

**Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o.**  
Akademická 409  
411 55 Terezín



**Aktivní životní styl a kvalita života seniorů**

**Active lifestyle and quality of life of seniors**

Bakalářská práce

*Bohdana Dojčinovičová*

2022

doc. ThDr. Patrik Maturkanič, PhD.

# VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2021/2022

Jméno a příjmení studenta:	Bohdana Dojčinovičová
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Aktivní životní styl a kvalita života seniorů
Klíčová slova v českém jazyce:	Senior, stáří, stárnutí, demografický vývoj, motivace, pozitivní myšlení, finanční plán, aktivní stáří, sociální prostředí
Název tématu v anglickém jazyce:	Active lifestyle and quality of seniors' life
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Senior, old age, aging, demographic development, motivation, positive thinking, financial plan, active old age, social environment

1.	<b>Zdůvodnění tématu:</b> Téma bakalářské práce <i>Aktivní životní styl a kvalita života seniorů</i> jsem si zvolila pro svůj zájem o generaci seniorů, snaže pochopit, jak se dříve narození lidé cítí v době digitalizace a rychlých změn, kterým se jen těžko přizpůsobují. Vnímám, jak je důležité postarat se o tuto cílovou skupinu a vytvořit pro ni přátelské prostředí, ve kterém se budou senioři cítit potřební a ostatní lidé si jich budou vážit pro jejich celoživotní zkušenost a moudrost. Demografický vývoj jasně ukazuje, že starších lidí bude rychle přibývat a společnost na tuto situaci musí reagovat. Je však i na samotných seniorech, aby se již v průběhu produktivních let připravili na období, kdy nebudou v plném pracovním vytížení a budou se tak moci věnovat ať rodině nebo svým osobním zájmům. Bez jasného plánu, jak úspěšně a smysluplně prožít „stříbrné období života“ to půjde velmi obtížně, jak po finanční, tak i po té psychické stránce.
2.	<b>Formulace problému, který bude v práci řešen:</b> S prodlužujícím se věkem narůstá počet let, který strávíme ve starobním důchodu. Je proto velmi důležité, se na toto období řádně připravit, a to jak mentálně, tak i ekonomicky. Každý se musí včas začít zajímat o výši své penze a promýšlet, jak bude schopen hospodařit s omezenými finančními prostředky. Jasný plán, jak naložit s relativně velkým množstvím volného času, se kterým po ukončení pracovního procesu budou moci disponovat, je klíčovým, pro úspěšné zvládnutí této etapy života. V boji proti sociálnímu vyloučení seniorů je podstatné vytvořit přívětivé a podněcující prostředí pro tuto cílovou skupinu s dostatečnou nabídkou volnočasových aktivit pro nejstarší generaci, což může výrazně pozitivně ovlivnit kvalitu jejich života. Nezastupitelnou roli hraje funkční rodina s možností mezigeneračního prolínání a předávání životních zkušeností. S nástupem do starobního důchodu dojde u seniorů

	k velké změně jak denního režimu a celkového hospodaření s volným časem a finančními prostředky, tak i značným omezením dosavadních sociálních kontaktů, a ne všichni jsou na tuto životní změnu dostatečně připraveni.
3.	<p><b>Cíl práce:</b></p> <p>Cílem bakalářské práce je zmapovat potřeby generace seniorů. Identifikovat faktory, které mohou ovlivnit kvalitu života ve stáří. Dále zjistit, zda příprava a celkové plánování seniorského období života může kladně ovlivnit jeho kvalitní prožití i psychické rozpoložení jedince v této závěrečné životní etapě. Dále zdůraznit význam organizace proseniorských aktivit s nízkou finanční náročností a širokou dostupností napříč celou nejstarší generací.</p>
4.	<p><b>Charakteristika použitých metod:</b></p> <p>Literární rešerše, analýza, syntéza, komparace, dotazování, deskripce.</p>
5.	<p><b>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol):</b></p> <p>Úvod  I. Teoretická část  1 Stárnutí a stáří  1.1 Stárnutí společnosti jako demografický problém  1.2 Příprava na stáří  1.3 Změny vyvolané stárnutím  2 Kvalita života seniorů  2.1 Vymezení pojmu kvality života  2.2 Komparace života seniora v domácím prostředí a v pobytovém zařízení  2.3 Finanční možnosti seniorů jako významný faktor ovlivňující kvalitu života  3 Aktivní životní styl  3.1 Motivace seniorů k aktivnímu žití  3.2 Aktivity ve stáří  3.3 Prostředí ovlivňující seniorský věk  II. Praktická část  4 Uvedení do problematiky a cíl výzkumu  4.1 Technika získávání dat  4.2 Přípravná fáze výzkumu  4.3 Analýza dat  4.4 Interpretace výsledků s diskusí  Závěr  Použitá literatura a zdroje  Seznam tabulek a grafů  Seznam příloh</p>
6.	<p><b>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</b></p> <p>CICERO, M. T. <i>Cato starší o stáří</i>. Praha: Supraphon, 1975. Lyra Pragensis (Supraphon).</p> <p>DESSAINT, M. P. <i>Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]</i>. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.</p>

DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J.DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN isbn80-901601-4-x.

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

HEGYI, L., KRAJČÍK, Š. *Geriatría*. Bratislava: Herba, 2010.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5

HROZENSKÁ, M. a D. DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANIŠ, K. a J. SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

JEŘÁBEK, H. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-117-6.

KALNICKÝ, Juraj. *Základy pedagogiky I*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-807248-543-7.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatría a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

LANGMEIER, J. KREJČÍKOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 9788024731483.

MATURKANIČ, Patrik. *Základy etiky: vybrané otázky z praktické filosofie: vysokoškolská učebnice*. Terezín: Vysoká škola aplikované psychologie, 2018. ISBN 978-80-87871-05-8.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

PATOČKA, J. a E. HEŘMANOVÁ. *Lokální a regionální kultura v České republice: kulturní prostor, kulturní politika a kulturní dědictví*. Praha: ASPI, 2008. ISBN 978-80-7357-347-8.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PAVLÍK, Z., J. RYCHTAŘÍKOVÁ a A. ŠUBRTOVÁ. *Základy demografie: celostátní vysokoškolská příručka pro stud. přírodověd., ekonom., filoz. a lékařských fak.* Praha: Academia, 1986.

PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

RABUŠIC, L. *Kde ty všechny děti jsou? Porodnost v sociologické perspektivě*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2001. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-01-6.

RABUŠICOVÁ, M. *Gramotnost: staré téma v novém pohledu*. Brno: Georgetown, 2002. ISBN 80-86251-14-4.

RYCHTAŘÍKOVÁ, J. a V. KUCHAROVÁ, ed. *Rodina, partnerství a demografické stárnutí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta, 2008. ISBN 9788086561523.

ŠTĚPÁNKOVÁ, H. a kol. *Gerontologie: Současné otázky z pohledu biomedicínských a společenských věd*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-26-28-4

ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0788-3.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.

ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

ŽUMÁROVÁ, M. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-8089295-43-2.

### **Periodikum**

ABEL, E. *Family care of the Frail Elderly*. In ABEL, E. K.(eds.) *Circles of Care. Work and Identity in Woman´s Lives*. Albany: State Uni of New York Press, s. 65-91.

MAREŠ, J. *Problémy se zjišťováním kvality života seniorů. Praktický lékař* [online] 2014, 94 (1), s. 22-31. [cit. 2020-30-10]. ISSN 0032-6739. Dostupné z: <https://1url.cz/Yz6Dy>

KOVÁČ, D. *Quality of life: A paradigmatic challenge to psychologists*. In: *Studia psychologica*. 2003, roč. 45, č. 2, s. 81, ISSN 0039-3320.

RYCHTAŘÍKOVÁ, J. Úspěšné stárnutí-leitmotiv 21. století: 31. konference České demografické společnosti "Stárnutí populace České republiky a jeho důsledky", 30.5.2001. *Demografie*. 2002, 44(1), 43-46. ISSN 0011-8265.

RYCHTAŘÍKOVÁ, Jitka, 2011. *Demografické faktory stárnutí*. *Demografie*. č. 2, s. 97–108. ISSN 0011-8265.

KISVETROVÁ, H. *Postoje ke stáří a stárnutí v současné společnosti*, Professe online, [online] 2019 [cit. 2020-19-11] 12/1 2019, ISSN 1803-4330. Dostupné z: <https://profeseonline.upol.cz/pdfs/pol/2019/01/04.pdf>

### **Internetové zdroje**

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. *Valorizaci 3,5 milionu důchodů od ledna 2020 provede ČSSZ automaticky*. ČSSZ [online] 2019 [cit. 2020-29-10]. Dostupné z: <https://1url.cz/Uz6DI>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Projekce obyvatelstva České republiky 2018-2100* [online]. Praha: ČSÚ, 2019 [cit. 2020-21-9]. Dostupné z: <https://1url.cz/AM7BE>

DEMOGRAFICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL, *Příprava na stáří, Život ve stáří*. Výzkumný ústav práce a sociálních věcí. [online], 2010 [cit. 2020-19-11], ISSN 1801-2914.

Dostupné z: [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=714](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=714)

KASPER, B. LUBECKI, U. *ZU Fuss Unterwegs – Mobilitat und Freizeit alterer Menschen. Raum und Mobilitat, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrsweisen und Ve*

kehrplanung. Dortmund [online] 2003. [cit. 2020-29-10].  
Dostupnéz:[http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF\\_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10\\_von\\_Birgit\\_Kasper\\_und\\_Ulrike\\_Lubecki.pdf](http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf)

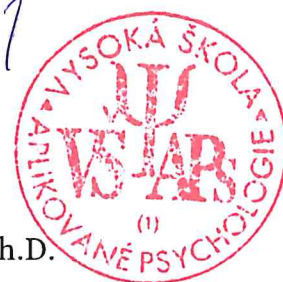
MARSTON, H.R. van HOOFF, J. *Kdo nemyslí na technologii při navrhování městského prostředí pro starší lidi? Případová studie přístup k navrhované rozšíření WHO věk-Friendly Města Model. Int. J. Environ. Res. Veřejné zdraví* [online] 2019, 16, 3525. [cit. 2020-29-10]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/19/3525>

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Příspěvek na péči*. [online]. Praha: MPSV, 2019 [cit.2020-29-10]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci>

### Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího:

Podpis: ..... *P. Maturkanič* ..... dne: ..... *22/9-2021* .....



Souhlas prorektora pro vědu a výzkum, doc. ThDr. Patrika Maturkaniče, Ph.D.

Podpis: ..... *P. Maturkanič* ..... dne: ..... *22/9-2021* .....

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedených pramenů a literatury.

V Terezíně, dne 11. února 2022

Bohdana Dojčínovičová



## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala panu doc. ThDr. Patriku Maturkaničovi, PhD., za odborné vedení, metodickou pomoc a motivaci při zpracování bakalářské práce i celé mé rodině za dlouhodobou podporu.

V Terezíně, dne 11. února 2022

Bohdana Dojčínovičová

## **Abstrakt**

Bakalářské práce je zaměřená na seniory a kvalitu jejich života. Začátek práce je zaměřen na vysvětlení pojmů: stáří, stárnutí, současný demografický vývoj a přípravu na stáří. V další kapitole je definována kvalita života seniorů a komparace domácí a institucionální péče. Poslední kapitola se věnuje významu pozitivního životního stylu a motivace seniorů k aktivnímu stárnutí.

Praktická část je zaměřena na vlastní výzkum. Jedná se o kvantitativní výzkum s cílem zjistit, zda tíživá finanční situace seniorů může negativně ovlivnit aktivitu života ve stáří a jestli vstupují současní senioři dostatečně připraveni do závěrečného období svého života.

## **Klíčová slova**

Senior, stáří, stárnutí, demografický vývoj, motivace, pozitivní myšlení, finanční plán, aktivní stáří, sociální prostředí

## **Abstract**

The bachelor thesis is focused on seniors and their quality of life. The beginning of the work is focused on explaining the concepts: old age, aging, current demographic development and preparation for old age. The next chapter defines the quality of life of seniors and the comparison of home and institutional care. The last chapter deals with the importance of a positive lifestyle and motivation of seniors to active aging. The practical part is focused on own research. This is a quantitative research to find out whether the difficult financial situation of seniors can negatively affect the activity of life in old age and whether current seniors enter sufficiently prepared for the final period of their lives.

## **Keywords**

Senior, old age, aging, demographic development, motivation, positive thinking, financial plan, active old age, social environment

# Obsah

I. Teoretická část.....	11
Úvod.....	12
1 Stáří a stárnutí .....	14
1.1 Stárnutí společnosti jako demografický problém.....	15
1.2 Příprava na stáří.....	17
1.3 Změny vyvolané stárnutím.....	19
2 Kvalita života seniorů .....	23
2.1 Vymezení pojmu kvality života .....	23
2.2 Komparace života seniora v domácím prostředí a v pobytovém zařízení .....	25
2.3 Finanční možnosti seniorů jako významný faktor ovlivňující kvalitu života ....	28
3 Pozitivní životní styl .....	30
3.1 Motivace seniorů k aktivnímu žití.....	31
3.2 Aktivity ve stáří.....	33
3.3 Prostředí ovlivňující seniorský věk.....	35
II. Praktická část .....	37
4 Uvedení do problematiky a cíl výzkumu .....	38
4.1 Technika získávání dat.....	38
4.2 Přípravná fáze výzkumu.....	39
4.3 Analýza dat.....	42
4.4 Interpretace výsledků s diskusí .....	76
Závěr .....	82
Literatura	
Seznam grafů	
Seznam tabulek	
Vzor dotazník	

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## Úvod

Tato bakalářská práce *Aktivní životní styl a kvalita života seniorů* se bude věnovat generaci lidí dříve narozených, moudrých, s mnoha životními zkušenostmi, kteří vstupují do období podzimu života. Ocitají se na významné křižovatce, která bude determinovat kvalitu prožití seniorského věku. Je mnoho cest, kterými se mohou vydat a každá z nich může přinést velmi rozdílnou nejen kvalitu života, ale i jeho délku. Jedni jsou na tuto novou etapu řádně připraveni, mají své plány a představy, čemu se budou v následujícím období věnovat a druzí, ti vstupují do neznáma a mohou být nastalou situací velmi zaskočení. S prodlužující se délkou života narůstá i počet let strávených mimo pracovní sféru a je velmi žádoucí být i ve starším věku přínosem pro společnost.

Motivem mé bakalářské práce *Aktivní životní styl a kvalita života seniorů* byl můj zájem o tuto generaci seniorů, snaha pochopit, jak se dříve narození lidé cítí v době digitalizace, globalizace a rychlých společenských změn, které vyžadují dynamickou schopnost rychle se přizpůsobovat. Vnímám, jak důležité je postarat se o tuto cílovou skupinu seniorů, vytvořit pro ni takové prostředí, ve kterém se budou cítit potřební a ostatní lidé si jich budou vážit pro jejich celoživotní zkušenost a moudrost. S prodlužujícím se věkem se navyšuje počet let, který strávíme ve starobním důchodu. Je proto velmi důležité, řádně se na toto období připravit, a to jednak mentálně, tak i ekonomicky. Každý se musí včas začít zajímat o výši své penze a promýšlet, zda a jak bude schopen hospodařit s omezenými finančními prostředky. Jasný plán, jak naložit s relativně velkým množstvím volného času, se kterým po ukončení pracovního procesu budu moci disponovat, je klíčový pro úspěšné zvládnutí této etapy života. V boji proti sociálnímu vyloučení seniorů je podstatné vytvořit přívětivé a podněcující prostředí pro tuto cílovou skupinu.

Zajistit osvětu o možnostech celoživotního vzdělávání a podporu Akademií a Universit třetího věku ze strany státu a obcí, ale i dostupnost informací o organizovaných volnočasových aktivitách pro nejstarší generaci, může výrazně ovlivnit kvalitu života seniorů. Nezastupitelnou roli hraje funkční rodina s možností mezigeneračního prolínání a předávání životních zkušeností.

Bakalářská práce je rozčleněná do tří částí, které jsou spojeny s ústředním tématem práce. Jedná se o kapitoly: Stáří a stárnutí, Kvalita života seniorů a Pozitivní životní styl. Úvodní kapitola poukazuje na demografickou situaci stárnutí v České republice a jeho vnímání společností, popisuje, jak je možné se předem na stáří připravit a definuje změny vyvolané stárnutím.

Prostřední část vymezuje pojem kvality života, věnuje se komparaci života seniorů v domácím prostředí versus pobytovém zařízení a identifikuje finanční možnosti penzistů jako významný faktor ovlivňující kvalitu života. Závěrečná pasáž pojednává o vnější motivaci k aktivnímu stáří, vlivu prostředí, které nám nabízí a předurčuje aktivity ve stáří.

Cílem bakalářské práce je zmapovat potřeby generace seniorů. Identifikovat faktory, které mohou ovlivnit kvalitu života ve stáří. Dále zjistit, zda příprava a celkové plánování seniorského období života může kladně ovlivnit jeho kvalitní prožití i psychické rozpoložení jedince v této závěrečné životní etapě. Dále zdůraznit význam organizace proseniorských aktivit s nízkou finanční náročností a širokou dostupností napříč celou nejstarší generací.

# 1 Stáří a stárnutí

Tato kapitola nahlíží na problematiku stárnutí a stáří. Popisuje akceleraci demografického stárnutí populace jako celosvětového fenoménu 21. století, jeho dopadů na společnost, zabývá se otázkou, zda se lze na senium připravit a také se věnuje změnám vyvolaným stárnutím jedince.

Charakterizovat stáří, nelze zcela snadno a jednoznačně. Existuje mnoho definic, ale ne každá je výstižná. Stárnutí lze popsat jako komplexní, nevratný fyziologický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy a je součástí našich životů od samého narození až do smrti.

„Jedná se o souhrn změn ve funkcích a struktuře organismu, které se projevují poklesem výkonnosti jedince“ (Langmeier, Krejčíková, 1998, s. 184).

Změny tkání a buněk vyvolané procesem stárnutí začínáme pozorovat již od 30. roku věku života, avšak postupují u každého jedince individuální rychlostí. Tempo stárnutí je geneticky zakódováno, je modifikováno dalšími faktory, jako jsou zejména choroby, psychika, životní styl, fyzická kondice, a je spojeno s řadou významných sociálních změn v průběhu života. Můžeme jednoduše říct, že stárnutí je cesta do stáří, které představuje vyvrcholení životního cyklu jedince (Pacovský, 1990, s. 30).

*„Stárnutí a stáří je často charakterizováno jako období ztrát s mnoha negativními stereotypy, což způsobuje, že seniorům je v současné konzumní společnosti přiřazováno stigma nepotřebnosti a bezcennosti“* (Kisvetrová, 2019).

V důsledku této stigmatizace se formují postoje společnosti vůči starší generaci, ale také samotný přístup k vlastnímu stáří, včetně subjektivního vnímání osobní důstojnosti. Respekt společnosti k moudrosti, zkušenostem a autoritě starší generace vede k úctě, toleranci a vytváření pozitivních postojů společnosti vůči seniorům. Kisvetrová uvádí, že naopak negativní postoje jsou často spojené s vnímáním seniorů jako nepotřebných, nevýkonných, nemocných, konzervativních a skeptických jedinců. Tyto negativní postoje a stereotypy ve vztahu ke stáří a stárnutí jsou velice časté u dnešní konzumní společnosti a mohou záporně ovlivnit samotný postoj seniora ke stáří a následně mohou mít dopad na celkové chování, sebeúctu, sebevědomí i rozvoj úzkosti či deprese u tohoto starého člověka. Odborná literatura přináší nejednotnost v pojetí stáří a rozcházející se

periodizace stáří. Shoda obvykle panuje v rozlišení na biologické, kalendářní a sociální stáří.

Za obecně platnou je považována patnáctiletá periodizace lidského věku dle World Health Organization (WHO) a to následovně:

- 60 až 74 let; stárnutí, rané stáří, senescence,
- 75 až 89 let; vlastní stáří, kmetství, senium,
- 90 a více let; dlouhověkost, patriarchium.

S ohledem na neustále se zvyšující věk dožití v důsledku zlepšující se zdravotní péče a její dostupnosti se oddaluje také pomyslná hranice vnímaná jako mezník mezi středním věkem a stářím na 65 let.

## **1.1 Stárnutí společnosti jako demografický problém**

Celosvětovým fenoménem 21. století se stala akcelerace demografického stárnutí populace. Poměr seniorů ve společnosti je vyšší než kdykoliv v minulosti. I populace České republiky stárne, a to již od 80. let 20. století.

Naplní-li se předpoklady budoucího vývoje plodnosti, úmrtnosti a migrace (pokud budeme brát v úvahu střední variantu modelu), počet obyvatel České republiky bude v nejbližší budoucnosti, resp. v prvních jedenácti prognózovaných letech (dle ČSÚ 2018-2100) pokračovat v růstu. Ke konci dvacátých let 21. století dosáhne 10,7 milionu, zatímco v roce 2018 činil 10,6 milionu. Následně od 30. let by měla mít populace mírně klesající trend, který bude přerušeny v druhé polovině 40. let stagnací.

Celkový počet obyvatel by se měl až do roku 2058 udržet nad hranicí 10,7 milionu. V období 60. a 70. let se očekává snižování velikosti populace, která by měla počátku 80. let poklesnout až na úroveň 10,4 milionu. V závěrečných dvou desetiletích tohoto století je opět předpokládán růst počtu obyvatel České republiky na 10,5 milionu.

Pokud porovnáme složku přirozené změny a složku migrace, je zřejmé, že bude růst počtu obyvatel zajišťovat výhradně kladné saldo zahraniční migrace, které jako jediné dokáže vykompenzovat očekávané záporné saldo přirozené změny. Úbytky obyvatelstva přirozenou cestou přitom nebudou zanedbatelné. Od roku 2025 až do konce 21. století by



měl každoroční počet zemřelých převyšovat živě narozené o více než 15 tisíc osob. Úbytek přirozenou měnou by měl kulminovat v polovině 60. let 21. století, kdy se očekává roční ztráta téměř 45 tisíc osob (zdroj ČSÚ).

V posledních deseti letech se také velmi zrychlil nárůst absolutního i relativního počtu seniorů. Přibylo nejstarších lidí ve věku nad 85 let a průměrný věk obyvatele ČR v tomto desetiletí vzrostl z 40,3 na 42,3 roku (zdroj ČSÚ).

Dle predikce ČSÚ se očekává nejvyšší počet obyvatel ve věku 65+ v 50. letech 21. století, kdy by mohl být téměř dvojnásobný ve srovnání se současným stavem a je zapotřebí se na tuto skutečnost předem připravit (Socioekonomicko-demografická charakteristika krajů ČR, 2020).

Stárnutí populace je proces, v jehož průběhu se mění věková struktura obyvatelstva tak, že narůstá počet osob starších 65 let a souběžně se snižuje zastoupení osob mladších 15 let. Na konci roku 2018 byla populace České republiky tvořena 15,9 % osob mladších 15 let, 19,6 % obyvatel bylo starších 65 let a zbývajících 64,5 % tvořili zástupci ve věku 15-64 let (zdroj ČSÚ).

Věkovou strukturu a zároveň i velikost populace ovlivňují tři komponenty: porodnost, úmrtnost a migrace.

Zda je populace dané země označována za mladou nebo stárnoucí, závisí především na počtu dětí, které ženy porodí. To, kolik se ženě průměrně narodí dětí v dané geografické jednotce, je podmíněno působením komplexu kulturních faktorů (ekonomických, sociálních a psychologických). Tyto faktory vedly k tzv. *demografickému přechodu – tranzici*. Jedná se o proces, při kterém se významně mění populační režim a dochází k výrazné změně v úrovni porodnosti a úmrtnosti. Počátek demografické tranzice je v Evropě datován do přelomu 18. a 19. století a je velmi srozumitelně definován českým demografem Pavlíkem: „*Demografickou revoluci je možno co nejstručněji charakterizovat jako převratnou a v celé historii lidstva ojedinělou přeměnu charakteru demografické reprodukce, která je ve svém výsledku nejzřetelněji patrná ve změnách v úrovni úmrtnosti, porodnosti a ve věkové struktuře jednotlivých populací.*“ (Pavlík, Rychtaříková, Šubrtová, 1986, s. 510).

## 1.2 Příprava na stáří

Jedním ze zásadních prediktorů aktivního životního stylu v seniorském věku a současně aktuálním tématem společnosti v souvislosti s demografickým stárnutím populace je individuální příprava na stáří. Touto problematikou se zabývá oblast gerontologie – gerontagogika, která je definována jako výchova a vzdělávání ke stáří.

**Dle Zavázalové rozlišujeme přípravu na stáří na:**

- dlouhodobou (celoživotní),
- střednědobou (od 45. roku života),
- krátkodobou (2-3 roky před penzionováním).

Již během středního věku se rozhoduje o tom, jaké stáří bude jedinec prožívat. Úspěchy v práci, v osobním životě i životní styl a zdravotní problémy v produktivním věku jsou determinanty ovlivňující kvalitu života a průběh stáří. Pro naprostou většinu lidí v produktivním věku je smyslem života práce a pro mnoho z nich je následný odchod do starobního důchodu jedno z největších životních traumat (Zavázalová, 2001 s. 77-78).

„Na počátku období raného stáří dochází ke kolísání pocitů kompetentnosti a osobní pohody a jejich střídání s pocity marnosti a nedostatku motivace i energie. Uvědomění úbytku sil a vědomí jistoty jeho progresu vede 60leté lidi ke zpomalení životního tempa, redukci aktivit a zájmů a k přijetí kompromisu, který signalizuje postupné smířování s realitou stárnutí, ať už je, nebo není uvědomělé“ (Vágnerová, 2007, s. 303). Změna sociální role, potažmo sociálního statutu penzisty ovlivňuje jeho identitu. Transformace životního stylu je pro seniory výzvou, někdy se objevuje na počátku stáří stagnace, která může být jak projevem nejistoty, tak i ztráty smyslu života. Aby mohl být podzim života zaslouženým odpočinkem, je dobré nepodcenit fyzickou, psychickou, ale ani finanční přípravu na toto období.

Způsoby této přípravy mohou mít různé podoby, od přípravy v oblasti volnočasových a vzdělávacích aktivit, přes tu materiální a finanční, až například po změny v oblasti bytové.

