

Aktivní životní styl a kvalita života seniorů

Katarina Bílková

Bakalářská práce
2016



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: **Katarina Bílková**
Osobní číslo: **H138037**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Aktivní životní styl a kvalita života seniorů**

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 a po konzultaci s vedoucím práce bude bakalářská práce zaměřena:

- na definici pojmů senior a stáří;
- na stáří jako společenský fenomén;
- na charakteristiku stárnutí;
- na kvalitu života seniorů.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum, resp. případové studie, zaměřené na aktivní životní styl a kvalitu života seniorů.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

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

GURKOVÁ, E. Hodnocení kvality života. Praha: Grada, 2011.

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

MÜHLPACHR, P. BARGEL, M. ml. Senioři z pohledu sociální pedagogiky, Brno: IMS, 2011.

ONDRUŠKOVÁ, J. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011.

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

Vedoucí bakalářské práce:

doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.

Institút 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 Lengalová, Ph.D.
děkanka




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

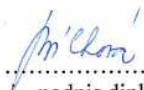
Prohlašuji, že

- 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 užit své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen 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 12.4. 2016


.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

V této bakalářské práci se zabývám kvalitou života seniorů žijících samostatně ve vlastních domovech ve městě Brně. V teoretické části definuji pojem stárnutí, stáří a senior a popisuji adaptaci jedince na stáří. V další teoretické části se věnuji aktivnímu životnímu stylu seniorů, dále představuji možné způsoby aktivizace a předkládám obraz o aktivním stárnutí. Praktická část je zaměřena na vlastní výzkum. Jedná se o kvalitativní výzkum s cílem zjistit, zda respondenti žijí aktivně, jak vnímají kvalitu svého současného života a které vlivy jsou překážkou v jejich životě.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, kvalita života, životní styl.

ABSTRACT

In this thesis I deal with the quality of life of seniors living independently in their own homes in the town of Brno. The theoretical part defines the concept of aging, the age and the senior citizen and describes the adaptation of the individual to the age. In the other theoretical part the active lifestyle of seniors is dealt with, some possible ways of activation and an image of active aging are presented. The practical part is focused on the research as such. It is a qualitative research with a view to determine whether the respondents live actively, how they perceive their present life and what influences seem to be obstacles in their lives.

Keywords: senior citizen, old age, quality of life, lifestyle.

Chtěla bych poděkovat doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc., za odbornou pomoc, lidský přístup a cenné rady, které mi poskytl při řešení problémů spojených s bakalářskou prací. Také bych chtěla poděkovat své rodině a blízkým za trpělivost, morální podporu a pomoc, kterou mi věnovali při zpracování mé bakalářské práce.

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

V Brně 12. dubna 2016

.....

Katarina Bílková

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	11
1.1 POJEM STÁRNUTÍ.....	11
1.2 POJEM STÁŘÍ	15
1.3 SENIOR	20
2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ	24
2.1 VYMEZENÍ POJMU KVALITA ŽIVOTA	25
2.2 VYBRANÉ ETICKÉ PROBLÉMY SENIORŮ	26
3 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ	30
3.1 VYMEZENÍ POJMU AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL.....	31
3.2 AKTIVITY VE STÁŘÍ	31
3.3 AKTIVIZACE SENIORŮ.....	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 VLASTNÍ VÝZKUM	37
4.1 CÍL VÝZKUMU A METODA VÝZKUMU	37
4.2 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	43
ZÁVĚR	48
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	50
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	53
SEZNAM OBRÁZKŮ	54
SEZNAM TABULEK	55
SEZNAM PŘÍLOH	56

ÚVOD

Sociální rozvoj, lepší životní a pracovní podmínky, pokroky v medicíně a prosazování sociálních práv vedou k tomu, že méně lidí dnes umírá předčasně v dětství nebo během pracovního života. Získané roky života jsou hodnotou samy o sobě. Více lidí má možnost prožít delší život než v minulosti a starší lidé tak tvoří významnější část populace než kdykoliv v minulosti.

Stáří se stává přímou zkušeností většího počtu lidí. Lidé se dožívají vyššího věku. Prodlužující se délka lidského života je výsledkem zvyšování kvality lidského života a životní úrovně a celkového zlepšování zdravotního stavu populace. Dožívání se vyššího věku je komplexní proces, který se promítá jak do života jednotlivých seniorů, tak do celé společnosti a zahrnuje všechny oblasti života.

Seniorský věk se prodlužováním délky života stává významnou fází lidského života. Využití celoživotní moudrosti a zkušenosti, know-how a i vysoké odbornosti seniorů vede ke zvýšení ekonomického potenciálu naší společnosti stát se konkurenceschopnější a uspět v globalizovaném světě.

Aktivní a zdravé stárnutí významným způsobem zlepšuje kvalitu života seniorů a napomáhá jim plnohodnotně prožít stáří a i ve starším věku být přínosem pro společnost. Člověk je relativně mladý, dokud je schopen se učit, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechat se jimi ovlivnit.

Toto téma jsem si zvolila, protože ho považuji za aktuální a zajímavé, dotýkajícího se každého z nás. Jednotlivce i společnosti jako celku.

Cílem této bakalářské práce je zachytit problematiku stárnutí obecně a popsat možnosti aktivního životního stylu seniorů ve vybrané lokalitě. Přiblížím proces stárnutí a život jedinců ve stáří. Dále se budu věnovat životnímu, a především aktivnímu životnímu stylu seniorů, popíšu aktivní způsob prožívání stárnutí a jeho vliv na kvalitu života.

Celá práce je rozčleněna na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část bakalářské práce vymezuje základní pojmy související s tématem práce. První kapitola se věnuje pojmům stárnutí, stáří a senior. Druhá kapitola se zabývá charakteristikou kvality života a vybraným etickým problémům seniorů. Třetí kapitola charakterizuje aktivní životní styl seniorů a seznámení s aktivitami seniorů.

Praktická část je zaměřena na kvalitativní výzkum. Kvalitativní výzkum bude proveden formou rozhovoru, ve kterém zjišťuji, do jaké míry žijí senioři aktivním životním stylem a jaké překážky nejvíce brání jejich aktivnímu přístupu k životu.

Součástí praktické části bakalářské práce bude také seznámení se situací seniorů ve vybrané lokalitě, v Brně-Líšni. Představím vybranou lokalitu včetně nabízených služeb. Zaměřím se na možnosti aktivního prožívání stáří v této městské části města Brna. Praktickou část uzavírá shrnutí výsledků výzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Počátek 3. tisíciletí je charakterizován několika sociálními fenomény, které determinují chod naší společnosti. Mezi tyto aspekty náleží i problematika stáří, stárnutí a života seniorů. V následujících letech bude tato problematika z politických, ekonomických, ale i sociálních důvodů stále aktuálnější a diskutovaným tématem. Stárnutí a stáří je jevem celospolečenským i zcela individuálním.¹

Sociologie se zabývá životními fázemi a skupinami populace, které jsou součástí těchto životních fází. Tyto životní fáze odrážejí určité proměny a modifikace generace, v našem případě především generace dnešních důchodců. Z hlediska životních fází je možné stáří vymežit dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je vymezena smrtí. Spodní věkovou hranici tvoří jevy a procesy, jež do života člověka vstupují postupně. Teprve úhrn těchto jevů a procesů tvoří stáří.²

Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nastavován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým časovým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí. Jako každá životní etapa i stáří disponuje určitými znaky, jejichž souhrn vytváří nové alternativy k tomu, jak přistupovat k životu a svému okolí. V důsledku zvyšování důchodové hranice se zároveň posunuje i věkové pásmo označované za počátek stáří.

1.1 Pojem stárnutí

Definic týkajících se stárnutí je celá řada. Autoři Sak a Kolesárová definují: „*Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nastavován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým časovým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí.*“³

1 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 7.

2 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 14.

3 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 58.

V encyklopedickém slovníku je stárnutí definováno jako „*přirozená degradace organismu po dovršení vývojové fáze (dospělosti, zralosti)*.“⁴

Pod pojmem stárnutí se nejčastěji rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které se projevují zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti jedince. Stárnutí je tedy součtem změn, kterým podléhá organismus v průběhu času.⁵

Stárnutí můžeme posuzovat z různých hledisek. Rychlost stárnutí je ovlivňována různými faktory, které jsou biologické, psychické a sociální povahy.

Stárnutí má stránku biologickou, psychologickou i sociální, stáří je pak výsledný stav, který vznikl procesem stárnutí.⁶

Stárnutí biologické

Stárnutí je nezvratný biologický proces. Každý jedinec stárne svým tempem, proto se biologický věk neshoduje s věkem kalendářním.

Tělesné projevy stáří od sebe odlišují mladé a staré lidi. Tyto tělesné změny označujeme jako *fenotyp stáří*. Mění se chůze, postoj, ubývá svalová hmota, síla. Dochází k involučním změnám ve smyslovém vnímání (zrak, sluch, chuť, hmat, čich), zpomaluje se rychlost reflexů. Tyto změny mají vliv nejen na vzhled, ale i chování seniora.⁷

Zhruba od 50. roku života dochází k viditelnému stárnutí, přestavbě organismu. Mění se postoj, struktura kůže, barva vlasů, a přibývají vrásky. To jsou už na první pohled postřehnutelné znaky stárnutí. Další přicházejí s přibývajícím věkem. Obecně se jedná o poruchy smyslů, zejména zraku a sluchu, poruchy paměti a soustředění a pohybové obtíže (postižení kloubů a svalů).

Seniory trápí i další zdravotní komplikace, jako onemocnění srdce a cév, trávicí problémy a další. V zásadě k větším problémům dochází až po 70. roce, kdy se výrazněji zhoršuje

4 JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006, s. 7.

5 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 9.

6 JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006, s. 8.

7 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 12.

paměť a smyslové vnímání. Člověk se i hůře pohybuje, dochází k oslabování svalů a řídnutí kostí. Nemoci obecně mají v seniorském věku delší dobu léčby a mohou na člověku zanechat větší následky. Některé nemoci se objevují až v pozdějším věku, jako Alzheimerova choroba, a jsou tudíž typické pro stáří.

Seniory můžeme dělit na dvě skupiny: relativně zdraví, to jsou ti jedinci, kteří jsou schopni aktivního života a nemoci je neomezují a seniory stárnoucí, kteří mají různé vleklé choroby a často jsou i nemohoucí.

