybělo Vám v rozhovoru něco a chtěl/a byste to doplnit?**

Na tuto otázku odpovědělo celkem 5 respondentů. Respondenti by uvítali rozmanitější nabídku volnočasových aktivit. Konkrétní odpovědi zněly: „uvítala bych, kdyby nabídka byla více různorodá,“ „aktivity by se mohly více obměňovat,“ „aktivity se pořád opakují, až na přednášky, které nám zajišťují, ty se mění.“ Další z respondentů uvedl, že by uvítal „více sportovních aktivit, třeba pétanque.“ Poslední respondent, který na tuto otázku odpověděl, je spokojen s programem aktivit v domově pro seniory. Uvedl, že „pořád se tady něco děje, pořád máme nějaký program, to je dobré.“

## 6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ

Průzkum měl za cíl verifikovat či falzifikovat stanovené hypotézy. Za tímto účelem byl použit empirický kvantitativní výzkum, jenž umožňuje stanovit, zda existuje rozdíl mezi dvěma proměnnými.

**Hypotéza 1:** Předpokládá se, že alespoň 2x týdně se volnočasovým aktivitám věnuje více mužů než žen.

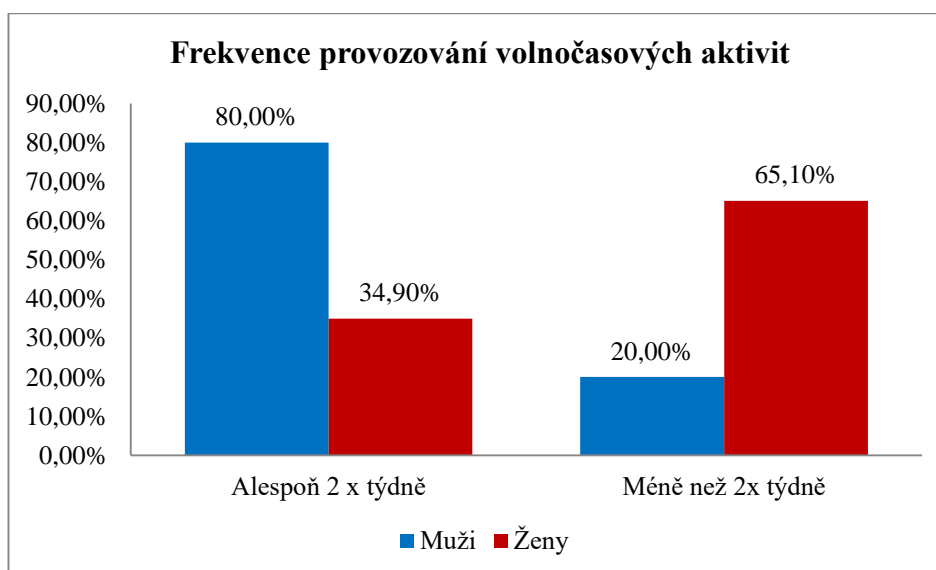
Tato hypotéza bude potvrzena v případě, kdy bude relativní četnost mužů věnujících se volnočasovým aktivitám alespoň dvakrát týdně vyšší, než relativní četnost žen spadajících do stejné kategorie.

Data o frekvenci provozování volnočasových aktivit, získaná na základě rozhovorů, byla rozdělena do dvou kategorií. Do první kategorie spadají respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám alespoň dvakrát týdně, do druhé kategorie respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám méně.

**Tabulka č. 12: Vyhodnocení hypotézy číslo 1**

	Muži		Ženy	
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Alespoň 2 x týdně	24	80,00	15	34,90
Méně než 2x týdně	6	20,00	28	65,10
Celkem	30	100,00	43	100,00

**Graf č. 15: Vyhodnocení hypotézy číslo 1**



Po komparaci dat získaných na základě otázky číslo 1 a otázky číslo 7 můžeme konstatovat, že alespoň 2x týdně se věnuje volnočasovým aktivitám 80% všech mužů. Zbývajících 20% mužů se věnuje volnočasovým aktivitám méně než 2x týdně. Co se týče žen, alespoň dvakrát týdně se věnuje volnočasovým aktivitám pouze 34,9% všech žen, zatímco 65,1% všech žen se věnuje volnočasovým aktivitám méně než 2x týdně. Získaná data tak ukazují, že alespoň 2x týdně se věnuje volnočasovým aktivitám více mužů, než žen (v relativní vyjádření, data nelze komparovat v absolutních hodnotách, jelikož mezi respondenty byl rozdílný počet mužů a žen).

*Můžeme konstatovat, že stanovená hypotéza číslo 1 byla potvrzena.*

**Hypotéza 2A:** Předpokládá se, že senioři žijící v domově pro seniory déle než 3 roky, se účastní častěji volnočasových aktivit, než senioři žijící zde kratší dobu.

