

Aktivní život seniorů v domácím prostředí a v domovech pro seniory

Lenka Rozmahelová, DiS.

Bakalářská práce

2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka Rozmahelová**
Osobní číslo: **H138097**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Aktivní život seniorů v domácím prostředí a v domovech pro seniory**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na seniory a psychické a fyzické změny ve stáří;
- na pobytové sociální služby pro seniory a péči o seniory v domácím prostředí;
- především na možnosti trávení volného času seniorů a jejich motivaci.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum, resp. případová studie, která se bude zabývat možnostmi aktivního trávení volného času seniory žijícími v domově s pečovatelskou službou, seniory, o které je pečováno v domácím prostředí, a seniory žijícími v domově pro seniory.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁČKOVÁ, D. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada Publishing, 2012.

HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Praha: Brain Team, 2010.

ŠVARČÍČEK, R. a ŠEDOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007.

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v aktuálním znění.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.**

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce: **4. prosince 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 4. prosince 2015


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

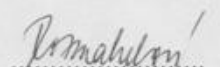
Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 12.2.2016


.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na aktivní volný čas seniorů. Cílem této práce je zjistit, jak aktivně tráví svůj volný čas senioři žijící v domácím prostředí, v domě s pečovatelskou službou a v domově pro seniory. Obsahuje charakteristiku základních pojmů souvisejících s tématem práce a především výzkum, zaměřený na konkrétní seniory a jejich volnočasové aktivity. Provedený výzkum zjistil rozdíly v trávení volného času seniory. Dotazovaní senioři žijící v domácím prostředí a v domě s pečovatelskou službou tráví svůj volný čas aktivněji než senioři žijící v domově pro seniory, a to především kvůli zdravotním problémům těchto seniorů. Důležitou myšlenkou práce je, že aktivní trávení volného času ovlivňuje samostatnost a soběstačnost seniorů a je důležité pro jejich psychickou pohodu.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, pobytové sociální služby pro seniory, příspěvek na péči, volný čas, volnočasové aktivity pro seniory.

ABSTRACT

The thesis focuses on the seniors' active free time. The aim of the work is to discover how actively the seniors spend their free time in the home environment, in a nursing home and in a home for seniors. The work contains the characteristic of the basic terms relating to the topic and a research focused on the concrete seniors and their free time activities. Conducted research determined the differences in how seniors spend their free time. Interviewed seniors living in the home environment and in a nursing home spend their free time more actively than the seniors living in a home for seniors. It is caused mainly by their health problems. The important idea of the work is that the active leisure time influences seniors' independence and self-sufficiency and is important for their psychological well-being.

Keywords: senior, age, aging, residential social services for seniors, care allowance, free time, free time activities for seniors.

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. za odborné a kvalitní vedení práce, za cenné připomínky a rady, které mi v průběhu vypracování práce předával.

Také bych chtěla poděkovat všem seniorům, kteří souhlasili s rozhovorem a ochotně mi odpovídali na všechny položené otázky. Rozhovory byly vždy velmi zajímavé a setkání s aktivními seniory podnětné a inspirující.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně dne 23.4.2016

.....

Lenka Rozmahelová, DiS.

OBSAH

ÚVOD.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Senioři	11
1. 1 Stárnutí a stáří	11
1. 2 Senior	13
1. 3 Změny ve stáří.....	13
2 Pobytové sociální služby pro seniory	15
2. 1 Domov pro seniory.....	15
2. 2 Domov se zvláštním režimem	16
2. 3 Týdenní stacionář	17
2. 4 Odlehčovací služby	17
2. 5 Dům s pečovatelskou službou	18
3 Péče o seniory v domácím prostředí.....	19
3. 1 Nároky na pečující osobu.....	19
3. 2 Opatření ke zvládnutí domácí péče	21
3. 3 Příspěvek na péči.....	22
4 Možnosti trávení volného času seniorů	24
4. 1 Aktivní stárnutí.....	24
4. 2 Kvalita života seniorů	25
4. 3 Faktory ovlivňující trávení volného času seniory	26
4. 4 Volnočasové aktivity.....	28
4. 4. 1 Univerzity třetího věku	28
4. 4. 2 Další možnosti vzdělávání seniorů.....	29
4. 4. 3 Aktivizační činnosti	30
4. 4. 4 Druhy aktivizačních činností.....	32

II. PRAKTICKÁ ČÁST	35
5 Metodologie	36
5. 1 Cíl výzkumu a výzkumná otázka	36
5. 2 Metoda a design výzkumu	36
5. 3 Výběr výzkumného vzorku	37
5. 4 Technika sběru dat	38
5. 5 Etické dimenze výzkumu	40
6 Analytická část	41
6. 1 Volný čas seniorů.....	41
6. 2 Změna trávení volného času po odchodu do důchodu	45
6. 3 Vliv na trávení volného času.....	49
6. 4 Volnočasové aktivity pro seniory v okolí	50
6. 5 Možné zařazení další volnočasové aktivity.....	54
6. 6 Aktivnější trávení volného času	56
6. 7 Vyhodnocení výzkumu	57
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	63

ÚVOD

Významným problémem současné společnosti je její stárnutí. Jedná se o jev, který se stále stupňuje a je nutné hledat jeho řešení. Řešení financování starobních důchodů, řešení péče o nemohoucí seniory, řešení zřizování zařízení pro péči o nesoběstačné staré občany, řešení situace ohledně pečujících osob z rodiny, případně péče a pomoci státu.

Nejedná se ale jen o fyzickou pomoc seniorovi, který již není soběstačný, ale i o psychickou pomoc, komunikaci se seniorem i vyplňování jeho volného času. Nejlepší variantou je aktivní trávení volného času - senior se tak stále aktivně zapojuje do života společnosti, není osamocen, zabývá se různými činnostmi, aktivitami nebo vlastním vzděláváním. Bohužel tato varianta není možná u té části seniorů, kteří se již z psychických, fyzických nebo jiných důvodů nemohou zapojit do aktivních volnočasových aktivit.

Svoji bakalářskou práci nazvanou „Aktivní život seniorů v domácím prostředí a v domovech pro seniory“ bych chtěla zaměřit na ty seniory, kterým jejich psychický a fyzický stav, zdravotní stav nebo sociální okolnosti umožňují aktivní trávení volného času. Je podstatné, že ve stáří nerezignují na své předchozí koníčky a aktivity, popřípadě si najdou nové, netráví tak podzim svého života tzv. „u televize v papučích“, ale aktivním způsobem, který je pro ně všestranně prospěšný.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaké možnosti se nabízejí seniorům k trávení volného času a jak tyto možnosti využívají.

V teoretické části této bakalářské práce vymezím pojmy související s tématem práce, jako je senior, stáří a stárnutí, změny provázející stárnutí, sociální služby zaměřené na seniory nebo péče o seniory v domácím prostředí a příspěvek na péči. Především se zaměřím na jednotlivé možnosti, kterými mohou senioři aktivně trávit svůj volný čas.

V praktické části bakalářské práce se zaměřím na kvalitativní výzkum, kterým bych chtěla zjistit, jaké rozdíly v trávení volného času jsou mezi seniory žijícími v domácím prostředí, seniory v domově s pečovatelskou službou a seniory žijícími v domově pro seniory. Bude mě zajímat, zda tráví svůj čas aktivně i kterým aktivitám se ve stáří věnují.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Senioři

Stáří je poslední etapou života člověka, po které už následuje jen smrt, a proto je na něj většinou pohlíženo negativně. Člověk celý život stárne a ve stáří je tento proces výraznější, z pracujícího jedince se stává senior, projevují se u něj různé změny spojené se stářím, ať už psychické, fyzické nebo sociální. Právě stárnutí, stáří, seniory a změny spojené se stářím budou popsány v následující kapitole.

1. 1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je ve společnosti často spojováno s mnoha negativními myšlenkami, týkajícími se vnějšího vzhledu, zdravotního a ekonomického stavu nebo nutnosti sociální péče. Stárnutí není jen záležitostí seniorů, ale jedná se o biologický děj, který plynule probíhá celým životem člověka - i když ve stáří je výraznější. (Křivohlavý, 2011, s. 10)

„*Stárnutí je celoživotní biologické proces, který je neodvratný a na jehož konci je stáří.*“ (Ondrušová, 2011, s. 13) Dvořáčková (2012, s. 9-10) stárnutí definuje jako „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které se projevují zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti jedince.*“ Stárnutí je vnímáno po stránce biologické, psychické i sociální. Je zapříčiněno hromaděním mnoha škodlivých změn ve tkáních a buňkách, které způsobují zvýšené riziko nemocí a smrti. (Ondrušová, 2011, s. 14-15)

Kalvach (1997, s. 51-52) dělí stárnutí podle jeho průběhu na tři kategorie:

- **úspěšné stárnutí** - celkový stav seniora je nad průměrem ostatních seniorů, senior je tak plně soběstačný a stále aktivní po stránce tělesné, psychické i sociální,
- **obvyklé, normální stárnutí** - stav seniora odpovídá ostatním seniorům, sociální role, zdravotní potíže a celková funkčnost odpovídá „normě“ vrstevníků,
- **neúspěšné, patologické stárnutí** - celkový stav neodpovídá normě, je horší než stav vrstevníků, zdravotní stav a choroby typické pro stáří jsou výrazně zastoupeny, důsledkem je závislost seniora na pomoci druhé osoby.

Pro Ondrušovou (2011, s. 16) je pojem *stáří* „poslední vývojovou etapou, která uzavírá lidský život“. Je výsledkem genetických procesů typických pro involuci, vliv však mají i zevní podmínky, jako nemoci, styl života a celkové podmínky života. (Ondrušová, 2011, s. 16) Z právního hlediska Jandourek (2007, s. 238) stáří vymezuje jako „*věk, kdy člověk odchází do důchodu*“. Dále také uvádí, že začátek stáří je většinou ve společnosti spojován s koncem ekonomické činnosti. Stáří doprovází změny fyzické, psychické i sociální, kterými se budu zabývat v kapitole 1. 3.

Stáří je možné rozlišit na *kalendářní, biologické* a *sociální*.

Kalendářní stáří neboli kalendářní věk je vymezen dosaženým věkem, od kterého jsou nápadnější involuční změny. Hranice kalendářního stáří se zvyšuje společně s počtem seniorů ve společnosti. Ve vyspělých státech se v současné době tato hranice nachází v 65 letech věku. (Mühlpachr, 2008, s. 18) Tento věk „*je sice jednoznačně vymežitelný, ale nevyovídá nic o involučních změnách, pracovních schopnostech či změnách sociálních rolí v životě člověka.*“ Jedná se o administrativní nástroj, používaný v demografii nebo statistice. (Ondrušová, 2011, s. 16)

Biologický věk je vyovídá o komplexním stavu organismu, označuje konkrétní míru involučních změn. Nejedná se přitom jen o změny způsobené stárnutím, ale i o změny zapříčiněné nemocemi často se vyskytujícími ve vyšším věku. I když by byl výstižnější než kalendářní věk, nepoužívá se, jelikož se jej nepodařilo stanovit. (Mühlpachr, 2008, s. 19) Jak však uvádí Ondrušová (2011, s. 17), komplexem vyšetření je možné stanovit biologický věk jednotlivých orgánů.

Posledním termínem je *sociální věk*, který stanovuje roli člověka ve společnosti. Počátkem tohoto věku je vznik nároku na starobní důchod. (Ondrušová, 2011, s. 17) „*Sociální stáří je dáno změnou životních rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění*“ (Mühlpachr, 2008, s. 19). Haškovcová (2010, s. 25) jej pojmenovává jako *psychosociální čas* nebo věk a uvádí, že se jedná o nejpřesnější určení věku, protože se shoduje s osobním příběhem daného seniora.

Lidé stejného kalendářního věku tak v naprosté většině případů mají rozdílný biologický i sociální věk.

Zajímavé je také rozdělení seniorů na *třetí a čtvrtý věk*. Třetí věk označuje tzv. mladé seniory do 75 let nebo senior, který je ještě samostatný a nezávislý. Čtvrtým věkem je pak označován senior nad 75 let nebo také již nesoběstačný senior. (Haškovcová, 2010, s. 25)

1. 2 Senior

Pojem *senior* je většinou společností vnímán jako synonymum pojmů starý člověk, důchodce, penzista i emočně zabarvených slov dědeček a babička.

Samotné slovo senior má původ v latinském slově *senior* - tedy 2. stupni slova *senex* s významem „starý“. Význam tohoto slova je tedy stařešina. (Rejzek, 2012, s. 568)

Pojmenování senior definuje Hartl a Hartlová (2010, s. 520) jako „označení lidí starších 60/65 let.“ Macháčková (2002, s. 38) uvádí rozsáhlejší definici, kdy „*seniorem je intuitivně chápán člověk, který dosáhl vyššího (přesně nespecifikovaného) věku, přičemž s rostoucím věkem se obecně předpokládá také celkově zhoršující se zdravotní stav.*“

1. 3 Změny ve stáří

Stáří způsobuje změny, které se projevují v tělesné, psychické a sociální rovině člověka.

Tělesné projevy stáří patří k nápadnějším změnám. Patří sem snižující se tělesná výška a naopak zvyšující se tělesná hmotnost. Dále se mění postoj a chůze seniora v důsledku úbytku síly a svalové hmoty. Výrazné jsou také změny na úrovni smyslového vnímání - zhoršuje se sluch, akomodace oka a tím i celý zrak, horší je i čich a chuť. (Dvořáčková, 2012, s. 12) Ve stáří se objevuje polymorbidita a mnohé chronické nemoci, typické pro stáří - ischemická choroba srdeční, mozkové příhody, osteoporóza, artróza a mnoho dalších. Následkem těchto tělesných projevů jsou somatické syndromy, jako špatná mobilita až plná imobilita, zhoršená kondice, slabost, nestabilita, inkontinence a další. (Ondrušová, 2011, s. 26-30) Jak ale upozorňuje Vágnerová (2007, s. 311), „*proces tělesného a duševního úpadku bývá individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů*“.

Psychické stárnutí „bývá spojeno se změnou osobnosti. U seniorů se projevují negativní vlastnosti a do popředí se dostávají negativní rysy osobnosti.“ (Dvořáčková, 2012, s. 12) „*Typické je zpomalení psychomotorického tempa, senzomotorické funkční kondice, snižování kvality percepce, zhoršování koncentrace, pozornosti a paměti.*“ (Ondrušová, 2011, s. 31) Nedostatek paměťových funkcí je spojen s poruchami učení, horší vstřípivostí nových informací i vybavováním dříve zapamatovaného, přičemž větší problémy činí krátkodobá paměť. Dále klesají rozumové schopnosti, intelekt člověka nebo schopnost

komunikace. Mění se i emoční prožívání, kdy dochází buď k celkovému zklidnění, nebo naopak k vyšší dráždivosti. (Vágnerová, 2007, s. 315-333) Psychické projevy stáří jsou často spojeny s psychickými syndromy, jako demence, deprese, delirium, poruchy chování nebo poruchy adaptace. Nejedná se ale jen o záporné projevy stárnutí - k těm kladným patří rozšiřování duševního obzoru, moudrost, zralost. (Ondrušová, 2011, s. 30-34)

Sociální projevy stárnutí nastávají kvůli změně společenské role - senior se stává závislým na svém okolí. Ve chvíli, kdy se z ekonomicky aktivního člověka stane důchodce, musí změnit svůj životní styl a přizpůsobit se tak nové roli s větším množstvím volného času. Pro úspěšné sociální stárnutí je nutné se na stáří připravovat již předem. Bohužel často dochází k vyčlenění starých lidí ze společnosti. Problémem bývá také ovdovění a s ním spojená nutnost přeorganizovat život. (Dvořáčková, 2012, s. 13-15) Ondrušová (2011, s. 34-36) zmiňuje i problém stupňujícího se napětí a odcizení mezi jednotlivými generacemi. Také specifikuje sociální syndromy, typické pro stáří - ztráta soběstačnosti, závislost na pomoci ostatních, sociální izolace, týrání a zneužívání seniorů a dysfunkce rodiny.