„Jevy a procesy, které naplňují stáří, nemají pouze biologický charakter, ale také psychologický, kulturní a sociální. Problematika stáří není jen tématem biologie a medicíny, ale také psychologie a sociologie. Základna fenoménu stáří je sice biologická, na ní se však vrší psychologické, sociologické a kulturní vlivy. Stáří a senioři jsou proto předmětem multidisciplinárního a interdisciplinárního zkoumání.“⁸

Stárnutí bývá spojeno se změnou osobnosti. Změnou psychiky člověka se vyznačuje stárnutí psychické.⁹

Stárnutí psychické

V psychické oblasti dochází zejména ke změnám emocí a poruchám kognitivních funkcí. Senioři se špatně orientují v prostředí, zhoršuje se u nich vnímání, paměťové funkce a klesá pozornost. Starší lidé mají sklon k labilnímu chování a může docházet k zplošťování emocí. Případně může dojít ke změnám v osobnosti a následném vyhocení některých vlastností, jako je nedůvěřivost nebo úzkostnost. Tito jedinci charakterizují celou skupinu seniorů i s jejich negativními postoji.

Změny v psychickém rozpoložení souvisí i se sociálními změnami. To jak se člověk cítí, vypovídá o jeho zapojení do společnosti. V důchodovém věku dochází k velkým proměnám v sociální oblasti.

⁸ SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 14 - 15.

⁹ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 12.

Změny sociálních rolí, životního stylu nebo ekonomické situace zachycuje stárnutí sociální.

Stárnutí sociální

Vyjadřuje, jak by se měl jedinec určitého biologického věku chovat dle společenských měřítek. Jednou z největších změn představuje odchod do důchodu. Velmi záleží na konkrétním člověku, jak se cítí po penzionování. Někdo se těší a vidí v něm zasloužilý odpočinek a časovou možnost na svoje koníčky, někdo naopak si připadá zbytečný a nevyužitý. S ukončením pracovní činnosti souvisí změna sociálního statusu a zároveň životního stylu. Na odchod do penze by se měl každý průběžně připravovat.

Další nepříjemnou změnou je ztráta partnera. Úmrtí partnera je na žebříčku zátěžových životních událostí na prvním místě a navíc se s ním spojuje mnoho dalších stresových změn. Zejména: finanční problémy, samota, smutek a stres.¹⁰ A nezřídka se lidé nedokážou s odchodem partnera vyrovnat a propadají depresím. Postupně také odcházejí stejně staří, a někdy i mladší, blízcí lidé a vrstevníci, což může vést k myšlenkám na svoji vlastní smrtelnost.

Pro seniory je důležité udržovat stálé styky s okolím, zejména s nejužší rodinou, dětmi, vnoučaty. Často ztrácejí zájem o kontakty s větší skupinou lidí, tudíž samota nemusí znamenat pocit osamění. Někdy si starší člověk sám vybere zúžení sociálních vztahů. I přesto se stále stýká s rodinou, která přináší možný zdroj pomoci a spokojenosti. Ale na druhou stranu si senioři chtějí zachovat svoji autonomii a preferují samostatné bydlení v dosahu svých dětí.

Kalvach o sociálním stáří hovoří takto: "*Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.*"¹¹

¹⁰ NOVÁK, T. *Jak (ne)rozumět emocích stárnoucích rodičů*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 74.

¹¹ KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha: Karolinum, 1997, s. 20.

1.2 Pojem stáří

Jednoznačné vymezení pojmu stáří je vzhledem k intraindividuální variabilitě velmi nesešné. V odborné literatuře lze najít různé definice pohlížející na stáří z mnoha hledisek a projevů.¹²

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem genetiky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí).¹³

Stáří lze tedy označit jako poslední vývojovou fázi života. Člověk během života prochází několika etapami, které na sebe navazují a každá z nich do určité míry závisí na té předcházející.

Nemůžeme přesně určit hranici začátku stáří, ale většina gerontologů se shoduje, že stáří začíná mezi 60 a 65 lety.

Vágnerová dělí stáří na:

- ▶ **60 let** **stáří rané,**
- ▶ **75 let** **stáří pravé.**¹⁴

Nejčastěji je stáří vymežováno chronologicky. Dle Světové zdravotní organizace je základní klasifikace vyššího věku následující:

- ▶ **45 – 59 let** **střední nebo též zralý věk,**
- ▶ **60 – 74 let** **vyšší věk nebo také rané stáří,**
- ▶ **75 – 89 let** **stařecký věk,**
- ▶ **90 let a výše** **dlohověkost.**

12 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 10.

13 MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, s. 16.

14 VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 492.

Z praktických důvodů je tedy používán věk kalendářní, který je odvozen z data narození.¹⁵

Pokud bychom zkoumaly pojem stáří v jeho historickém kontextu a současně s ohledem na demografický vývoj, tak v lidské populaci se od prehistorického období až do zhruba 17. století dožívalo 65. roku života pouhé 1 % lidí. Další dvě století tvořili lidé ve věku nad 65 let, 4 % populace.¹⁶

Adaptace na stáří

Každého z nás může příchod stáří nečekaně zaskočit, a proto je třeba se této problematice věnovat, aby bylo možné prožít období stárnutí spokojeně a kvalitně. Je možné, že si některý jedinec ani nestačí všimnout, že již patří k seniorské populaci, ale jiný člověk na prahu důchodového věku zjistí, že je pro něj toto období mimořádně těžké. Proto by vhodná příprava na stáří měla probíhat po celý život, aby samotná adaptace na vyšší věk proběhla v poklidu. Ovšem vždy záleží na osobnosti každého jedince, povahových rysech, předchozí životní zkušenosti a životní filozofii. I když neexistují žádné testy určující nejvhodnější vzor osobnosti člověka, tak některé typy rysů osobnosti mohou adaptaci na stárnutí ulehčit a jiné zase naopak.¹⁷

Z praktického hlediska můžeme rozlišit tři formy přípravy na stáří:

- ▶ **Dlouhodobá (celoživotní)** - začíná již od dětství, kdy bychom měli učit děti úctě ke starším lidem, vést je ke správnému chování. Svým jednáním k rodičům, prarodičům spolurozhodujeme o tom, jaký vztah budou mít děti k nám, až zestárneme.
- ▶ **Střednědobá (asi od 45 let věku)** - každý člověk středního věku by měl začít s cílenou přípravou na stáří. Zamyslet se nad svojí životosprávou, akceptovat stáří jako nedílnou součást lidského života. Lidé středního věku by měli začít také pracovat na svém sociálním portfoliu, tj. na souboru různých aktivit, které budou moci využívat a rozvíjet v pozdějších letech. Začínat se zcela novými činnostmi až na za-

15 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 11.

16 STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 96.

17 STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 96.

částku penze je možné, ale náročné a obtížné. Snadnější adaptaci na nové období také usnadňuje včasné vytvoření přátelských vztahů, protože televize nenahradí osobní zájem a přátelství.

► **Krátkodobá (2 - 3 roky před penzionováním)** - má být ryze praktická. Lidé by si měli upravit bezpečně a bezbariérově byt, vyměnit opotřebované spotřebiče. To vše v době, dokud mají větší finanční možnosti a jsou při síle. Měli by rovněž více dbát na zdravý životní styl a posílit přátelské a společenské vztahy. V naší společnosti se víceméně udržuje tradiční obraz člověka v důchodovém věku: život v ústraní a smyslem života je péče o vnoučata a podpora rodin dětí.¹⁸

Odborníky je stále víc zdůrazňován význam přípravy na stáří a aktivní přístup ke stáří. Myšlenku školy stáří jako první vyslovil Jan Ámos Komenský. Tato idea byla zpočátku součástí jeho pojetí celoživotní výchovy a vzdělávání. Základním pravidlem školy stáří bylo vést stárnoucího člověka k tomu „*jak by mohl, dovedl a chtěl*.“ Tohoto cíle bylo podle Komenského možno dosáhnout ve třech etapách: „*1. moudře využívat dosavadní životní práce; 2. správně prožívat zbytek života; 3. čestně uzavřít celý život smrtelný*.“¹⁹

Dožíváme se stále vyššího věku, přičemž klesá počet narozených dětí. Dochází tím ke změně věkové struktury populace a tzv. *demografickému stárnutí*.

Demografické stárnutí

Demografické stárnutí populace, které zasahuje různou měrou všechny státy světa, se stalo jednou z nejvíce diskutovaných otázek posledních let. Dle predikce ČSÚ z roku 2013 populace ČR v průběhu 1. poloviny tohoto století bude dále výrazně stárnout. Přestože projekce v ČR očekává do roku 2050 mírné zvyšování úrovně plodnosti, zlepšování úmrtnostních poměrů a zachování kladného salda zahraniční migrace, celkový počet obyvatel ČR se sníží. Zastoupení osob v základních věkových skupinách se bude vyznačovat mírným snížením podílu osob mladších 15 let, výrazným snížením podílu tzv. ekonomicky aktivních osob a naopak nárůstem osob starších 65 let, který bude odrazem celkového zlepšová-

18 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 26.

19 WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1982, s. 304.

ní úmrtnostních poměrů a různorodé početnosti jednotlivých generací narozených v průběhu 20. a 21. století.

Nejvyšší počet obyvatel ve *věku 65 a více let se očekává v 50. letech 21. století, kdy by mohl být až dvojnásobný* ve srovnání se současným stavem. Podle střední varianty Projekce 2013 podíl osob ve věku 65 a více let k 1. 1. 2051 stoupne z 16,8 % k 1. 1. 2013 na 32,5 %. Relativně nejrychleji se přitom bude zvyšovat počet osob nejstarších. Počet osob starších 85 let v roce 2013 byl 0,2 mil, v roce 2060 se předpokládá nárůst na 0,8 mil, to je 4 krát více.²⁰

Věk	2000	2010	2015	2020	2025	2035	2045	2055	2065
0-14	16,4	14,2	15,1	15,6	14,9	13,0	13,3	13,9	13,2
15-64	69,8	70,6	67,2	64,4	63,4	62,5	57,0	53,7	54,6
65+	13,8	15,2	17,7	20,1	21,7	24,5	29,6	32,4	32,2

Obr. 1 Vývoj složení obyvatelstva ČR podle hlavních věkových skupin

mezi lety 2000-2065, vybrané roky (v %)²¹

Počet seniorů se tak postupně zvyšuje. Adaptace jedince na stáří závisí na mnoha faktorech. Nejdůležitější je osobnost člověka v kontinuitě celého svého dosavadního života, jeho životní filozofie i zkušenost.

V souvislosti s narůstajícím počtem seniorů se rozvíjejí nové vědní disciplíny.

Gerontologie

Každý si dříve či později uvědomuje, že jednou bude starý. Málokdo se však na toto období připravuje předem. Touto problematikou se zabývá zvláštní oblast gerontologie - gerontogika.²²

²⁰ Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Citace [2015-12-12]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/cs/2856>

²¹ Demografie [online]. Citace [2016-01-16]. Dostupné z http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=824

Gerontologie (z řeckého *gerón*, 2. pád *gerontos* = starý člověk a *logos* = slovo, nauka) je souhrn poznatků o stárnutí a stáří. Od 90. let 20. století se gerontologie profiluje také jako interdisciplinární obor v pregraduálním i postgraduálním studiu. Pojem gerontologie použil poprvé pravděpodobně Ilja Iljič Mečnikov v Paříži v roce 1903. K průkopníkům oboru patřili na počátku 20. století v USA M. Rubner, ve 30. letech 20. století v USA R. Pearl, v Sovětském svazu A. A. Bogomolec či ve Velké Británii V. Korencevský a B. W. S. MacKenzie.

