

# Bakalářská práce

2013

Karel Myslík

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

## **SENIORŮ A JEJICH ŽIVOTNÍ STYL**

Vedoucí práce: Mgr. Iva Žlábková, Ph.D.

Autor práce: Karel Myslík

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 4.

2013

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury, uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

3. 1. 2013

.....

Karel Myslík

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Ivě Žlábkové, Ph.D. za cenné rady,  
připomínky a metodické vedení práce.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
<b>1 Stárnutí a stáří .....</b>	<b>7</b>
1. 1 Vymezení období stáří .....	8
1. 2 Období raného stáří.....	8
1. 2. 1 Biologické projevy .....	10
1. 2. 2 Psychické změny.....	11
1. 3 Období pravého stáří.....	12
1. 3. 1 Biologické projevy.....	14
1. 3. 2 Psychické změny.....	15
1. 4 Potřeby seniorů .....	16
<b>2 Životní styl.....</b>	<b>17</b>
2. 1 Historické počátky životního stylu .....	18
2. 2 Definice životního stylu.....	19
2. 3 Znaký a dělení životního stylu .....	21
2. 4 Jaký by měl být životní styl seniora.....	22
2. 5 Životní styl současného člověka .....	24
2. 5. 1 Výživa.....	25
2. 5. 2 Pohybová aktivita .....	25
2. 5. 3 Kouření .....	26
2. 5. 4 Alkohol .....	27
2. 5. 5 Stres .....	28
<b>3 Poskytované služby a péče o seniory v ČR .....</b>	<b>29</b>
3. 1 Rodina seniora .....	29
3. 2 Zdravotní služby pro seniory .....	30
3. 2. 1 Rozdělení zdravotních služeb .....	31
3. 3 Sociální služby pro seniory.....	32
3. 4 Domácí péče .....	33
3. 5 Ošetřovatelství .....	33
3. 6 Kvalita života v pojetí péče o seniory.....	34
<b>4 Volný čas a volnočasové aktivity seniorů.....</b>	<b>35</b>
4. 1 Charakteristika pojmu volný čas.....	35
4. 2 Volnočasové aktivity pro seniory .....	36
4. 3 Programy pro seniory.....	37
4. 4 Vzdělávání seniorů .....	39
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>41</b>
<b>SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ .....</b>	<b>42</b>
<b>ABSTRAKT .....</b>	<b>44</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>45</b>

## ÚVOD

Téma mé bakalářské práce jsem si vybral proto, neboť věk, životní styl a volný čas spolu úzce souvisí, v současné době jsou tato témata velmi aktuálním a diskutovaným problémem naší společnosti.

Populace stárne a lidí stále více přibývá. Stárnutí společnosti proto přináší i řadu problémů. Jedním z nich, je vznik velké sociální skupiny osob, která se bude vyznačovat specifickým životním stylem, bude závislá na penzijním programu a poskytovaných sociálních či zdravotních službách. Jako preventivní opatření se začínají objevovat nové trendy, které jsou určeny pro seniory. Jsou to zejména programy, které mají osoby v seniorském věku přesvědčit o tom, že stáří by měly prožít a smysluplně využít. Poskytují návod, jak se na stáří připravit a předávají myšlenku přípravy jako neodmyslitelnou součást každého člověka. Ukazují, jak optimálně trávit svůj volný čas, jak pečovat o své zdraví a fyzickou, či psychickou kondici. Pamatujme na to, že vizitkou společnosti je nejen péče o staré občany, ale i jejich životní styl.

Životní styl současného člověka se neustále mění, je ovlivněn velkým technickým pokrokem moderní doby, neustálým spěchem a je definován životními podmínkami, v kterých se nacházíme. Životní podmínky mají velký vliv na průběh stárnutí, na zdravotní i psychický stav seniora a aktivity, kterým se věnuje. Do životního stylu můžeme zařadit např. kouření, alkohol, obezitu, pohybovou aktivitu, výživu, stres, atd. Jedním z nejvýznamnějších faktorů, který ovlivňuje životní styl, čili život člověka, je zdraví. Proto v této uspěchané době myslíme zejména na svůj zdravotní stav, a tím je třeba začít.

Druhou oblastí přípravy na stáří, je smysluplné využívání volného času. Volný čas představuje v životě seniora dobu, kdy se může věnovat činnostem, které si může svobodně vybírat, dělá je dobrovolně a rád. Jde o odpočinek, rekreaci, zábavu, různé zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, atd. Součástí volného času, ale naopak nejsou činnosti, které zabezpečují biologickou existenci člověka. Jedná se o jídlo, spánek, osobní hygienu a zdravotní péči. Volný čas je doba, která zbývá po splnění všech povinností člověka.

Bakalářská práce je rozdělena do čtyř kapitol. Tématem první kapitoly je stáří, kde jsou definovány základní pojmy jako např.: stárnutí, stáří a vysvětleny vybrané

teorie. Dále kapitola pojednává o rozdělení na období raného a pravého stáří, kde z pohledu biologického, psychického a sociálního, řeší další aspekty stárnutí. Na konci kapitoly je uvedeno stručné shrnutí tohoto důležitého vývojového období v životě člověka. Hlavním zdrojem pro mě byly knihy od Marie Vágnerové s názvem Vývojová psychologie.

Tématem druhé kapitoly je životní styl. Kapitola pojednává o historickém počátku pojmu kvality života a jeho problematice. Dále popisuje, co lze do oblasti životního stylu zařadit, co jej ovlivňuje a jaký je skutečný způsob života člověka, v současné společnosti. Stěžejním pramenem pro mě byly knihy s názvem Psychologické aspekty změn v České společnosti a Kvalita života seniorů v domovech pro seniory, od autorek Ilony Gillernové a Dagmar Dvořáčkové.

Oblast poskytování služeb a péči o seniory v České republice definuje kapitola třetí, která popisuje rozdělení služeb na oblast sociální, zdravotní a ukazuje možné typy péče o seniora. Nejvíce informací jsem čerpal z knihy Péče o seniory od Darji Jarošové. Kapitola obsahuje i shrnutí problematiky vzhledem k životnímu stylu člověka.