2 Pobytové sociální služby pro seniory

Pobytové sociální služby jsou místem, kde senioři často tráví podzim svého života, pokud již nejsou soběstační a nemohou zůstat v domácím prostředí. Protože výzkumná část této práce se bude mimo jiné zabývat i seniory žijícími v některém z těchto zařízení, popíšu zde tyto sociální služby.

Sociální služba je Zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (§3a) definována jako „činnost nebo soubor činností podle tohoto zákona zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.“ Pro seniory je určeno více služeb, mezi nimi např. osobní asistence, pečovatelská služba, denní stacionář nebo sociálně aktivizační služby pro seniory. V této bakalářské práci se však zaměřuji pouze na pobytové sociální služby, určené pro seniory. „Pobytovými sociálními službami se rozumí služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb.“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, §33, odst. 2) Jedná se o služby sociální péče, které „napomáhají osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti, a v případech, kdy toto vylučuje jejich stav, zajistit jim důstojné prostředí a zacházení.“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, §38) K nim dle výše zmíněného zákona patří domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, týdenní stacionář a odlehčovací služby.

2. 1 Domov pro seniory

„V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“ (Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, §49) Domov pro seniory poskytuje seniorům možnost prožít důstojný a aktivní život, který nemohou nebo nechtějí prožít v domácím prostředí kvůli svému věku, zdravotnímu stavu nebo omezené soběstačnosti. (www.socialni-sluzby-jmk.cz)

Domov pro seniory poskytuje svým klientům ubytování, stravu, pomoc při zvládnutí péče o vlastní osobu a při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským

prostředím, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí a také sociálně terapeutické a aktivizační činnosti. (Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách) Vyhláška č. 505/2006 Sb. (§15) dále vymezuje, že pod pojmem aktivizační činnosti jsou zahrnuty „volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným prostředím a nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností“.

K roku 2012 je v České republice celkem 515 domovů pro seniory, které poskytují svoje služby téměř 40 tisícům seniorů. (MPSV, 2012, s. 24)

Tato sociální služba je hrazena samotným seniorem, domovu pro seniory také připadá v plné výši příspěvek na péči, který senior ve většině případů pobírá.

2. 2 Domov se zvláštním režimem

„V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob.“ (Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, § 50, odst. 1)

Tato sociální služba kromě ubytování, stravování, pomoci při péči o vlastní osobu a pomoci při osobní hygieně uživatelům poskytuje také zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické a aktivizační činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. (Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 50, odst. 2)

V současné době se v těchto zařízeních nacházejí především senioři s demencí. Stejně jako u domova pro seniory, i u domova se zvláštním režimem je tato služba hrazena z prostředků klienta a dále z příspěvku na péči, který opět náleží v plné výši zařízení.

2. 3 Týdenní stacionář

Týdenní stacionář poskytuje „*pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.*“ (Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 47) Týdenní stacionář poskytuje uživatelům ubytování, stravování, pomoc při péči o vlastní osobu a při hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv. (Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 47, odst. 2) „*Základem jsou terapeutické, aktivizační a výchovné aktivity poskytované s cílem podpory soběstačnosti uživatelů při péči o vlastní osobu a stabilizace či zlepšení kvality jejich života s důrazem na aktivitu a samostatnost.*“ (www.socialni-sluzby-jmk.cz, s. 153)

Týdenní stacionář je služba poskytovaná za úhradu stravy, ubytování a poskytované péče. V tomto zařízení jsou klienti ubytováni od pondělí do pátku, v nepracovní dny péči zajišťuje rodina.

2. 4 Odlehčovací služby

Odlehčovací služby je Zákonem č. 108/2006 Sb. o sociálních službách (§44) definovány jako „*terénní, ambulantní nebo pobytové služby poskytované osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí; cílem služby je umožnit pečující fyzické osobě nezbytný odpočinek.*“

Odlehčovací služba poskytuje pomoc při zvládnutí péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, stravování, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí a v případě pobytové služby také ubytování. (Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 44, odst. 2)

Odlehčovací neboli respitní služba je určena seniorům, kterým je poskytována péče v domácím prostředí. Odlehčení však není určeno seniorům, ale pečovatelům, kteří si potřebují od péče odpočinout. Služba je poskytována v zařízení nebo v domácím prostředí, v délce dle potřeby primárních pečovatelů - několik hodin i dní. (www.diakonie.cz)

2. 5 Dům s pečovatelskou službou

Dům s pečovatelskou službou sice není pobytovou sociální službou, jak bude vysvětleno dále, ale protože se jedná o často formu bydlení pro seniory a je důležitá i pro výzkumnou část této práce, popíšu zde i tuto formu bydlení pro seniory.

Jedná se o kombinaci pečovatelské služby a pobytového zařízení. Pečovatelská služba je zde poskytována na jednom místě, kde se soustředí příjemci této služby, a současně je takto řešeno často nevyhovující bydlení seniorů. Pečovatelka je přítomna v pracovních dnech po celou pracovní dobu. (Nešporová a kol., 2008, s. 21)

Dům s pečovatelskou službou není zařízením, ve kterém jsou poskytovány sociální služby, neřídí se zákonem č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Senioři jsou do tohoto zařízení umístováni dle správního rozhodnutí zřizovatele tohoto domova, který rozhoduje na základě předem stanovených kritérií. (www.mpsv.cz) Byty jsou pronajímány na základě běžné nájemní smlouvy s vlastníkem bytu, kterým je ve většině případů obec. Pečovatelská služba je poskytována na základě dohody seniora a pečovatelské služby. Zpravidla se jedná o pomoc s osobní hygienou, se stravováním, úklidem, praním prádla, zajištění nákupů a pochůzek, doprovod seniora apod. (Nešporová a kol., 2008, s. 21)

3 Péče o seniory v domácím prostředí

„Za optimální způsob péče o seniora se považuje možnost co nejdéle setrvatí starého člověka v domácím prostředí za podpory a péče rodiny.“ (Dvořáčková, 2009) Výsledky výzkumu provedeného Veselou (2002, s. 6) říkají, že při vzniklé nesoběstačnosti rodičů by asi 80 % dětí těchto rodičů volilo variantu poskytovat jim potřebnou péči v domácím prostředí.

Dle Jeřábka (2005, s. 7) péče o seniora v rodině je založena na solidaritě a vyžaduje sociální soudržnost rodiny. **Rodina** má být jednotná v názoru na to, zda o seniora pečovat či ne, měla by sdílet společné hodnoty a vzory chování. Většina respondentů výzkumu Veselé (2002, s. 8) považuje pomoc dětí svým starým rodičům za povinnost a pomoc mezi členy rodiny pokládá za samozřejmou.

Péči o starého člověka v rodině nejčastěji zajišťuje partner nebo partnerka, děti nebo jejich partneři. Nejčastější variantou je ta, kdy manželka zabezpečuje domácí péči svému nemohoucímu manželovi. (Dvořáčková, 2009) Právě manželky poskytují „nejdůslednější a nejspolehlivější péči svým nesoběstačným manželům a brání se jejich umístění do institucionální péče delší dobu než ostatní skupiny pečujících.“ (Jeřábek, 2005, s. 13) Podle Veselé (2002, s. 7-8) je ve většině případů nutná pomoc dalšího člena rodiny, nejčastěji dalšího dítěte nemohoucího seniora, případně dalších institucí. Zajímavou informací je, že se výrazně liší zastoupení žen a mužů v péči o seniora - 70-80 % pečujících osob v rodině tvoří ženy. (Nešporová a kol., 2008)

3. 1 Nároky na pečující osobu

Péče o nemohoucího nemocného seniora je pro pečující osobu velmi náročná. Její intenzita přímo souvisí s lékařskou diagnózou seniora. Zahrnuje činnosti, které jsou velmi náročné jak fyzicky, tak i psychicky. Vyžadují nepřetržitou přítomnost pečující osoby, aktivity péče o seniora se neustále, monotónně opakují. (Dvořáčková, 2009)

S touto náročnou činností jsou logicky spojeny **vysoké nároky na pečující osobu**. Tento člověk se mnohdy ocitá v sociální izolaci, která bez pomoci okolí může vést k psychickému a fyzickému vyčerpání až zhoršení zdravotního stavu. Náročnost může

komplikovat také nedostatek informací nebo obtížná finanční situace, pokud je jediným příjmem příspěvek na péči. (Dvořáčková, 2009) Výzkum provedený v České republice zjistil, že potenciální pečující osoby spatřují největší překážku péče o seniora ve ztrátě zaměstnání, která by byla vzhledem k míře poskytované péče nutná, také v časové náročnosti péče, v nutnosti přestěhovat rodiče k sobě domů nebo ve strachu z nezvládnání psychické nebo fyzické zátěže. (Veselá, 2002, s. 8)

Jeřábek (2005, s. 14-15) uvádí několik *kritických momentů při rodinné osobní péči o seniory*. Prvním jsou zdravotní problémy pečující osoby, které jsou důsledkem dlouhodobé péče. Fyzická náročnost často vyžaduje rehabilitaci u pečující osoby, z psychických poruch je častý stres a psychické vypětí. Dalším problémem je osamělost pečující osoby a společenská izolovanost, kdy ji rodina a okolí ponechaly bez pomoci. Také je to nepřipravenost státu nebo obce pomáhat nesoběstačným seniorům v dlouhodobé osobní péči. Posledním kritickým momentem je rozhodování rodiny, zda nezvládanou péči řešit umístěním seniora do institucionální péče. S tímto souvisí pocity viny, výčitky a psychická traumata.

Péče o nemohoucího seniora může přinést *problémy na obou stranách* - na straně pečujícího i pečovaného. Na straně pečujícího jde často o to, že tito rodinní příslušníci nejsou na péči o nemocného nesoběstačného seniora připraveni. Na druhé straně na to nejsou připraveni ani sami senioři, kteří zároveň nechtějí zatěžovat svoji rodinu. Výsledkem může být nezvládaná péče, senior se pro rodinu stává přítěží, v extrémním případě dochází i k týrání a zneužívání seniora. Pro zlepšení péče a pro pomoc pečující osobě existuje mnoho možností, které péči o seniora usnadní. Jedná se např. o pečovatelskou službu, zdravotní sestry, agentury domácí péče nebo odlehčovací služby. (Dvořáčková, 2009)

Aby ale nebyla zmíněna jen negativa, péče o starého člověka na druhé straně přináší i *pozitiva*. Pečujícímu přináší mnoho životních zkušeností, posilují se vzájemné vztahy mezi pečujícím a seniorem, vzniká pocit sounáležitosti a lásky.

3. 2 Opatření ke zvládnutí domácí péče

Sociální politika nejen České republiky hledá způsoby, kterými lze řešit náročnost rodinné péče o staré lidi tak, aby byla pro rodinné pečovatele zvládnutelná. Je to dáno jednak tím, že se zvyšuje počet seniorů, kteří jsou nesoběstační a tuto péči potřebují, a také tím, že se ve společnosti zvyšují nároky na péči o staré občany. To vyžaduje některá významná *opatření*, která popisuje Jeřábek (2005, s. 15-17).

Prvním takovýmto opatřením je *finanční podpora pečujících osob*. Ta má dvě formy. V prvním případě se jedná o finance přímo poskytované osobě, o kterou je pečováno, v závislosti na její nesoběstačnosti. Podmínkou je zde pouze prokázání potřebnosti péče a jejího zajištění. Ve druhém případě jsou to daňové odpisy nebo přímá platba, poskytované pečující osobě. Daňové úlevy mají rodině usnadnit péči, ale jsou neúčinné, pokud pečující osoba nemá výraznější příjem. Při přímé platbě pečující osobě je nutné prokázat nesoběstačnost seniora a dále i to, že rodinný příslušník pečuje na úkor svého zaměstnání a že příjem nemá nebo je jen v dané omezené výši. (Jeřábek, 2005, s. 15-17) V případě České republiky se jedná o první případ, kdy je příspěvek na péči poskytován na základě lékařského posudku a potvrzení o poskytovateli péče (viz. kap. 3. 3).

Druhým opatřením je *poskytování podpůrných služeb* rodinám, které nemohoucím seniorům péči poskytují. Systém těchto služeb sociální a zdravotní péče se liší stát od státu. Ve většině případů se jedná o aktivity zajišťující vnější infrastrukturu a servis pečující rodině. Jen zřídka se objeví někdo, kdo by dlouhodobě, pravidelně a celodenně pečoval o nemohoucího seniora. Tato náročná osobní péče o seniora pak zůstává pouze na rodině.

Dalším opatřením jsou různé *kurzy pro pečující osoby*, také poradenské služby nebo podpůrné skupiny, jejichž úkolem je pomoci rodinnému pečovateli získat praktické dovednosti nutné pro poskytování péče. Kurzy pro pečovatele zvyšují nezávislost na institucionální pomoci, způsobilost pečovatelů pro výkon péče, také zručnost, obratnost a efektivitu péče. Poradenské služby jsou důležitým zdrojem praktických informací o nárocích, pomůckách a možnostech. Podpůrné skupiny poskytují pečovateli praktickou i emocionální podporu a osobní zkušenosti.

Posledním, čtvrtým opatřením, jsou *významné společenské změny*. S tím, jak přibývá starších lidí, kteří potřebují pomoc, lze očekávat, že se bude stát s péčí o ně stále častěji obracet na rodinu. Je tedy nutné zákonně ustanovit práva pečujících osob, zvýšit dávky za péči o rodinného příslušníka a chránit pečující osobu před ztrátou zaměstnání z důvodu

péče. Tato a další významná práva byla v roce 1991 formulována v Chartě práv pečujících osob, ale státy Evropské unie se tomu ještě nepřizpůsobily. (Jeřábek, 2005, s. 15-17)

Právě tento poslední bod lze vysledovat ve směru, kterým se bude ubírat sociální politika v České republice. Dle tiskové zprávy Ministerstva práce a sociálních věcí (Habáň, 2015) chce stát plánovaným opatřením podpořit rodinné příslušníky, „kteří *neformálně pečují o rodinného příslušníka, u kterého došlo k náhlému zhoršení zdravotního stavu a vyžaduje celodenní péči a není ve zdravotnickém zařízení nebo zařízení poskytujícím sociální služby.*“ Tyto pečující osoby, pokud jsou v příbuzenském vztahu a odvádějí nemocenské pojištění, by měly nárok na **pečovatelskou dovolenou** trvající 3 až 6 měsíců a na peněžitou pomoc ve výši 60 % denního vyměřovacího základu. (Habáň, 2015)

3. 3 Příspěvek na péči

„Příspěvek na péči se poskytuje osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby. Tímto příspěvkem se stát podílí na zajištění sociálních služeb nebo jiných forem pomoci podle tohoto zákona při zvládání základních životních potřeb osob.“ (Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, § 7, odst. 1)

Nárok na příspěvek na péči má člověk, který kvůli dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu potřebuje při zvládání základních životních potřeb pomoc jiné osoby - osoby blízké, asistenta sociální péče nebo sociální služby. Rozlišují se 4 stupně závislosti podle počtu nezvládaných základních životních potřeb, přičemž se hodnotí tyto základní životní potřeby: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost. Dle přiznaného stupně náleží určitá výše příspěvku na péči. Ten potom slouží k úhradě poskytované pomoci. (Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, § 7- § 30)

O příspěvek na péči je nutné požádat prostřednictvím tiskopisu předepsaného ministerstvem, a to na *Úřadu práce ČR*, příslušném podle trvalého pobytu žadatele. Tím je zahájeno správní řízení. Nejprve je provedeno sociální šetření a následně je příslušná okresní správa sociálního zabezpečení požádána o posouzení zdravotního stavu žadatele. Na základě tohoto posudku pak Úřad práce vydá rozhodnutí o tom, zda se příspěvek na péči přiznává a v jaké výši. Příspěvek na péči je vyplácen měsíčně v kalendářním měsíci, za který náleží, převodem na účet nebo poštovní poukázkou. Proti rozhodnutí je možné se odvolat, o odvolání rozhoduje ministerstvo práce a sociálních věcí. (<http://portal.mpsv.cz>)

4 Možnosti trávení volného času seniorů

Existuje velké množství možných aktivit, které jsou nabízeny seniorům pro trávení jejich volného času. Bohužel ne všichni je využívají. A to nejen kvůli svému zdravotnímu stavu, který je ve trávení volného času může omezovat, ale i kvůli dalším příčinám. Pomoci mohou mnoha autory zmiňované koncepty aktivního stárnutí a kvality života seniorů.