- ▶ **Gerontologie experimentální** - se zabývá příčinami a mechanismy stárnutí živých organismů,
- ▶ **Gerontologie sociální** - analyzuje vztahy starého člověka a společnosti. Jedná se o širokou problematiku zahrnující demografii, sociologii, psychologii, ekonomii, právo, pedagogiku, politologii, architekturu a další oblasti,
- ▶ **Gerontologie klinická** - se zabývá zvláštnostmi zdravotního stavu a chorob ve stáří a způsoby jejich ovlivnění. Jinak označována jako geriatricie. Ta označuje celou geriatrickou medicínu, která prostupuje všechny klinické obory dospělého věku.²³

Gerontologie je věda interdisciplinární, integrovaná a komplexní. Vychází z biopsychosociální podstaty člověka a procesů stárnutí. Zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí a vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a staří a pro komplexní péči a staré občany. Rozsah problémů zahrnuje mimo jiné biologické, lékařské, sociální a demografické aspekty procesu stárnutí a v posledních desetiletích i aspekty pedagogické, andragogické a speciálně pedagogické v podobě nově koncipované gerontopedagogiky.²⁴

Gerontopedagogika

Gerontopedagogika v užším slova smyslu se jako pedagogická disciplína věnuje výchově a vzdělávání jedinců ve stáří a ke stáří.

22 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 26.

23 Wikipedie [online]. Citace [2016-12-23]. Dostupné z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Gerontologie>

24 MÜHLPACHR, P., BARGEL, M. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií, 2011, s. 7.

Gerontopedagogika v širším slova smyslu je chápána jako multioborová disciplína, která čerpá poznatky z lékařství, sociální práce, sociologie, psychologie, práva a andragogiky. Seniorům zajišťuje komplexní pomoc, péči a podporu při uspokojování jejich potřeb.²⁵

1.3 Senior

Označování člověka prožívajícího období stáří je různorodé a rozmanité. Odborná literatura pracuje s pojmem *geront*, který však evokuje spíše nesoběstačného člověka. Také pojem *důchodce* je nevyhovující, protože označuje pouze člověka pobírajícího důchod.

Jako nevhodnější se tak ustálil termín *senior*, který v sobě nemá žádný emocionální nádech a označuje člověka v celém věkovém období génia. Je to významově neutrální pojem, který nahrazuje specifické označení starého člověka z pohledu různých vědeckých disciplín (např. medicína, psychologie, sociologie).²⁶

Kdo to je senior a co senior znamená? Při hledání odpovědí na tuto otázku je třeba vyjít z toho, že se jedná o kategorii, v níž se protínají biologicko-medicínské aspekty se sociologickými. Senior je člověk v završující životní fázi, se specifickým postavením ve společnosti.²⁷

Senioři i přes mnohé společné rysy se liší, především jak ve svých životních podmínkách, ve své zdatnosti, tak i ve svých nárocích a potřebách.²⁸

Senior má největší zásobu životních zkušeností, zažil společnost v různých kritických situacích, prožil část života minimálně v jednom totalitním systému a získal nadhled nad společenským děním. Zobecnil své společenské a politické zkušenosti a především si podvědomě vytvořil mechanismy pro hodnocení a pochopení současného dění. V běžném životě je za starého člověka považován každý, kdo dosáhl penzijního věku. Přestože existují roz-

25 MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 11.

26 JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006, s. 9.

27 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 25.

28 MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 9.

díly penzijních systémů mezi jednotlivými státy, označení penzisty obecně náleží občano-
vi, který dosáhl 65 let.

Legislativa a systém péče o seniory v ČR

Stáří je dobou vytouženého odpočinku. Na seniorské období života se mnoho lidí opravdu těší. Toto období života by tedy mělo proběhnout bez problémů a hlavně důstojně. S příchodem vyššího věku chceme prožívat důstojný a plnohodnotný život, tak jak tomu bylo i dříve.

Ke stáří spousty mladých lidí přistupuje s úctou a respektem. Najdou se však i takoví jedinci, kteří stářím opovrhují a k seniorům vůbec žádnou úctu či respekt nepocítují. Jak tomu tedy opravdu je? Zajišťuje nějaká legislativa seniorům důstojné stáří? Zajišťuje zákon seniorům důstojné stáří? Existuje celá řada sdružení a neziskových organizací, které se zabývají důstojným stářím. V případě, že se senioři cítí nějak nebo někým diskriminováni, tak právě zde můžou hledat odbornou pomoc.

Seniorům důstojné stáří zaručuje dokument, který nese název **Charta práv a svobod starších občanů**. Tento dokument se týká starších občanů, kteří potřebují péči a pomoc druhých.

Charta práv a svobod starších občanů se skládá ze čtrnácti článků. Jednotlivé články jsou formulovány naprosto jasně a srozumitelně - tak, aby jim porozuměl i senior. Články se věnují celospolečenským tématům - upravují oblasti jako je svoboda volby, domácnost a prostředí, sociální život s handicapem, přítomnost a role blízkých a příbuzných, majetek, aktivní život, úcta ke konci života, informace - nejlepší prostředek boje proti vyloučení, výzkum - priorita a povinnost aj.

Charta připomíná, že stáří je přirozeným obdobím života, ve kterém by rozhodně neměl stagnovat rozvoj lidské osobnosti. Charta dále připomíná, že pokud je senior odkázaný na péči druhé osoby, je zapotřebí, aby seniorovi nejen náležela všechna jeho práva a svobody, ale by měl možnost svá práva a svobody využívat tak, jako jiní občané.

Vydání tohoto dokumentu má všem připomenout, že starší občané mají svá práva - práva seniorů bychom měli uznávat. K seniorům bychom měli tedy pomoci zaručit jejich práva a

svobody a měli bychom jim zajistit důstojné stáří. Také sociální pomoc ve stáří je naprosto nezbytná - Charta práv a svobod starších občanů zmiňuje také tento fakt.²⁹

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Tento zákon popisuje podmínky a možnosti jak poskytovat péči fyzickým osobám, které jsou v nepříznivé sociální situaci. Pomáhá jim pomocí příspěvku na péči a pomocí sociálních služeb. Dále tento zákon upravuje předpoklady pro výkon sociálního pracovníka.

§ 49 Domovy pro seniory

§49 (1) 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.

§49 (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování,*
- b) poskytnutí stravy,*
- c) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,*
- f) sociálně terapeutické činnosti,*
- g) aktivizační činnosti,*
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.³⁰*

§ 40 Pečovatelská služba

§40 (1) Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba

²⁹ Ochránce [online]. Citace [2016-01-23]. Dostupné z <http://www.ochrance.cz/ochrana-osob-omezenych-na-svobode/umluvy-charty-predpisy/charty-a-deklarace/>

³⁰ Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů, § 49.

poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb vyjmenované úkony.

§40 (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- c) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,*
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,*
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.³¹*

³¹ Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů, § 40.

2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ

Kvalitu života seniorů ovlivňuje řada faktorů, mezi něž patří: zdraví, životní styl, sociální prostředí, hmotné zabezpečení, pracovní aktivita, zdravotní péče, sociální služby, bydlení, vzdělávání, etické principy uplatňované ve společnosti.

Pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvořit si program pro volný čas. Aktivita je prevencí nesoběstačnosti.

Vláda ČR vytvořila tzv. „*Národní program přípravy na stárnutí na období let 2013-2017*“ a zahrnula do něj výše jmenované faktory, spolu s cíli a opatřeními na jejich podporu neboli na vytvoření podmínek k zajištění kvalitního a důstojného stárnutí a aktivní účasti seniorů na životě společnosti. Tento Národní program přípravy na stárnutí uvádí následující opatření zajišťující aktivní stárnutí seniorů:

- ▶ *rozvoj virtuálních univerzit třetího věku do menších měst a obcí,*
- ▶ *zařazení age-managementu do personálních procesů firem,*
- ▶ *rozvoj projektů a aktivit zaměřených na mezigenerační dialog a využití životních zkušeností a moudrosti seniorů ve společnosti,*
- ▶ *vytváření zdravého a k seniorům přátelského prostředí v komunitě s ohledem na zajištění vhodného bydlení, dopravu a dostupnost zdravotních a sociálních služeb,*
- ▶ *aktivní zapojení seniorů do dobrovolnictví, zvyšování mediální kultury ve vztahu k seniorům,*
- ▶ *a stárnutí populace obecně, neboť probíhající demografické změny vnímají nejen uvedení zástupci, ale i MPSV jako nepochybný přínos pro rozvoj společnosti.*³²

³² Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Citace [2016-02-10]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/cs/13113>

2.1 Vymezení pojmu kvalita života

Co je vlastně kvalita? „Kvalitou se tak rozumí „jakost, hodnota“, tj. charakteristický rys, jimž se daný jev odlišuje jako celek od jiného celku (např. život jednoho člověka od života druhého člověka).“³³ Známy je také výrok Aristotela, který říká: „Když člověk onemocní, vidí štěstí ve zdraví. Když je v pořádku, jsou mu štěstím peníze.“³⁴

Pojem kvalita života vnímá každý z nás individuálně, jedná se o velmi subjektivní pojem.

Důležitým aspektem je vnitřní klid, vyrovnanost a pohoda. Člověk by měl být v psychické rovnováze. Kvalitu života jedince ovlivňuje především jeho žebříček osobních hodnot, a to, na jaké úrovni uspokojuje své potřeby.

Kvalita života jednotlivých lidí je spojena s historickým, geografickým, ekonomickým i společenským kontextem. Je ovlivněna životními zkušenostmi i životními podmínkami a jejich subjektivním vnímáním. Je zřejmé, že pohled na kvalitu života se může měnit s věkem, zdravotním stavem, sociálním postavením a mnoha dalšími okolnostmi, včetně transkulturních vlivů.³⁵

Křížová definuje kvalitu života jako: „V odborné veřejnosti panuje shoda v tom, že pojem kvalita života obsahuje tři hlavní oblasti, a to fyzické prožívání, psychickou pohodu a sociální postavení jedince a jeho vztahy k druhým lidem.“³⁶

Pojetí kvality života podle Haškovcové: „V současné době panuje shoda odborníků v názoru, že kvalita života je především subjektivní prožitková kategorie.“³⁷

³³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 162.

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 162.

³⁵ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 7.

³⁶ DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 56.

³⁷ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 254.

