

# **Volný čas seniorů žijících v domácím prostředí nebo v domově pro seniory**

Dáša Agáta Náplavová

---

Bakalářská práce  
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Dáša Agáta Náplavová**  
Osobní číslo: **H17951**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **Kombinovaná**  
Téma práce: **Volný čas seniorů žijících v domácím prostředí a v domově pro seniory**

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojových specifík stáří, způsobu života a trávení volného času seniorů.  
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.  
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

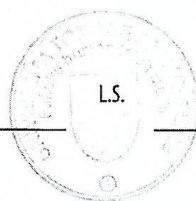
**Seznam doporučené literatury:**

- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.  
GAVORA, Peter, 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.  
CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.  
JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.  
THOROVÁ, Kateřina, 2015. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Hana Včelařová, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2023**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

**Mgr. Libor Marek Ph.D.**  
děkan



**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 25. ledna 2023

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a).  
V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 16.4.2023

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) 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, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) 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, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělení svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zaměřuje na seniory žijící v domově pro seniory nebo v domácím prostředí. První část se opírá o teoretické poznatky a definuje pojmy stáří a stárnutí, zmiňuje změny ve stáří a popisuje přípravu na stáří, pro kterou je velmi důležitý životní styl, kterým člověk ovlivní spokojenost života, zdraví, vitalitu. Předpokládá se, že volný čas provází tuto cílovou skupinu ve velké míře, záleží ale na mnoha okolnostech. Oblast volného času seniora v domácím prostředí nebo v domově pro seniory tuto první teoretickou část uzavře.

Cílem empirické části je srovnání dvou daných vzorků a jejich vztahem k volnému času, kterým disponují a způsobem jeho využití. Dotazníkovým šetřením se dobereme daným cílovým otázkám.

Klíčová slova:

stáří, stárnutí, změny ve stáří, příprava na stáří, kvalita života, životní styl, volný čas, domov pro seniory

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis focuses on seniors living in a home for the elderly or in a home environment. The first part is based on theoretical knowledge and defines the concepts of old age and aging, mentions changes in old age and describes preparation for old age, for which it is very important lifestyle to influence life satisfaction, health, vitality. It is assumed that leisure time accompanies this target group to a large extent, but it depends on many circumstances. The area of senior's leisure time in a home environment or in a home for the elderly closes this first theoretical part.

The aim of the empirical part is to compare two given samples and their relationship to the free time they have and the way they use it. Questionnaire survey will get to the target questions.

Keywords:

old age, ageing, changes in old age, preparation for old age, quality of life, lifestyle, leisure, retirement home

Tímto bych chtěla poděkovat paní PhDr. Haně Včelařové, Ph.D. za cenné rady, vstřícnost a věnovaný čas při zpracování této bakalářské práce. Za ochotu a spolupráci na výzkumné části chci také poděkovat paní Ing. et Ing. Anetě Mazouchové, PhD. a všem zúčastněným seniorům.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ .....</b>	<b>12</b>
1.1 STÁŘÍ JAKO SPOLEČENSKÝ JEV (POPULAČNÍ).....	15
1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ .....	16
1.3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ .....	18
1.4 KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘÍ.....	20
<b>2 ŽIVOTNÍ STYL A PODPORA ZDRAVÍ VE STÁŘÍ.....</b>	<b>22</b>
2.1 ŽIVOTNÍ STYL.....	22
2.2 PODPORA ZDRAVÍ VE STÁŘÍ A PREVENCE (VLIV ŽIVOTNÍHO STYLU NA ZDRAVÍ VE STÁŘÍ) .....	24
<b>3 VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>26</b>
3.1 VOLNÝ ČAS A LIDÉ .....	27
3.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....	27
3.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ .....	28
3.3.1 Volnočasové aktivity v domácí prostředí.....	29
3.3.2 Volnočasové aktivity v domovech pro seniory .....	30
3.4 VYMEZENÍ PROFESE SOCIÁLNÍHO PEDAGOGA .....	32
3.4.1 Uplatnění sociálních a volnočasových pedagogů .....	33
<b>4 DOMOV PRO SENIORY.....</b>	<b>36</b>
4.1 LEGISLATIVNÍ ÚPRAVA POBYTOVÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY .....	36
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>38</b>
<b>5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>39</b>
5.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	39
5.2 CÍLE VÝZKUMU A HYPOTÉZY .....	40
5.3 VÝZKUMNÁ METODA .....	40
<b>6 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....</b>	<b>42</b>
6.1 ZÁKLADNÍ POPIS SOUBORU.....	42
6.2 SOCIODEMOGRAFICKÉ ÚDAJE .....	43
6.3 AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE .....	49
6.3.1 Hypotéza 1 .....	53
6.3.2 Hypotéza 3 .....	54
6.4 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZY .....	63
6.4.1 Hypotéza 2 .....	63



6.5	DOPLNŮJÍCÍ OTÁZKA .....	65
<b>7</b>	<b>SHRNUTÍ.....</b>	<b>66</b>
7.1	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	71
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>.....</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>.....</b>	<b>75</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>.....</b>	<b>78</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>.....</b>	<b>79</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>.....</b>	<b>80</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>.....</b>	<b>81</b>

## ÚVOD

Narůstající počet seniorů ve společnosti, zvyšující se hranice odchodu do starobního důchodu bylo důvodem k napsání této práce a realizaci výzkumu v oblasti volného času, části populace, která je jakoby upozaděna a často opomíjena.

Tato skupina je spojena se slovem stáří. Existuje spousta definic, ale co si pod pojmem stáří lze představit a jakým momentem začíná? Mnozí považují za hranici odchod do starobního důchodu, jiní spojují stáří s mírou soběstačnosti nebo s nástupem fyziologických změn a s rolí prarodičovskou. Stárne každý, stačí se podívat v průběhu života do zrcadla.

Ve společnosti je všeobecně kladen důraz na flexibilitu, dobré zdraví, krásu, mládí, psychickou i fyzickou odolnost, velkou časovou pracovní dotaci s maximálním nasazením. Vědomí, že člověk stárne a bude jednou starý, má každý člověk, ale mnozí si to nechtějí připustit. Mezi skupinou mladých a starých lidí vzniká bariéra a stáří se upozaduje. Ale i starší člověk je bytost a má právo na kvalitní a plnohodnotný život, prožívá radosti života stejně tak, jako mladý člověk. S moderní dobou přibývají nové technologie, možnosti cestovat, studovat či jinak se realizovat. Na poli pracovním se setkáváme se seniory, kteří z různých důvodů pracují, přestože by si měli nebo mohli užívat volného času, který této etapě života dominuje. Smysluplné trávení přináší radost a potěšení, obohacuje život a činí jej plnohodnotným, odpoutává pozornost od nepříznivých projevů stáří, samoty, které se objevují a člověk se s touto skutečností musí naučit žít. Zvolené téma souvisí s mým studovaným oborem.

Práce je dělena na dvě části. Ta teoretická zmapuje etapu stáří a stárnutí, popíše redukci tělesných, psychických a sociálních změn. Zacílí na kvalitu života a životní styl, což se v mnohém spolupodílí na míře aktivně tráveného času v domácím prostředí a v pobytovém zařízení. Další kapitolou si vymežíme volný čas a jakou roli má na tomto poli sociální pedagog. Témata jsou zpracována za pomoci odborné literatury.

Navazující praktická část práce porovnává dva soubory, které spojuje věk a zkoumá, zda rozdílný způsob bydlení seniora, který žije v domácím prostředí a seniora žijícího v domově pro seniory má společné znaky, či nikoli. Práce porovná způsob trávení volného času seniorů. Zjistíme, zda nabídka volnočasových aktivit je uspokojující a také v jaké míře se na vyplnění volného času spolupodílí rodina nebo přátelé. Výzkum je zvolen kvantitativní a potřebná data získáme dotazníkovým šetřením.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Sestupné vývojové změny duševních a tělesných funkcí člověka vedou ke stáří, které je taktéž ovlivněno faktory genetickými, zdravotními, sociálně ekonomickými, životním stylem jednotlivce a prostředím, ve kterém žije. Obvykle je nazýváno *pozdní fází ontogeneze*, přirozeného procesu bytí, kterým jedinec prochází od početí po zralý stav organismu. Spojeno je se změnami sociálních rolí (vstup do manželství, narození dětí, odchod do penze), které se navzájem ovlivňují a prolínají. (Mühlpachr, 2004, s. 18)

Charakteristické pro stárnutí je úbytek energie fyzické, psychické i duševní. Jako pozitivní stránka stáří je brána role prarodičovská. Člověk vnímá pocit smysluplnosti bytí, budoucnost s novými vztahy, kterým předá zkušenosti. Nová role otevírá vzpomínky prožité v minulosti, smysluplnost rodiny a života tak následně posiluje. (Říčan, 2006, s. 322)

Stáří je ovlivněno životním stylem jedince, vlivy okolního světa, psychickou stránkou, nemocemi a tělesným poškozením v průběhu života. Stárnoucí jedinec tak může být ohrožen důsledkem poklesu celkové vitality, kdy se neodvratně snižuje aktivita, odolnost vůči zátěžovým situacím a tím bezesporu nemůže konkurovat mladší populaci. Uchováním soběstačnosti, dobrého zdravotního stavu a pokud možno aktivního způsobu života, lze dosáhnout *úspěšného stárnutí*. (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík a Kubů, 2014, s. 17-18)

Lidské stáří je z pohledu jednotlivce relativní. Sedmdesátník se například může mentálně cítit na šedesát let. Důležitý je fyzický stav a celoživotní optimistický přístup s péčí o sebe sama. Pokud člověk udržuje tempo s trendy doby, vypořádá se s nároky společnosti, je v podstatě mlád. Dle mnohých gerontologů, *o délce života rozhodují z 60-70% genetické faktory a z 30-40% vnější podmínky*. (Štílec, 2004, s. 14)

### ***Za vnitřní faktory stárnutí se považují***

- *genetická výbava*
- *tělesná onemocnění a psychické poruchy*
- *psychická výbava jedince*

### ***Vnější faktory ovlivňující stárnutí***

- *fyzikální*
- *chemické*
- *sociální* (Příbyl, 2015 s. 10)

Další dělení stáří, uvádí autoři následovně:

### ***Kalendářní stáří***

Chronologický věk je spojen se dnem narození. Veškeré bytosti stárnou, nevědomky a pomalu ztrácí mládí, každý různým tempem. Posouváním odchodů do penze se přirozeně mění také věková stupnice, tím pádem *rané stáří* přechází v 65 – 74 letou periodizaci. Pro tuto skupinu seniorů je charakteristický zájem a osobnostní rozvoj v oblasti volnočasových aktivit, zájem o kulturu, někteří mají potřebu přivýdělnku nebo jinou formu sebeaktualizace. Pro navazující věkovou skupinu seniorů je klíčovým problémem zdravotní stránka, která ovlivňuje tempo života a trávení každodenního času. Senioři 85+ trpí především sníženou sebe obslužností a jsou odkázáni na okolní pomoc. Věková stupnice, jak uvádí Haškovcová (2010, s. 20), se často vyznačuje v tomto sledu:

- 60 – 74 let: *vyšší věk, nebo rané stáří*
- 75 – 89 let: *stařecký věk, neboli sénium, vlastní stáří*
- 90 let a výše: *dlouhověkost*

Dle WHO je věková stupnice uváděna ve stejném sledu jako u Haškovcové.

Značná část odborníků se vzhledem ke zvyšujícímu se podílu příslušníků starších věkových skupin ve společnosti shoduje v následovné periodizaci:

- 65 – 74 let: *mladí senioři (young-old)*
- 75-84 let: *staří senioři (old-old)*
- 85 a více let: *velmi staří senioři (oldes-old, very old-old)*. (Příbyl, 2015 str. 11)

Stanovit jednoznačně moment, kdy se jedinec *stane starým*, se nedá jednoduše zmapovat. Samotný věk je ve vzájemném vztahu s ostatními procesy stárnutí, nedokládá ale, v jakém *stavu* se momentálně jedinec nachází, jak by se měl cítit po ostatních stránkách, po tělesné, fyzické apod. Zajímavá je rozdílnost stárnoucích těl, hraje zde role genetika, ale také špatné stravovací návyky. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 16-19)

### ***Biologické stáří***

Přirozeně stárnoucí stav, je osobitým ukazatelem každého jednotlivce. Dochází k úbytku některých schopností a adaptačních funkcí (pomalé reakce, rychlost, úbytek vědomostí aj.) Člověk se tím pádem snáze vyčerpá a na aktivizaci všech sil potřebuje více prostoru. Na tuto

postupnou změnu má vliv způsob života, *psychický stav* a také vyskytující se *chronická onemocnění*. (Příbyl, 2015 str. 11)

Ztráta funkcí počíná již v *rané dospělosti*, je to postupný zdánlivě nepozorovatelný průběh nejen ve fyzické oblasti, ale i v oblasti rozumu, paměti, představitivosti, vnímání, citění apod. Vývojový ústup také ovlivňuje špatná životospráva, změna stavu ovzduší či *autoimunitní systém organismu*. Pro stárnoucí tělo je charakteristické zpomalení orgánů v těle, například jícen, žaludek, játra a střeva. Dýchací cesty nejsou schopny zachovat dostatečný přísun kyslíku a v důsledku toho je ovlivněna funkce srdce a kondici ztrácí i mozek, který má vliv na lidskou psychiku. Uvědomění si těchto faktů mohou vést k narušení psychiky a nástupu depresí. Stárnutím lidského organismu jsou ovlivněny smysly, které úzce souvisí s činností nervové soustavy. (Stuart - Hamilton, 1999, s. 22-25)

### **Sociální stáří**

Sociálního stáří je úzce propojeno se „sociálními událostmi, se změnou životního stylu, s proměnou potřeb i sociálních rolí, která je dána zejména odchodem do starobního důchodu,„. S tímto faktem se pojí obavy z osamění, ze ztráty statusu ve společnosti, s omezením financí, senior se může cítit *nepotřebným a být zátěží pro rodinu*. Často se straní a není schopen nového seznámení a kontaktu s okolím, trpí ztrátou motivace k životu, nízkým sebevědomím. Zde je zapotřebí dobrých a pevných rodinných vazeb, na kterých je nutné pracovat během celého života. Rodina a vzájemné lidské vztahy jsou předcházením před *uzavíráním se do sebe a osamělostí*. Sociální stáří je členěno do tzv. věků:

- **První věk** - *ředproduktivní, je obdobím dětství, mládí, růstu, vzdělávání, profesní přípravou*
- **Druhý věk** - *produktivní, je fází dospělosti, kdy biologická, sociální i pracovní produktivita je na vrcholu.*
- **Třetí věk** - *postproduktivní, je obdobím, kdy dochází k penzionování, k poklesu produktivity.*
- **Čtvrtý věk** – *fáze závislosti* (Příbyl, 2015, s. 12)

V sociální oblasti seniora přibývá postupně mnoho změn. Vědomí nedostatku kontaktu s vrstevníky je v situaci seniora velmi znepokojující a ztrácí tak chuť k životu. Senior tak nemůže sdílet své záležitosti se skupinou, kterou pojí stejný věk a podobné myšlení.

Mnohdy, se stávají pro seniora společníkem multimédia. Na místě je důležitá blízkost rodiny, která alespoň z části zaplní sociální ztráty. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 70)

### 1.1 Stáří jako společenský jev (populační)

Životní úroveň seniorů se zvyšuje, také díky medicíně, životnímu stylu a způsobem trávení času, můžeme užívat života déle. Avšak většina lidské populace má s přibývajícím věkem obavu z počínajícího stáří. Nejistota panuje obecně a vyvolává starost i v ekonomické oblasti, jelikož stoupá poměr starších lidí, snižuje se podíl pracujících občanů přispívajících do daňového systému. (Hoskovec a Hoskovcová, 2000, s. 121-122)

Zásadní věcí lidstva je otázka týkající se nárůstu počtu obyvatel na planetě. V 19. století žila ve světě *1 miliarda obyvatel* a předpokládá se, že s rokem 2025 bude 8 miliard lidí. Stoupat by pravděpodobně měl v zemích s nižší úrovní materiálního blahobytu. Autor uvádí dvojí pojetí v postoji ke stáří. Aby byly uspokojeny nezbytné základní složky života u stále narůstajícího počtu starší generace, jak materiální, ekonomické, v oblasti zájmů, zdraví, pocit spokojenosti, naplnění cílů a očekávání. Druhým stanoviskem jsou *sociálně-ekonomické dopady v zemi* díky zvyšujícímu se podílu starých lidí v populaci. Postup v rámci sociální politiky v zemi by měl být připraven tak, aby pružně reagoval na nepříznivé sociální události, jako jsou stáří, nemoc či invalidita a mít propracovaný systém zdravotního a sociálního pojištění a sociální dávky pro potřebné. (Mühlpachr, 2004, s. 16-20)

V 21. století se zvýšil počet starších lidí šedesát let a více z důvodu „prodlužování lidského věku a snižování porodnosti“. Tím se tato skupina stává ve společnosti dominantní a tento fakt má vliv na celoživotní duševní vývoj každého jedince. (Říčan, 2006, s. 332-333)

Společnost se dožívá vyššího věku, mění se věkový poměr, přibývá seniorů a populace stárne. Je potřeba se této situaci přizpůsobit, zdokonalit celorepublikově systém a zacílit směrem k potřebným skupinám. Dát na vědomí, že stáří je součástí života, nedá se vytěsnit a každý jedinec by měl být vědom toho, že je nutné se na stáří připravit. Stárnutí společnosti, podle autora ovlivňuje zakládání rodin do pozdnějšího věku a s tím spojena nízká plodnost „*stárnutí v základě věkové pyramidy*“. Následujícím činitelem populačního stárnutí, je zvýšený počet lidí starších věkových skupin z důvodu vyššího věku, kterého se senioři dožívají a z důvodu poklesu úmrtnosti starších věkových skupin. Populace má delší a pozvolnější život, také díky zdravotnictví „*stárnutí ve vrcholu věkové pyramidy*“.

- (Čevela, Čeledová, Kalvach a Holčík, 2014, s. 22)

## 1.2 Změny ve stáří

*Stárnutí* je daný a přirozený vývoj všech jedinců, který s sebou nese proměny lidského aparátu. Záleží ovšem také na dědičné dispozici, zdravém životním stylu nebo úrazům v průběhu života a jakým způsobem o sebe pečujeme. Veškeré změny ovlivňují vizáž i chování seniora a člověk se tak častěji soustředí na negativní důsledky stáří. (Dvořáčková, 2012, s. 11)

Narůstajícím věkem se projevy stárnutí a tempo u každého jedince je odlišné. Organismu je dodáváno méně energie a funkce nepracují jako dříve. Změny mohou nastat s ohledem na životosprávu, genetické předpoklady a další události. (Suchomelová, 2016, s. 20)

Sestupné vývojové změny jsou nezastavitelné a vzrůstají psychosomatické obtíže. Již není tolik sil a běžné úkony se časově prodlužují. To, že člověk zestárne, neznamená konec radostí, plánů, péče o zevnějšek a sebe sama, nýbrž by si měl umět zachovat svoji důstojnost. (Thorová, 2015, s. 453-454)

Ve stáří se lidé stávají z mnoha důvodů závislí na rodině, organizacích, sociálních službách a současně mají své potřeby, které přirozeně musí uspokojit. Jsou odkázáni na pomoc a není to pro tuto skupinu lidí jednoduché. (Dvořáčková, 2012, s. 38)

### *Fyzické změny*

Okruh **biologických potřeb** zahrnuje veškeré požadavky, které jsou nezbytné pro životaschopnost lidské schránky (např. strava, pitný režim), jejich uspokojení má vliv na kognitivní funkce. Postupně nastává *změna metabolismu* - látková a energetická výměna není tak pružná. Aktivita (funkce) trávicího systému stagnuje a nestřídmostí ve stravě, sníženou fyzickou zátěží dochází k častému výskytu diabetes II. Typu. *Termoregulace* v pozdní dospělosti již nefunguje správně, tělo se hůře adaptuje na teplotní změny. Dochází k výrazným změnám *na kůži*, která je povadlá, ztrácí pružnost a sílu. Dědičná dispozice má velkou měrou vliv na ztrátu přirozené barvy vlasů a jejich hustotu. *Nehty* jsou křehké, *chrup* je opotřebovaný a lidé o něj postupně přicházejí. Ve větší míře se začíná projevovat zhoršení *zraku* a narůstá počet *onemocnění*, což může vést k oslepnutí. Oslabení *sluchu* má za následek, že zvuky již nejsou tak jasné a zřetelné. Jak životospráva i dědičnost ovlivňuje stav a správnou činnost *cévního systému a mozku*. Snižuje se funkce *orgánů* v těle. V důsledku *hormonálních změn* dochází k poklesu psychické pohody, vysokému krevnímu tlaku, řídnutí kostní tkáně, muži mají potíže s *prostatou, plodností*. U žen je riziko vzniku karcinomu prsu, nastává klimakterium, které s sebou nese i zhoršený psychický stav.