4. 1 Aktivní stárnutí

Tento pojem byl stanoven Světovou zdravotnickou organizací, a to na konci 90. let. *„Aktivní stárnutí znamená plnohodnotné prožívání života i ve vyšším věku, odpovědný přístup ke zdraví, život v bezpečí a důstojnosti a s možností účastnit se dění ve společnosti. Aktivní stárnutí přispívá k omezení rizika vyčleňování a k posílení integrace seniorů do společnosti....“* (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23-24) Pojem aktivní stárnutí podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 23) definují pojmy důstojnost, zodpovědnost, seberealizace, nezávislost, péče, právo starších lidí na rovné příležitosti, účast na společenském životě, na veřejných rozhodováních a ostatních stránkách komunitního života. Pro aktivní stárnutí je podstatné také pozitivní naladění, otevřenost a vstřícnost k novým výzvám, také smysluplné využití volného času nebo rozšiřování vlastních obzorů.

Dvořáčková (2012, s. 29) také zdůrazňuje, že ve stáří není nutné vzdávat se aktivit, kterým se člověk věnoval v mládí, jestliže v tom nebrání snížená soběstačnost nebo zdravotní problémy. Právě aktivní stárnutí napomáhá tomu, aby i ve stáří měl člověk smysl života a aby byl co nejdéle samostatný. Důležitá je také vzájemná soudržnost v rodině, mezi vrstevníky, se sousedy.

4. 2 Kvalita života seniorů

Pojem kvality života je součástí holistického přístupu ke člověku a zahrnuje tři hlavní oblasti - *tělesné prožívání, duševní pohodu a sociální pozice člověka* a jeho vztahy s jinými lidmi. (Křížová, 2005. In: Dvořáčková, 2012, s. 56) Dle Ondrušové (2011, s. 45) má kvalita života dvě dimenze. První dimenze, označovaná jako subjektivní, zahrnuje duševní pohodu a celkovou spokojenost s vlastním životem. Druhá, objektivní dimenze označuje člověka fyzicky zdravého se splněnými sociálními a materiálními podmínkami života.

Kvalita života „*může být chápána jako výsledek působení mnoha faktorů, a to jak sociálních, zdravotních, ekonomických, tak i environmentálních podmínek, které jsou ve vzájemné interakci.*“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23) Další faktory ovlivňující kvalitu života seniora jsou více specifické. Jedná se o věk, pohlaví, situaci v rodině, polymorbiditu, vzdělání, hodnoty, ekonomickou situaci, kulturu a další. (Dvořáčková, Mojžíšová, 2011. In: Hrozenková, Dvořáčková, 2013, s. 27)

Hrozenková a Dvořáčková (2013, s. 26) uvádějí šest základních indikátorů kvality života:

- *fyzické zdraví* - bývá ohroženo únavou, bolestí, ovlivňuje také energii seniora;
- *psychické zdraví* - důležité jsou pozitivní a negativní emoce, sebehodnocení, myšlení, učení a pozornost starého člověka; Dvořáčková (2012, s. 62) k těmto bodům přidává také životní spokojenost, subjektivní pohodu a štěstí člověka;
- *stupeň nezávislosti* - pohyblivost, aktivity, pracovní činnosti, nutnost užívat léky;
- *sociální vztahy* - vztahy s rodinou, vrstevníky, společností, sociální opora, partnerství; zahrnuje také sociální úspěšnost nebo status ve společnosti (Dvořáčková, 2012, s. 63);
- *prostředí* - finanční situace, pocit svobody a bezpečí, prostředí, ve kterém senior žije a jeho životní podmínky, dostupnost sociální péče, domov seniora, ale i rekreace a cestování;
- *spiritualita* - osobní víra, přesvědčení, hodnoty seniora; já bych k tomuto bodu přidala také motivaci starého člověka.

Za nejdůležitější faktor kvality života seniora je přitom považováno jeho zdraví, a to nejen objektivní, lékařem definované, ale i subjektivně vnímané zdraví a pohoda seniora. (Hrozenková, Dvořáčková, 2013, s. 26)

Dvořáčková (2012, s. 27) zdůrazňuje, že „*pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvořit si program pro volný čas. Aktivita je prevencí nesoběstačnosti. Udržení a navázání nových kontaktů, společná setkávání vrstevníků i prohlubování mezigeneračních vazeb mají velký význam pro prožití kvalitního stáří.*“

Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 (MPSV, 2012, s. 16) zdůrazňuje, že pro kvalitní život seniorů musí být zajištěna jejich politická, ekonomická a sociální participace na společenském životě, dostupnost dopravy, bydlení, služeb, kultury z hlediska finančního i místního, a také bezpečné prostředí. Strategie stanovuje tyto strategické oblasti a priority: aktivní stárnutí, prostředí a společnost vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a péče o zdraví ve stáří, podpora pečujících osob, podpora participace na společenském životě, ochrana práv seniorů.

4. 3 Faktory ovlivňující trávení volného času seniory

Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 24) vymezují čtyři dimenze, které rozhodují o aktivitě seniora ve stáří.

Jedná se o *společenskou atmosféru, individualitu seniora, jeho zdravotní stav* a nabídku *možností k aktivnímu životu*. Důležitá pro život seniora je jeho bytová situace a zaměstnanost, které jsou důležité pro finanční zabezpečení, sociální participaci, kontakty se společností a uspořádání dne. Významný je také zdravý životní styl, podpora zdraví seniora a prevence chorob.

V případě faktorů, které ovlivňují to, zda bude senior trávit svůj volný čas aktivně, jsme bohužel nenalezla potřebný zdroj, který by se o těchto faktorech zmiňoval. Rozhodla jsem se proto použít již výše zmiňovaných šest indikátorů kvality života seniora (Hrozenková, Dvořáčková, 2013, s. 26), protože si myslím, že se zároveň jedná i o faktory ovlivňující trávení volného času seniorem:

- **fyziké zdraví** - Na fyzickém zdraví, zdravotních potížích, nemocech nebo polymorbiditě, pohyblivosti, životním stylu i fyzické zdatnosti záleží, zda je senior vůbec schopen se nějakých volnočasových aktivit účastnit. Zdravý a vitální senior může žít aktivní život, naopak nemocný starý člověk nemá energii na volnočasové aktivity;
- **psychické zdraví** - Ve stáří se často objevují psychické nemoci, nejčastěji různé formy demencí, které mohou negativně ovlivnit seniora v jeho trávení volného času. Může to ale být i jeho celková životní spokojenost, psychická pohoda, celkové štěstí;
- **stupeň nezávislosti** - Jedná se o celkovou samostatnost a soběstačnost seniora v oblasti mobility a sebeobsluhy, v oblasti péče o své zdraví, hygieny a podobně. U soběstačného seniora je jednodušší žít aktivním životním stylem, u nesamostatného starého člověka, závislého na pomoci druhé osoby, záleží na pečující osobě, jak bude seniora aktivizovat a vyplňovat jeho volný čas;
- **sociální vztahy** - Volnočasové aktivity mohou ovlivnit také vztahy seniora s partnerem, rodinou, vrstevníky nebo společnostmi, jeho pozice ve společnosti, sociální status, případná sociální izolace a osamocení seniora. Důležitý je kontakt s rodinou, která může seniorovi pomoci v psychické, fyzické i materiální oblasti, popřípadě i možnost spolehout se na děti nebo vnoučata při ztrátě soběstačnosti;
- **prostředí** - Jedná se o prostředí, ve kterém starý člověk žije, to, zda senior žije v domácím prostředí nebo v některém ze zařízení pro seniory, také sousedské vztahy, ale i bezbariérovost různých budov a zařízení. Zahrnuje také dostupnost a nabídku různých volnočasových aktivit, ale i finanční situaci seniora, která mu umožňuje nebo naopak znemožňuje využití mnohých aktivit;
- **spiritualita** - Zahrnuje osobní přesvědčení a hodnoty seniora, jeho náboženství a také motivaci k aktivnímu trávení volného času. Jedná se ale i o celkovou osobnost seniora nebo to, jak se člověk vyrovnává s odchodem do důchodu a s ním spojeným větším množstvím volného času.

4. 4 Volnočasové aktivity

Volný čas lze definovat jako „*dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášení nám pocit uspokojení a uvolnění.*“ (Pávková, 2008, s. 13) Jedná se o čas, který člověku zbývá po splnění všech povinností, ať už pracovních nebo jiných, a který může trávit podle svého uvážení, svých možností, své chuti. Může jej věnovat odpočinku, zábavě, svým zájmům a koníčkům apod.

Volnočasové aktivity seniorů se často odvíjejí od prostředí, kde aktuálně žijí. Senioři žijící stále ve svém domácím prostředí jsou samostatnější, aktivnější a k jejich aktivitám může patřit další vzdělávání, účast v klubech nebo sdruženích seniorů a aktivní zapojení do společenského dění. Senioři žijící v některém ze zařízení pro seniory jsou většinou méně soběstační. Pokud to lze, účastní se aktivit pořádaných daným zařízením v rámci aktivizace seniorů. Výše zmíněné možnosti trávení volného času v této kapitole dále rozvedu a definuji.

4. 4. 1 Univerzity třetího věku

Celoživotní učení je v dnešní společnosti velmi důležité. Zahrnuje mimo jiné i *vzdělávání seniorů*, „*kteří je v ČR velmi dobře etablované prostřednictvím univerzit třetího věku, ale i skrze akademie seniorů a další vzdělávací kurzy, nabízené nestátními organizacemi. Univerzity třetího věku nabízí 21 českých veřejných vysokých škol s více než 700 specializovanými kurzy pro starší občany a s přibližně 35 tisíci posluchači.*“ (MPSV, 2012, s. 3-4)

Univerzity třetího věku poskytují seniorům vzdělání na nejvyšší úrovni. Nejedná se o přípravu na určitou profesi, ale o *rozvoj osobnosti* seniora. Nejde pouze o rozšiřování dovedností, vědomostí a znalostí, ale o zkvalitnění života seniora. Cílem je tedy nejen seznámit seniory s novými poznatky vědy, ale zaměřuje se i na jejich sebepoznání, pomáhá jim získat nadhled a usnadňuje jim přizpůsobení se současné době a orientaci ve změnách ve společnosti. Pomáhá tak např. i při poznávání pro ně nových technologií, jako mobilní telefony nebo notebooky. (Dvořáčková, 2012, s. 30-31) Univerzity třetího věku poskytují seniorům uplatnění po odchodu ze zaměstnání, zvyšují kvalitu života staršího člověka, prodlužují jeho plnohodnotný život, umožňují mu začlenění do společnosti, a tím pozitivně ovlivňují celkovou soběstačnost a zdraví seniora. (MPSV, 2012, s. 4-5) Významný je také

sociální kontakt s podobně naladěnými, aktivními vrstevníky, navazování nových vztahů a přátelství, překonání izolovanosti, osamělosti, zpomalení možných psychických a fyzických problémů a také kvalitní naplnění volného času seniora. (Dvořáčková, 2012, s. 32)

Pokud však srovnáme Českou republiku s ostatními státy, je nabídka tohoto vzdělávání stále omezená a poptávka po ní převyšuje nabídku. Univerzity třetího věku u nás navštěvují pouze 2 % seniorů. Kvůli nepopiratelnému příznivému vlivu univerzit třetího věku na seniory a tím i na celou společnost se Ministerstvo práce a sociálních věcí prostřednictvím Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 snaží o rozvoj těchto univerzit i dalších možností vzdělávání pro seniory s důrazem na zajištění dostupnosti i v menších městech a obcích, zvýšení nabídky vzdělávacích kurzů, jejich financování. (MPSV. 2012, s. 3-5)

Kozáková a Müller (2006, s. 37-38) zdůrazňují důležitost dostatečné nabídky různých forem vzdělávání pro seniory, ať už se jedná o výše zmíněnou univerzitu třetího věku, nebo další typy vzdělávání - kurzy, přednášky, akademii třetího věku, sociálně pedagogické intervence a další.

4. 4. 2 Další možnosti vzdělávání seniorů

K dalším možnostem vzdělávání starších lidí patří *Akademie třetího věku*. Jedná se o pevně uspořádanou formu vzdělávání seniorů, a to v délce jednoho semestru, více semestrů nebo v krátkodobých cyklech. Zaměřuje se např. na problematiku medicíny a gerontologie (zdravé stárnutí, životospráva, prevence nemocí), na vzdělávání v občanské a sociální oblasti (porozumění sociálním změnám, aktivní zapojení seniorů do společnosti), také na historii, kulturu, literaturu, ekologii, umění, různé druhy cvičení a další. Součástí jsou také různé exkurze, turistika, zájmové kroužky nebo rekreační setkání. (Čornaničová, 1998) Příkladem je Akademie třetího věku, kterou organizuje Městská knihovna Znojmo. Aktuálně se jedná o již 8. ročník studia a nabízí přednášky zaměřené na dění na Znojemsku během první světové války, historii Znojemského divadla nebo plané rostliny. (<http://www.knihovnazn.cz>)

Na podobném principu je založena také *Akademie seniorů*. Pořádá ji např. organizace Život 90. Jedná se o soubor aktivizačních programů pro staré občany, nabízí např.

jazykové kurzy pro začátečníky i pokročilé, přednášky, setkávání, vlastivědné vycházky nebo kulturní programy. (<http://www.zivot90.cz>)

Podobnou organizací jsou také *Univerzity volného času*. Poskytuje netradiční formu systematického celoživotního zájmového vzdělávání pro širokou veřejnost, a to v atraktivních oborech. Uskutečňuje se v rámci univerzit, knihoven nebo např. pod centry celoživotního vzdělávání. Např. na Univerzitě Pardubice se jedná o cyklus přednášek pořádaných od září do června, jejichž tématem je historie, literatura, filosofie a religionistika. (www.upce.cz/studium/czv/uvc.html)

Pravděpodobně nejrozšířenějším typem jsou *kluby důchodců*, *kluby aktivního stáří* nebo také *sdržení seniorů*. Zaměřují se na setkávání seniorů při různých příležitostech (jako např. Mezinárodní den seniorů, Den matek nebo Mezinárodní den žen) a na organizování zájmových činností pro seniory. Jedná se např. o společné návštěvy kulturních akcí, besedy a přednášky, cvičení a sport, poznávací zájezdy, exkurze, turistiku, rekreaci a podobně. (Čornaničová, 1998) Příkladem takovéto organizace je Sdružení miroslavských seniorů, působící v místě mého bydliště. Jeho účelem je zajištění aktivního využití volného času seniorů, ale také vzájemná pomoc. Pro členy organizuje různá setkání, oslavy, přednášky, besedy, výlety, zájezdy a kulturní akce. (<https://smsenior.wordpress.com/>)

4. 4. 3 Aktivizační činnosti

Malíková (2011, s. 122) definuje *aktivizační činnosti* jako činnosti, jejichž cílem je nalezení vhodných podnětů, které budou seniora aktivizovat a stimulovat, které mu pomohou vzbudit zájem sám o sebe a své potřeby, zapojovat se do péče o sebe a tím zabránit vlastní nesoběstačnosti a závislosti. Aktivizační činností může být i vhodná komunikace, vhodný přístup ke klientovi, pomoc poskytovaná přiměřeně soběstačnosti seniora, individuální plánování vhodně nastavené dle potřeb seniora, ale především zapojení seniora do různých činností.