2.2 Vybrané etické problémy seniorů

V současné společnosti, v níž převládá kult krásy, aktivity, produktivity, se seniorská populace stává ohroženou. Svoji odlišností, individualismem, který je dán svébytnými generačními zkušenostmi, znalostmi, návyky, jsou jednotlivé seniorské kohorty, náchylné a ohroženy riziky.³⁸

Senioři a násilí

Senioři jsou snadnou kořistí obecné kriminality. Prevence je složitá, protože senioři jsou důvěřiví a snadno ovlivnitelní. V případě hrubého násilí se jim nedostává sil k přiměřené fyzické obraně. V běžném občanské životě jsou senioři také objektem nejrůznějších ústrků až týrání ze strany úředníků, prodavačů a pracovníků nejrůznějších služeb. Tady sehrávají nemalou roli předsudky a skryté nebo i otevřené formy ageismu³⁹.

Násilí na seniorech mnohdy probíhá skrytě, dlouhodobě, každodenně v domácím prostředí nebo v ústavech. Někteří staří lidé jsou bohužel vystaveni násilnému chování ze strany členů vlastní rodiny. Takové jednání začíná většinou mírnějšími projevy, jako je okřikování, ponižování, omezování a příkazování. Bohužel takovéto chování se pomalu ale jistě může proměnit ve větší násilí.⁴⁰

Násilí páchané na seniorech někdy probíhá i mimo rodinu jako forma nedostatečné přiměřené aktivity vyskytující se tam, kde je očekávána s důvěrou, což způsobuje bezpráví, poškozování, zranění, bolest či strach starších lidí. Jedná se o domovy důchodců, seniorské domy nebo penzióny či lůžková zařízení se zdravotní péčí. Personál, který necitlivým přístupem zanedbává úmyslně či z nedbalosti péči o seniory, se tak dostává do roviny pachatele.

Násilí může mít různé podoby:

- ▶ *fyzické – bití, vystavování chladu, netlumení bolesti, odpírání jídla, omezování v pohybu,*

38 MÚHLPACHR, P. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008, s. 38.

39 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 308.

40 Policie ČR [online]. Citace [2015-12-30]. Dostupné z <http://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-nasilii-pachane-na-seniorech.aspx>

- ▶ *psychické* – nadávky, urážky, vyhrožování, ponižování, izolace od okolního světa a blízkých lidí,
- ▶ *finanční a majetkové zneužívání* – přisvojování si důchodu seniora, nedobrovolné převody majetku, nátlak na změnu závěti, omezování vlastnických práv,
- ▶ *sexuální zneužívání* – je v mnohých případech ze strany cizích osob ale i členů vlastní rodiny,
- ▶ *zanedbávání* – opomíjení potřeb seniora, neposkytování přiměřené pomoci, nedostatečná strava.

Ageismus a stáří

Hlavní překážkou pro úspěšné a kvalitní stáří je ageismus. Diskriminace jedinců nebo skupin na základě věku. Většinou se týká věkových skupin, které nedosahují nebo přesahují určitou věkovou hranici. Může být spontánní, nebo systémový.⁴¹

Ageismus zahrnuje předsudky a negativní názory o starých lidech a také projevy diskriminace vůči staršímu člověku nebo skupině starších. Jsou to vlastně postoje, výroky a názory, které nemají pravdivý základ, ale jeví se jako pravdivé. Jedná se o jakýsi společenský předsudek vůči stáří.

Diskriminace na základě věku a znevýhodnění seniorské populace v důsledku špatného zdravotního stavu, či kvůli chudobě má za následek jejich sociální vyloučení ze společnosti. Nyní je jasné, že senioři budou tvořit významnou složku populace a je tedy nutné zaměřit se na odstranění těchto bariér a podporovat rozvoj politik aktivního stárnutí.

Televizní reklamy pokřivují vidění světa, a tedy i pohled na stáří. Stará tvář je využívána pouze pro reklamu na pomůcky inkontinenci a farmaceutické firmy zdůrazňují potřebu léčit si ubývající paměť.⁴²

41 JANDOUREK, J. *Slovník sociologických pojmů 610 hesel*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 14.

42 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ D. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 168.

Onemocnění související s věkem

V seniorském věku se do popředí hodnotového systému obecně dostává zdraví.

Největším rizikem vzniku onemocnění je věk a mnohá onemocnění se projeví teprve ve vysokém věku. U téměř všech chorob vyskytujících se, se zvýšenou četností právě ve stáří, jako například diabetu mellitus (cukrovka), onemocnění krevního oběhu, poruchy spánku nebo poškození duševních funkcí, je výrazný vliv dědičnosti.⁴³

Střední délka života se prodlužuje, takže se zvyšuje i celkové riziko onemocnění související s věkem, což má zcela zjevný sociální dopad na průměrný zdravotní stav celé populace.

Proces stárnutí velmi úzce souvisí s mnoha stařeckými demenčními nebo kardiovaskulárními onemocněními. V této souvislosti se nabízí otázka, jak genetické nebo prostředím podmíněné intervence, které prodlužují délku života, tyto choroby ovlivňují. Nejen snížený kalorický příjem snižuje riziko nástupu stařeckých onemocnění, mezi která patří například onemocnění krevního oběhu, neurodegenerativní onemocnění, katarakta (šedý zákal), osteoporóza a rakovina.⁴⁴

Demence – největší problém vysokého stáří

Nejvýraznějším znakem výrazného úbytku duševních schopností velmi starých lidí je pravděpodobně dramatický nárůst demencí, které s sebou vysoký věk přináší.

Demence (především Alzheimerova choroba) je jedním z nejzávažnějších problémů starých lidí. Je charakterizována globální poruchou intelektu se současnou deteriorací kognitivních funkcí, je progresivní a ireverzibilní. Deficit se projeví v paměti, v komunikaci, percepci, praktických činnostech, v učení, řešení problémů, v abstraktivních myšlení.⁴⁵

Ve stáří dochází k výraznému nárůstu demencí. V populaci sedmdesátiletých je demence diagnostikována u méně než 5 % lidí, v populaci osmdesátiletých je to již téměř 15 % a

43 GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 95.

44 GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 92-93, 96.

45 JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006, s. 80.

u devadesátiletých téměř polovina. Důstojně žít a zemřít je tedy stále komplikovanější všude tam, kde se v rámci dnešních podmínek stále více lidí dožívá čtvrtého věku.⁴⁶

Mezi nejlepší prevenci proti Alzheimerově chorobě patří aktivity, při kterých senior pracuje se svoji myslí.⁴⁷ Mezi tyto aktivity patří například křížovky, šachy nebo prostý kontakt se společností. Negativní vliv na tato onemocnění má naopak kouření a alkohol, u seniorů hraje především významnou roli kouření cigaret, které je zdrojem většiny zdravotních komplikací.

⁴⁶ GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 20.

⁴⁷ PACOVSKÝ, V. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981, s. 193.

3 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný jeho endogenními a exogenními danostmi, promítnut do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti. Jedinečnost osobnosti člověka a jejich složek představuje pro životní styl potenciál, ale i limity.⁴⁸

Stárnutí populace a jeho společenské důsledky jsou v dnešní době často diskutovaným společenským tématem a přijímaná opatření značně ovlivňují kvalitu života seniorů. Aktivní nebo pasivní přístup seniorů k životu přímo ovlivňuje kvalitu jejich života a to platí nejen pro současnost, ale i pro budoucnost.

Podle dosavadních průzkumů má velký vliv na stárnutí a především zdravotní stav ve stáří životní styl jedince.⁴⁹

Aktivita v pokročilém věku umožňuje posílení pocitu užitečnosti a uznání, zvyšuje sociální status starého člověka a nutí jej k přijímání nových sociálních rolí. Naproti tomu pasivita způsobuje, že senioři se soustředí na své zdravotní problémy a tím se zhoršuje jejich duševní prožívání. Pro starého člověka je velmi důležité, aby si uvědomoval svou hodnotu, a mohl se tak lépe bránit apatii a negativním pocitům a dodat svému životu smysl.

Za proměnami životního stylu seniora, je jeho osvobození, nárůst svobody, a to jak subjektivně, tak objektivně. Rozšíří se objem času, o němž senior rozhoduje sám, a také rozsah věcí a jevů, o nichž rozhoduje svobodně pouze sám, se rozšiřuje v míře vysoce přesahující jeho celoživotní zkušenost.⁵⁰

48 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 98-99.

49 GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 9.

50 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 99.

3.1 Vymezení pojmu Aktivní životní styl

Existuje mnoho způsobů, jak životní styl definovat, v knize Fenomén stáří se o to pokusila Helena Haškovcová a definuje jej následovně: „*Životní styl je systém významných činností a stavů, životních projevů a zvyklostí charakteristických pro určitý subjekt.*“⁵¹

Životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi se vytváří jistá podoba životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi.⁵² Jak jedinec postupuje těmito fázemi, mění se jeho vliv na utváření vlastního životního stylu a míru svobody, s jakou životní styl utváří a naplňuje.

Významná změna životního stylu nastává s příchodem stáří. Na samém počátku stáří, kdy je většina seniorů v relativně dobré fyzické kondici, není zdraví a fyzický stav limitujícím.

3.2 Aktivity ve stáří

Aktivitou rozumíme jednání, činnost, pohyb. Je to způsob, jakým člověk může uspokojit své potřeby a jak dosáhne svých cílů. Aktivita ve stáří je součástí mentální hygieny a spolupodílí se na odolnosti seniora. Je „*terapií na stáří*“ i prevencí psychosociálního stárnutí.

Aktivní stárnutí jako oblast zájmu začíná u volnočasových aktivit, vzdělávání, pokračuje přes zdravotní péči a rodinné vztahy až po sociální zabezpečení seniorů.

Podle některých odborníků uvádím příklady činností vhodných pro seniory. Jsou například pohybové aktivity nebo duševní hygiena.

Pohybové aktivity

Regenerační a kondiční cvičení pro seniory jsou důležitým preventivním faktorem psychosomatických obtíží a poruch. Po pohybové zátěži se člověk cítí uvolněně, je výkonnější, vyrovnanější a snižuje se jeho citlivost na každodenní stres.

51 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. 276.

52 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. 219.