Mezi přímé formy přípravy na život ve stáří patří zejména finanční zabezpečení této stále se prodlužující závěrečné fáze života (tomuto tématu se budeme podrobněji věnovat v jedné z následujících kapitol), existence osobního plánu řešící bytovou situaci seniora či informování o nabídce sociálních a zdravotních služeb pro danou cílovou skupinu v regionu, kde budeme trávit podzim svého života. Je velmi důležité se právě v průběhu produktivních let zamyslet nad tím, kde, v jakém bytě či domě, prožijeme své stáří. Jestli lokalita, ve které bydlíme nyní, bude vyhovující i pro stárnoucího člověka, ať po stránce bezbariérového přístupu do domu či bytu, jeho vnitřního uspořádání nebo také v závislosti na okolní infrastruktuře i dosahu zdravotní a sociální péče. Nezastupitelnou roli v přípravě na stáří seniora hrají zejména zájmy a koníčky, kterým se lidé často věnují již v produktivním věku, a dále nabývají na významu právě v době po ukončení ekonomické činnosti, kdy dochází k rapidnímu nárůstu volného času a změnám v denním režimu penzistů.

Aktivita je prevencí nesoběstačnosti. Udržování a navazování nových kontaktů, prohlubování mezigeneračních vazeb i setkávání se s vrstevníky má velký význam na prožití kvalitního a spokojeného stáří (Langmeier, Krejčíková, 1998, s. 194-195).

Analýza s názvem „Příprava na stáří“ uvádí, že tři čtvrtiny respondentů potvrdili existenci koníčků, díky nimž mohou zaplnit větší množství volného času, a tak částečně nahradit dosavadní zaměstnání. Častější absence zájmů je uváděna u osob se zhoršeným zdravotním stavem a též u osob, které jsou spíše nespokojeny se svým životem. Mezi další nepřímé způsoby přípravy na stáří patří zdravý životní styl, dostatečné množství pohybu a také celoživotní vzdělávání, které jsou důležitou součástí života a měly by člověka provázet všemi fázemi životního cyklu, a to nejen ve stáří (Příprava na stáří, 2010).

*„Medicína zásadně prodloužila průměrnou dobu dožívání. Dokážeme dnes zvládat onemocnění, která před dvaceti lety léčit nešla. Základ je ale to, aby se lidé o sebe starali. Člověk je pohybující se část živé přírody. Už děti by měli vědět, že je potřeba běhat.“*  
(NN, Jan Pirk, 2019).

Je důležité o stáří mluvit a bořit mýty s ním spojené, rozpoutat širší debatu nejen o ceně života, ale především o jeho hodnotách a proměnách v různých fázích a situacích (NN, 2019).

S odchodem do starobního důchodu se mění naše vnímání, chování i prožívání. Radost nad uvolněním pracovních povinností je rychle vystřídána zjištěním, že pokud člověk nemá vytvořeny skutečné zájmy, kterým by se mohl věnovat, může mít problémy s využitím náhle získaného množství volného času. Senioři se navzájem velmi odlišují ať již zdravotním stavem, hodnotami, rodinnou situací, zázemím, životními zkušenostmi i finančními a bytovými podmínkami.

### **1.3 Změny vyvolané stárnutím**

Ve skupině lidí stejného věku může být vliv stárnutí velmi variabilní. Stárnutí ovlivňuje činnost buněk a také chemickou skladbu jejich molekul, což vede k postupnému poklesu schopnosti adaptace na změny prostředí. Je nutné zdůraznit, že patologické změny se následkem chorob mísí s normálním tedy fyziologickým stárnutím. Teorií stárnutí lidského organismu je velmi mnoho, všeobecně je lze diferencovat na dvě základní kategorie:

- teorie z opotřebování – ty vysvětlují stárnutí poškozenými funkcemi a strukturami lidského těla,
- genetické teorie – předpokládají, že základem dlouhověkosti individua je molekulární, genetický materiál, který pochází z oplodněného vajíčka příslušného organismu (Hegyí, Krajčík, 2010, s. 25).

*„Stárnutí je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódovaný, nezvratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvalé stopy, jeho rozvoj se řídí druhově specifickým časovým zákonem. Taktéž podléhá formálním vlivům prostředí“* (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 30).

Hrozenská, Dvořáčková (2013) uvádějí, že pozorovatelné změny vyskytující se v lidském organismu v závislosti na zvyšujícím se věku lze rozdělit na:

- primární stárnutí – tělesné změny stárnoucího organismu,
- sekundární stárnutí – změny, jež se často vyskytují ve stáří, ale nemusejí být jeho průvodním znakem,
- terciální stárnutí – tělesný úpadek je nápadný a prudký, bezprostředně předcházející smrti.

### **Ve stáří zaznamenáváme tyto změny:**

- fyziologické/tělesné (změny organismu, jeho funkce, nemoci),
- psychické (paměť, intelekt, nemoc),
- sociální (sociální podmínky, sociální odloučení a komunikace).

*Zdroj: přehled změn ve stáří (Venglářová, 2007)*

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
změny vzhledu úbytek svalové hmoty změny termoregulace změny činnosti smyslů degenerativní změny smyslů kardiopulmonální změny změny v trávicím systému změny vylučování moči změny sexuální aktivity	zhoršení paměti problematičtější osvojování si nového nedůvěřivost snížená sebedůvěra sugestibilita emoční labilita změny vnímání zhoršení úsudku	odchod do důchodu změna životního stylu stěhování ztráta blízkých lidí osamělost finanční problémy

### **Charakteristika změn fyziologických**

Změny organismu člověka probíhající na fyziologické úrovni označujeme jako biologické stárnutí. Stárnutí člověku působí nejen estetické změny, které jsou pro stáří typické a také nejvíce viditelné, ale postihuje i celý pohybový aparát, což je vážnou překážkou v plnohodnotném prožívání života seniorů.

Období stáří s sebou nese celkové zhoršení zdravotního stavu jedince, jenž se projevuje prostřednictvím prožitku těla, jeho funkčnosti, vzhledu i problematičnosti v jeho využívání.

Klevetová a Dlabalová (2008) uvádí, že fyziologické změny se týkají celého organismu a popisují, jak ovlivňují jednotlivé systémy:

- **Pohybový systém** – snižuje se celková výška těla, tuhnou chrupavky a vazivo ztrácí pružnost, ubývá kostní hmoty. Svaly atrofují, jsou méně pružné, ztrácejí sílu a vytrvalost. Kosterní aparát se stává křehčím, pórovitým a méně odolným. Je náchylnější k defektům z důvodu řídnutí kostní tkáně, úbytku vápníku a minerálních látek. Zpomaluje se rychlost nervových vzruchů a pohyb starého člověka se výrazně zpomaluje. Dochází k zužování cév a následnému neprokrvování některých okrajových částí těla.
- **Kardiopulmonální systém** – hrudní koš zmenšuje svůj objem, a to snižuje dýchací kapacitu plic. Výkonnost srdce klesá a pro svůj chod spotřebovává stále více energie. Pružnost cév je omezena a tím je narušena regulace krevního tlaku. Infekce dýchacích cest jsou častější. Srdeční chlopně ochabují, nejsou schopné adaptace na zvýšenou zátěž a způsobují dušnost.
- **Trávicí systém** – metabolismus zpomaluje, klesá množství trávicích šťáv. Snižuje se kapacita a elasticita močového měchýře, stejně tak i játra a slinivka jsou méně výkonné. Pokles tlustého střeva v důsledku snížení svalové síly způsobuje chronickou zácpu.
- **Pohlavní orgány a vylučovací systém** – pokles pohlavní činnosti, u žen se ztrácí menstruace a často trpí poklesem dělohy, u mužů se snižuje potence a potýkají se se zbytněním prostaty. Omezuje se funkce ledvin a svalových svěračů. Velmi často se ve stáří setkáváme s inkontinencí.
- **Kožní systém** – nerovnoměrná pigmentace kůže, která se stává sušší, tenčí a méně elastickou, vlivem snížené funkce mazových žláz. Vrásky se prohlubují vlasy ztrácejí pigment a chlupy postupně houstnou.
- **Nervový systém** – rychle klesá počet neuronů, dochází ke snížení rychlosti vedení vzruchů mezi nimi. Zaznamenáváme poruchy rovnováhy a chůze. Často přibývají poruchy spánku.
- **Smyslové orgány** – zhoršuje se zrak, sluch, ale také hmatové a čichové schopnosti. Klesá počet receptorů, pomocí kterých jsme schopni vnímat pohyb a polohu těla, pocity chladu a tepla nebo tlaku. Dochází k častějším úrazům vlivem špatného odhadu vzdálenosti či teploty předmětů.

Pokud se přidají k fyziologickým potížím, které mohou jedince trápit ještě další problémy, vše dohromady může způsobit, že si starý člověk nevěří a obává se selhání v běžných činnostech a situacích. Navenek může vše působit jako nezájem seniora o aktivní život, ten však zrývá svoji nejistotu a strach. Staří lidé kladou vysoký důraz na stabilní, známé prostředí, ve kterém se perfektně orientují (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 202).

### **Charakteristika změn psychosociálních**

Prvním krokem je začít si včas plánovat období, kdy bude žít mimo pracovní sféru, učit se odlišně nakládat se svým časem a dávat myšlenkám jiný směr.

Není k dispozici větší množství údajů ani rozsáhlejší studie o stárnutí osob nad 80 let a názory psychologů na psychosociální stárnutí se rozcházejí. Změny probíhající v průběhu stárnutí se nedají zařadit jen do oblasti biologických změn, ale vždy se prolínají s prožíváním a chováním seniora a jeho postavením ve společnosti. Je velmi důležité vnímat stáří pohledem bio-psycho-sociálním (Klevetová, 2017, s. 28-29).

Vlivem stáří dochází k transformaci kognitivních funkcí. Zhoršuje se zraková i sluchová percepce, poznávací procesy se zpomalují. Naše jednání se stává rozvážnějším, pomalejším, přesnějším s větší sebekontrolou na úkor rychlosti. Obecně platí, že staří lidé jsou méně přizpůsobiví, lpí na svých stereotypech, bývají přecitlivělí s malým množstvím empatie. Osobnostní vlastnosti se ve stáří zosťrují, umocňují a ty složky osobnosti, které dokázal člověk v mládí skrýt nebo tlumit jejich projevy se projeví v plném rozsahu. Snížené vnímání oslabujícími se smysly způsobuje úzkost a strach a přispívá k nejistotě. To vše může vést k tomu, že se senior nechce vydávat ven a setkávat s druhými lidmi a je velmi nedůvěřivý a ostražitý. Utlumení sociálních kontaktů a interakcí vede k sociálnímu odloučení. Ve stáří převažuje touha po pohodlí a soukromí (Janiš, Skopalová, 2016, s. 45-48).

Snad nejhorší situace, která může nastat pro seniora je, když přestane být soběstačný a musí přijmout pomoc druhých, jak uvádí Cicero, že nejbídnějším faktem stáří je to, když se cítí být na obtíž (Cicero, 1975).

Po 80. roce se u některých seniorů objevují příznaky duševního onemocnění, stařecké demence, zvláště Alzheimerovy choroby.

## 2 Kvalita života seniorů

Tato kapitola bakalářské práce se věnuje *kvalitě života seniorů*. V úvodní části vymezuje pojem kvality života a zaměřuje svou pozornost na faktory, které ji determinují. Následující sekce porovnává život seniora v domácím prostředí se životem v pobytovém zařízení a nahlíží na rozdíly, možná omezení i výhody těchto odlišných forem bydlení ve stáří. Závěr druhé kapitoly se věnuje tomu, jak velký vliv na kvalitu života seniorů má ekonomické zázemí a finanční možnosti seniorů.

### 2.1 Vymezení pojmu kvality života

Kvalitu života předurčují životní podmínky a jejich subjektivní prožívání. Jedná se o pojem obtížně definovatelný, odborná literatura nabízí nepřehledné množství definic vymezující kvalitu života, nejsou však známa jistá kritéria, jejichž přítomnost či nepřítomnost determinuje její stupeň.

*„Kvalita života zahrnuje historické, kulturní a životní vývojové prvky a biologické i vědecké úvahy o ní vedou nevyhnutelně k filozofii, k hodnotovému systému člověka“* (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 26).

V současné době se experti napříč obory přiklánějí k subjektivnímu hodnocení kvality života. Ke stejnému posunu došlo i v medicíně, jak uvádí i Dvořáčková, kdy byly po dlouhý čas objektivně měřitelné ukazatele zdraví nejrelevantnější pro stanovení další léčby a pomoci systémem i kulturou, jde především o osobní očekávání, dosahování cílů a tím i saturaci individuálních potřeb (Příbyl, 2015, s. 49).

Haškovcová (2010) uvádí: *„Pouze člověk sám může konstatovat, jestli se cítí šťastný či spokojený. Vnější pohled může být nejen povrchní, ale i mylný.“*

Také Mareš se přiklání k názoru, že kvalita života není záležitost objektivních údajů, ale subjektivních. Nezáleží, jak se aspekty (finanční situace, síť sociálních vztahů, zdravotní stav a funkční schopnost, míra vnímané sociální opory, kvalita bydlení) jeví vnějším pozorovatelům, ale na vnímání individuálního prožívání a hodnocení jednotlivých oblastí (Mareš, 2014, s. 23).



Objektivní kvalita života sleduje materiální zabezpečení, fyzické zdraví, sociální status a sociální podmínky života a lze ji tedy charakterizovat jako souhrn zdravotních, sociálních, ekonomických a enviromentálních faktorů, jenž bezprostředně ovlivňují život jedince.

V povědomí laické veřejnosti převládá názor, že kvalitní život je možné žít pouze tehdy, pokud je člověk zdravý. Někteří lidé dokonce smýšlejí o kvalitě života a o zdraví jako o synonymech. Zdraví tvoří jeden z významných předpokladů kvalitního života, není však zdaleka jediným (Vymětal, 2003, s. 198-199).

Kvalita života každého člověka se v jeho průběhu neustále mění v důsledku působení řady faktorů, ke kterým patří zejména (Dvořáčková, 2012, s. 76-80):

- **Fyzický stav** – představuje výskyt symptomů onemocnění, odpočinek nebo chronickou bolest, únavu, energii, nežádoucí účinky spojené s léčbou onemocnění.
- **Spokojenost s léčbou** – srozumitelnost a vstřícnost komunikace a přístupu lékaře a personálu s nemocným, posouzení léčebného prostředí.
- **Psychický a duševní stav** – pojímá celkový postoj člověka k životu, jeho schopnost adaptace na nemoc a její prožívání, sebepojetí člověka jeho myšlení, úzkost, víru a poznání, učení, paměť a koncentraci, náladu, deprese a úzkosti i strach ze smrti.
- **Funkční zdatnost** – jedná se o celkovou tělesnou zdatnost člověka, jeho mobilitu a uplatnění v zaměstnání i způsobilost komunikace s okolím.
- **Sociální vazby** – jsou dány vztahy s rodinnými příslušníky, partnery, popř. se členy ošetrovatelského týmu v nemoci, ale i sociální oporou a sexuální aktivitou člověka.
- **Prostředí** – obsahuje pocit bezpečí, dostupnou zdravotní a sociální péči, finanční zabezpečení ale i fyzikální prostředí jako je znečištění ovzduší, klima, hluk či provoz.
- **Spiritualita** – osobní víra a přesvědčení, hodnotová orientace (Kováč, 2003, s. 81).

*„Je nutné si uvědomit, že celková kvalita života je souhrn výše uvedených faktorů, jež kvalitu života ovlivňují. Pojem kvalita života přesahuje rámec jednoho vědního oboru. Z tohoto důvodu její zkoumání, definování a praktické zabezpečení vyžaduje systémový přístup“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 56-57).*

Kvalita života ve stáří je ovlivněna mírou saturace potřeb seniora a celou škálou dalších faktorů – dostupností zdravotní a sociální péče, materiálním zabezpečením, množstvím sociálních kontaktů ať již s rodinou nebo sousedy a přáteli, cenově dostupným a kvalitním bydlením, dostupností dopravy i informovaností o dění v okolí, nabídkou komunitních center a volnočasového vyžití pro cílovou skupinu seniorů. *„Umění stárnout a využít šanci, kterou nám přináší každý den je věc, která se týká každého z nás. Někteří jedinci stáří považují za nejkrásnější období svého života, z důvodů času k realizaci svých osobních plánů“ (Malíková, 2011, s. 13-14).*

Každé z vývojových období nám nabízí možnosti, ale má i své limity. Malíková (2011) upozorňuje, že pohled společnosti na stáří a seniory je chápán spíše negativně. Většina lidí si představí osobu závislou na pomoci jiných, nesoběstačnou a neschopnou samostatného života se ztrátou životního elánu, optimismu a naděje.

## **2.2 Komparace života seniora v domácím prostředí a v pobytovém zařízení**

Každý z nás má rád svůj domov a ani senior není výjimkou. I on by měl a zejména chtěl zůstat ve svém domě či bytě co nejdéle. Trávit čas tam, kde prožil své životní úspěchy i prohry, lásky, radosti i zklamání. *„Tam, kde zapustil kořeny a kde ho těší pohled na každou obyčejnou věc, tam, kde vzpomínky žijí proto, že jsou tam předměty, které je evokují. Tam, kde může, sám nebo se svým partnerem, žít běžné a krásné dny bez strádání se svými prostými nadějemi a malými radostmi i při jistých obtížích, které s sebou stáří přináší“ (Haškovcová, 2010, s. 285).*

Problém může nastat v okamžiku, když senior ztrácí soběstačnost a potřebuje pomoc. Kdo by vlastně měl pomoci? Na prvním místě by to měla být samozřejmě rodina. Někdy je tato volba komplikovaná a jindy může být až nedostupná. Pokud se rodina chce o seniora starat, najde poměrně snadno klíč k tomu, jak péči provádět. V dnešní době

existuje mnoho praktických edukačních programů pro pečující rodiny, kde se naučí laičtí pečovatelé, jak efektivně pečovat a ošetřovat. Avšak i rodina, která chce pečovat o své blízké naráží na své limity a časovou náročnost.

Z pohledu intenzity a naléhavosti potřeb, které má starý člověk, rozlišujeme tři stupně péče. Jde o důležitou, avšak ne tolik časově náročnou **podpůrnou péči**, kam řadíme finanční podporu, zajištění dopravy k lékaři, výpomoc v domácnosti při opravách či obstarání úřadů. Tuto formu péče potřebuje dříve nebo později každý stárnoucí člověk. Druhý, náročnější stupeň rodinné pomoci, je **neosobní péče**, kam jsou zařazeny úkony související s chodem domácnosti, nejčastěji vaření, úklid, praní a nákupy. Jedná se o vyšší časovou náročnost, často na každodenní bázi, nedá se odkládat a zde může vypomoci nebo nahradit rodinu sociální služba, např. pečovatelská služba.

Třetím a nejnáročnějším stupněm rodinné pomoci je **péče osobní**. Jde o činnosti časově velmi nákladné, vyžadující neustálou přítomnost pečující osoby, jsou spojené s intimní péčí o starého člověka a jsou fyzicky i psychicky náročné a v literatuře uváděné jako 24hodinová péče 365 dnů v roce (Jeřábek a kol. 2013, s. 45-47).

Velmi bolavým místem péče o své nejbližší v rodinách je rozhodnutí, kdy již nejsme schopni zajistit adekvátní péči v domácím prostředí a je na místě předat člena rodiny do institucionální péče ať již se jedná o sanatoria, domovy pro seniory nebo léčebny dlouhodobě nemocných.

Jeřábek (2013) uvádí, že rodinná péče představuje tradiční a generacemi ověřený model péče o stárnoucí lidi. Drtivá většina používaných institucionálních řešení péče a pomoci představovala alternativy zajišťující potřeby lidí, kteří přišli o své příbuzné. I v dnešní době je tento druh péče určen zejména bezdětným lidem a těm, o které se nemá kdo postarat. Péče v ústavním zařízení je zpravidla finančně nákladnější než ta rodinná. V důsledku demografického vývoje přibývá obyvatel nejstarší věkové skupiny nad 80 let a sociální politika v mnoha západních zemích hledá řešení v návratu k rodinné péči o staré lidi. Takové řešení však vyžaduje přijetí významných opatření, která by učinila rodinnou péči o staré lidi snadněji zvládnutelnou.

V současném pojetí sociálních služeb poskytovaných v České republice je kladen důraz na dodržování lidských práv osob při individuálním poskytování služeb, respektující

svobodnou vůli klientů, zajišťující jejich důstojný život a snaze o sociální začlenění uživatelů služeb (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 63-64).

Domovy pro seniory poskytují podle zákona č. 108/2006 Sb. „*pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.*“

Tato zařízení nabízejí klientům nejen ubytování a stravu, ale i pomoc při hygieně nebo vytvoření podmínek pro ni, také pomoc při zvládnutí běžných úkonů o vlastní osobu, zprostředkování sociálního kontaktu se společenským prostředím, aktivizační programy, sociálně terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů klienta (Zákon č. 108/2006 Sb., o soc. službách).

Současná pobytová zařízení pro seniory prošla rozsáhlou transformací, co se týká poskytovaných služeb, ale i komfortu bydlení. Jsou zpravidla pěkně vybavená, některá až luxusní. Řada klientů bydlí v jedno či dvoulůžkových pokojích. Součástí domovů bývají kavárny, rehabilitační a maserské místnosti, počítačové koutky, knihovny, solné jeskyně, wellness centra, zázemí kreativní dílničky a další.

Stále se také rozšiřuje nabídka řízených terapeutických činností a aktivit. Velmi vítanou jsou petterapie, při kterých jsou senioři v přímém kontaktu se zvířaty. Mnoho domovů zprostředkovává pro své klienty služby kadeřníka, pedikérky či manikérky. Všechny zařízení nabízejí pro své klienty kulturní programy. Celou řadu nabízených služeb mohou využívat i senioři z okolí a je velmi žádoucí propojování vnějšího a vnitřního prostředí domovů.

Rozdíly mezi jednotlivými domovy mohou být značné. Celých 15 % tvoří soukromá rezidenční zařízení, která mohou být výrazně finančně náročnější nežli ta městská či státní, výše platby však nemusí být vždy úměrná kvalitě poskytovaných služeb (Haškovcová, 2010, s. 237).

Přechod do institucionální péče představuje jednu z nejrizikovějších událostí v životě člověka, která může následně vyústit v životní rezignaci a apatii, a tím i ke zhoršení zdravotního stavu jedince. Včasná a odpovídající aktivizace klientů přispívá k adaptaci na tuto životní změnu a může výrazně zlepšit kvalitu života seniorů.

## **2.3 Finanční možnosti seniorů jako významný faktor ovlivňující kvalitu života**

Pokud se již v průběhu produktivního života zamýšlíme nad tím, jak strávíme podzim svého života, plánujeme aktivity, kterým se po ukončení pracovního procesu budeme věnovat, rozmyšlíme, čím naplníme získaný volný čas, klademe si otázku, jestli je nynější bydlení vhodné místo pro stárnoucího člověka a mapujeme, jak se změní finanční situace domácnosti v případě odchodu do starobního důchodu, děláme velmi dobře. Většina kroků ke snadnějšímu zvládnutí odchodu do penze i přizpůsobení se novým životním podmínkám lze v podstatě „dohnat“ aktivním a pozitivním přístupem jedince i v okamžiku, kdy již opustil pracovní sféru. Existuje však jeden z významných faktorů, který výrazně ovlivňuje kvalitu života v důchodu, a tím je finanční situace penzisty. Bez dlouhodobé přípravy a promyšlených kroků, které započaly již v produktivním věku, nelze změnit a zlepšit ekonomickou situaci seniora, který až odchodem ze zaměstnání zjistil, že nebude schopen pokrýt ani své základní potřeby v této etapě života, natož financovat další náklady spojené s volnočasovým vyžitím nebo např. cestováním. Zaměstnání nepředstavuje pouze příjmy, ale i sociální kontakt, který se náhle ztrácí s odchodem do starobního důchodu, a tak senior přichází o vztahy, které byly v práci vlastně jednoduše dostupné.

Finanční model fungující ve střední, ekonomicky produktivní fázi života 10:20:30:40 – kdy 10 % příjmu tvoří krátkodobou rezervu, 20 % je dlouhodobou rezervou – spoření na důchod, děti, pojištění domácnosti..., 30 % ze zdrojů tvoří náklady na bydlení a 40 % investujeme do běžné spotřeby domácnosti, jako je strava, zábava, cestování, ošacení se v seniorském věku proměňuje dle potřeb a priorit jedince. Senior již nepotřebuje vydávat tak velký obnos za ošacení, své finance utrací zejména za potraviny a léky, nepotřebuje také budovat dlouhodobou finanční rezervu (Partners, 2018).

Dále je velmi přínosné řešit a plánovat otázku seniorského bydlení již v produktivním věku, kdy máme dostatek energie i finančních prostředků realizovat změny týkající se bydlení v důchodovém věku. Musíme posuzovat nejen ekonomickou náročnost, funkční prostorové uspořádání domácnosti vycházející z potřeb staršího člověka, bezbariérovost, blízkost rodinných příslušníků i možnosti sociálních kontaktů, saturaci zdravotních a sociálních služeb v okolí bydliště, ale i dostupnost volnočasového vyžití. Vypracovat

záložní plán bydlení v případě nenadálého odchodu životního partnera, mít finanční rezervu a myslet i na tíživé věci je součástí finanční přípravy na stáří. Jelikož se stále prodlužuje délka prožitých let v důchodovém věku je nutné v předstihu přemýšlet o jeho náplni, jak tyto roky chceme prožít, roli hraje i načasování odchodu do starobního důchodu, pokračování či ukončení ekonomické aktivity s ohledem na aktuální zdravotní stav seniora nebo možnosti vykonávání práce v důchodovém věku. Současná podoba důchodového systému v Čechách funguje spíše jako prevence chudoby ve stáří, nemotivuje dostatečně občany k tvorbě finančních plánů a rezerv pro život ve stáří. S nedostatečnou finanční přípravou na ekonomicky neaktivní období života bývá spojována nízká míra finanční gramotnosti a nezájem části populace o ekonomickou budoucnost všeobecně. Dostupnost kvalitních informací a schopnost s nimi pracovat je základním východiskem dobrého plánování a finančního zajištění života v důchodu (Rabušicová, 2002, s. 164-168).