Aktivizaci lze chápat v širším nebo v užším slova smyslu. Aktivizace v širším pojetí zahrnuje smysluplné využití volného času seniora a udržování nebo rozvíjení pohyblivosti a kondice. Aktivizace v užším pojetí se naopak vztahuje k osobám s omezenou nebo ztracenou soběstačností. Aktivizace v tomto pojetí slouží k oddálení imobility, závislosti

tohoto seniora na pomoci druhých osob a obnově samostatnosti. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 34)

Aktivizace seniorů zahrnuje např. širokou nabídku různých možností vzdělávání (viz. kap. 4. 4. 1 a 4. 4. 2), různé nabídky zájmových aktivit pro seniory (četba, ruční práce, hudba), také možnosti zapojení do společenského života (slevy do divadla, knihovna, kluby seniorů apod.) nebo možnost zapojení do veřejného života (podíl na chodu komunity, dobrovolnictví). (Kozáková, Müller, 2006, s. 37-38)

V pobytových zařízeních pro seniory tyto aktivizační činnosti a různé volnočasové aktivity většinou plánuje, organizuje a provádí **aktivizační pracovník**.

Jako aktivizační pracovník v zařízeních pro seniory většinou působí sociální pracovník nebo pracovník v sociálních službách. Toto potvrzuje i Zákon 108/2006 Sb. o sociálních službách (§116, odst. 1, písm. b), který uvádí, že pracovník v sociálních službách vykonává základní výchovnou nepedagogickou činnost zaměřenou mimo jiné i na „*vytváření a rozvíjení pracovních návyků, manuální zručnosti a pracovní aktivity, provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvoj osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti*“.

Musil, Hubíková a Kubalčíková (2006, s. 59-69) definují, že **náplní činnosti aktivizačního pracovníka** je zejména

- organizovat zájmové činnosti pro seniory (zájmové kroužky i společenské a kulturní akce), přizpůsobit je konkrétnímu seniorovi dle jeho potřeb, přání, možností, schopností a zdravotního stavu;
- motivovat seniora k zájmu o nabízení aktivity;
- komunikovat se seniorem, udržovat s ním přátelský kontakt, projevovat o něj zájem, vyslechnout jej, poskytovat mu psychickou podporu;
- zájmovou činností podporovat mentální funkce, jemnou i hrubou motoriku seniora;
- díky zájmové činnosti umožnit starému člověku rozptýlení a psychickou úlevu;
- odborně vést a provázet seniora při zúčastnění se zájmové činnosti.

4. 4. 4 Druhy aktivizačních činností

V této kapitole definuji různé typy aktivizačních činností, které se ve většině případů realizují v zařízeních pro seniory, např. v domově pro seniory nebo v domově se zvláštním režimem. Aktivita je cestou, kterou lze zpomalit proces stárnutí, udržet seniora v aktivitě a zamezit úpadku staršího člověka, depresím a samotě. Důležité je, aby aktivizační činnosti byly součástí celkového procesu plánování sociálních služeb, aby respektovaly a odpovídaly potřebám a přáním jednotlivých klientů, aby se jednalo o činnost smysluplnou, dobrovolnou a účelnou. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 34-35)

K aktivizačním činnostem patří *ergoterapie*. Jedná se o disciplínu, která „*prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládnutí běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoliv věku s různým typem postižení (fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo sociálním znevýhodněním)*.“ (Jelínková, Krivošíková, 2007, s. 3) Cílem je dosáhnout nejvyšší možné soběstačnosti a nezávislosti v běžných denních činnostech, podpořit jejich plné a aktivní zapojení do společnosti a zachovat nebo zvýšit kvalitu života seniora. (Jelínková, Krivošíková, 2007, s. 3-6) K aktivitám používaným v rámci ergoterapie patří např. nácvik všedních činností, výběr a nácvik používání kompenzačních pomůcek, ale také různé ruční práce, jako pletení, háčkování, vyšívání a výtvarné techniky, jako kreslení, koláže, modelování. U mužů se osvědčilo zapojení do údržby zařízení a drobných oprav. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 36-39)

Aktivizace seniorů může zahrnovat také *pohybovou terapii*. U seniorů je přiměřená pohybová aktivita důležitá pro zachování soběstačnosti a nezávislosti. Díky tomu, že je pohyb řízen centrální nervovou soustavou, jedná se také o cestu k udržení psychické stránky seniora. Pohybové aktivity tak plní volnočasovou, rehabilitační a rekondiční funkci, funkci začlenění do společnosti a motivace. Může se jednat o léčebnou a zdravotní pohybovou aktivitu, nácvik běžných každodenních pohybů a činností i rekreační sport. Důležité je každodenní cvičení zaměřené na pohyblivost, pružnost a pevnost páteře, udržování rovnováhy a optimálního držení těla. Cvičení však vždy musí respektovat individuální možnosti každého seniora, jeho zdravotní stav a tělesnou zdatnost. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 44-47)

Podobná pohybové terapii je *taneční terapie*. Spojuje hudební a pohybovou aktivizaci seniorů. Důležitý je tanec ve skupině, rytmus daný hudbou, jednoduchost a opakování pohybů, hlasový doprovod (zpěv). Tanec slouží k uvolnění tělesného i psychického napětí. Není potřeba pohybové nadání ani znalost techniky tance, nezáleží na estetické stránce tance. Důležitá je autentičnost pohybu a sebevyjádření. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 47-50)

Dalším příkladem může být *muzikoterapie*. Jedná se o léčbu hudbou, o pomoc člověku hudbou nebo také tzv. hudební terapii. Je založená na využití zvuku pro podporu komunikace, relaxace a navození pocitu klidu. Může mít podobu poslechu nebo tvorby hudby, zpěvu i pohybu a cvičení na hudbu. Je využíváno jak rozhlasových stanic, tak i možností živé hudby při různých akcích v zařízení nebo např. i posezení s harmonikářem nebo představení dětí z mateřské nebo základní školy s různými písněmi a hudebními nástroji. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 40-43) Cílem těchto aktivit je rozvoj schopností a obnovení funkcí seniora tak, aby mohl dosáhnout lepší integrace a maximální kvality života. (Kantor, J. Lipský, M. a Weber, J. 2009, s. 20-28)

Umění, v tomto případě výtvarné, pro aktivizaci seniorů využívá také *arteterapie*. Jedná se o odpočinkovou tvůrčí činnost, jejíž výsledky odrážejí psychické procesy seniora. Jejím cílem opět není estetická hodnota výsledku, ale uvolnění, uspokojení, sebevyjádření i sebehodnocení, poznání vlastních možností, ale i navázání kontaktů a zapojení se do skupiny a spolupráce v rámci ní. Podporuje také jemnou motoriku starého člověka. K arteterapii se používají různé výtvarné techniky i jejich kombinace, a to jak kresba, malba, grafika, tak také modelování. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 51-53)

Na využití umění pro aktivizaci starších osob je zaměřena také *dramaterapie*, která „využívá dramatických postupů k vyjádření sebe samého, sebepoznání či pochopení mezilidských vztahů.“ (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 54) Může být způsobem, kterým se senior vyrovná s vlastní minulostí, nevyřešenými konflikty, skrytými traumaty nebo velkými změnami, ale také způsobem, kterým dokáže sdělit své přání, potřeby a pocity a naváže komunikaci. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 54-55) Valenta (2011, s. 38) zdůrazňuje, že použití dramaterapie u seniorů slouží ke cvičení paměti a k tomu, aby si starý člověk uvědomil, co ve svém životě dokázal a že jejich další život má smysl.

Významná je také *reminiscenční terapie*, někdy nazývaná jako reminiscence nebo práce se vzpomínkami. Jedná se o skupinovou aktivitu, kdy je podněcováno vzpomínání na příjemné události z minulosti za pomoci různých prostředků, jako staré předměty,

fotografie, filmy, písně a další. Tato terapie podněcuje mozek ke vzpomnutí si na dávné vzpomínky, uložené v dlouhodobé paměti. Také podporuje komunikaci seniora, pomáhá pracovníkům k lepšímu porozumění osobnosti starého člověka a jeho předchozího života, a tím upevnit vztah mezi pracovníkem a seniorem a přizpůsobit seniorovi služby poskytované v zařízení. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 64-67) Cílem reminiscenční terapie je zlepšení kvality života seniora. Pomocí vzpomínek může senior zrekapitulovat vlastní život, zhodnotit různé životní události a případně se vyrovnat s nepříjemnými prožitky. (Janečková et al., 2008, s. 19-27)

K aktivizaci lze také přiřadit *trénování paměti*, která souvisí s předchozí reminiscenční terapií. Problémy se zhoršenou pamětí, především krátkodobou, má většina seniorů. Pro cvičení paměti je nutná její stimulace různými novými podněty, prožitky nebo situacemi, které aktivizují a rozšíří kapacitu mozku. Podpora paměti může mít různé podoby, od každodenních činností, kdy si senior musí zapamatovat konkrétní úkoly, po různé hry, kdy si senior např. musí zapamatovat viděné předměty. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 56-63)

Specifickou formou aktivizace seniorů je tzv. *zooterapie*. Jedná se o metody terapie, při kterých jsou používána zvířata, a to k rehabilitaci, psychosociální podpoře zdraví a ke vzájemnému pozitivnímu působení mezi seniorem a zvířetem. Nejvíce je používána *canisterapie* (využití psa k terapii), *felinoterapie* (využití kočky), *ornitoterapie* (použití ptáků), méně často pak *hipoterapie* (využití koně). Nejčastější je právě *canisterapie*, kdy se používá pozitivního působení psa na zdraví seniora. Napomáhá motorice, komunikaci, orientaci seniora, působí na motivaci i na interakci seniora s okolím a zlepšuje celkovou kvalitu života seniora. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 85-87)

Výše uvedené možnosti aktivizace seniorů v pobytových zařízeních pro seniory jsou jen výběrem těch nejčastějších a nejpoužívanějších. V každém zařízení pro seniory jsou tyto činnosti různě modifikovány nebo jsou používány další, méně známé. Důležité však je, že cílem všech těchto metod je seniora aktivizovat a tím zlepšit kvalitu jeho života.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 Metodologie

5.1 Cíl výzkumu a výzkumná otázka

Poznávacím cílem této bakalářské práce a především její praktické části je *popsat, zda a jak senioři žijí aktivním způsobem života.*

Budu se zajímat také o to, co seniory vede k aktivnímu způsobu života, jaké aktivity jejich způsob života zahrnuje, jaká je nabídka daných aktivit v místě jejich bydliště nebo zda je ovlivňuje to, že žijí v domácím prostředí nebo v některém ze zařízení pro seniory.

Výzkumná otázka, kterou se budu v praktické části bakalářské práce zabývat, zní:

„Jak aktivně tráví svůj volný čas senioři žijící v domácím prostředí, v domově s pečovatelskou službou a v domově pro seniory?“

5.2 Metoda a design výzkumu

Pro výzkum v rámci praktické části mé bakalářské práce jsem zvolila **kvalitativní výzkum**.

Švaříček a Šedová (2007, s. 17) definují kvalitativní výzkum jako *„proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“*

Cílem kvalitativního výzkumu je porozumět situaci tak, jak ji rozumí její účastníci. (Švaříček, Šedová, 2007, s. 18)

Kvalitativní výzkum jsem zvolila z toho důvodu, že jsem se chtěla zabývat pouze několika seniory a dozvědět se co nejvíce informací a podrobností o jejich trávení volného času. V případě volby kvantitativního výzkumu by informace sice byly od většího počtu seniorů, ale jednalo by se pouze o kusé informace, kde bych nemohla postihnout vzájemné souvislosti tak jako v plánovaném výzkumu. Dalším důvodem byl také předpoklad,

že vhodnějším způsobem získání informací od seniorů bude komunikace, jelikož senioři si často rádi povídají. A jelikož je právě rozhovor technikou používanou v kvalitativním výzkumu, zvolila jsem jej pro praktickou část mé bakalářské práce.

5. 3 Výběr výzkumného vzorku

Pro výzkum v rámci této bakalářské práce jsem zvolila ***záměrný výběr*** výzkumného vzorku. Jedná se o nejvhodnější variantu v kvalitativním výzkumu, kdy je potřeba zjišťovat informace jen od nízkého počtu osob a je tedy nutné vybrat kvalitní komunikační partnery, od kterých lze získat co nejlepší a nejširší informace. Dalším důvodem bylo také to, že mým cílem je srovnat aktivní trávení volného času seniorů žijících v domácím prostředí, v domech s pečovatelskou službou a v domovech pro seniory. Proto jsem záměrně vybírala ty seniory, kteří splňují danou vlastnost. Zároveň jsem volila seniory, kteří žijí v blízkosti mého bydliště, a to jednak kvůli znalosti prostředí, ale také kvůli časovým a finančním možnostem.

Pro tento výzkum jsem si tedy zvolila celkem 6 dotazovaných, z toho dva stále žijící v domácím prostředí, dva žijící v domě s pečovatelskou službou a dva žijící v domově pro seniory. Dále uvedu bližší charakteristiku jednotlivých dotazovaných seniorů, které nebudu s ohledem na etiku výzkumu nazývat skutečným jménem, ale pouze zkratkou *S* jako senior a pořadím mezi dotazovanými.

S1: Jednalo se o ženu ve věku 73 let, která žije v bytě v domě s pečovatelskou službou. Předtím žila ve vlastním domě, nyní žije asi 2 a půl roku v domě s pečovatelskou službou, kde ji navštěvuje rodina a pomáhá jí s činnostmi, které již nezvládá. Vzdělání má základní, k němu přidala všeobecné a zemědělsky zaměřené odpolední vzdělávání. Před odchodem do starobního důchodu byla invalidní důchodce, předtím pracovala jako poštovní doručovatelka nebo kuchařka.

S2: Druhým dotazovaným seniorem byla žena ve věku 78 let. Žila ve vlastním bytě, nyní již 4 roky žije v bytě v domě s pečovatelskou službou. Zde ji pravidelně navštěvuje rodina. Po základní škole absolvovala střední pedagogickou školu, zakončenou maturitní zkouškou. Celé život pracovala jako vychovatelka ve školní družině a také vypomáhala jako suplující učitel při výchovách (výtvarná, tělesná, pracovní) na základní škole.

S3: Tímto seniorem byla 65letá žena, která žije s partnerem ve vlastním bytě, tedy v domácím prostředí. Nejvyšší dokončené vzdělání je vysokoškolské, a to pedagogické - dvouoborové vyučování český jazyk a občanská výchova. Před odchodem do starobního důchodu 43 let učila na základní škole, ve starobním důchodu je 5 let.

S4: Čtvrtým dotazovaným seniorem byl muž ve věku 67 let. Ten dosud žije v domácím prostředí, ve vlastním bytě s partnerkou. Po základní škole navštěvoval střední pedagogickou školu, obor vychovatel. Jako vychovatel v ústavu pro mentálně postižené také pracoval před odchodem do důchodu, který nastal před 7 lety.

S5: Dalším dotazovaným seniorem byla žena ve věku 68 let. Této žena nyní teprve jeden měsíc žije v domově pro seniory, kde je velmi spokojená, pravidelně ji zde navštěvuje rodina. Předtím žila ve vlastním domku. Před odchodem do starobního důchodu pracovala v JZD, má základní vzdělání.