Poslední, tedy čtvrtá kapitola práce se věnuje oblasti a možnostmi trávení volného času. Kapitola pojednává o definování pojmu volný čas, popisuje, co lze do této doby zařadit a jakým způsobem ho smysluplně ve stáří využít. Hlavním pramenem získávání informací byla pro mne kniha od Jiřiny Pávkové s názvem Pedagogika volného času. Závěr každé kapitoly obsahuje celkové shrnutí myšlenek od autora této práce.

Cílem bakalářské práce bude teoreticky zmapovat problematiku životních stylů seniorů. V práci bude popsáno vývojové období stáří, životní styl, volný čas, nabídka zájmových činností a bude popsána oblast poskytovaných služeb a péče o seniory v České republice. Všechny tyto oblasti propojuje způsob života seniora, ukazuje tak jeho pravý životní styl a postavení ve společnosti.

# 1 Stárnutí a stáří

V této kapitole budeme definovat pojmy stárnutí a stáří, rozdělíme stáří dle světové zdravotnické organizace (WHO) a popíšeme různé aspekty, které s nimi souvisí. Vymezíme stáří na dvě důležitá období, ve kterých popíšeme biologické a psychické projevy u starého člověka. Poslední oblastí, kterou kapitola popisuje, jsou potřeby seniorů a celkové shrnutí vývojové etapy, vzhledem k životnímu stylu člověka.

Psychologický slovník definuje stárnutí jako proces, který se projevuje změnami v průběhu času. Pod tímto pojmem se skrývají veškeré negativní změny, ke kterým dochází po adolescenci. Důležitým aspektem, který slovník definuje, je dle mého názoru pojem úspěšného stáří, kde je hlavním cílem snaha seniorů o zdravý život, začlenění se do veřejně prospěšných činností, vytváření pozitivních vztahů k okolí a vzájemného pochopení mezi seniory a mladou generací. V aktivním stáří je rozhodující aktivita, tedy úspěšné pěstování nejrůznějších činností. Příkladem může být učení, které mívá v tomto směru silné motivační účinky.<sup>1</sup>

Encyklopedie popisuje stárnutí jako zákonitou etapu vývoje člověka, při které dochází k úbytku fyzických a psychických schopností.<sup>2</sup>

Podle M. Vágnerové<sup>3</sup> ovlivní stárnutí člověka tak, že si začne uvědomovat pokles jeho fyzické atraktivity, bezchybného zdraví a člověk už nemůže svou identitu opírat o biologicky podmíněné kompetence. Začíná uvažovat změnou svého postoje a zaměřuje se na jiné aspekty reality, než jak tomu bývalo doposud. Starší člověk nalézá svou hodnotu v kompetencích a zkušenostech, které mohou být užitečné pro jeho potomstvo a generaci obecně. Významnou složkou identity starého člověka se stává to, co sám vytvořil a s čím se osobně ztotožňuje.

Stárnutí lze definovat jako přirozenou reakci organismu na dovršení poslední vývojové fáze v životě člověka. Samotný proces stárnutí je zákonitý a jedná se o přirozený jev každého jedince, rodiny, komunity a společnosti. Nejedná se o nemoc, ale o přirozený fyziologický jev. Stárnutí má biologickou, psychologickou a sociální stránku a výsledkem je stáří.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. HARTL, P. HARTOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 561–562.

<sup>2</sup> Srov. ČERMÁK, J. *Malá encyklopedie Universum Prs–S*, s. 395.

<sup>3</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří*, s. 435.

<sup>4</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 7–8.



O stáří lze pojednávat jako o ontogenetické fázi, která je biologicky a sociálně odlišná od středního věku. Nikdy jej nelze spolehlivě definovat biologickým věkem, neboť je podmíněno fyzicky, psychicky, sociálně a geograficky.<sup>5</sup>

Dle světové zdravotnické organizace (WHO) je stáří doporučeno rozdělovat: na rané stáří (60–74 let), na vlastní stáří (75–89 let) a na dlouhověkost (90 a více let). V anglosaských zemích se doposud používá rozdělení stáří: mladí staří (65–74 let), staří (75–84 let) a velmi staří (85 let a více). Obvykle se lze ale setkat i s členěním na pouhá dvě období: mladší stáří (60–75 let) a pokročilé stáří (75 let a více).<sup>6</sup>

Umění stárnout je pro nás uměním žít a hlavním úkolem stáří je dosažení integrity ve svém životě. Stáří je takové shrnutí toho, jak jsme zvládali předchozí jednotlivá vývojová stádia ve svém životě a je proto potřeba uspokojivě a klidně prožívat právě tu fázi života, ve které se právě nacházíme.<sup>7</sup>

Téma stárnutí a stáří se týká nás všech. Člověk ve stáří, si začne více uvědomovat celkový pokles fyzické aktivity a svého zdraví. Nastává celkové zpomalení organismu a člověk začíná přehodnocovat svůj dosavadní život. Vlivem procesů stárnutí, začíná docházet u seniora k omezeným možnostem trávení svého dosavadního způsobu života a senior by měl k těmto okolnostem přizpůsobovat i svůj životní styl.

## 1. 1 Vymezení období stáří

Tato část kapitoly pojednává o rozdělení stáří na dvě základní oblasti. Jedná se o období raného a pravého stáří. Kapitola popisuje důležité aspekty stáří, a to zejména tělesné, psychické a socializační. Každé období obsahuje i popis změn, které výrazně ovlivňují způsob života starého člověka. Závěr každé oblasti kapitol obsahuje celkové shrnutí poznatků od autora této práce.

## 1. 2 Období raného stáří

Stáří je poslední etapou v životě člověka, která bývá označována jako **postvývojová**. Je to z důvodu, protože už byly realizovány všechny možnosti rozvoje

---

<sup>5</sup> Srov. *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích 4.díl, Ř–Ž*, s. 221.

<sup>6</sup> Srov. HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 562.