Starobní důchody upravuje v České republice zákon č. 155/1995 Sb. Výše důchodu se skládá ze dvou složek – základní a procentuální výměr a s jistotou můžeme říct, že výše starobního důchodu má významný vliv na kvalitu života ve stáří. Průměrný starobní důchod občana České republiky byl na konci prvního čtvrtletí roku 2020 14 397 Kč a rozdíl mezi průměrným důchodem muže a ženy byl asi dva a půl tisíce korun (ČSSZ, 2020).

Senioři, kteří již nejsou soběstační, mohou pobírat příspěvek na péči, který je poskytován osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby. Nárok na tento příspěvek má osoba, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje podporu a pomoc se zvládnutím základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti, pokud tuto pomoc poskytuje blízká osoba, poskytovatel sociálních služeb nebo asistent sociální péče. Výše tohoto příspěvku se pohybuje dle stupně závislosti do čtyř kategorií od 3 300-19 200 Kč (MPSV, 2019).

### 3 Pozitivní životní styl

Třetí kapitola se zabývá životním stylem seniora. Můžeme říci, že podle volnočasových aktivit jedince hodnotíme jeho životní styl. Volný čas je nedílnou součástí životního stylu, jeho indikátorem a významným pozorovatelným faktorem (Janiš, Skopalová, 2016, s. 9-10).

Každý z nás má osobitý **životní styl**, ctí své hodnoty, vykonává konkrétní činnosti v rámci nějaké sociální sítě a vyplňuje tak volný čas. Životní styl se může lišit na základě mnoha faktorů: druhu bydliště (život na vsi, život ve městě), pohlaví, věku, rodinného zázemí, životních podmínkách, ale i hodnotách jedince, jeho zájmech, schopnostech a dovednostech, vzdělání, vykonávaném zaměstnání, zdraví (Dufková, Urban, Dubský, 2008, s. 113-116).

Volný čas je relativně mladý pojem, jedná se o jev, který vznikl v důsledku sociálního a ekonomicko-technického pokroku v období průmyslové revoluce a stal se nezastupitelnou součástí životního stylu. U seniorů poukazuje na soubor denních aktivit, které nahradily bývalá zaměstnání a zásadně ovlivňují dynamiku života stárnoucího člověka v závěrečném období jeho života. *„Pozitivní postoj k životu a k volnému času eliminuje vnímaná omezení, kterými se jedinec někdy snaží racionálně vysvětlit svou pasivitu v oblasti kvalitního trávení volného času.“* (Janiš, Skopalová, 2016, s. 66). Není však zcela automatické, že se staří lidé sami zapojí do programů určených této cílové skupině, někteří potřebují podporu a ubezpečení, že to zvládnou, jiní se vydávají zcela bez obav vstříc novým zážitkům.

Ne všichni penzisté mají ve svém okolí dostatečnou nabídku volnočasových aktivit, přizpůsobených jejich věku a možnostem. Velmi záleží na komunitním plánování měst a obcí, jaké aktivity pro své obyvatele připravují. Jak již bylo v předchozí kapitole řečeno, každý, kdo se blíží seniorskému věku, by se měl zamýšlet nad tím, jakým způsobem bude trávit svůj volný čas po odchodu ze zaměstnání a mít promyšlený osobní plán, čemu se bude rád věnovat a nespoléhat se jen na okolí.

### 3.1 Motivace seniorů k aktivnímu žití

Senioři potřebují cítit naši podporu a věřit, že jsou schopni dosáhnout svých cílů. Veškeré naše chování má nějaký důvod nebo motiv, vychází z našich potřeb, které každý cítí v sobě uvnitř a není nikdo jiný, kdo je za nás může uspokojit. Naše vnitřní motivace je náš motor, který nás žene kupředu.

„Motivace je hybnou silou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Potřeby člověka souvisí nejenom s biologii organismu, ale také s jeho sociální a pracovní existencí ve společnosti, ve které žije. Podkladem motivace je úsilí organismu dosáhnout rovnováhy mezi sebou a prostředím takovými činnostmi, které vedou k vlastnímu uspokojení a soběstačnosti. Proto je především u seniorů nutné povzbudit je ke správnému postoji. Senioři potřebují vědět, že to zvládnou a my jim svým chováním dodáváme odvalu a věříme v jejich schopnosti“ (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 35).

Autorky popisují existenci tří klíčů k motivaci seniorů:

- touha dosáhnout cíle,
- důvěra ve vlastní schopnosti,
- vlastní představa dosažené změny.

Chceme-li vést seniory k naplňování a uspokojování životní existence, musejí věřit ve vlastní schopnosti a dovednosti. Je nutné, aby přijali realitu prožívané situace a uvědomili si, že každá situace má nějaké řešení. Ve vyšším věku síly ubývají, člověk bývá zklamán, že nedokáže udržet takové pracovní tempo jako dříve. Je však nutné přijmout své aktuální, snížené možnosti a přemýšlet, co ještě dokážu udělat a čemu se chci věnovat. Musím přijmout fakt, že činnosti, které jsem dříve vykonával, budou potřebovat více času a úsilí, ale o to větší radost mohou přinést (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 36).

Být člověkem znamená být odpovědný za realizaci svých osobních hodnot. Frankl (1994) dělí hodnoty do tří větších oblastí:

**Tvůrčí hodnoty** – schopnost jedince pracovat a vydávat ze sebe něco cenného do světa, ať již ve prospěch svůj, druhých osob nebo celé společnosti. Ve stáří však ubývá tvůrčích



pracovních hodnot a senior může nabýt pocitu, že není užitečný. Seberealizace a lidské snažení je jednou ze základních lidských potřeb. I ve vyšším věku lze hledat činnosti, které ještě mohu vykonat, je nutné však přijmout aktuální snížené možnosti a provádět je v delším časovém rozmezí.

**Zážitkové hodnoty** – schopnost jedince přijímat cenné zážitky ze světa, nelze zapomenout na lásku, krásu a dobro, což jsou hodnoty trvalého charakteru, které byly a budou. Zážitky, které jsme prožili dříve jsou důležitou součástí naší existence a nikdo nám je nemůže vzít. Umět využívat svých smyslů na vidění krás, slyšení líbezného a doteku hebkého. Umět si povídat, plánovat budoucnost, co ještě chci vidět, zažít i když třeba jen ve své fantazii. Zažít laskavost, ohleduplnost a jistotu důvěry.

**Postojové hodnoty** – schopnost jedince zaujmout ke konkrétní životní události postoj. „*Ať je v mém životě cokoli, vždy mám možnost zaujmout statečný postoj*“ (Frankl, 1994, in Klevetová, 2017, s. 50). Člověk má za každých životních okolností cítit hodnoty nejvyšší a být odpovědným za svůj život.

### **Motivace seniorů k pohybovým aktivitám**

Je zřejmé, že pravidelné pohybové aktivity přináší zdravotní benefity každému jedinci, a i přesto se do nich zapojuje méně než jedna čtvrtina populace. Je vhodné působit na společnost, aby se stal pohyb přirozenou součástí životního stylu nejen po dobu školní docházky, ale i po celý zbytek jejich života. Lidé se nechtějí preventivně zabývat pohybovým programem, který je nutný pro udržení kvality života a oddálení involučních změn. Nesnadným úkolem je zabývat se motivací a ovlivňováním starších jedinců k aktivnímu stylu života, jehož nedílnou součástí jsou pravidelné sportovní aktivity. Přestože se touto problematikou zabývají všechny ekonomicky vyspělé státy světa, jejich úspěšnost je stále pouze částečná. Faktory ovlivňující účast lidí nad 50 let na aktivní sportovní činnosti popisuje Kritická analýza empirických studií (Schick, 1998). Výsledky odhalily, že nejdůležitější motivační složkou je pro seniory okruh přátel, kteří mají sami vztah k pohybu, dále jsou to doporučení lékařů či zdravotní důvody, a nakonec příklad rodinného prostředí. Další z důvodů a překážek zabraňujících v účasti na pohybových aktivitách uváděli dotazovaní různá zdravotní omezení, nemoci, ale také očekávání kladného prožitku, který se

nedostavil, pohodlnost, zesměšňování vrstevníky či složitost dopravy do místa aktivity (Štílec, 2003, s. 24).

Psychologové uvádějí, že k věrnosti setrvání v pravidelném cvičení nestačí pouze vědomí, že je to užitečné pro zdraví a dlouhý život čili racionální motivace, ale je zapotřebí, aby lidé dosahovali při cvičení také emočního prožitku, radosti z atmosféry a družnosti, která k pohybu patří. Tento princip by si k srdci měli vzít hlavně cvičitelé při přípravě každé cvičební lekce (Štílec, 2004, s. 136).

### 3.2 Aktivity ve stáří

Je zcela přirozené, že se volnočasové aktivity proměňují v průběhu života jedince, avšak výrazným mezníkem změny je seniorský věk, především odchod do starobního důchodu spojený s ukončením ekonomické aktivity.

Významnou roli zastává výběr aktivit v produktivním věku významnou roli zastává výběr ideálně takových aktivit, ve kterých budeme moci pokračovat i v pozdním věku, preseniorská příprava, vůle a ochota seniora ke změně či přizpůsobení se novým aktivitám ve stáří (Janiš, Skopalová, 2016, s. 74-75).

Obecné možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů vymezili Kasper a Lubecki (2003):

- **Pokračování ve stávajících volnočasových aktivitách**, což lze považovat za téměř ideální, kdy dochází jen k minimálním zásahům do změny životních stylů jedinců. Jedná se o zájmy, které odpovídají fyzickému stavu a možnostem seniorů a jsou finančně dostupné, reflektující výši starobního důchodu. U těch činností, které můžeme označit jako aktivní trávení volného času, lze predikovat, že se zvyšujícím se věkem a úbytkem sil dojde k postupné proměně, která může mít negativní vliv na psychiku jedince. U činností receptivních bude docházet ke změnám pomaleji a lze je úspěšně provozovat i ve vysokém věku takřka beze změny.

- **Rozšíření stávajících aktivit**, na které jsem v průběhu produktivního věku neměl čas, popřípadě rozvoj a zintenzivnění zájmu o některou z okrajových aktivit. V podstatě se jedná o činnost naplánovanou na odchod do důchodu, např. cestování, turistika.
- **Výběr zcela nových aktivit**, které se bude řídit nejen časovými možnostmi, ale i zdravotním stavem, přáteli, rodinou či ekonomickou situací a budou moci být vykonávány po co nejdéle dobu.
- **Pokračování v profesních činnostech**, které se překloupí do volného času. Zde ovšem velmi záleží na předchozí profesi seniora, který může např. vykonávat dobrovolnickou činnost v organizacích.
- **Transformace každodenních povinností do volnočasových aktivit**, zde je obtížné přesně definovat, ale jedná se např. o vaření či nakupování.

Činností, radících se do volnočasových aktivit, je celá řada. Dufková, Urban, a Dubský (2008, s.79) je člení na sportovní, kulturní, vzdělávací, veřejné, cestovatelské a rekreační, hobby a manuální aktivity.

Význam vzdělávacích aktivit pro seniory nespočívá pouze ve získávání nových znalostí, ale má i pozitivní dopad na psychické a sociální zdraví jedince.

Žumárová (2012, s. 71) ve své knize uvádí důvody, které vedou seniory k vyhledávání vzdělávacích aktivit:

- Být aktivní a seberealizovat se, rozvíjet své původní zájmy, profesi a získávat nové poznatky.
- Naučit se novým dovednostem, udržet si intelektuální i tělesné síly a zachovat si stávající vědomosti. I nadále si udržovat svou samostatnost i autonomii a v neposlední řadě vytvářet a rozvíjet sociální kontakty, realizovat svá přání a hledat smysl života.

Z výše uvedených důvodů, které vedou seniory k vyhledání vzdělávací aktivity je zřejmé, že edukace jako volnočasová aktivita má pozitivní vliv na zdraví a život seniorů.

Edukací seniorů se zabývá obor gerontagogika (geragogika) a jedná se o disciplínu, která se postupně vyčleňuje z andragogiky. V gerontagogice dále rozlišujeme edukaci seniorů a edukaci kmetů (Kalnický, 2009, in Janiš, Skopalová, 2016, s. 81).

Kasper a Lubecki dále doplňují, že s rostoucím věkem klesá i počet přání, které by seniori ještě rádi realizovali ve svém volném čase.

Aktivita je způsob, jak člověk může uspokojit své potřeby, jak si může zpříjemnit život, jak může vytvořit něco, co ho přesahuje. Činnosti přinášejí člověku mnohé: strukturují čas, ovlivňují společenské kontakty, podporují duševní i fyzickou činnost, vytvářejí „společenský status“ (Kalvach a kol., 2004, s. 439).

### **3.3 Prostředí ovlivňující seniorský věk**

Nejdůležitější aspekty ovlivňující životy seniorů se dají rozdělit do čtyř hlavních kategorií, které se vzájemně prolínají a doplňují. Zdravotním a ekonomickým faktorům ovlivňující život seniora jsme se již věnovali v předchozích kapitolách a nyní se zaměříme na to, jak mohou sociální hlediska a prostředí, které seniora obklopuje, ovlivnit jeho finální etapu života. Odchodem do starobního důchodu se můžeme setkat s pojmem desocializace, což znamená značné omezení nebo úplnou ztrátu společenských vztahů a kontaktů (Janiš, Skopalová, 2016, s. 49-50).

V okamžiku odchodu do starobního důchodu zastává významnou roli rodina seniora, která je pro něj tou nejdůležitější sociální skupinou. Další možností udržování sociálních kontaktů je okruh přátel a sousedů, což může představovat dobrý nástroj k udržení sociálních kompetencí stárnoucího člověka a v poslední řadě jsou to instituce, ve kterých lidé sdílejí stejný způsob života a mohou zde navázat i přátelské vztahy (Vágnerová, 2007, in Janiš, Skopalová, 2016).

Prostředí, ve kterém senior žije a tráví převážnou část svého času, má velký vliv na kvalitu života seniora. Vědní obor zabývající se prostředím (prostorem) obklopujícím stárnoucího člověka se nazývá enviromentální gerontologie a věnuje se otázkám k vytvoření co nejlepších podmínek přátelských vyššímu věku (age-friendly).

Vytváření komunit a prostředí přátelských k věku je v 21. století klíčové, které nelze ignorovat, a je nutné je neustále přezkoumávat a zdokonalovat. Světová zdravotnická

organizace (WHO) se snaží pomáhat a inspirovat města k tomu, aby se stala „přátelštějšími k věku“ ... město přátelské k věku umožňuje obyvatelům aktivně stárnout v rámci jejich rodin, čtvrtí a občanské společnosti a nabízí rozsáhlé příležitosti pro účast starších lidí v komunitě (Marston, van Hoof, 2019).

Charakter prostředí se svými omezeními a příležitostmi, všemi klady a zápory, které skrývá, výrazně ovlivňuje způsob života seniorů. Může mít rozhodující vliv, zda povede starší člověk aktivní život a zůstane v kontaktu se svým okolím nebo zda upřednostní sedavý způsob života. Obklopující prostředí může jedinci připomínat jeho tělesné znevýhodnění, stejně jako může pomoci se sním vyrovnat a pokračovat v plnohodnotném žití.

Město a venkov jsou lokální komunity se zcela odlišnými charakteristikami, které se vlivem suburbanizace a industrializace postupně zmenšují (Patočka, Heřmanová, 2008, s. 58).

Města a vesnice se od sebe dle Hofbauera (2004) od sebe vzájemně odlišují ekonomickou a kulturní úrovní, sociální a profesní charakteristikou a tradicemi.

**Město** je prostorem s vysokou koncentrací obyvatelstva. Tato hustota osídlení s sebou přináší větší anonymitu a vztahy mezi obyvateli jsou spíše formálního charakteru, neosobní a přechodné. Vyskytuje se zde vzájemná netečnost a lhostejnost. Pro město je typické rozmanité sociokulturní složení obyvatel, větší mobilita obyvatel a rychlejší životní tempo. Je to prostředí nabízející pestré a podnětné možnosti pro rozvoj jedince.

**Venkov** je charakterizován nižším osídlením oproti městu, hlubšími a vřelejšími meziosobními vztahy, vyznačuje se nízkou mírou anonymity, a tudíž pocitem bezpečí. Na vsi se vyskytuje vzájemná solidarita a odpovědnost. Udržují se zde více tradice než ve městech, obyvatelé venkova jsou více konzervativní a jsou zdrženliví vůči sociokulturním inovacím a novým myšlenkám. Dalším rozdílem oproti městům je specifická pohybu, kdy dominuje pěší chůze po vesnici, což podporuje udržování neformálních vztahů i větší semknutí s přírodou. Vesnice nabízí mnohem méně profesních možností i volnočasového vyžití (Patočka, Heřmanová, 2008, s. 58-60).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## **4 Uvedení do problematiky a cíl výzkumu**

S prodlužujícím se věkem dožití obyvatel, narůstá také období, které stráví senioři ve starobním důchodu. Každá obec, které není lhostejná cílová skupina těch nejstarších spoluobčanů by se měla zajímat nejen o jejich skutečné potřeby a přání, ale také vědět, které faktory nejvíce ovlivňují spokojený život jedince ve stáří.

Praktická část bakalářské práce je zaměřená na zmapování životního stylu a aktivity litoměřických seniorů žijících v domácím prostředí, jejich výběru volnočasových aktivit, nakládání s volným časem, povědomí o sociálních službách i finančních možnostech seniorů.

### **4.1 Technika získávání dat**

#### **Metodologie**

Pro ověření cíle výzkumu a stanovení hypotéz byly použity tyto metody a techniky sběru dat:

- analýza odborné literatury,
- deduktivní metoda,
- metoda sondy,
- kvantitativní dotazníkové šetření.

#### **Metoda analýzy odborné literatury**

Vlastnímu výzkumnému šetření předcházelo podrobné studium odborné literatury, hlubší seznámení s problematikou stáří a stárnutí a zjištění všech faktorů ovlivňujících aktivní život seniorů.

#### **Kvantitativní výzkum**

K naplnění cílů výzkumného šetření byla zvolena metoda dotazníkového šetření, která umožňuje reprezentativní šetření vzorku, lze ho následně zobecnit na populaci a zároveň umožňuje testování teorií. Mezi jeho nesporné výhody patří relativně rychlý sběr dat a jejich následná analýza, poskytuje přesná číselná data a jistotu, že výsledky jsou nezávislé na výzkumníkovi (Punch, 2008, s. 44). Vhodný je při zkoumání velkých

skupin, v našem případě se jedná o generaci seniorů. Dotazník je také vstřícný směrem k respondentům, jelikož jim poskytuje větší čas na zamyšlení i přesvědčivou anonymitu.

V případě našeho dotazníkového šetření bylo připraveno 29 otázek, z nichž většina byla polouzavřených, možnosti odpovědí byly předem stanovené a na doplnění našich nabídnutých variant byla uvedena ještě volba „jiné.“

Dále bylo užito i otázek dichotomických a polytomických – výčtových s možností více alternativ odpovědí (Skutil, 2011, s. 82).

## **4.2 Přípravná fáze výzkumu**

### **Předvýzkum**

V prosinci 2020 proběhl předvýzkum na malém vzorku 8 respondentů, jehož cílem bylo zhodnotit validitu otázek v dotazníku a upozornit na možná úskalí ve formulaci položek dotazníku. Od respondentů byla vyžadována zpětná vazba, zaměřující se na srozumitelnost a porozumění definovaným otázkám. Zároveň byly sbírány náměty ke zlepšení a k doplnění odpovědí. Dotazník byl po připomínkování lehce poupraven, aby byl srozumitelný a lépe čitelný. Úprava proběhla u otázky číslo devět, která byla na počátku zformulována jako výše starobního důchodu, ale po neochotě respondentů sdělovat konkrétní finanční částku byly nadefinovány čtyři možné odpovědi, kde respondenti vybírali pouze z rozmezí výše důchodu, který pobírají. Finální verze dotazníku je součástí přílohy.

### **Charakteristika sledovaného souboru**

Základním souborem je soubor jednotek, o kterém předpokládáme, že bude platný pro naše závěry. Struktura vzorku musí imitovat co nejvíce složení populace, čím bude vzorek populace menší, tím výraznější budou rozdíly mezi skutečnou strukturou (Reichel, 2009, s. 75).

Pro šetření kvantitativního výzkumu je charakteristický pravděpodobnostní výběr, v našem případě se jedná o pravděpodobnostní výběr stratifikovaný, ve ztrátách již probíhal náhodný výběr.



Výběrový soubor dotazníkového šetření tvořili soběstační litoměřičtí senioři starší 60 let, žijící v domácím prostředí, kteří se sběru dat účastnili dobrovolně a anonymně.

Do celkového výzkumného souboru byly zařazeny pouze dotazníky, které byly kompletní a správně vyplněné. Reprezentativní vzorek výběrového souboru tvořilo 120 jednotek.

### **Časový harmonogram kvantitativního výzkumu**

Příprava dotazníkového šetření a samotný sběr dat kvantitativního výzkumu probíhal v období leden–duben 2021.

### **Metoda sběru dat**

Distribuce dotazníků probíhala přes kancelář sociálního pracovníka určeného seniorům na MěÚ v Litoměřicích, Informační centrum na MěÚ v Litoměřicích, Klub seniorů Litoměřice, spolek Lipen působící při knihovně K. H. Máchy a pečovatelskou službu Charity Litoměřice. S uvedeným dotazníkem pracovali senioři samostatně, byl pro ně připraven v tištěné i elektronické podobě, po vyplnění jej rovnou navraceli zpět. V případě distribuce dotazníků přes pracovnice pečovatelské služby byly odpovědi respondentů pro rychlejší odbavení zaznamenány samotnými pečovatelkami. Senioři, kteří si v době koronavirové pandemie osvojili počítačové dovednosti vyplnili dotazník v online prostředí prostřednictvím webových stránek Survio.com, ostatním byl poskytnut v tištěné podobě. Návratnost tištěných dotazníků byla 98 %, u online respondentů dosáhla 55 %.

Po ukončení dotazníkového šetření došlo k analýze kvantitativních dat. Vzájemným posouzením získaných údajů bylo provedeno vyhodnocení a na jeho základě porovnání výsledků s předpoklady. Pro ověření platnosti hypotézy byl použit Chí-kvadrátový test, který vycházel z kontingenčních tabulek. V diskusní části budou interpretovány výsledky výzkumu, reflexe a analýza celé bakalářské práce.

### **Výzkumný cíl**

Cílem výzkumné části bakalářské práce je statisticky ověřit, zda je finanční situace seniorů v důchodovém věku rozhodujícím faktorem při výběru volnočasových aktivit

ve stáří. Pro tyto účely byly stanoveny hypotézy, která budou následně vyhodnoceny v samostatné části práce.

### **Výzkumná otázka**

Ovlivňuje finanční situace litoměřických seniorů jejich aktivní život ve stáří a výběr volnočasových aktivit?

### **Předpoklad**

Na základě výzkumné otázky byly vydedukovány následující hypotézy, které obsahují měřitelné proměnné a specifikují jejich vzájemný vztah.

H0<sub>1</sub>: Výše finančního zůstatku seniorů nemá vliv na účast ve volnočasovém programu.

HA<sub>1</sub>: Výše finančního zůstatku seniorů má vliv na účast ve volnočasovém programu.

H0<sub>2</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na aktivitu seniorů.

HA<sub>2</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na aktivitu seniorů.

H0<sub>3</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na trávení volného času.

HA<sub>3</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na trávení volného času.

H0<sub>4</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu.

HA<sub>4</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu.

H0<sub>5</sub>: Společná domácnost seniorů nemá vliv na výši uspořené finančních prostředků.

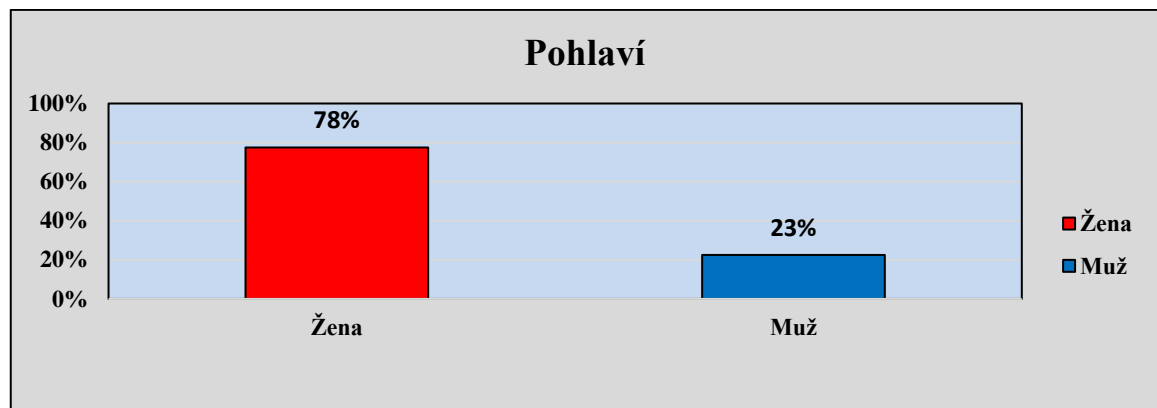
HA<sub>5</sub>: Společná domácnost seniorů má vliv na výši uspořené finančních prostředků.

### 4.3 Analýza dat

V položce dotazníku č. 1 bylo zjišťováno pohlaví respondentů. Z celkového počtu 120 (100 %) respondentů bylo 27 (23 %) mužů a 93 (78 %) žen (viz tab. 1).