S6: Posledním seniorem, který se výzkumu účastnil, byla žena ve věku 72 let, která dva měsíce žije v domově pro seniory. Předtím žila ve vlastním bytě, ale po mrtvici je na polovinu těla ochrnutá, je na vozíku, domů se tak vrátit nemohla. V domově si zatím těžko zvyká, stýská se jí. Před odchodem do starobního důchodu byla v invalidním důchodu, předtím pracovala jako švadlena.

5. 4 Technika sběru dat

Hendl (2005, s. 161-206) uvádí, že technika sběru dat znamená způsob, kterým jsou získávány informace o zkoumaném případě. Základními technikami kvalitativního výzkumu pak jsou rozhovor, pozorování a dokumenty.

Pro tento výzkum jsem se rozhodla použít **rozhovor**, který je podle Švaříčka a Šedové (2007, s. 159) nejčastěji používanou metodou pro sběr dat a podle Hendla (2005, s. 164) zahrnuje „*naslouchání, vyprávění, kladení otázek a získávání jejich odpovědí*“.

Zvolila jsem polostrukturovaný rozhovor tvořený otevřenými otázkami, které jsem pečlivě formulovala. Otázky jsem si předem připravila a chtěla jsem je pokládat v daném pořadí. Nechala jsem si však prostor pro případné vysvětlení otázky nebo jejího smyslu, protože jsem předpokládala, že komunikace se seniory bude v tomto ohledu možná náročnější a bude potřeba otázku zopakovat, přeformulovat nebo doplnit podle odpovědi seniora.

Rozhovory jsem vedla v přirozeném prostředí seniora, tedy dle konkrétního seniora buď v domácím prostředí, v bytě seniora v domě s pečovatelskou službou nebo v pokoji v domově pro seniory. Rozhovory jsem si předem osobně domluvila buď s respondentem, nebo s pracovnící domova pro seniory. Rozhovory byly provedeny v průběhu měsíce března a dubna 2016. Na počátku rozhovoru jsem vždy představila sebe, důvod, proč seniora o daný rozhovor žádám, k čemu budou získané informace použity. Samozřejmě jsem provedla informovaný souhlas (viz. kap. 5.6), kdy jsem seniory poučila o anonymitě rozhovoru i jeho použití, o mé nutnosti použít diktafon. Všichni senioři s provedením výzkumu a rozhovoru souhlasili. Při rozhovoru jsem se snažila vytvořit atmosféru vzájemné důvěry a k seniorům jsem přistupovala individuálně.

Nejprve jsem kladla obecné otázky, kterými jsem získala základní informace o seniorech - jejich věk, předchozí zaměstnání, nejvyšší dokončené vzdělání, apod. Následně jsem kladla připravené otázky, týkající se volného času seniorů. Otázky byly mírně odlišené dle toho, zda senior bydlel v domácím prostředí, v domě s pečovatelskou službou nebo v domově pro seniory:

1. Jak nyní trávíte svůj volný čas? Jakým aktivitám se věnujete, ať už pravidelně nebo občas?

- Myslíte si, že Vaše aktivity nějak ovlivňují Vaše fyzické a psychické zdraví?
- Pokud ano: Jak je ovlivňují?

2. Jak se změnilo trávení Vašeho volného času po odchodu do důchodu?

2. 1 Jak se změnilo trávení Vašeho volného času po přestěhování do domu s pečovatelskou službou?
2. 2 Jak se změnilo trávení Vašeho volného času po přestěhování do domova pro seniory?
2. 3 Myslíte si, že by Vaše trávení volného času bylo jiné, kdyby jste bydlel/a v domě s pečovatelskou službou nebo v domově pro seniory?

3. Co si myslíte, že ovlivňuje trávení Vašeho volného času?

4. Znáte nabídku volnočasových aktivit pro seniory ve vašem okolí (ve městě, kde bydlíte; v zařízení, kde bydlíte (dům s pečovatelskou službou, domov pro seniory)? Využíváte je? Proč je nevyužíváte?

4. 1 Pripadá Vám tato nabídka dostačující? Chybí Vám některá aktivita?

4. 2 Existuje ve Vašem okolí někde organizace pro seniory? Jste jejím členem?

- Pokud ano: Má toto členství pro Vás nějaký přínos?

5. Chtěl/a byste do Vašeho volného času zařadit ještě nějakou aktivitu? Jakou? Proč jste ji dosud nezařadil/a?

6. Myslíte si, že byste měl/a nebo mohl/a trávit svůj volný čas aktivněji?

- Pokud ano: Proč tomu tak není? Co Vám v tom brání?

- Pokud ne: Proč si myslíte, že nemůžete?

5. 5 Etické dimenze výzkumu

„Prakticky v rámci každého výzkumu je třeba řešit určité etické otázky (...). Zvažovat důsledky svého výzkumu, zejména uveřejnění závěrů, by podle nás mělo patřit k náležitostem každého kvalitativního výzkumu, který zkoumá člověka a jeho působení.“
(Švaříček, Šedová, 2007, s. 43)

Důležitý pro tento výzkum byl **informovaný souhlas**. Díky němu senior, který bude součástí výzkumu, získá informace o průběhu a okolnostech a vyjádří s tímto výzkumem souhlas. (Hendl, 2005, s. 155-157) Jelikož jsem měla obavy, že dotazovaní senioři budou mít strach cokoli podepsat a že bych je tím odradila od rozhovoru, případně bych ztratila na důvěře, rozhodla jsem se pro ústní informovaný souhlas, kdy jsem vždy na začátku rozhovoru dotazovanému sdělila, za jakým účelem je rozhovor prováděn, že jej budu nahrávat na diktafon a že je jedná o anonymní rozhovor, kdy jeho jméno nebude nikde zveřejněno. Tím splňuji také další etický požadavek výzkumu, tedy **zachování soukromí účastníků**. (Hendl, 2005, s. 155-157)

6 Analytická část

V analytické části této bakalářské práce se budu zabývat již přímo prováděným rozhovorem. Zanalyzuji zde rozhovory provedené s dotazovanými seniory a provedu jejich interpretaci. Vzájemně je porovnám, budu se snažit hledat souvislosti, návaznosti a především se budu snažit zjistit, jak tito senioři tráví svůj volný čas a zda jej tráví aktivním způsobem. Budu přitom postupovat ve stejném pořadí jako byly pokládány otázky rozhovoru.

6.1 Volný čas seniorů

První otázkou rozhovoru byla tato otázka: *Jak nyní trávíte svůj volný čas? Jakým aktivitám se věnujete, ať už pravidelně nebo občas?*

S1: Seniorka odpověděla, že často odpočívá, sleduje televizi, ráda má cestopisy, ale např. i šije, párá a podobně. Častější volnočasovou aktivitou je povídání se sousedkami, buď v bytě jedné z nich, nebo na chodbě apod. *„Jakoby semtam tady sedíme jako dopoledne, když je léto, támhle na dvoře, ředitel nás zavolá na kafe o devíti, tak jdeme se posadit, popovídat.“* Většinou se také účastní posezení s hudbou a občerstvením, pořádaného v domě s pečovatelskou službou, kde bydlí, při příležitostech jako Vánoce nebo Mezinárodní den žen. Dříve jezdila také na divadelní představení nebo na rekondiční pobyty, ale kvůli zdravotním problémům se jich již neúčastní. Jezdí jen na kratší výlety, kde nemusí příliš chodit. *„Tak jsme byli vlastně navštívit ty domovy důchodců, podívat se. A ve Znojmě jsme taky byli, když tam otevírali ten nový domov.“* *„Nebo jsme taky byli na prohlídce tady ve městě na zámku, co je spravený.“* Také navštěvuje rodinu nebo ji rodina navštěvuje v jejím bytě, občas hlídá pravnouče. Také ráda navštěvuje různá vystoupení dětí. *„Jako kde je něco, co se týče nějakýho vystoupení dětskýho nebo tak, tak to jdu, to mě zajímá.“* Celkově ale seniorka shrnula svoje aktivity takto: *„Jako já nejsem ten typ, co nějak by někde jezdil, chodil nebo něco někde dělal.“*

S2: *„Tak jak trávím svůj volný čas? Já ho mám teda opravdu bohatěj, když se to tak vezme.“* Seniorka celý život sportovala a částečně se sportu věnuje dosud. Cvičila

a předvíchovala na spartakiádách, hrála národní házenou, házela oštěpem. Dosud si při přátelském mezigeneračním utkání házenou zahraje, i když jak uvedla, *„když jsme nastoupily my starší, tak jsme párkrát přeběhly a musely jsme si dát přestávku, ono už to jako nejde.“* Také pravidelně s kamarádkou chodí na delší procházky kolem města, jezdí na kole, a to i delší trasy, do okolních vesnic apod. Účastní se akcí pro seniory, jako jsou výlety, plavání, divadelní představení nebo posezení pro seniory, které jako členka Klubu důchodců také spolupořádá. Je členkou svazu zahrádkářů, spolupořádá zde výlety na zahrádkářské výstavy a funguje i jako pokladní. Do loňského roku byla také členkou rybářského sdružení, ale *„loni jsem jako skončila, protože už jako nemám s kým jezdit.“* Také pomáhá roznášet letáky s pořádanými akcemi a jiné materiály vydávané městem. *„Dělaly jsme taky babský hody, to jsme taky byly aktivní. Můžu se pochlubit tím, že (...) posedmé jsme byly já s kamarádkou stárkové.“* (Tedy nejstarší zavádějící.) Účastnila se také přednášek pořádaných v domě s pečovatelskou službou nebo i počítačového kurzu. Také se věnuje vnoučatům a pravnoučatům jako „hlídací“ babička.

S3: Popis svého volného času tato seniorka začala popisem běžného dne, kdy *„ráno pravidelně jdu nakoupit, pak jdu ke kamarádce, (...) pak jsem doma, něco málo udělám. Pak jdu pro oběd, obědváme, pak si pustím televizi (...), rádio, chystám večeri.“* Uvedla, že dříve cvičila a chodila na procházky, ale kvůli problémovému kloubu ji větší pohyb bolí a procházky vynechala. Věnuje se např. čtení, většinou detektivek nebo románů. *„A jinak samozřejmě z takových těch důležitých prací dělám korekturu místního zpravodaje.“* Donedávna se starala o zahrádku. S Klubem důchodců jezdí na divadelní představení do divadla i na ochotnická představení, *„jezdíme plavat, když jsou nějaké výlety, jezdíme na výlety,“*, ale bez dlouhých pochodů. Samozřejmě také hlídá vnoučata, chodí s nimi na dopravní hřiště, navléká korálky apod.

S4: Senior shrnul celý svůj volný čas slovy: *„Tak já jsem poměrně dost aktivní.“* Senior je členem mužského pěveckého lidového sboru, se kterým jezdí na mnohá vystoupení, a také sboru v evangelickém kostele. *„No hlavně v jarním období je trošku jako aktivní ten turistický kroužek nejen pro seniory“*, který tento senior organizuje a se kterým vyráží na jednodenní turistické výlety. Senior jezdí příležitostně i na kole. Organizuje tzv. Klub dobré pohody v domě s pečovatelskou službou, zaměřený na povídání seniorů, zpěv nebo četbu. Také pro tyto seniory uspořádal počítačový kurz. Dvakrát ročně funguje jako recitátor na městských oslavách. Díky tomu byl nedávno v porotě dětské recitační soutěže. Již čtvrtým rokem píše městskou kroniku a také píše do městského zpravodaje.

„Od té doby, to je asi 4 roky, co jsem v redakční radě, tak jsem začal přispívat, tak tam mám pravidelné rubriky.“ Uvedl také, že je „vlažně věřící“, chodí do evangelického kostela na mše i na kruhy. Předloni si tento senior zahrál ochotnické divadlo. Nyní pravidelně navštěvuje divadelní představení v divadlech, zájezdová představení i ta ochotnická. Účastní se také různých přednášek osobností, které ho zajímají, jako historika nebo glosátora. „*Ted' třeba jedu do Brna kvůli tý kronice, na školení, takový popovídání, výměnu zkušeností*“. V rodném městě má zahradu a sad, které i přes větší vzdálenost stále udržuje, i když je to náročné. „*Takový dvě hodiny minimálně strávím u počítače*“, také sleduje televizi nebo čte beletrii a historické knihy. V současnosti má v jedné další aktivitě, předčítání mentálně postiženým seniorům v domově.

S5: Na otázku ohledně volného času seniorka nejprve odpověděla: „*Tak většinou ležím, nemůžu na nohy*.“ Následně sdělila, že si ve volném čase čte, momentálně např. Káju Maříka, také si povídá se spolubydlíci nebo s ostatními seniorkami. Společně sledují televizi nebo poslouchají dechovou hudbu ve společenské místnosti. „*A taky musím cvičit nohu, rehabilitovat*.“ V rámci rehabilitace také chodí do vířivé vany, chodí s chodítkem. Také se účastní aktivit pořádaných v domově pro seniory. „*Ted' jsme dávali třeba semínka do hlíny. O Velikonocích jsme barvili vajíčka*.“ Také jezdí s pracovníky domova a ostatními seniorkami na výlety, např. do muzea nebo do cukrárny.

S6: Seniorka na otázku, jak tráví volný čas, odpověděla: „*Už jsem se nadělala dost, tak ted' si odpočívám*.“ Ve volném čase si povídá se spolubydlíci, baví se s ostatními seniorkami, sleduje televizi. Jezdí na výlety, pořádané pracovníky domova pro seniory, byly v cukrárně nebo na velikonočních trzích, kde si obešly stánky s velikonoční výzdobou. „*Tak ted', když už je pěkně, tak jsme byli včera venku, v parku, uklízí tam sestřičky, tak jsem jim taky trochu pomohla, ale moc ne*.“ Mimo to uvedla, že „*chodíme od ničeho k ničemu*“, ale účastní se aktivit a akcí, které jsou v domově pro seniory pořádány.

Vyhodnocení

Jednalo se o otázku, na kterou senioři odpovídali nejobsáhleji a ke které se často v průběhu rozhovoru vraceli, jelikož si vzpomněli na další volnočasovou aktivitu, které se věnují. Obsáhlé byly odpovědi také proto, že pro rozhovory byli záměrně vybráni senioři, kteří mají bohatý volný čas a dosud se i přes vyšší věk věnují mnoha aktivitám.

Z informací, zjištěných v rámci první otázky výzkumu, bylo zjištěno, že aktivita a činnosti ve volném čase seniorů se částečně odvíjejí od toho, kde senior žije. Senioři žijící v domě s pečovatelskou službou (S1, S2) se účastní aktivit, které jsou zde pro seniory pořádány. Senioři žijící v domácím prostředí (S3, S4) si svoje aktivity zajišťují sami nebo mají dobrý přehled o aktivitách, pořádaných v okolí pro seniory, a účastní se jich, případně, jako to bylo v případě S4, je organizují sami. Senioři žijící v domově pro seniory (S5, S6) se účastní aktivit pořádaných pracovníky zařízení, ale v dalších aktivitách jim brání zdravotní omezení.

Ze seniorů, se kterými byly rozhovory provedeny, byly výrazně aktivnější senioři žijící v domácím prostředí a v domě s pečovatelskou službou, než senioři žijící v domě pro seniory. Pravděpodobnou příčinou bude dle mého názoru to, že do domova pro seniory se člověk dostane již s obtížemi, ať už fyzickými nebo psychickými, které jeho aktivní trávení volného času významně ovlivňují. Příčinou může být také to, že dotazované seniorky, žijící v domově pro seniory, se již před přestěhováním do domova pro seniory nevěnovaly žádným volnočasovým aktivitám (aspoň toto nevedly), proto nemohly v této činnosti v domově pro seniory pokračovat.