Přínosy pohybové aktivity:

- ▶ *pohybová samostatnost,*
- ▶ *důvěra ve vlastní schopnosti,*
- ▶ *zachování motorických i komunikačních schopností,*
- ▶ *překonávání sociální izolace.*

Pravidelný tělesný pohyb v jakékoliv formě je návodem pro zpomalení stárnutí a k oddálení stáří s prodlouženým přežitím.⁵³

Duševní hygiena

Stejně tak jako je potřebná péče o naše tělo, která předchází somatickým onemocněním a udržuje zdravý tělesný stav, je důležitá péče o naše duševno. Nauka, která se zabývá ochranou, udržením a zpevňováním duševního zdraví s cílem správné adaptace na okolní změny, se nazývá duševní hygiena, kterou Hartl a Hartlová definují: „*Obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí; pomáhá k tomu soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout; k hlavním patří životospráva, zdravotní výchova, poradenství.*“⁵⁴

Význam duševní pohody pro zdraví, rozumí základním faktorům a vztahům, které vnitřní pohodu ovlivňují (věk, zdravotní stav, temperament, pracovní zátěž, rodinné prostředí, finanční situace, sociální prostředí ad.), a umí je podle možností pozitivně korigovat zná a přijímá zásady aktivního stárnutí s tím, že aktivity či role, které vnímá jako zatěžující, je schopen opustit nebo nahradit podle svých představ a možností pečuje o vyrovnané vztahy s rodinou i ostatními lidmi umí udržet přátelství i partnerský vztah, přátele si vědomě vybírá a umí navazovat nové vztahy umí vyjadřovat své názory, postoje a emoce vhodným způsobem, zvládá negativní emoce (hněv, agresivita, smutek) umí kriticky vyhodnotit marketingové a reklamní strategie, nepodléhá bez úvahy názorům okolí.

53 DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009, s. 54.

54 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 199.

Vzdělávání seniorů

Pro mnohé seniory další vzdělávání představuje spíše formu trávení volného času, nejde již o získávání znalostí a dovedností, které by tito lidé uplatnili na trhu práce. Nové poznatky jim usnadní a zpestří občanský život, umožní jim zdokonalit své zájmové aktivity a přispějí i k navázání nových společenských kontaktů.

Jednou z možností vzdělávání v seniorském věku je studium na **Univerzitách 3. věku**, které je organizováno na některých vysokých školách. Nabídka vzdělávacích programů obsahuje cykly populárně naučných přednášek a doprovodných akcí pro volný čas, obsahuje ale i ucelené vzdělávací programy, kurzy počítačové, cizojazyčné, kurzy na podporu fyzické a psychické kondice aj. Podmínkami pro přijetí ke studiu U3V je zpravidla dosažení důchodového věku a úplné střední vzdělání s maturitou.

Vzdělávání v seniorském věku je nyní podporováno většinou vysokoškolských zařízení. Jedním z nevýznamnějších poskytovatelů tohoto vzdělávání je **Asociace univerzit třetího věku**. Jedná se o občanské sdružení, které provozuje vzdělávací aktivity pro lidi seniorského věku.⁵⁵ Nyní poskytují tento vzdělávací program téměř všechny vysoké školy v České republice.

Obsah vzdělávacích kurzů se zpočátku věnoval stáří, životosprávě nebo zdravotnictví. Postupně se náplně těchto kurzů rozšiřovala přes informační a komunikační technologie až po velké množství vědních oborů. V Brně Akademie třetího věku probíhá pod záštitou Masarykovy univerzity.⁵⁶

Pro dnešní generaci seniorů je v rámci vzdělávání nutné zvyšovat jejich úroveň schopností ovládnutí moderních komunikačních prostředků a možnosti jejich přístupu k internetu. Nejen pro to aby obstáli na pracovním trhu, ale také aby se mohli lépe orientovat v běžném životě.

⁵⁵ Asociace univerzit třetího věku ČR [online]. Citace [2016-03-15]. Dostupné z <http://www.au3v.org/>

⁵⁶ Brněnská akademie třetího věku [online]. Citace [2016-03-15]. Dostupné z <http://a3vbrno.cz/index.php?page=vzdelavani-senioru>

3.3 Aktivizace seniorů

„Aktivizace je specifická intervence do života staršího resp. starého člověka s cílem naplnit jeho fyzické, psychické i společenské potřeby a žít pokud možno plnohodnotný život. Zahrnuje nejrůznější aktivity, které mohou zlepšovat soběstačnost seniora a posílit jeho psychickou i fyzickou kondici a smysluplně naplňovat jeho volný čas.“⁵⁷

Proces aktivizace stáří je z hlediska naší společenské a ekonomické budoucnosti zásadní a jako takový by měl být aktivně podporován.⁵⁸

Proces maximálního využití všech možností k fyzickému, sociálnímu a duševnímu zdraví, který umožní starším lidem aktivně a bez diskriminace účastnit se společenského dění a mít nezávislý a kvalitní život.

Je zaměřena na podporu zdraví, ekonomické aktivity (zaměstnání, podnikání), zájmové činnosti, dobrovolnické aktivity a účast na charitě, účast na veřejném a politickém životě města. Cílem je podpořit aktivní život seniorů a rozšířit dobrovolnické aktivity seniorů prostřednictvím realizace a propagace akcí zaměřených na podporu:

- ▶ ***zdravého života seniorů*** – přednášky, články, osvětové akce, cvičení,
- ▶ ***zájmových aktivit pro seniory*** – kulturní, vzdělávací a další akce, slevy na akce, informace o Senior Pasech,
- ▶ ***mezigeneračních aktivit a akcí v rámci prarodinné politiky*** – aktivity a akce, kdy dochází ke kontaktu různých generací; aktivity založené na spolupráci mladých lidí a seniorů,
- ▶ ***vzniku „nových nebo specifických“ profesí vhodných pro seniory*** – „hodinová babička“, pečovatelka, společnice, výpomoc v domácnosti atd., dobrovolnických aktivit, využití meziprofesionálního i zájmového potenciálu seniorů.

57 ŠAUEROVÁ, M. *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s vybranými cílovými skupinami*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, s. 67.

58 GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 7.

Snaha o aktivizaci seniorů musí plně respektovat individuální možnosti a přání každého člověka. Důležité je pomoci mu nalézt motivaci pro vytváření krátkodobých i delších cílů, posilovat jeho sebeúctu a umožnit mu prožít zážitky úspěchu.⁵⁹

Proces aktivizace stáří je z hlediska naší společenské a ekonomické budoucnosti zásadní a jako takový by měl být aktivně podporován.⁶⁰

59 DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 27.

60 GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 7.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VLASTNÍ VÝZKUM

4.1 Cíl výzkumu a metoda výzkumu

Cíl výzkumu

Hlavním cílem ve výzkumné části je zjistit kvalitu života seniorů, která je hlavním předpokladem pro jejich životní spokojenost.

Zjistit, zda dotazovaní senioři žijí aktivním způsobem života a zda kvalita života dotazovaných seniorů je ovlivněna jejich aktivním životním stylem. Dílčími cíly jsou zjištění, čím je tento aktivní životní styl determinován, jakými druhy aktivit se senioři zabývají, co je pro ně důležité. Dále se budu zabývat, zda jedinci využívají aktivizačních nabídek ze strany místních organizací a spolků.

Metoda výzkumu

V kvalitativním výzkumu se jako nástroj sběru dat používá – pozorování, studium textů a dokumentace, interview (rozhovor), audio a videozáznamy.⁶¹

Pro tento výzkum jsem zvolila *kvalitativní metodu* a za metodu sběru dat jsem zvolila *polostrukturovaný rozhovor* s otevřenými otázkami. Druh rozhovoru bude vypracováván prostřednictvím standardizované formy, tudíž podle předem připravených otázek.

Při sestavování otázek k rozhovoru jsem se zaměřila na následující oblasti:

- ▶ zdraví,
- ▶ sociální vztahy,
- ▶ prostředí a nabídka volnočasových aktivit,
- ▶ finance,
- ▶ životní hodnoty a kvalita života.

61 HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 50, 63.

Tuto metoda jsem zvolila především pro jednodušší navázání kontaktu s dotazovanými v seniorském věku. Díky otevřeným otázkám je zde možnost doplňujícího vysvětlení a tím získání potřebných informací.

Podle Hendla je hlavním úkolem kvalitativního výzkumu objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci snaží pochopit to, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své aktivity a interakce.⁶²

Další výhodou kvalitativního výzkumu, jak uvádí Hendl, je zkoumání jevů v přirozeném prostředí, získání podrobného popisu při zkoumání jedince, dobré reakce na místní situace a podmínky. Nevýhodou tohoto výzkumu je, že získané výsledky nelze zobecnit, převést na celou populaci nebo do jiného prostředí. Sběr dat, analýza dat jsou časově náročné a výsledky může výzkumník snadno ovlivnit svými osobními preferencemi.

Rozhovor

Rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu.

Zásady pro vedení rozhovoru podle Hendla:

- ▶ *zjišťujeme důležitou přípravu a nácvik provedení rozhovoru,*
- ▶ *vytváříme vztah vzájemné důvěry, vstřícnosti a zájmu,*
- ▶ *otázky formulujeme jasným způsobem, kterému dotazovaný rozumí,*
- ▶ *dotazovanému dáváme jasně na vědomí, jaké informace požadujeme,*
- ▶ *nasloucháme pozorně a odpovídáme tak, aby dotazovaný poznal, že o něj máme zájem,*
- ▶ *jsme pozorní a citliví k tomu, jak je dotazovaný rozhovorem ovlivněn a jak odpovídá na různé otázky.*⁶³

62 HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 103.

63 HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 172.

Pro účely své studie jsem zvolila jako techniku sběru dat polostrukturovaný rozhovor. Připravila jsem si 18 základních otázek, které měly sloužit pro získání klíčových informací a směřovat k ústřednímu tématu.

Celkem jsem provedla 8 rozhovorů. Rozhovory se uskutečňovaly v domácím prostředí seniorů. Všichni dotazovaní senioři bydlí v Brně, městské části Líšeň.

Každého účastníka jsem nejprve oslovila a seznámila se svým záměrem. Stručně jsem vysvětlila, čeho se rozhovor bude týkat a jak bude probíhat. Všichni respondenti výzkumu byli ochotni ke spolupráci. Každého seniora jsem požádala o souhlas se záznamem jeho rozhovoru a ujistila ho o anonymitě celého rozhovoru.

Senioři s rozhovorem souhlasili a svůj souhlas potvrdili i podpisem. Seznam jmen respondentů a jejich podpisy jsou k dispozici u autorky bakalářské práce.

Během rozhovoru jsem se snažila mluvit pomalu, srozumitelně a dostatečně hlasitě. Po ukončení rozhovoru jsem každému respondentovi poděkovala a rozloučila se. Po celou dobu rozhovorů jsem se snažila být milá a příjemná.

Audiozáznam rozhovoru jsem přepsala do počítačové podoby a analyzovala odpovědi, provedla následnou korekci otázek a vytvořila finální podobu rozhovoru.

Výběr vzorků respondentů

Za vhodný vzorek jsem si zvolila seniory z našeho regionu, kteří žijí v rodinném prostředí. Výzkumný vzorek tvořila skupina osmi seniorů ve věku od 60 do 85 let, 4 ženy a 4 muži. Šetření jsem provedla v městě Brně-Líšni, v okolí svého bydliště.

Vzhledem k nízkému počtu respondentů, oslovených při výzkumu není možné interpretovat jeho výsledky na celou populaci seniorů v ČR.