*Zdroj: vlastní tvorba, tab.1 - Pohlaví respondenta*

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	93	78 %
Muž	27	23 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



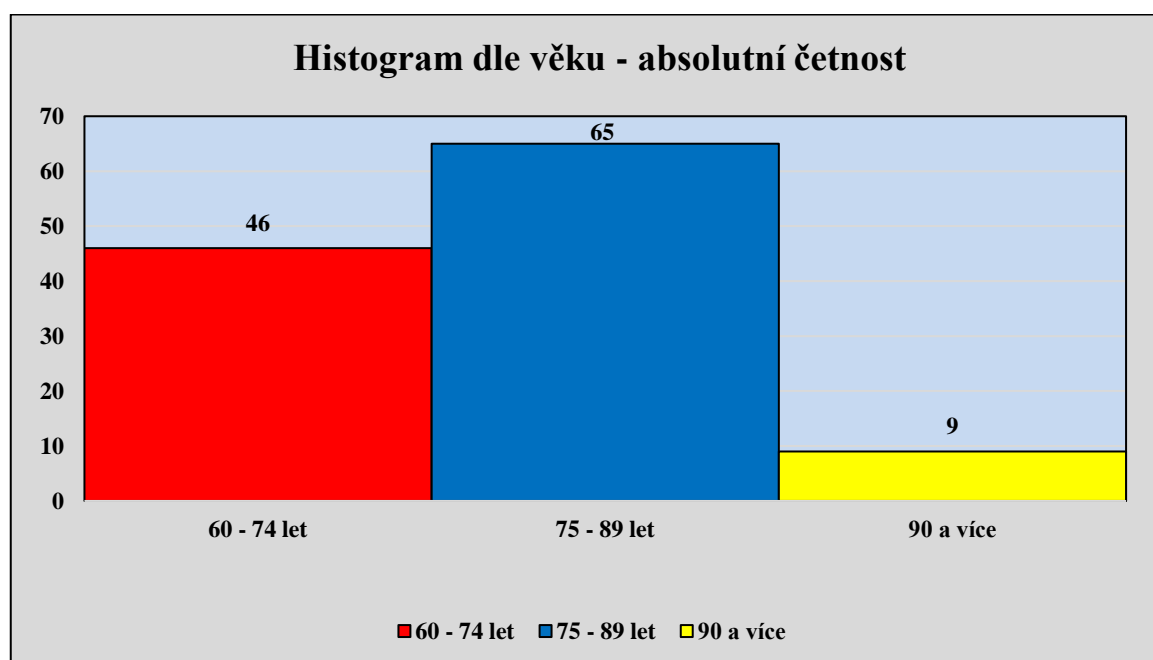
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 1 – Pohlaví respondenta*

Pro účely této bakalářské práce není podstatné rovnoměrné zastoupení pohlaví respondentů. Praktický výzkum se nebude zabývat jednotlivými rozdíly mezi pohlavími, proto výzkumný vzorek není rovnoměrně zastoupen. Výzkumné otázky ani hypotézy nebudou zjišťovat, zda se liší finanční situace mužů či žen ve vztahu k výběru volnočasových aktivit ve stáří. Výzkum je sondou do generace seniorů jako celku, nikoliv do genderové struktury.

V položce dotazníku č. 2 byl zjišťován věk respondenta. Pro potřeby tohoto výzkumu bylo dostačující zařadit respondenty do věkového rozpětí 60–74 let (38 % = 46 osob), 75–89 let (54 % = 65 osob) což byla nejpočetněji zastoupená skupina respondentů tohoto dotazníkového šetření a nejstarší skupina 90 let a více (8 % = 9 osob) s nejnižším zastoupením respondentů.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab.2 – věk respondenta*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
60-74 let	46	38 %
75-89 let	65	54 %
90 a více	9	8 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>

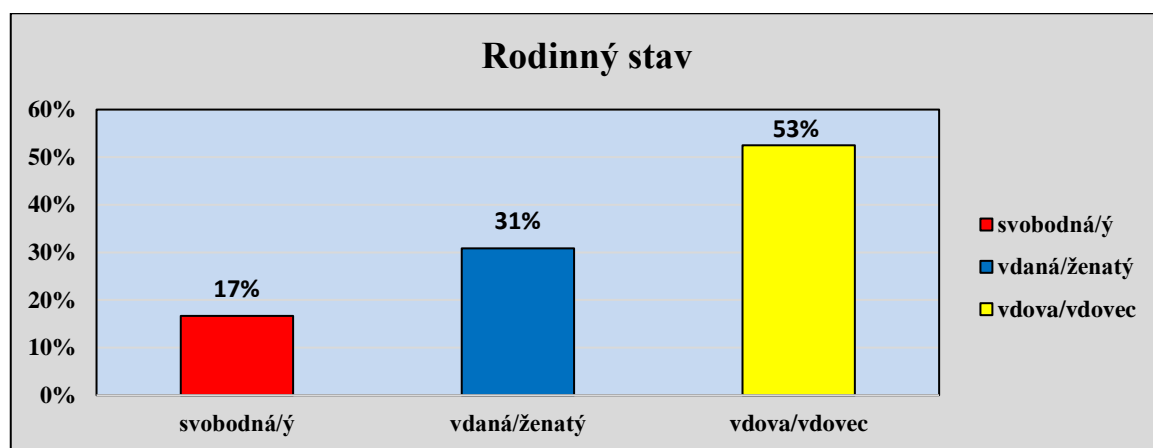


*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 2 – Věk respondenta*

V položce dotazníku č. 3 respondenti uváděli, jaký je jejich rodinný stav. Z celkového počtu 120 osob vybralo možnost vdova/vdovec 63 (53 %) respondentů, možnost vdaná/ženatý uvedlo 37 (31 %) dotazovaných a variantu svobodná/ý zvolilo 20 (17 %) respondentů.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 3 – Rodinný stav*

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
svobodná/ý	20	17 %
vdaná/ženatý	37	31 %
vdova/vdovec	63	53 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



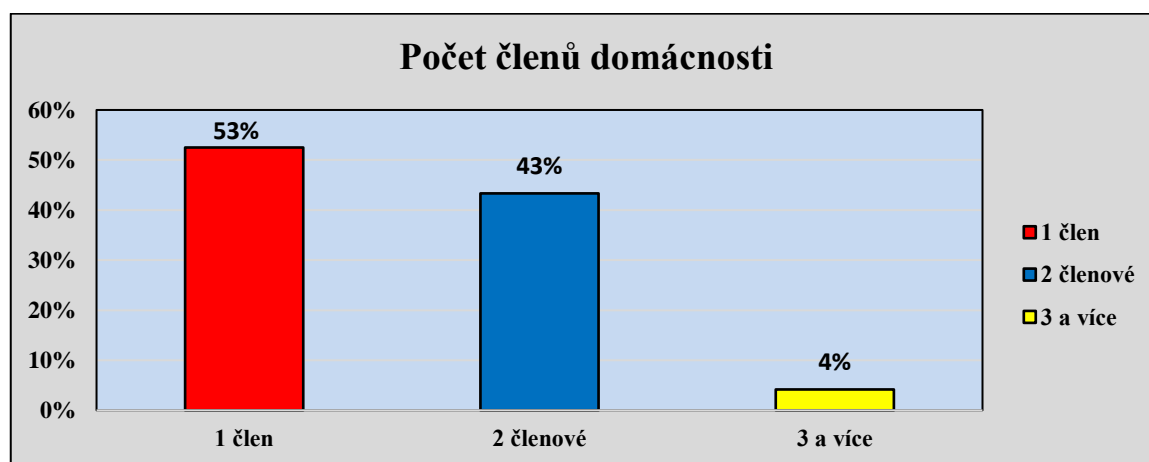
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 3 – Rodinný stav*

Z interpretace dat vyplývá, že v tomto výzkumném vzorku je více než polovina dotazovaných (53 %) vdovou/vdovcem. Při podrobnějším rozboru dat zjišťujeme, že ženy jsou v této kategorii vdova/vdovec zastoupeny z 86 % a muži tvoří jen 14 % z celkového počtu osob kategorie. V této práci budou data použita i v rámci statistického testu, ve kterém budeme zjišťovat vztah mezi položkou č. 16 a č. 3, to je výší nasporené částky a rodinným stavem seniorů.

V položce dotazníku č. 4 bylo zjišťováno, v kolika členné domácnosti senioři žijí. Z celkového počtu 120 respondentů jich 63 (53 %) vybralo možnost jednočlenné domácnosti, 52 (43 %) odpovídajících uvedlo soužití ve dvoučlenné domácnosti a pouze 5 (4 %) dotazovaných zvolilo možnost tři a vícečlenné domácnosti.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 4 – Počet členů domácnosti*

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
1 člen	63	53 %
2 členové	52	43 %
3 a více	5	4 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



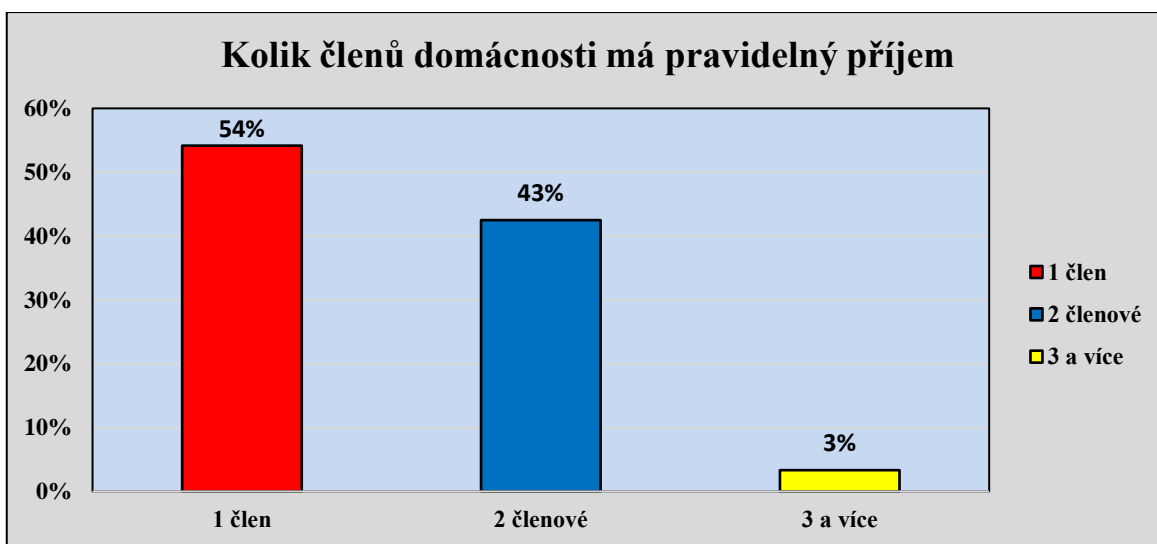
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 4 – Počet členů domácnosti*

Z uvedených dat vyplývá, že více než polovina seniorů (53 %) žije v jednočlenné domácnosti a můžeme tedy vyvozovat, že se nedělí s nikým o celkové finanční náklady na chod domácnosti.

V položce dotazníku č. 5 uváděli respondenti kolik členů z jejich domácnosti má pravidelný měsíční finanční příjem. Z celkového počtu 120 respondentů 65 (54 %) zvolilo možnost 1 člen s pravidelným příjmem, dále 51 (43 %) osob vybralo možnost 2 členové s pravidelným příjmem a odpověď 3 a více členů s pravidelným příjmem uvedli 4 (3 %) respondenti.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 5 – Počet členů domácnosti s pravidelným příjmem*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1 člen	65	54 %
2 členové	51	43 %
3 a více	4	3 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



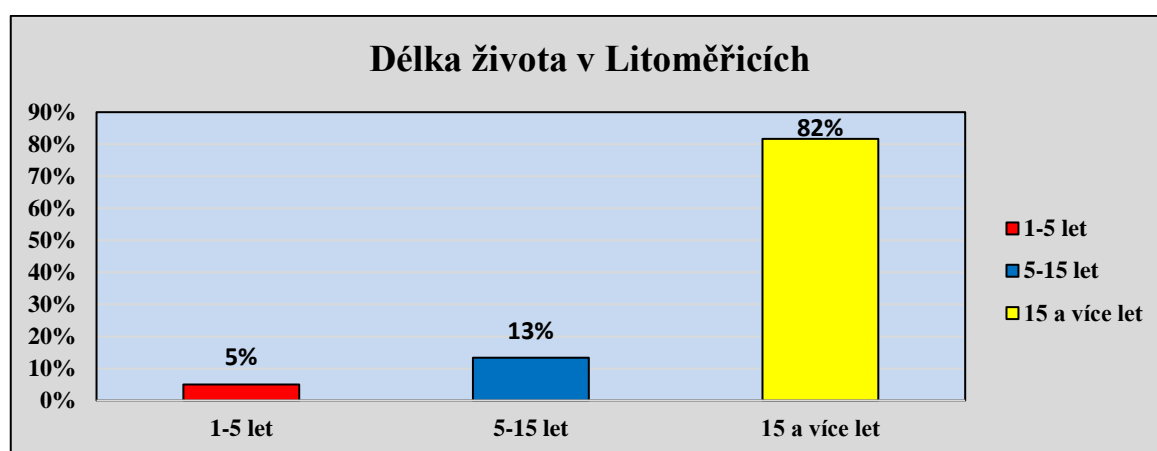
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 5 – Počet členů domácnosti s pravidelným příjmem*

Z interpretace dat je patrné, že z našeho výzkumného vzorku litoměřických seniorů je 54 % respondentů odkázáno pouze na jeden pravidelný měsíční příjem, který musí pokrýt veškeré výdaje spojené s chodem domácnosti a bydlením, což může velmi negativně ovlivnit kvalitu života seniora.

V položce č. 6 dotazníkového šetření senioři uváděli, jak dlouho žijí v Litoměřicích. Z celkového počtu 120 respondentů jich 98 (82 %) uvedlo možnost 15 a více let života v Litoměřicích, 16 (13 %) zvolilo možnost 5-15 let života v Litoměřicích a možnost 1-5 let vybralo 6 (5 %) odpovídajících.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 6 – Délka života v Litoměřicích*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1-5 let	6	5 %
5-15 let	16	13 %
15 a více let	98	82 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 6 – Délka života v Litoměřicích*

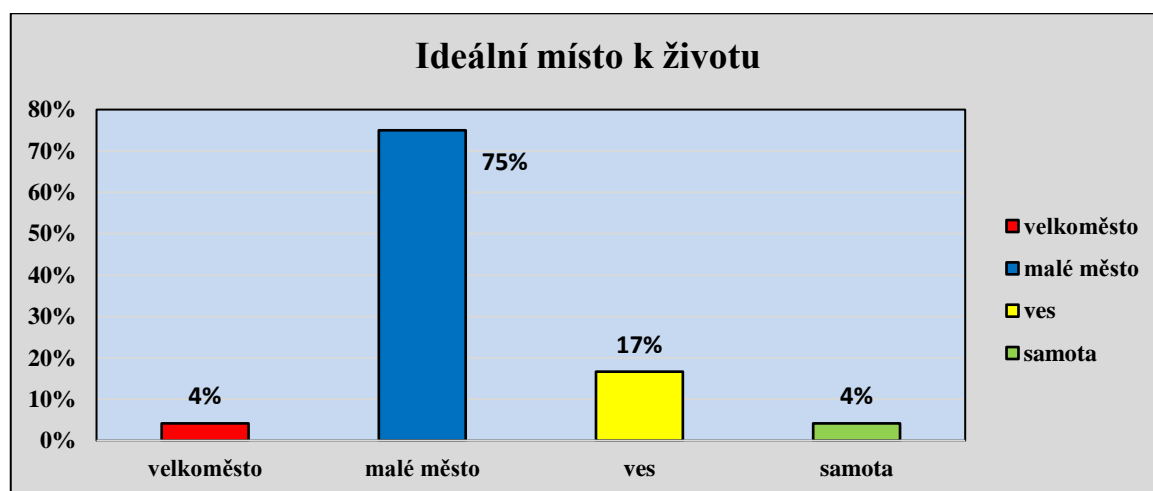
Z interpretace zjištěných výsledků je patrné, že 82 % respondentů dotazníkového šetření žije v Litoměřicích značnou část svého života, a tudíž se ve městě snáze orientují a mohou lépe využít všech možností, které město seniorům nabízí.



V položce dotazníku č. 7 respondenti uváděli jaké by bylo jejich ideální místo k životu. Zvolit mohli z variant velkoměsto, malé město, ves a samota. Z celkového počtu 120 respondentů jich odpovědělo 90 (75 %), že by chtěli žít na malém městě, 20 (17 %) osob uvedlo život na vsi, 5 (4 %) život na samotě a totožně 5 (4 %) život ve velkoměstě.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 7 – Ideální místo k životu

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
velkoměsto	5	4 %
malé město	90	75 %
ves	20	17 %
samota	5	4 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



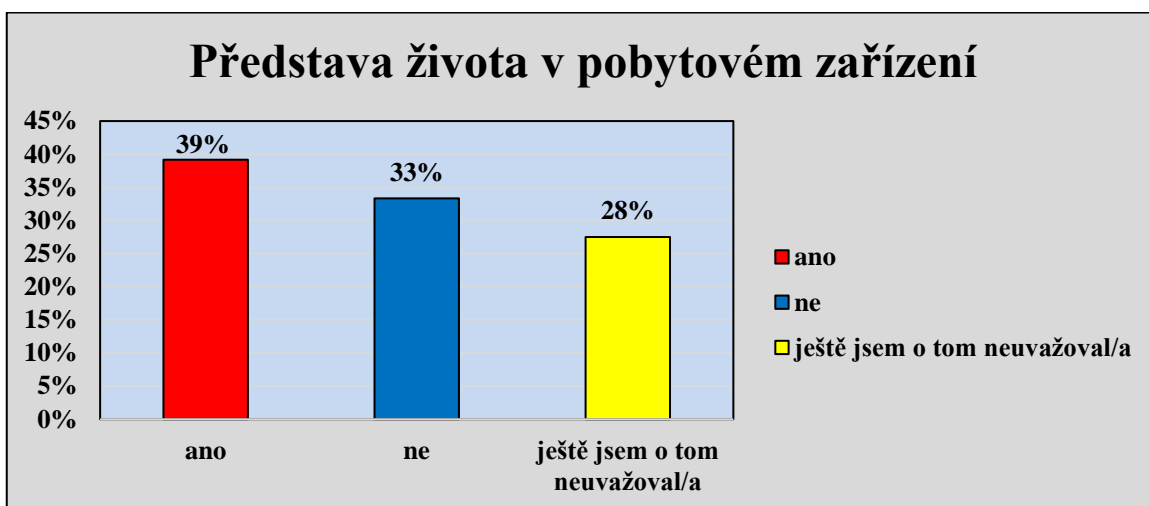
Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 7 – Ideální místo k životu

Litoměřice svým počtem obyvatel nepřesahují 25 tisíc obyvatel a můžeme je zařadit do kategorie malých měst. Dle interpretace dat usuzujeme, že 75 % všech dotazovaných seniorů žije v prostředí, které by si ideálně zvolilo pro své stáří. Znalost prostředí, které seniory obklopuje, síť sociálních kontaktů i s městem spjatá minulost příznivě ovlivňují psychiku stárnoucích lidí.

V položce č. 8 dotazníkového šetření respondenti odpovídali na to, zda by si uměli představit život v pobytovém zařízení pro seniory. Z celkového počtu 120 seniorů by si 47 (39 %) respondentů dokázalo život v pobytovém zařízení představit, 40 (33 %) dotazovaných by si neumělo představit život v takovém zařízení a 33 (28 %) respondentů ještě neuvažovalo o možném životě v pobytovém zařízení pro seniory.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 8 – Představa života v pobytovém zařízení*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	47	39 %
ne	40	33 %
ještě jsem o tom neuvažoval/a	33	28 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



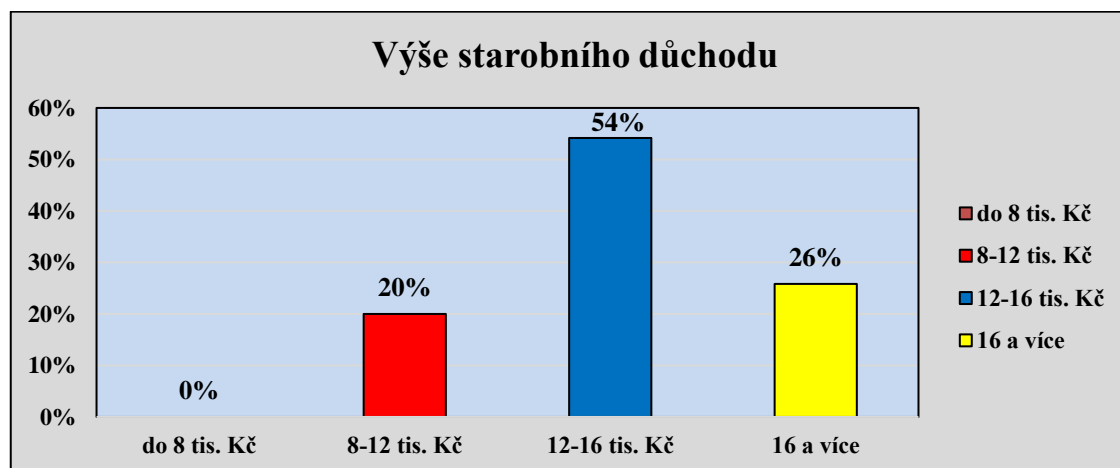
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 8 – Představa života v pobytovém zařízení*

Z uvedených četností odpovědí vyplývá, že značná část respondentů 87 (72 %) má jasnou představu, zda by si chtěla nebo nechtěla žít v pobytovém zařízení určeného seniorům. Je velmi překvapivé, že 33 (28 %) respondentů uvedlo, že ještě neuvažovalo o alternativách bydlení, jaké jim stáří může přinést. S přihlédnutím k věku respondentů (nejčetněji zastoupená skupina 75-89 let) je alarmující, že se senioři nevěnovali přípravě na stáří včas a nezamýšleli se nad různými možnostmi bydlení v případě zdravotních komplikací a ztráty soběstačnosti, které stáří přináší.

V deváté položce dotazníkového šetření bylo potřeba odpovědět na otázku ohledně výše starobního důchodu, který senioři pobírají. Nejednalo se o konkrétní částku, nýbrž o rozpětí, ve kterém se částka nachází. Žádný z celkového počtu 120 respondentů neuvedl, že jeho starobní důchod je nižší než 8 tisíc Kč. Odpověď 8–12 tis. Kč uvedlo 24 (20 %) odpovídajících a možnost 12-16 tis. Kč zvolilo 65 (54 %) dotazovaných a starobní důchod vyšší než 16 tis. Kč pobírá 31 (26 %) respondentů z řad litoměřických seniorů.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 9 – Výše starobního důchodu*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
do 8 tis. Kč	0	0 %
8-12 tis. Kč	24	20 %
12-16 tis. Kč	65	54 %
16 a více	31	26 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



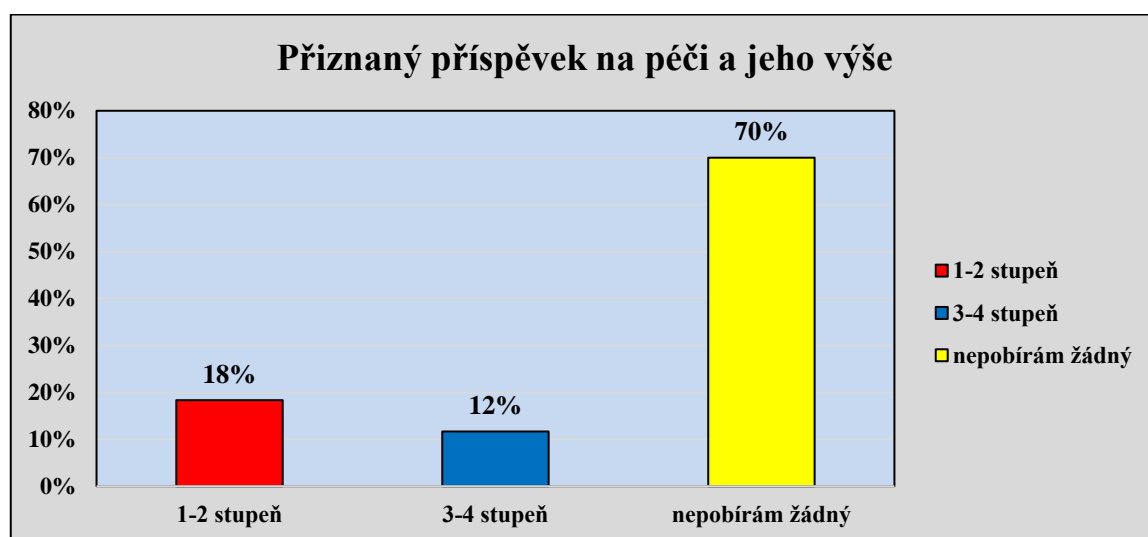
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 9 – Výše starobního důchodu*

Z grafu je patrné, že nejpočetněji zastoupenou skupinu výzkumném vzorku dotazníkového šetření tvoří s 54 % senioři, pobírající starobní důchod v rozmezí 12-16 tisíc Kč. Pro skupinu respondentů, kteří označili výši starobního důchodu 8-12 tis. Kč bylo jistě velmi přínosné, pokud měli vytvořen finanční plán před vstupem do starobního důchodu. Významu tohoto tématu jsme se věnovali ve druhé kapitole teoretické části. V této práci budou data použita i v rámci statistického testu, ve kterém budeme zjišťovat korelaci mezi výší starobního důchodu respondentů (otázka č. 9) a aktivity ve stáří (otázka č. 29), trávení volného času (otázka č. 21) i hledání zaměstnání v důchodovém věku (otázka č. 11).