Další otázkou související s první byla tato: ***Myslíte si, že Vaše aktivity nějak ovlivňují Vaše fyzické a psychické zdraví? Pokud ano: Jak je ovlivňují?***

S1: Seniorka uvedla, že si myslí, že její volnočasové aktivity její psychické ani fyzické zdraví neovlivňují, protože se mnoha aktivitám kvůli zdravotním problémům nevěnuje.

S2: Dotazovaná uvedla, že jí po zdravotní i psychické stránce pomáhají především dlouhé procházky s kamarádkou. „*No tak já si myslím, že se říká, „sportem ku zdraví“.* A ono, *tak já si myslím, že mě to pomáhá i po té zdravotní stránce, já si myslím, že jako jo.*“

S3: Kladně na tuto otázku s úsměvem odpověděla tato třetí dotazovaná seniorka. „*Já se domnívám, že ovlivňují, protože jsem stále v dobré náladě.*“

S4: Čtvrtý dotazovaný senior odpověděl: „*No rozhodně si myslím, že to ovlivňuje. Jsem říkal, že v létě se skoro nic neděje, tak mi to nedělá dobře.*“ Uvedl, že když se aktivity, kterých se účastní, třeba na 14 dní odmlčí, tak z toho má mírnou depresi. „*Ale zase někdy*

jsou dny, kdy je toho najednou moc a to zase ovlivňuje negativně. Takže když je to tak jako v rovnováze, tak je to dobrý.“

S5: Seniorka uvedla, že její aktivity asi mají vliv na to, jak se cítí, např. dechové písně, které poslouchá, se jí líbí a pak se cítí lépe.

S6: Poslední dotazovaná seniorka odpověděla negativně: *„Neovlivňují, já jsem pořád ve stejných kolejích.“*

Vyhodnocení

Na tuto otázku odpověděli kladně ti senioři, kteří mají velmi bohatý volný čas a žijí aktivně, tedy S2 a S4. Kladná byla také odpověď S3, které přispívají aktivity k dobré náladě, a částečně také S5, která si nebyla odpovědí příliš jistá, ale uvedla, že především poslech hudby je pro ni příjemný a cítí se při něm lépe. Negativní byla odpověď těch seniorů, kteří nejsou příliš aktivní nebo jejich aktivity nemají takový vliv na psychické a fyzické zdraví, tedy S1 a S6.

Jak ale vyplynulo s odpovědi S4, aktivita a odpočinek musí být v rovnováze. Myslím, že toto platí všeobecně, nejen pro seniory, ale i pro ostatní, ale pro seniory je tato rovnováha zvláště důležitá.

6. 2 Změna trávení volného času po odchodu do důchodu

Druhou otázkou, kterou jsem pokládala v rámci tohoto výzkumu seniorům, byla otázka: ***Jak se změnilo trávení Vašeho volného času po odchodu do důchodu?***

S1: První dotazovaná seniorka odpověděla na tuto otázku kladně, uvedla že: *„v důchodu jsem už odpočívala a v práci pracovala.“* Odchod do důchodu tedy pro ni znamenal více volného času, který předtím v pracovním procesu neměla, jelikož po práci se musela starat o děti, dům a zahrádku, takže volný čas nezbýval.

S2: Seniorka na danou otázku odpověděla takto: *„No když jsem pracovala, tak tady ta aktivita tolik nebyla (...). Protože já jako měla jsem tři děti a prostě jsem se musela starat o děti.“* Uvedla, všechny volnočasové aktivity, které v současné době provozuje, *„to bylo až po důchodu“*.

S3: Na otázku odpověděla seniorka tak, že činorodá a aktivní byla více před odchodem do důchodu, „*dokud jsem měla klouby v lepším stavu. Fakt je, že mě ten kloub omezuje.*“ Takže nyní, když je již ve starobním důchodu, je méně aktivní kvůli zdravotním problémům s kloubem, ale doufá, že po plánované operaci se toto zlepší.

S4: Dotazovaný senior odpověděl: „*Určitě, jako můžu si toho dovolit daleko víc. V podstatě předtím jsem skoro jako neměl žádný aktivity mimo pracovní.*“ Uvedl, že hodně pracoval na směny nebo i o víkendech, na volnočasové aktivity už mu mnoho času nezbyvalo. „*Určitě teď těch aktivit dělám víc, tak si to, dalo by se říct, vynahrazuju, co jsem v minulých letech zanedbal.*“

S5: Seniorka odpověděla, že před důchodem se musela starat o byt, byla sama na všechny domácí práce a navíc se starala o dva kocourky. Po odchodu do důchodu sice měla víc volného času, ale práce v bytě a starost o kocoury zůstala, „*musela jsem všechno udělat sama.*“

S6: Poslední dotazovaná seniorka uvedla, že si po odchodu do starobního důchodu „*hledala práci, protože jsem nebyla zvyklá pořád sedět a povalovat se.*“ Měla tedy příliš volného času a nebyla na něj zvyklá, snažila se různými způsoby zabavit, protože byla sama doma.

Vyhodnocení

Na otázku, jak se změnil volný čas po odchodu do starobního důchodu, dotazovaní senioři odpovídali různě. S1, S2 a S4 shodně odpověděli, že před odchodem do důchodu neměli příliš volného času, protože jim čas vyplňovalo zaměstnání a poté i péče o dům, zahrádku nebo děti. Volný čas si tedy začali užívat až po odchodu do důchodu, kdy jej bylo víc.

S3 naopak uvedla, že aktivně trávila volný čas již před odchodem do starobního důchodu. Tato změna pro ni ale byla spojena se zdravotními problémy s kloubem, kvůli kterým se momentálně nemůže věnovat pohybově náročnějším aktivitám.

S5 uvedla, že sice po ukončení pracovního procesu měla více volného času, ale zůstala jí starost o dům nebo byt, takže i tak volného času příliš mnoho nezbyvalo. S6 si pak po odchodu do starobního důchodu hledala nějakou činnost nebo zaměstnání, protože byla zvyklá pracovat a ve starobním důchodu nevěděla, jak s volným časem naložit.

Na výše uvedenou otázku navazovala otázka, která byla rozdílná pro seniory žijící v domácím prostředí, v domě s pečovatelskou službou a v domově pro seniory.

Otázka pro seniory žijící v domě s pečovatelskou službou zněla: ***Jak se změnilo trávení Vašeho volného času po přestěhování do domu s pečovatelskou službou?***

S1: Pro první dotazovanou seniorku se změnilo to, že v domě s pečovatelskou službou „opravdu nedělám nic.“ Před přestěhováním totiž bydlela ve vlastním domě se zahrádkou, kde měla spoustu práce s jejím udržováním, také se starala o zvířata. Dnes už toto nemusí a především odpočívá.

S2: Seniorka na tuto otázku odpověděla, že volný čas se jí po přestěhování do domu s pečovatelskou službou nezměnil, protože stejně aktivní byla už předtím, když žila ve vlastním bytě. „*Já jsem i tak byla taková no aktivní, to nemůžu říct, ale jako myslím, že jsem se snažila. Snažila jsem se pro to svoje zdraví něco udělat.*“

Vyhodnocení

Odpovědi dotazovaných seniorek, žijících v domě s pečovatelskou službou, byly různé. S1 po přestěhování do domu s pečovatelskou službou více odpočívá, protože jí odpadla starost o dům, zahradu a zvířata. S2 uvedla, že byla stejně aktivní, když žila ve vlastním bytě, jako nyní, kdy žije v bytě v domě s pečovatelskou službou, takže se pro ni ohledně volného času vlastně nic nezměnilo.

Otázka pro seniory žijící v domácím prostředí byla formulována takto: ***Myslíte si, že by Vaše trávení volného času bylo jiné, kdyby jste bydlel/a v domě s pečovatelskou službou nebo v domově pro seniory?***

S3: Seniorka uvedla: „*Já si myslím, že už bych nedělala vůbec nic. Ale oni by mě aktivizovali, snažili by se o to. Jako na takový ty aktivity bych chodila, já bych háčkovala, pletla, navlékala korálky, to jsem dřív dělala, já bych se k tomu vrátila.*“

S4: Na tuto otázku senior odpověděl: „*No tak záleželo by, jak bych byl na tom zdravotně.*“ Uvedl, že kdyby mu to zdravotní stav dovoľoval, „*tak bych se třeba snažil něco dělat i pro ostatní a samozřejmě bych se zúčastňoval toho, co by tam byla ta nabídka.*“

Vyhodnocení

Oba senioři shodně uvedli, že by se určitě účastnili aktivit, které by jim byly v zařízení nabízeny. S3 uvedla, že by asi více odpočívala, než odpočívá nyní. S4 by se také snažil organizovat některé další aktivity pro seniory, pokud by mu to jeho zdravotní stav dovoľil.

A v neposlední řadě to byla otázka určená pro seniory žijící v domově pro seniory: ***Jak se změnilo trávení Vašeho volného času po přestěhování do domova pro seniory?***

S5: Seniora uvedla, že si zatím ještě v domově pro seniory příliš nezvykla, „*no nejradši bych byla doma.*“ V domově ale tráví volný čas lépe, protože když ještě žila ve svém bytě, nevěnovala se téměř žádným volnočasovým aktivitám. Pracovnice zařízení se jí snaží co nejvíce zabavit, zapojují ji do různých aktivit tak, aby si co nejlépe zvykla.

S6: Seniorka uvedla, že před přestěhováním do domova pro seniory „*doma jsem byla pořád sama, když jsem něco potřebovala, musela jsme si pro to jít sama do obchodu, nikdo mi to nedonesl. Tady mi kdekdo pomůže, sestřičky jsou tady moc hodný, pomáhají.*“ Není už tedy na vše sama. Také uvedla, že když ještě žila ve svém domku, bavila se jen se svým psem a kočkou, protože tam byla stále sama. Nyní v domově pro seniory „*mám tady paní na pokoji, takže se bavíme spolu.*“

Vyhodnocení

Obě dotazované seniorky, žijící v současné době v domově pro seniory, shodně uvedly, že v domově pro seniory tráví volný čas aktivněji, zapojují se do aktivit pořádných pracovníky zařízení. Také se již necítí tak samy jako když žily předtím ve vlastním bytě nebo domě. S5 si zatím ještě v domově nezvykla, stýská se jí. S6 je oproti tomu spokojená a šťastná, v domově se jí velmi líbí.

6. 3 Vliv na trávení volného času

Třetí otázkou, pokládanou seniorům, byla tato otázka: *Co si myslíte, že ovlivňuje trávení Vašeho volného času?*

S1: První dotazovaná seniorka na tuto otázku odpověděla: *„No u mě už to ovlivňují zdravotní důvody, protože prostě nemůžu ani chodit daleko, ani běhat, ani nic. Já jsem ráda, že jsem ráda.“* Takže aktivnější trávení volného času S1 neumožňují zdravotní důvody.

S2: Seniorka na danou otázku odpověděla tak, že trávení jejího volného času ovlivnilo po smrti manžela to, že se potřebovala oprostít od starostí a problémů, a proto se věnovala různým aktivitám. Takže volnočasové aktivity vnímá jako určité odreagování. Také uvedla: *„Třeba ty procházky, že člověk při tom přijde na jiný myšlenky a pozoruje při tom třeba přírodu.“*

S3: Tato dotazovaná seniorka uvedla, že v současné době její volný čas ovlivňuje především problémový kloub, kvůli kterému se bojí chodit, pohyb ji bolí a nemůže se proto věnovat dřívějším volnočasovým aktivitám. *„A jinak jako lenost. A to, jestli jsou tu vnoučata, to hodně ovlivňuje, to zapneme na 100 %.“* Také uvedla, že její volný čas ovlivnilo rozhodnutí rady města, která se rozhodla její zahrádku proměnit v parkovací místa, a tak z jejího volného času zmizela starost o zahrádku.

S4: Tento senior na otázku odpověděl: *„No tak třeba co se týče nějaké té turistiky, no tak to je taky výrazně podle počasí, jinak to roční období, protože v podstatě všechny ty aktivity (...) minimálně na ty prázdninový měsíce utichnou.“* Dle S4 také záleží na to, zda jsou spolky nebo činnosti, kterých se účastní, momentálně aktivní nebo ne. Také záleží na to, zda se na daných aktivitách podílejí ostatní a zorganizují je nebo zda je organizuje tento senior sám, také podle jeho aktuálních nápadů. *„No a taky zdravotní stav, no teď jsem třeba, mám pořád problém s těma hlasivkama, takže jsem vynechal sbor, jsem alergik, takže to všechno s tím souvisí.“*

S5: Seniorka na tuto otázku uvedla: *„No tak kdybych mohla chodit, tak by to bylo lepší. Takže to zdraví.“* Dále také uvedla, že její volný čas ovlivňují pracovnice zařízení, které ji zapojují do aktivit, které jsou v domově pro seniory pořádány.

S6: Podle poslední dotazované seniorky její volný čas ovlivňuje především to, „že teď bydlím tady.“ Tedy v domově pro seniory, kde je velmi spokojená a účastní se aktivit, které organizují pracovnice zařízení.

Vyhodnocení

Senioři S1, S3, S4 a S5 na tuto otázku shodně odpověděli, že trávení jejich volného času ovlivňuje především zdravotní stav a zdravotní problémy. Kvůli nim se S1 nemůže účastnit aktivit zaměřených na větší pohyb, S3 také musela vynechat procházky a podobné aktivity, které jí způsobují bolest kloubu, S4 má aktuálně problém s hlasivkami a také s alergií, což omezuje jeho volnočasové aktivity. S5 je aktuálně po mrtvici na vozíku, což jí znemožňuje aktivněji trávit volný čas. Další vlivy na volný čas už pak byly velmi individuální, záleželo na tom, jak je senior aktivní, jakým aktivitám se věnuje nebo kde žije, popř. zda jej navštíví vnoučata.

6. 4 Volnočasové aktivity pro seniory v okolí

Další, v pořadí čtvrtou otázkou byla otázka: ***Znáte nabídku volnočasových aktivit pro seniory ve vašem okolí (ve městě, kde bydlíte)? Využíváte ji? Proč ji (ne)využíváte?***

S1: První seniorka odpověděla, že zná nabídku ve městě, kde žije, i v domě s pečovatelskou službou. Ve městě nabízí jeden aktivní senior turistické výlety, v domě s pečovatelskou službou jsou organizovány výlety, zájezdy na výstavy nebo do divadla, na plavání nebo do okolních zařízení. Vzhledem ke svým zdravotním problémům se účastní jen některých aktivit.

S2: Druhá dotazovaná seniorka odpověděla, že tuto nabídku volnočasových aktivit zná, mnoha z nich se také účastní nebo je pomáhá spoluorganizovat, jako např. posezení pro seniory v restauraci nebo v domě s pečovatelskou službou při různých příležitostech nebo výlety.

S3: Stejně tak i třetí dotazovaná seniorka velmi dobře zná nabídku volnočasových aktivit ve svém okolí a mnoha z nich se také účastní, jezdí např. do divadla nebo na různé výlety, na plavání, ale neúčastní se aktivit více náročných na pohyb kvůli problémovému kloubu.

S4: Také tento dotazovaný senior na tuto otázku odpověděl stejně jako tři předchozí dotazovaní, tedy že nabídku volnočasových aktivit dobře zná, mnoha aktivit se sám účastní, ale také několik aktivit sám organizuje, jako například turistický kroužek nebo přednášky pro seniory nebo počítačový kurz v domě s pečovatelskou službou.

S5: Seniorka s označením S5 byla také informovaná o aktivitách, které se v domově pro seniory organizují, ale o těchto aktivitách ji musí informovat pracovnice zařízení a poté se jich také účastní.