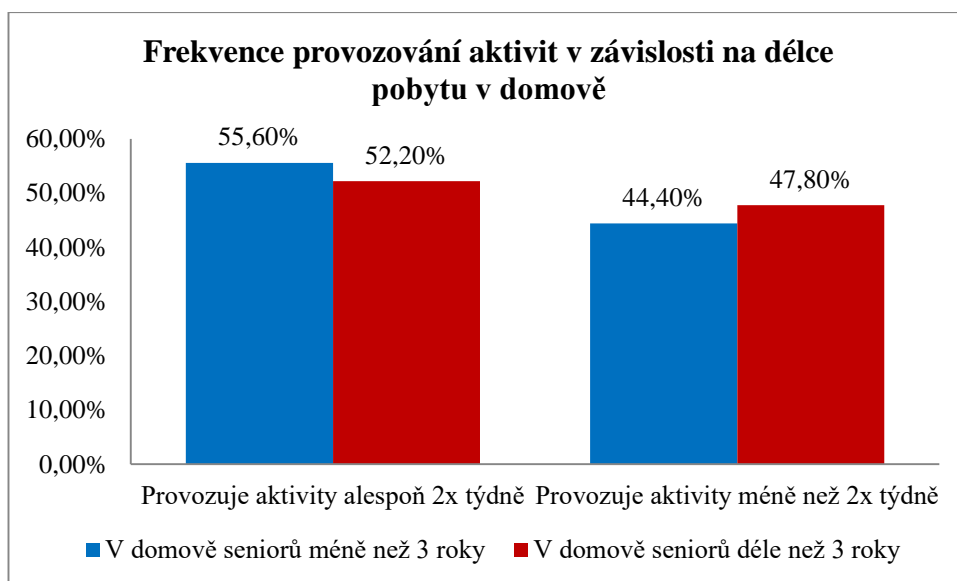
Data o frekvenci provozování volnočasových aktivit, získaná na základě otázky číslo 7, byla rozdělena do dvou kategorií. Do první kategorie spadají respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně, do druhé kategorie respondenti, kteří se věnují volnočasovým aktivitám méně. Data o délce pobytu v domově byla rovněž rozdělena do dvou kategorií. Jednu skupinu tvoří respondenti, kteří žijí v domově pro seniory méně než tři roky, druhou skupinu senioři, kteří žijí v domově déle, než tři roky.

Tato hypotéza bude potvrzena v případě, že relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory déle než 3 roky a věnujících se volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně bude vyšší, než relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory méně než 3 roky a věnujících se volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně.

**Tabulka č. 13: Vyhodnocení hypotézy číslo 2A**

	V domově seniorů méně než 3 roky		V domově seniorů déle než 3 roky	
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Provozuje aktivity alespoň 2x týdně	15	55,60	24	52,20
Provozuje aktivity méně než 2x týdně	12	44,40	22	47,80
<b>Celkem</b>	<b>27</b>	<b>100,00</b>	<b>46</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 16: Vyhodnocení hypotézy číslo 2A**



Celkem 27 respondentů (tj. 37% ze 73) žije v domově pro seniory méně než 3 roky. Z této skupiny respondentů se věnuje volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně celkem 15 osob (tj. 55,6% z 27). Celkem 12 (tj. 44,4% z 27) respondentů se pak věnuje volnočasovým aktivitám méně, než 2x týdně. Respondentů, kteří žijí v domově pro seniory déle než 3 roky, je celkem 46 (tj. 63% ze 73). Z této kategorie respondentů se celkem 24 (tj. 52,2% z 46) věnuje volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně a 22 respondentů méně než 2x týdně (tj. 47,8% z 46).

Pokud srovnáme obě skupiny seniorů, můžeme konstatovat, že v relativním vyjádření se volnočasovým aktivitám alespoň 2x týdně věnují více senioři, kteří v domově pro seniory žijí méně než 3 roky (55,6% proti 52,2%). Tito respondenti se tak pravděpodobně snaží udržovat aktivní styl života i po přechodu do domova pro seniory. Dle získaných dat se se zvyšující délkou pobytu v domově pro seniory frekvence provozování volnočasových aktivit mírně snižuje. Svou roli může hrát také věk seniorů, jelikož získaná data ukazují, že senioři, kteří patří do skupiny respondentů žijících v domově pro seniory méně než 3 roky, jsou v průměru mladší, než senioři žijící v domově pro seniory déle než 3 roky.

*Můžeme konstatovat, že stanovená hypotéza číslo 2A nebyla potvrzena.*



**Hypotéza 2B:** Předpokládá se, že senioři žijící v domově pro seniory déle než 3 roky, se méně účastní volnočasových aktivit mimo domov seniorů, než senioři žijící zde kratší dobu.

Data o délce pobytu v domově seniorů byla získaná na základě otázky číslo 3 rozhovoru a byla pro účely ověření této hypotézy rozdělena na dvě části. Jednu kategorii tvoří senioři, kteří na otázku zjišťující délku jejich pobytu v domově odpověděli možnostmi a) méně než 1 rok a možnostmi b) 1 – 2 roky. Druhou kategorii tvoří senioři, kteří zvolili jakoukoliv další odpověď, tedy c) 3 – 4 roky a d) déle než 5 let.

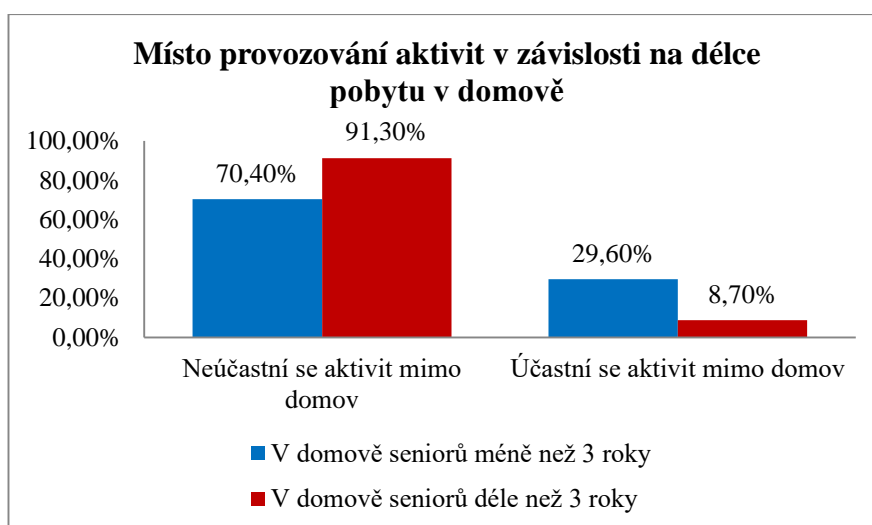
Hypotéza bude potvrzena v případě, kdy bude relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory déle než 3 roky a účastnících se volnočasových aktivit mimo domov pro seniory nižší, než relativní četnost seniorů žijících v domově pro seniory méně než 3 roky a věnujících se volnočasovým aktivitám mimo domov pro seniory.