Zchátralostí pohybové soustavy se dostavuje onemocnění artrózy a osteoporózy. Snížený imunitní systém vede k nízké odolnosti vůči nemocem. Autorka uvádí, že stáří má větší negativní dopady spíše na ženskou část seniorů, která se musí srovnat, mimo jiné také se zevnějškem, ztrátou atraktivity u mužů a je ovlivněn její sociální status. (Thorová, 2015, s. 454)

### ***Psychické změny***

Změny nastávají i v okruhu ***psychologických potřeb*** – jsou to jistoty, jako důvěra, opora, uznání, přijetí, potřeba vzájemné komunikace a potřebná míra nezávislosti. (Příbyl, 2015, s. 34-35). Autor je v ohledu psychického uvádí jako vyšší (*sekundární, psychogenní, sociogenní, psychologické*) potřeby – je to souhrn potřeb, které jsme si osvojily, například sebepojetí, úcta, otevřenost k druhým a nezbytnost kontaktu s lidmi, najít své místo ve společnosti s důrazem na osobitost. (Příbyl, 2015, s. 32)

Psychické změny nastávají u každého jedince s ohledem na životní události individuálně a s jinou intenzitou. V zásadě lze uvést, že postupně zhoršují kognitivní funkce (*vnímání, paměť, myšlení, představivost, řeč, fantazie, pozornost, úsudek*). Člověk, má opožděné reakce, nastává problém s orientací, pozorností, bystrostí a pamětí. S absencí pracovních povinností, společenské tlaky na užívání vrozené lidské dispozice smyslové, psychomotorické, umělecké či rozumové nejsou tak markantní jako u mladší a pracující generace. Část společnosti ovšem dále seniory ovlivňuje pomocí médií a reklam, využívají jejich osamocení a bezbrannosti k vlastnímu obohacení. (Vágnerová, 2008, s. 315)

*Fluidní inteligence* stářím zeslabuje schopnost myslící osoby, rozklíčit novou skutečnost. Zatímco *Krystalická inteligence*, se skládá z vědomostí, které senior nabyt během života, se téměř nemění. Zaměřenost a soustředěnost na děj nebo podnět mírně klesá. Horší je to již v případě udržení pozornosti s více rušivými podněty. Senioři i přes svůj věk neztratili *moudrost*. Schází jim ovšem pohotovost, rychlé reakce a práce s informacemi. (Stuart - Hamilton, 1999, s. 74)

Starší člověk není okolím již tak tlačěn k určitým výkonům, opadá zapálení, odhodlání a chuť. Je obezřetný, disponuje spoustou času a *špatně snáší změny*. Povahové rysy a vlastnosti mohou změnit intenzitu. Například lidé s neurotickou poruchou se sklonem k neustálému moralizování, se ve stáří umírní a naopak. (Říčan, 2006, s. 337)

### *Sociální změny*

Pohled na stáří a smýšlení o seniorech se v průběhu let v reakci na události ve společnosti přirozeně mění. Situace dopadá na postavení seniorů v zemi. V souvislosti s penzionováním dochází ke změnám v oblasti *životního stylu* a pro zdravé stáří je potřeba vhodně naložit s nabytým volným časem a mít plány, jak toto pozdní období prožít. Se stářím je spojena smrt a jedinec se musí s odchodem blízkých smířit a najít novou životní motivaci. Typické pro stárnoucí bytosti je bilancování dosavadního života, zpracování již minulého, naplnit přítomnost a mít věčný náhled do budoucnosti. Senioři žijící svůj život ve vlastním bydlení jsou v tomto ohledu spokojenější a umí plánovat. Zatímco senior žijící v domovech pro seniory, nemá dostatek podnětů, které by ho motivovaly k plánům, oblast zájmů se zúží a spíše upadnou do stereotypu a neprožijí život šťastně. (Pacovský, 1990 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 13-14)

Mezi velmi důležité sociální kontakty stále patří setkávání se s věkově totožnou skupinou lidí, která s nimi soucítí a již zná úskalí této etapy života. Je nutností srovnat si priority a oprostit se od bývalých statusů, které v životě zastával a soustředil se na *role* nové. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 70)

V okruhu *sociálních potřeb* spojených se změnou ve stáří je na popředí sounáležitost, mít rodinu, udržovat přátelství, mít rád a být milován. (Příbyl, 2015, s. 34-35)

### **1.3 Příprava na stáří**

Cesty, jak zdravě stárnout by si měl senior nastavit sám, o ostatní způsoby, tak aby život lidí byl žit bohatě, by se mohla nebo měla postarat společnost, ve které žije. Ovšem jedinec, by měl mít zájem a hledat cesty, jak prožít plnohodnotné stáří. (Haškovcová, 2010, s. 170-171)

Mezi produktivní dobou a časem odchodu do starobního důchodu je prostor pro *přípravu na stáří*. Záleží na každém, jakým způsobem se na tuto změnu přichystá. Starost o tuto oblast by měla být dlouhodobým cílem. „Z časového hlediska se příprava na stáří rozlišuje na dlouhodobou, středně dlouhou a krátkodobou.“

#### *Dlouhodobá příprava*

Počátek cesty je v dětství, které má být láskyplné, mít rád, pravidla, pěstovat zájmy a vzdělání, dodržovat vhodnou životosprávu. Mít pevné rodinné zázemí, udržovat vztahy s prarodiči a přibližovat tak oblast stáří. Je dobré zapojit dospívající potomky do péče o seniory, například při péči o domácnost, s hospodářstvím či s nákupy. Dát tak vlastní příklad.

### ***Středně dlouhá příprava na stáří***

Tato část přípravy je vymezena obdobím 45 – 60 let. Optimální doba pro přípravu je 10 let před penzionováním. V sociální oblasti je žádoucí rozšířit si oblast zájmů, trávit čas smysluplně, případně udržovat dobré vztahy zaměstnanecké, sousedské a rodinné. Další oblast je biologická a psychologická.

### ***Krátkodobá příprava na stáří***

Časovaná je zhruba v rozmezí 3 – 5 let, než nastoupíme do penze. Je dobré mít v dosahu bydliště zdravotnická zařízení, mít dobrou dostupnost obchodů, dopravy, popřípadě volnočasová centra. Zájmová činnost vnáší do života také řád a pravidelnost. Hlídat si svůj zdravotní stav, mít dostatečný přísun vitamínů. Soustředit se na vztahy kolem nás a ve vlastní rodině. Pokud to finance dovolí, je vhodné upravit bydlení. Doba, kterou lidé tráví ve starobním důchodu, se postupně prodlužuje. Jak se jednotlivec s penzionováním vyrovná, je individuální a jakým způsobem se člověk vyrovná se změnou sociální role, závisí na vlastnostech, povahových rysech a nabytými zkušenostmi. Je to kombinace vnějších i vnitřních faktorů.

***Konstruktivní přístup ke stáří*** – jedná se o vzorný a dokonalý přístup. Jedinec si plánuje kroky dlouhodobě, navázal na aktivity. Má optimistický přístup a pozitivní náhled na život.

***Závislost na okolí*** – hojně se vyskytující přístup. Senior se spoléhá, že neduhy spojené se stářím vyřeší rodina a společnost. S postupným chřadnutím těla se stává závislým. Senior je lenivý, rád relaxuje a je spíše pasivní, s projevy stáří je v podstatě srovnán.

***Obranný postoj*** – penzionování přišlo později, než je obvyklá věková hranice. Přístup se týká seniorů, kteří měli vlivné zaměstnání, obvykle bez fyzické zátěže. Tito lidé byli finančně nezávislí, obávají se, že ústupem ze společenského dění ztratí svůj status. Do penze odcházejí na popud okolí.

***Nepřátelský postoj*** – velmi negativistický přístup k okolí a k mladší generaci. Senior je popudlivý, za své nezdary hledá viníky. Je nepřátelský, a uzavírá se do samoty

***Sebenávist*** – senior nemá sám pro sebe hodnotu, smrt bere jako vysvobozením z neštěstí. Trápí se životem v rovině sociální, mentální a emoční, dominují pocity marnosti.

Pro dobré zvládnutí a přizpůsobení se nové roli ve stáří, doporučuje psycholog Švancara řídit se „5P“:

- *perspektiva* – správná životospráva, pozitivní náhled do nastávajícího života
- *pružnost* – pozitivně vstřebávat nové informace, zajímat se o okolní život, sebevzdělávat se
- *prozíravost* – předem počítat s možnými negativy a být připraven na možné komplikace života v oblasti hmotného zabezpečení, úměrně zdravotnímu stavu dobře plánovat
- *porozumění* – udržovat dobré a pozitivní vztahy v rodině i ve společnosti, mít snahu o porozumění druhých
- *potěšení* – být optimistický, umět se radovat z maličkostí. (Příbyl, 2015, s. 22-25)

#### 1.4 Kvalita života ve stáří

Pojem *kvalita života má své kořeny ve filozofii* a je spojen s mnoha obory. V padesátých letech minulého století se myšlenková představa *kvality života* objevovala v souvislosti se zdravotnictvím a sociální politikou. Pracovní skupina WHOQOL vytvořila definici. „Kvalita života je to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.“

*Kvalita života* v sobě nese nespočet atributů spolu souvisejících, jako je dobrý zdravotní stav a s tím související schopnost člověka starat se o sebe sama bez významné pomoci od okolí. Dále pak to, kde žijeme a kým jsme obklopeni. U seniorů se míra *kvality života* hodnotí individuálně podle momentálních potřeb jednotlivce. Prioritou je dobrá schopnost regenerace organismu, být potřebný, mít pocit sounáležitosti a jistotu, že v případě nesnáží, přijde pomoc. Vše se odvíjí od konkrétního stavu, potřeb jedince a co je upřednostňováno. Výzkum ukazuje, že pro seniory, kteří svůj život mají spojen s domovy pro seniory, či jinými pobytovými službami je významná jistá míra svobody, dobrovolnost, sebereflexe a odpovídající pomoc v případě nutnosti. Oproti tomu senior žijící v domácím prostředí považuje v rámci kvality života socializaci (*sociální integraci*) s velkou mírou svobody, dobrou kondicí bez jakéhokoliv utrpení a potřebné kladné vztahy mezi blízkými. Míru hodnoty existence si každý utváří dle libosti a jednatel by měl průběžně zhodnotit, zda to, co činí a jaký život žije je v souladu. (Tomeš, Šámalová a kolektiv, 2017, s. 103-110)

Kvalitě života věnují pozornost téměř všechny vědy a v současnosti se výzkumy zaměřují na subjektivní posouzení stavu seniora. Autorka mluví o dvou dimenzích, *objektivní a subjektivní*. „Subjektivní kvalita souvisí s psychickou pohodou a všeobecnou spokojeností

se životem. Objektivní kvalita života znamená naplnění požadavků, které se týkají sociálních a materiálních podmínek života a fyzického zdraví.“ Období stáří nemusí být pesimistickou částí života. I senioři se umí smát bavit, hrát hry, trávit čas kulturou, realizovat se. Přes různé nesnáze u této skupiny zůstává kladný postoj k životu. (Ondrušová, 2011, s. 45)

Pro úspěšné zvládnutí stárnutí a stáří je zapotřebí se realizovat v oblasti volného času, být činným v průběhu života a s obdobím penzionování na to navázat, se snahou býti co nejdéle samostatným. Je zapotřebí si naplánovat a dobře zorganizovat každodenní činnosti, umět regenerovat a smysluplně trávit čas, vyváženě jej rozdělit mezi pracovními a ostatními úkony. Velmi důležité je zachovat si psychickou i fyzickou pohodu, což zlepšuje pozitivní životní pocity. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 194-195)

Kvalitní a zdravá výživa je nezbytnou součástí životního stylu a souvisí s kvalitou života. Mnohdy ke zdravému stravování přistoupíme až se zdravotními komplikacemi. Strava postrádá *rostlinné* složky a u lidí to vede k nadváze a dalším zdravotním komplikacím. Zdravé stravování souvisí s celoživotním životním stylem a se získanými návyky. Jídlo je proces, který má také svá pravidla. Špatně zpracovaná strava zbytečně zatěžuje celý trávicí systém. Základním požadavkem pro start kvalitního stravování je jíst s pravidelností a vyvážit *rostlinné a živočišné složky*, zahrnout ovoce, zeleninu, vitamíny, dodržovat pitný režim, vynechat nikotin, zahrnout do režimu tělesný pohyb a odpočinek. (Štílec, 2004, s. 27-30)

## 2 ŽIVOTNÍ STYL A PODPORA ZDRAVÍ VE STÁŘÍ

### 2.1 Životní styl

Životní styl chápeme jako ucelený součet praktikovaných hodnot, názorů, postojů, mravů, zájmů a činností, které jedince uspokojují. Životní styl může být ovlivněn lidskými faktory, společenskými zvyklostmi a obyčeji, vírou, osobním přesvědčením. Výraznou složku tvoří vliv všudypřítomných médií. V průběhu minulého století se způsob života u starších lidí stal výrazně aktivním se snahou potlačit stáří. Přispěla k tomu celkově vyšší úroveň životního stylu, zdravotní péči či nástup moderních technických vymožeností a technologií. Na vzestupu byla seberealizace. Emancipovanost a motivace věnovat se zaměstnání s vizí úspěšné kariéry odsunula založení rodin do vyššího věku. Zvyšují se nároky jedinců v oblasti životosprávy spojené se zdravým stravováním a pohybem. Aktivní způsob života začal dominovat a pozitivně ovlivnil pohled na stárnutí a stáří a celkovou spokojenost se životem. Po odchodu do starobního důchodu jsou mnozí senioři, pokud jim to zdraví dovolí z různých důvodů zaměstnaní. Ve značné míře vzrostla potřeba seberealizace jak u mužů, tak i u žen v oblasti turistiky, kultury, vzdělávání, relaxace, kutilství a chalupaření. Mnozí senioři z různých důvodů pracují. Častou situací je pomoc rodině s péčí o vnoučata, se kterými tráví prarodiče volný čas, realizují zážitkové aktivity a vzájemně se obohacují a utužují rodinné vztahy. (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík a Kubů, 2014, s. 35-36)

Zásadním faktorem životního stylu jsou mezilidské vztahy, vzájemné působení jedinců či skupin na jiného jedince. Počátek je v rodině, kdy potomci přejímají určitý způsob života, inspirují se, osvojují si dovednosti a aplikují je v budoucích vztazích. Rodiče mají snahu vychovat děti ke zdravému životnímu stylu, aby zdárně hospodařily s časem a uměly jej vyplnit. (Pávková, 2002, s. 30)

Životní styl si tvoříme během života, je odvislý od různorodých aktivit, které člověka tvarují, směřují a ovlivňují dráhu života. Proplováním stádií života se jednotlivé styly mění, například styl života je ovlivněn zdravotní stránkou zaměstnáním, výší výdělků, rodinou, sociálním statutem, sportem a různými koníčky. Partneři se vzájemně ovlivňují a dají vznik novému společnému životnímu stylu, který se přirozeně mění a rozrůstá o nové podněty v podobě narozených dětí. Život tak postupuje a s nastávajícím stářím je styl člověka ovlivněn spoustou faktorů, stěžejním je odchod do starobního důchodu. Sociální postavení se diametrálně liší a tím i každodenní život, který nemodeluje a neřídí práce jako zdroj obživy. Stěžejní institucí pro seniora je domácí prostředí. Na životní styl zásadním způsobem

působí ústav zvaný rodina. Forma, kdy vládnou muži, se postupně měnila v *partnerský* typ rodiny. S touto proměnou souvisí vztahy mezi pokoleními, *multigenerační rodina* se rozpadá a mladší populace se od starší separuje. Autor uvádí zajímavý, ve společnosti narůstající úkaz v soužití starších lidí a zvířat. Připisuje to uvadajícím vztahům ve společnosti, zhoršeným mezilidských i sousedských vztahů, útočnosti, negativním emocím a nervozitě. (Sak, 2012, s.110)

*Správný životní styl ve stáří* má velmi pravděpodobně za následek, že po zdravotní stránce si zachováme hodnotné žití. Tudíž záleží na každém jednotlivci, jak se k tomuto faktu během celé životní etapy postaví. Neodmyslitelnou součástí žití všech jedinců jsou vztahy, svazky, emoce, vzájemné city a také sexuální život. Pro seniorskou skupinu je *sex* okolím tabuizovaný, pohoršující nebo neslučující se se seniory. Přitom je přirozenou součástí života. Neméně důležitý je také v období stáří člověka. Dávat své city a lásku, pohlázení, milování, společně sdílet intimní chvílky, koření život. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 40)

Sexuální aktivita ve vyšším věku klesá s ohledem na fyzickou stránku a důvodem je i určitá zběhlost u dlouholetých svazků. Dle výzkumů, mužskou část ovlivňuje fyzický vzhled partnerek a tím sexuální aktivita klesá. Přes určitou všednost svazků, si plno párů uchovává intimní stránku a přiznávají, že jsou v životě spokojenější. Sexuální život u nich zachovává pocit síly, svěžesti, jistoty a úcty. Platné znaky lásky jsou i v seniorském věku slavnostní tabule a svíčky, láhev kvalitního vína nebo pravidelné procházky. (Říčan, 2006, s. 354-355)

Životní spokojenost je spojována i se sexuální aktivitou. Ta je hlavně v médiích spojována s mládím, což vede v úvahy, že se tato oblast stáří netýká, je nevhodná a *chlípná*. Senioři nemusí brát tuto oblast za přirozenou součást života. (Stuart - Hamilton, 1999, s. 170)

Pro mnohé je sexualita spojována s mladou populací a pro stáří se kapitola uzavírá. „*Stáří se často přisuzuje slabost, mentální zaostalost a asexuální projevy*... Změnit úhel pohledu na oblast citů, lásky, něhy, hlazení není jednoduché, ale nadále jsou součástí základních lidských potřeb. Negativní dopad mohl nastat, pokud senior nežije v domácím prostředí, ale v různých *zařízeních sociálních služeb*, kde by intimní život mohl být ovlivněn. V tomto směru by se nemělo zapomínat na lidská práva a naplněný život dle možností každého jedince. ( Hrozenská a Švihelová, 2004 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 51)

## 2.2 Podpora zdraví ve stáří a prevence (vliv životního stylu na zdraví ve stáří)

Na kvalitu života a zdraví má vliv mnoho faktorů. Zdraví je ovlivněno vzájemným působením zvyšující se závislosti na okolí, hledáním smysluplnosti bytí, smířením se se stářím a odchodem z tohoto světa, mírou osobní spokojenosti apod. Život seniora se pozvolna zpomaluje a přibývající chronická onemocnění a stupně invalidity výrazně paralyzují všední žití. S velkou jistotou lze říct, že životní spokojenost posiluje spousta ukazatelů, mezi kterými mohou být také jistota, bezpečí a vědomí, že se v nemoci stát o jedince postará, pomůže v sociálních oblastech a dle situace umožní kvalitní žití v pobytových zařízeních. (Ondrušová, 2009, s. 78-79)

Uvědomění si negativních vlivů na život a porozumění, jaký dopad má pro člověka užívání cigaret, nestřídmost vedoucí k nadváze, zvýšený krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, význam úplavice cukrové, přinutilo populaci soustředit se na zdravý způsob života, který následně ovlivňuje kvalitu stáří. Střídmost a styl života ovlivňuje zdraví, jeho kvalitu a dlouhověkost. Mezi mimořádně negativní vlivy na zdraví v průběhu života jedince řadíme závislost na cigaretách, konzumaci potravin, které mají za následek nadváhu, absence pohybu, psychické zátěžové situace, nadužívání alkoholu a medikamentů. Toto vše ovlivní tělesnou harmonii ve stáří, zejména „mohutnost svalové hmoty, hutnost kostní hmoty, stav chrupu a dlouhodobý návyk pohybových aktivit,.. Je proto nutné, naučit se dodržovat zásady zdravého životního stylu. Autor popisuje v pár bodech atributy, kterými může senior ovlivnit své zdraví a kondici:

- sportovat nebo obnovit pohybové aktivity, mimo jiné i dlouhé a časté procházky,
- zachovat si poměr *svalové hmoty* díky každodenním činnostem či sportem,
- udržet si optimální váhu vhodnou stravou a pohybem, nehladovět,
- dbát na každodenní řád, zajímat se o každodenní dění, číst, luštit křížovky, vzdělávat se, hrát na hudební nástroj a také udržovat dobré vztahy s okolím a komunikovat,
- správně při pohybu držet tělo, zapojit veškeré svalstvo. (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík a Kubů, 2014, s. 64)

Nelehkým a dlouhodobým úkolem je motivovat starší populaci k pravidelnému pohybu. Obvykle cvičit začínají až se zhoršeným zdravotním stavem. K pohybu patří prožitky a emoce.



Stárnutí je v interakci vnějších okolních vlivů a zdravotní stránkou. Zvolnit jeho tempo lze střídou konzumací vhodné a kvalitní vyvážené stravy. Vše je potřeba mít vyváženo. Stejně jako míra odpočinku je důležité zaměstnat tělo aktivitami, které seniory po fyzické stránce udrží v dobré kondici. Dbát na emoční a duševní pohodu. Pro stárnoucí populaci jsou v *ekonomicky vyspělých státech* k dispozici naučné programy, různá školení a kurzy, která kromě motivací nabízí ucelenou *poradenskou činnost* v oblastech medicíny, životosprávy, oblastech sportu a fyzioterapií, hospodaření s penězi a plno dalších. V české republice se s takovými službami setkáme například v domovech pro seniory. (Štilec, 2004, s. 21-22)

Životním stylem se rozumí také zahrnutí kvalitních potravin do jídelníčku, vyvážit živočišnou a rostlinnou stravu v kombinaci s vlákninou. S věkem se snižuje pocit žízně, zejména v první polovině dne je nutné doplnit vhodné tekutiny a také střídě solit a sladit. „Je smutnou skutečností, že stravování lidí v ekonomicky vyspělých zemích je stále ještě ovlivňováno nikoli pouze zřeteli zdravotními, ale do značné míry i reklamou a ekonomickými zájmy.“ (Štilec, 2004, s. 27-30)

### 3 VOLNÝ ČAS

Znamení jev v životě lidském, kdy v průběhu vývoje člověka dochází ke změnám obsahu a časové náročnosti. Způsob trávení volného času ovlivňuje rodina, společnost, moderní trendy i reklama. Je nezbytnou součástí života. Volný čas omezuje značné pracovní zatížení lidí v dnešní době. Prostor pro záliby snižuje péče o členy v rodině nebo samotní partneři. Četnost a intenzita zálib zatěžuje i finanční stránka, kdy lidé často spadnou do nezáčastněného využití volných chvil. S věkem přibývá čas strávený u PC a u TV, četná jsou i tělesná a duševní uvolnění. To, že disponujeme volným časem „připouštíme primárně tehdy, pokud si jej uvědomujeme.“ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 18-21)

Prvotní vymezení *volného času sahá do historie, kdy Aristoteles vnímal volný čas jako prostor pro vzdělávání, věnování se věcem veřejným a pro relaxaci. Jde o posílení nadání, nadšení a připobobnění se božstvu. Dumazedier* definoval, kdy se dá hovořit o volném čase jako o osobní záležitosti, a že jedinec má nárok určit si kdy je čas pro zaměstnání a kdy pro zábavu. (FYFT, 2022)

Janiš (2009, s. 5) zmiňuje ve své publikaci definici francouzského sociologa Dumazedierého, pro kterého je volný čas „komplexem aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“ *Volný čas* nám umožňuje zvolit si dle libosti, čím se mysl a tělo bude zabývat, bez nátlaků a s chutí. Činnosti navozují pocity štěstí a naplnění.