<sup>7</sup> Srov. WOLF, J. *Umění žít a stárnout*, s. 19.

v životě člověka. Stáří přináší člověku nadhled a moudrost, pocit uspokojení, ale také úbytek své energie a proměnu osobnosti, která směřuje ke svému konci.<sup>8</sup>

Rané stáří neboli třetí věk, je obdobím života, ve kterém dochází vlivem stárnutí k výrazným změnám, ale ne k takovým, aby člověku v tomto případě znemožnily prožívat svůj život aktivně a nezávisle na svém věku.<sup>9</sup>

Podle teorie psychosociálního vývoje **E. H. Eriksona** je hlavním cílem ve stáří dosažení vlastní integrity v životě. To se projeví tak, že člověk přijme svůj dosavadní průběh života jako celek, který má smysl. V první řadě musí hodnotit svůj život pozitivně, aby mohl přijmout i jeho konec.<sup>10</sup>

Dle názoru představitele analytické psychologie **C. G. Junga** je třeba stáří chápat jako výsledek procesu individuace, kde by mělo dojít k harmonizaci všech vědomých, ale i nevědomých složek osobnosti člověka.<sup>11</sup>

Člověk ve stáří dobrovolně přijímá sociální neangažovanost, a tím se postupně vzdává náročných úkolů a společenských funkcí. Tak jsou staří lidé v různých významných činnostech nahrazováni mladšími a společnost se tímto systémem obnovuje a vyvíjí.<sup>12</sup>

Starší člověk necítí povinnost udržovat své společenské postavení, ale má možnost realizace dosud nenaplněných vnitřních potřeb a dělat, co jej zajímá. Velice důležité je, že už není řízen tlakem společnosti, ale svými potřebami, které mohou být pro společnost někdy bezvýznamné, či dokonce směšné. Na počátku raného období dochází k poklesu kompetentnosti, osobní pohody, prožívá pocity marnosti a začíná více trpět nedostatkem energie a motivace. To vede ke zpomalení životního tempa a omezení aktivit či zájmů. Člověk se musí neustále přizpůsobovat novým problémům, či změnám, a to v době, kdy jsou jeho možnosti méně limitovány. Myslí se tím, že člověk se musí vyrovnat např. s odchodem do důchodu, umístěním do nemocnice, smrtí partnera, atd.<sup>13</sup>

Z hlediska sociálního významu v oblasti stáří, je celkový postoj společnosti k tomuto tématu spíše negativní, leckdy odmítavý a podceňující. Je to proto, neboť stáří je chápáno jako období, ve kterém člověku ubývá mnoho sil a je celkově oslabený.

---

<sup>8</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 299.

<sup>9</sup> Srov. Tamtéž s. 299.

<sup>10</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří*, s. 444.

<sup>11</sup> Srov. Tamtéž s. 445.

<sup>12</sup> Srov. LANGMEIER, J. KREJČÍROVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 192.

<sup>13</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 302–305.

Současný systém ve společnosti klade důraz především na zachování všech biologicky podmíněných kompetencí mládí, tedy mladý vzhled a výrazný výkon, což starého člověka výrazně znevýhodňuje. Jedinci mladších generací ztrácejí vědomí o tom, že samozřejmostí kontinuity různých generací znamená společné soužití lidí různého věku. V současnosti tomu ovšem tak není a je velmi vzácné pocítit se starými lidmi sounáležitost, pochopení a nepřehlížení. Tyto negativní postoje společnosti mohou pak vyvolat u člověka vlastní obavy ze stárnutí.<sup>14</sup>

Každé období stáří má v životě smysl. Jeho hlavním cílem je dosažení integrity v pojetí vlastního života a závisí na zvládnutí úkolů z předchozích vývojových období. Přináší člověku mnoho nových úkolů a zkušeností, s kterými se musí senior vyrovnat. V samotném průběhu stáří dochází u člověka k postupnému snižování úrovně všech tělesných funkcí. Tento proces je individuální a nastává u každého člověka v jiném tempu. Závisí zejména na dědičných předpokladech a vlivu vnějšího prostředí. Stáří výrazně mění zevnějšek člověka, čímž ovlivňuje i jeho sociální postavení ve společnosti. Staří je možné definovat jako jeden z faktorů, který vlivem věku a poklesu fyzické a psychické aktivity, výrazně ovlivňuje životní styl seniora.

Následující kapitoly popisují biologické a psychické znaky a projevy, které tento vývojový proces doprovází.

### 1. 2. 1 Biologické projevy

Stáří není samo o sobě chorobným stavem, ale vlivem procesu stárnutí dochází ke shrnutí nepříznivých vlivů, tím přibývá nemocných lidí. Každý člověk během života prodělá několik nemocí, které ovlivní jeho somatické funkce, některé z nemocí mají chronický charakter. Základním znakem nemocnosti ve stáří je tzn. **polymorbidita**. To znamená, že starší člověk trpí velkým počtem a druhem chronických onemocněním.

Seniory netrápí jen somatické nemoci, ale i psychické potíže, které nejsou zpravidla dostatečně a včas rozpoznány. Obvykle zůstávají skryty nebo jsou považovány za reakci na somatické onemocnění či životní zátěž. Takovým způsobem bývají hodnoceny např. depresivní stavy u starého člověka.<sup>15</sup>

Při sledování některých biologických změn u seniorů, se v průběhu stárnutí ukázalo, že některé změny probíhají relativně pomalu a jiné výrazně rychleji. Mezi

---

<sup>14</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 305–309.

<sup>15</sup> Srov. Tamtéž s. 312.

nejvýznamnější změny patří zejména: sexuální aktivita mužů, rychlost reflexů na jednoduché akustické či vizuální podněty, srdeční kapacita, svalová síla apod. Všechny výše uvedené změny mají výrazný vliv na vzhled a chování seniora.<sup>16</sup>

Somatické neboli biologické znaky stárnutí lze pozorovat u člověka ve všech tkáních a jejich buňkách. Ty nejzávažnější se však nacházejí v nervové a endokrinní soustavě, které obecně zajišťují regulaci všech tělesných a duševních pochodů.<sup>17</sup>

Ve stáří má velký význam subjektivní postoj k vlastním potížím, které jsou ve stáří běžné. Stáří je spojeno s nutností přizpůsobit se svým možnostem a respektovat své případné omezení. Standardní proces stárnutí mění totiž nejenom funkce, ale i vzhled člověka a tímto se ovlivňuje jeho sociální postavení-sociální status ve společnosti.<sup>18</sup>

Je důležité uvést, že při fyziologickém stárnutí a stáří, se kvalitativně nemění struktura osobnosti člověka. Pro kvalitu psychiky, má tedy větší význam osobnost a její úroveň, než samotný kalendářní věk.<sup>19</sup>

Stárnutí lze obecně rozdělit do několika procesů. Jedním z nich jsou obecné biologické a psychické změny, které jsou spojené s věkem seniora. Biologické změny závisí na dědičných předpokladech každého člověka a projevují se u každého jinak. Tyto změny mohou ukazovat celkový somatický a psychický stav seniora, což může zásadně zasáhnout do způsobu jeho života. V další kapitole popíšeme druhou oblast změn, které ovlivňují stáří a tím jsou psychické změny-funkce v období raného stáří.