V desáté položce dotazníkového šetření respondenti uváděli, zda pobírají příspěvek na péči a v případě, že ano, jaký stupeň příspěvku na péči mají přiznaný. Z celkového počtu 120 respondentů jich 84 (70 %) nepobírá žádný příspěvek, dále 22 (18 %) dotazovaných má přiznaný příspěvek 1-2 stupně a zbylých 14 (12 %) uvádí, že pobírá 3-4 stupně podpory.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 10 – Přiznaný příspěvek na péči*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1-2 stupeň	22	18 %
3-4 stupeň	14	12 %
nepobírám žádný	84	70 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



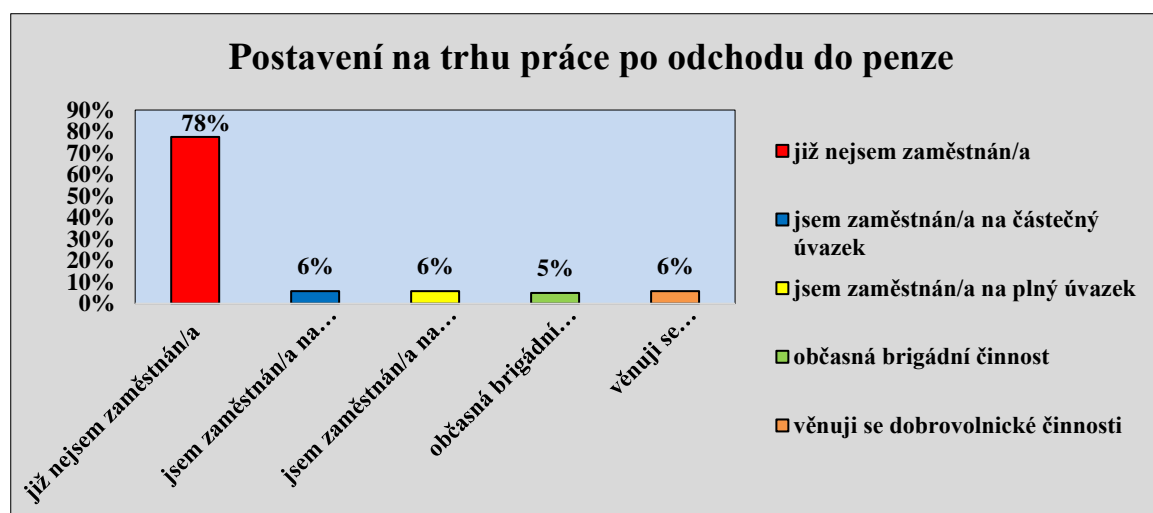
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 10 – Přiznaný příspěvek na péči a jeho výše*

Z výše uvedených dat týkajících se příspěvku na péči můžeme konstatovat, že 70 % respondentů se těší dobrému zdraví a dosud nepotřebovali žádnou míru podpory ve stáří. Naopak 12 % odpovídajících z celkového počtu respondentů má přiznanou velmi vysokou míru podpory 3-4 stupně, a to jim značně znemožňuje žít aktivním životem. Senioři s tak vysokou mírou podpory žijící v domácím prostředí jsou odkázáni na pomoc pečovatelské nebo jiné služby, velmi často již zůstávají jen v bezpečí svého domova a neúčastní se žádných seniorských aktivit ve městě pořádaných.

V položce č. 11 dotazníku respondenti odpovídali na otázku jaké je jejich postavení na trhu práce po odchodu do penze. Z celkového počtu 120 respondentů uvedlo 93 (78 %) dotazovaných, že již nejsou zaměstnaní po odchodu do starobního důchodu. 7 (6 %) osob je stále zaměstnáno na plný úvazek a stejný počet osob je zaměstnaný na částečný úvazek. 6 (5 %) respondentů uvedlo občasnou brigádní činnost a 7 (6 %) seniorů se věnuje dobrovolnictví.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 11 – Postavení na trhu práce po odchodu do penze*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
již nejsem zaměstnán/a	93	78 %
jsem zaměstnán/a na částečný úvazek	7	6 %
jsem zaměstnán/a na plný úvazek	7	6 %
občasná brigádní činnost	6	5 %
věnuji se dobrovolnické činnosti	7	6 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



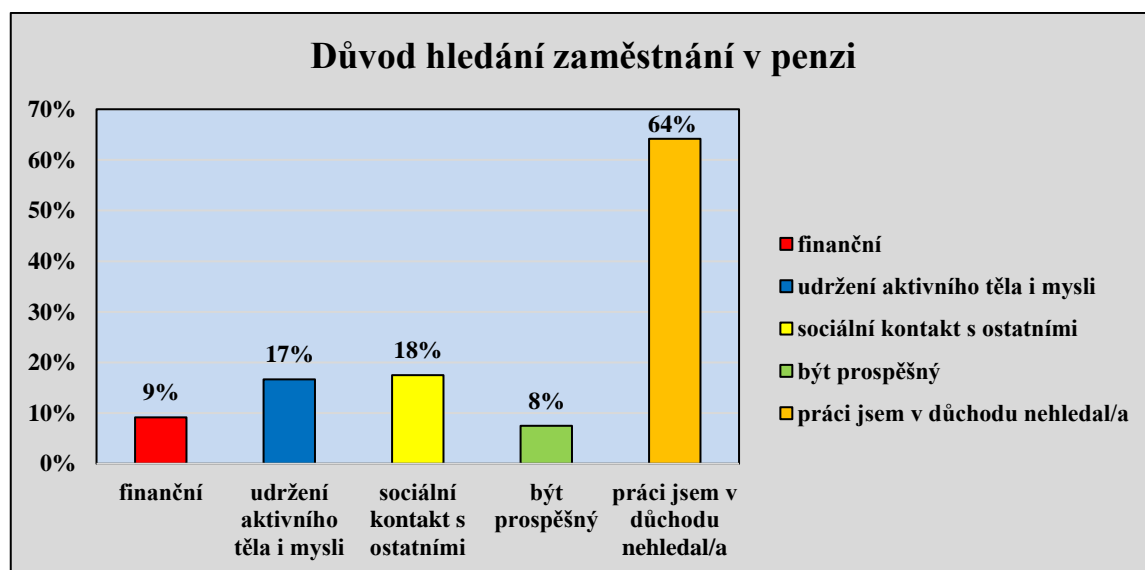
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 11 – Postavení na trhu práce po odchodu do penze*

Z grafického znázornění je patrné, že převážná většina seniorů (78 %) žijících v Litoměřicích, starších 60 let, již není po svém odchodu do starobního důchodu dále zaměstnána. Potěšující okolností je, že ve městě Litoměřice můžeme najít skupinu seniorů (6 %) z celkového počtu dotazovaných, kteří se aktivně věnují dobrovolnické činnosti. V této práci budeme porovnávat data otázky č. 9 - výše starobního důchodu a otázky č. 11 - postavení na trhu práce po odchodu do penze.

V položce č. 12 dotazníkového šetření měli respondenti zvolit možnosti, které nejvíce vystihovaly důvod, proč by hledali zaměstnání ve starobním důchodu. Z celkového počtu 120 respondentů jich 77 (64 %) uvedlo, že zaměstnání po odchodu do penze nehledalo, 21 (18 %) odpovídajících odůvodnilo hledání zaměstnání v penzi potřebou sociálního kontaktu s ostatními, 20 (17 %) tazatelů označilo možnost udržení aktivního těla i mysli, 11 (9 %) respondentů zvolilo finanční důvod a 9 (8 %) osob by si přálo cítit se prospěšnými.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 12 – Důvod hledání zaměstnání ve starobním důchodu*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
finanční	11	9 %
udržení aktivního těla i mysli	20	17 %
sociální kontakt s ostatními	21	18 %
být prospěšný	9	8 %
práci jsem v důchodu nehledal/a	77	64 %
<b>Celkem</b>	<b>138</b>	<b>115 %</b>



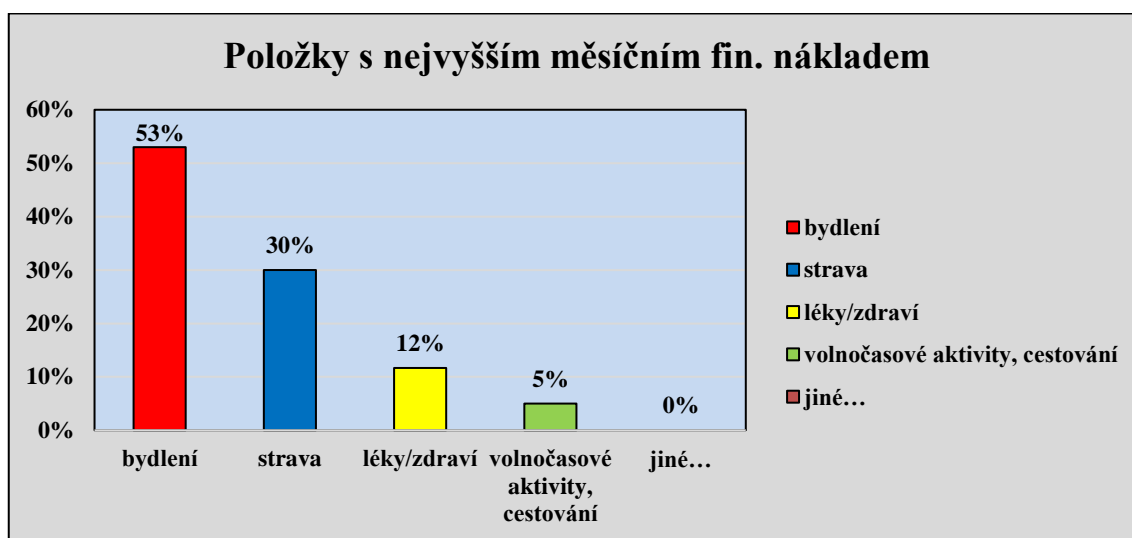
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 12 – Důvod hledání zaměstnání ve starobním důchodu*

Z grafického znázornění vyplývá, že pro 43 % respondentů hledajících práci ve starobním důchodu nebyl na prvním místě důvod finanční, jak by se vzhledem k výši starobních důchodů mohlo zdát. Tito respondenti měli potřebu cítit se potřebnými, chtěli si udržet aktivní mysl i tělo a zůstat v kontaktu s lidmi, což může pozitivně ovlivnit kvalitu života seniorů.

V položce č. 13 dotazníkového šetření odpovídali senioři na otázku, za jakou položku v rozpočtu jejich domácnosti vynaloží nejvíce finančních prostředků.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 13 – Položky s nejvyšším měsíčním finančním nákladem

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
bydlení	64	53 %
strava	36	30 %
léky/zdraví	14	12 %
volnočasové aktivity, cestování	6	5 %
jiné...	0	0 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 13 – Položky s nejvyšším měsíčním finančním nákladem

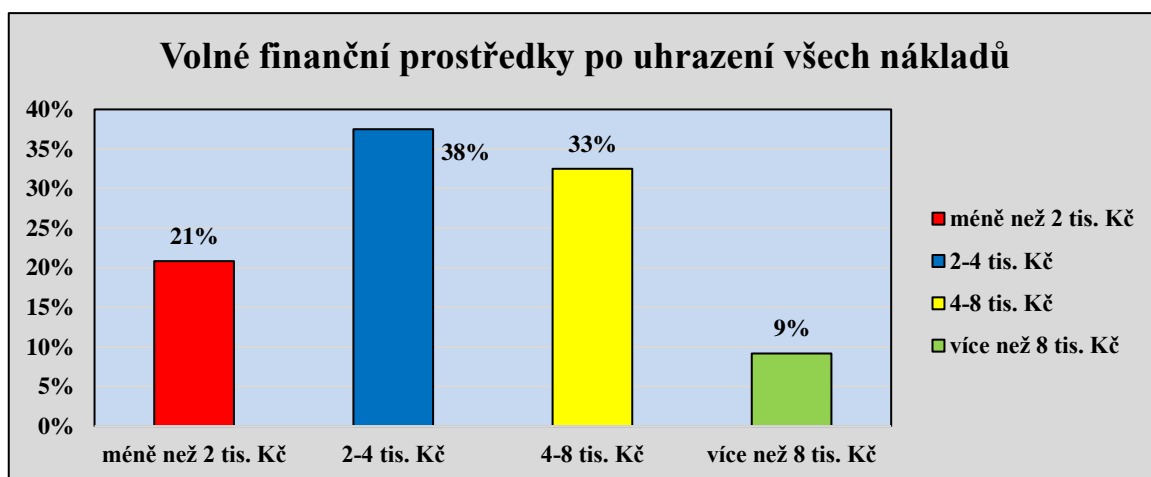
Z grafického znázornění je patrné, že pro 53 % seniorů je nejvyšší měsíční položkou platba za bydlení a zde může nastat problém pro osoby žijící v jednočlenných domácnostech, kdy musí senior hradit všechny náklady na žití pouze z jednoho příjmu.

30 % respondentů uvedlo, že vynakládá nejvíce finančních prostředků za stravu, což může naznačovat, že osvěta v oblasti zdravého stravování seniorů má smysl nebo také ukazovat na růst cen některých potravin a s tím spojené vysoké výdaje za stravu. 12 % dotazovaných uvedlo jako jejich nejvyšší položku v rodinném rozpočtu doplatek za léky, což představuje náklad, který nelze snížit a který senior musí bezpodmínečně uhradit. Potěšující je, že 5 % dotazovaných vynakládá nejvíce finančních prostředků za volnočasové aktivity a cestování.

V položce č. 14 respondenti odpovídali na otázku kolik volných finančních prostředků jim zůstává po uhrazení všech nákladů na domácnost. Odpovědi na tuto otázku mají zásadní vliv na výsledek celého výzkumného šetření. Z celkového počtu 120 respondentů jich 45 (38 %) zvolilo možnost 2-4 tis. Kč, 39 (33 %) uvedlo finanční zůstatek ve výši 4-8 tis. Kč, 25 (21 %) osobám zbývá méně než 2 tis. Kč a 11 (9 %) respondentům zůstává více jak 8 tis. Kč.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 14 – Volné finanční prostředky po uhrazení všech nákladů*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
méně než 2 tis. Kč	25	21 %
2-4 tis. Kč	45	38 %
4-8 tis. Kč	39	33 %
více než 8 tis. Kč	11	9 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 14 – Volné finanční prostředky po uhrazení všech nákladů*

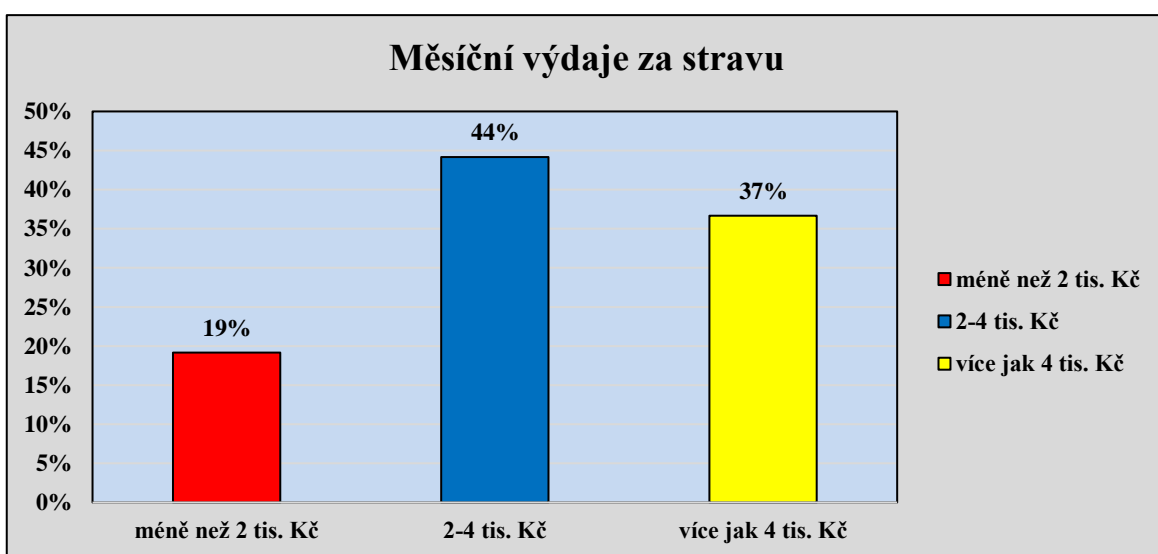
Z výsledků vyplývá, že 21 % seniorů zůstane po uhrazení všech nezbytných nákladů méně než 2 tis. Kč, což není mnoho. Oproti tomu 9 % seniorů zůstane více jak 8 tis. Kč. Nejčetnější zastoupení (38 %) můžeme vidět u respondentů, kteří uvedli výši zůstatku 2-4 tis. Kč. Výsledky šetření nám jen potvrzují nutnost včasné přípravy na stáří již v produktivním věku, které jsme se věnovali v první kapitole teoretické části práce. V této práci budou data použita i v rámci statistického testu, ve kterém budeme zjišťovat korelaci mezi finančním zůstatkem respondenta a účastí na volnočasovém programu pro seniory.



V otázce č. 15 dotazníkového šetření respondenti odpovídali na otázku, jakou finanční částku vydají každý měsíc za stravu. Možnost méně než 2 tis. Kč zvolilo 23 (19 %) dotazovaných, variantu 2-4 tis. Kč vybralo 53 (44 %) seniorů a vyšší výdaj než 4 tis. Kč uvedlo 44 (37 %) respondentů z celkového počtu 120 (100 %).

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 15 – Měsíční výdaje za stravu*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
méně než 2 tis. Kč	23	19 %
2-4 tis. Kč	53	44 %
více jak 4 tis. Kč	44	37 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



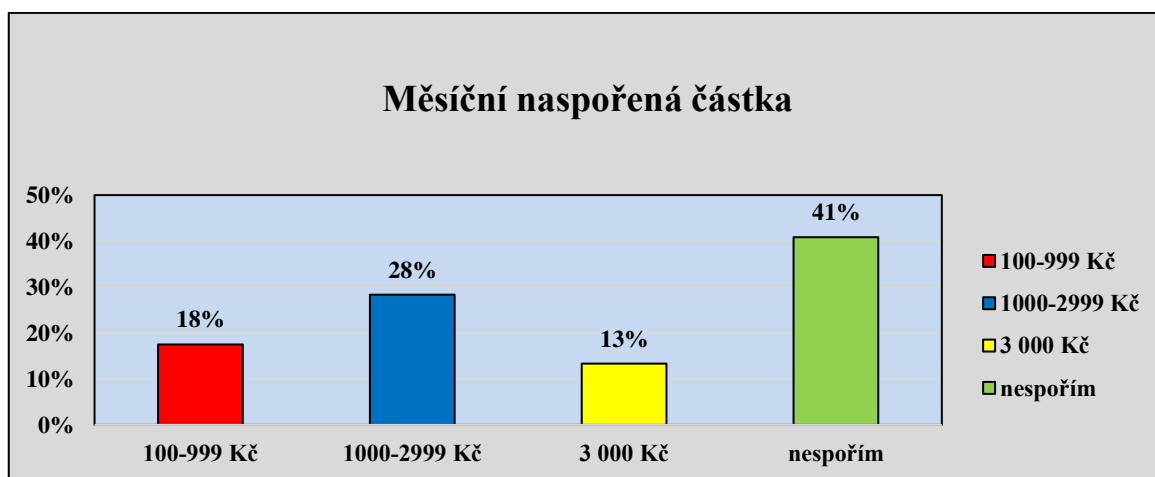
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 15 – Měsíční výdaje za stravu*

Z interpretace dat je patrné, že velký počet seniorů (37 %) z reprezentativního vzorku vynaloží měsíčně za stravu více jak 4 tis. Kč. Dá se tedy předpokládat, že disponují dostatečným množstvím finančních prostředků, které mohou za stravu utratit. Při podrobnějším rozboru dat bylo zjištěno, že v této skupině jsou zastoupeny osoby s vyšším zůstatkem volných finančních prostředků z více jak 50 %. Oproti tomu je stále velkou skupinou ta část respondentů, která utratí za stravu měsíčně pouze do 2 tisíc korun. Nejpočetněji zastoupenou skupinou (44 %) byli senioři, kteří vynaloží za stravu 2-4 tisíce korun měsíčně. Podle studie projektu Evropa v datech, která vycházela z dat Eurostatu průměrný Čech utratí ročně za jídlo přes padesát tisíc korun (Svoboda, 2019).

V položce č. 16 dotazníkového šetření odpovídali respondenti na otázku jakou finanční částku měsíčně spoří. Možnost úspory 100-999 Kč vybralo 21 (18 %) respondentů, druhou možnost a to úsporu 1000-2999 Kč zvolilo 34 (28 %) odpovídajících, 16 (13 %) respondentů uspoří 3 tis. Kč a více. 49 (41 %) seniorů uvedlo, že nespoří částku žádnou.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 16 – Měsíční uspořená částka

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
100-999 Kč	21	18 %
1000-2999 Kč	34	28 %
3 000 Kč a více	16	13 %
nespořím	49	41 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



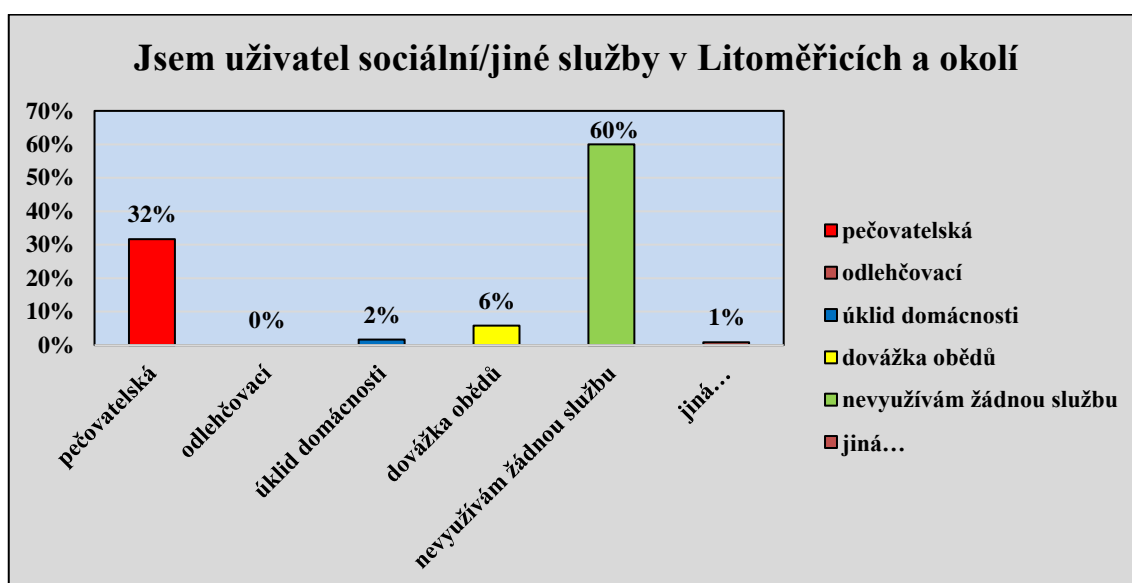
Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 16 – Měsíční nespořená částka

Z interpretace dat vyplývá, že necelá polovina dotazovaných seniorů (41 %) nespoří, a tudíž si nevytváří ani nejmenší finanční rezervu. Důvodem mohou být buď velmi nízký starobní důchod nebo rezerva již vytvořená v produktivním věku. Při podrobném rozboru dat můžeme říct, že nebyl nalezen vzájemný vztah výše starobního důchodu a spoření finanční částky. Z celkového počtu respondentů (120) dotazníkového šetření pobírá starobní důchod vyšší než 16 tisíc korun 26 % seniorů, a i v této skupině osob najdeme 28 % těch, kteří i přes příznivou výši starobního důchodu nic nespoří. Dalším důvodem může být investování zbývajících finančních prostředků do volnočasových aktivit, zájmů, zdraví... V této práci budou data použita i v rámci statistického testu, ve kterém budeme zjišťovat korelaci mezi rodinným stavem a výší uspořené částky.

V položce č. 17 uváděli senioři, zda jsou uživateli sociální či jiné služby působící v Litoměřicích.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 17 – Jsem uživatelem soc./jiné služby v Litoměřicích a okolí

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
pečovatelská	38	32 %
odlehčovací	0	0 %
úklid domácnosti	2	2 %
dovážka obědů	7	6 %
nevyužívám žádnou službu	72	60 %
jiná...	1	1 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



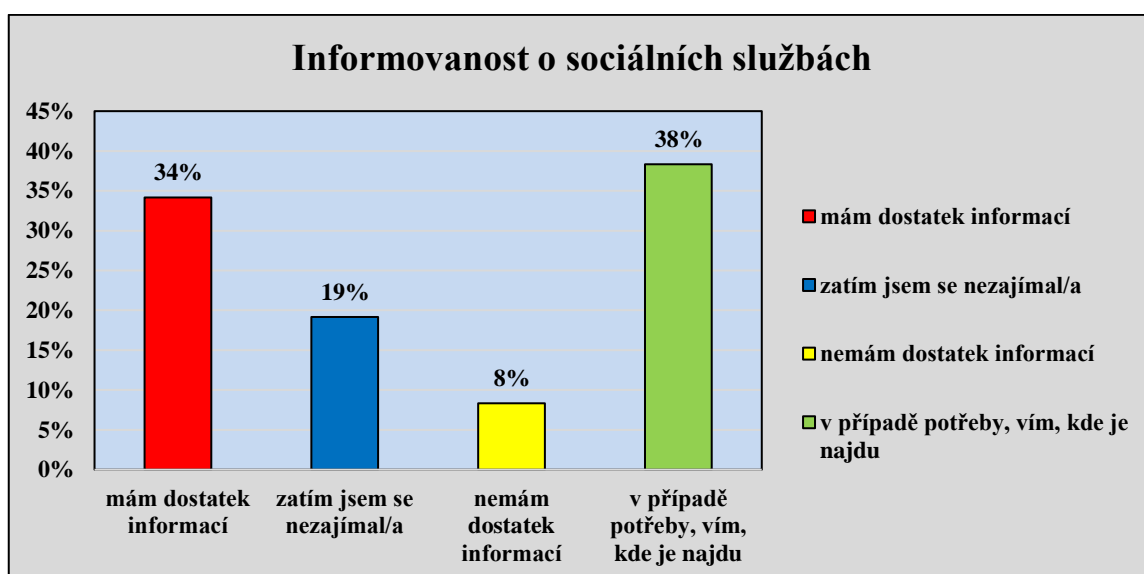
Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 17 – Jsem uživatelem soc./jiné služby v Litoměřicích a okolí

Z odečtu dat grafu vyplývá, že litoměřičtí senioři, kteří byli účastníky dotazníkového šetření, jsou z 60 % zcela soběstační a nepotřebují využívat žádnou sociální či jinou službu poskytovanou v Litoměřicích. Nejčastěji zastoupená byla služba pečovatelská, kterou využívá 32 % dotazovaných a umožňuje seniorům setrvat v domácím prostředí i přes menší zdravotní handicap.