Způsob života, co děláme mimo pracovní čas nám odhaluje soustavu důležitostí, kterou každý jedinec má a během života ji vyvíjí dle potřeb a iniciativity každého z nás. Člověk se dá se rozlišit podle váhy, jakou přisuzuje svému *volnému času*. (Pávková, 2002, s. 28-31)

Se vstupem do penze nabyde značná dotace pro volný čas a mnozí senioři se s touto skutečností těžce sžívají, někteří zůstávají po nějakou dobu pracovně aktivní, pokud jim to zdravotní stav dovolí. (Tomeš, Šámalová a kol., 2017, s. 183-184)

Pozoruhodný je také pohled na volný čas osamocených žen, poměrně časté je to v domovech pro seniory nebo na DPS, kde většinu tvoří seniorky. Vzájemně si pomáhají, vyplňují dny, účastní se aktivizací a jsou si oporou, cítí se v bezpečí, vytváří to pocit, že v osamocení nejsou sami, věkem jsou si rovny. Tvoří tzv. *Izosexuální skupinu*. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 40)

### 3.1 Volný čas a lidé

Způsob života starších lidí ovlivňuje mnoho faktorů, jako např. ztráta partnera, osamělost a s těmito situacemi se musí senior vypořádat. Například je důležité udržovat sousedské vztahy, vztahy s rodinou. Dobrým společníkem mohou být domácí mazlíčci, kdy potřeba pečovat o živou bytost je velmi motivující a upokojující. Izolovanost zmírní mobilní telefon či multimédia. Pečovatelství domy, domovy důchodců apod. s sebou nesou velkou změnu, se kterou se senior musí sžít. Dostanou nový domov, který nabourá jejich soukromí, ale je nutné se přizpůsobit novým pravidlům. S ústavním životem odpadá každodenní starost o domácnost či dům. Zájmy, které měli, se mnohdy se změnou prostředí mění. Senior tak může využít nabízených volnočasových aktivit a nalézt nové přátele. Mezi časté aktivity patří nenáročná četba, procházky a sledování multimédií. (Vágnerová, 2008, s. 415)

Pro kvalitní život ve stáří je důležité naplnit čas různorodou činností, udržovat dobré vztahy s rodinou a okolím. Mít snahu o aktivní život a zachovat si tak co možná nejdelší soběstačnost. (Dvořáčková, 2012, s. 38)

Během životního zrání, může docházet k obratu v pohledu na volný čas, zužují se oblasti zájmů a časová dotace. Co se zdálo být v mladším věku zajímavé naplňující a mělo značný význam, se v dospělosti upozaduje a naopak, co bylo nedůležité nebo jakýmsi standardem je nahlíženo s naléhavou důležitostí. Například zdravotní stránka bývá ke stáru prioritou a nižší váhu představuje materiální oblast. V seniorském věku způsob trávení volného času ovlivňuje finanční a zdravotní stránka a v produktivním věku se přirozeně mohou změnit jak názory, tak i využití nabytého volného času. V nejlepším případě je navázat na aktivity, které senior vykonával v průběhu života nebo vybrat z nových dostupných, kterým se z časových důvodů nemohl věnovat, například cestování nebo dle aktuálních nálad a možností, aktivity obměňovat. (Janiš, Skopalová, 2016, s.18-22)

### 3.2 Funkce volného času

Volný čas a jeho vyvážené a účinné užívání nám nesččetně obohacuje život od dětství až po stáří. Funkce volného času jsou propojeny se zvolenou volnočasovou činností. Ve velké míře uplatňují pozitivní vliv na celkový stav mysli i těla. Základní dělení je trojí:

- **výchovně – vzdělávací funkce** – dá se hovořit, že *výchova* je neustále se rozvíjející a trvající dění, i ve stáří lze *výchovně* ovlivnit jedince, jedná se o účelné vedení a udržení seniora v dění. V domácím prostředí tak činí blízcí, přátelé nebo sousedé a

v pobytových službách tuto roli zastávají pečovatelé a zaměstnanci. Celoživotní vzdělávání zvyšuje kredit, přináší uspokojení a prostor pro seberealizaci. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 22-31)

- **zdravotní funkce** – mít dobrý zdravotní stav je prioritou, nabízí se tedy v rámci volného času přidat aktivitu, která kladně zdravotní stránku umocní. Je třeba brát v potaz i psychickou stránku, která se zdravím neoddělitelně souvisí. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 22-31)
- **sociální funkce** – podstatou této funkce je zachovat a také rozvíjet dobré klima. Řadí se sem také vztahy s rodinou, blízkými, přáteli a s okolím, což přispívá *k lepší náladě společnosti*. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 22-31)

Mnozí lidé se pohlí do osamění, setkáváme jedince na procházkách nebo na zájezdech v případě, že nemají s kým sdílet příjemné chvílky. *Sociální interakce* jsou z pohledu využití volných chvil mimořádně důležité. Platí, že prvotní zkušenost a faktor vlivu na nakládání volným časem v životě nalzáme v *rodině*. (Pávková, 2002, s. 30)

Pávková (2002, s. 38) rozlišuje navíc funkce volného času k dnešní době takto:

- **regenerace sil**
- **kompensace jednostranné práce**
- **vlastní orientace v životě (volný čas jako prostor k hledání a nalézání smyslu života)**

### 3.3 Volnočasové aktivity seniorů

„Volnočasové aktivity je pojem, který zdaleka není rezervován jen pro třetí a čtvrtý věk. V každém věku je dobré pamatovat na hodnotný způsob trávení volného času. Konstatovali jsme, že senioři nemají čas, ale současně ho mají „nekonečně“ mnoho. Mohou jej „prošustrovat“ nebo jej kvalitně využívat.“ Ukázkou je skupina seniorů, kteří mají potřebu speštrít si dny a často vyhledávají společenský život, kterým jsou nasledovně obohaceni, to vše je převedeno ve vzpomínky a to vše krásně naplní jejich volný čas. Zahrádka, čtení, poslech hudby, šachy, karty, divadlo atd., jsou stále oblíbené zájmy běžných seniorů. Značná část se vydá poznávat krásy čech i zahraničí s cestovní kanceláři. Česká republika se bohužel nemůže pyšnit značným procentem sportujících seniorů, postupně však vznikají, většinou ve větších městech, hřiště pro seniry. (Haškovcová, 2010, s. 178-182)

Nejlépe je napojit na činnosti z mládí, možnosti může ovlivnit zdravotní stav nebo finanční rezervy. Dá se předpokládat, že s přibývajícimi léty bude tělo postrádat dobrý fyzický nebo psychický a aktivity se obmění. Nastane změna činností a nakládání s volným časem. Nabízí se změna zájmů s nabytým časem nebo se zhoršeným zdravotním stavem, je potřeba zvážit možnosti a zvolit vhodnou aktivitu. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 74-75)

Pak je tady sekce *kulturních aktivit*, které se člení na *receptivní* = návštěvou kin, divadelních představení, koncertů, poslechem rádií nebo časem stráveným u TV se jedinec stává informovaným, identifikuje se ve společnosti, posiluje zvyky a tradice, které se předávají mezi generacemi. Další dělení *kulturních aktivit* je *perceptivní*=oblasti zájmů, na kterých se senior aktivně zhostil, například psaní básní, výtvarná činnost, apd. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 74-79)

### 3.3.1 Volnočasové aktivity v domácí prostředí

Množství nabízených zájmových programů pro seniory je odvislé od velikosti dané obce a lze tím být ovlivněn celkový pohled na trávení volného času této skupiny lidí. Důležitá je dostupnost a kvalita nabízených služeb. V menších obcích se na organizaci a nabízených aktivitách podílí školky, školy, knihovna, může to být i červený kříž, známé jsou taktéž hasičské bály, divadelní představení, oblíbená je jóga apd. Obecní úřad pravidelně organizuje setkávání vrstevníků provázené bohatým programem s občerstvením. Oblíbené jsou poznávací a turistické zájezdy. Přímoú účast může ovlivnit velikost obce, množství nabízených aktivit nebo zdravotní stav seniorů. Malé a velké obce by měly mít pestrou, dostupnou a cenově výhodnou nabídku aktivit a zachovat tak kulturu a tradice, tím zajistí lidem naplněný kvalitní život. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 76-78)

Janiš (2016, s. 81-111) uvádí příklady volnočasových aktivit:

- **vzdělávací aktivity** – jsou to především dobrovolné aktivity, je potřeba to brát na zřetel. Vedou ke zvyšování kreditu, senior se dobře orientuje a má přehled v různých oblastech, nabývá nových znalostí, zachovává si určitou soběstačnost a sociální kontakt. Nejznámější vzdělávací organizace jsou *univerzity třetího věku* – jsou organizovány univerzitami, *akademie třetího věku* – je organizována institucemi města, např. knihovnami, určeno pro seniory, kteří jsou z menších měst s absencí univerzit, *kluby pro seniory* - časté v rámci domovů pro seniory, organizovány jednou týdně nebo měsíčně, *seniorská centra* – slouží ke konání různých aktivit, koncertů, přednášek, tělovýchovných aktivit atd.

- ***pohybové volnočasové aktivity*** – pohybem těla se rozehrají části těla a svalstvo se dá do pohybu a vzniká kladný proces podporující zdravý životní styl. Pro seniory působí kladně ve smyslu předcházení nemocí a přináší pozitivní emoce. Pohybem ovlivníme tělesnou, psychickou a sociální oblast.
- ***aktivity s rodinou*** – vztahová záležitost, senioři se podílí na tvoření kladných rodinných vztahů, je to jeden z nejdůležitějších momentů v životech. Umocňují se pouta mezi blízkými, senior je jedním z mnoha článků své rodiny. Rodina se vzájemně podporuje a posiluje své role.
- ***aktivity v domácím prostředí*** – prostor k bydlení je vnímán jako bezpečné důvěrné místo s maximálním soukromím. Volnému času vévodí televize a rádio jako prostředník, „ se světem, „ senior má přehled o aktuálním dění. Dále jsou to běžné činnosti - kutilství, zahrádka, pletení, malování, starost o rodinu a vnoučata. Některé páry stále udržují sexuálním vztah, vzniká intimita, veda to ke vzájemnému porozumění partnerů a umocňování vztahu. Platné jsou sousedské vztahy. Pro osamělé seniory jsou důležití zvířecí mazlíčci.
- ***společenské aktivity*** – mimo domov je zájem o kulturu, divadlo, kino, koncerty, výlety po okolí a cestování, návštěvy restaurací, sportování. Skupiny seniorů jsou si věkově blízcí, přátelé z mládí, sousedé, spolupracovníci.

### 3.3.2 Volnočasové aktivity v domovech pro seniory

Jakákoliv činnost ve vyšším věku udržuje veškeré funkce těla v chodu a oddalují se možné negativní dopady stáří. Je zapotřebí pracovat na zdravém duchu a pozitivně působit na vlastní zdraví, nést si dobré návyky z mládí, zachovat režim, tím oddalovat stárnutí těla a mysli. Domov pro seniory je spojen s vyšší izolací seniorů, kteří jsou díky nemoci a důsledky stáří nuceni svůj život změnit a přijmout pobytové zařízení za svůj domov. Pomoc a nabídka volnočasových aktivit by měla akceptovat a zohlednit celkový fyzický a psychický stav seniora, udržet jej v kondici. V pobytovém zařízení spadá tato kompetence z velké míry na vrub aktivizačních sociálních pracovníků. „Aktivizační programy pro seniory v pobytových zařízeních by měly být ve znamení celkového procesu plánování sociálních služeb. Měly by umožnit každému člověku mít příležitost žít způsobem, který mu nejvíce vyhovuje, a pokračovat v tom, co je pro něj důležité. Takový program musí být prováděn rozumně a uvážlivě. Bylo by vhodné, aby si pracovníci v jednotlivých typech sociálních zařízení

uvědomovali hodnotu a význam aktivizačních programů, znali potřeby a přání jednotlivých klientů a respektovali je.“ (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 34-35)

Způsob trávení volného času seniorů v pobytových službách by měl být přizpůsoben jednotlivcům dle stavu, nenechávat je v nečinnosti a uspokojovat jejich potřeby. Zapojit seniory do aktivit je dobrou strategií, jak ukrojit čas s dlouhých dnů, které jsou jeden jako druhý. Aktivní činností tělo posiluje kognitivní funkce, přináší radost a zábavu a udržuje lidskou soběstačnost, aktivity dávají řád dnům, tím pádem má senior v povědomí, co jej čeká a může pracovat s časem. Seniorské je potřeba dobře motivovat a citlivě nabízet vhodné aktivity s určitou pravidelností. Sociální pracovník by klienta měl dobře znát, mít jeho důvěru a být mu oporou. (Suchá, Jindrová a Hátlová, 2013, s. 13-18)

Domovy pro seniory nabízí bohatou škálu aktivit:

- **ergoterapie** – nácvik všedních činností a obnova soběstačnosti, s pomocí terapie, zůstává jedinec co nejdéle aktivní, snahou je motivovat a zapojit seniora do běžných každodenních činností s možností si je plánovat
- **muzikoterapie** – léčebná terapie, která se užívá při těžkých nemocech a postižení, vše kolem hudby pozitivně ovlivňuje psychický stav, může to být samotný zpěv, hra na hudební nástroj nebo poslech hudby
- **pohybové aktivity a taneční terapie** – pohyb je základním bodem bytí, dává pocit svobody, předchází nemocem, posiluje psychickou stránku a zachovává soběstačnost a určitou nezávislost
- **arteterapie** – kladně posiluje kondici osobnosti, přičemž neklade důraz na talent, radí se mezi relaxační a činorodou činnost, má preventivní charakter, dává do pohybu představivost a udržuje vitalitu
- **dramaterapie** – aplikuje se k posílení vztahů mezi klienty a personálem, terapie má za snahu řešit traumata z minulosti, současně dochází ke zlepšení komunikace a posilují se vztahy mezi seniory
- **trénování paměti** – základním parametrem je snaha uchovat nebo opětovně nalézt vzpomínky z minula nebo vybavit si, jak byl prožit běžný den, různými aktivitami odborně vedenými posilují rychlost myšlení, pohotovost v rozhodování a posilují vztahy
- **reminiscenční terapie** – základním významem je zpříjemnit si čas myšlenkami na minulost, terapeut je vzdělán tak, aby vnímal potřeby seniora a dokázal číst jeho

minulost, přečetl současnost a navodil příjemný stav mysli, za použití například starých knih, nahrávek, fotek

- **zooterapie** – ze všech druhů zooterapie se aplikuje hlavně canisterapie, která „klade při práci se seniory důraz na řešení psychologických a sociálně integračních problémů a působí na fyzické zdraví člověka. Problémy, při kterých se canisterapie uplatňuje jako pomocná psychoterapeutická metoda, jsou: navazování kontaktu s obtížně komunikujícími seniory, emocionálně poškozenými a depresivními seniory, s psychiatrickými diagnózami, v rehabilitační praxi, v socioterapii, při výskytu apatie, u dlouhodobě nemocných.“ (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 36-87)
- **vaření** – oblíbená činnost, kterou jedinec provozuje prakticky celoživotně, s vyšším věkem chuť k jídlu neopadá, naopak se zvyšuje potřeba cukru, příprava dobrot a následná konzumace je společenskou činností, která spočívá také ve spolupráci a předem rozvrženým postupem, zapojí se hmat, chuť, čich a paměť
- **duchovní aktivity** – člověk je tvor společenský, potřebuje vztahy, s přibývajícím věkem se navyšuje potřeba spirituality, je to doba bilancování a myslí se vracíme do minulosti, jsou tu otázky, kam život směřuje, jestli jsme ho prožili dostatečně hodnotně. V domovech pro seniory probíhají pravidelné *pastorace (bohoslužby, duchovní písně, návštěvy duchovních či laiků)*
- **čtení** – čtení nás obohacuje, zpestřuje volný čas, poslech zmobilizuje fantazii, přivede tělo k relaxaci, k zamyšlení a odpoutává pozornost od nepříjemných a tíživých situací. Domovy pro seniory spolupracují s knihovnami, se školami, kdy pravidelně chodí žáci předčítat seniorům. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, s. 148-164)

### 3.4 Vymezení profese sociálního pedagoga

Oblast, ve které se sociální pedagog pohybuje spadá do sféry humanitní s orientací na vzdělávání a volný čas dětí, dospělých a oblast sociální pomoci. Zásadou je ohled, úcta k jednotlivci a k jeho osobitým požadavkům. Specifická oblast sociálního pedagoga je značně variabilní a rozsáhlá, najít jednoznačné ukotvení v systému a jasně definovat tuto profesi není jednoduché. Cílem a posláním sociálního pedagoga je *rozvoj druhých*, vyjednat pomoc různým věkovým skupinám v jejich složitých sociálních situacích a klást důraz na



prevenci. Následně působit v oblasti ochrany lidských práv, zajistit smysluplnost života a dostatečně rozvíjet jedince v oblastech volného času. Z pohledu autora je směr sociálního pedagoga ve dvou funkcích. Ve **funkce integrační** se soc. pedagog zajímá o problémy konkrétních jedinců a usiluje o pomoc a vyřešit složitou životní situaci, zároveň být oporou a zmírnit sociální vyloučení. Ve **funkci rozvojové** klást důraz na předcházení nepříznivých situací s možností připravit a sjednat pravidla pro kvalitní život a vhodné využití volného času. Je to spolupráce se všemi věkovými skupinami, nejčastěji s dětmi a neméně důležitou seniorskou skupinou. (Procházka, 2012, s. 73-75)

Profese sociálního pedagoga posiluje oblast výchovy a zaujímá výchovné a vzdělávací kompetence v širokém úhlu pohledu. Působí na procesy lidského učení a má za úkol pomoci různým věkovým skupinám ve složitých životních situacích, udržet tělesné a duševní zdraví. Pomoci při složitostech a náročnosti v dnešní společnosti. Upevňovat nabyté dovednosti v oblastech vztahových, posílit komunikaci s okolím – celou společností, pomoci s řešením zdravotní stránky jedince, vést k odpovědnosti za své zdraví. Sociální pedagog plní funkce *preventivní, výchovné, vzdělávací, terapeutické, reedukační, intervenční*. (Čábalová, 2011, s. 186-187)

Profesi sociálního pedagoga řadíme mezi *pomáhající profese*. Vykonávat tuto profesi lze po vystudování oboru Sociální pedagogika. Využití je velmi četné a pestré a řadí se mezi důležité pro fungování společnosti. Lze předpokládat, že sociální pedagog fundovaně ovládá svoji profesi, řídí vzdělávací vývoj, využívá svých odborných schopností mezi lidmi, kterým hrozí sociální vyloučení a potřebují oporu. Pedagog se podílí v oblasti volnočasových aktivit dětí, mládeže, dospělých a seniorů. Jde také o určitou prevenci a obohacuje způsob jakým člověk žije. (Kraus, 2008, s. 197-199)

Míra důležitosti sociálního pedagoga se objevuje především na školách, kdy působí na pozici sociálního poradenství, působí výchovně v oblasti prevence nežádoucích jevů u dětí. Sociální pracovník spolupracuje s rodiči a napomáhá změkčovat a zvládat složité situace žáků. (Bakošová, 2011, s. 37)

### 3.4.1 Uplatnění sociálních a volnočasových pedagogů

V zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách § 116 je zmínka o pedagogických pracovnících, působících v sociálních službách, kteří vykonávají pod „dohledem sociálního pracovníka činnosti při základním sociálním poradenství, depistážní činnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, činnosti při zprostředkování kontaktu se společenským

prostředím, činnosti při poskytování pomoci při uplatňování práv a oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“ Dále zákon zmiňuje působení sociálního pracovníka vykonávajícího aktivizace s klienty a zachovává jejich motorickou stránku aktivní, zajišťuje smysluplné trávení volného času v oblastech tvůrčí činnosti, v kulturním prostředí, zájmovém, společenském, zajišťuje pravidelnost pohybu a podporuje udržení jedince co nejdéle v dobré kondici a soběstačné. (Redakční uzávěrka, 1993, s.155-156)

V současnosti je značná a pestrá nabídka profesního uplatnění v oblasti volného času. Změna nastala s příchodem demokracie a novým uspořádáním a chodem státu. Vznikaly nové organizace nebo formálně mohly opět začít fungovat ty „zakázané,.. Změna nastala také v oblasti sociální péče, domovy pro seniory nebo dětské domovy mohly fungovat s důrazem na hodnotu lidského života. Vznikl prostor pro volnočasové aktivity a pozice pro sociální pedagogy. S novou dobou nastaly problémy se závislostmi, agresí, zvýšila se rozvodovost atd., státní aparát se s komplikacemi musel vyrovnat a prostor pro profesi sociálního pedagoga se rozšířil. (Němec, 2002, s. 113)

Uplatnění sociálního pedagoga je velmi různorodé a rozsáhlé. Náplň práce je dle typu institucí a pozici rozdílná. „Pracovní činnosti sociálního pedagoga mají souhrnně povahu:

1. Výchovného působení ve volném čase (nabídka hodnotných volnočasových aktivit)
2. Poradenské činnosti vykonávané na základě diagnostiky a sociální analýzy problému a životní situace nebo výchovného prostředí, v němž se vychovávaný nachází.
3. Reedukační a resocializační péče i terénní práce (depistáže, screening)

Sociální pedagog je v kooperaci s rodinnými příslušníky a dalšími odborníky a pedagogy, dále se věnuje „organizačním a manažerským aktivitám. Vytváří koncepce, podílí se na různých projektech, na tvorbě metodických materiálů nebo se zúčastňuje výzkumných záměrů.“ Profese se řadí do *pomáhajících profesí* a proto je nutné dodržet *etický kodex*. Autor uvádí seznam možného uplatnění sociálního pedagoga na trhu práce.