## 1. 2. 2 Psychické změny

V období stáří dosahují změn i mnohé psychické funkce. Některé z nich jsou ovlivněny biologicky, jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů a někdy jde o výsledek vzájemného působení mezi sebou. Doba, kdy se psychické změny projevují, či způsob jakým na ně starší lidé reagují, je stejně jako u výše uvedených biologických funkcí individuálně rozdílná. Výraznou změnou je celkové zpomalení poznávacích procesů a prodloužení doby reagování. Starší lidé bývají proto pomalejší a to vede ke zhoršení kvality kognitivních funkcí. Celkové zpomalení má za následek prodloužení doby až na dvojnásobek časového intervalu, který je určen ke splnění nějakého úkolu.<sup>20</sup>

---

<sup>16</sup> Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*, s. 12.

<sup>17</sup> Srov. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 184.

<sup>18</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 314–315.

<sup>19</sup> Srov. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*, s. 39

<sup>20</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 315.

Důsledkem zpomalení jsou biologické změny ve fungování mozku, resp. pomalejší přenos signálu z jedné oblasti do druhé, úbytek neuronů, či narušení synoptických spojení v mozku. Dochází k nerovnoměrnému úbytku v oblasti vnímání, tedy zhoršení zrakových a sluchových schopností.<sup>21</sup>

Začínají se objevovat i nedostatky paměťových funkcí a s nimi spojené obtíže v oblasti učení. Změny podmíněné stárnutím nepostihují v raném stáří všechny složky inteligence stejně a jejich úbytek se projevuje různým způsobem. Mění se celková úroveň rozumových schopností a jejich struktura. Starší lidé dávají přednost rutině a stereotypu ve svém životě. Poznávání nových věcí je dáno větší náročností na zpracování informace a porozumění, z čehož vyplývá i horší přizpůsobování se.<sup>22</sup>

V životě seniora, a to nejen v období raného stáří, hraje velkou úlohu životní rovnováha. Jedním z důležitých ukazatelů jsou psychické funkce, které se ve stáří výrazně mění. To je ovlivněno zejména působením různých psychosociálních faktorů, které zpomalují samotné psychické procesy. Jedná se např. o zhoršení koncentrace pozornosti, poklesu paměťových funkcí a celkové snížení úrovně v oblasti inteligence seniora. V neposlední řadě je významné uvést, že psychický stav člověka má výrazný vliv na způsob života člověka, a tím ovlivňuje i samotnou kvalitu života seniora ve společnosti.

### 1. 3 Období pravého stáří

Člověku, který dovršil věku 75-ti let říkáme, že se nachází v životní fázi pravého stáří. Tohoto období se bohužel část seniorů ani nedožije, neboť člověk je stále více vystaven různým zátěžovým situacím, které mohou být v některých případech až nezvladatelné. Úroveň těchto situací závisí hlavně na samotné osobnosti člověka, jeho zkušenostech, hodnotovém systému a v neposlední řadě na psychických a biologických kompetencích.<sup>23</sup>

V první řadě je třeba udržet pocity pohody, které záleží na zvládnutí různých ztrát a zátěžových situacích. Mezi nejčastější bývají zpravidla označovány: nemoc, úmrtí partnera, zhoršení zdravotního stavu, ztráta jistoty soukromí apod.<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 315.

<sup>22</sup> Srov. Tamtéž s. 321.

<sup>23</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří*, s. 492.

<sup>24</sup> Srov. Tamtéž s. 399.

Vývojový úkol raného období, kterým je podle zakladatele psychosociálního vývoje **E. H. Eriksona** dosažení integrity v pojetí vlastního života, je již splněn. Seniori přijímají svůj život takový, jaký byl, netrápí se nevyužitými možnostmi a nejsou zoufalí nad předchozím průběhem. Právě stáří proto nebývá spojeno s potřebou cokoliv předstírat. Dovoluje se ohlížet za pohledem na vlastní život, který se v současné době jeví jinak než dřív. Z postupného pohledu somatické a psychické oblasti lze tímto stanovit rizika ztrát, která senior dosáhl v průběhu života. Jedná se o základní nedůvěru ve společnost, která v období pravého stáří může výrazně narůstat a seniorovi se společnost jeví jako cizí, zlá, přehlížející, neakceptující, a tím starého člověka zavrhuje.<sup>25</sup>

Autonomie se obvykle udržuje těžko a starý člověk si ji většinou uchovává jen symbolicky či formálně. Negativní postoj značí, že člověk už nemůže dostatečně rozhodovat o sobě a svém životě. Iniciativa a potřeba ukázat své kompetence se ve svém životě stále snižují, ubývá soběstačnosti i v běžných činnostech. Nejde už o prosazení či získání něčeho nového, ale úspěchem je udržení svých stávajících kompetencí v životě.<sup>26</sup>

V tomto období může senior díky své „*získané*“ moudrosti, nadhledu a vědomí blízkého konce svého života, pocítit potřebu upravit svoji identitu. Může chápat svoji osobnost jinak, než tomu bylo dříve a začíná vnímat i jiné složky identity, které pro něj nebyly tak důležité.<sup>27</sup>

Právě stáří je daleko více flexibilní, řekněme i vágnější, než tomu bylo v předcházející vývojových období. Závisí mnohem více na rozhodování samotného člověka a na jeho uchovaných schopnostech a možnostech. Společnost náplň života seniorů nestanovuje. Zřejmě proto, že se od nich již mnoho neočekává a tak je zařazují spíše do rolí pasivních konzumentů péče jiných lidí.<sup>28</sup>

Je třeba si uvědomit, že vysoký věk seniora značí velké omezení např. vlivem srdečních chorob, chronických zánětů kloubů, vysokého krevního tlaku, či různými nemocemi páteře, nohou, atd. Pro člověka vysokého věku je neméně důležité, nejen jak mu slouží jeho zdraví, ale i fakt jak působí na druhé<sup>29</sup>, tedy samotných biologických projevů, o kterých vypovídá následující kapitola této práce.