**Tabulka č. 14: Vyhodnocení hypotézy číslo 2B**

	V domově seniorů méně než 3 roky		V domově seniorů déle než 3 roky	
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Neúčastní se aktivit mimo domov	19	70,4	42	91,3
Účastní se aktivit mimo domov	8	29,6	4	8,7
<b>Celkem</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Z celkového počtu 73 respondentů žije v domově seniorů méně než 3 roky pouze 27 respondentů (tj. 37%). Z těch se celkem 19 respondentů (70,4%) neúčastní aktivit mimo domov pro seniory, a pouze 8 respondentů (29,6%) z této skupiny se aktivit mimo domov pro seniory účastní. Naopak déle, než tři roky, žije v domově pro seniory celkem 46 respondentů (63%). Z této skupiny se převážná většina 42 respondentů (tj. 91,3%) neúčastní aktivit mimo domov pro seniory. Pouze 4 respondenti (8,7%) žijící v domově déle než 3 roky se účastní aktivit mimo domov pro seniory.

**Graf č. 17: Vyhodnocení hypotézy číslo 2B**



Z uvedených dat vyplývá, že senioři žijící v domově pro seniory déle než tři roky se v relativním vyjádření méně účastní volnočasových aktivit mimo domov pro seniory (8,7%), než senioři, kteří v domově žijí méně než 3 roky (29,6%).

*Můžeme konstatovat, že stanovená hypotéza 2B byla potvrzena.*

**Hypotéza 3:** Předpokládá se, že ženy a muži považují stejnou měrou nabídku volnočasových aktivit za dostatečnou.

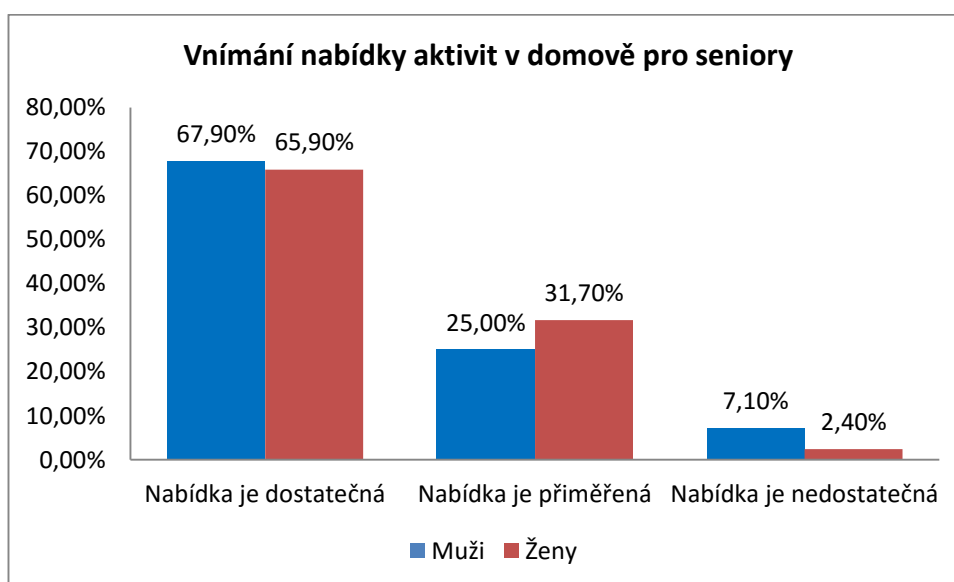
Pro ověření této hypotézy byla data o vnímání dostatečnosti nabídky volnočasových aktivit v domově pro seniory, získaná na základě otázky číslo 9 rozhovoru a byla rozdělena na kategorii mužských a ženských respondentů. Tyto data byla následně komparována a vyhodnocena.

Aby mohla být tato hypotéza potvrzena, nesmějí se jednotlivé relativní hodnoty závisle proměnné mezi oběma pohlavími lišit o více než 10 procentních bodů. Z komparace byli vyřazeni respondenti, kteří uvedli, že neví, jaká je nabídka volnočasových aktivit (jedná se celkem o 4 respondenty, 2 muže a 2 ženy).

**Tabulka č. 15: Vyhodnocení hypotézy číslo 3**

	Muži		Ženy	
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Nabídka je dostatečná	19	67,90	27	65,90
Nabídka je přiměřená	7	25,00	13	31,70
Nabídka je nedostatečná	2	7,10	1	2,40
<b>Celkem</b>	<b>28</b>	<b>100,00</b>	<b>41</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 18: Vyhodnocení hypotézy číslo 3**



Výrazná většina respondentů považuje nabídku volnočasových aktivit v domově pro seniory za dostatečnou. Jedná se o 19 mužů (tj. 67,9% všech mužů) a 27 žen (tj. 65,9% všech žen). Pouze 2 muži (7,1%) a 1 žena (2,4%) považuje nabídku aktivit za nedostatečnou. Zbývající respondenti považují nabídku za přiměřenou.

Z uvedených dat vyplívá, že muži i ženy vnímají stejnou měrou dostatečnost nabídky volnočasových aktivit v domově pro seniory. Rozdíl v relativních četnostech u obou pohlaví činí u respondentů, kteří vnímají nabídku za dostatečnou, pouze 2 procentní body, u respondentů, kteří vnímají nabídku za přiměřenou 6,7 procentních bodů a u respondentů, kteří vnímají nabídku za nedostatečnou 4,7 procentních bodů. Hodnoty se tedy v žádné z uvedených kategorií neliší o více než 10 procentních bodů.