**a) „resort školství, mládeže a tělovýchovy:**

- školní, družiny, domovy mládeže
- dětské domovy(vychovatel v ubytovacím zařízení),
- domy dětí a mládeže, střediska volného času,
- instituce výchovného poradenství (včetně výchovného poradce ve školách),

- systémy preventivní výchovné péče (koordinátor prevence, metodik prevence, krizová centra, střediska pro mládež),
- sociálněvýchovná a osvětová činnost zaměřená na seniory;

***b) resort spravedlnosti:***

- oblast penitenciární a postpenitenciární péče (vychovatelé v nápravných zařízeních, věznicích, institut mediačního a probačního pracovníka);

***c) resort práce a sociálních věcí:***

- sociální asistenti,
- sociální kurátoři pro mládež,
- instituce sociálně výchovné péče o seniory,
- ústavy sociální péče;

***d) resort vnitra:***

- utečenecké tábory,
- okrsková služba,
- kriminální prevence;

***e) oblast církevních, společenských a neziskových organizací:***

- instituce péče o mládež, nadace apod.,
- humanitární a charitativní instituce, střediska křesťanské pomoci.“ (Kraus, 2008, s. 199-206)

## 4 DOMOV PRO SENIORY

Domov pro seniory řadíme mezi *služby pobytové*. Je to klasická a nejznámější forma sociálních služeb, kde je rozsah poskytované pomoci udáván zákonem. Zde nachází domov lidé, kteří se dostali do nepříznivé situace spojené se stářím a sníženou soběstačností s nedostatečnou sebeobsluhou, kdy není pro jeho rodinu možné, se v daném stavu o blízkého člověka postarat svépomocí a ani za pomoci terénních sociálních služeb. Je proto nutné zajistit nepřetržitou péči, které domovy pro seniory zajišťují. Hlavní opatření v oblasti *poskytování sociálních služeb* je zajištění čistoty těla a uzpůsobení dostatečných podmínek pro hygienu, podávat pravidelnou stravu a dodržet pitný režim, zapojit klienta do aktivit, zajistit styk se společností a úřady, uplatňovat práva jedince. „Základem práce se seniory by mělo být vytvoření vztahu založeného na vzájemné důvěře a toleranci. Z přístupu pečujících by měla vyzařovat úcta a hluboké lidské porozumění. Z hlediska psychického i fyzického se jedná o náročnou profesi a pečující by měli být neustále motivováni, povzbuzováni, ale také dále vzděláváni, aby mohl poskytovat kvalitní péči.“ (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 9-11)

Hlavním motivem je také podněcovat ke každodenním činnostem nebo přinejmenším udržovat míru samostatnosti sebezpečí, dle celkového stavu seniora. Důležité je nastavit příjemné a bezpečné prostředí pro klienta, brát ohled na konkrétní potřeby a spolupracovat s rodinnými příslušníky. Poskytovaná podpora je závazná a je nutné zachovat *lidskou důstojnost* a dodržet **etický kodex**. Domovy pro seniory poskytují nepřetržitou 24-hodinovou službu pobytovou službu. Pro správný chod instituce je nutná spolupráce sociálních pracovníků, sociálních pedagogů, pečovatelů, zdravotnického personálu a dalších zaměstnanců. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 61-62)

### 4.1 Legislativní úprava pobytové sociální služby

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. vymezuje pravidla, za jakých lze přijmout klienta a dát mu nový domov s nepřetržitou péčí. Domov se stane pro seniora bydlištěm za určitých podmínek, kdy jedinec není schopen vzhledem k věku a zdraví svépomocí zvládat sebeobsahu v základních oblastech jako je stravy, hygieny, apd. Vzniká tak závislost na druhé osobě. Zákon podle §49 zajišťuje síť těchto nejdůležitějších služeb:

„a) poskytnutí ubytování,

b) poskytnutí stravy,

- c) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkovávání kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí“ (Redakční uzávěrka, 1993, s.135-136)

V zákoně o sociálních službách je ukotvena vyhláška č. 505/2006 Sb., která konkretizuje výše uváděné služby. Přílohou č. 2 k vyhlášce 505/2006 Sb. je obsah standardů kvality sociálních služeb. Je to vzájemně propojený komplex, který v 15. bodech stanovuje platnou normu pro kvalitní péči sociální služby:

„1. Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb

2. Ochrana práv osob

3. Jednání se zájemcem o sociální službu

4. Smlouva o poskytování sociální služby

5. Individuální plánování

6. Dokumentace o poskytování sociální služby

7. Stížnosti na kvalitu nebo způsob poskytování sociální služby.

8. Návaznost poskytované sociální služby na další dostupné zdroje

9. Personální a organizační zajištění sociální služby

10. Profesní rozvoj zaměstnanců

11. Místní a časová dostupnost poskytované sociální služby

12. Informovanost o poskytované sociální službě

13. Prostředí a podmínky

14. Nouzové a havarijní situace

15. Zvyšování kvality sociální služby.“ (Redakční uzávěrka, 1993, 194-197)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

První část bakalářské práce byla určena teorii, nyní je navázáno praktickou částí, ve které se v jednotlivých bodech popisují kroky, kterými se dobereme k výsledkům daného výzkumu. Předmětem zájmu je kontrast mezi dvěma soubory, seniorem žijícím v domácím prostředí nebo v domově pro seniory a jaký vliv má toto prostředí na nakládání s volným časem. Jsou to skupiny, které způsob bydlení ve velké míře ovlivňuje v návaznosti na věk a další možná omezení, která s sebou stárnutí přináší. Volný čas zaujímá v každodenním životě seniora podstatnou část a výzkumem nahlédneme a zhodnotíme jakou měrou a čím jej jednotlivci naplňují.

Prostředí a jeho vliv různou měrou působí na jedince. Jedná se o okolní uspořádání s objekty, lidmi a událostmi, které je možno smyslově vnímat. „Prostředí člověka zahrnuje vedle hmotných předmětů nezbytné vztahy, tedy vedle materiálního systému duchovní systém.“ Vše kolem nás člověka ovlivňuje a sám jedinec svým konáním aktivuje okolí jako interakci. Důsledkem aktivního přístupu, mění člověk svůj prostor a společnost, tím se mění samotný život seniora a jeho spokojenost s vlastním životem. Činorodost se řadí mezi priority lidského bytí a dává šanci zajistit si kvalitní život. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 99)

Zájmové aktivity, též hobby, tělesné i duševní uvolnění nám zaplní volný čas a pozitivně ovlivní komplexní potřeby seniora. Věková hranice určité aktivity limituje a dle ochoty a možností se činnosti s věkem obměňují. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 74 )

V metodologické části je stanoven výzkumný problém a otázky. Následně se definují hlavní s dílčími cíli a přejdeme k popisu sběru dat výzkumného souboru. Na sebe navazující kroky vedou k práci s daty a jejich vyhodnocení z daného šetření. Práci shrneme v závěru s možným doporučením pro praxi.

### 5.1 Výzkumný soubor

Předmětem výzkumu jsou senioři 60+ žijící v domácím prostředí v Uherském Hradišti a senioři žijící v Domově pro seniory ve stejném městě. Prostor pro vyplnění dotazníků byl stanoven pro měsíce leden-únor 2023.

Pro výzkum prvního souboru byla využita ochota místní knihovny a její pobočky, kde byly dotazníky k dispozici v tištěné formě v obálkách. Počet dotazníků byl 50 kusů. Rozmístěny byly u vstupu knihovny a respondenti je po vyplnění vraceli v zalepené obálce zpět na označené místo.

Druhý výběr respondentů spočíval v oslovení vedoucí sociální pracovnice domova pro seniory s žádostí o spolupráci na výzkumu a obeznámení s tématem. Dotazníky byly předány personálu a následně v rámci aktivizací se distribuovaly klientům domova, taktéž v tištěné formě v obálkách. Po vyplnění dotazníků je klient domova v zalepené obálce vracel pracovníkům domova. Počet distribuovaných dotazníků byl 50 kusů.

Senioři v domácím prostředí vyplnili 32 dotazníků (64%) a v domově pro seniory se výzkumu zúčastnilo 26 klientů (52%).

## 5.2 Cíle výzkumu a hypotézy

### Cíle:

Cílem výzkumného šetření je porovnat způsob trávení volného času současného seniora, který žije v domácím prostředí nebo v domově pro seniory.

Zda nabídka volnočasových aktivit je uspokojující.

Zda jsou spokojeni vzhledem ke způsobu bydlení s četností návštěv (jiného kontaktu, mobilní hovory) s příbuznými, a tak vyplnění volný čas

### Díličí cíle:

Prvním díličím cílem je zjistit, zda způsob bydlení ovlivňuje trávení volného času.

Druhým díličím cílem je zjistit, zda výše vzdělání ovlivňuje způsob trávení volného času.

Třetím díličím cílem je zjistit, zda způsob bydlení ovlivňuje pravidelnost pohybu.

### Hypotézy:

**H1:** Senior žijící v domácím prostředí má více aktivit než senior žijící v domově pro seniory.

**H2:** Senior s vyšším vzděláním má více aktivit než senior s nižším vzděláním.

**H3:** Senior žijící v domácím prostředí využívá častěji sportovních aktivit než senior žijící v domově pro seniory.

## 5.3 Výzkumná metoda

Praktická část bakalářské práce je tvořena kvantitativně orientovaným výzkumem a jako výzkumný nástroj je zvolen strukturovaný dotazník.



Tento nástroj je založen na pokládání otázek psaným sdělením a následným psaným objasněním položených otázek. Je jednou z nejčastěji používaných metod ve výzkumu a umožní tak při krátké časové dotaci sesbírat velké množství potřebných údajů. Dotazník obsahuje tři části, tzv. vstupní informace pro respondenta, kým je dotazník tvořen, jakým způsobem jej vyplnit, na jaké téma je dotazník tvořen. Druhá část je složena ze samotných otázek a závěr patří díky respondentovi za společnou kooperaci. (Gavora, 2000, s. 99)

Dotazník této bakalářské práce obsahuje 18 otázek a opírá se o dané cíle. Otázky č. 1-5, 9, 12, 13, 15-17 jsou uzavřené. Otázky č. 6-8, 11 jsou polouzavřené. Otázky 10 a 14 jsou škálované a otázka č. 18 (doplňková) je otevřená. Vzhledem k cílové skupině byla snaha vytvořit kratší dotazník. Šetření bylo anonymní a dobrovolné.

## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tato část se věnuje zpracování dat a jejich interpretaci. Získané informace jsou vyhodnoceny a znázorněny převážně procentuálně v tabulkách a grafech (sloupcové, výšečkové a krabičkové - boxplot). Výsledná data jsou zpracována v programu excel.

Použitá metodika:  $\chi^2$  test nezávislosti v kontingenční tabulce, Fischerův exaktní test, Spearmanův korelační koeficient. Levenův test, dvouvýběrový statistický test a dvouvýběrový t-test.

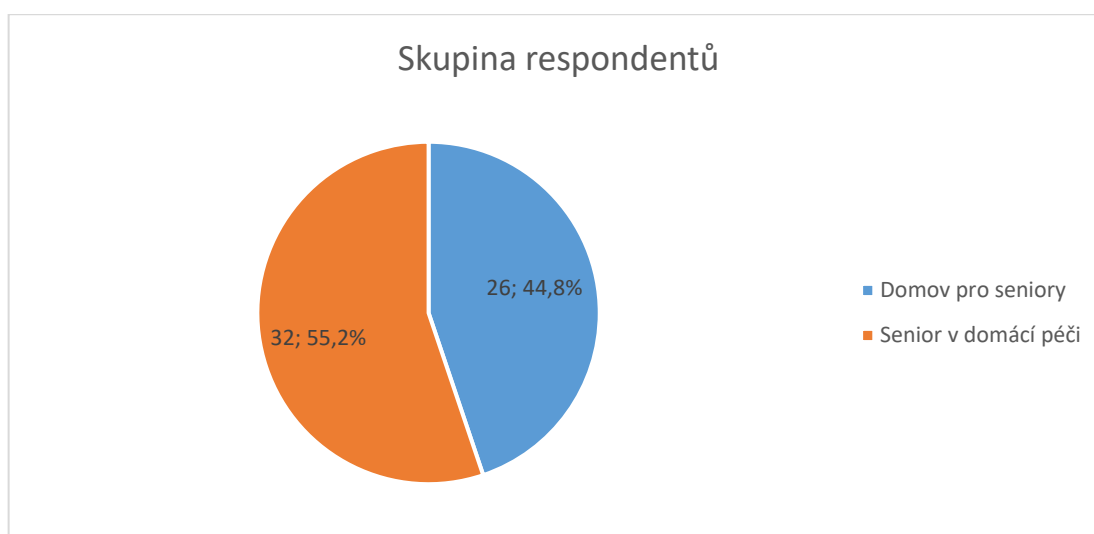
### 6.1 Základní popis souboru

Celkově se výzkumu zúčastnilo 58 seniorů 60+, z toho bylo 55,2 % seniorů v domácí péči (32 osob) a 44,8 % v domově pro seniory (26 osob).

Tabulka 1 – Skupina seniorů

Skupina	n	%
Domov pro seniory	26	44,8 %
Senior v domácí péči	32	55,2 %
Celkem	58	100,0 %

Graf 1 – Skupina seniorů



Podle výše uvedené proměnné budou vyhodnoceny všechny následující otázky. Zároveň vždy uvedeme, zda mezi skupinami existují statisticky významné rozdíly v odpovědích. Pro každou otázku (pokud to bude možné), budeme testovat hypotézu:

**H0:** Odpovědi sledované otázky nezávisí na tom, kde senior žije (Domov pro seniory/ domácí péče)

**H1:** Odpovědi sledované otázky závisí na tom, kde senior žije (Domov pro seniory/ domácí péče)

Hypotéza bude vyhodnocena buď pomocí  $\chi^2$  testu nezávislosti v kontingenční tabulce, v případě nemožnosti použít tento test bude zvolen modifikovaný Fisherův exaktní test. Vyhodnocení hypotéz bude provedeno na hladině významnosti  $\alpha = 5 \%$ . V případě, že bude výsledná p-hodnota menší než  $\alpha$ , testovanou hypotézu H0 na této hladině významnosti zamítáme a budou existovat rozdíly v odpovědích mezi seniory z domovů důchodců a v domácí péči, v opačném případě nikoliv.

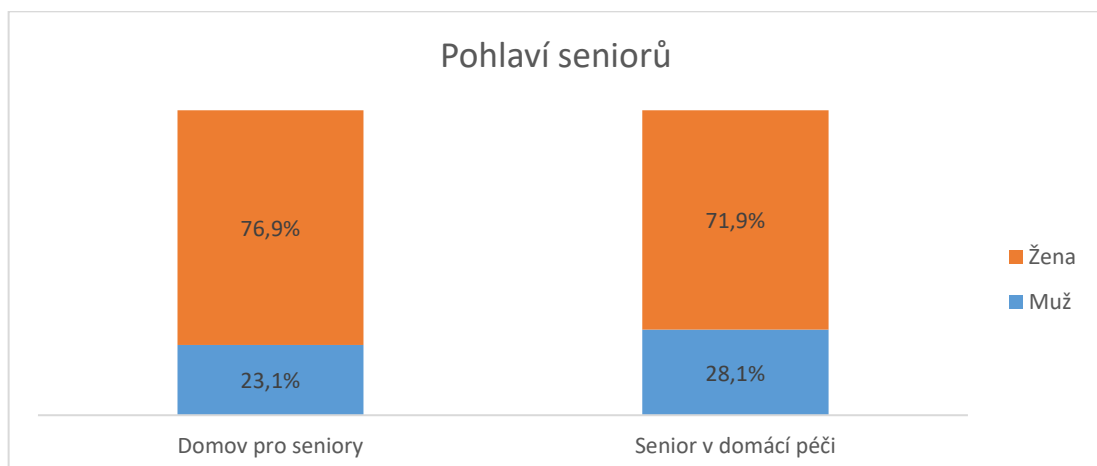
## 6.2 Sociodemografické údaje

Jak bylo zmíněno výše, šetření se zúčastnilo celkově 58 respondentů, z toho bylo 74,1 % žen (43 osob) a pouze 25,9 % mužů (15 osob). Rozdělení mužů a žen v domovech pro seniory a domácí péči je shodné.

Tabulka 2 – Pohlaví seniorů

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Pohlaví	Muž	6 (23,1 %)	9 (28,1 %)	15 (25,9 %)
	Žena	20 (76,9 %)	23 (71,9 %)	43 (74,1 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 2 – Pohlaví seniorů

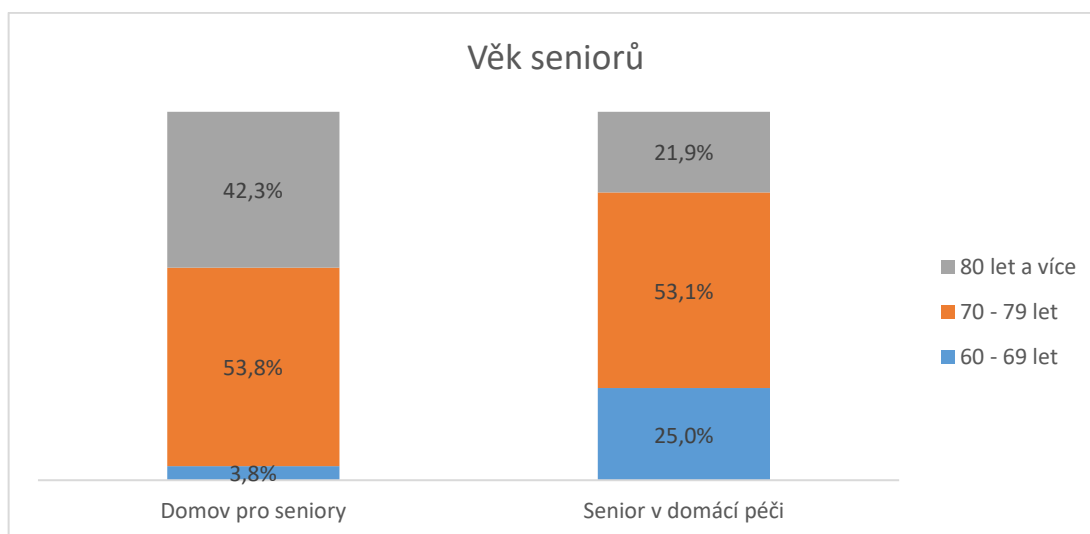


Z pohledu věkového složení, mezi skupinami existují statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,038).. Z tabulky je patrné, že podíl osob ve věku 70 – 79 je v obou skupinách vyrovnaný, rozdíly jsou však v mladší a starší kategorii. Osoby ve věku 60 – 69 let jsou častější v domácí péči, v domovech pro seniory tvoří pouze 3,8 % všech klientů, zatímco osoby ve věku 80 let a více tvoří 42,8 %, zatímco v domácí péči představuje tato skupina 21,9 % seniorů v domácí péči.

Tabulka 3 – Věk seniorů

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Věk	60 - 69 let	1 (3,8 %)	8 (25 %)	9 (15,5 %)
	70 - 79 let	14 (53,8 %)	17 (53,1 %)	31 (53,4 %)
	80 let a více	11 (42,3 %)	7 (21,9 %)	18 (31 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 3 – Věk seniorů

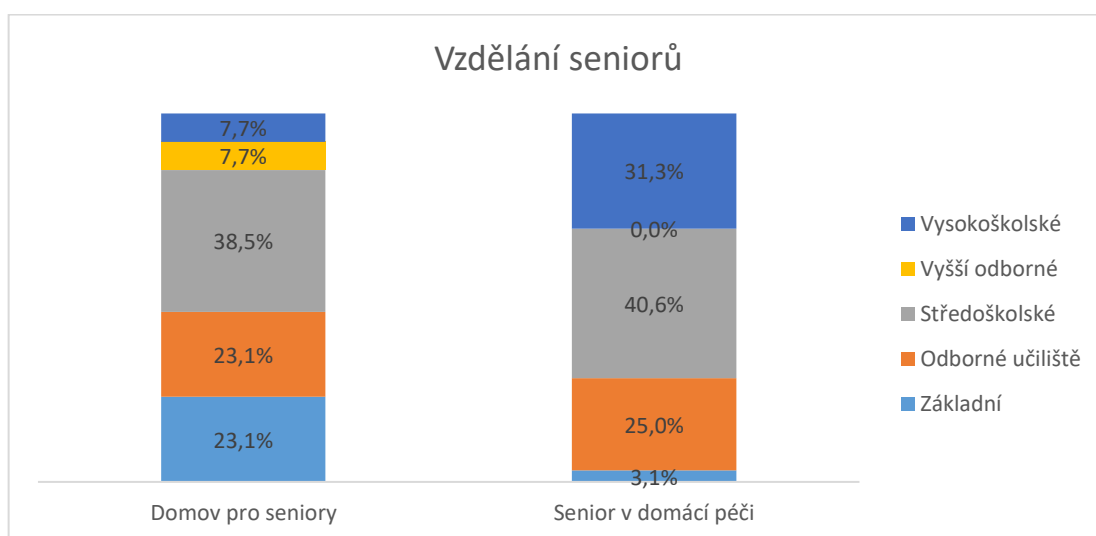


I z pohledu vzdělání existují mezi skupinami statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test;  $p$ -hodnota = 0,022). V domovech seniorů jsou častěji než v domácí péči osoby s nižším, např. jen základním, vzděláním. V domácí péči naopak výrazně častěji zůstávají osoby s vysokoškolským vzděláním. (I když by se mohlo zdát, že by vzdělání mohlo být ovlivněno věkem, na základě provedeného Fisherova exaktního testu ( $p$ -hodnota = 0,428) jsme tento předpoklad nepotvrdili).

Tabulka 4 – Vzdělání respondentů

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Vzdělání	Základní	6 (23,1 %)	1 (3,1 %)	7 (12,1 %)
	Odborné učiliště	6 (23,1 %)	8 (25 %)	14 (24,1 %)
	Středoškolské	10 (38,5 %)	13 (40,6 %)	23 (39,7 %)
	Vyšší odborné	2 (7,7 %)	0 (0 %)	2 (3,4 %)
	Vysokoškolské	2 (7,7 %)	10 (31,3 %)	12 (20,7 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 4 – Vzdělání respondentů

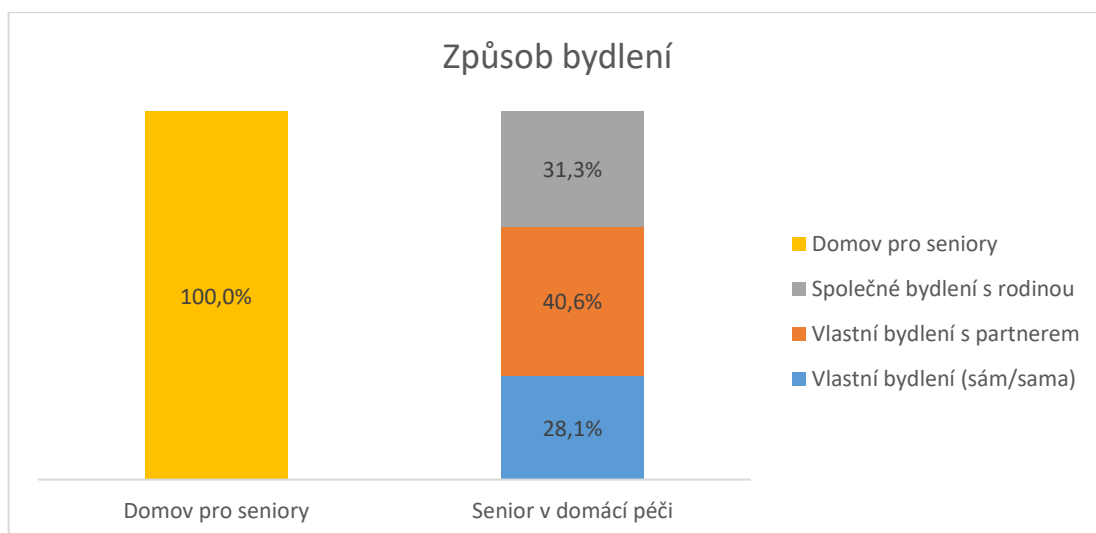


V tabulce 5 jsou uvedeny způsoby bydlení, není samozřejmě překvapující, že 100 % osob z domova pro seniory zvolilo domov pro seniory a mezi skupinou a způsobem bydlení existuje statisticky významný vztah (modifikovaný Fisherův exaktní test; p-hodnota <0,001). Spíše se tedy můžeme zaměřit na seniory v domácí péči. Ty nejčastěji bydlí ve vlastním bydlení s partnerem (40,6 %; 13 osob) anebo ve společném bydlení s rodinou (31,3 %; 10 osob). Ve vlastním bydlení, ale sama či sám žije 28,1 % sledovaných seniorů (9 osob).