---

<sup>25</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 400.

<sup>26</sup> Srov. Tamtéž s. 401.

<sup>27</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří*, s. 492.

<sup>28</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 402.

<sup>29</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 335.

Zásadním, čím člověk v období raného stáří prochází, je udržení si své osobní autonomie, dostatečné soběstačnosti, zachování svých sociálních kontaktů, osobního významu a sebeúcty ve svém životě. Nejde zde už o prosazení, či získání něčeho nového, ale velkým úspěchem je zachování si stávajících kompetenci a životního stylu, v životě seniora.

### 1. 3. 1 Biologické projevy

Pro kvalitu života starého člověka není rozhodující přítomnost nějaké nemoci, ale stupeň funkčního postižení, které z něho vyplývá. Zdraví není chápáno jako neexistence nemoci, ale jde zde zejména o zachování soběstačnosti a osobní pohody starého člověka. Podle seniorů ve věku nad sedmdesát let, znamená zdraví schopnost radovat se ze života. Významným činitelem zdravotního stavu seniorů je souběh postižení různých funkcí, snižujících jejich soběstačnost. To se projevuje neschopností vykonávat běžné činnosti, postarat se přiměřeně o sebe sama a o svoji domácnost. Snížení soběstačnosti může vést až k bezmocnosti starých lidí a vzniku závislosti na pomoci druhých. Hranice soběstačnosti a pocit přijatelné životní pohody závisí na typu a závažnosti onemocnění.<sup>30</sup>

Tělesná involuce je v tomto období zase o něco rychlejší a jak přibývá let, bývá těžší i odlišením změn, které jsou přímým či nepřímým následkem nějaké nemoci. Je podstatné uvést, že i několikadenní klid na lůžku zvětšuje u seniora křehkost kostí, vede k atrofii svalů a ke snížení reflexů, které regulují krevní tlak. Ve vysokém věku se u seniora mění síla a na polovinu klesá i kapacita plic. V různých orgánech ubývá funkční tkáň a nahrazuje ji vazivo, tedy pouhá výplň. Nastává i pozvolný pokles sluchu, přibývá očních chorob a nastává výrazné zhoršení zrakových schopností, což seniorovi omezuje schopnost pohybu.<sup>31</sup>

Narůstající úzkost a napětí z nemožnosti dostatečně se pohybovat, vede často k rezignaci na samostatný pohyb a k setrvání v daném místě. Touto rezignací člověk omezuje četnost a různost podnětů a kontaktů s lidmi.<sup>32</sup>

Biologické projevy pravého stáří dosahují výrazných změn, než jak tomu bylo u předchozího období. Veškeré výše uvedené činitele negativně ovlivňují fyziologickou

---

<sup>30</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 402–403.

<sup>31</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 333.

<sup>32</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 405–407.

stránku jedince, čímž zhoršují i samotný způsob života člověka. Ze všech činností se odvíjí stupeň fyzického omezení a oblast psychických změn, které spolu souvisí.

Tímto se dostáváme do další oblasti pravého stáří, a tím jsou psychické změny, které definuje následující kapitola.

### 1. 3. 2 Psychické změny

V pozdním stáří pokračuje z hlediska psychických funkcí proces zpomalování a nastává i úbytek hranice přesnosti, při ukládání a vybavování informací. Zpracování informace a patřičná reakce trvá čím dál větší dobu a v důsledku toho, dochází k omezení některých poznatků nezbytných pro vyhodnocení situace.<sup>33</sup>

Příjmu podnětů brání i další pokles úrovně zrakového a sluchového smyslu, který má za následek zhoršení orientace v prostředí. Dochází ke zhoršení pracovní paměti, která může narůstat do oblasti, kdy bude výrazně ztěžovat či znemožňovat uchování a zpracování jednotlivé informace. Slovní porozumění se udržuje na dobré úrovni až do 80 let věku člověka a pak výrazně klesá. Lidé tohoto věku nejsou schopni dostatečně koordinovat a integrovat např. pozornost, paměť, uvažování a nedokáží vzít v úvahu všechny aspekty problému.<sup>34</sup>

Celková duševní činnost seniora je výrazně zpomalena, a to díky pomalejší aktivitě mozkových buněk, což se projevuje poklesem v oblasti chápání. Dalším faktorem zpomalení je zvýšená opatrnost seniorů. Tím se rozumí zejména to, že seniorovi např. více vadí, jestliže udělá ve svém uvažování chybu, než jestliže se opozdí. Přesnost je pro něj důležitější než rychlost, což je v tomto věku pochopitelné. Dalším faktorem „*pomalejšího tempa*“ seniorů může být tvrzení, že tyto osoby byly jinak vychovávány a vůbec se jinak psychicky vyvíjely nebo přijaly jinou „*představu o stáří*“, než dnešní lidé středního věku.<sup>35</sup>

Pro starého člověka, který je ve fázi pravého stáří, je velmi důležitá nezávislost a soběstačnost, tudíž i zachování souvisejících funkcí. Každodenní kompetence, které umožňují seniorovi nezávislost, jsou z mnoha hledisek komplexem mnoha schopností a dovedností, které získal v průběhu svého života.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 407.

<sup>34</sup> Srov. Tamtéž s. 407–408.

<sup>35</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 337.

<sup>36</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, s. 409.