*Můžeme konstatovat, že stanovená hypotéza číslo 3 byla potvrzena.*

**Hypotéza 4:** Předpokládá se, že senioři do 80 let věku se věnují pohybovým aktivitám častěji, než senioři nad 80 let věku.

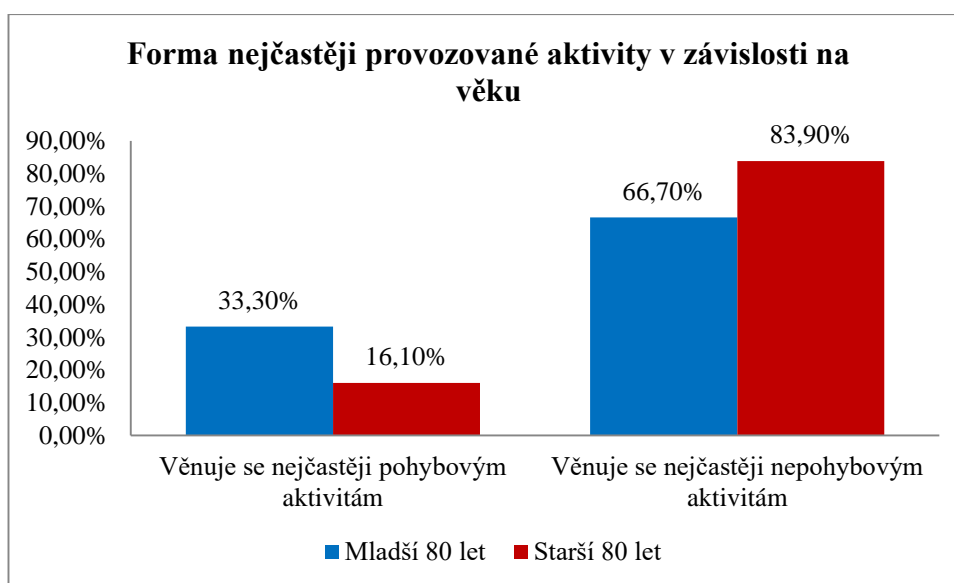
Pro ověření této hypotézy byla data o věku seniorů, získaná na základě otázky číslo 2 rozhovoru, rozdělena na dvě kategorie – mladší 80 let a starší 80 let. Tato data byla následně komparována s daty o typu nejčastěji provozované volnočasové aktivity, která byla získána na základě otázky číslo 8 rozhovoru. Data o typu aktivity byla opět rozdělena na dvě kategorie – pohybové a nepohybové aktivity.

Bylo stanoveno, že tato hypotéza bude potvrzena v případě, kdy relativní četnost seniorů mladších 80 let, kteří se věnují nejčastěji pohybovým volnočasovým aktivitám, bude vyšší, než relativní četnost seniorů starších 80 let, kteří se rovněž věnují nejčastěji pohybovým aktivitám.

**Tabulka č. 16: Vyhodnocení hypotézy číslo 4**

	Mladší 80 let		Starší 80 let	
	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)	abs. čet. (n)	rel. čet. (%)
Věnuje se nejčastěji pohybovým aktivitám	14	33,30	5	16,10
Věnuje se nejčastěji nepohybovým aktivitám	28	66,70	26	83,90
<b>Celkem</b>	<b>42</b>	<b>100,00</b>	<b>31</b>	<b>100,00</b>

**Graf č. 19: Vyhodnocení hypotézy číslo 4**



Z uvedených dat vyplývá, že jak respondenti mladší 80 let, tak i respondenti starší 80 let, se nejčastěji věnují aktivitám, které nemají pohybový charakter. Mezi respondenty, kteří jsou mladší 80 let, se celkem 14 ze 42 (tj. 33,3%) věnuje nejčastěji pohybovým volnočasovým aktivitám, naopak 28 seniorů mladších 80 let (66,7% z 42) se věnuje nejčastěji nepohybovým aktivitám. U seniorů starších 80 let je tento poměr ještě více nakloněn ve prospěch nepohybových aktivit. Pouze 5 seniorů z 31 starších 80 let (tj. 16,1%) se věnuje nejčastěji pohybovým aktivitám, naopak 26 seniorů (tj. 83,9%) se věnuje nejčastěji nepohybovým aktivitám. Můžeme tedy konstatovat, že relativní četnost seniorů mladších 80 let věnujících se nejčastěji pohybovým volnočasovým aktivitám (33,3%) je vyšší, než relativní četnost seniorů starších 80 let věnujících se nejčastěji pohybovým volnočasovým aktivitám (16,1%).

*Můžeme konstatovat, že hypotéza číslo 4 byla potvrzena.*

## 7 DISKUSE

Ve své diplomové práci jsem se věnovala volnočasovým aktivitám seniorů. Práce poskytla čtenáři informace o seniorech žijících v Domově pro seniory POHODA Chválkovice a o volnočasových aktivitách, kterým se věnují. Zkoumala jsem potenciálních faktory, které mohou ovlivnit způsob či formu prožívání volného času seniorů. Zajímalo mne, zda je frekvence provozování volnočasových aktivit závislá na pohlaví seniorů, zda má délka pobytu v domově pro seniory vliv na frekvenci provozování volnočasových aktivit, zda senioři považují nabídku volnočasových aktivit v domově za dostatečnou, a zda se toto vnímání nějakým způsobem liší u mužů a u žen, či zda má věk seniorů vliv na formu provozovaných volnočasových aktivit.