Tabulka 5 – Způsob bydlení

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Způsob bydlení	Vlastní bydlení (sám/sama)	0 (0 %)	9 (28,1 %)	9 (15,5 %)
	Vlastní bydlení s partnerem	0 (0 %)	13 (40,6 %)	13 (22,4 %)
	Společné bydlení s rodinou	0 (0 %)	10 (31,3 %)	10 (17,2 %)
	Domov pro seniory	26 (100 %)	0 (0 %)	26 (44,8 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 5 – Způsob bydlení

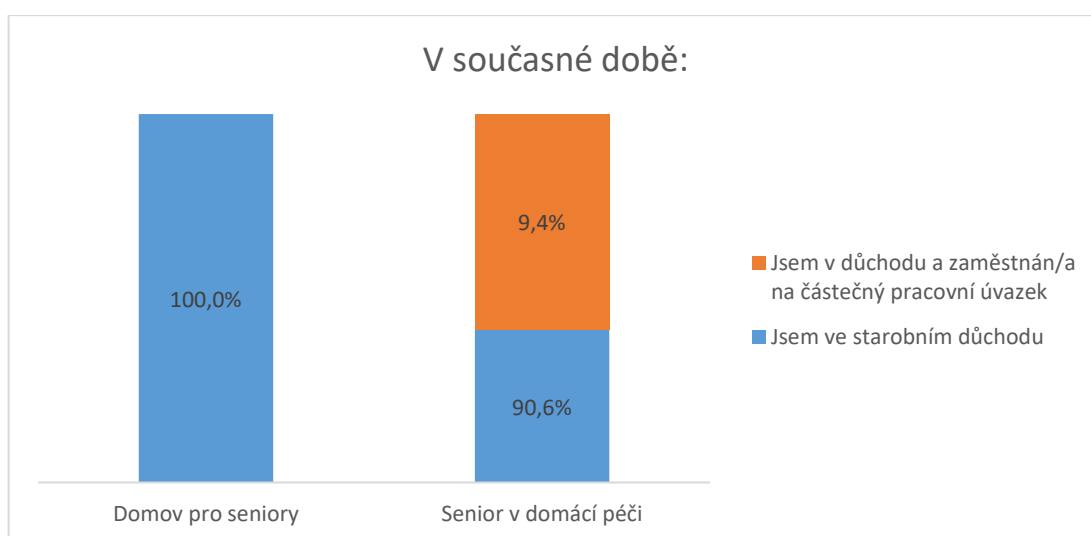


Respondenti měli také uvést, zda v současnosti ještě pracují na částečný úvazek, na částečný úvazek nepracuje nikdo z domova pro seniory a 90,6 % sledovaných seniorů v domácí péči. Na částečný úvazek pracuje pouze 9,4 % seniorů v domácí péči, jedná se tedy o 3 sledované osoby. Mezi skupinami a zaměstnáním neexistuje statisticky významný vztah. (Fisherův exaktní test, p-hodnota = 0,245).

Tabulka 6 - Zaměstnání

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
V současné době:	Jsem ve starobním důchodu	26 (100 %)	29 (90,6 %)	55 (94,8 %)
	Jsem v důchodu a zaměstnán/a na částečný pracovní úvazek	0 (0 %)	3 (9,4 %)	3 (5,2 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 6 - Zaměstnání

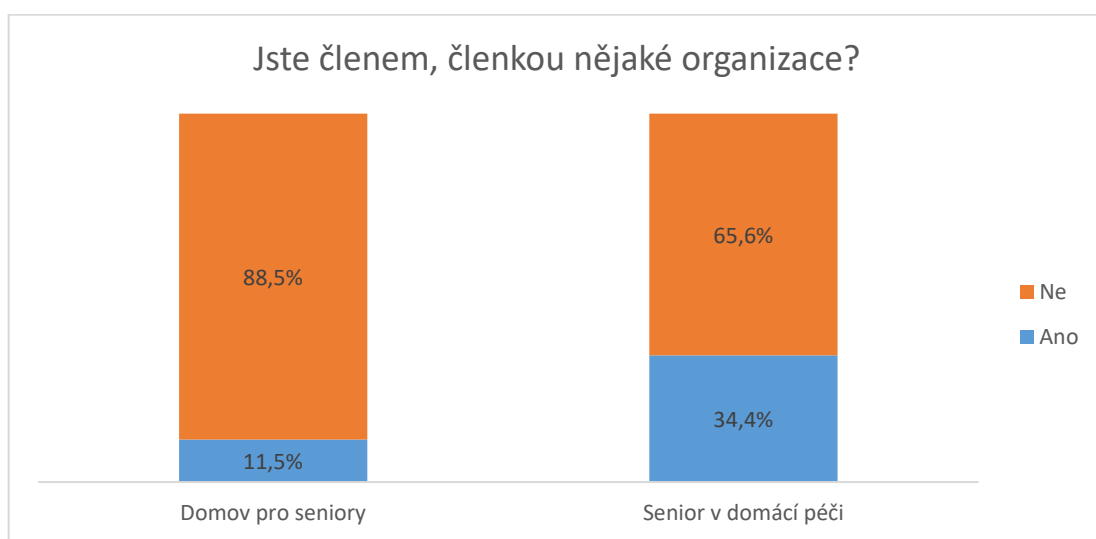


Další otázka sledovala členství v organizacích. Celkově je v nějaké organizaci zaregistrováno celkem 34,4 % seniorů v domácí péči (11 osob) a 11,5 % osob v domovech pro seniory (3 osoby). Mezi skupinami a členstvím existuje na hladině významnosti  $\alpha = 5 \%$  statisticky významný vztah ( $\chi^2$  test nezávislosti v kontingenční tabulce;  $\chi^2(1)=4,085$ ; p-hodnota = 0,043).

Tabulka 7 – Členství v organizaci

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Jste členem, členkou nějaké organizace?	Ano	3 (11,5 %)	11 (34,4 %)	14 (24,1 %)
	Ne	23 (88,5 %)	21 (65,6 %)	44 (75,9 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 7 – Členství v organizaci



Pokud jsou senioři členy nějaké organizace, měli uvést jaké. Otázka byla otevřeného typu. Senioři v domově pro seniory v zastoupení 11,5% (3 osoby) uvedli, že jsou členy organizace Dobrovolný hasič, Klub důchodců a Klub tělesně postižených, KSČM a Český svaz bojovníků za svobodu. Senioři v domácím prostředí jsou v tomto směru aktivnější 34,4% (11 osob). Dva senioři jsou členy Českého zahrádkářského svazu, dva jsou činní ve Spolku postižených civilizačními chorobami. Další respondent je aktivní ve dvou spolcích, a to ve Svazu tělesně postižených a Svazu postižených civilizačními chorobami. Dále, Akademie třetího věku, České ornitologické společnosti, Českého červeného kříže, Dobrovolný hasič,



Duchovní společenství, jeden respondent je členem Klubu seniorů a členem Muzejního spolku.

### 6.3 Aktivity ve volném čase

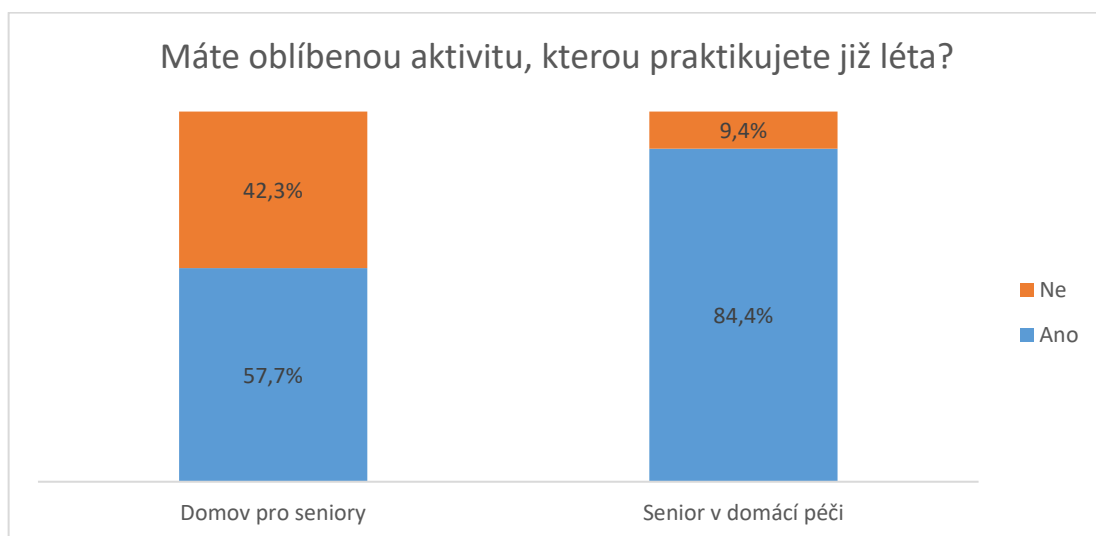
Následující otázky se budou týkat aktivit ve volném čase. První otázka sledovala, zda mají senioři nějakou dlouhodobou oblíbenou aktivitu. Mezi skupinami existují statisticky významné rozdíly ve výskytu oblíbených aktivit ( $\chi^2$  test nezávislosti v kont. tabulce;  $\chi^2(1)=7,754$ ; p-hodnota = 0,005).

Dlouhodobou oblíbenou aktivitu má 84,4 % seniorů v domácí péči (27 osob) a pouze 57,7 % seniorů v domovech pro seniory (15 osob).

Tabulka 8 – „Máte oblíbenou aktivitu?“

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Máte oblíbenou aktivitu, kterou praktikujete již léta?	Ano	15 (57,7 %)	27 (84,4 %)	42 (72,4 %)
	Ne	11 (42,3 %)	3 (9,4 %)	14 (24,1 %)
Celkem		26 (100 %)	30 (93,8 %)	56 (96,6 %)

Graf 8 – „Máte oblíbenou aktivitu?“



Pokud senioři uvedli, že mají nějakou oblíbenou aktivitu, tak měli uvést o jakou aktivitu se jedná. Jelikož byla otázka otevřeného charakteru, pokusili jsme se odpovědi sloučit do jednotlivých kategorií. Senioři uváděli i více než jednu aktivitu, součet relativních četností proto nedává 100 %. Jako základ pro výpočet relativní četnosti byly použity počty osob v jednotlivých skupinách, kteří uvedli, že mají nějakou oblíbenou aktivitu. Celkově nejoblíbenější aktivitou je turistika, resp. chůze a procházky. Tuto činnost celkově provozuje 28,6 % všech seniorů s oblíbenou aktivitu, ale dokonce 37,0 % seniorů v domácí péči (10 osob). Mezi seniory v domově důchodců se jedná pouze o 13,3 % osob, tj. 2 osoby. Mezi seniory v domácí péči pak vede ještě zahradičení, či obecně úpravy domu. V případě osob z domova pro seniory, nejoblíbenější činností je divadlo, či obecně kultura.

Tabulka 9 – Oblíbené aktivity (možnost více odpovědí)

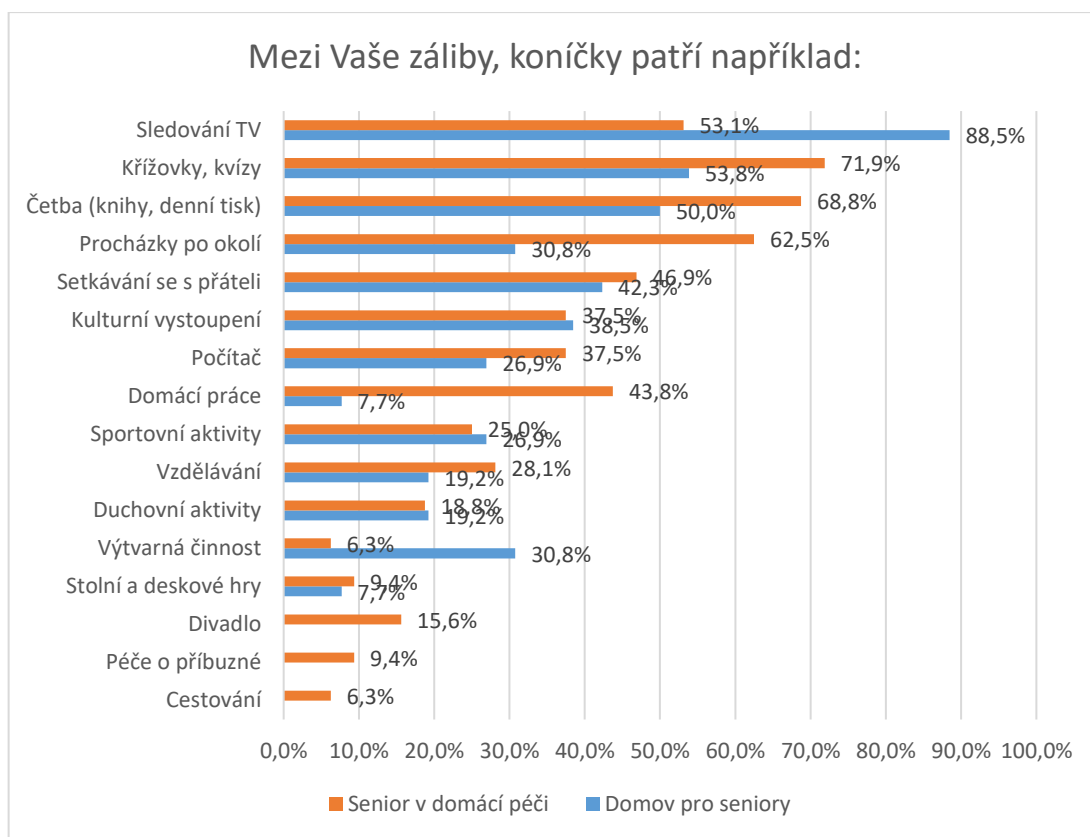
Máte oblíbenou aktivitu, kterou praktikujete již léta?	Skupina		
	Domov pro seniory	Senior v domácí péči	Celkem
Celkem	15 (100 %)	27 (100 %)	42 (100 %)
Turistika, procházky	2 (13,3 %)	10 (37 %)	12 (28,6 %)
Zahradničení, úprava domu	0 (0 %)	8 (29,6 %)	8 (19 %)
Divadlo/ Kultura/ hudba	3 (20 %)	4 (14,8 %)	7 (16,7 %)
Cvičení (sport)	2 (13,3 %)	4 (14,8 %)	6 (14,3 %)
Čtení	2 (13,3 %)	3 (11,1 %)	5 (11,9 %)
Zvířata/ psi	1 (6,7 %)	4 (14,8 %)	5 (11,9 %)
Ruční práce	2 (13,3 %)	3 (11,1 %)	5 (11,9 %)
Pečení/vaření	1 (6,7 %)	2 (7,4 %)	3 (7,1 %)
Duchovno (kostel, modlitby, apd.)	1 (6,7 %)	1 (3,7 %)	2 (4,8 %)
Cestování	0 (0 %)	2 (7,4 %)	2 (4,8 %)
Setkávání s přáteli	1 (6,7 %)	1 (3,7 %)	2 (4,8 %)
Internet/ počítač	1 (6,7 %)	1 (3,7 %)	2 (4,8 %)
Péče o ostatní (rodina, přátelé)	0 (0 %)	1 (3,7 %)	1 (2,4 %)
Automobilismus	0 (0 %)	1 (3,7 %)	1 (2,4 %)
Sledování sportů	1 (6,7 %)	0 (0 %)	1 (2,4 %)
Výtvarná činnost	1 (6,7 %)	0 (0 %)	1 (2,4 %)
Univerzita třetího věku	0 (0 %)	1 (3,7 %)	1 (2,4 %)

Předchozí otázka byla poté zpřesněna, a všichni respondenti měli vést, co patří mezi jejich koníčky a zájmy. V této verzi otázky vybírali z nabízených možností. Respondenti mohli samozřejmě uvádět více odpovědí. Výsledky jsou uvedeny v tabulce 10 níže. V případě osob v domově pro seniory převažuje sledování televize, křížovky a kvízy, četba, následuje setkávání s přáteli a kulturní vystoupení. V případě seniorů v domácí péči jsou nejčastější křížovky a kvízy, četba, procházky po okolí, sledování televize, setkávání s přáteli a domácí práce.

Tabulka 10 - Záliby a koníčky podle skupin (možnost více odpovědí)

Mezi Vaše záliby, koníčky patří například:	Skupina		
	Domov pro seniory	Senior v domácí péči	Celkem
Celkem	26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)
Sledování TV	23 (88,5 %)	17 (53,1 %)	40 (69 %)
Křížovky, kvízy	14 (53,8 %)	23 (71,9 %)	37 (63,8 %)
Četba (knihy, denní tisk)	13 (50 %)	22 (68,8 %)	35 (60,3 %)
Procházky po okolí	8 (30,8 %)	20 (62,5 %)	28 (48,3 %)
Setkávání se s přáteli	11 (42,3 %)	15 (46,9 %)	26 (44,8 %)
Kulturní vystoupení	10 (38,5 %)	12 (37,5 %)	22 (37,9 %)
Počítač	7 (26,9 %)	12 (37,5 %)	19 (32,8 %)
Domácí práce	2 (7,7 %)	14 (43,8 %)	16 (27,6 %)
Sportovní aktivity	7 (26,9 %)	8 (25 %)	15 (25,9 %)
Vzdělávání	5 (19,2 %)	9 (28,1 %)	14 (24,1 %)
Duchovní aktivity	5 (19,2 %)	6 (18,8 %)	11 (19 %)
Výtvarná činnost	8 (30,8 %)	2 (6,3 %)	10 (17,2 %)
Stolní a deskové hry	2 (7,7 %)	3 (9,4 %)	5 (8,6 %)
Divadlo	0 (0 %)	5 (15,6 %)	5 (8,6 %)
Péče o příbuzné	0 (0 %)	3 (9,4 %)	3 (5,2 %)
Cestování	0 (0 %)	2 (6,3 %)	2 (3,4 %)

Graf 9 - Záliby a koníčky podle skupin (možnost více odpovědí)

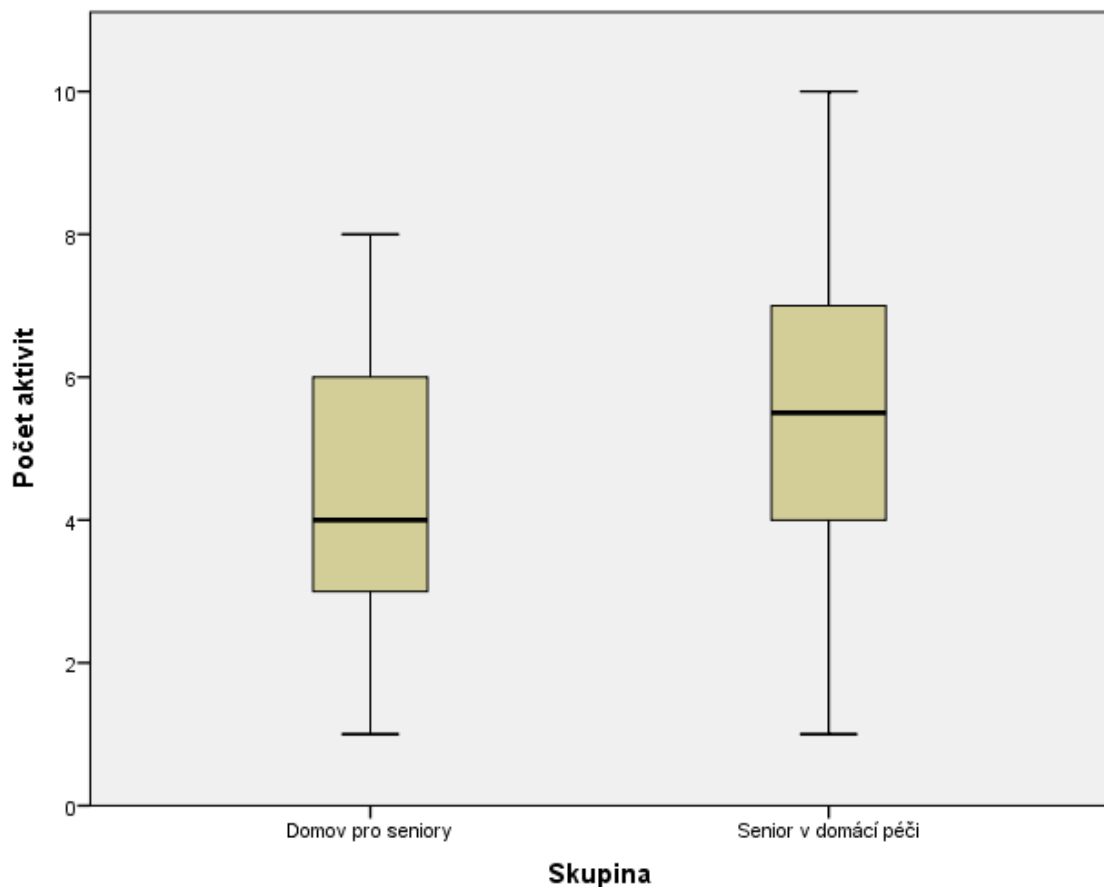


Na základě výše uvedené otázky jsme byli schopni spočítat novou proměnnou a to „Počet aktivit“. Tato proměnná sleduje počet všech uvedených aktivit, které senioři provozují. Výsledky jsou podle skupin uvedeny v tabulce 11. Z tabulky je patrné, že průměrný počet aktivit osoby v domově pro seniory je 4,5, zatímco u seniorů v domácí péči je to 5,5.

Tabulka 11 – Počet aktivit podle skupin

Počet aktivit	Skupina		
	Domov pro seniory	Senior v domácí péči	Celkem
Počet pozorování	26	32	58
Průměr	4,5	5,5	5,0
Medián	4,0	5,5	5,0
Minimum	1,0	1,0	1,0
Maximum	8,0	10,0	10,0
Směr. Odchylka	2,1	2,2	2,2

Graf 10 – Počet aktivit podle skupin



V rámci této proměnné vyhodnotíme hypotézu č. 1 a 3, následně budeme pokračovat dalšími otázkami.

### 6.3.1 Hypotéza 1

**H1:** Senior žijící v domácím prostředí má více aktivit než senior žijící v domově pro seniory

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

**H1.0:** Počet aktivit se mezi seniory v domácím prostředí a seniory žijící v domově pro seniory statisticky významně neliší.