Umění stárnout spočívá hlavně v tom, jak umíme žít a brát život takový jaký je ve společnosti. A to nejen v období stárnutí a stáří, ale od chvíle, kdy začínáme myslet a vnímat okolní prostředí. Dříve nebo později, jsme nuceni osvojit si nějaký způsob vlastního osobního života, jednání a rozhodování, nebo životního stylu, v němž je také zahrnuto i naše období stárnutí a stáří. Někdo s ním počítá od mládí, někdo raději všechno odloží na dobu, kdy přijde stáří samotné. A s tím vším, právě souvisí veškeré umění žít, jehož nedílnou součástí je také umění stárnout.<sup>37</sup>

V období pravého stáří nastává v oblasti psychických funkcí u seniora proces zpomalování, a tím ubývá hranice přesnosti. Výrazně klesá úroveň stupně motoriky, zrakového, sluchového smyslu a paměti. Dochází ke zhoršení časového odhadu, toto má za následek seniorův pocit, že se vše zrychluje. Díky těmto negativním faktorům, vzniká u člověka velká úroveň stresu, která má vliv na psychickou stránku a výrazně ovlivňuje samotný způsob života a životní styl seniora. Každý člověk, včetně seniorů, potřebuje uspokojovat všechny své potřeby. V seniorském věku je tato problematika velmi důležitá a měla by být cílem, nikoliv prostředkem, k udržení „dostatečného“ způsobu života. Potřeby seniorů popisuje následující kapitola.

## 1. 4 Potřeby seniorů

Potřeba se projevuje nedostatkem toho, co člověku chybí a co nutně potřebuje ke svému životu a vývoji. Každý má svůj specificky uspořádaný systém motivů, který se mění v závislosti na životních situacích a vývoji své osobnosti. Popis a uspořádání lidských potřeb je různé. V psychologické literatuře se setkáme např. s názorem od **Sigmunda Freuda**, který veškerou aktivitu vysvětluje pudovou energií, americký psycholog Murray definuje až 24 lidských potřeb. Některé definice popisují rozdělení do tří skupin a zahrnují fyziologické, společenské a egonistické potřeby.<sup>38</sup>

Mezi nejrozšířenější a velice uznávanou je dle představitele humanistické psychologie **A. H. Maslowa** hierarchická **teorie potřeb**, která zahrnuje fyziologické potřeby, potřebu bezpečí, sociální potřebu, potřebu uznání, sebeúcty a v neposlední řadě potřebu sebeaktualizace. Fyziologické potřeby vyjadřují psychickou potřebu organismu a nemusí mít psychickou odezvu. Jedná se např. o potřebu hygieny, výživy, dýchání apod. Potřeba bezpečí se objevuje v situacích, kdy člověk ztratí pocit životní jistoty,

<sup>37</sup> Srov. VOLF, J. *Umění žít a stárnout*, s. 9–10.

<sup>38</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče se seniory*, s. 32.

ekonomického selhání či jakéhokoliv nebezpečí. Sociální potřeby se vyskytují v situacích osamělosti a projevují se jako snaha být milován a zařazen do nějaké sociální skupiny. Potřeba uznání a sebeúcty vzniká zejména v situacích, kdy člověk ztratí respekt, důvěru a sociální hodnotu. Potřeba sebeaktualizace se projevuje jako záměr realizovat své schopnosti a nalézt smysl života.<sup>39</sup>

Pokud u člověka nejsou fyziologické potřeby alespoň částečně uspokojovány, není u něho možné postoupit k dalším potřebám. V životě člověka jsou velmi důležité, a proto je přirozené, že jejich uspokojování věnujeme nejvíce času.<sup>40</sup>

Ve stáří se výrazně mění hodnotová orientace potřeb. Dochází k tomu, že senior je více vázán na rodinu a zejména tím, že potřebuje potvrzovat potřeby lásky a sounáležitosti, existence svého citového vztahu a své pozice v rodině. Do popředí vstupuje potřeba podpory a bezpečí. Celková péče o seniora, proto musí být zaměřena na uspokojování jeho potřeb a řešení problémů.<sup>41</sup>

Senioři potřebují ve svém životě uspokojovat všechny své potřeby stejně jako kdokoliv jiný, přičemž jsou obvykle odkázáni na pomoc druhých. Neměli bychom zapomenout uvést, že senior potřebuje pocit bezpečí, jistoty, touží po důvěře, stabilitě a spolehlivosti. Potřeba pocitu bezpečí, značí v seniorském věku zejména potřebu fyzického, psychického bezpečí, v neposlední řadě i ekonomického zabezpečení. Rozsah a míra potřeb seniora tvoří celek, který spojuje fyzickou, psychickou a sociální stránku, veškeré tyto složky vypovídají o životním stylu, který ukazuje hlavně na společnost, jak se o seniory dokáže postarat.

Druhou velmi důležitou kapitolou, jak ostatně napovídá i samotný název této práce, je životní styl, do kterého lze zahrnout veškeré činnosti, které člověk v životě dělá. Širší pojetí tohoto významného činitele, popisuje následující část.

## **2 Životní styl**

Pojem životní styl jste už slyšeli mnohokrát. Pro naše účely určitě postačí vědět, že životní styl je něco jako způsob života člověka. Styl si volíme sami, a to včetně hodnot, které uznáváme, vlastních názorů na svět, společnost a sebe, postojů k různým

---

<sup>39</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče se seniory*, s. 32–33.

<sup>40</sup> Srov. PICHAUD, C. THAREAUOVÁ, I. *Soužití se starými lidmi*, s. 37.

<sup>41</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče se seniory*, s. 33.

tématům či situacím, způsobu trávení volného času, věcí, které máme rádi a našeho chování nejen k sobě, ale i druhým a společnosti, jako celku.<sup>42</sup>

Životní styl se týká toho, co si myslíme, co cítíme, co chceme, jak hodnotíme a jak se rozhodujeme, jak skutečně žijeme, jak se chováme a co děláme. Už od narození nás rodiče učí, co je správné a co špatné, ukazují a vysvětlují důležité i nepodstatné věci v našem životě a i toto lze v širším pojetí považovat za životní styl.<sup>43</sup>

Do oblasti životního stylu lze zařadit i hudební styl, sport, způsob oblékání a vyjadřování. Někdy i sami přijímáme změnu svého dosavadního životního stylu, a to tak, že se snažíme podobat někomu, koho obdivujeme či uznáváme, což nám dává pocit, že když volíme stejně, můžeme být jako on. Důležité je zdůraznit, že každý člověk je jiný a stejný životní styl nám nezaručí stejné štěstí. Proto je nutné, zachovat si co nejvíce vlastní hlavu a dát dostatek času na to, abychom pochopili, co nám životní styl přinesl a může přinést. Je jedno, zda se jedná o mladší generaci, ale i ve stáří lze změnit spoustu věcí a to pouhou změnou svého životního stylu.