Aktivity pro seniory v Líšni

Městská část Líšeň nabízí širokou nabídku různých aktivit nejen pro seniory, ale pro všechny věkové kategorie. V Líšni se nachází několik kulturních center a klubů: *Kulturní centrum Líšeň*, *Rodinné centrum Pastelka*, *Klub seniorů*, *KLAS – klub aktivních seniorů*.

Místní kluby a centra nabízí celou škálu možností, jak trávit volný čas. Na každý měsíc je jiná nabídka. Ukázka takové nabídky je uvedena v příloze č. 2. Jedná se o různé volnočasové aktivity, např. taneční zábavy, divadla, představení nebo různé přednášky. Velmi se

mi líbí, že místní městská část také pamatuje na bezpečnost seniorů. Obec ve spolupráci s Policií ČR pořádá bezplatné přednášky o bezpečnosti seniorů. Ukázka takové nabídky přednášky je uvedena v příloze č. 3.

Senioři se také mohou stát aktivními členy několika zájmových kroužků, např. *Šachový klub* nebo *Klub informatiky*.

Díky měsíčníku Líšeňské noviny, který vydává Úřad městské části Brno-Líšeň a dochází přímo seniorům do domovních schránek, senioři ví, jaké aktivity se pro ně pořádají v místě bydliště.

Kluby důchodců jsou otevřenými zařízeními sociálních služeb charakteru komunitních center pro osoby zájmově a lokálně spojené, pro seniory se stejným potřebami. Cílem klubu důchodců je zlepšit kvalitu života prostřednictvím aktivizace jedince a posilování jeho vlastní hodnoty.⁶⁴

Respondenti

1. rozhovor: pan Josef

Muž ve věku 69. let. Žije se svojí manželkou v rodinném domě. Nedávno to byl pracující důchodce. Považuje se za aktivního člověka, zejména díky fyzické práci na zahrádce. Poslední rok ho trápí bolesti zad, které ho omezují v jeho fyzické aktivitě. Je z toho nešťastný. Zřejmě ho čeká operace zad. A tak ze všeho nejvíce si přeje pevné zdraví pro sebe a své blízké.

2. rozhovor: paní Ludmila

Žena ve věku 67. let. Žije se svým manželem v rodinném domě. Je v důchodu a celý život pracovala jako dělnice. Fyzicky je stále aktivní a svojí aktivitu podporuje prací na zahrádce a kolem domu. Její největší radostí v životě je jejich 6 vnoučat a nejvíce si cení zdraví. Před 6 lety prodělala rakovinu plic. Paní Ludmila byla velmi stručná a uzavřenější.

64 JAROŠOVÁ, D., *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006. s. 50.

3. rozhovor: pan Libor

Muž ve věku 75. let. Je ženatý a se svojí manželkou žije v malém bytě. Pan Libor celý život pracoval ve státní správě, ačkoli je vystudovaný lesní inženýr. Považuje se za aktivního důchodce, který se raduje ze života. Má rád myslivost a je aktivním členem mysliveckého sdružení. Rád cestuje, podniká výlety a stále se raduje z aktivního životního stylu. Je členem klubu důchodců.

4. rozhovor: pan Vladimír

Muž ve věku 63. let. Učitel odborného výcviku na odborném učilišti je pracující důchodce. Je rozvedený a v současné době má přítelkyni, se kterou ale nesdílí společnou domácnost. Žije sám v rodinném domě. Chová hospodářská zvířata a je to včelař. Věnuje se psaní odborných skript a je vášnivým čtenářem. Pan Vladimír má velmi mnoho zájmů a koníčků. Je členem klubu důchodců. Zaujal mě svojí duševní vitalitou a celkovým optimismem na světě.

5. rozhovor: paní Maria

Žena ve věku 63 let. Před 10 lety ovdověla a smrt jejího manžela se podepsala na její psychice a celkovému pohledu na život. Paní Maria je původem z Ruska, ale již 33 let žije v ČR. Celý život pracovala jako učitelka, již několik let byla nezaměstnaná a nyní je v důchodu. Svůj nový smysl života našla v nedávno narozené vnučce. Má přítele, se kterým nežije, ale pravidelně se schází. Je to milovnice literatury, hudby a umění. Paní se mi jevila velmi emocionálně. Při vzpomínce na jejího manžela se během rozhovoru rozplakala.

6. rozhovor: paní Iveta

Žena ve věku 79 let. Vdova žijící v rodinném domě. V domě žije i její dcera s rodinou. Právě rodina je pro paní Ivetu tím největším životním štěstím. Celý svůj volný čas věnuje rodině a především pak vnoučatům. Celý život pracovala v administrativních pozicích. Má ráda četbu a proto je i stále mentálně aktivní. Paní Ivetu trápí zažívací problémy a lehčí forma cukrovky. Je členkou klubu důchodců.

7. rozhovor: pan Petr

Muž ve věku 80 let. Je ženatý, ale se svojí manželkou nežije již 10 let. Celý život pracoval jako dělník a jeho profese se podepsala na jeho tělesném zdraví. V současné době trpí cukrovkou a jeho zdravotní stav se rychle zhoršuje. Díky špatnému zdraví je pan Petr fyzicky neaktivní a svůj čas tráví většinou doma u televize. Rád poslouchá rádio a nejradši má odpočinek a spánek.

8. rozhovor: paní Jiřina

Žena ve věku 65 let. Je rozvedená a žije sama v bytě. Paní Jiřina je velice komunikativní a má ráda společnost. Má jednoho syna, který jí finančně podporuje a pomáhá. Paní Jiřina je silná kuřačka a o své zdraví se moc nezajímá. Uvedla, že má problémy s chůzí. Svůj volný čas tráví u televize nebo s kamarádkami u sklenky vína.

Tab. 1. Základní data o účastnících výzkumu

Jméno	Věk	Rodinný stav	Vzdělání
<i>pan Josef</i>	<i>69</i>	<i>ženatý</i>	<i>střední odborné</i>
<i>paní Ludmila</i>	<i>67</i>	<i>vdaná</i>	<i>základní</i>
<i>pan Libor</i>	<i>75</i>	<i>ženatý</i>	<i>vysokoškolské</i>
<i>pan Vladimír</i>	<i>63</i>	<i>rozvedený</i>	<i>vysokoškolské</i>
<i>paní Maria</i>	<i>63</i>	<i>vdova</i>	<i>vysokoškolské</i>
<i>paní Iveta</i>	<i>79</i>	<i>vdova</i>	<i>střední s maturitou</i>
<i>pan Petr</i>	<i>80</i>	<i>ženatý</i>	<i>základní</i>
<i>paní Jiřina</i>	<i>65</i>	<i>rozvedená</i>	<i>střední odborné</i>

Výzkumné otázky

Během rozhovoru bylo použito 18 otázek:

- 1. Jste žena nebo muž?*
- 2. Kolik je Vám let?*
- 3. Jaký je Váš rodinný stav?*
- 4. Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?*
- 5. Jak byste zhodnotil/a svůj zdravotní stav?*
- 6. Jste spokojen/a s kvalitou zdravotní péče ve vašem okolí?*

7. *Děláte vědomě něco pro své zdraví?*
8. *Jak hodnotíte svoji finanční situaci?*
9. *Jakým způsobem si obstaráváte potraviny, oblečení?*
10. *Stačí Vám důchod na zabezpečení všech vašich potřeb nebo musíte žít z úspor?*
11. *Jste aktivním členem místního klubu, sdružení nebo jiné organizace pro seniory nebo je jen občas navštěvujete?*
12. *Máte nějaké koníčky, věnujete se nějakým aktivitám?*
13. *Chodíte do společnosti, popřípadě jak často?*
14. *Máte přátele z řad svých vrstevníků? Jak často se s nimi scházíte?*
15. *Navštěvuje Vás rodina a jak často? Jakou roli hraje rodina ve Vašem současném životě?*
16. *Zvládáte používat vymoženosti moderní doby (např. mobilní telefon, internet) a jaký je váš názor na vzdělání v seniorském věku?*
17. *Co ve Vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojeni?*
18. *Domníváte se, že se stát o Vás stará dostatečně, popřípadě co by měl zlepšit?*

K rozhovorům jsem měla připravené již zmíněné otázky, které jsem v průběhu rozhovoru ještě doplnila. Získané informace jsem přepsala do textové podoby, což označujeme jako transkripci.

4.2 Vyhodnocení výsledků výzkumu

V této kapitole se zabývám vyhodnocením a interpretací získaných dat. Rozhovory jsem uskutečnila s cílem, odpovědět si v závěru na hlavní výzkumnou otázku: „*Jak hodnotí kvalitu života senioři ve svém věku?*“

Jak se ukázalo tak hlavním ukazatelem zapojení do společenského života je zdravotní stav. U většiny dotazovaných seniorů převládají pohybové problémy, potíže se zády nebo cukrovka. Celkově se shodují, že už se necítí po zdravotní stránce tak jako dříve a dobrý zdravotní stav považují za to nejcennější v životě.

Udržení co nejdelšího období života v dobrém zdraví by mělo být bytostným zájmem nejenom každého jednotlivce, ale také celé společnosti, kde by měl důležitou roli v oblasti zdravotní politiky sehrát stát.

Dobré vztahy s rodinou jsou pro seniory důležité. Většina dotazovaných žen funguje jako „babička na hlídání“ a svoje role si užívají. O jejich rodině a zejména o dětech dokáží hovořit dlouhé hodiny.

Nabídka volnočasových aktivit v místě bydliště dotazovaných je pestrá a dává možnost seniorům vybrat si dle svých zájmů, co je baví. Někteří z dotazovaných jsou členy místního seniorského klubu. Ti kteří nenavštěvují žádný z místních klubů nebo spolků mají také bohaté záliby a koníčky. V aktivitách mimo domov důchodci preferují kontakt se svými vrstevníky a rodinou. Mnozí z nich rádi sledují televizi a poslouchají rádio. Pokud jim to zdraví dovolí tak jsou fyzicky aktivní, cestují, chodí na procházky, pracují na zahrádce nebo okolo domu.

Nejvíce senioři ve svém životě postrádají zdraví a finance. To byla jejich nejčastější odpověď. Jejich největším přáním je zůstat, co nejdéle zdraví, soběstační a těšit se setkání se svými blízkými. Jako smysl života vidí žít pro své rodiny, zejména pak pro děti. Přeji si zůstat soběstačnými, aby neobtěžovali druhé, nechtějí být na někom závislí.

Z výsledku výzkumu vyplývá, že jsou dotazovaní senioři celkově spokojeni jak s úrovní poskytovaných služeb ve svém okolí, s nabídkou aktivit pro seniory tak s kvalitou zdravotní péče. Docela mě překvapilo to, že si nikdo z dotázaných prakticky na nic, kromě politiky, nestěžoval. Jsou se svým životem spokojeni. Někteří z nich jsou stále zaměstnaní nebo nedávno pracovali i ve svém důchodovém věku.