V 18 položce dotazníkového šetření byla položena otázka, zda mají senioři povědomí o poskytovaných sociálních službách v Litoměřicích.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 18 – Informovanost o sociálních službách

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
mám dostatek informací	41	34 %
zatím jsem se nezajímal/a	23	19 %
nemám dostatek informací	10	8 %
v případě potřeby, vím, kde je najdu	46	38 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



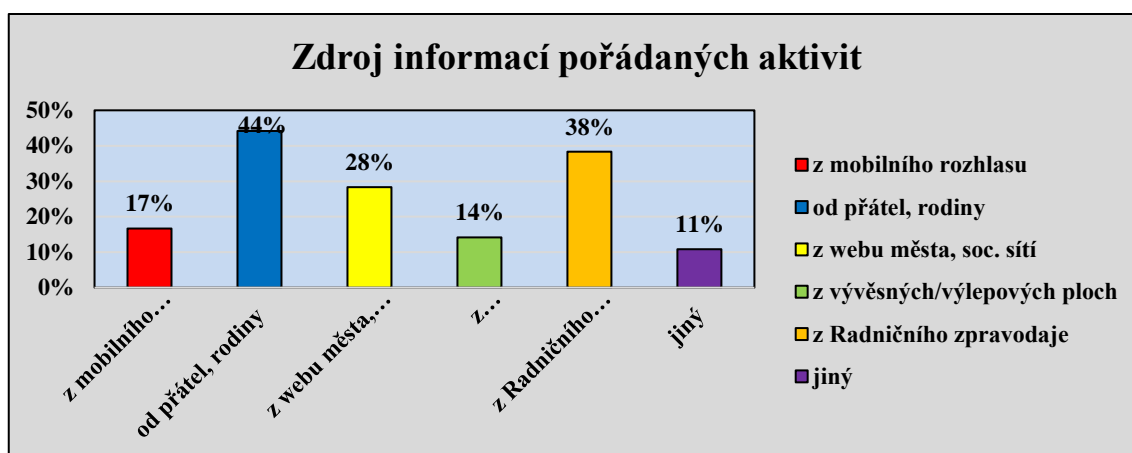
Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 18 – Informovanost o sociálních službách

Ze struktury odpovědí vidíme převažující trend dobré informovanosti o sociálních službách i povědomí o zdrojích informací s tematikou sociálních služeb mezi litoměřickými seniory. Pouhých 8 % respondentů uvedlo nedostatek informací o poskytovaných službách v Litoměřicích.

V 19 položce dotazníku respondenti odpovídali, z jakých zdrojů se dozvídají o pořádaných seniorských aktivitách v Litoměřicích.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 19 – Zdroj informací pořádaných aktivit*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
z mobilního rozhlasu	20	17 %
od přátel, rodiny	53	44 %
z webu města, soc. sítí	34	28 %
z vývěsných/výlepových ploch	17	14 %
z Radničního zpravodaje	46	38 %
jiný	13	11 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



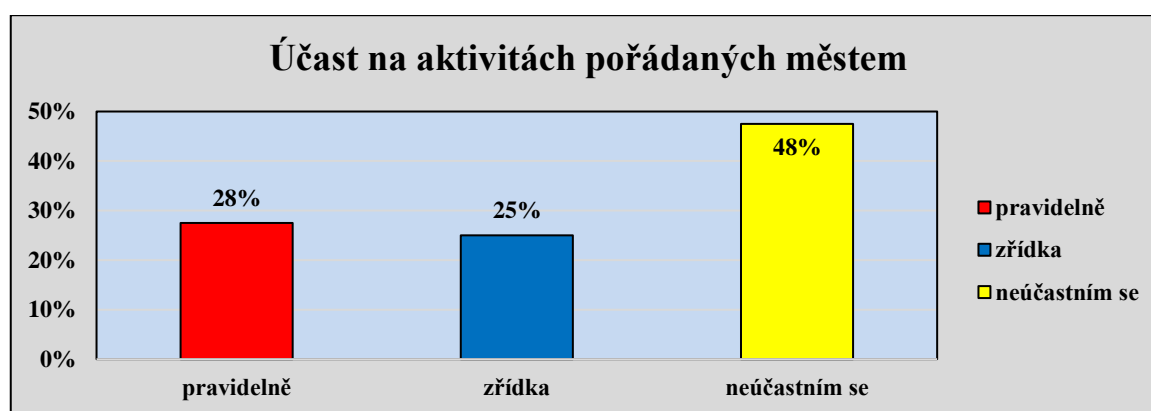
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 19 – Zdroj informací pořádaných aktivit*

Uvedená data ukazují, že 44 % seniorů má informace o pořádaných aktivitách od přátel a rodiny. Druhou nejvíce zastoupenou skupinu (38 %) tvoří respondenti, kteří čerpají informace o dění ve městě prostřednictvím Radničního zpravodaje, což je periodikum, vydávané Městem a chodí občanům Litoměřic do poštovních schránek. Třetí skupinu tvoří respondenti počítačově gramotní, kteří si potřebné informace i vzhledem ke svému věku umějí vyhledat na webových stránkách nebo sociálních sítích. V Litoměřicích také funguje služba mobilního rozhlasu, který využívá 17 % dotazovaných a jedná se o příjem informací pomocí mobilního telefonu nebo emailové schránky. Pro seniory, kterým ani jedna z výše jmenovaných variant nevyhovuje, je k dispozici vývěsná plocha, na které se dočtou informace o akcích z tištěných letáků a plakátků. V kategorii jiné uváděli senioři, že zdrojem informací jsou pečovatelky, které u nich vykonávají úkony spojené s poskytováním pečovatelské služby. Takových respondentů bylo 11 %.

Ve 20 položce dotazníku respondenti odpovídali, zda se účastní aktivit pořádaných městem Litoměřice. Z celkového počtu 120 (100 %) odpovídajících zvolilo možnost pravidelné účasti 33 (28 %) respondentů, 30 (25 %) osob vybralo možnost zřídka se účastním a 57 (48 %) dotazovaných se neúčastní pořádaných aktivit.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 20 – Účast na akcích pořádaných městem Litoměřice*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
pravidelně	33	28 %
zřídka	30	25 %
neúčastním se	57	48 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



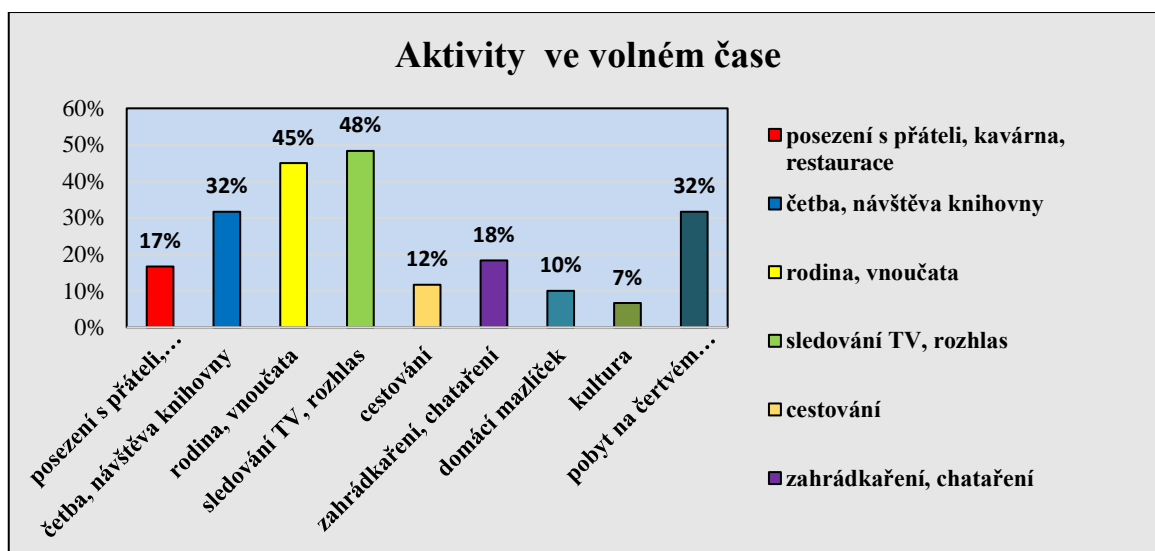
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 20 – Účast na akcích pořádaných městem Litoměřice*

Z grafu je patrné, že téměř polovina respondentů nevyužívá aktivit organizovaných městem Litoměřice, a to i přes fakt., že tyto aktivity jsou zcela bezplatné. Jen 28 % respondentů využívá program pořádaného pro seniory pravidelně. Pokud budeme podrobně analyzovat výstupy a porovnávat s otázkou č. 16, kde respondenti odpovídali, kolik volných finančních prostředků uspoří, nenacházíme žádnou souvislost s tím, že bezplatných aktivit pořádaných městem Litoměřice se častěji účastní ti senioři, kteří nespoří či odkládají pouze minimální částku a nedisponují volnými finančními prostředky, které by mohly následně využít na volnočasové aktivity. Zajímavé je, že 65 % těchto respondentů (kteří se neúčastní žádných programů pro seniory) uvedlo jako nejčastější aktivitu sledování TV a poslech rozhlasu. Data, vyplývající z této položky dotazníkového šetření budou použita i v rámci statistického testu, ve kterém budeme zjišťovat korelaci mezi finančním zůstatkem respondentů a účastí na volnočasovém programu seniorů.

Ve 21 otázce označovali respondenti jednu nebo více odpovědí, týkajících se aktivit, kterým se nejraději věnují ve volném čase.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 21 – Aktivity ve volném čase

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
posezení s přáteli, kavárna, restaurace	20	17 %
četba, návštěva knihovny	38	32 %
rodina, vnoučata	54	45 %
sledování TV, rozhlas	58	48 %
cestování	14	12 %
zahrádkaření, chataření	22	18 %
domácí mazlíček	12	10 %
kultura	8	7 %
pobyt na čerstvém vzduchu, fyzická aktivita	38	32 %
<b>Celkem</b>	<b>264</b>	<b>220 %</b>



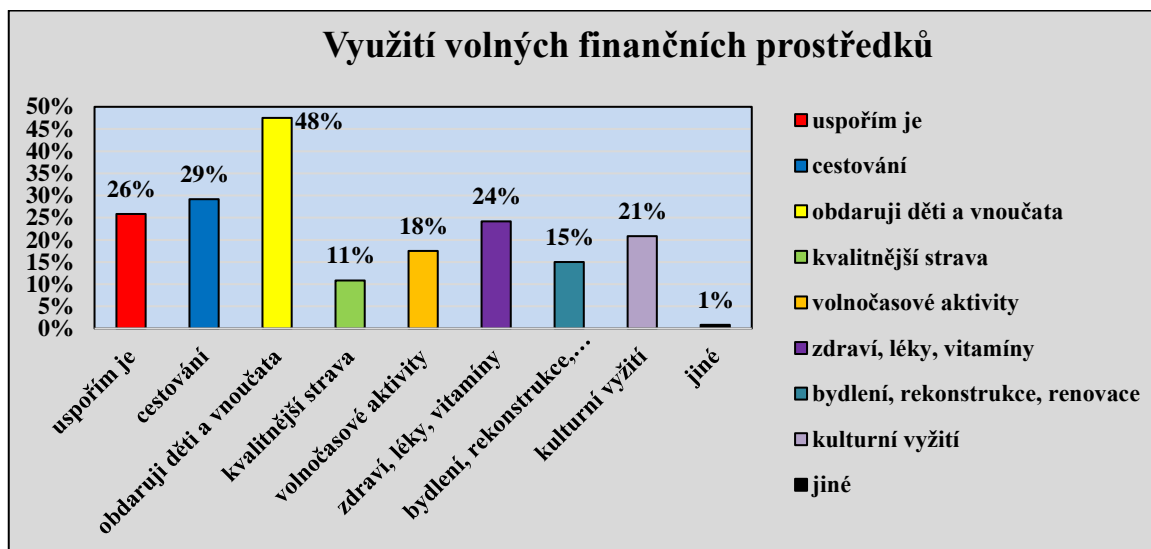
Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 21 – Aktivity ve volném čase

Výsledky ukazují, že přetrvávajícím trendem ve volnočasových aktivitách je sledování televize společně s poslechem rozhlasu. Většina respondentů, kteří si vybrali tuto možnost označovali také druhou nejčteněji zastoupenou odpověď, a to věnování se rodině a vnoučatům. Pobyt na čerstvém vzduchu a četba knih byla shodně na pomyslném třetí místě v oblíbenosti aktivit. I data, vyplývající z této položky dotazníkového šetření, budou použita v rámci statistického testu, ve kterém budeme zjišťovat korelaci mezi výší starobního důchodu respondentů a způsobem trávení volného času.

Ve 22 položce dotazníkového šetření respondenti uváděli, jak nakládají s volnými finančními prostředky. Dotazovaní mohli zvolit jednu nebo více odpovědí.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 22 – Využití volných finančních prostředků

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
uspořím je	31	26 %
cestování	35	29 %
obdaruji děti a vnoučata	57	48 %
kvalitnější strava	13	11 %
volnočasové aktivity	21	18 %
zdraví, léky, vitamíny	29	24 %
bydlení, rekonstrukce, renovace	18	15 %
kulturní vyžití	25	21 %
jiné	1	1 %
<b>Celkem</b>	<b>230</b>	<b>192 %</b>



Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 22 – Využití volných finančních prostředků

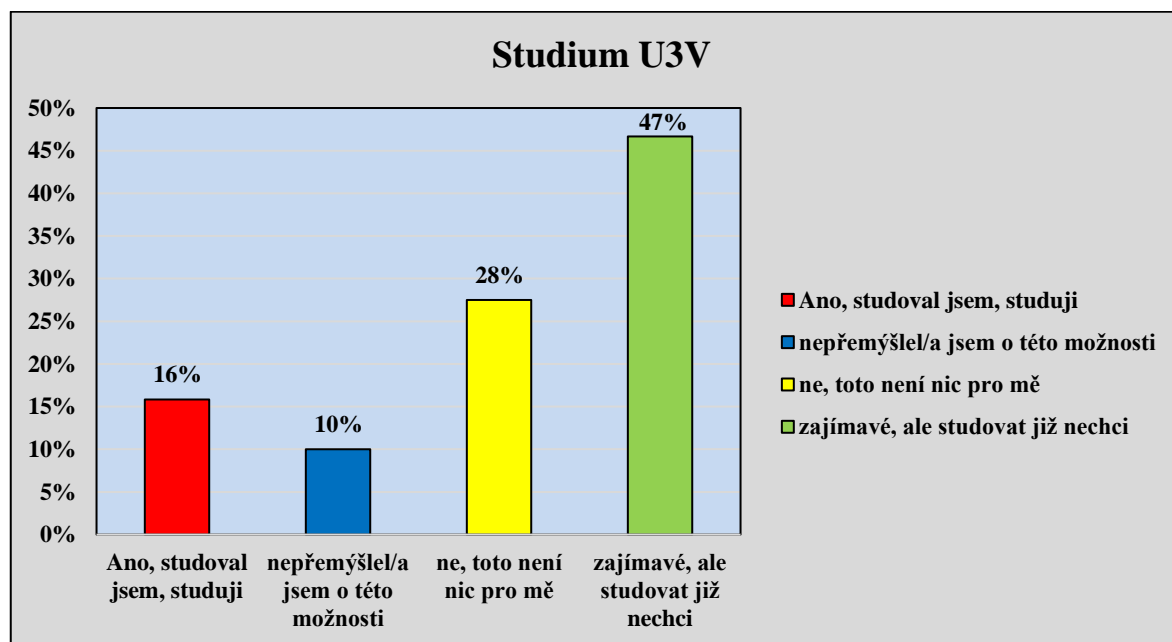
Z výše uvedených dat je patrné, že téměř polovina odpovědí připadla na možnost obdaruji děti a vnoučata. Je škoda, že senioři nevyužijí své volné finanční prostředky přímo na zvýšení kvality svého života, ale poskytnou je rodinným příslušníkům. Ti, kteří volili právě výše uvedenou možnost obdarování rodiny, jako druhou variantu nejčastěji označovali, že své volné finanční prostředky uspoří. Druhou nejpočetněji zastoupenou odpovědí bylo možnost cestování a při podrobnějším rozboru dat bylo zjištěno, že respondenti, kteří označili možnost cestování, volili také možnost kulturního vyžití a sami se řadili do charakteristiky aktivních seniorů.



Ve 23 položce dotazníku respondenti odpovídali, zda se jim zdá přínosné studium na Universitě třetího věku. Z celkového počtu 120 respondentů jich 56 (47 %) zvolilo možnost, že studium je zajímavé, ale studovat již nechtějí. 33 (28 %) respondentů vybralo možnost, že studium na U3V není nic pro ně, 19 (16 %) odpovídajících vybralo variantu studuji nebo jsem na U3V studoval a 12 (10 %) respondentů nepřemýšlelo o možnosti studovat U3V.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 23 – Studium na U3V

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, studoval jsem, studuji	19	16 %
nepřemýšlel/a jsem o této možnosti	12	10 %
ne, toto není nic pro mě	33	28 %
zajímavé, ale studovat již nechci	56	47 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



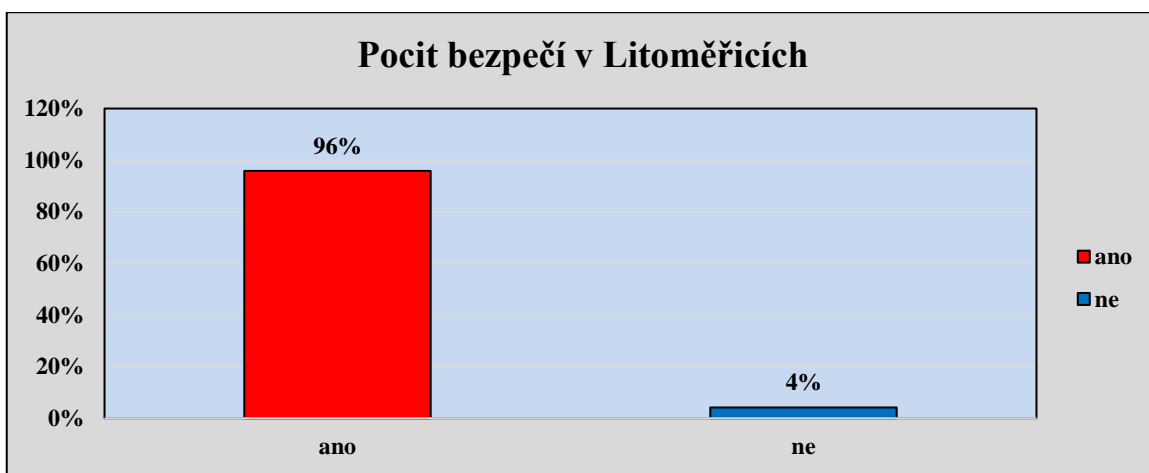
Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 23 – Studium na U3V

Z výše uvedeného grafického znázornění vyplývá, že téměř polovina (47 %) respondentů nemá zájem dále studovat a rozvíjet se na Univerzitách třetího věku. Protipólem je skupina 16 % respondentů, kteří buď v současné době studují nebo již v minulosti studovali U3V.

24 položka dotazníku zjišťovala, zda jsou Litoměřice bezpečné město pro seniory. Z celkového počtu 120 odpovědí uvedlo 115 (96 %) seniorů, že se ve městě cítí bezpečně, 5 (4 %) respondentů uvedlo, že se bezpečně v Litoměřicích necítí.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 24 – Pocit bezpečí v Litoměřicích*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	115	96 %
ne	5	4 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



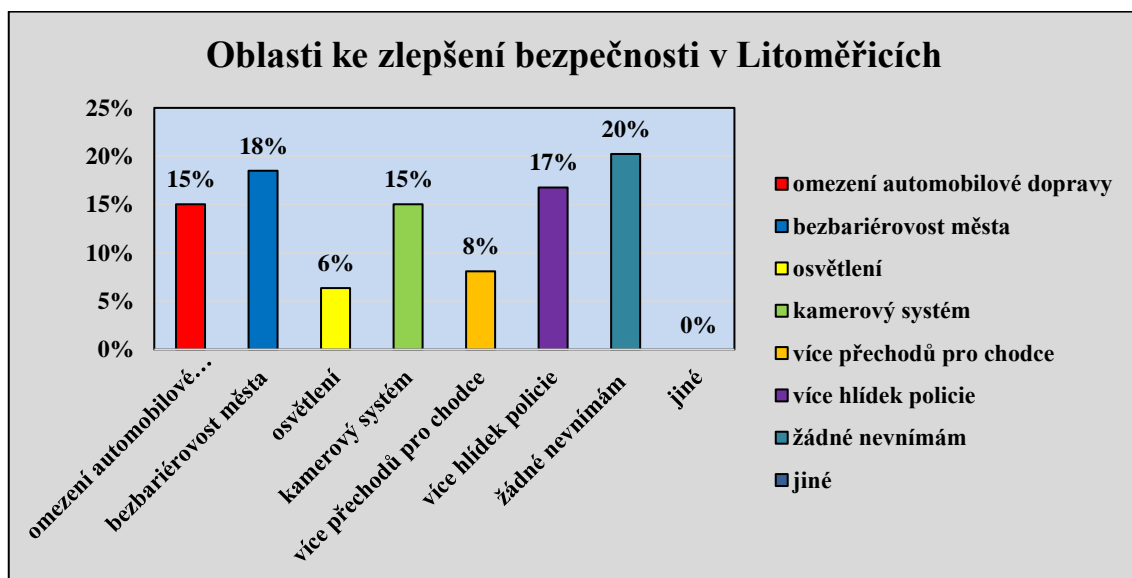
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 24 – Pocit bezpečí v Litoměřicích*

Ze znázorněných dat vyplývá, že téměř všichni litoměřičtí senioři (96 %), kteří se zapojili do dotazníkového šetření se cítí ve městě bezpečně. Pouhá 4 % odpovídajících uvedla, že se bezpečně necítí a jaké důvody uváděli, se dozvíme v analýze následující 25 položky dotazníkového šetření.

Ve 25 položce dotazníku respondenti vybírali možnost, kde vidí prostor pro zlepšení bezpečnosti seniorů v Litoměřicích. Respondenti vybírali jednu nebo více možností.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 25 – Možnosti zlepšení bezpečí v Litoměřicích

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
omezení automobilové dopravy	26	15 %
bezbariérovost města	32	18 %
osvětlení	11	6 %
kamerový systém	26	15 %
více přechodů pro chodce	14	8 %
více hlídek policie	29	17 %
žádné nevnímám	35	20 %
jiné	0	0 %
<b>Celkem</b>	<b>173</b>	<b>100 %</b>



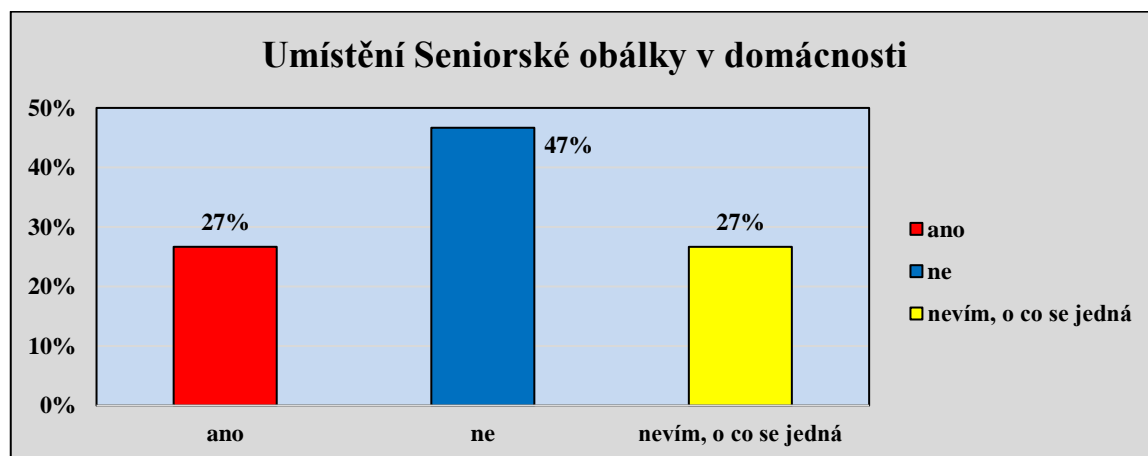
Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 25 – Možnosti zlepšení bezpečí v Litoměřicích

Z grafického znázornění můžeme vidět, že nejvíce zastoupenou odpovědí bylo, že respondenti nevnímají žádnou možnost ke zlepšení bezpečí ve městě. Druhou nejpočetněji zastoupenou odpovědí bylo uvedeno možné zlepšení v bezbariérovosti města Litoměřice, což je velice obtížně řešitelné vzhledem k faktu, že se jedná o historické město, ve kterém nelze jednoduše zasahovat do původní architektury města, zejména v jeho centrální části.

Ve 26 položce dotazníkového šetření měli respondenti uvádět, zda mají ve své domácnosti umístěnou Seniorskou obálku. Z celkového počtu 120 odpovídajících byla 56x (47 %) označena možnost ne. Možnosti ano a nevím, o co se jedná byly vybrány shodně v 32 (27 %) případech.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 26 – Umístění Seniorské obálky v domácnosti*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	32	27 %
ne	56	47 %
nevím, o co se jedná	32	27 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



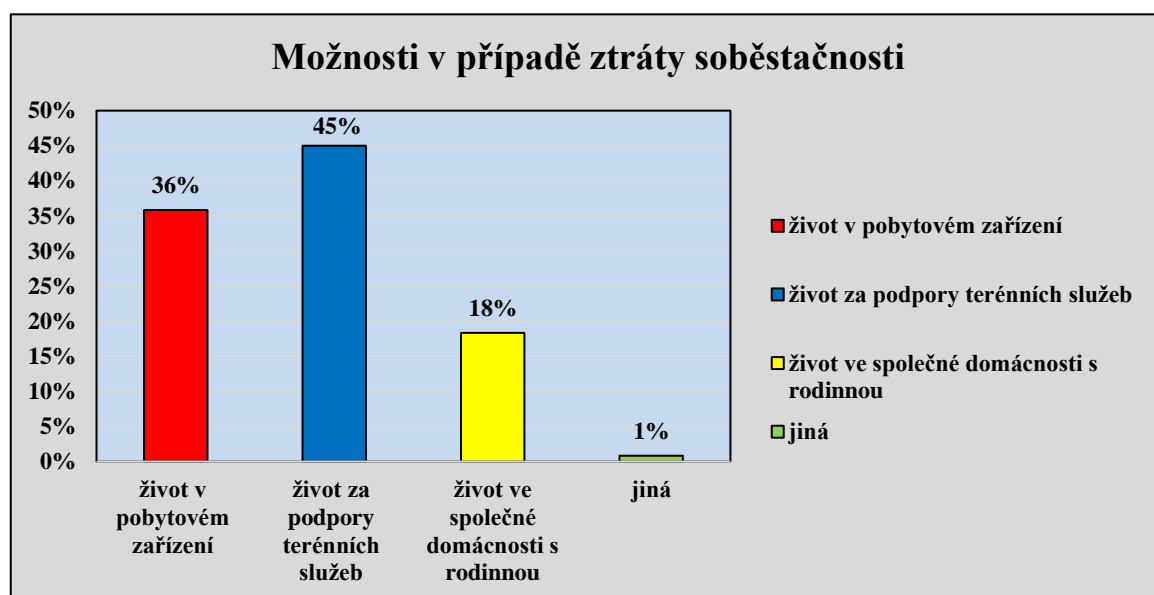
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 26 – Umístění Seniorské obálky v domácnosti*

Data jasně ukazují, že téměř polovina respondentů nemá ve své domácnosti umístěnou seniorskou obálku. Při podrobnějším rozboru dat bylo zjištěno, že více jak polovina z této skupiny respondentů, žije ve dvou a více členné domácnosti, tak v případě zásahů ISZ složek spoléhají na pomoc člena rodiny. Více jak čtvrtina dotazovaných (27 %) seniorů má již Seniorskou obálku v domácnosti umístěnou. Z interpretace dat dále vyplývá, že je nutné zapracovat v informovanosti u 27 % respondentů, kteří uvedli, že neví, co Seniorská obálka je.