Data byla získána pomocí standardizovaného rozhovoru s aktivními seniory z domova pro seniory. V domově pro seniory POHODA Chválkovice žije celkem 290 seniorů, z toho je 219 aktivních (neležících), rozhovor byl veden s třetinou aktivních seniorů. Výzkum měl tedy celkem 73 respondentů. Vzhledem k tomu, že se jedná o třetinu všech aktivních seniorů v domově, lze tento vzorek považovat ve vztahu k celkové „populaci“ domova pro seniory za reprezentativní. Vzhledem k náhodné metodě výběru respondentů a vzhledem k vyššímu počtu žen žijících v domově pro seniory nebylo zastoupení obou pohlaví rovnoměrné. Ze 73 respondentů bylo 30 mužů a 43 žen.

Obecně lze konstatovat, že na základě vyhodnocení výsledků rozhovorů tráví většina respondentů svůj volný čas přímo v domově pro seniory. Povědomí o nabídce volnočasových aktivit v domově pro seniory je velmi dobré a výrazná většina respondentů o této nabídce ví. Ze získaných informací lze také odvodit, že ne každý senior má zájem věnovat se aktivnímu způsobu života. Mezi nejčastěji provozované aktivity můžeme zařadit cvičení, pěší turistiku, výtvarné aktivity, poslech hudby, hraní společenských her či četbu a předčítání.

Pro svoji diplomovou práci jsem si stanovila několik cílů a hypotéz, které byly ověřovány komparací získaných dat. Stanovené cíle byly následující:

- Cíl č. 1: Zjistit, zda má pohlaví seniorů vliv na frekvenci provozování volnočasových aktivit.
- Cíl č. 2: Zjistit, zda ovlivňuje délka pobytu seniorů v domově pro seniory zapojení se do volnočasových aktivit.
- Cíl č. 3: Zjistit, zda má pohlaví seniorů vliv na vnímání nabídky volnočasových aktivit.
- Cíl č. 4: Zjistit, zda má věk seniorů vliv na skladbu volnočasových aktivit, kterým se věnují.

Všechny stanové cíle této práce byly naplněny prostřednictvím ověření stanovených hypotéz. Všechny hypotézy práce byly potvrzeny s výjimkou hypotézy číslo 2A. V tomto případě bylo zjištěno, že se zvyšující se délkou pobytu v domově pro seniory se frekvence provozování volnočasových aktivit mírně snižuje

Z analýzy dat vyplynulo, že muži senioři se věnují volnočasovým aktivitám častěji, než ženy seniorky. Frekvence provozování volnočasových aktivit tak, mimo jiné, závisí také na pohlaví seniorů.

Dále bylo zjištěno, že senioři žijící v domově pro seniory méně než 3 roky, se věnují volnočasovým aktivitám častěji, než senioři, kteří v domově žijí delší dobu. Tento výsledek je nepochybně ovlivněn věkem seniorů. Respondenti, kteří v domově žijí kratší dobu, jsou v průměru mladší, než senioři žijící v domově déle než 3 roky. Svou roli může hrát také přenos aktivního stylu života z jejich předchozí životní etapy.

Výzkum rovněž ukázal, že to, zda senioři provozují nejčastěji volnočasové aktivit v domově pro seniory či mimo něj je, mimo jiné, ovlivněno délkou jejich pobytu v domově pro seniory. Senioři, kteří žijí v domově pro seniory méně než 3 roky, se častěji účastní volnočasových aktivit mimo domov pro seniory. To může mít opět spojitost s jejich předchozím životním stylem. Senioři se zájmem o aktivní trávení volného času, kteří dříve žili v domácnostech, mohou mít zájem o pokračování v provozování těchto aktivit i po nástupu do domova pro seniory.

Analýza dat rovněž ukázala, že pohlaví nemá vliv na vnímání nabídky volnočasových aktivit v domově pro seniory. Muži i ženy hodnotí nabídku aktivit shodně a zhruba dvě třetiny respondentů považují nabídku za dostatečnou.

Bylo dále zjištěno, že věk seniorů má vliv na formu provozovaných volnočasových aktivit. Mladší senioři se častěji věnují aktivitám, které mají pohybový charakter (cvičení, pěší turistika, cykloturistika, plavání, atd.), naopak starší senioři se častěji věnují aktivitám, které mají nepohybový charakter (četba, společenské hry, kutilství, poslech hudby, výtvarné aktivity, atd.).

Vzhledem k tomu, že naše společnost se neustále vyvíjí, populace stárne na základě medicínských poznatků pomaleji a stále více seniorů se věnuje aktivnímu způsobu života, je třeba uvést, že platnost závěrů této práce může být omezená. Závěry, ke kterým jsem v této práci došla dnes, nemusejí být nutně platné za 20 či 25 let. Přístup k tvorbě volnočasových aktivit a ke způsobu trávení volného času se může zásadně změnit. Svou roli v tom může hrát technologická revoluce, rychlý rozvoj virtuální reality či posun v medicínské oblasti.

K obdobným výsledkům ve výzkumu volnočasových aktivit seniorů dochází například diplomová práce Veroniky Klimešové s názvem *Volnočasové aktivity seniorů*.<sup>86</sup> Ta ve své práci rovněž dochází k závěru, že mladší senioři se věnují pohybovým aktivitám častěji, než senioři starší. Daniela Mikulová ve své práci se stejným názvem *Volnočasové aktivity seniorů* konstatuje, že muži a ženy nejsou stejnou měrou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, ženy jsou oproti mužům s nabídkou aktivit spokojenější. Autorka analyzovala data získaná v Centru sociálních služeb v Prostějově.<sup>87</sup>

Ve své bakalářské práci s názvem *Senioři a jejich přístup k pravidelným pohybovým aktivitám* se Kristýna Dvořáčková věnovala výzkumu toho, jak se senioři účastní pravidelných pohybových aktivit.<sup>88</sup> Výzkum probíhal prostřednictvím anketního šetření mezi cvičícími seniory Pohybového studia pro seniory v rámci

---

<sup>86</sup> KLIMEŠOVÁ, Veronika. *Volnočasové aktivity seniorů*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně.