Ti, kterým to zdraví nedovoluje a sami nemůžou být aktivní, jsou vděční za kontakt s okolím. Jsou rádi, když je přijde někdo navštívit a popovídat si s nimi. Zejména ženy jsou více společenské.

Téměř všichni dotazovaní senioři se zajímají, co stát pro seniory dělá. Poslouchají rádio, sledují zprávy, zajímají je výše důchodů, obávají se snížení životní úrovně. Stále se zajímají o dění kolem sebe.

Povědomí o univerzitách třetího věku u dotazovaných mě přesvědčilo, že univerzity tohoto typu získávají čím dál více na popularitě. Jedna z dotazovaných mluvila o studiu na univerzitě jako o další možnosti trávení svého volného času v budoucnu.

Kvalitu života seniorů ovlivňuje nejvíce již zmiňované **zdraví**, podílí se jak na jejich kvalitě života, tak i na jejich aktivním životním stylu. Otázka zdraví se nejčastěji objevila v odpovědích na otázku, co jim v životě nejvíce chybí. Kromě zdraví si také přeji více financí. A jaké je jejich největší přání? Zůstat, co nejdéle zdraví, soběstační a těšit se ze setkání s rodinou a s blízkými.

Součástí této podkapitoly je písemný přepis odpovědí získaných během rozhovorů se seniorkou paní Jiřinou. Zbylé rozhovory jsou k dispozici u autorky bakalářské práce.

Přepis rozhovoru s paní Jiřinou – otázky a odpovědi

1. Jste žena nebo muž?

„Žena.“

2. Kolik je v Vám let?

„Je mi už 65 roků.“

3. Jaký je rodinný Váš stav??

„Jsem rozvedená.“

4. Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?

„Jsem vyučená prodavačka.“

5. Jak byste zhodnotil/a svůj zdravotní stav?

„V celku dobře. Žádné větší potíže nemám. Jen běžné nemoci. Jsem silná kuřačka. Takže častěji pokašlávám, ale jinak se cítím dobře. I když poslední dobou mě trápí bolesti nohou.“

6. Jste spokojen/a s kvalitou zdravotní péče ve vašem okolí?

„Jsem spokojená. K doktorům chodím na polikliniku tady v Líšni, kde mám také většinu doktorů (obvodní lékař, zubař, kožní lékař). Je zde i několik lékáren.“

7. Děláte vědomě něco pro své zdraví?

„Vědomě asi ne. Občas si zajdu na procházku do nedalekého Mariánského údolí, pokud se v tu chvíli cítím dobře a nebolí mě nohy.“

8. Jak hodnotíte svoji finanční situaci?

„Mohlo by to být lepší. Pobírám důchod, z kterého platím byt. Další položkou jsou výdaje za léky, potraviny a cigarety.“

9. Jakým způsobem si obstaráváte potraviny, oblečení?

„Základní potraviny nakupuji v místním obchodním středisku. Obchodů je tu hodně. A oblečení už prakticky nekupuji. Větší nákup mi jednou za měsíc obstarává můj syn.“

10. Stačí Vám důchod na zabezpečení všech vašich potřeb nebo musíte žít z úspor?

„Stačí, ale vypomáhá mi můj syn. Občas mi obstará větší nákup potravin nebo drogerie.“

11. Jste aktivním členem místního klubu, sdružení nebo jiné organizace pro seniory nebo je jen občas navštěvujete?

„Nejsem. Ani nenavštěvuji žádný místní spolek nebo klub. Ale už jsem o tom párkrát uvažovala.“

12. Máte nějaké koníčky, věnujete se nějakým aktivitám?

„Ráda vařím, nejradši vařím pro svoji rodinu. Ráda pletu a vyšívám. Když je hezké počasí tak jdu na procházku. Ale v poslední době mě pobolívají nohy. Sleduji televizi. A když mě navštíví kamarádky tak si rády posedíme na balkoně při vínku a cigaretě.“

13. Chodíte do společnosti, popř. jak často?

„Nechodím. Mám pár kamarádek, se kterými se scházíme doma.“

14. Máte přátele z řad svých vrstevníků? Jak často se s nimi scházíte?

„Ano, jsou to převážně bývalé kolegyně z práce a jedna sousedka z domu. Scházíme se tak jednou za dva měsíce.“

15. Navštěvuje Vás rodina a jak často? Jakou roli hraje rodina ve Vašem současném životě?

„Mám syna a jednoho vnuka. Každou sobotu je zvu na oběd. Vždy se na ně moc těším. Moje rodina není moc velká, ale máme dobré vztahy a navzájem si pomáháme.“

16. Zvládáte používat vymoženosti moderní doby (např. mobilní telefon, internet) a jaký je Váš názor na vzdělání v seniorském věku?

„Mám mobil a počítač. Doma mám internet. Na internetu nejčastěji čtu denní zprávy, bulvár a hledám recepty na vaření. Vzdělání je určitě důležité i v pokročilém věku. Pokud by tu byla možnost, ráda bych se zúčastnila nějakého kurzu nebo přednášky.“

17. Co ve Vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojeni?

„Nejvíce mě těší můj syn a vnuk, má rodina. Vnuk studuje vysokou školu tak se raduji z jeho úspěšného studia. Asi nepostrádám nic. Možná jen vyšší důchod (smích). Všechno se zdražuje a na důchodce stát moc nepřispívá.“

18. Domníváte se, že se stát o Vás stará dostatečně, popř. co by měl zlepšit?

„Jak už jsem řekla, nemyslím si, že se stát dobře stará o své starší občany. Už jenom výše důchodu je směšná. A nebytí pomoci druhých (v mém případě pomoci od mého syna) tak těžko bych si mohla dovolit žít kvalitně a aktivně.“

ZÁVĚR

Stárnutí je fenomén, s nímž se mnozí z nás obtížně vyrovnávají. Na období třetího věku je nutné se připravovat, aby vstup do tohoto období neznamenal prudkou změnu, ale pokračování odpovídajících aktivit.

V této bakalářské práci jsem se věnovala kvalitě života z pohledu seniorů žijících v domácím prostředí. A jakým stylem života v současné době žijí čeští senioři ve vybrané lokalitě.

Hlavním cílem bylo zmapovat zjištění a popsání kvality života seniorů žijících v domácím prostředí ve městě Brně, městské části Líšni.

V teoretické části jsem se věnovala objasnění pojmů stárnutí a stáří. Práce charakterizuje generaci seniorů, změny, které jsou spojené s procesem stárnutí, ovlivňující tělesné a psychické zdraví seniorů, jejich životní postoje a kvalitu života. Popisuje schopnost adaptace seniorů na měnící se podmínky života ve společnosti. Byly popsány faktory, ohrožující důstojný život seniorů.

Teoretická část obsahuje informace tvořící podklad pro vypracování části praktické.

Ve výzkumu jsem se zaměřila na otázky, které byly seskupeny do pěti oblastí (zdraví, sociální vztahy, prostředí a volnočasové aktivity, finance, kvalita života).

Celkově výzkum ukázal, že sami dotazovaní senioři svůj životní styl nehodnotí zdaleka tak pesimisticky, jak jsem se před začátkem své práce domnívala. Je to pozitivní zjištění.

Kvalita života seniorů souvisí s osobním náhledem a postojem k životu, tak jak je uváděno i v odborné literatuře. Jedním z mnoha faktorů, které pozitivně ovlivňují kvalitu života dotazovaných seniorů, byl zdravotní stav, který hraje jednu z nejdůležitějších rolí a dále dobré rodinné vztahy. Limitování kvality života seniorů z důvodu špatného zdravotního stavu je tím nejzávažnějším problémem. Většina dotazovaných také uvedla nedostatek finanční podpory ze strany státu jako negativní faktor ovlivňující jejich kvalitu života.

Výzkumem bylo zjištěno, že ke spokojenosti a tím i ke kvalitě života přispívá i seberealizace respondentů, trávení jejich volného času. Respondenti v produktivním věku mají své zájmy a koníčky.

Výsledky kvůli malému vzorku ovšem nelze chápat jako obecně platné.

Aktivní a pozitivní přístup ke stáří má být založen na vyvážené tělesné, psychické a sociální aktivitě. To přinese lidem stárnutí spokojenější, budou se v něm lépe adaptovat a psychicky nebudou strádat. V zájmu společnosti je vhodné zvyšovat povědomí obyvatel o problematice stárnutí a podporovat seniory, jejich rodiny i ostatní členy společnosti k vytváření podmínek vhodných pro zdravé a aktivní stáří.

Ze získaných informací považuji za úspěšné aktivní stárnutí, které zvyšuje naději na důstojný a spokojený život ve vyšším věku především dostatek pohybové aktivity, udržení přiměřené tělesné hmotnosti, rozvíjení psychických a sociálních aktivit, rozvíjení celoživotního vzdělávání. Ze strany státu považuji za důležité podporu rozvoje seniorských center, organizační a finanční podporou pozdvihnout vědeckou úroveň gerontologie. Nesoustředovat se jen na sociální a ošetrovatelské aspekty problémy.

Myslím si, že pozitivně lze vnímat skutečnost, že se o tomto tématu začíná více hovořit a že se ve společnosti objevují určité snahy o řešení této situace. Příkladem mohou být různé projekty zaměřené na podporu a posilování mezigeneračních vztahů, kampaně zabývající se pozitivní prezentací stáří či organizace nabízející pomoc a podporu seniorům.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

KNÍŽNÍ ZDROJE

- [1] DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. 1. vyd. Praha: Radix, spol. s r. o., 2009, s. 185. ISBN 978-80-86013-88-0.
- [2] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 112. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [3] GRUSS, Peter (ed.). *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 224. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [4] HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 774. ISBN 80-717-8303-X.
- [5] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989, s. 407. ISBN 80-7038-158-2.
- [6] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 407. ISBN 978-80-7367-485-4.
- [7] JANDOUREK, Jan. *Slovník sociologických pojmů 610 hesel*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, s. 264. ISBN 978-80-247-3679-2.
- [8] JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006, s. 110. ISBN 80-7368-110-2.
- [9] KALVACH, Zdeněk a kolektiv. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997, s. 193, ISBN-80-7184-366-0.
- [10] KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 208, ISBN 978-80-247-2169-9.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, s. 198, ISBN-80-247-0179-0.
- [12] MÜHLPACHR, Pavel a BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut Mezioborových studií, 2011. ISBN 978-80-87182-21-5.
- [13] MÜHLPACHR, Pavel. (ed.). *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2005, s. 314. ISBN 80-210-3838-1.
- [14] MÜHLPACHR, Pavel. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, s.r.o., 2008, s. 203, ISBN 978-80-7392-072-2.
- [15] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 203. ISBN 80-210-3345-2.