Ve 27 položce dotazníku respondenti označovali možnost, kterou by upřednostnili v případě ztráty soběstačnosti. Z celkového počtu 120 dotazovaných 54 (45 %) zvolilo možnost života v domácím prostředí za pomoci terénních služeb, 43 (36 %) respondentů označilo možnost život v pobytovém zařízení a 22 (18 %) respondentů uvedlo variantu života ve společné domácnosti s rodinnou. Jeden dotazovaný označil variantu jiné.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 27 – Možnosti v případě ztráty soběstačnosti*

Možnosti odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
život v pobytovém zařízení	43	36 %
život za podpory terénních služeb	54	45 %
život ve společné domácnosti s rodinnou	22	18 %
jiná	1	1 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



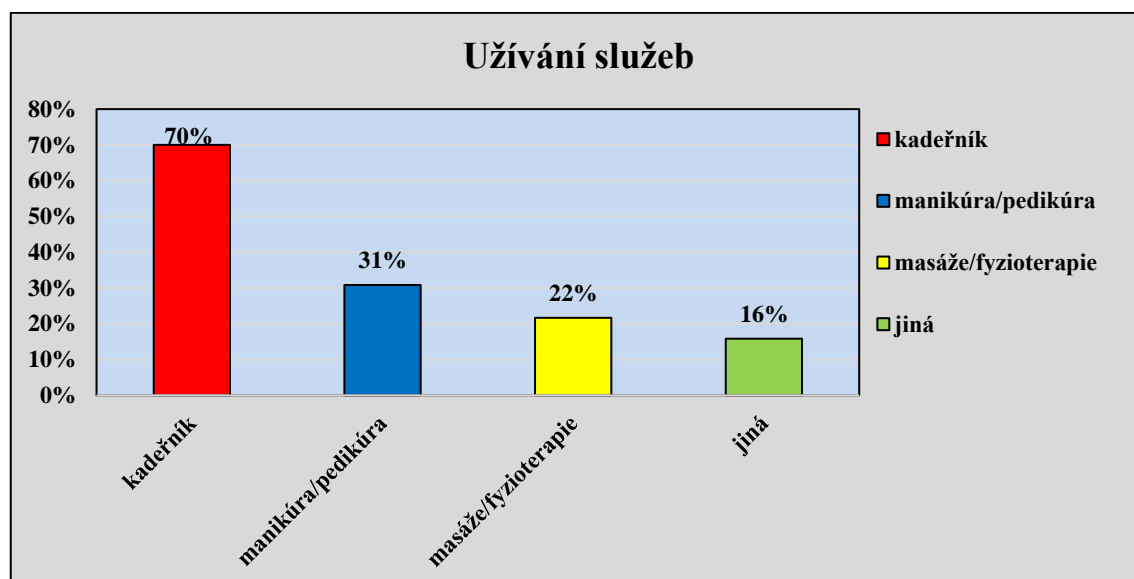
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 27 – Možnosti v případě ztráty soběstačnosti*

Jelikož současným trendem v péči o seniory je snaha o zachování domácího prostředí co možná nejdéle, je potěšující, že i z interpretace dat vyplývá, že téměř polovina respondentů (45 %) by v případě ztráty soběstačnosti zvolila možnost života v domácím prostředí za pomoci terénních služeb. Data také ukazují, že 18 % dotazovaných by volilo možnost života s rodinou, je však otázkou, zda i ty rodiny by přijaly funkci pečovatelů ve všech uvedených případech.

Ve 28 položce dotazníkového šetření respondenti uváděli, kterou z poskytovaných služeb využívají. Označit bylo možné jednu a více možností. Z celkového počtu 166 odpovědí byla uvedena 84x (70 %) návštěva kadeřníka, 37x (31 %) návštěva manikúry/pedikúry, 26x (22 %) označeny masáže/fyzioterapie a 19x (16 %) uvedena možnost jiné služby.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 28 – Užívání služeb*

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
kadeřník	84	70 %
manikúra/pedikúra	37	31 %
masáže/fyzioterapie	26	22 %
jiná	19	16 %
<b>Celkem</b>	<b>166</b>	<b>138 %</b>



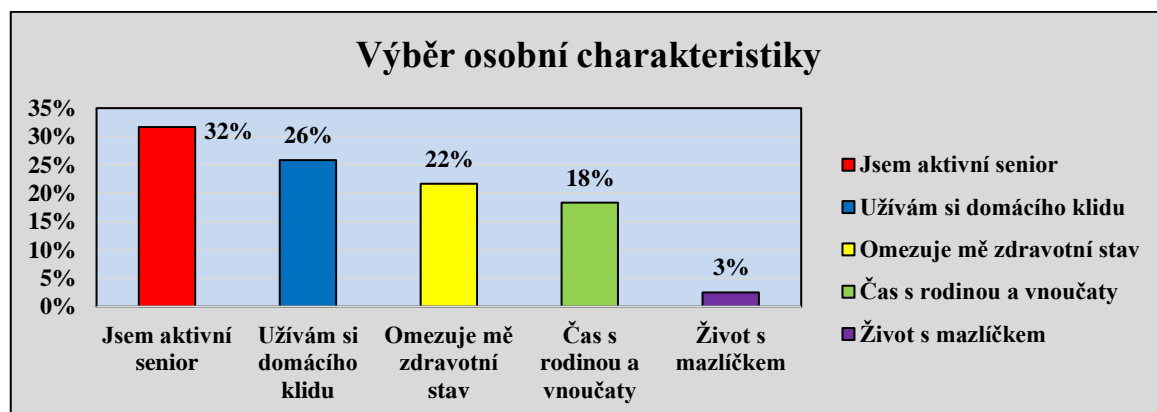
*Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 28 – Užívání služeb*

Z interpretace dat vyplývá, že respondenti hojně navštěvují služby, které pečují o jejich zevnějšek a zdraví. 70 % účastníků dotazníkového šetření využívá služeb kadeřníka. Při podrobnějším rozboru dat zjistíme, že ti, co zvolili možnost manikúry/pedikúry (31 %), označili v 90 % také možnost návštěvy kadeřníka a tudíž usuzujeme, že dbají o svůj zevnějšek.

V poslední položce dotazníku měli senioři vybrat možnost, která je nejlépe charakterizuje. Z celkového počtu 120 respondentů se 38 (32 %) charakterizovalo jako aktivní senior, neustále plánuji, těším se na nové zážitky a cestuji, 31 (26 %) si zvolilo možnost užívání si domácího klidu, mám rád/a svoje pohodlí a zaběhnutý režim a nevyhledávám větší kontakt s ostatními, 26 (22 %) respondentů uvedlo, že je omezuje zdravotní stav, ale přesto mám své koníčky, kterým se aktivně věnuji, (18 %) dotazovaných tráví čas s rodinou a vnoučaty a 3 (3 %) respondentů tráví nejvíce času se svým zvířecím mazlíčkem.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 29 – Výběr osobní charakteristiky

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jsem aktivní senior	38	32 %
Užívám si domácího klidu, pohodlí, nevyhledávám lidi	31	26 %
Omezuje mě zdravotní stav	26	22 %
Čas s rodinou a vnoučaty	22	18 %
Život s mazlíčkem	3	3 %
<b>Celkem</b>	<b>120</b>	<b>100 %</b>



Zdroj: vlastní tvorba, Graf č. 29 – Výběr osobní charakteristiky

Z grafického znázornění můžeme vidět, že nejčetněji zastoupenou skupinou (32 %) je možnost jsem aktivní senior, neustále plánuji, těším se na nové zážitky a cestuji. Senioři z této skupiny volili také možnost cestování v případě volných finančních prostředků. Oproti tomu respondenti, kteří označili možnost užívám si domácího klidu a pohodlí nejčastěji sledují TV a poslouchají rozhlas. Data vyplývající z této položky dotazníkového šetření budou použita v rámci statistického testu, ve kterém budeme zjišťovat korelaci mezi výší starobního důchodu respondentů a aktivitou seniorů.

## Ověření platnosti hypotéz statistickými testy

Následující část se bude zabývat statistickými testy. Pomocí kontingenčních tabulek a Chí-kvadrátových testů ověříme platnost stanovených hypotéz, a to na základě výpočtů p-hodnot. K hypotézám byly vytvořeny tabulky četností naměřených dat a tabulky očekávaných hodnot. Data byla převzata z dotazníkového šetření, které je detailně rozebráno v předchozí kapitole. Soubor dat je uveden v příloze této bakalářské práce. Rozbor výsledné hodnoty bude podrobně rozebrán v následující kapitole Interpretace dat s diskusí.

### Předpoklad

H<sub>01</sub>: Výše finančního zůstatku seniorů nemá vliv na účast ve volnočasovém programu (položka dotazníku č. 14 a č. 20).

H<sub>A1</sub>: Výše finančního zůstatku seniorů má vliv na účast ve volnočasovém programu.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 30 – Tabulka četností*

Finanční zůstatek	Volnočasový program			
Popisky řádků	neúčastním se	pravidelně	zřídka	Celkový součet
2–4 tisíce Kč	15	15	15	45
4–8 tisíc Kč	20	10	9	39
<2 tisíce Kč	15	6	4	25
>8 tisíc Kč	7	2	2	11
<b>Celkový součet</b>	<b>57</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>120</b>

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 30 - Tabulka očekávaných hodnot*

Finanční zůstatek	Volnočasový program			
Popisky řádků	neúčastním se	pravidelně	zřídka	Celkový součet
2–4 tisíce Kč	21,375	12,375	11,25	45
4–8 tisíc Kč	18,525	10,725	9,75	39
<2 tisíce Kč	11,875	6,875	6,25	25
>8 tisíc Kč	5,225	3,025	2,75	11
<b>Celkový součet</b>	<b>57</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>120</b>

Chí-kvadrátový test 0,336772912 p-hodnota >0,05

Výsledek p – hodnota > 0,05, potvrzujeme nulovou hypotézu a zamítáme alternativní hypotézu. **Platí tedy, že výše finančního zůstatku seniorů nemá vliv na účast ve volnočasovém programu.**



H<sub>02</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na aktivitu seniorů (položka dotazníku č. 29 a č. 9).

H<sub>A2</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na aktivitu seniorů.

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 31 – Tabulka četností

Aktuální hodnoty	Starobní důchod			
Aktivita seniorů	12–16 tis. Kč	16 tis. Kč a více	8–12 tisíc Kč	Celkový součet
jsem aktivní senior, neustále plánuji	20	13	5	38
nejvíce času trávím s rodinou, vnoučaty	14	4	4	22
omezuje mě zdravotní stav	14	5	7	26
užívám si domácího klidu a pohodlí	16	9	6	31
žiji klidný život s domácím mazlíčkem	1		2	3
<b>Celkový součet</b>	<b>65</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 31- Tabulka očekávaných hodnot

Očekávané hodnoty	Starobní důchod			
Aktivita seniorů	12–16 tis. Kč	16 tis. Kč a více	8–12 tis. Kč	Celkový součet
jsem aktivní senior, neustále plánuji	20,58	9,82	7,6	38
nejvíce času trávím s rodinou, vnoučaty	11,92	5,68	4,4	22
omezuje mě zdravotní stav,	14,08	6,72	5,2	26
užívám si domácího klidu a pohodlí	16,79	8,01	6,2	31
žiji klidný život s domácím mazlíčkem	1,63	0,78	0,6	3
<b>Celkový součet</b>	<b>65</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

Chí-kvadrátový test 0,476209382 p-hodnota >0,05

Výsledek p – hodnota > 0,05, potvrzujeme nulovou hypotézu a zamítáme alternativní hypotézu.

**Platí tedy, že výše finančních prostředků nemá vliv na aktivitu seniorů.**

H<sub>03</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na trávení volného času (položka dotazníku č. 9 a č. 21).

H<sub>A3</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na trávení volného času.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 32 – Tabulka četností*

Aktuální hodnoty	Sledování, poslech TV		Cestování		Četba, návštěva knihovny			Celkový součet
	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	
Popisky řádků								
12–16 tisíc Kč	15	14	6	1	17	12		<b>65</b>
16 a více	9	3	3		13	2	1	<b>31</b>
8–12 tisíc Kč	7	2	2		8	4	1	<b>24</b>
<b>Celkem</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>120</b>

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 32- Tabulka očekávaných hodnot*

Očekávané hodnoty	Sledování, poslech TV		Cestování		Četba, návštěva knihovny			Celkový součet
	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	
Popisky řádků								
12–16 tisíc Kč	16,79	10,29	5,96	0,54	20,58	9,75	1,08	<b>65</b>
16 a více	8,01	4,91	2,84	0,26	9,82	4,65	0,52	<b>31</b>
8–12 tisíc Kč	6,2	3,8	2,2	0,2	7,6	3,6	0,4	<b>24</b>
<b>Celkový součet</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>120</b>

Chi-kvadrátový test 0,714307 p-hodnota >0,05

Výsledek p – hodnota > 0,05, potvrzujeme nulovou hypotézu a zamítáme alternativní hypotézu.

**Platí tedy, že výše finančních prostředků nemá vliv na trávení volného času.**

H0<sub>4</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu (položka dotazníku č. 9 a č. 11).

HA<sub>4</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 33 – Tabulka četností*

Aktuální hodnoty Popisky řádků	nejsem zaměstnán	zaměstnán na plný úvazek	zaměstnán na částečný úvazek	občasná brigádní činnost	dobrovolnická činnost	Celkový součet
12–16 tisíc Kč	53	2	3	3	4	65
16 a více	20	5	2	1	3	31
8–12 tisíc Kč	20		2	2		24
<b>Celkový součet</b>	<b>93</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>120</b>

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 33 - Tabulka očekávaných hodnot*

Popisky řádků	nejsem zaměstnán	zaměstnán na plný úvazek	zaměstnán na částečný úvazek	občasná brigádní činnost	dobrovolnická činnost	Celkový součet
12–16 tisíc Kč	50,38	3,79	3,79	3,25	3,79	65
16 a více	24,03	1,81	1,81	1,55	1,81	31
8–12 tisíc Kč	18,6	1,4	1,4	1,2	1,4	24
<b>Celkový součet</b>	<b>93</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>120</b>

Chí-kvadrátový test 0,310981448 p-hodnota >0,05

Výsledek p – hodnota > 0,05, potvrzujeme nulovou hypotézu a zamítáme alternativní hypotézu.

**Platí tedy, že výše finančních prostředků nemá vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu.**

H0<sub>5</sub>: Rodinný stav seniora nemá vliv na výši uspořenéých finančních prostředků (položka dotazníku č. 3 a č. 16).

HA<sub>5</sub>: Rodinný stav seniora má vliv na výši uspořenéých finančních prostředků.

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 34 – Tabulka četností*

<b>Aktuální hodnoty</b>	<b>Výše úspory</b>				
<b>Popisky řádků</b>	<b>1 000-2 999 Kč</b>	<b>100–999 Kč</b>	<b>3 000 Kč a více</b>	<b>nespořím</b>	<b>Celkový součet</b>
svobodný/á	4	8	1	7	20
vdaná/ženatý	15	6	8	8	37
vdova/vdovec	15	7	7	34	63
<b>Celkový součet</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>120</b>

*Zdroj: vlastní tvorba, Tab. č. 34 - Tabulka očekávaných hodnot*

<b>Očekávané hodnoty</b>	<b>Výše úspory</b>				
<b>Popisky řádků</b>	<b>1 000-2 999 Kč</b>	<b>100–999 Kč</b>	<b>3 000 Kč a více</b>	<b>nespořím</b>	<b>Celkový součet</b>
svobodný/á	5,67	3,5	2,67	8,17	20
vdaná/ženatý	10,48	6,48	4,93	15,11	37
vdova/vdovec	17,85	11,03	8,4	25,73	63
<b>Celkový součet</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>120</b>

Chí-kvadrátový test 0,00334875      p-hodnota <0,05

Výsledek p – hodnota < 0,05, potvrzujeme alternativní hypotézu a zamítáme nulovou hypotézu.

**Platí tedy, že rodinný stav seniora má vliv na výši uspořenéých finančních prostředků.**

#### 4.4 Interpretace výsledků s diskusí

Praktická část bakalářské práce Aktivní životní styl a kvalita života seniorů se věnovala výzkumu, jehož cílem bylo zjistit, jestli jsou hlavním faktorem ovlivňujícím výběr volnočasových aktivit seniorů ve stáří jejich finanční podmínky.

Snahou bakalářské práce bylo zmapování životního stylu a aktivity soběstačných litoměřických seniorů žijících v domácím prostředí, jejich výběr volnočasových aktivit, nakládání s volným časem, povědomí o sociálních službách i finanční možnosti seniorů.

Dotazník byl dostupný na veřejných místech s častým výskytem seniorů. S distribucí pomáhaly pracovnice Informačního centra v Litoměřicích a kancelář sociální pracovnice na Městském úřadě v Litoměřicích. Pečovatelská služba Charita Litoměřice pomáhala s vyplněním dotazníků u nejstarších respondentů a také následně poskytla užitečné doplňující informace od dotazovaných seniorů. Osloven byl i litoměřický Klub seniorů, jehož členové ochotně spolupracovali. Překvapením bylo, že dotazníky v tištěné podobě odmítl vyplnit spolek tvůrčího psaní LiPen, působící při městské knihovně K. H. Máchy s prosbou, zda není možné vyplnit elektronicky, jelikož se v době koronavirové pandemie věnovali utužování počítačových dovedností a byli by rádi za elektronickou verzi. Návratnost dotazníků v tištěné podobě byla 100 %, v té elektronické dosahovala 55 %. Velká ochota vyplňování dotazníků vyplývala z důvěry seniorů k zástupcům Města a jejich dlouholeté spolupráci.

Celkově bylo vyhodnoceno 29 otázek dotazníkového šetření a pět hypotéz. Všechny odpovědi měly za cíl zmapovat skutečné potřeby litoměřických seniorů, aby pro tuto cílovou skupinu mohl být sestaven smysluplný program seniorských aktivit a vytvořeno přívětivé prostředí přátelské seniorům. Celoroční seniorský program organizovaný městem Litoměřice je vždy zcela zdarma, a přesto návštěvnost nedosahuje nabízených možností.

Nyní se budeme podrobněji věnovat rozboru hypotéz.

**H0<sub>1</sub>: Výše finančního zůstatku seniorů nemá vliv na účast ve volnočasovém programu.**

**HA<sub>1</sub>: Výše finančního zůstatku seniorů má vliv na účast ve volnočasovém programu.**

Základem pro vyhodnocení testu byly použity výsledky dotazníkového šetření z otázek č. 14: „Kolik volných finančních prostředků zbývá seniorům po uhrazení všech nutných výdajů?“

a č. 20: „Jste účastníkem volnočasového programu pro seniory pořádaného městem Litoměřice?“ Tyto výsledky byly přeneseny do kontingenční tabulky, naměřené hodnoty byly porovnány s hodnotami očekávanými a prostřednictvím Chí-kvadrátového testu byla stanovena výsledná p-hodnota.

Z výsledků statistického testu vyšla p-hodnota  $> 0,05$  a byla potvrzena nulová hypotéza, výše finančního zůstatku seniorů nemá vliv na účast ve volnočasovém programu.

Dospěli jsme k závěru, že výše volných finančních prostředků nemá statisticky významný vliv na výběr volnočasových aktivit ve stáří a domněnku, že senioři si vybírají své volnočasové aktivity s ohledem na jejich finanční možnosti jsme vyvrátili. Platí tedy nulová hypotéza **výše finančního zůstatku seniorů nemá vliv na účast ve volnočasovém programu.**

Na základě rozboru získaných dat musíme konstatovat, že finanční faktor není jediným, který zasahuje do aktivity osob v důchodovém věku. Druhým významným determinantem aktivity a kvality života ve stáří je zdravotní stav a snížená soběstačnost starých lidí, která následně může omezit i četnost sociálních kontaktů s okolím. Včasnou přípravou na stáří již v době produktivního věku, zdravým životním stylem i utužováním rodinných i ostatních vztahů mohou senioři výrazně ovlivnit kvalitu svého života, potřebují však také vytvořit společností prostředí přátelské seniorům, které bude brát ohledy na jejich vyšší věk i handicap.

**H0<sub>2</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na aktivitu seniorů.**

**HA<sub>2</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na aktivitu seniorů.**

Základem pro vyhodnocení testu byly použity výsledky dotazníkového šetření z otázek č. 9: „Jaká je výše vašeho starobního důchodu?“

a č. 29: „Jaká z uvedených možností vás nejlépe charakterizuje?“ Tyto výsledky byly přeneseny do kontingenční tabulky, naměřené hodnoty byly porovnány s hodnotami očekávanými a prostřednictvím Chí-kvadrátového testu byla stanovena výsledná p-hodnota. Z výsledků statistického testu vyšla p-hodnota  $> 0,05$  a byla potvrzena nulová hypotéza, výše finančních prostředků nemá vliv na aktivitu seniorů.

Dospěli jsme k závěru, že výše starobního důchodu nemá statisticky významný vliv na aktivitu seniorů ve stáří. Platí tedy nulová hypotéza **výše finančních prostředků nemá vliv na aktivitu seniorů.**

**H0<sub>3</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na trávení volného času.**

**HA<sub>3</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na trávení volného času.**

Základem pro vyhodnocení tohoto testu byly použity výsledky dotazníkového šetření z otázek č. 9: „Jaká je výše vašeho starobního důchodu?“ a č. 21: „Jakým aktivitám se nejraději věnujete ve volném čase?“ Tyto výsledky byly přeneseny do kontingenční tabulky, naměřené hodnoty byly porovnány s hodnotami očekávanými a prostřednictvím Chí-kvadrátového testu byla stanovena výsledná p-hodnota. Z výsledků statistického testu vyšla p-hodnota  $> 0,05$  a byla potvrzena nulová hypotéza, výše finančních prostředků nemá vliv na trávení volného času. Dospěli jsme k závěru, že výše starobního důchodu nemá statisticky významný vliv na trávení volného času. Platí tedy nulová hypotéza **výše finančních prostředků nemá vliv na trávení volného času.** Nejčastější aktivitou napříč věkovým spektrem respondentů i finančními možnostmi se ukázalo být celkově nejčastější aktivitou sledování televize a poslech rozhlasu.

**H0<sub>4</sub>: Výše finančních prostředků nemá vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu.**

**HA<sub>4</sub>: Výše finančních prostředků má vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu.**

Základem pro vyhodnocení tohoto statistického testu byly použity výsledky dotazníkového šetření z otázek č. 9: „Jaká je výše vašeho starobního důchodu?“ a č. 11: „Jaké je vaše postavení na trhu práce po odchodu do penze?“ Tyto výsledky byly přeneseny do kontingenční tabulky, naměřené hodnoty byly porovnány s hodnotami

očekávanými a prostřednictvím Chí-kvadrátového testu byla stanovena výsledná p-hodnota. Z výsledků statistického testu vyšla p-hodnota  $> 0,05$  a byla potvrzena nulová hypotéza, výše finančních prostředků nemá vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu.

Dospěli jsme k závěru, že výše starobního důchodu nemá statisticky významný vliv na hledání zaměstnání ve starobním důchodu. Platí tedy nulová hypotéza, **výše finančních prostředků nemá vliv hledání zaměstnání ve starobním důchodu.**

**H0s: Rodinný stav seniora nemá vliv na výši uspořené finančních prostředků.**

**HAs: Rodinný stav seniora má vliv na výši uspořené finančních prostředků.**

Základem pro vyhodnocení posledního statistického testu byly použity výsledky dotazníkového šetření z otázek č. 3: „Jaký je váš rodinný stav?“ a č. 16: „Jakou finanční částku měsíčně spoříte?“ Tyto výsledky byly přeneseny do kontingenční tabulky, naměřené hodnoty byly porovnány s hodnotami očekávanými a prostřednictvím Chí-kvadrátového testu byla stanovena výsledná p-hodnota. Z výsledků statistického testu vyšla p-hodnota  $< 0,05$  a byla potvrzena alternativní hypotéza, výše rodinný stav seniora má vliv na výši uspořené finančních prostředků. Dospěli jsme k závěru, že rodinný stav seniora má statisticky významný vliv na výši uspořené finanční částky. Zamítáme tedy nulovou a potvrzujeme alternativní hypotézu, že rodinný stav seniora má vliv na výši uspořené finančních prostředků.

Statistické testy v pěti případech ze šesti potvrdily nulové hypotézy. Pokud se zamyslíme nad tím, co mohlo výsledky ovlivnit, musíme na základě rozboru získaných dat konstatovat, že finanční faktor není tak výrazným determinantem aktivity litoměřických seniorů ve stáří, jak jsme si na počátku výzkumu mysleli. Můžeme to být zapříčiněno tím, že vzorek naší populace disponuje vyšším starobním důchodem z důvodu vyššího dosaženého vzdělání. Pro větší generalizaci výsledků by bylo vhodné zařadit do dotazníkového šetření položku ohledně úrovně dosaženého vzdělání respondentů, kterou jsme nezjišťovali. Vzděláním se zabývala položka dotazníku č. 23, která zjišťovala, zda je pro seniory přínosné studium na Univerzitách třetího věku. 47 % odpovídajících uvedlo vzdělávání ve vyšším věku jako zajímavou možnost využití volného času



a 19 % respondentů bylo dokonce absolventy Univerzit a Akademií třetího věku. Dospěli jsme k závěru, že finanční faktor nemá statisticky významný vliv na aktivní život litoměřických seniorů ani výběr volnočasových aktivit.