## 2. 1 Historické počátky životního stylu

Historické souvislosti sledování kvality života by bylo možné najít už v antické filozofii a psychologii, např. u **Aristotela**, a to v souvislosti s takzvaným stavem blaženosti, včetně jeho mravní dimenze. Ve 20. letech dvacátého století se pojem stal tématem mnoha diskuzí v západní Evropě. Prameny popisují, že pravděpodobně první podnět problematiky kvality života, podal svými pracemi, anglický ekonom **A. C. Paigou**. Ten byl ovlivněn studiem filozofie a etiky, a to byl asi jeden z důvodů, proč ho zaujaly důsledky a dopady národní ekonomiky z hlediska možnosti ovlivnění úrovně a kvality života jedinců.<sup>44</sup>

Jedním dalším významným podnětem pro zvýšení zájmu o problematiku kvality života byla potřeba, řešit otázky smyslu života jednotlivců v náročných podmínkách, otázkách sociálních nerovností ve společnosti, ale hlavně kladení vysokých požadavků na výkon člověka. Postupně se pojem kvality života stává termínem všedního dne a začíná se objevovat častěji.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> Srov. NOVÁKOVÁ, M. *Co je to životní styl* [online].

<sup>43</sup> Srov. Tamtéž [online].

<sup>44</sup> Srov. GILLERNOVÁ, M. *Psychologické aspekty změn v České společnosti*, s. 21–22.

<sup>45</sup> Srov. Tamtéž s. 22.

Pro samotného jedince se kvalita života stává důležitou a diskutovanou hodnotou, která pomáhá jako zdroj motivace. Z uvedených okolností a poznatků vyplývá, že pojem kvalita života je svou povahou interdisciplinární a má historický, politický, ekonomický, filozofický, sociální, psychologický a v neposlední řadě i etický kontext. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že nelze považovat např. vzdělání, bezpečí, zázemí rodiny za součást kvality života, ale pouze za faktory, které ji mohou ovlivňovat.<sup>46</sup>

Kvalita života se uplatňuje jako podmínka při měření obecné populace, klinických souborů a jejich různého vzájemného porovnávání, sledování potřeb a jejich naplňování u různých subpopulací, spokojeností s poskytnutými službami a v neposlední řadě i celkovou spokojeností jedince. Měření kvality života má výrazné etické aspekty, které pokládají řadu otázek a vykazují i některé metodologické problémy. Někteří odborníci, se přímo zabývají i problematikou kvality života seniorů. Většinou se však jedná o přímou souvislost příčin vzniku různých onemocnění a poruch. Jako významné je třeba uvést definici, která je považována za nejlepší a popisuje kvalitu života jako fakt, jak člověk šťastně žije, v kombinaci s délkou svého života.<sup>47</sup>

Historické pojetí pojmu kvality života, se datuje už od období Antiky, kde se tento pojem stal tématem mnoha diskuzí a názorů. Hlavním podnětem problematiky kvality života, byla potřeba řešení otázek a smyslu života člověka v této společnosti. Samotné definování složky způsobu života popisuje následující část, kde v závěru lze dojít k celkovému shrnutí poznatků z definic životního stylu.

## 2. 2 Definice životního stylu

Psychologický slovník definuje životní styl jako individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností, které se odrážejí v činnostech člověka. Zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času a své zájmy a záliby. Dle zakladatele individuální psychologie Alfreda Adlera lze životní styl označit jako jedinečný způsob chování člověka, který vychází z jeho motivů, rysů, zájmů, hodnot, a prolíná jeho veškerým chováním, zejména psychickou aktivitou, analýzou ega, životní cestou, kvalitou svého života, životní událostí, lidského zdraví atp.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Srov. GILLERNOVÁ, M. *Psychologické aspekty změn v České společnosti*, s. 26.

<sup>47</sup> Srov. Tamtéž s. 26–33.

<sup>48</sup> Srov. HARTL, P. HARTOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 573–574.

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na našem výběru a různých možnostech. Můžeme ho charakterizovat souhrnou dobrovolného chování a životních situací.<sup>49</sup>

Životní styl je složitá a velmi komplikovaná složka způsobu života, vymezující souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování, způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce, tedy vztahy s lidmi kolem nás, s jednotlivci a různými sociálními skupinami.<sup>50</sup>

Definice z pedagogického slovníku hovoří o životním stylu jako o typickém způsobu uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj veřejnosti ke škole atd.<sup>51</sup>

V neposlední řadě je třeba zdůraznit, že životní styl je tvořen v průběhu celé své životní dráhy, a to 24 hodin denně. Nejedná se pouze o výjimečné aktivity, které jsou organizovány ve volném čase, ale i např. způsob dopravy, stolování, komunikace, různé pracovní aktivity, obsah a charakter práce, trávení dovolené, způsob péče např. o děti, ale i jejich výchova a vzdělávání, atd. Životní styl člověka se vyvíjí celý život a v každé životní fázi je modernizován, přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici, a to se všemi zastávanými sociálními rolemi. Stále se ale se pojednává o životním způsobu určitého jedince, věkové skupiny nebo generace. Jak člověk postupuje životními fázemi, mění se i jeho vliv na utváření vlastního životního stylu a míra svobody, s jakou životní styl tvoří a naplňuje.<sup>52</sup>

Z výše uvedených definic o životním stylu je patrné, že porovnáním a shrnutím se odborníci shodují na pojetí, které vypovídá o složce způsobu života, která se vyvíjí a mění, v průběhu celého života člověka. Zahrnuje zejména individuální systém hodnot a činností v životě, lze ho utvářet vlivem životních podmínek a aktivitou jedince.

Životní styl by měl být definován jako celkový harmonický celek, to znamená, mít optimálně uspořádané všechny formy života. Ukazuje, co a jak děláme, jak jednáme, pracujeme, jak trávíme volný čas, jak se stravujeme, jak pečujeme o své

<sup>49</sup> Srov. MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*, s. 16.