- [16] NOVÁK, Tomáš. *Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014, s. 112. ISBN 978-80-247-5152-8.
- [17] PACOVSKÝ, Vladimír. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1981. s. 193. ISBN 08-044-81.
- [18] SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 232. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [19] STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, s. 319. ISBN 80-7178-274-2.
- [20] ŠAUEROVÁ, Markéta. *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s vybranými cílovými skupinami*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, s. 256. ISBN 978-80-87723-07-4.
- [21] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 522. ISBN 80-717-8308-0.
- [22] WOLF, Josef a kol., *Umění žít a stárnout*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1982, s. 368. ISBN 25-124-82.

PRÁVNÍ NORMY

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

INTERNETOVÉ ZDROJE

Asociace univerzit třetího věku ČR [online]. Citace [2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/>

Brněnská akademie třetího věku [online]. Citace [2016-03-15]. Dostupné z: <http://a3vbrno.cz/index.php?page=vzdelavani-senioru>

Demografie [online]. Citace [2016-01-16]. Dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=824

Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Citace [2015-12-12]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>

Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Citace [2016-02-10]. Dostupné z:
<http://www.mpsv.cz/cs/13113>

Ochránce [online]. Citace [2016-01-23]. Dostupné z: <http://www.ochrance.cz/ochrana-osob-omezenych-na-svobode/umluvny-charty-predpisy/charty-a-deklarace/>

Policie ČR [online]. Citace [2015-12-30]. Dostupné z:
<http://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-nasili-pachane-na->

Wikipedie [online]. Citace [2016-12-23]. Dostupné z:
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Gerontologie>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČR Česká republika.

ČSÚ Český statistický úřad.

U3V Univerzita 3. věku.

USA Spojené státy americké.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1	Vývoj složení obyvatelstva ČR podle hlavních věkových skupin mezi lety 2000-2065, vybrané roky (v %)	19
--------	--	----

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Základní data o účastnících výzkumu.....	39
--	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Souhlas s využitím získaných dat pro účely bakalářské práce.

Příloha č. 2: Aktivity pro seniory v Líšni na měsíc duben 2016 – leták.

Příloha č. 3: Aktivity pro seniory v Líšni – leták.

**PŘÍLOHA P I: SOUHLAS S VYUŽITÍM ZÍSKANÝCH DAT PRO ÚČELY
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Já, souhlasím s využitím dat pro účely bakalářské práce
„Aktivní životní styl a kvalita života seniorů“ studentky 3. ročníku Katariny Bílkové.

V Brně dne:

Podpis.....

Příloha P II: Aktivity pro seniory v Líšni na měsíc duben 2016



duben 2016

Aktivity pro seniory v Líšni

INFORMAČNÍ OKÉNKO

ON-LINE LÉKOVÁ PORADNA – Vaše dotazy zodpovídají odborníci Ústavní lékárny IKEM.

Témata poradny: konzultace nežádoucích účinků léků a vzájemné ovlivnění léků vydávaných na předpis a volně prodejných přípravků, informace o platnosti receptů, poukazů a dostupnosti léků.

Ve spolupráci s Ekologickým institutem Veronika jsme pro Vás otevřeli **ON-LINE EKOLOGICKOU PORADNU**.

Témata poradny: zahrádkářství – hospodařit ve spolupráci s přírodou (způsoby pěstování, hnojení, likvidace škůdců), přírodní zahrada (Založení, přeměna ze zahrady klasické), ochrana životního prostředí, aneb jak situace vředního dne převést na ekologicky šetrný životní styl (ekologická domácnost, energie, voda, potřavin, drogistické a kosmetické výrobky, spotřební zboží, úklid domácnosti, likvidace odpadu apod.)

Své dotazy do obou poraden prosím zasílejte na e-mail reva@kclisen.cz, recepty Kotlanky nebo nám je sděte v **dotazovně** dne 6. 4. 2016 16:30 a 27. 4. 2016 9:30 na Kotlance. Dotaz zapíšeme a odečteme za Vás a po obdržení odpovědi Vás budeme kontaktovat. Obě poradny jsou zdarma.

Pozvánka na **Výstavu sourozenců Šárky a Pavla Killarových** – olejomalby, intarzie a fotografie VIP osobností, od 6. 4. do 31. 5. 2016 v klubovně na Kotlance. Vstup zdarma s možností posezení. Komentovaná prohlídka dne 6. 4. 2016 v 15:00.

Aktivním seniorům nabízíme možnost spolupráce s Kulturním centrem a Révou! Senioři, podělte se s námi o své záliby a znalosti nebo nám pomozte s přípravou kulturních akcí!

Senioři, scházíte se s přáteli při společné zábavě nebo koničku? Přijměte pozvání k nám a využijte pro vaše setkání zázemí klubovny na Kotlance (zdarma).

Více informací o aktivitách Révy na e-mailu reva@kclisen.cz, tel. 544 210 182, na recepci Kotlanky nebo <http://kclisen.cz/reva>.

AKTIVITA	LEKTOR/KA	DEN	ČAS	VSTUP	MÍSTO
1. VĚDOMOSTNÍ					
Moravská architektura a její Brno Brno meziválečné III	J. Mlatečková	6. 4. 2016	17:00	doporučené: 30 Kč	Kotlanka
Základy finanční gramotnosti přednáška Právní občanské poradny Dialog, o.s.		15. 4. 2016	15:00	zdarma	Kotlanka
2. TVOŘIVÉ					
Výroba šperků metodou Tiffany (60 min)	R. Malenářková	8. 4. 2016 23. 4. 2016	16:00	70 Kč	Kotlanka
3. KLUBOVÉ					
Klub informatiky	J. Skraňka				
Zařízení s operačním systémem Windows (počítače, notebooky)		5. 4., 12. 4. 2016	14:00	doporučené: 30 Kč	Kotlanka
Zařízení s operačním systémem Android (chytré telefony, notebooky)		19. 4., 26. 4. 2016	14:00	doporučené: 30 Kč	
Klas Líšeň - setkávání aktivních seniorů	I. Kolářová				
S knížkou v ruce (povídání o knihách)		8. 4. 2016	16:00	zdarma	kavárna ve farním dvoře
Za vším hledej vodu		22. 4. 2016	16:00	zdarma	
Pravidelná setkávání Klubu seniorů		5. 4. 2016	14:00	pro členy	Dělnák
Taneční zábava		12. 4. 2016	14:00	pro členy	ÚMČ Jirova
Volná zábava		19. 4. 2016	14:00	pro členy	Dělnák
Taneční zábava		26. 4. 2016	14:00	vstup volný	ÚMČ Jirova
Přednáška, léková poradna, volná zábava		6. 4. 2016	15:00	zdarma	Kotlanka
Výstava sourozenců Killarových – komentovaná prohlídka		6. 4. 2016	15:00	zdarma	Kotlanka
Léková a ekologická poradna – předání dotazů v klubovně		6. 4. 2016 27. 4. 2016	16:30 9:30	zdarma	Kotlanka
4. ZÁBAVNÉ					
Večer s cimbálovou muzikou Líšňáci		1. 4. 2016	19:30	70 Kč	Dělnák
Divadlo Amadis: Úžasná svatba - divadelní představení		8. 4. 2016	19:00	100/130 Kč	Dělnák
Vážná hudba na zámku		14. 4. 2016	18:00	50/100 Kč	zámek Belcredi
Líšeň sobě - Paměť Líšně: Loutkové divadlo líšeňského Sokola "Loutkas"		14. 4. 2016	18:00	vstup volný	Dělnák
Krok do přírody: Za ptáky do Mariánského údolí		16. 4. 2016	9:00	30 Kč	konečná 55 - Mlýnský náhon
Den Země (vernisáž)		19. 4. 2016	18:30	vstup volný	Dělnák
Krok do přírody: Geologická vycházka na dno dávných moří na Hádech		23. 4. 2016	9:00	30 Kč	zastávka Masarova

5. PRAVIDELNÉ

Kondiční aktivity, a to **jóga, cvičení pro seniory a plavání**, stejně jako **Tarokový klub** se konají v obvyklém čase a místě, bez jakýchkoliv změn.



Klub seniorů



Senior Point



Senior Center

Více informací na městské knihovně, Kotlanka 7, Líšeň
a na telefonních číslech 544 210 182 a 733 117 114.
Změna programu výměn: De kuzl se doporučuje přiklást
Adresy: Kotlanka - Kotlanka 7, Dělnák - Klapčova 29,
zámek - Jirova 2, Zámek Belcredi - Pohořská ulice,
Rodinné centrum Pastelka - Nám. Krbů IV. 4/4, tel: 701 816 804.

Příloha P III: Aktivity pro seniory v Líšni



BRNĚNSKÉ DNY BEZ ÚRAZŮ NA KOTLANCE

Kulturní centrum Líšeň v rámci projektu Réva se zapojilo do celoměstské kampaně Brněnské dny bez úrazů.

Problematiku jsme se snažili pojmout komplexně. Zaměřili jsme se na **úrazy fyzické**, ale i na často opomíjené **úrazy mentální**, které jsou bolestivé na duši a vznikají v souvislosti s násilnou a internetovou kriminalitou a dále na **garantování odbornosti** našich přednášek, které např. realizuje Městská

policie Brno nebo přednostka jedné z klinik Fakultní nemocnice Brno.
Všechny přednášky jsou zdarma.

26. 5. 2016 v 16.00 hodin

Prevence násilné kriminality páchané na seniorech

Přednáška Městské policie Brno naučí seniory předvídat vznik rizikových situací, poznat první vysílané signály agresora a přizpůsobit své chování vznikajícímu nebezpečí tak, aby nedošlo k vyhocení situace a následnému ublížení na zdraví.

31. 5. 2016 ve 14.00 hodin

Senioři, vyhněte se nebezpečí na internetu

Cílem je naučit seniory rozpoznávat první znaky možného nebezpečí a vtisknout jim základy bezpečného používání internetu, aby se nestali obětí lží, podvodů nebo trestné činnosti. Přednáška se koná v rámci Klubu informatiky. Přineste si se sebou i vlastní notebook, tablet nebo chytrý telefon.

2. 6. 2016 v 15.00 hodin

Předcházení úrazů u seniorů

Úrazům lze velmi dobře předcházet, když víme jak. Nenechte si ujít přednášku přednostky kliniky geriatry, prof. MUDr. Hany Matějovské Kubešové, CSc. z Fakultní nemocnice Brno, která bude věnovaná seznámení seniorů s nejčastějšími rizikovými faktory úrazů ve vyšším věku a možnostem jejich prevence.

Více **informací** na e-mailu reva@kclisen.cz, na tel. **544 210 182 a 731 117 114** nebo přímo na **recepti Kotlanky**.