Ve Zprávě o hospodaření seniorských domácností 2010–2015 v rámci projektu „Preference seniorů a realita jejich ekonomické situace v komparaci s činností municipalit v rámci programu aktivního stárnutí se uvádí, že největším výdajem domácnosti mezi roky 2011–2015 je každoročně výdaj za bydlení následovaný nižšími, ale přesto významnými výdaji za potraviny a nápoje. Pomyslné třetí místo obsadily společně náklady na kulturu a rekreaci a náklady na zboží a služby. Pokud porovnáme s našimi daty z položky č. 12 dotazníkového šetření, kde respondenti uváděli, co je jejich největším výdajem v rozpočtech domácností, shodneme se na nejvyšším výdaji za bydlení (53 %), následované výdaji za stravu (30 %). Třetí místo obsadily výdaje za léky a zdraví (12 %). Neshodujeme se tedy ve výdajích určených na cestování, kulturu a volnočasové aktivity, ty uvedlo jako významné jen 5 % našich respondentů. Více nám napověděla data z položky č. 22 dotazníkového šetření, kde respondenti vybírali, jak naloží s volnými finančními prostředky. Převažujícím trendem bylo, že dotazovaní obdarují své děti a vnoučata. Dalších 13 % seniorů vybralo možnost, že finanční prostředky, které mají navíc, uspoří. Můžeme tedy shrnout, že 35 % respondentů volné finance nepoužijí přímo na vylepšení a zpříjemnění kvality svého života.

Dalším determinantem aktivity života ve stáří je zdravotní stav a snížená soběstačnost starých lidí, která druhotně může ovlivnit i četnost sociálních kontaktů s okolím. Rozborem získaných dat 18. položky dotazníkového šetření jsme zjistili, že 86 % respondentů má dostatek informací o poskytovaných sociálních službách v Litoměřicích nebo ví, kde takové informace v případě potřeby nalezne. Z četnosti kontaktů, které zaznamenal odbor sociálních věcí a zdravotnictví v Litoměřicích v předešlých letech je patrné, že v minulosti lidé neměli velké povědomí o poskytovatelích sociálních služeb a informace si obvykle začali zjišťovat až v momentě, kdy, již sociální službu potřebovali. Výstupy dotazníkového šetření jsou proto velmi potěšující a jsou důsledkem osvěty a propagace sociálních služeb ve městě v posledních čtyřech letech.

Také včasnou přípravou na stáří již v době produktivního věku, zdravým životním stylem i utužováním rodinných a ostatních vztahů mohou senioři výrazně ovlivnit kvalitu svého

života. Je zapotřebí vytvořit seniorům přátelské prostředí, ohleduplné k jejich vyššímu věku i handicapům, které stáří přináší. Motivovat, podněcovat a také vyzívat seniory k nejrůznějším aktivitám je velmi důležité, jelikož jedině aktivní stáří umožní seniorům zůstat v dobré psychické i fyzické kondici.

Haškovcová (2010) tvrdí, že nejoblíbenější volnočasové aktivity v seniorském věku jsou chalupaření, kutilství, sběratelství, dále pak zpěv, hudba, a tanec. Dále také dochází mezi seniory k rozšíření zájmu o turistické aktivity. Z podrobného rozboru statistických dat našeho výzkumného šetření, položky č. 21 dotazníkového šetření, můžeme vidět, že nejčastěji volenou volnočasovou aktivitou respondentů bylo pasivní sledování televize a poslech rozhlasu. Významný prostor pro aktivity seniorů vytváří také samotná fungující rodina, dokazují to i odpovědi téměř čtvrtiny respondentů, kteří uvedli čas strávený s rodinou jako svou nejčastější volnočasovou aktivitu. Je důležité, aby se společnost snažila zabránit rozvíjející se krizi rodiny a umožnila tak jedinci, prožít v ní, co největší část svého života.

Je velmi vhodné mít zmapované potřeby a preference cílové skupiny seniorů žijících v konkrétním městě. Výstupy našeho šetření můžeme generalizovat na populaci seniorů města Litoměřice, nelze je však více zobecnit, jelikož každé město se vyznačuje svým specifickým prostředím. Zjištěné poznatky budou použity jako podklady při plánování a sestavování seniorského programu na městské úrovni, kde budou velkým přínosem.

## Závěr

Tato bakalářská práce *Aktivní životní styl a kvalita života seniorů* se věnuje generaci lidí dříve narozených, kteří již nyní tvoří významnou část populace, a její zastoupení v celosvětovém měřítku rychle narůstá.

Česká republika se stejně jako ostatní vyspělé státy snaží připravit na stárnutí populace a nalézt vhodná řešení, jak se s touto situací nejlépe vyrovnat. Lidé se odklonili od tradičního způsobu života, kdy společně žilo více generací, které si navzájem pomáhali a o všechny členy bylo náležitě postaráno v rámci rodiny. Velká míra sociální péče tak byla přenesena na stát, který ji však nemůže plnohodnotně nahradit.

Cílem teoretické části práce bylo poskytnout ucelený přehled informací, týkajících se stáří, popsat problematiku a determinanty ovlivňující stárnutí, vyzdvihnout význam aktivního životního stylu seniorů a jeho celkového vlivu na kvalitu života. Každý člověk je v průběhu života poznamenáván mnoha faktory, které ovlivňují i jeho aktivitu. Získané teoretické informace byly doplněny o praktický výzkum, který byl zaměřen na zmapování faktorů ovlivňujících aktivitu života litoměřických seniorů i výběr jejich volnočasových aktivit. Někteří senioři tráví volný čas pasivním způsobem a tím pádem jim začnou ubývat fyzické a mentální schopnosti. Jejich tělo se začne postupně stávat méně pohyblivým, začínají mít potíže s pamětí, a proto je velmi důležité žít aktivně i ve vyšším věku.

Ze získaných informací považuji za velmi důležité, udržení sociálních kontaktů seniorů i v důchodovém věku a rozvoj a podporu programů zaměřujících se na motivaci a povzbuzení seniorů k účasti na volnočasových aktivitách i celkově aktivnímu přístupu k životu. Pozitivně lze vnímat skutečnost, že téma stárnutí populace se stalo velmi aktuálním tématem současné společnosti a můžeme vidět snahy o řešení nadcházející demografické situace. Příkladem mohou být projekty zaměřené na posilování mezigeneračních vztahů, podpora směřující k městům a obcím na rozvoj proseniorských aktivit i kampaně cílené na osvětu a pozitivní prezentaci stáří napříč společností.

Celková nabídka seniorských volnočasových aktivit je v Litoměřicích na velmi vysoké úrovni a k velikosti města ji považuji za zcela dostačující. Těchto aktivit se však pravidelně účastní stále stejná skupina těch „aktivních seniorů“ a je otázkou, co by přimělo k účasti i ostatní, z této cílové skupiny.

Nejen mladá generace, ale i senioři jsou zasaženi konzumním stylem života a jeho negativním dopadem na způsob trávení volného času, což se ukázalo být nejvyhledávanější volnočasovou aktivitou dotazníkového šetření. Zde bych osobně viděla podstatu celého problému. Senioři pasivně vysedávají doma u televize, místo toho, aby se snažili vyhledat pro ně zajímavou volnočasovou aktivitu nebo si jen vyšli na procházku. Je třeba seniorům nenásilně ukázat, jak mohou aktivněji a smysluplněji využít volný čas a zpestřit si tak dlouhé období stáří.

*„Člověk žijící ve společnosti roste do sociálního rozměru. Stává se opravdovým, zralým člověkem, který si při své jedinečnosti uvědomuje svou vysokou hodnotu, ale zároveň touží obdarovávat druhé, s nimiž vytváří společenství. Zájemem o ostatní naplňujeme svůj vlastní život a současně obohacujeme životy druhých. Smyslem a naplněním života člověka není pouze otázka přežití, ale to, jak a s kým tento život ve svobodě prožívá. Je evidentní, že tu nejde o kvantitu, nýbrž o kvalitu života. Člověk toužící naplnit své nitro štěstím a radostí hledá neustále prostor – místo, kde by uskutečňoval svoje přání, touhy“ (Maturkanič, 2018, s. 40).*

Výstupy této práce poslouží pro sestavení volnočasových aktivit seniorského programu v následujících letech, které organizuje město Litoměřice. Vytvoření podmětého prostředí podporujícího aktivní život seniorů je v současné době důležitým úkolem municipalit a obcí.

## Literatura

CICERO, M. T. *Cato starší o stáří*. Praha: Supraphon, 1975. Lyra Pragensis (Supraphon).

DESSAINT, M. P. *Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.

DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J.DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN isbn80-901601-4-x.

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

HEGYI, L., KRAJČÍK, Š. *Geriatría*. Bratislava: Herba, 2010.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HROZENSKÁ, M. a D. DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANIŠ, K. a J. SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

JEŘÁBEK, H. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-117-6.

KALNICKÝ, Juraj. *Základy pedagogiky I*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-807248-543-7.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatría a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

LANGMEIER, J. KREJČÍKOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 9788024731483.

MATURKANIČ, Patrik. *Základy etiky: vybrané otázky z praktické filosofie: vysokoškolská učebnice*. Terezín: Vysoká škola aplikované psychologie, 2018. ISBN 978-80-87871-05-8.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

PATOČKA, J. a E. HEŘMANOVÁ. *Lokální a regionální kultura v České republice: kulturní prostor, kulturní politika a kulturní dědictví*. Praha: ASPI, 2008. ISBN 978-80-7357-347-8.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PAVLÍK, Z., J. RYCHTAŘÍKOVÁ a A. ŠUBRTOVÁ. *Základy demografie: celostátní vysokoškolská příručka pro stud. přírodověd., ekonom., filoz. a lékařských fak.* Praha: Academia, 1986.

PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Potrál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.

RABUŠIC, L. *Kde ty všechny děti jsou? Porodnost v sociologické perspektivě*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2001. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-01-6.

RABUŠICOVÁ, M. *Gramotnost: staré téma v novém pohledu*. Brno: Georgetown, 2002. ISBN 80-86251-14-4.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.

RYCHTAŘÍKOVÁ, J. a V. KUCHAROVÁ, ed. *Rodina, partnerství a demografické stárnutí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta, 2008. ISBN 9788086561523.

SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

ŠTĚPÁNKOVÁ, H. a kol. *Gerontologie: Současné otázky z pohledu biomedicínských a společenských věd*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-26-28-4.

ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0788-3.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.

ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

ŽUMÁROVÁ, M. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-8089295-43-2.

## **Periodikum**

ABEL, E. *Family care of the Frail Elderly*. In ABEL, E. K.(eds.) *Circles of Care. Work and Identity in Woman's Lives*. Albany: State Uni of New York Press, s. 65-91.

MAREŠ, J. *Problémy se zjišťováním kvality života seniorů*. *Praktický lékař* [online] 2014, 94 (1), s. 22-31. [cit. 2020-30-10]. ISSN 0032-6739. Dostupné z:<https://1url.cz/Yz6Dy>

KISVETROVÁ, H. *Postoje ke stáří a stárnutí v současné společnosti*, Professe online, [online] 2019 [cit. 2020-19-11] 12/1 2019, ISSN 1803-4330.

KOVÁČ, D. *Quality of life: A paradigmatic challenge to psychologists*. In: *Studia psychologica*. 2003, roč. 45, č. 2, s. 81, ISSN 0039-3320.

SVOBODA, J. *průměrný Čech utratí za jídlo ročně 50 tisíc*, Právo, [online] 2019 [cit. 2019-5-11]

Dostupné z: <https://www.novinky.cz/ekonomika/clanek/prumerny-cech-utrati-za-jidlo-rocne-50-tisic-40302388>

RYCHTAŘÍKOVÁ, J. Úspěšné stárnutí-leitmotiv 21. století: 31. konference České demografické společnosti "Stárnutí populace České republiky a jeho důsledky", 30.5.2001. *Demografie*. 2002, 44(1), 43-46. ISSN 0011-8265.

RYCHTAŘÍKOVÁ, Jitka, 2011. *Demografické faktory stárnutí*. *Demografie*. č. 2, s. 97–108. ISSN 0011-8265.

Dostupné z: <https://profeseonline.upol.cz/pdfs/pol/2019/01/04.pdf>

## **Zákony**

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů

## **Internetové zdroje**

BERAN, Vlastimil a Jana GODAROVÁ. *Zpráva o hospodaření seniorských domácností 2010-2015*. Praha: VÚPSV, 2017. ISBN 978-80-7416-319-7.

Dostupné z: [https://katalog.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_444.pdf](https://katalog.vupsv.cz/Fulltext/vz_444.pdf)

ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. *Valorizaci 3,5 milionu důchodů od ledna 2020 provede ČSSZ automaticky*. ČSSZ [online] 2019 [cit. 2020-29-10]. Dostupné z: <https://1url.cz/Uz6DI>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Projekce obyvatelstva České republiky 2018-2100* [online]. Praha: ČSÚ, 2019 [cit. 2020-21-9]. Dostupné z: <https://1url.cz/AM7BE>

DEMOGRAFICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL, *Příprava na stáří, Život ve stáří*. Výzkumný ústav práce a sociálních věcí. [online], 2010 [cit. 2020-19-11], ISSN 1801-2914.

Dostupné z: [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=714](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=714)



KASPER, B. LUBECKI, U. *ZU Fuss Unterwegs – Mobilitat und Freizeit alterer Menschen. Raum und Mobilitat, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrplanung.* Dortmund [online] 2003. [cit. 2020-29-10]. Dostupné z: [http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF\\_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10\\_von\\_Birgit\\_Kasper\\_und\\_Ulrike\\_Lubecki.pdf](http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf)

MARSTON, H.R. van HOOFF, J. *Kdo nemyslí na technologii při navrhování městského prostředí pro starší lidi? Případová studie přístup k navrhované rozšíření WHO věk-Friendly Města Model. Int. J. Environ. Res. Veřejné zdraví* [online] 2019, 16, 3525. [cit. 2020-29-10]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/19/3525>

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Příspěvek na péči.* [online]. Praha: MPSV, 2019 [cit.2020-29-10]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci>

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Socio-ekonomicko demografická charakteristika krajů ČR. INESAN 2020, interní dokument MPSV.*

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025* [online]. Praha: MPSV, 2019 [cit.2020-29-10]. Dostupné z: <https://1url.cz/Oz6DA>

NN ŽIVOTNÍ POJIŠŤOVNA A PENZIJNÍ SPOLEČNOST. *Projekt Cena života.* [online]. NN, 2019 [cit.2020-21-9]. Dostupné z: <https://1url.cz/4z6Dc>

PARTNERS. *Partners news.* [online] 2018 [cit. 2020-26-10]. Dostupné z: <https://1url.cz/Bz6DY>

PAVLÍK, Z. a M. KUČERA. *Populační vývoj České republiky 1990-2002*, Katedra demografie a geodemografie Přírodovědecká fakulta Univerzita Karlova v Praze [online] 2002 [cit. 2020-19-11]. Dostupné z: <https://1url.cz/Cz6D6>

VAN DE KAA, DJ. *Europe's second demographic transition.* Washington, D.C: Population Reference Bureau; 1987. [Google Scholar] [online] [cit. 2020-28-10]. Dostupné z: <https://1url.cz/Pz6Dn>

## Seznam grafů

Graf č. 1 Pohlaví respondenta.....	42
Graf č. 2 Věk respondenta.....	43
Graf č. 3 Rodinný stav.....	44
Graf č. 4 Počet členů domácnosti.....	45
Graf č. 5 Počet členů domácnosti s pravidelným příjmem.....	46
Graf č. 6 Délka života v Litoměřicích.....	47
Graf č. 7 Ideální místo k životu.....	48
Graf č. 8 Představa života v pobytovém zařízení.....	49
Graf č. 9 Výše starobního důchodu.....	50
Graf č. 10 Přiznaný příspěvek na péči.....	51
Graf č. 11 Postavení na trhu práce po odchodu do penze.....	52
Graf č. 12 Důvod hledání zaměstnání ve starobním důchodu.....	53
Graf č. 13 Položky s nejvyšším měsíčním fin. nákladem.....	54
Graf č. 14 Volné finanční prostředky.....	55
Graf č. 15 Měsíční výdaje za stravu.....	56
Graf č. 16 Měsíční uspořená částka.....	57
Graf č. 17 Jsem uživatelem soc./jiné služby.....	58
Graf č. 18 Informovanost o soc. službách.....	59
Graf č. 19 Zdroj informací pořádaných aktivit.....	60
Graf č. 20 Účast na akcích pořádaných městem Litoměřice.....	61
Graf č. 21 Aktivity ve volném čase.....	62
Graf č. 22 Využití volných finančních prostředků.....	63
Graf č. 23 Studium na U3V.....	64
Graf č. 24 Pocit bezpečí v Litoměřicích.....	65
Graf č. 25 Možnosti zlepšení bezpečí v Litoměřicích.....	66
Graf č. 26 Umístění seniorské obálky v domácnosti.....	67
Graf č. 27 Možnosti v případě ztráty soběstačnosti.....	68
Graf č. 28 Užívání služeb.....	69
Graf č. 29 Výběr osobní charakteristiky.....	70

## Seznam tabulek

Tabulka četností č. 1 Pohlaví respondenta .....	42
Tabulka četností č. 2 Věk respondenta .....	43
Tabulka četností č. 3 Rodinný stav .....	44
Tabulka četností č. 4 Počet členů domácnosti .....	45
Tabulka četností č. 5 Počet členů domácnosti s pravidelným příjmem .....	46
Tabulka četností č. 6 Délka života v Litoměřicích .....	47
Tabulka četností č. 7 Ideální místo k životu .....	48
Tabulka četností č. 8 Představa života v pobytovém zařízení .....	49
Tabulka četností č. 9 Výše starobního důchodu .....	50
Tabulka četností č. 10 Přiznaný příspěvek na péči .....	51
Tabulka četností č. 11 Postavení na trhu práce po odchodu do penze .....	52
Tabulka četností č. 12 Důvod hledání zaměstnání ve starobním důchodu .....	53
Tabulka četností č. 13 Položky s nejvyšším měsíčním fin. nákladem .....	54
Tabulka četností č. 14 Volné finanční prostředky .....	55
Tabulka četností č. 15 Měsíční výdaje za stravu .....	56
Tabulka četností č. 16 Měsíční uspořená částka .....	57
Tabulka četností č. 17 Jsem uživatelem soc./jiné služby .....	58
Tabulka četností č. 18 Informovanost o soc. službách .....	59
Tabulka četností č. 19 Zdroj informací pořádaných aktivit .....	60
Tabulka četností č. 20 Účast na akcích pořádaných městem Litoměřice .....	61
Tabulka četností č. 21 Aktivity ve volném čase .....	62
Tabulka četností č. 22 Využití volných finančních prostředků .....	63
Tabulka četností č. 23 Studium na U3V .....	64
Tabulka četností č. 24 Pocit bezpečí v Litoměřicích .....	65
Tabulka četností č. 25 Možnosti zlepšení bezpečí v Litoměřicích .....	66
Tabulka četností č. 26 Umístění seniorské obálky v domácnosti .....	67
Tabulka četností č. 27 Možnosti v případě ztráty soběstačnosti .....	68
Tabulka četností č. 28 Užívání služeb .....	69
Tabulka četností č. 29 Výběr osobní charakteristiky .....	70

## **Seznam kontingenčních tabulek četností**

Kontingenční tabulka četností č. 1.....	71
Kontingenční tabulka četností č. 2.....	72
Kontingenční tabulka četností č. 3.....	73
Kontingenční tabulka četností č. 4.....	74
Kontingenční tabulka četností č. 5.....	75

## **Seznam kontingenčních tabulek očekávaných hodnot**

Kontingenční tabulka očekávaných hodnot č. 1.....	71
Kontingenční tabulka očekávaných hodnot č. 2.....	72
Kontingenční tabulka očekávaných hodnot č. 3.....	73
Kontingenční tabulka očekávaných hodnot č. 4.....	74
Kontingenční tabulka očekávaných hodnot č. 5.....	75

# Litoměřický senior

## 1 Jaké je vaše pohlaví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- žena  muž

## 2 Jaký je váš věk?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 60-74 let  75 - 89 let  90 let a více

## 3 Jaký je váš rodinný stav?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- svobodný/á  vdaná/ženatý  vdova/vdovec

## 4 Kolik členů má vaše domácnost?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1  2  3 a více

## 5 Kolik členů z vaší domácnosti má pravidelný měsíční příjem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1  2  3 a více

## 6 Jak dlouho žijete v Litoměřicích?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1 - 5 let  5 - 15 let  15 a více let

## 7 Kde byste nejraději chtěl/a žít?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- velkoměsto    malé město    ves    na samotě

## 8 Dovedl/a by jste si představit žít v pobytovém zařízení pro seniory?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano    ne    ještě jsem o tom neuvažoval/a

## 9 Jakou výše dosahuje váš starobní důchod?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- do 8. tisíc Kč    8 - 12 tisíc Kč    12 -16 tisíc Kč    16 a více

## 10 Pobíráte příspěvek na péči, pokud ano, v jaké výši?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1 nebo 2 stupeň    3 nebo 4 stupeň    nepobírám žádný

## 11 Moje postavení na trhu práce po přiznání starobního důchodu je:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- již nejsem zaměstnán/a    jsem zaměstnán/a na částečný úvazek    jsem zaměstnán/a na plný úvazek    občasná brigádní činnost
- věnuji se dobrovolnické činnosti

## 12 Pokud jste hledal práci až ve důchodu, jaký jste k tomu měl/a důvod?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- finanční    udržení aktivního těla i mysli    sociální kontakt s ostatními lidmi    být prospěšný    práci jsem v důchodu nehledal/a

### 13 Za které položky měsíčně utratíte nejvíce peněz?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- bydlení    strava    léky/zdraví    volnočasové aktivity, cestování  
 Jiné...

### 14 Kolik volných finančních prostředků vám zbývá po uhrazení všech nezbytných nákladů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 2. tisíce Kč    2 - 4 tisíce Kč    4 - 8 tisíc Kč    více než 8 tisíc Kč

### 15 Kolik peněz utratíte měsíčně za stravu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 2 tisíce Kč    2 - 4 tisíce Kč    více jak 4 tisíce Kč

### 16 Jakou finanční částku měsíčně spoříte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 100 - 999 Kč    1 000 - 2 999 Kč    3 000 Kč a více    nespořím

### 17 Jste uživatelem sociální či jiné služby působící v Litoměřicích a okolí, pokud ano, jaké?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- pečovatelskou    odlehčovací    úklid domácnosti    dovážka obědů    nevyžívám žádnou službu  
 Jiná...

### 18 Má informovanost o sociálních službách zaměřených na seniory v Litoměřicích je:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- mám dostatek informací    zatím jsem se nezajímal/a    nemám dostatek informací    v případě potřeby, vím, kde je najdu

## 19 Z jakých zdrojů získáváte informace o programu a pořádaných aktivitách pro seniory v Litoměřicích?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- z mobilního rozhlasu     
  od přátel, rodiny     
  z webových stránek města, sociálních sítí     
  z vývěsných a výlepových ploch v Litoměřicích  
 z Radničního zpravodaje  
 jiný...

## 20 Aktivit pořádaných pro litoměřické seniory se účastním:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- pravidelně   
  zřídka   
  neúčastním se

## 21 Jakým aktivitám věnujete nejvíce svého času?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- posezení s přáteli, návštěva kavárny, restaurace     
  četba, návštěva knihovny     
  rodina, děti, vnoučata     
  sledování TV, poslech rozhlasu  
 cestování     
  zahrádkaření, chataření     
  domácí mazlíček     
  kultura  
 pobyt na čerstvém vzduchu, fyzická aktivita

## 22 Jak by jste naložil/a s volnými finančními prostředky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- uspořím je     
  budu cestovat, jezdit po výletech     
  obdaruji děti a vnoučata     
  zaměřím se na kvalitnější a pestřejší stravu  
 vložím do volnočasových aktivit     
  investuji do zdraví, utratím za vitamíny, léky     
  vložím do bydlení, rekonstrukce, renovace bytu nebo domu     
  kulturní vyžití  
 Jiné...

## 23 Zdá se vám přínosné studovat Univerzitu třetího věku?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, již jsem studoval/a nebo právě studuji     
  nepřemýšlel/a jsem o této možnosti     
  ne, toto není nic pro mě     
  zajímavé, ale studovat již nechci



## 24 Nabízejí Litoměřice bezpečné prostředí pro seniory?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  ne

## 25 V jaké oblasti vidíte příležitost pro zlepšení z hlediska bezpečnosti seniorů žijících v Litoměřicích?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- omezení automobilové dopravy     
  bezbariérovost města     
  osvětlení     
  kamerový systém     
  více přechodů pro chodce  
 více hlídek policie     
  žádné nevnímám  
 Jiné...

## 26 Máte ve své domácnosti umístěnou "Seniorskou obálku - I.C.E. kartu"?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  ne  nevím, o co se jedná

## 27 Jakou možnost upřednostní v případě ztráty své soběstačnosti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- život v pobytovém zařízení s 24hodinovou péčí     
  život za podpory terénních služeb a programů     
  život ve společné domácnosti s rodinnými příslušníky  
 Jiná...

## 28 Využíváte některou z těchto služeb?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- kadeřník     
  manikúra/pedikúra     
  masáže/fyzioterapie  
 Jiná...

## 29 Jaká z možností vás nejlépe vystihuje?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- jsem aktivní senior, neustále plánuji a těším se na nové zážitky, cestuji
- užívám si domácího klidu, mám rád/a svoje pohodlí a zaběhnutý režim a nevyhledávám větší kontakt s ostatními
- omezuje mě zdravotní stav, ale přesto mám své koníčky, kterým se aktivně věnuji
- nejvíce času trávím s rodinou a vnoučaty
- žiji klidný život s domácím mazlíčkem