**H1.1:** Senior žijící v domácím prostředí má více aktivit než senior žijící v domově pro seniory

**Pro ověření hypotézy č. 1 použijeme nově vytvořenou proměnnou „Počet aktivit“, která je viz výše vypočtená pomocí proměnná č. 8 - „Mezi Vaše záliby, koníčky patří například:“**

Pro ověření hypotézy použijeme dvouvýběrový test. V prvním kroku jsme ověřili normalitu dat jednotlivých výběrů. Jelikož ani jedna p-hodnota není menší než hladina významnosti  $\alpha = 5\%$ , normalitu na této hladině významnosti nezamítáme. Můžeme tedy předpokládat, že data pocházejí z normálního rozdělení a můžeme používat parametrické testy hypotéz. V našem případě parametrický dvouvýběrový t-test.

Tabulka 12 - Testy normality - Hypotéza 1

Testy normality		Shapiro-Wilkův test		
		Testové kritérium	Stupně volnosti	P-hodnota
Počet aktivit	Domov pro seniory	0,937	26	0,111
	Senior v domácí péči	0,966	32	0,394

V prvním kroku t-testu jsme ověřili shodu rozptylů pomocí Levenova testu (p-hodnota = 0,849), následně byl proveden t-test ( $U = -1,783$ ; p-hodnota = 0,040). Jelikož je výsledná p-hodnota jednostranné alternativy menší než hladina významnosti  $\alpha = 5\%$ , testovanou hypotézu  $H_{1.0}$  na této hladině významnosti zamítáme. **Senioři žijící v domácím prostředí mají statisticky významně více aktivit než senioři žijící v domově pro seniory.**

### 6.3.2 Hypotéza 3

**H3:** Senior žijící v domácím prostředí využívá častěji sportovních aktivit, než senior žijící v domově pro seniory Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

**H3.0:** Mezi prostředním a využíváním sportovních aktivit neexistuje statisticky významný vztah

**H3.1:** Mezi prostředním a využíváním sportovních aktivit existuje statisticky významný vztah

Výsledky jsou uvedeny v tabulce 13, z dat je patrné, že sportovní aktivity provozuje 26,9 % seniorů v domovech pro seniory a 25 % seniorů v domácí péči.

**Pro ověření hypotézy použijeme proměnnou „Skupina“ a proměnnou č. 8 – „Mezi Vaše záliby a koníčky patří“, položka „Sportovní aktivity“.**

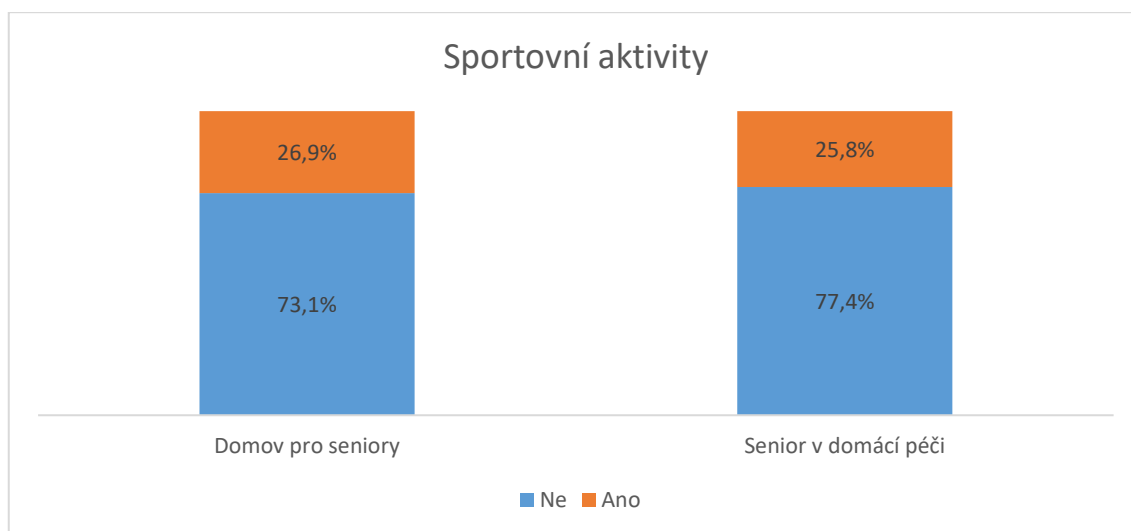
Pro ověření hypotézy použijeme  $\chi^2$  test nezávislosti v kontingenční tabulce. Na základě provedeného testu ( $\chi^2(1)=0,028$ ; p-hodnota = 0,868) testovanou hypotézu na hladině

významnosti  $\alpha = 5 \%$  nezamítáme. **Mezi prostředním a využíváním sportovních aktivit neexistuje statisticky významný vztah**

Tabulka 13 – Sportovní aktivity podle skupin

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Sportovní aktivity	Ne	19 (73,1 %)	24 (75 %)	43 (74,1 %)
	Ano	7 (26,9 %)	8 (25 %)	15 (25,9 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 11 – Sportovní aktivity podle skupin

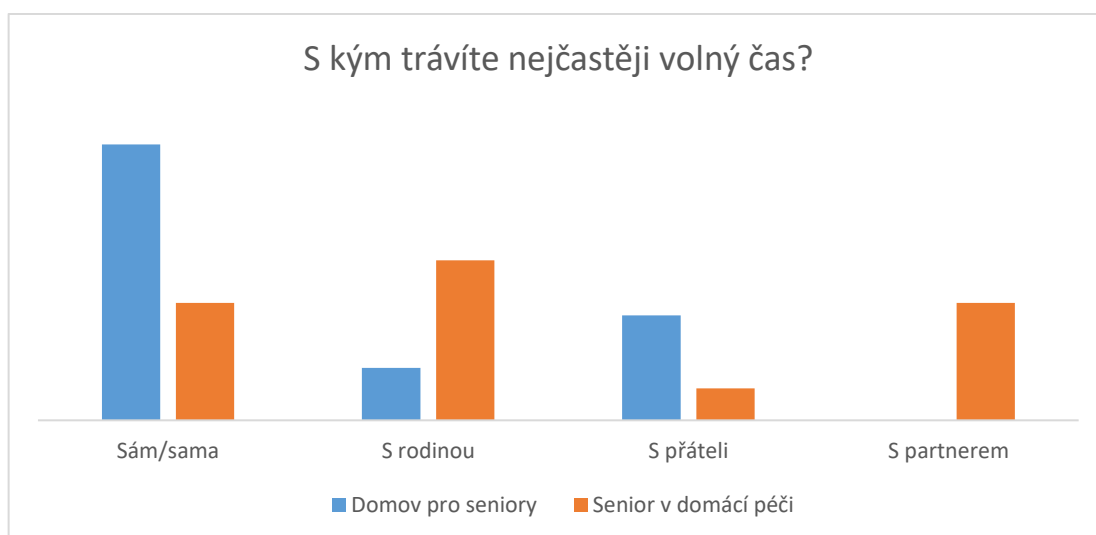


Další otázka dotazníku sledovala, s kým senioři nejčastěji tráví volný čas. Senioři mohli uvádět více odpovědí. Osoby žijící v domovech pro seniory nejčastěji tráví svůj volný čas sám (80,8 %; 21 odpovědí), zatímco v případě seniorů v domácí péči je to pouze 34,4 % osob (11 osob), nejčastěji tak senioři v domácím prostředí tráví čas s rodinou (46,9 %; 15 osob). V domovech pro seniory nikdo neuvědl, že by čas trávil s partnerem, zatímco v domácí péči je to dokonce 34,4 % (11 osob).

Tabulka 14 – „S kým trávíte nejčastěji volný čas?“ (možnost více odpovědí)

S kým trávíte nejčastěji volný čas?	Skupina		
	Domov pro seniory	Senior v domácí péči	Celkem
Celkem	26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)
Sám/sama	21 (80,8 %)	11 (34,4 %)	32 (55,2 %)
S rodinou	4 (15,4 %)	15 (46,9 %)	19 (32,8 %)
S přáteli	8 (30,8 %)	3 (9,4 %)	11 (19 %)
S partnerem	0 (0 %)	11 (34,4 %)	11 (19 %)

Graf 12– „S kým trávíte nejčastěji volný čas?“ (možnost více odpovědí)



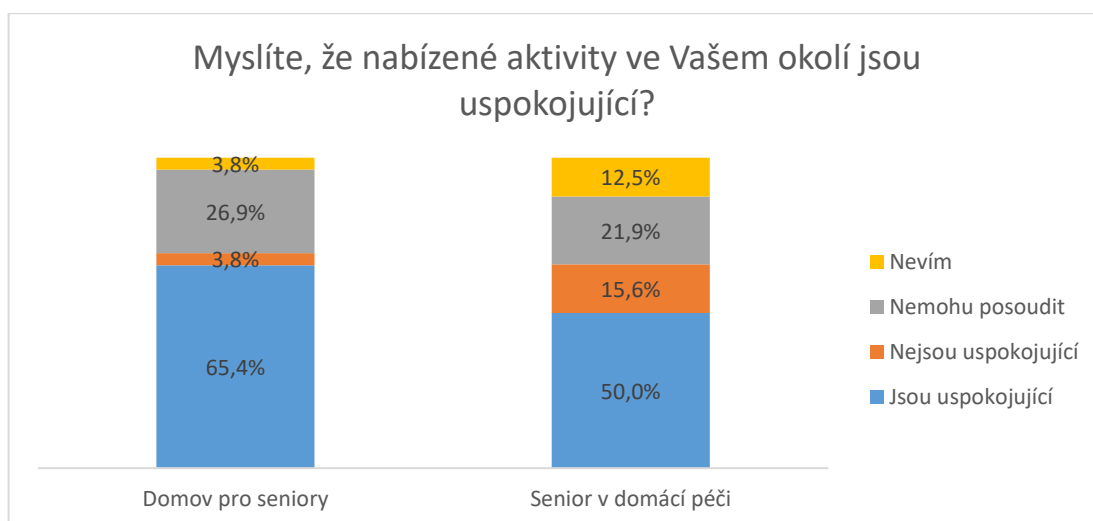
V tabulce 15 jsou uvedeny odpovědi na otázku: „Myslíte, že nabízené aktivity ve Vašem okolí jsou uspokojující?“. Mezi skupinami v odpovědích neexistují statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,301). Celkově nejvíce osob hodnotí nabídku aktivit jako uspokojující (56,9 %; 33 osob), mírně vyšší, nikoliv však statisticky významně, spokojenost je v domovech pro seniory.



Tabulka 15 – „Myslíte, že nabízené aktivity ve Vašem okolí jsou uspokojující?“

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Myslíte, že nabízené aktivity ve Vašem okolí jsou uspokojující?	Jsou uspokojující	17 (65,4 %)	16 (50 %)	33 (56,9 %)
	Nejsou uspokojující	1 (3,8 %)	5 (15,6 %)	6 (10,3 %)
	Nemohu posoudit	7 (26,9 %)	7 (21,9 %)	14 (24,1 %)
	Nevím	1 (3,8 %)	4 (12,5 %)	5 (8,6 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 13 – „Myslíte, že nabízené aktivity ve Vašem okolí jsou uspokojující?“



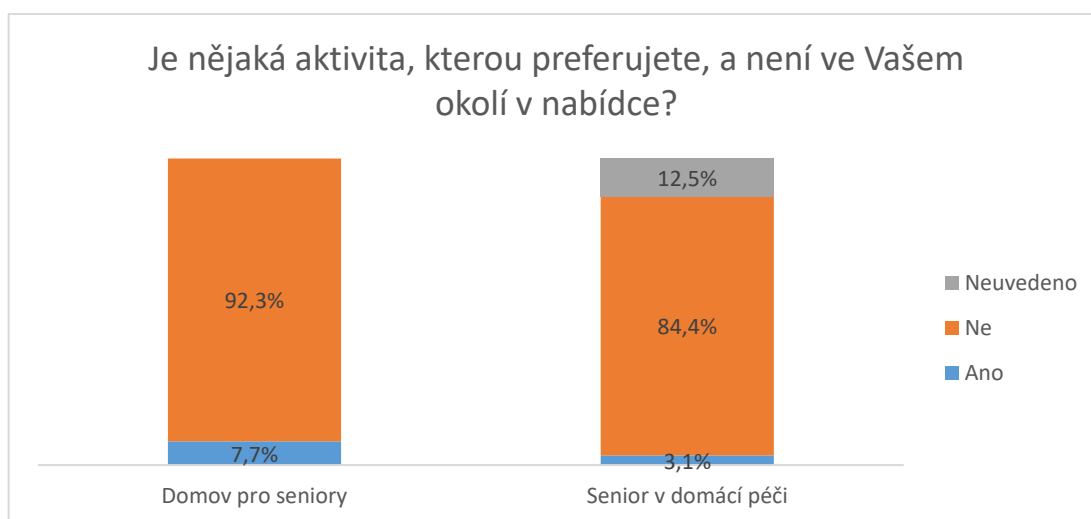
Další otázka byla ve tvaru: „Je nějaká aktivita, kterou preferujete a není ve Vašem okolí v nabídce?“. Celkově je 92,3 % seniorů v domovech pro seniory a 84,4 % seniorů v domácí péči spokojeno. Mezi skupinami nejsou statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,604).

Pokud seniorům něco v nabídce chybělo, měli uvést co jim schází. Odpovědi byly: chybí kantýna, chybí wifi (odpovědi seniorů v domovech pro seniory), Klub důchodců Mikulov (odpověď seniora v domácí péči).

Tabulka 16 – „Je nějaká aktivita, kterou preferujete a není ve Vašem okolí v nabídce?“

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Je nějaká aktivita, kterou preferujete, a není ve Vašem okolí v nabídce?	Ano	2 (7,7 %)	1 (3,1 %)	3 (5,2 %)
	Ne	24 (92,3 %)	27 (84,4 %)	51 (87,9 %)
	Neuvedeno	0 (0 %)	4 (12,5 %)	4 (6,9 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 14 – „Je nějaká aktivita, kterou preferujete a není ve Vašem okolí v nabídce?“

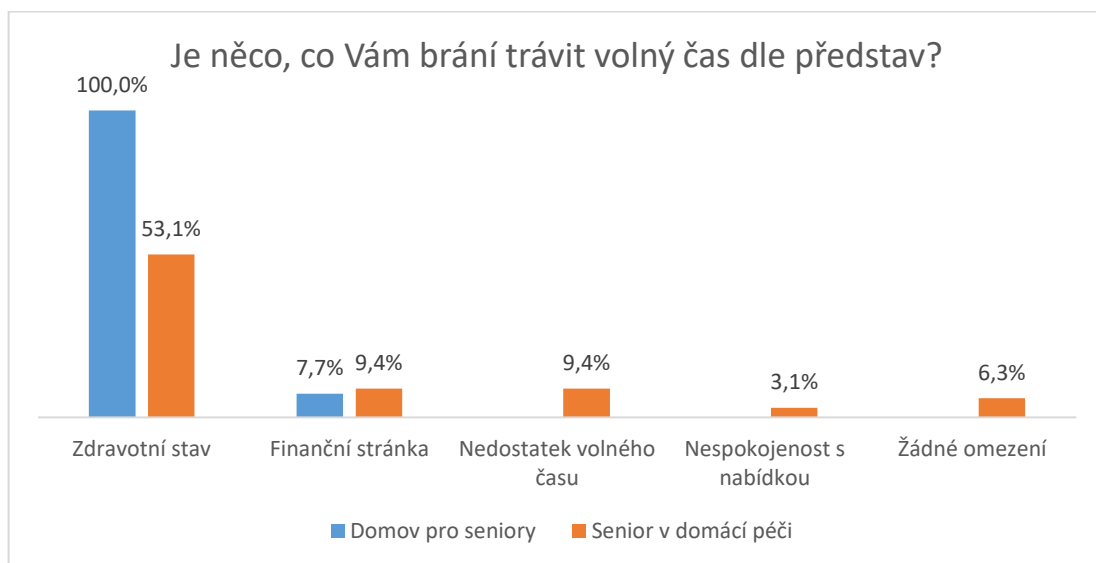


Následující otázka zjišťovala, co seniorům brání trávit volný čas podle svých představ. Opět mohli respondenti uvádět více odpovědí. U seniorů v domovech pro seniory se všichni respondenti shodli, že největší překážkou je pro ně zdravotní stav a poté v 7,7 % i finanční stránka. Nikdo z nich netrpí nedostatkem volného času či nespokojeností s nabídkou. V případě seniorů v domácí péči je zdravotní stav překážkou pouze v 53,1 % případů (17 osob). Finanční stránka a nedostatek volného času trápí shodně 9,4 % seniorů v domácí péči (3 osoby). 1 osoba není spokojena s nabídkou (3,1 % osob). 2 osoby (6,3 %) nevidí žádné omezení.

Tabulka 17 – „Je něco, co Vám brání trávit volný čas dle představ?“ (možnost více odpovědí)

Je něco, co Vám brání trávit volný čas dle představ?	Skupina		
	Domov pro seniory	Senior v domácí péči	Celkem
Celkem	26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)
Zdravotní stav	26 (100 %)	17 (53,1 %)	43 (74,1 %)
Finanční stránka	2 (7,7 %)	3 (9,4 %)	5 (8,6 %)
Nedostatek volného času	0 (0 %)	3 (9,4 %)	3 (5,2 %)
Nespokojenost s nabídkou	0 (0 %)	1 (3,1 %)	1 (1,7 %)
Žádné omezení	0 (0 %)	2 (6,3 %)	2 (3,4 %)

Graf 15 – „Je něco, co Vám brání trávit volný čas dle představ?“ (možnost více odpovědí)

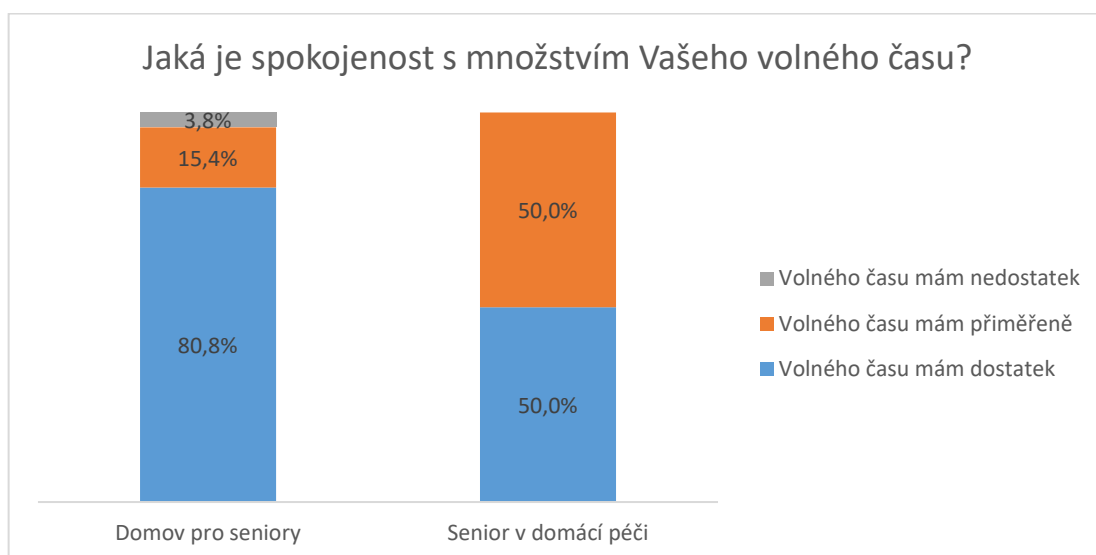


Další otázka byla ve tvaru: – „Jaká je spokojenost s množstvím Vašeho volného času?“. Mezi skupinami jsou v tomto případě statisticky významné rozdíly v odpovědích (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,008). V případě seniorů z domova pro seniory je 80,8 % z nich spokojeno s množstvím volného času (21 osob), 15,4 % seniorů pak má přiměřeně volného času (4 osoby), 1 osoba má v případě domova pro seniory dokonce nedostatek. V případě seniorů v domácí péči je tento poměr 50 a 50 %, nikdo netrpí nedostatkem volného času.

Tabulka 18 – „Jaká je spokojenost s množstvím Vašeho volného času?“

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Jaká je spokojenost s množstvím Vašeho volného času?	Volného času mám dostatek	21 (80,8 %)	16 (50 %)	37 (63,8 %)
	Volného času mám přiměřeně	4 (15,4 %)	16 (50 %)	20 (34,5 %)
	Volného času mám nedostatek	1 (3,8 %)	0 (0 %)	1 (1,7 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 16 – „Jaká je spokojenost s množstvím Vašeho volného času?“

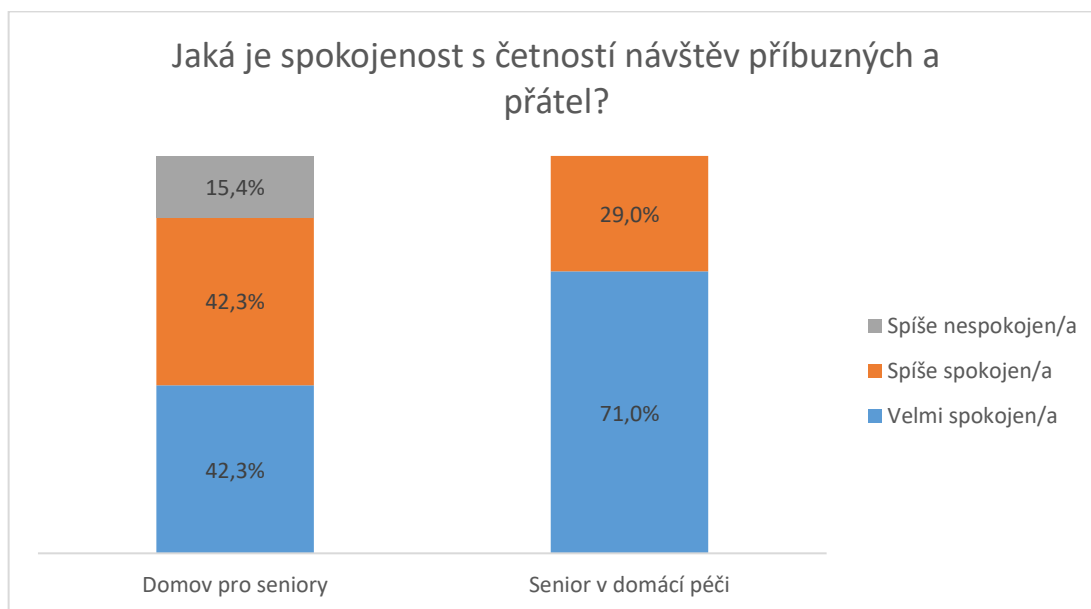


Další otázka sledovala spokojenost seniorů s četností návštěv příbuzných a přátel. Mezi skupinami jsou patrné statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,021). Velmi spokojeno je 42,3 % (11 osob) v domově pro seniory a oproti tomu senioři v domácím prostředí jsou velmi spokojeni v 68,8 % (22 osob). Výrazně spokojenější s četností návštěv jsou tedy senioři v domácí péči, kde není nikdo nespokojen.