<sup>87</sup> MIKULOVÁ, Daniela. *Volnočasové aktivity seniorů*. Kostelec na Hané, 2010. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

<sup>88</sup> DVOŘÁČKOVÁ, Kristýna. *Senioři a jejich přístup k pravidelným pohybovým aktivitám*. Brno, 2015. Bakalářská práce. Vysoké učení technické v Brně.



univerzity třetího věku na Vysokém učení technickém a mezi necvičícími seniory z Brna a okolí. Autorka dochází k závěrům, že hlavními faktory, které mají vliv na provozování pravidelných pohybových aktivit u seniorů, jsou dosažené vzdělání a suma, kterou jsou senioři ochotni do pohybových aktivit investovat. Dalšími faktory je pak místo bydliště – tedy to, zda jsou obyvateli Brna, kde je nabídka aktivit velmi pestrá, či zda žijí na venkově, kde je naopak nabídka velmi omezená.

## ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami, které provozují senioři žijící v Domově pro seniory POHODA Chválkovice. Cílem bylo zjistit, co ovlivňuje prožívání volného času a volnočasové aktivity seniorů.

Volný čas má v životě každého jedince velký význam a zahrnuje aktivity, které jsou vykonávány dobrovolně, přinášejí nám radost a uspokojení. Pod tento pojem můžeme tedy zařadit odpočinek, rekreaci, zájmové činnosti, zábavu, zájmové vzdělávání či dobrovolnou společensky prospěšnou činnost.

S probíhajícím procesem stárnutí dochází u každého jedince k obměně aktivity a jednání v závislosti na změně preferencí, zdraví, schopností, a také v důsledku externích vlivů. K těmto změnám dochází u každého jedince v rozdílnou dobu a projevují se odlišným způsobem. Dochází k obměně aktivit, kterým se senioři věnují, mění se způsoby, jakými jsou tyto aktivity vykonávány a mění se jejich trvání a frekvence. V případě, že senioři žijí v domově pro seniory, hraje nabídka volnočasových aktivit organizovaných přímo domovem důležitou roli v tom, zda senioři žijí svůj život aktivně. Spolupráce a komunikace se seniory při přípravě volnočasových aktivit může být v některých případech náročná, svou roli hraje také rozdílnost a specifická každé osobnosti. I když nezanedbatelná část seniorů žijících v domově pro seniory provozuje volnočasové aktivity také mimo domov, role domova pro seniory ve vhodném nastavení společenských či pohybových aktivit má velmi významný vliv na prožívání volného času. Vhodné nastavení, frekvence, délka, náročnost a skladba volnočasových aktivit pro seniory by měly být bezpochyby jedním z cílů sociálních pracovníků každého domova. Způsob prožívání volného času totiž významnou měrou ovlivňuje kvalitu života každého jedince.

Jak ukázala tato diplomová práce, svou roli ve způsobu prožívání volného času mají také jiné, objektivní faktory. Lze mezi ně zařadit věk seniorů, pohlaví seniorů či délku pobytu v domově pro seniory. Na základě výsledků standardizovaných rozhovorů však můžeme konstatovat, že senioři žijící v Domově pro seniory POHODA Chválkovice jsou s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni.

Tato práce se ve své teoretické části věnovala vymezení pojmu volný čas, rozdílným způsobům a hlediskům, jak na něj můžeme nahlížet, funkcím volného času či aspektům, které ovlivňují jeho prožívání. Mezi nejvýznamnější můžeme zařadit právě věk, pohlaví či sociální skupinu. V následující kapitole byl vymezen pojem senior a stárnutí, přiblížena byla problematika nejasného vymezení pojmu senior či vymezení stáří na několik období. Uvedeny byly změny a kritické body, ke kterým dochází v období stáří – jde zejména o změny fyziologické, psychické a sociální. Několik stran bylo věnováno také pojmům, jako je aktivní, pasivní či produktivní stárnutí. Aktivita je zpravidla vnímána jako prostředek pro odpoutání se od sociálního a fyzického stárnutí. Kritika tohoto pojetí a důrazu na aktivní stárnutí však říká, že vede ke vzniku nových nerovností mezi seniory a vnáší otázku po postavení seniorů, kteří nemohou nebo nechtějí aktivně stárnout. Teoretická část práce se věnovala rovněž krátkému přehledu péče o seniory v historickém kontextu a péči o seniory v dnešní době. Větší důraz byl kladen na osvětlení pojmů pobytová, ambulantní či terénní služba. Zmíněna byla rovněž role rodiny a přímého příbuzenství jako protějšek k institucionalizovaným strukturám moderní společnosti.

Závěrečná kapitola teoretické části se zaměřila na aktivitu u seniorů, vymezení příčin disability ve stáří a specifikace volnočasových aktivit seniorů. Definována byla vhodná i nevhodná pohybová aktivita u seniorů a představena byla také významná forma vzdělávání seniorů – univerzity třetího věku.

V praktické části této práce byly formulovány její cíle a hypotézy. Byl charakterizován výzkumný vzorek a metoda sběru a analýzy dat. Výzkum byl realizován v Domově seniorů POHODA Chválkovice, standardizované rozhovory byly vedeny s třetinou aktivních seniorů žijících v tomto domově. Získaná data byla následně vyhodnocena a podrobena komparativní analýze. Výsledky práce byly představeny v kapitolách Analýza výsledků a Diskuze. Všechny stanovené hypotézy této práce byly, s výjimkou hypotézy číslo 2A, na základě analýzy dat, potvrzeny.

## SEZNAM LITERATURY

DRAGOMIRECKÁ, Eva, PRAJSOVÁ, Jitka. *WHOQOL-OLD: příručka pro uživatele české verze dotazníku Světové zdravotnické organizace pro měření kvality života ve vyšším věku*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009. In: HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013.