S6: Také poslední dotazovaná seniorka uvedla, že zná nabídku volnočasových aktivit v domově pro seniory, kde žije. „*Určitě, sestřičky říkají, co je za aktivitu, čím nás zabaví, přijdou a řeknou, že mám jít na nějakou aktivitu, tak na všechno chodím.*“

Vyhodnocení

Všichni dotazovaní senioři na tuto otázku odpověděli shodně, a to tak, že znají nabídku volnočasových aktivit určených pro seniory ve svém okolí a těchto nabídek také často využívají. Seniorky s označením S1 a S3 kvůli zdravotním problémům nevyužívají všech nabídek. Senioři S2 a S4 tyto aktivity i sami organizují nebo pomáhají organizovat. Přitom u S5 a S6 je tato informovanost vázána na to, jak je o pořádaných aktivitách informují zaměstnankyně domova pro seniory.

Na výše uvedenou otázku navazovala tato: ***Připadá Vám tato nabídka dostačující? Chybí Vám některá aktivita?***

S1: Na otázku první dotazovaná seniorka odpověděla: „*Myslím, že jo.*“ Uvedla, že jí žádná aktivita nechybí, a to vzhledem k tomu, že zdravotně již na tom není nejlépe a nemohla by se aktivit pravděpodobně účastnit. Uvedla také, že velké množství seniorů žijících v domě s pečovatelskou službou je také zdravotně omezeno, a tak by se volnočasových aktivit asi mnoho seniorů neúčastnilo.

S2: Seniorka odpověděla, že jí nabídka volnočasových aktivit připadá dostatečná a žádná další možnost pro využití volného času jí osobně nechybí. „*No myslím, že toho děláme docela dost.*“

S3: Podobně odpověděla také třetí dotazovaná seniorka, které připadá nabídka aktivit pro volný čas seniorů dostatečná a žádná další aktivita, která by jí v nabídce chyběla, jí při rozhovoru nenapadla.

S4: Stejně jako tři předchozí dotazované seniorky odpověděl i tento senior, že mu nabídka volnočasových aktivit pro seniory v jeho okolí připadá dostačující. Co mu ale ve městě, kde žije, chybí, to je větší kulturní vyžití nejen pro seniory, ale i pro ostatní obyvatele. *„Tady totiž, nedá se říct, že tady žádná kultura neexistuje, tady jsou takové svépomocné akce, ale prostě aby sem pozvali nějaké divadlo profesionální třeba, nějaký soubor hudební nebo tak.“* Uvedl, že o tomto již jednal se zástupci města, ale ti mají strach z malé návštěvnosti podobné akce.

S5: Seniorka uvedla, že jí nabídka aktivit připadá dostačující, žádná aktivita jí nechybí. Je zde navíc teprve krátce na to, aby hodnotila celkovou nabídku aktivit.

S6: Poslední seniorka, které byla tato otázka položena, odpověděla, že jí nabídka připadá dostačující, že jí žádná aktivita nechybí. *„Ne, tady je všechno, hodný sestřičky, které nám vše vysvětlí.“*

Vyhodnocení

Všichni dotazovaní senioři odpověděli shodně, a to tak, že je nabídka volnočasových aktivit určených pro seniory dostačující a žádná aktivita jim nechybí. S4 dodal, že nejen pro seniory, ale pro všechny obyvatele města, kde žije, je nedostatečná nabídka kulturních akcí.

Další otázkou, související s předchozí, která byla seniorům položena, byla otázka: ***Existuje ve Vašem okolí nějaká organizace pro seniory? Jste jejím členem? Má toto členství pro Vás nějaký přínos?***

S1: Seniorka na tuto otázku odpověděla, že: *„no to Sdružení seniorů, to oni mívají ty schůze tady.“* Jedná se o sdružení, které organizuje různé výlety, zájezdy do divadla nebo posezení pro seniory. Schůze se pořádají v jídelně domu s pečovatelskou službou. Seniorka uvedla, že je členkou této organizace, účastní se posezení, které Sdružení seniorů pořádá, ale na výlety nebo do divadla kvůli zdravotním problémům nejezdí. Přínos pro ni

má tato organizace právě v tom, že se může účastnit těchto posezení a dříve také ostatních pořádaných akcí. Seniorka je také členkou Svazu tělesně postižených, kdy s touto organizací dříve jezdila na rekondiční pobyty, ale od smrti manžela již nejezdí.

S2: Druhá dotazovaná seniorka uvedla, že je členkou obou sdružení, které v jejím okolí existují, a to Sdružení seniorů i druhé organizace: „(...) *já jim říkám invalidi, ale jmenuje se to Svaz tělesně postižených.*“ Obě tyto organizace pořádají různé zájezdy na výstavy, do divadla nebo do okolních zařízení pro seniory, tato seniorka se aktivit účastní. Na otázku, zda pro ni tyto organizace mají nějaký přínos, odpověděla: „*Ano, určitě. Jinak bych tam třeba nebyla. Nebo kdyby to bylo tak, bez přínosu no.*“

S3: Také třetí dotazovaná seniorka je členkou obou místních organizací pro seniory, tedy Sdružení seniorů i Svazu tělesně postižených. S těmito organizacemi absolvuje různé aktivity, zájezdy do divadla nebo méně náročné procházky a turistické výlety. Na otázku ohledně přínosu těchto organizací v oblasti svého volného času uvedla: „*No má, když jedeme do divadla...jako kulturně-vzdělávací, ne pohybový teda.*“

S4: Čtvrtý senior shodně s předchozími dotazovanými uvedl, že je členem obou sdružení pro seniory, které v místě jeho bydliště fungují, a to Sdružení seniorů i Svazu tělesně postižených, účastní se akcí a aktivit, které obě tyto organizace pořádají. Na otázku, zajímající se o přínos těchto organizací, uvedl: „*Mají no. Tak kdyby neměli, tak bych tam nebyl. Tak v podstatě asi v tom duchu kulturně-vzdělávacím, že se snažíme tu nabídku, která je a nám to trošku jde, tak ji využít.*“

S5: Seniorka na otázku odpověděla, že nyní, když žije v domově pro seniory, není členkou žádné organizace pro seniory. Ani předtím, dokud žila ve vlastním domě, nebyla členkou žádné takové organizace. Na otázku, zda v místě jejího současného bydliště nějaká organizace pro seniory existuje, nedokázala odpovědět, ale na můj dotaz mi následně pracovnice zařízení sdělila, že zde žádná taková organizace nebo sdružení není, že si všechny aktivity organizují sami.

S6: Obdobně odpověděla také tato seniorka. Ani před přestěhováním do domova pro seniory, ani v současné době není členkou žádné organizace pro seniory. Na otázku, zda v tomto zařízení funguje nějaká organizace pro seniory, nedokázala odpovědět. Od pracovnice zařízení bylo zjištěno, že v tomto zařízení žádná organizace pro seniory nefunguje.

Vyhodnocení

Senioři s označením S1, S2, S3 a S4 shodně odpověděli, že v jejich okolí funguje dvě organizace zaměřené na seniory a jejich volnočasové aktivity, a to Sdružení seniorů a Svaz tělesně postižených. Všichni tito senioři jsou členem obou těchto organizací a všichni se také účastní jejich aktivit, přičemž S1 a S3 s ohledem na svoje zdravotní problémy.

S5 a S6 žijí v domově pro seniory, kde nefunguje žádná organizace pro seniory. Zařízení si všechny aktivity organizuje samo a do žádného sdružení pro seniory není zapojeno. Obě tyto seniorky nebyly ani před přestěhováním do domova pro seniory členem žádné organizace pro seniory.

6. 5 Možné zařazení další volnočasové aktivity

V rámci páté rozhovorové otázky jsem dotazovaným seniorům položila následující otázku: *Chtěl/a byste do Vašeho volného času zařadit ještě nějakou aktivitu? Jakou? Proč jste ji dosud nezařadila?*

S1: První dotazovaná seniorka odpověděla, že by uvítala např. společné promítání různých filmů, cestopisů nebo fotografií. *„Tam vlastně se posadíš a sleduješ a uteče zase ten den nebo ta hodina pryč a člověk je ve společnosti.“* Také by se jí líbilo, kdyby mohla společně s ostatními seniorkami hrát karty nebo stolní hry. Seniorka ale vidí problém v tom, že v zařízení není žádná společenská místnost, ve které by se podobné aktivity mohly odehrávat. Je zde pouze jídelna, ale to není zrovna vhodný prostor a také není určena jen pro seniory, ale je využívána i jako školní jídelna.

S2: Další seniorka odpověděla: *„No ano, mohla by být. Pokud prostě by tady byla nějaká místnost a třeba společenské hry, to tady jako není.“* Problém je, jak už bylo zmíněno výše, že v tomto domě s pečovatelskou službou není žádná společenská místnost, kde by se tato aktivita mohla odehrávat. Seniorka také vyjádřila obavu, zda by se k takové aktivitě připojilo dostatečné množství seniorů, protože ne všichni zde bydlící jsou ochotní nebo i schopní se takové aktivity účastnit.

S3: Seniorka uvedla toto: *„No chtěla. (...) Nějaké rukodělné práce, protože jsem tady kolegyni Květě říkala, že za ní budu chodit, že se znovu naučím paličkovat, protože to jsem kdysi dělala, ale už jsem to zapoměla.“* Také uvedla, že by si ráda zkusila také malování

na hedvábí, bavilo by ji vyrábět takto třeba šátky, ale nemá doma prostory, kde by si vytvořila dílničku, kde by se těmto činností mohla věnovat. Také uvedla, že by chtěla podnikat delší procházky, ale vše záleží na tom, jak dopadne plánovaná operace kloubu.

S4: Čtvrtý dotazovaný senior uvedl: „*No chtěl bych si víc číst a třeba bych chodil do sauny nebo plavat. Nebo to divadlo bych si chtěl ještě zahrát.*“ Rád by ve městě, kde žije, založil ochotnický soubor, protože v dětství ochotnické divadlo hrál, rád by se tomu věnoval i nyní a také by rád obohatil okolí o kulturní vyžití. Se zástupci města již jednal o případném pořádání kulturních akcí, např. představení profesionálního divadla nebo hudebního souboru, ale zatím to nedopadlo kladně. Také má rozjednáno předčítání mentálně postiženým klientům a seniorům v nedalekém domově.

S5: Seniorka na tuto otázku nedokázala odpovědět, žádná aktivita, které by se chtěla věnovat, ji nenapadla. Uvedla: „*Já jsem strašně omezená v tom pohybu.*“

S6: Podobně jako předchozí seniorka odpověděla i tato dotazovaná. Sdělila, že ji momentálně žádná aktivita, které by se ještě mohla účastnit, nenapadá. Je spokojená s nabídkou, která v zařízení je, účastní se pořádaných aktivit. „*Jsem ráda za to, co tady je.*“

Vyhodnocení

Seniorky označené S1 a S2 shodně uvedly, že by v domě pro seniory, kde aktuálně obě žijí, uvítaly společenskou místnost, kde by se obyvatelé zařízení potkávali, společně hráli např. společenské hry nebo sledovali filmy nebo promítání fotografií.

Senioři S3 a S4 uvedli, že by do svého volného času zařadili ještě další aktivity. S3 uvedla paličkování nebo barvení hedvábí, v závislosti na zdraví pak delší procházky. S4 uvedl předčítání pro seniory, ochotnické divadlo, zorganizování kulturních představení ve městě nebo saunu a plavání.

S5 a S6, žijící v domově pro seniory, pak uvedly, že jim žádná aktivita nechybí, nenapadá je žádná další aktivita. Vyhovují jim aktivity, které aktuálně v domově pořádají pracovnice a kterých se obě účastní.

6. 6 Aktivnější trávení volného času

Poslední otázka byla zaměřená na možnost aktivnějšího trávení volného času a byla formulována takto: *Myslíte si, že byste měl/a nebo mohl/a trávit svůj volný čas aktivněji?* Pokud senior odpověděl kladně, následovaly otázky: *Proč tomu tak není? Co Vám v tom brání?* Pokud senior odpověděl záporně, byla mu položena otázka: *Proč si myslíte, že nemůžete?*

S1: Seniorka na poslední otázku rozhovoru odpověděla, že by volný čas trávit aktivněji nemohla. Uvedla, že není typ příliš aktivního seniora, „*co nějak by někde jezdil, chodil nebo něco někde dělal. Ale hlavně ze zdravotních důvodů to nejde. Když neslouží nohy nebo zdraví, tak to nejde.*“

S2: Druhá dotazovaná seniorka na otázku odpověděla: „*Ale no tak šlo by to, co by ne. Byl by taky na to čas, pokud by to bylo něco novýho.*“ I když uvedla, že i nyní je dost aktivní, nebrání se dalším aktivitám.

S3: Další dotazovaná seniorka vzhledem ke svým zdravotním problémům s kyčelním kloubem uvedla: „*No, jako opravdu počkám, já to nevím. Ale já si myslím, že budu normálně chodit, teda aspoň děda mě přesvědčuje, že jo, ale co já vím.*“ V aktivnějším trávení volného času jí tedy brání problémový kloub.

S4: Senior na danou otázku odpověděl: „*No některý dny jo, ono to je teda takový nevyvážený. Tak určitě, ale někdy je potřeba se taky trochu nadechnout. Takže těch sil ubývá, člověk mentálně si říká, jestli je to možný, že je mi tolik let, to ne. Ale pak zapojíte tu tělesnou schránku, tak zjistíte, že teda opravdu je to jiný, než to bývalo.*“ Volný čas by tedy mohl trávit aktivněji, ale uvedl, že je nutné také odpočívat, protože jeho věk už mu nedovolí být tak aktivní, jako býval.

S5: Tato dotazovaná seniorka uvedla: „*Myslím, že ne. S těma mýma nohama to nepůjde. No musím cvičit, je to o trochu lepší, ale není to dobrý. Ty nohy mi v tom brání. Ale snažím se cvičit.*“ Po mrtvici se seniorka nemůže pohybovat, proto uvedla, že aktivnější být v současné době nemůže.

S6: Poslední dotazovaná seniorka na tuto poslední otázku odpověděla jednoduše: „*Ne, tak jak to je, to stačí.*“

Vyhodnocení

Na výše uvedenou poslední otázku výzkumu odpověděla pouze seniorka s označením S2, že by svůj volný čas mohla trávit ještě aktivněji, než jej tráví doposud, a to pokud by se objevila nějaká nová zajímavá aktivita. Seniorky s označením S1, S3 a S5 uvedly, že jim v aktivnějším trávení svého volného času brání zdravotní problémy. Seniorka S6 je spokojená se současným stavem svého volného času a stačí jí její současná aktivita. Jediný senior výzkumu (S4) uvedl, že by mohl být ještě aktivnější než je v současné době, ale je pro něj důležitá vyváženost aktivního trávení volného času s odpočinkem.

6. 7 Vyhodnocení výzkumu

Výše uvedený výzkum byl založen na výzkumné otázce: *„Jak aktivně tráví svůj volný čas senioři žijící v domácím prostředí, v domově s pečovatelskou službou a v domově pro seniory?“*

Pro zjištění informací pro tento výzkum jsem ve svém okolí vytipovala seniory, o kterých jsem předpokládala nebo věděla, že svůj volný čas tráví aktivněji, ne pouze sezením u televize.

U seniorů žijících v domě s pečovatelskou službou i seniorů žijících dosud v domácím prostředí se mi tento předpoklad potvrdil, i když skutečnost byla ještě lepší, než jsem předpokládala. Senioři s označením S2 a S4 byli velmi aktivní, účastnili se mnoha akcí, aktivit nebo je i sami organizovali. Rozhovory s nimi byly velmi podnětné a inspirující. U seniorů s označením S1 a S3 v aktivnějším trávení volného času částečně bránily zdravotní obtíže, ale i přes ně se tyto senioři zapojovaly do pohybově méně náročných aktivit pro seniory.