Tabulka 19 – „Jaká je spokojenost s četností návštěv příbuzných a přátel?“

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Jaká je spokojenost s četností návštěv příbuzných a přátel?	Velmi spokojen/a	11 (42,3 %)	22 (68,8 %)	33 (56,9 %)
	Spíše spokojen/a	11 (42,3 %)	9 (28,1 %)	20 (34,5 %)
	Spíše nespokojen/a	4 (15,4 %)	0 (0 %)	4 (6,9 %)
Celkem		26 (100 %)	31 (96,9 %)	57 (98,3 %)

Graf 17 – „Jaká je spokojenost s četností návštěv příbuzných a přátel?“

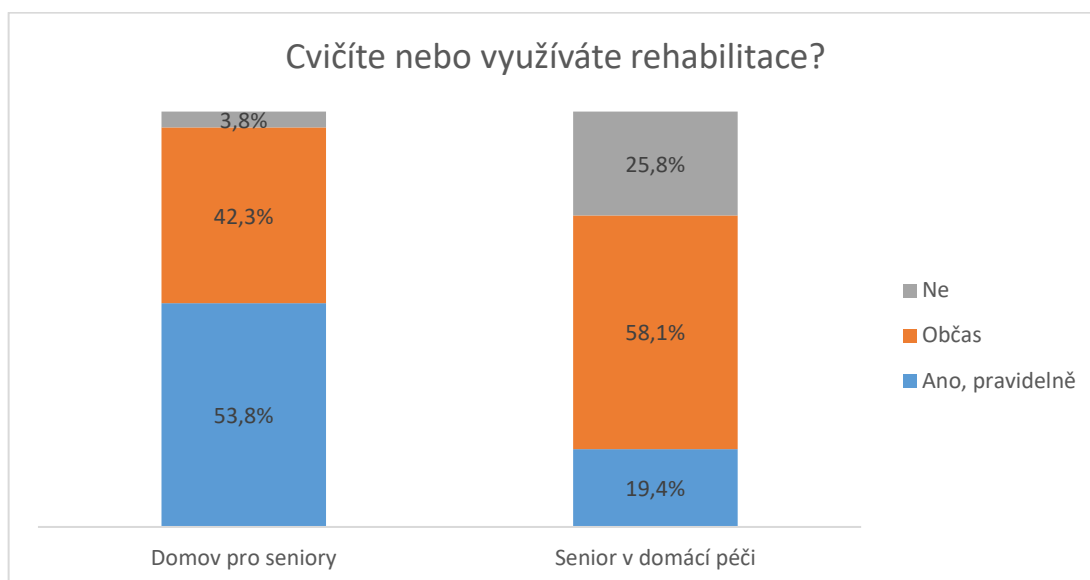


Využití rehabilitací nebo cvičení závisí dle výsledků na skupině Využití rehabilitací závisí na skupině (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,008). Pravidelně využívá rehabilitace 53,8 % seniorů v domovech pro seniory (14 osob), zatímco pouze 18,8 % seniorů v domácí péči (6 osob).

Tabulka 20 – „Cvičíte nebo využíváte rehabilitace?“

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Cvičíte nebo využíváte rehabilitace?	Ano, pravidelně	14 (53,8 %)	6 (18,8 %)	20 (34,5 %)
	Občas	11 (42,3 %)	18 (56,3 %)	29 (50 %)
	Ne	1 (3,8 %)	8 (25 %)	9 (15,5 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 18 – „Cvičíte nebo využíváte rehabilitace?“



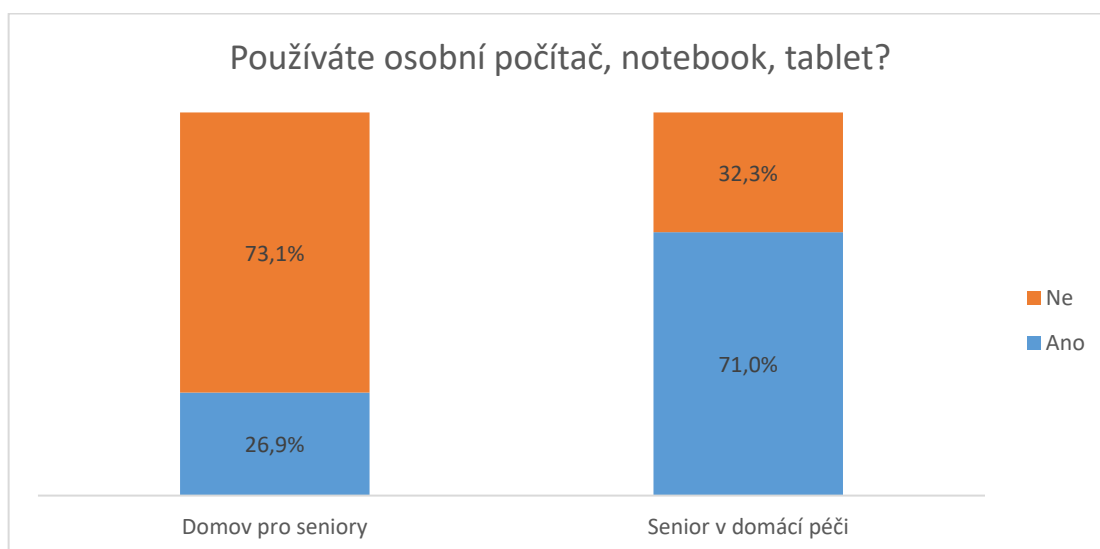
Další otázka sledovala, zda senioři využívají mobilní telefon. Všichni respondenti nezávisle na skupině uvedli, že mobilní telefon využívají.

V případě využívání další elektroniky existuje mezi skupinami statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,003). Počítač, notebook nebo tablet využívá 68,8 % seniorů v domácí péči (22 osob), ale pouze 26,9 % seniorů v domovech pro seniory (7 osob).

Tabulka 21 – „Používáte osobní počítač, notebook, tablet?“

		Skupina		Celkem
		Domov pro seniory	Senior v domácí péči	
Používáte osobní počítač, notebook, tablet?	Ano	7 (26,9 %)	22 (68,8 %)	29 (50 %)
	Ne	19 (73,1 %)	10 (31,3 %)	29 (50 %)
Celkem		26 (100 %)	32 (100 %)	58 (100 %)

Graf 19 – „Používáte osobní počítač, notebook, tablet?“



## 6.4 Vyhodnocení hypotézy

V rámci této kapitoly vyhodnotíme zbývající - 2. hypotézu, která nesleduje rozdíly mezi domovem pro seniory a domácí péčí, ale obecně vztah mezi vzděláním a počtem aktivit.

### 6.4.1 Hypotéza 2

**H2:** Senior s vyšším vzděláním má více aktivit než senior s nižším vzděláním

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

**H2.0:** Mezi vzděláním a množstvím aktivit neexistuje statisticky významný vztah

**H2.1:** Mezi vzděláním a množstvím aktivit existuje statisticky významný vztah

Výsledné rozdělení hodnot je uvedeno v tabulce 22. Z dat je patrné, že osoby s nejnižším vzděláváním mají mírně nižší počet aktivit než ostatní.

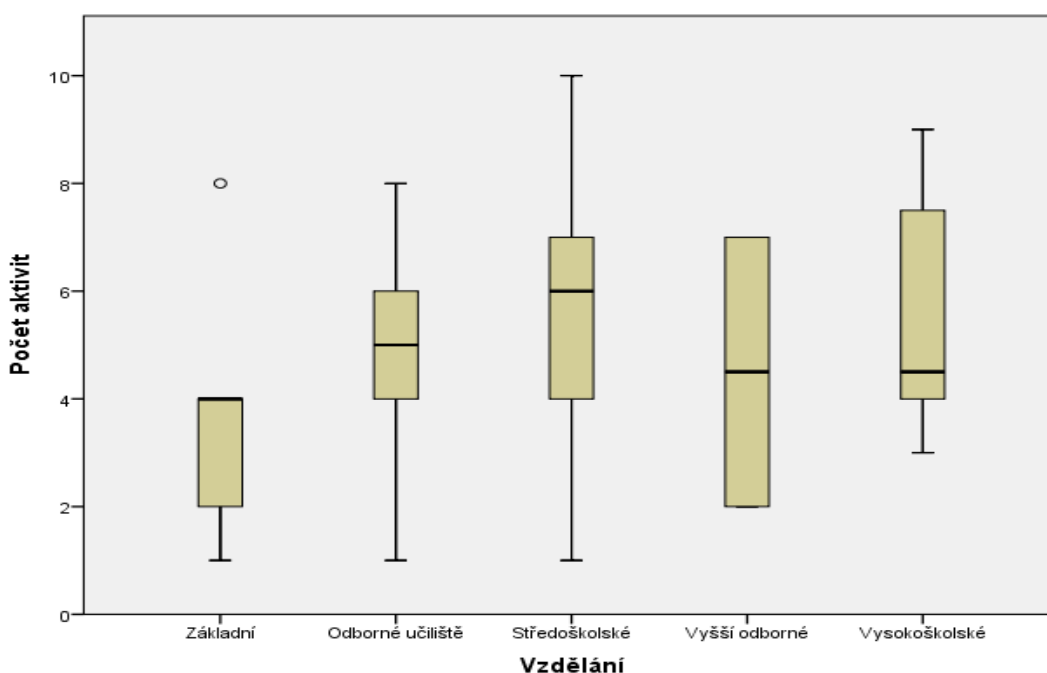
Pro ověření hypotézy jsme použili proměnnou č. 3 „Vzdělání“ a nově vytvořenou proměnnou „Počet aktivit“, která vychází z otázky č. 8

Jelikož je počet aktivit číselná proměnná a vzdělání ordinální, pro ověření hypotézy můžeme použít neparametrický Spearmanův korelační koeficient. Výsledný koeficient má hodnotu  $R = 0,219$ , s p-hodnotou 0,098. Na hladině významnosti  $\alpha = 5 \%$  testovanou hypotézu nezamítáme. **Mezi vzděláním a množstvím aktivit neexistuje statisticky významný vztah.**

Tabulka 22 – Počet aktivit podle vzdělávání

Počet aktivit	Vzdělání				
	Základní	Odborné učiliště	Středoškolské	Vyšší odborné	Vysokoškolské
Počet	7	14	23	2	12
Průměr	3,6	4,6	5,6	4,5	5,4
Medián	4,0	5,0	6,0	4,5	4,5
Minimum	1,0	1,0	1,0	2,0	3,0
Maximum	8,0	8,0	10,0	7,0	9,0
Směr. Od.	2,3	2,0	2,1	3,5	2,1

Graf 20 – Počet aktivit podle vzdělávání





## 6.5 Doplnující otázka

Posledním bodem v dotazníku byla položena otázka „Je něco, co Vás v poslední době potěšilo?“ Otázka byla otevřeného typu.

22 respondentů se nevyjádřilo a nic podstatného se v poslední době nepříhodilo 3 osobám. 13 odpovědí se dalo spojit do jedné kategorie, a to jako zprávy a návštěvy od rodiny, informace o vnoučatech. V rámci jednotlivců uvedli klienti domova pro seniory, že je velmi povzbuzuje vstřícný personál a rádi se účastní aktivizací a aktivit. Jsou spokojeni se zázemím a chodem domova pro seniory. Dále seniory uspokojuje zdravotní stránka a radují se ze všedních každodenních událostí.

## 7 SHRNU TÍ

V této části bakalářské práce shrneme a postupně zhodnotíme výsledky výzkumného šetření, které jsme získali od dvou skupin seniorů žijících v domácím prostředí nebo v domově pro seniory. Výzkum byl kvantitativně orientovaný a jako nástroj jsme zvolili strukturovaný dotazník v tištěné formě. Dotazníky byly k dispozici v knihovně v Uherském Hradišti a v domově pro seniory v téže městě, kde distribuci jednotlivým klientům zajistila sociální pracovnice. Pro zpracování dat byl zvolen  $\chi^2$  test nezávislosti v kontingenční tabulce, Fischerův exaktní test, Levenův test používaný k posouzení shody rozptylů pro proměnnou vypočtenou pro dvě nebo více skupin, dále dvouvýběrový statistický test, kdy jsme chtěli zjistit, zda jsou dvě skupiny statisticky významně odlišné, dále dvouvýběrový t-test, který se používá k porovnání střední hodnoty jedné skupiny se střední hodnotou druhé skupiny a v případě posuzování vztahů dvou číselných veličin jsme zvolili Spearmanův korelační koeficient. Vyhodnocení bylo provedeno na hladině významnosti  $\alpha = 5 \%$ , v případě, že výsledná p-hodnota vyšla méně než  $\alpha$ , nulovou hypotézu jsme zamítli a existovaly rozdíly v odpovědích mezi skupinami.

Výzkumu se celkově zúčastnilo 58 seniorů, z toho bylo 32 seniorů (55,2%) v domácí péči a 26 seniorů (44,8%) v domově pro seniory. Cílem bylo porovnat způsob trávení volného času současného seniora, který žije v domácím prostředí nebo v domově pro seniory.

**Zda nabídka volnočasových aktivit je uspokojující.** Fischerův exaktní test; výsledná p-hodnota = 0,301 je menší než  $\alpha = 5 \%$ . Mezi skupinami neexistují statisticky významné rozdíly. 50% seniorů v domácím prostředí jsou s nabídkou aktivit spokojeni a mírně vyšší spokojenost 65,4 % je u osob v domovech pro seniory. Ukazuje to zájem na aktivním způsobu života, vyhledat možnosti i u osob v domově pro seniory, chuť účastnit se programů a nabízených aktivizací. Příklady z praxe z domova pro seniory Kaplice popisuje Holczerová (2013, s. 38 - 49) jak klientky jako pekařky soutěžily v kulinářství a u mužské části funguje interakce s provozním domova, kdy klienti se spoluúčastní při údržbě okolí, předávají své zkušenosti a provádí část jednoduchých oprav. Šikovné ruce kutilů vyrobily drobné dárkové předměty, které se pak nabízely k prodeji na trzích. Ke zpestření všedních dnů, například v obědovém čase klientům hraje jejich oblíbená dechovka aj. Domov má *velké ambice* v taneční terapii i u vozičkářů, obecně *pohybové aktivity* jsou klienty velmi pozitivně hodnoceny.

Dále senioři dvou skupin shodně uvedli, že není aktivita, kterou preferují a nebyla by v nabídce. To, co celou skupinu osob v domově pro seniory tíží v oblasti trávení volného

času a možností využít aktivity dle libosti je zdravotní stránka. Zdravotním stavem, který má vliv na způsob trávení volného času se zaobírá 53,1% (17 osob) seniorů v domácím prostředí. V malém procentu obě skupiny trápí stránka finanční.

Dlouhodobě oblíbených aktivit si statisticky více užívají senioři v domácím prostředí a to 84,4% ku 15%. Mezi skupinami existují statisticky významné rozdíly ve výskytu oblíbených aktivit ( $\chi^2$  test nezávislosti v kont. Tabulce, p-hodnota = 0,005). Tento výsledek může být ovlivněn oblíbenými aktivitami jako je péče o dům, údržba, zahrada, které tato skupina respondentů uvedla. Také vyšší podíl věkové skupiny 60 – 69 let, která z dat vyšla, jako dominující domácímu prostředí mohla zapříčinit toto vyhodnocení. Volného času mají senioři dostatek, ti v domácím prostředí jsou spokojeni z 50%.

**Zda jsou spokojeni vzhledem ke způsobu bydlení s četností návštěv (jiného kontaktu, mobilní hovory) s příbuznými, a tak vyplní volný čas.** Mezi skupinami existují statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,021). Z dat vyplývá, že skupina seniorů žijících v domácím prostředí je významně spokojenější s četností návštěv příbuzných a přátel (68,8%) než senioři žijící v domově pro seniory (42,3%). V domácím prostředí nebyl nikdo nespokojen, v domově pro seniory projeví své nespokojení 4 osoby. Souvislost s výrazně vyšší spokojeností u osob v domácím prostředí naznačují data z tabulky v otázce způsobu bydlení, kdy 71,9% (23 osob) nežije sám, má každodenní kontakt s blízkými. Svůj čas osamoceně tráví 80,8% seniorů v domově a v domácím prostředí 34,4% seniorů. Osoby v domácím prostředí přijdou častěji do kontaktu s blízkými a prakticky nejsou v tomto ohledu nespokojeni. Instituce s sebou přináší částečnou izolovanost, se kterou se jedinec musí smířit. Napomáhat může okolí, a přestože senioři v domově nejsou spokojeni s četností návštěv, tak se zaměstnanci domova v Uherském Hradišti snaží zprostředkovávat setkání s rodinnými příslušníky, jak se stalo v únoru 2023. (Sociální služby Uherské Hradiště, 2015).

Senioři obou skupin shodně uvedli, že vlastní mobilní telefon, dá se předpokládat, že komunikace s příbuznými je částečně uspokojena touto formou. 22 osob z domácího prostředí navíc vlastní a používá počítač nebo tablet oproti 7 klientům domova pro seniory.

**Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda způsob bydlení ovlivňuje trávení volného času**

Pro ověření hypotézy č. 1 jsme použili vytvořenou proměnnou „Počet aktivit“, která je vypočtená pomocí proměnné č. 8 - „Mezi Vaše záliby, koníčky patří například:“

Hypotéza zněla, senior žijící v domácím prostředí, má více aktivit než senior žijící v domově pro seniory. Zde jsme použili Levenův test, výsledná  $p$  - hodnota = 0,040, nulovou hypotézu na této hladině významnosti zamítáme, tudíž senioři v domácím prostředí mají statisticky významně více aktivit než senioři žijící v domově pro seniory. I přes záporné výsledky dle dat, domov pro seniory v Uherském Hradišti zajišťuje klientům pestrou škálu aktivit, kterých se senioři účastní, uvádíme alespoň některé. Klienti vyrobili drobné dárkové předměty, které se nabízely k prodeji na Velikonočním jarmarku v domově pro seniory. (Sociální služby Uherské Hradiště, 2015). Ve spolupráci se ZUŠ v Uherském Hradišti se konal koncert dětí a senioři si tak mohli společně zazpívat staré songy Hany Zagorové. (Sociální služby Uherské Hradiště, 2015). Senioři Uherského Hradiště žijící v domácím prostředí se zajímají o akce v okolí a dle popisu níže je vidět, že oblibu mají pestrou.

Knihovna BBB v Uherském Hradišti nabízí aktivním seniorům pravidelné setkávání, kde je tematické promítání filmu a poté debatují při kávě či čaji, trénují paměť, hrají společenské hry, cvičí atd. (Štěpnice v dubnu-knihovnaBBB, 2023)

Klub seniorů také pořádá pravidelná setkávání seniorů, připravuje pestrou škálu akcí, zájezdů a zajímavých aktivit, zajímají se o trénink paměti, výtvarnou činnost a další, například v prosinci 2022 proběhla soutěž v bowlingu Malenovice - Uherské Hradiště. (eStránky.cz, 2022)

Být činným se dá přeložit spojením ještě jsem tady. Senioři se stále věnují koníčkům a zálibám, které si nesou životem až do pozdního věku. Vzhledem k lidské jedinečnosti, aktivity a činnosti musí být nastaveny dle konkrétních potřeb s ohledem na zdravotního stav, prováděné dobrovolně, a hlavně s chutí. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 35)

### **Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda výše vzdělání ovlivňuje způsob trávení volného času**

Pro ověření hypotézy jsme použili proměnnou č. 3 „Vzdělání“ a vytvořenou proměnnou „Počet aktivit“, která vychází z otázky č. 8.

Hypotéza zněla, senior s vyšším vzděláním má více aktivit než senior s nižším vzděláním. Výsledný Spearmanův korelační koeficient má  $p$ -hodnotu 0,098. Testovanou hypotézu nezamítáme. Z dat je patrné, že osoby s nejnižším vzděláním mají nepatrně nižší počet aktivit než ostatní, nicméně mezi vzděláním a množstvím aktivit neexistuje statisticky významný vztah.

Knihovna v Uherském Hradišti nabízí seniorům pravidelné akce. V rámci vzdělávání připravuje na září 2023 Virtuální Univerzitu třetího věku, která bude probíhat ve dvou semestrech a na výběr je mnoho témat ke studiu. (Virtuální univerzita třetího věku, 2023)

### **Třetím dílčím cílem bylo zjistit, zda způsob bydlení ovlivňuje pravidelnost pohybu**

Pro ověření hypotézy jsme použili proměnnou „Skupina“ a proměnnou č. 8 – „Mezi Vaše záliby a koníčky patří“, položka „Sportovní aktivity“.