DVOŘÁČKOVÁ, Kristýna. *Senioři a jejich přístup k pravidelným pohybovým aktivitám*. Brno, 2015. Bakalářská práce. Vysoké učení technické v Brně.

ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana, MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 2008.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory. *Sociologický časopis*, 2010, 46 (2), 211-234.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava (ed.). *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Karolinum UK, 2004.

HAVIGHURST, R. J. Successful Aging. *The Gerontologist*. 1961, 1, 8 – 13. Cit. In: ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana, MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013.

HOLMEROVÁ, Iva, FERREIRA, Monica, WIJA, Petr (eds.). *Productive Ageing: Conditions and Opportunities*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze, 2012.

KALVACH, Zdeněk, ONDERKOVÁ, Alice. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006.

KALVACH, Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk, JIRÁK, Roman, ZAVÁZALOVÁ, Helena, HOLMEROVÁ, Iva, WEBER, Pavel et al. *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha: Grada, 2008.

KALVACH, Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk., JIRÁK, Roman, ZAVÁZALOVÁ, Helena, SUCHARDA, Petr, a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004.

KLEVETOVÁ Dana, DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008.

KLIMEŠOVÁ, Veronika. *Volnočasové aktivity seniorů*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně.

MIKULOVÁ, Daniela. *Volnočasové aktivity seniorů*. Kostelec na Hané, 2010. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2013.

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999.

RIEGEROVÁ, Jarmila. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (Příručka funkční antropol.)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. In: ENGELOVÁ, Lucie, LEPKOVÁ, Hana, MUCHOVÁ, Marta. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing, 2009.

SELECKÝ, Erik (ed.). *Univerzity tretieho veku na Slovensku*. Zvolen: Technicka univerzita vo Zvolene, 2014.

ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda, SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015.

- ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004.
- ŠVARCOVÁ, Iva. *Základy pedagogiky pro učitelské studium*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2005.
- SÝKOROVÁ, Dana. Rodina staršího středního věku v systému příbuzenské pomoci a podpory. *Sociologický časopis*, 1996, 32 (1),
- SÝKOROVÁ, Dana. *Prázdné hnízdo - šance nebo břemeno?* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001.
- VIDOVIČOVÁ, Lucie, PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života. *Sociologický časopis*, 2012, 48 (5), 939-963.

### **Elektronické zdroje:**

- BAISOVÁ, Karin, KRUŽLIAK, Martin. *Pohybové aktivity pro seniory: Soubor vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk*. Volyně: Vyšší odborná škola a střední průmyslová škola Volyně, 2014. Dostupné z: [http://www.tuzvo.sk/files/3\\_7\\_OrganizacneSucasti/UTVaS/finalna-verzia-monografia-senioriok.pdf](http://www.tuzvo.sk/files/3_7_OrganizacneSucasti/UTVaS/finalna-verzia-monografia-senioriok.pdf)
- Domov pro seniory* [online]. © 2012 Domov seniorů POHODA Chválkovice, příspěvková organizace. Dostupné z: <http://www.ddol.cz/domov-pro-seniory>
- GLASS et al. Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *British Medical Journal*, 1999. Dostupné z: <http://www.bmj.com/content/319/7208/478.long>
- KATZ, Stephen. Busy Bodies: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life. *Journal of Aging Studies*, 2000, 14 (2), 135-152. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC570/um/Katz\\_Busy\\_Bodies\\_2000.pdf](https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC570/um/Katz_Busy_Bodies_2000.pdf)

MAMALOCA. *Výměna zkušeností a know-how v oblasti aktivního stárnutí a zaměstnanecké politiky vůči pracovníkům starším 50 let.* 2012. Dostupné z: <http://www.mamaloca.cz/wp-content/uploads/2012/03/Manu%C3%A1l-2.pdf>

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Pracovní materiály k metodice „Zjišťování sociálních potřeb uživatelů sociálních služeb včetně metodiky uživatelských výzkumů (zkoumání vedená uživateli)“* [online]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/4173/prac\\_materialy\\_5.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/4173/prac_materialy_5.pdf)

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ GEMA, *Fit pro život* [online]. Dostupné z: <http://gema.gerontocentrum.cz/fitdoma.html>

ROWE, John, KAHN, Robert. Successful Aging. *The Gerontologist*, 1997, 37 (4), 433-440. Dostupné z: <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/37/4/433.full.pdf+html>

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. *Filozofie a poslání univerzit třetího věku (U3V)*. Dostupné z: <https://u3v.upol.cz/>

VERBRUGGE, Lois, GRUBER-BALDINI, Ann, FOZARD, James. Age Differences and Age Changes in Activities: Baltimore Longitudinal Study of Aging. *The Journals of Gerontology: Social Sciences*, 1996, 51B (1), 30-41. Dostupné z: <http://psychsocgerontology.oxfordjournals.org/content/51B/1/S30.full.pdf>