U seniorů žijících v domově pro seniory byl výzkum náročnější. Už jenom proto, že byl problém v domově pro seniory nalézt takového seniora, který je aktivní a také byl aktivní před přestěhováním do zařízení, a navíc si tyto své aktivity pamatuje. Sociální a aktivizační pracovnice mi nakonec po delším přemýšlení vytypovaly dvě více méně zdatné seniorky, i když rozdíl mezi rozhovorem s těmito dotazovanými a s ostatními byl značný.

Komunikace s nimi byla náročnější, jejich volný čas víceméně závisel na tom, k jakým aktivitám je pozvou pracovnice zařízení.

I tak mi ale byl výzkum zdrojem cenných informací o trávení volného času těmito seniory. Během výzkumu jsem zjistila, že pokud to těmto seniorům umožní jejich zdravotní stav, aktivně se věnují mnoha různým činnostem, zájmům a aktivitám, ať už to byla jízda na kole, zahrádka, turistika, plavání, divadlo, kronika nebo četba. Zájmy seniorů byly velmi různorodé. Senioři uvedli, že jim jejich aktivity pomáhají zapomenout na starosti, pomáhají jim udržet zdraví a dobrou kondici, přispívají k dobré náladě a spokojenosti seniorů. Většina seniorů také v rámci výzkumu uvedla, že dostatek času na věnování se těmto aktivitám měli až po přechodu do starobního důchodu, pokud jim v tom ovšem nezabránily zdravotní problémy, jako to bylo v případě S3.

Volbu volnočasových aktivit u dotazovaných seniorů nejčastěji ovlivňovaly zdravotní potíže, ale také psychické rozpoložení, lenost, aktuální roční období, počasí, vnučata nebo nabídka aktivit, kterých se může senior účastnit.

Dotazovaní senioři také dobře znali nabídku volnočasových aktivit určených pro seniory ve svém okolí a podle svých možností, především zdravotních, se jich také účastní. Nabídka aktivit pro volný čas seniorů připadala všem dotazovaným seniorům dostačující. Čtyři z dotazovaných seniorů, a to ti žijící v domácím prostředí a v domě s pečovatelskou službou, jsou také členy sdružení pro seniory, a to konkrétně Sdružení seniorů a Svazu tělesně postižených. Tito senioři se aktivně účastní akcí pořádaných těmito organizacemi a jeden ze seniorů se dokonce podílel na jejich organizování. Členství v těchto organizacích je pro ně tedy přínosné a smysluplné. Senioři žijící v domově pro seniory nejsou členy žádných organizací pro seniory.

Někteří dotazovaní senioři by ke svým volnočasovým aktivitám rádi připojili i další. Zmínili např. malování na hedvábí, paličkování, delší procházky, společenské hry, společné promítání filmů nebo fotografií, saunu, hraní v divadle a podobně.

Většina seniorů se v provedeném výzkumu vyjádřila tak, že by pravděpodobně nemohla svůj volný čas trávit aktivněji, a to kvůli zdravotním problémům anebo potřebě odpočinku.

Abych ale odpověděla na výzkumnou otázku, musím porovnat aktivní trávení volného času seniory žijícími v domě s pečovatelskou službou, v domácím prostředí a v domově pro seniory.

Seniorky, kterých jsem se dotazovala na jejich volný čas a které žijí v domě s pečovatelskou službou, trávily volný čas rozdílně. První seniorka se sice účastní různých akcí, aktivit a posezení pro seniory, ale není kvůli zdravotním problémům schopna účastnit se divadelních představení nebo delších procházek. Druhá seniorka byla obdivuhodně aktivní, věnovala se mnoha aktivitám od jízdy na kole a procházky přes aktivní zapojení ve Sdružení seniorů po babské hody. Obě tyto ženy se účastnily aktivit pořádaných v domě s pečovatelskou službou nebo v okolí.

Senioři žijící v domácím prostředí tráví svůj volný čas velmi aktivně. Zapojují se do různých aktivit pořádaných v jejich okolí, ať už to je divadlo, plavání, kronika, spolupráce na místním zpravodaji, vnoučata), ale také v případě čtvrtého seniora tyto aktivity sami organizují, a to konkrétně turistický kroužek nebo počítačový kurz pro seniory.

Seniorky žijící v domově pro seniory bohužel nebyly příliš aktivní. Jejich volný čas závisel na tom, jaká aktivita se aktuálně odehrává v zařízení a na kterou je pracovnice zařízení pozvou, v případě páté seniorky i odvezou na vozíku. Věnovaly se tak aktivitám pořádaným v domově pro seniory, ať už výletům, společnému poslechu hudby nebo barvení vajíček o Velikonocích.

Pokud bych měla porovnávat seniory žijící v takto rozdílném prostředí, myslím, že srovnávat je velmi těžké. Především proto, že v domově pro seniory žijí senioři, kteří mají závažnější zdravotní nebo psychický problém, pro který již nemohou žít sami. To také ovlivňuje jejich možnosti pro trávení volného času. Z tohoto výzkumu vzešly dotazované seniorky žijící v domově pro seniorky „hůře“, protože svůj volný čas nejsou již schopny trávit aktivně. Svůj podíl na tom má také samotné zařízení, které neposkytuje dostatek příležitostí pro volnočasové aktivity. Není to dle mého názoru ale chyba pracovníků, a samotného systému, kdy na velké množství seniorů je malé množství pracovníků, kteří jim nejsou schopni vyplnit volný čas a individuálně se věnovat každému ze seniorů.

Výsledkem výzkumu tedy je, že aktivněji tráví svůj volný čas dotazovaní senioři, žijící v domácím prostředí a v domě pro seniory než ti senioři, kteří se tohoto výzkumu účastnili a kteří žijí v domově pro seniory.

Příčinou tohoto je dle mého názoru, jak jsem již zmínila dříve, to, že tito senioři jsou ještě stále, i přes vysoký věk, soběstační, zdravotně a psychicky relativně v pořádku, a proto mohou být ve svém volném čase aktivní a věnovat se různým zájmům.

Především bych ale chtěla zdůraznit, že se jednalo o kvalitativní výzkum, kdy rozhovory byly provedeny se záměrně zvolenými seniory. Výsledek výzkumu nelze tedy zobecnit, týká se pouze těchto vybraných seniorů.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá aktivním trávením volného času seniory žijícími v domácím prostředí, v domě s pečovatelskou službou a v domově pro seniory. Uvedené téma práce jsem si zvolila z toho důvodu, že stárnutí populace a senioři všeobecně jsou v současné době velmi častým a důležitým tématem. Je nutné se tímto tématem zabývat a řešit problémy související s rostoucím počtem seniorů. S tím souvisí také aktivní stárnutí a aktivní trávení volného času seniory, které jim napomáhá k samostatnosti, soběstačnosti a tím pádem na nezávislosti na pomoci okolí.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké možnosti se nabízejí seniorům k trávení volného času a jak tyto možnosti využívají.

Bakalářská práce je rozdělena dvě části - teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem se zabývala pojmy, souvisejícími s tématem této práce. Věnovala jsem se pojmům stáří a stárnutí, fyzickým, psychickým a sociálním změnám, které souvisí se stářím, dále také pobytovým sociálním službám určeným pro seniory, péči o seniora v domácím prostředí a příspěvku na péči. Především jsem se ale zabývala aktivním stárnutím, kvalitou života seniorů, faktory, které ovlivňují to, jak senioři tráví svůj volný čas, a zejména možnostmi a aktivitami, kterými mohou senioři trávit svůj volný čas.

Praktická část této bakalářské práce měla prostřednictvím kvalitativního výzkumu odpovědět na výzkumnou otázku: „*Jak aktivně tráví svůj volný čas senioři žijící v domácím prostředí, v domově s pečovatelskou službou a v domově pro seniory?*“. Za použití rozhovorů jsem zjišťovala potřebné informace od celkem šesti seniorů - dvou žijících v domácím prostředí, dvou žijících v domě s pečovatelskou službou a dvou žijících v domově pro seniory. Záměrně jsem zvolila aktivnější seniory, někteří z nich měli bohatý a aktivní volný čas a i ve vysokém věku se věnovali mnoha zájmům.

Výzkumem bylo zjištěno, že senioři si často v důchodovém věku vynahrazují nedostatek volného času v době, kdy byli zaměstnáni. Senioři se věnovali mnoha různým aktivitám, od návštěvy divadel přes zahrádkaření až po turistiku nebo psaní kroniky. Možnosti pro trávení aktivního volného času však výrazně ovlivňuje zdravotní stav seniora. Vliv má také to, v jakém prostředí senior žije. Aktivnější byli v tomto výzkumu senioři žijící v domácím prostředí a v domě s pečovatelskou službou. Volný čas seniorů žijících v domově pro seniory byl výrazně ovlivněn zdravotními problémy, pro které již senior nemůže žít sám, a také pracovníky zařízení, které volný čas seniorů organizují.

Tvorba této bakalářské práce pro mě byla velmi přínosná, nejen zjištěním nových a cenných teoretických informací, ale především provedenými rozhovory se seniory. Někteří dotazovaní senioři byli velmi aktivní, činní, jejich volný čas byl nabitý různými zájmy a zálibami. Získané informace byly velmi zajímavé, podnětné a inspirující, a to nejen pro tuto práci, ale i pro mě samotnou.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Právní předpisy

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v aktuálním znění.

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, v aktuálním znění.

Knihy

ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského, s. 156. ISBN 80-223-1206-1.

DVOŘÁČKOVÁ, D. 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, s. 112. ISBN 978-80-247-4138-3.

DVOŘÁČKOVÁ, D. HOLCZEROVÁ, V. 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, s. 96. ISBN 978-80-247-4697-5.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. 2010. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, s. 800. ISBN 978-80-7367-686-5.

HAŠKOVCOVÁ, H. 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team, s. 365. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, J. 2005. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, s. 408. ISBN 80-7367-040-2.

HOLCZEROVÁ, V. DVOŘÁČKOVÁ, D. 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, s. 96. ISBN 978-80-247-4697-5.

HROZENSKÁ, M. DVOŘÁČKOVÁ, D. 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, s. 192. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANDOUREK, J. 2007. *Sociologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, s. 288. ISBN 978-80-7376-269-0.

KALVACH, Z. 1997. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium. Díl 1, Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha: Karolinum, s. 193. ISBN 80-7184-366-0.

KANTOR, J. LIPSKÝ, M. a WEBER, J. 2009. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, s. 296. ISBN 978-80-247-2846-9.

KOZÁKOVÁ, Z. MÜLLER, O. 2006. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 54. ISBN 80-244-1552-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada Publishing, s. 144. ISBN 978-247-3604-4.

MACHÁČKOVÁ, R., 2000. *Práva starších osob v České republice pohledem právníka*. In TOŠNEROVÁ, Tamara. *Špatné zacházení se seniory a násilí v rodině: Průvodce pro zdravotníky a profesionální pečovatele*. 2. vydání. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, Ústav lékařské etiky, s. 60. ISBN 80-238-9505-2.

MALÍKOVÁ, E. 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada Publishing, s. 328. ISBN 978-80-247-3148-3.

MÜHLPACHR, P. 2008. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, s. 204. ISBN 978-80-7392-072-2.

ONDRUŠOVÁ, J. 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, s. 168. ISBN 978-80-246-1997-2.

PÁVKOVÁ, J. 2008. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, s. 221. ISBN 978-80-7367-423-6.

REJZEK, J. 2012. *Český etymologický slovník*. 2. vydání. Voznice: Leda, s. 752. ISBN 978-80-7335-296-7.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEDOVIČKOVÁ, K. et al. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál, 2007, s. 384. ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, s. 461. ISBN 978-80-246-1318-5.

VALENTA, M. 2011. *Dramaterapie*. Vydání 4. Praha: Grada Publishing, s. 264. ISBN 978-80-247-3851-2.

Internetové zdroje

DIAKONIE. *Odlehčovací služby - senioři* [online]. [cit. 2015-12-23]. Dostupné z: <http://www.diakonie.cz/nase-sluzby/vsechny-sluzby/odlehcovaci-sluzby-seniori/>.

DVOŘÁČKOVÁ, D. 2009. *Rodinná péče o nesoběstačného seniora* [online]. [cit. 2015-12-27]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/rodinna-pece-o-nesobestacneho-seniora-448185>.

HABÁŇ, P. *Ministryně představila čtyři opatření, která podpoří rodiny*, tisková zpráva [online]. Praha, 10. září 2015 [cit. 2016-01-02]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/21782/TZ_100915a.pdf.

JANEČKOVÁ, H. et al. Reminiscenční terapie a výzkum jejího efektu na kvalitu života seniorů v institucionální péči. *Geriatría* [online]. 1/2008. Bratislava: Slovenská gerontologická a geriatrická spoločnosť, s. 48 [cit. 2016-03-04]. ISSN 1335-1850. Dostupné z: <http://www.geriatria.sk/files/Geriatria20081.pdf#page=19>

JELÍNKOVÁ, J. KRIVOŠÍKOVÁ, M. 2007. *Koncepce oboru ergoterapie* [online]. Česká asociace ergoterapeutů, s. 16 [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: http://www.ergoterapie.org/files/koncepce_oboru_ergoterapie.pdf.

JEŘÁBEK, H. A KOL. 2005. *Rodinná péče o staré lidi* [online]. Praha: UK FSV CESES [cit. 2015-12-30]. ISSN 1801-1519. Dostupné z: http://www.ceses.cuni.cz/CESES-20-version1-sesit05_11_jerabek.pdf.

MĚSTSKÁ KNIHOVNA ZNOJMO. *Program Akademie třetího věku* [online]. [cit. 2016-02-28]. Dostupné z: <http://www.knihovnazn.cz/domu/3-novinky/3069-program-akademie-tetiho-vku-8-ronik-20152016-2-semestr.html>.

MPSV, 2012. *Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. [cit. 2016-02-10]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf.

MPSV. *Pečovatelská služba* [online]. [cit. 2015-12-31]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/13368#d1>.

MPSV. *Příspěvek na péči* [online]. [cit. 2015-12-23]. Dostupné z: <https://portal.mpsv.cz/soc/ssl/prispevek>.

MUSIL, L. HUBÍKOVÁ, O. a KUBALČÍKOVÁ, K. 2006. *Kvalifikační potřeby pracovníků v sociálních službách pro seniory: závěrečná práce z výzkumu* [online]. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, s. 136 [cit. 2016-02-23]. ISBN 80-87007-41-7. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_221.pdf.

NEŠPOROVÁ, O. SVOBODOVÁ K. a VIDOVIČOVÁ, L. 2008. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru* [online]. Praha: VÚPSV, s. 85 [cit. 2015-12-30]. ISBN 978-80-87007-96-9. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_260.pdf.

ODBOR SOCIÁLNÍCH VĚCÍ KRAJSKÉHO ÚŘADU JIHOMORAVSKÉHO KRAJE. *Adresář sociálních služeb v Jihomoravském kraji* [online]. [cit. 2015-12-23]. Dostupné z: www.socialnisluzby-jmk.cz/Uploads/867-7-JMK+ADRESAR+finalpdf.aspx.

SMS. *O nás* [online]. [cit. 2016-02-28]. Dostupné z: <https://smsenior.wordpress.com/>

UNIVERZITA PARDUBICE. Univerzita volného času [online]. [cit. 2016-02-28]. Dostupné z: www.upce.cz/studium/czv/uvc.html.

VESELÁ, J. 2002. *Představy rodinných příslušníků o zabezpečení péče nesoběstačným rodičům* [online]. Praha, VÚPSV [cit. 2015-12-30]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/detsen.pdf>.

ŽIVOT 90. *Akademie seniorů* [online]. [cit. 2016-02-28]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/4-socialni-sluzby/15-centrum-dennich-sluzeb/59-akademie-senioru>.