Hypotéza zněla, senior žijící v domácím prostředí využívá častěji sportovních aktivit než senior žijící v domově pro seniory. Pro ověření hypotézy jsme použili  $\chi^2$  test nezávislosti v kontingenční tabulce, p-hodnota = 0,868, výsledky ukázaly, že mezi prostředím a využíváním sportovních aktivit neexistuje statisticky významný vztah. Senioři obou skupin shodně pečují o kondici. Aquapark v Uherském Hradišti pravidelně od pondělí do pátku pořádá pro seniory cvičení ve vodě. (Cvičení ve vodě pro seniory, 2015)

T. J. Sokol Uherské Hradiště nabízí aktivity také pro seniory. Pravidelná cvičení pro ženy i muže, v únoru 2023 proběhl taneční večer a v březnu 2023 se aktivní senioři zúčastnili vynášení Moreny. (TJ. Sokol Uherské Hradiště, 2023)

„Pohyb je základní potřebou každého živého tvora včetně člověka, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně. Pohybová cvičení mohou významně napomáhat ke změně postoje k sobě samému, především ke svému tělu.“ (Štilec, 2004, s. 25)

Jak jsme již uvedli, výzkumu se celkově zúčastnilo 58 seniorů, z toho bylo 32 seniorů (55,2%) v domácí péči a 26 seniorů (44,8%) v domově pro seniory. Podle pohlaví dominují ženy 43 osob (74,1%), mužů bylo pouze 15 (25,9%). Rozdělení žen a mužů z pohledu rozdílného bydlení je shodný ( $\chi^2$  test nezávislosti v kont. tabulce = 0,662). Věkový rozdíl je ve společnosti patrný, jak zmiňuje autor stále se stupňující trend. Čevela, Čeledová, Kalvach a Holčík, (2014, s. 22) uvádí, že ve společnosti stárnoucích lidí co do počtu dominují ženy a se zvyšující se věkovou hranicí, jde křivka nahoru. Autor ze statistik uvádí tyto údaje: *při narození na 100 děvčat připadá 106 chlapců, ve věkové skupině 60-69 let připadá na 100 mužů asi 120 žen, ve věkové skupině 70-79 let 160 žen, ve věkové skupině 80 a více let jde o více než dvojnásobek – 230 žen na 100 mužů, mezi dlouhověkými je poměr 1:4*. V dalším bodě jsme srovnali věk respondentů a vyplynuly statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,038). Osoby 60 – 69 let jsou častěji v domácí péči, shoda pro věkovou skupinu 70 -79 let, kdy podíl je stejný, ale významné rozdíly jsou ve věkové skupině 60 – 69 let, v domově pro seniory tvoří tato skupina pouze 3,8% všech klientů Cílem

pečovatelských služeb je podpořit skupinu osob se sníženou soběstačností, aby mohli žít co nejdéle v domácím prostředí. Osoby ve věku 80+ tvoří početnější skupinu seniorů v domově pro seniory (42,8%), kterým již stav a další okolnosti neumožňují zůstat v domácím prostředí a potřebují mít zajištěnou 24 – hodinovou pomoc. Zatímco v domácí péči tato skupina tvoří 21,9%. Z pohledu vzdělání z výpočtů vyplynuly statisticky významné rozdíly (Fisherův exaktní test; p-hodnota = 0,022), kdy v domácí péči výrazně častěji zůstávají vysokoškolsky vzdělaní seniori a v domově pro seniory jsou častěji než v domácí péči seniori s nižším vzděláním nebo základním vzděláním. Lze usuzovat, jestli důvodem byl druh fyzicky náročnějšího zaměstnání. 39,6 % to je 26 osob v domácím prostředí uvedlo, že má společné bydlení s rodinou. Pro seniora to může být z mnoha stran výhodné a z pohledu výzkumného, je to pozitivní zjištění. Může to však ukazovat trend této doby, kdy lidé řeší složitost vlastního bydlení. Co se týče zaměstnání, tak z 58 osob jsou zaměstnány pouze 3 osoby (5,2 %) a to žijící v domácím prostředí, mezi skupinami a zaměstnáním neexistuje významný vztah (Fisherův exaktní test, p – hodnota = 0,245. V sociodemografické části bylo poslední otázkou, zdali je senior členem nějaké organizace a byl tak aktivním, měl pravidelný kontakt s okolím a tím smysluplně vyplnil čas. Z výsledků vidíme, že 14 seniorů z 58 osob (3 osoby z domova pro seniory a 11 osob z domácího prostředí) uvedlo, že jim náleží členství v nějaké organizaci, tady mezi skupinami existuje statisticky významný vztah na hladině významnosti  $\alpha = 5\%$ ; p – hodnota = 0,043. Pávková (2002, s. 28-31) zmiňuje, že způsoby trávení volného času v průběhu života, mohou pozitivně působit na vztahy v celé rodině a mezi přáteli. Tento čas, kdy jednáme podle své vůle po naléhavých úkonech, které nelze neplnit, nám přináší satisfakci a příjemně strávené chvíle.

V dotazníku se v závěru oběma skupinám nabídla k vyplnění otázka: **„Je něco, co Vás v poslední době potěšilo?“**

Nevyjádřilo se 22 respondentů (37,9%). Ve většině případech jsou respondenti kladně naladěni, hodnotili pozitivně sociální kontakty, což vede k větší míře spokojenosti, tím vznikají nové vzpomínky a utužují tak vztahy. Ukazuje to na zájem a funkčnost rodin a pozitivně naplňuje sociální oblast člověka. Zmírňuje osamocení, které přichází se stárnutím člověka.

Patřit do společnosti a být důležitým článkem v sociálním systému posiluje vlastní já a postavení člověka. Posiluje vzájemnou interakci mezi lidmi. (Tomeš, Šámalová a kolektiv, 2017, s. 115)

Senioři mají zkušenost s milým a ochotným personálem domova pro seniory a s chodem domova. Využívají aktivit, které mají v nabídce a vyplní tak smysluplně čas. Odloučení od rodiny, ztráta partnera nebo zdravotní stav může být příčinou institucí ování osob. Sociální pracovníci a pečovatelé přináší bezpečné prostředí, senior ví, na koho se obrátit, usnadňuje to tak lépe se sžít a přijmout nový domov, což ve vyšším věku notně ovlivní psychickou stránku člověka.

Osoba vykonávající přímou obslužnou péči v pobytových službách je nápomocna klientům v základních každodenních činnostech od ranní hygieny, pomoci či dopomoci při oblékání pomoci při přesunu na lůžko či vozík, pomoci při zajištění stravy a pití. Jedná se o spolupráci klienta a pracovníka, kdy vzniká vztah, který vede v důvěru. Sociální pracovník působí při „podpoře soběstačnosti, posilování životní aktivizace, vytváření základních a společenských kontaktů a uspokojování psychosociálních potřeb.“ (Hrozenková a Dvořáčková, 2013, s. 79)

Dále seniory uspokojuje zdravotní stránka a radují se ze všedních každodenních událostí.

## 7.1 Doporučení pro praxi

Data z výzkumného šetření nám ukázala, že nabízené aktivizace či rehabilitace využívá většina klientů domova pro seniory a procházkám po okolí dominuje skupina respondentů žijících v domácím prostředí. Mají své oblíbené činnosti, ale obě skupiny tíží zdravotní stránka, která omezuje a zužuje výběr možných aktivit. V celkovém součtu aktivit, ale dominuje skupina respondentů žijících v domácím prostředí. Je potřeba zpestit program, více motivovat klienty domova a posílit tuto aktivizační a sportovní část nebo navýšit personál, který je v dnešní době přetížen a nezbyvá tak prostor pro dostatečnou individuální péči.

V množství kontaktů s přáteli a rodinou se tyto skupiny rozcházejí. Senioři žijící v domácím prostředí jsou velmi spokojeni s četností návštěv a kontaktů, z výsledků prakticky nebyl nikdo nespokojen. Klienty domova pro seniory tato oblast trápí ve větší míře. V mnohých případech lze seniora ponechat v domácí péči, ale často z neznalosti se rodina obává zvládnutí péče o příbuzného. Je potřeba více osvěty v této oblasti. Mnozí nemají přehled o možnostech, které náš sociální systém nabízí. Například zažádat si o příspěvek na péči, kterým pokryjí náklady navíc spojené s každodenní péčí nebo možnost získat kompenzační pomůcky, kterých je na trhu již velká část. Vzhledem k posunující se hranici odchodem do důchodu, kdy lidé budou pracovat do vyššího věku, vznikne vyšší omezení v pomoci pečovat o své blízké. Proto je nutná větší informovanost. Posílila bych spolupráci mezi školou,

školkou a domovem pro seniory a zvýšila tak prostor pro kulturu nebo různé tvůrčí dílničky. Senioři jsou velmi křehká a ohrožená skupina lidí. Zajistit jim patřičnou péči a důstojné stáří musí být samozřejmostí.



## ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá tématem volného času seniorů v domácím prostředí nebo v domově pro seniory. Téma je stále citlivé a naléhavé. Teorie má čtyři části. První kapitola pojednává o Stáří a stárnutí lidí, popisuje změny, které s sebou tento stav přináší. Stárneme všichni a pokud jsme zdraví a nepozorujeme žádná fyzická omezení, máme dojem, že se nás to netýká a je to proces vzdálený. Podkapitola nás seznamuje s přípravou na stáří a jak nebýt zaskočen. Mít pevné zázemí a dobré vztahy s okolím, udržovat se v kondici a věnovat se koníčkům. Vytvářet si finanční rezervy, mít v dosahu síť zdravotních služeb, dobrou dopravní obslužnost atd. S kvalitou stáří souvisí druhá kapitola Životní styl, která popisuje, jak podpořit zdraví ve stáří, jaký má dopad na člověka životní styl a nutnost prevence. Třetí kapitola přejde ve Volný čas a jeho obecný popis, jaké jsou funkce volného času a nabídne volnočasové aktivity pro seniory. Bez aktivit se nelze udržet v dobrém fyzickém i psychickém stavu. S volným časem souvisí téměř celý den seniora a mnohdy je nesnadné tento čas vyplnit. Podkapitola Sociálního pedagoga a jeho uplatnění v rámci legislativy, jeho role a role sociálního pracovníka je důležitá a senior se s ním setká na úřadech, v poradnách linkách důvěry, v nemocnicích a také v domovech pro seniory. Domov pro seniory je poslední kapitolou v teoretické části. Vzhledem s posunující se důchodovou hranicí, nedostatkem penzionů a domovů pro seniory, kdy bývají dlouhé čekací doby a v případě manželských párů, aby nebyly odloučeny se doba čekání na nový domov prodlužuje, je nutné poukazovat a připomínat témata kolem seniorů. Instrukce se stává následným domovem těch, kteří nemají kolem sebe blízké, kteří by byli ochotni věnovat péči nebo jsou již senioři ve stavu, kdy je nutná kvalitní celodenní péče.

Empirická část byla realizována formou dotazníkového šetření s cílem porovnat způsob trávení volného času seniora, který žije v domácím prostředí nebo v domově pro seniory. Zda nabídka volnočasových aktivit je uspokojující a zda jsou spokojeni vzhledem ke způsobu bydlení s četností návštěv příbuzných. Co se týká volnočasových aktivit, tak obě skupiny shodně hodnotí nabídku jako uspokojující. S četností návštěv jsou výrazně spokojenější senioři v domácí péči. Obě tyto skupiny spojuje věk se spoustou volného času. Z šetření vyplynulo, že senior v domácím prostředí má kolem sebe zázemí v podobě rodiny, vnoučat, sousedů a v tom vidím základ. Volný čas tak lehce vyplní a uspokojí sociální oblast. Klient domova pro seniory nemá tolik příležitostí. Jsem ráda, že panuje spokojenost s nabízenými aktivitami, které jim domov pro seniory nabízí.

Výzkumné dílčí cíle se zabývají aktivitami obecně a také sportovními aktivitami. Zpomalit stárnutí a zvýšit tělesnou kondici, posílit jemnou motoriku, trénovat paměť a mnoho jiného docílíme aktivním způsobem. Snížíme výskyt nemocí a zlepšíme kvalitu života. V prvním výzkumném dílčím cíli jsme porovnávali, zdali senior žijící v domácím prostředí má více aktivit než senior žijící v domově pro seniory. Zda osoby s vyšším vzděláním mají více aktivit a bude třeba nutně více motivovat seniory s nižším vzděláním. A zdali senior žijící v domácím prostředí využívá častěji sportovních aktivit než senior žijící v domově pro seniory. Test ukázal, že senioři žijící v domácím prostředí mají více aktivit. Prostor a izolovanost ovlivňuje způsob života. V domově není z mého pohledu dostatek personálu, který by se mohl individuálně věnovat klientům dle jejich potřeb. Časté mohou být pocity seniorů, že nechtějí být na obtíž. Zdálo by se, že výše vzdělání ovlivní množství aktivit u seniorů, ale úplně tomu tak není. Je potřeba se věnovat všem skupinám bez ohledu na výši vzdělání. Stáří čeká všechny, jak bohaté, tak chudé. Je jen na každém, jakou má vůli a chuť a co mu také zdraví dovolí. Sportovních aktivit využívají obě skupiny shodně. Domov pro seniory nabízí klientům pravidelná cvičení a rehabilitace, je také možnost procházek po okolí.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Teórie sociálnej pedagogiky: edukačné, sociálne a komunikačné aspekty*. Bratislava: Slovenská pedagogická spoločnosť SAV, 2011. ISBN 978- 80-970675-0-2.
- Cvičení pro seniory-Aquapark Uherské Hradiště. *Aquapark Uherské Hradiště* [online] 2015 [cit. 2023-21-04] Dostupné z : <https://www.aquapqrk-uh.cz//program-pro-aktivni-seniory>
- ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.
- ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ, Zdeněk KALVACH, Jan HOLČÍK a Pavel KUBŮ. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 9788024741383.
- Estránky, Klub důchodců Uherské Hradiště, 2022. [online] 2022 [cit. 2023- 04 - 23] Dostupné z: <https://www.kduh.estranky/>
- Fyft. Význam volného času pro lidstvo. [Online] 2022 [Cit. 2023-03-20] Dostupné z : <https://www.fyft.cz/fyft-news/vyznam-volneho-casu/>
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén Stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 9788087109199.
- HINDLS, Richard, HRONOVÁ, Stanislava, SEGER, Jan, FISCHER, Jakub. *Statistika pro ekonomy*. 7. vyd. Praha: PROFESSIONAL PUBLISHING. ISBN 80-86946-16-9.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha : Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- HOSKOVEC, Jiří a Simona HOSKOVCOVÁ. *Malé dějiny české a střeoevropské psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783110.
- HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
- JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 9788024755359.
- JANIŠ, Kamil ml. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 9788072485307.

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha : Grada Publishing, 2017. ISBN 9788027101023.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRAUS, Blahoslav, a Věra POLÁČKOVÁ. *Prostředí člověk výchova, k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN: 8024712849.

MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, s.r.o., 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 8021033452.

NĚMEC, Jiří a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 9788024619972.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PECÁKOVÁ, Iva. *Statistika v terénních průzkumech*. 2. dopl. vyd. Praha: PROFESSIONAL PUBLISHING, 2011. ISBN 978-80-7431-039-3.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha : Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5.

PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Prah: Maxdorf. 2015. ISBN 9788073454371.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 8073671247.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 987-80-247-3850-5.

Sociální služby Uherské Hradiště. *Úvod/ Sociální služby Uherské Hradiště*, [online] 2015 [cit. 2023-21-04] Dostupné z: <https://www.ssluh.cz/novinka/402/prodej-vyroбку-na-velikonocnim-jarmarku-v-uherskem-hradisti>

Sociální služby Uherské Hradiště. *Úvod/ Sociální služby Uherské Hradiště*, [online] 2015 [cit. 2023-21-04] Dostupné z: <https://www.ssluh.cz/novinka/400setkani-s-rodinnymi-prislusniky>

Sociální služby Uherské Hradiště. *Úvod/ Sociální služby Uherské Hradiště*, [online] 2015 [cit. 2023-21-04] Dostupné z: <https://www.ssluh.cz/novinka/418/zaci-zus-zazpivali-seniorum-hity-hany-zagorove>

STUART - HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 8071782742.

SUCHÁ Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů, 2016. ISBN 9788072553617.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 9788024754478.

Štěpnice v dubnu - KnihovnaBBB. *KnihovnaBBB Uherské Hradiště* [online] 2023 [cit. 2023-04-23] Dostupné z: <https://www.knihovnabbb.cz/stepnice-v-dubnu>

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789208.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 9788026207146.

T. J. Sokol Uherské Hradiště. *TJ. Sokol Uherské Hradiště* [online] 2023 [cit. 2023-21-04] Dostupné z: <https://www.sokol-uh.cz/galerie/>

TOMEŠ, Igor, Kateřina ŠÁMALOVÁ a kolektiv. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova : Karolinum, 2017. ISBN 9788024636122.

UZÁVĚRKA, Redakční. *Sociální zabezpečení*. Ostrava : Sagit, 1993. 978-80-7488-391-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 9788024613185.

Virtuální Univerzita třetího věku - VU3V - KnihovnaBBB. *KnihovnaBBB Uherské Hradiště* [online] 2023 [cit. 2023-23-04] Dostupné z: <https://knihovnabbb.cz/virtualni-univerzita-tretiho-veku-vu3v>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Aj.	A jiné
Apod.	A podobně
Atd.	A tak dále
DPS	Domov s pečovatelskou službou
Tzv.	Tak zvaně
WHO	Světová zdravotnická organizace
WHOQOL	Dotazník kvality života Světové zdravotnické organizace

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 Pohlaví seniorů.....	42
Graf 2 Pohlaví seniorů.....	43
Graf 3 Věk seniorů.....	44
Graf 4 Vzdělání respondentů.....	45
Graf 5 Způsob bydlení.....	46
Graf 6 Zaměstnání.....	47
Graf 7 Členství v organizaci.....	48
Graf 8 Máte oblíbenou aktivitu.....	49
Graf 9 Záliby a koníčky podle skupin (možnost více odpovědí).....	52
Graf 10 Počet aktivit podle skupin.....	53
Graf 11 Sportovní aktivity podle skupin.....	55
Graf 12 S kým trávíte nejčastěji volný čas (možnost více odpovědí).....	56
Graf 13 Myslíte, že nabízené aktivity ve Vašem okolí jsou uspokojující .....	57
Graf 14 Je nějaká aktivita, kterou preferujete a není ve Vašem okolí v nabídce .....	58
Graf 15 Je něco, co Vám brání trávit volný čas dle představ? .....	59
Graf 16 Jaká je spokojenost s množstvím Vašeho volného času.....	60
Graf 17 Jaká je spokojenost s četností návštěv příbuzných a přátel.....	61
Graf 18 Cvičíte nebo využíváte rehabilitace .....	62
Graf 19 Používáte osobní počítač, notebook, tablet .....	63
Graf 20 Počet aktivit podle vzdělávání .....	64

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Skupina seniorů.....	42
Tabulka 2 Pohlaví seniorů.....	43
Tabulka 3 Věk seniorů.....	44
Tabulka 4 Vzdělání respondentů.....	45
Tabulka 5 Způsob bydlení.....	46
Tabulka 6 Zaměstnání.....	47
Tabulka 7 Členství v organizaci.....	48
Tabulka 8 Členství v organizacích.....	49
Tabulka 9 Máte oblíbenou aktivitu.....	50
Tabulka 10 Oblíbené aktivity (možnost více odpovědí).....	51
Tabulka 11 Záliby a koníčky podle skupin (možnost více odpovědí).....	52
Tabulka 12 Testy normality - Hypotéza 1.....	54
Tabulka 13 Sportovní aktivity podle skupin.....	55
Tabulka 14 S kým trávíte nejčastěji volný čas? (možnost více odpovědí).....	56
Tabulka 15 Myslíte, že nabízené aktivity ve Vašem okolí jsou uspokojující.....	57
Tabulka 16 Je nějaká aktivita, kterou preferujete a není ve Vašem okolí v nabídce.....	58
Tabulka 17 Je něco, co Vám brání trávit volný čas dle představ?.....	59
Tabulka 18 Jaká je spokojenost s množstvím Vašeho volného času.....	60
Tabulka 19 Jaká je spokojenost s četností návštěv příbuzných a přátel.....	61
Tabulka 20 Cvičíte nebo využíváte rehabilitace.....	62
Tabulka 21 Používáte osobní počítač, notebook, tablet.....	63
Tabulka 22 Počet aktivit podle vzdělávání.....	64



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená respondentko, vážený respondente,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který poslouží ke zpracování mé bakalářské práce na téma „volný čas seniorů žijících v domácím prostředí nebo v domově pro seniory,,.

Chci Vás tímto poprosit o vyplnění dotazníku, který je **anonymní**, proto budu velmi ráda za otevřenost.

Předem děkuji za spolupráci. Vaše odpovědi mně velmi pomohou při zpracování daného tématu. Studentka fakulty Humanitních studií UTB ve Zlíně.

Vybranou odpověď označte křížem nebo popište vlastními slovy.

### 1. Jste:

- Žena       Muž

### 2. Patříte do věkové skupiny:

- 60 – 69 let       70 – 79 let       80 a více

### 3. Vaše dosažené vzdělání:

- Základní       Odborné učiliště       Středoškolské  
 Vyšší odborné       Vysokoškolské

### 4. Způsob bydlení:

- Vlastní bydlení (sama/sám)       Vlastní bydlení s partnerem  
 Společné bydlení s rodinou       Domov pro seniory

### 5. V současné době:

- Jsem ve starobním důchodu  
 Jsem v důchodu a zaměstnán/a na částečný pracovní úvazek  
 Jsem v invalidním důchodu

**6. Jste členem, členkou nějaké organizace? Například Český červený kříž, atd.**

- Ano     **Pokud Ano, uveďte organizaci:**.....  
 Ne

**7. Máte oblíbenou aktivitu, kterou praktikujete již léta?**

- Ano     **Pokud ano, uveďte jakou**.....  
 Ne

**8. Mezi Vaše záliby, koníčky patří například: Možnost výběru více odpovědí**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Domácí práce         | <input type="radio"/> Duchovní aktivity         |
| <input type="radio"/> Sportovní aktivity   | <input type="radio"/> Četba (knihy, denní tisk) |
| <input type="radio"/> Sledování TV         | <input type="radio"/> Počítač                   |
| <input type="radio"/> Stolní a deskové hry | <input type="radio"/> Křížovky, kvízy           |
| <input type="radio"/> Vzdělávání           | <input type="radio"/> Setkávání se s přáteli    |
| <input type="radio"/> Procházky po okolí   | <input type="radio"/> Kulturní vystoupení       |
| <input type="radio"/> Výtvarná činnost     | <input type="radio"/> Péče o příbuzné           |

**Jiné, doplňte:**.....

**9. S kým trávíte nejčastěji volný čas:**

- Sám/sama      S partnerem      S rodinou      S přáteli

**10. Myslíte, že nabízené aktivity ve Vašem okolí jsou uspokojující?**

- Jsou uspokojující      Nejsou uspokojující      Nemohu posoudit  
 Nevím

**11. Je nějaká aktivita, kterou preferujete, a není ve Vašem okolí v nabídce?**

- Ano     **Pokud Ano, doplňte aktivitu:**.....  
 Ne

**12. Je něco, co Vám brání trávit volný čas dle představ? Pokud ano, doplňte:**

- Zdravotní stav
- Nespokojenost s nabídkou
- Nedostatek volného času
- Finanční stránka

**13. Jaká je spokojenost s množstvím Vašeho volného času?**

- Volného času mám dostatek
- Volného času mám přiměřeně
- Volného času mám nedostatek

**14. Jaká je spokojenost s četností návštěv příbuzných či přátel?**

- Velmi spokojen/a
- Spíše spokojen/a
- Spíše nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

**15. Cvičíte nebo využíváte rehabilitace?**

- Ano, pravidelně
- Občas
- Ne

**16. Používáte ke komunikaci mobilní telefon?**

- Ano
- Ne

**17. Používáte osobní počítač, notebook, tablet?**

- Ano
- Ne

**18. Je něco, co Vás v poslední době potěšilo?**

.....  
.....

***Mnohokrát děkuji za spolupráci a přeji Vám vše dobré.***