## **SEZNAM TABULEK**

**Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů**

**Tabulka č. 2: Věk respondentů**

**Tabulka č. 3: Délka pobytu v domově seniorů**

**Tabulka č. 4: Nejčastější místo trávení volného času respondentů**

**Tabulka č. 5: Povědomí o volnočasových aktivitách nabízených domovem pro seniory**

**Tabulka č. 6: Účast na volnočasových aktivitách mimo domov seniorů**

**Tabulka č. 7: Frekvence provozování volnočasových aktivit**

**Tabulka č. 8: Jakým aktivitám se respondenti věnují nejčastěji**

**Tabulka č. 9: Rozsah nabídky volnočasových aktivit**

**Tabulka č. 10: Rozsah nabídky vzdělávacích aktivit**

**Tabulka č. 11: Nadbytečnost volnočasových aktivit**

**Tabulka č. 12: Vyhodnocení hypotézy číslo 1**

**Tabulka č. 13: Vyhodnocení hypotézy číslo 2A**

**Tabulka č. 14: Vyhodnocení hypotézy číslo 2B**

**Tabulka č. 15: Vyhodnocení hypotézy číslo 3**

**Tabulka č. 16: Vyhodnocení hypotézy číslo 4**



## **SEZNAM GRAFŮ**

**Graf č. 1: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 1**

**Graf č. 2: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 2A**

**Graf č. 3: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 2B**

**Graf č. 4: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 3**

**Graf č. 5: Grafické znázornění hodnot proměnných u hypotézy číslo 4**

**Graf č. 6: Pohlaví respondentů**

**Graf č. 7: Věk respondentů**

**Graf č. 8: Nejčastější místo trávení volného času respondentů**

**Graf č. 9: Povědomí o volnočasových aktivitách nabízených domovem pro seniory**

**Graf č. 10: Účast na volnočasových aktivitách mimo domov seniorů**

**Graf č. 11: Frekvence provozování volnočasových aktivit**

**Graf č. 12: Rozsah nabídky volnočasových aktivit**

**Graf č. 13: Rozsah nabídky vzdělávacích aktivit**

**Graf č. 14: Nadbytečnost volnočasové aktivity**

**Graf č. 15: Vyhodnocení hypotézy číslo 1**

**Graf č. 16: Vyhodnocení hypotézy číslo 2A**

**Graf č. 17: Vyhodnocení hypotézy číslo 2B**

**Graf č. 18: Vyhodnocení hypotézy číslo 3**

**Graf č. 19: Vyhodnocení hypotézy číslo 4**

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1: Sada otázek určená pro vedení standardizovaného rozhovoru**

Příloha č. 1: Sada otázek určená pro vedení standardizovaného rozhovoru

Dobrý den, jmenuji se Aneta Tomanová a jsem studentkou posledního ročního magisterského oboru Andragogika na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Chtěla bych Vás požádat o spolupráci při zodpovězení níže uvedených otázek, které budou sloužit k vypracování mé diplomové práce na téma Volnočasové aktivity seniorů v Domově seniorů POHODA Chválkovice p.o. Ve výzkumu nebudou uváděna jména respondentů a výsledky budou použity pouze pro účely této diplomové práce.

Předem Vám děkuji za spolupráci a Váš čas.

Aneta Tomanová

---

## **STANDARZIZOVANÝ ROZHOVOR**

### **1) Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) muž
- b) žena

### **2) Jaký je Váš věk?**

- a) 60 – 70 let
- b) 71 – 80 let
- c) 81 – 90 let
- d) 91 a více let

### **3) Jak dlouho jste v domově pro seniory?**

- a) Méně než 1 rok
- b) 1 - 2 roky
- c) 3 – 4 roky
- d) Déle než 4 roky

### **4) Kde trávíte volný čas nejčastěji?**

- a) V domově pro seniory
- b) Venku
- c) V klubu, kroužku, či spolku mimo domov pro seniory
- d) Na sportovišti
- e) Na návštěvě
- f) S rodinou
- g) Jinde.....

**5) Víte o tom, že domov pro seniory nabízí různé volnočasové aktivity?**

- a) Ano, vím o tom
- b) Ne, nevím o tom

**6) Účastníte se volnočasových aktivit mimo domov pro seniory?**

- a) Ano, účastním se aktivit mimo domov pro seniory
- b) Ne, neúčastním se aktivit mimo domov pro seniory

**7) Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám?**

- a) Velmi zřídka (jednou za měsíc)
- b) Průměrně 1x týdně
- c) Průměrně 2 – 3x týdně
- d) Průměrně 4 - 5x týdně
- e) Téměř denně

**8) Jakým aktivitám se věnujete nejčastěji?**

Pohybové aktivity

- a) Pěší turistika
- b) Cykloturistika
- c) Tanec
- d) Cvičení
- e) Plavání
- f) Jiné.....

Manuální činnosti

- a) Zahrádkářství

- b) Kutilství
- c) Ruční práce
- d) Vaření, pečení
- e) Výtvarné aktivity
- f) Jiné.....

#### Vzdělávání

- a) Studium na Univerzitě třetího věku
- b) Přednášky
- c) Kurzy
- d) Návštěva knihovny
- e) Křížovky
- f) Hádanky s kvízy
- g) Společenské hry
- h) Četba odborné literatury
- i) Jiné.....

#### Kultura

- a) Divadlo
- b) Kino
- c) Koncerty
- d) Hrady, zámky
- e) Muzea
- f) Turistika za kulturou
- g) Oslavy
- h) Jiné.....

#### Pasivní odpočinek

- a) Televize
- b) Poslech hudby
- c) Zpěv
- d) Relaxace
- e) Spánek
- f) Četba, předčítání

- g) Počítač
- h) Jiné.....

**9) Považujete nabídku volnočasových aktivit v domově pro seniory za dostatečnou?**

- a) Ano, nabídka je dostatečná
- b) Spíše ano, nabídka je přiměřená
- c) Nevím, jaká je nabídka
- d) Ne, nabídka není dostatečná, postrádám.....  
(prosím vypište, co Vám chybí)

**10) Považujete nabídku aktivit zaměřených na vzdělávání v domově pro seniory za dostatečnou?**

- a) Ano, nabídka je dostatečná
- b) Spíše ano, nabídka je přiměřená
- c) Nevím, jaká je nabídka
- d) Vůbec ne, naprosto postrádám.....  
(prosím vypište, co Vám chybí)

**11) Považujete některé nabízené volnočasové aktivity za zbytečné? A které?**

- a) Nevím
- b) Ne, žádná volnočasová aktivita se mi nezdá zbytečná
- c) Ano, zbytečné je/jsou.....

**12) Chybělo Vám v rozhovoru něco a chtěl/a byste to doplnit?**