<sup>50</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 28–29.

<sup>51</sup> Srov. PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*, s. 390.

<sup>52</sup> Srov. SAK, P. KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, s. 98.

zdraví, či jaké aktivity v životě provádíme. To vše vypovídá o našem životním stylu a samotném způsobu života.

## 2. 3 Znaký a dělení životního stylu

Většina definic, které vymezují kvalitu života, se snaží o výčet nejzávažnějších faktorů a znaků, které se na utváření kvality života jedince podílejí. Vzhledem k subjektivně odlišnému vnímání těchto faktorů je není možné dostatečně vymezit. Můžeme však hovořit o skupině faktorů, které mají přímý či nepřímý vliv na lidský a společenský rozvoj, způsob života a samotný životní styl.<sup>53</sup>

Životní styl se utváří v interakci osobních zvláštností člověka a dlouhodobých specifických nároků, jako konfrontace s několika typickými životními situacemi, jejichž zvládnutí má povahu pravidelného opakování, které představuje typické **znaky životního stylu**.<sup>54</sup> K takovým typickým situacím, patří zejména:

- **Kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě** – osobní životní filozofie, která představuje hlavní instanci v životě každého člověka.
- **Způsob prožívání** – kvalitou a intenzitou prožitku, se lidé vzájemně liší a např. potlačování emocionálních stavů může být doprovázeno i poruchami zdraví.
- **Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě** – nejtypičtější formou duševní regenerace je považována kompenzační seberealizace, avšak klíčovým bodem odpočinku je schopnost relaxovat.
- **Zvládnutí sociální interakce** – člověk by měl mít dostatečně dobrou sociální síť, ve které by se cítil dobře a mohl jí důvěřovat, ale zároveň by neměl ztrácet svou citovou autonomii a měl by se snažit o nezávislost na jiné osobě.
- **Ego úroveň** – kompetence při zvládnutí náročných životních situací.<sup>55</sup>

Jiná definice hovoří o dělení životních stylů do třech skupin, podle převažujících hodnot způsobu života. Jedná se o:

- **Životní styl s náplní života** - provozují všichni, kteří hodně čtou, často chodí do divadla, jezdí na výlety za poznáním a pravidelní televizní diváci. Všichni, kteří dávají přednost tomuto stylu, nutí k poznávání nového zvědavost.

---

<sup>53</sup> Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*, s. 76.

<sup>54</sup> Srov. KRAUS, B. *Člověk prostředí výchova*, s. 153.

<sup>55</sup> Srov. Tamtéž s. 153–154.

- **Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní** je diferencovanou obdobou bývalého slavení. Tento životní styl upřednostňují zejména sportovci a sportovní fanoušci, ale také hráči různých her a pravidelní návštěvníci zábavných podniků.
- **Životní styl s rozjímáním** lze provozovat o samotě nebo v komunitách. Tento styl volí samotáři, kteří netráví volný čas s rodinou, atd.<sup>56</sup>

Další dělení životního stylu, pojednává o tomto rozdělení:

- **Pracovně orientovaný životní styl**, kde je vnímána profesionální činnost jako hlavní smysl života a volný čas je zde chápán jako kategorie, která slouží především k tělesnému odpočinku, rekreaci a zotavení člověka.
- **Hédonistický životní styl** je charakterizován přesunem životních zájmů do oblasti volného času, rodiny a soukromí, práce je nutná k užívání vlastního volného času.
- **Celistvý životní styl** se snaží omezit oddělení životních oblastí práce a volného času.<sup>57</sup>

Znaky a druhy životních stylů lze nejlépe charakterizovat tak, když sami vycházíme z každodenních činností a určíme, který styl nás a naše aktivity charakterizuje. Tak lze spolehlivě určit druh našeho dosavadního životního stylu.

## 2. 4 Jaký by měl být životní styl seniora

Odchodem do důchodu nekončí samotná příprava na aktivní stáří. V první řadě jde o celoživotní program seniora, který má za cíl uchovat si svou tělesnou a duševní aktivitu, a to pokud možno v maximální možné míře.<sup>58</sup>

Úspěšné může být pouze aktivní stáří, a tak když přecházíme z pracovních aktivit do starobního důchodu, měl by být tento průběh pokud možno postupný. Rozumí se tím zejména to, že již na vrcholu své kariéry si začneme vytvářet podmínky pro činnosti, které nám budou poskytovat uspokojení po odchodu ze zaměstnání. Vhodný „koníček“ nesmí být příliš náročný, a to zejména v oblasti fyzického výkonu a finančních nákladů. V tomto věku dbáme také na krátké kondiční cvičení

<sup>56</sup> Srov. KRAUS, B. *Člověk prostředí výchova*, s. 154.

<sup>57</sup> Srov. Tamtéž s. 154–155.

<sup>58</sup> Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, s. 109.

a rozšiřujeme si svůj rozhled četbou, rozhovorem, sledováním informací, které jsou předkládány pomocí rozhlasu a televize.<sup>59</sup>

Udržování kontaktu s jinými lidmi obvykle brání pocitu izolace a zásadně předchází osamělosti. Prospěšné je občas zajít do společnosti, kina, kavárny a popovídat si o sledovaném televizním programu s přáteli. Všechny oblasti zde uvedené, jsou velmi důležité, je třeba si uvědomit, že samotářství je nejjistější cestou k postupnému úpadku a degradaci osobnosti člověka.<sup>60</sup>

Dalším z prvků prospěšného životního stylu je dodržování zásad správné výživy ve stáří. Všemi seniory dobře známá pravidla, jsou však velmi málo dodržována. Je to především proto, že staří lidé na stravě příliš šetří nebo zdravý způsob života nerespektují. Dnešním problémem výživy u seniorů je konzumace velkého množství nasycených tuků a rafinovaných cukrů, proto je povinností zdůrazňovat nejen seniorům, ale všem, aby dostatečně pečovali o své vlastní zdraví, což patří a ovlivňuje nejen život ve stáří, ale i život jako samotný.<sup>61</sup>

V neposlední řadě bychom měli přesvědčit veřejnost, že na stáří se nemá šetřit. Komfortní vybavení domácnosti seniora není pro člověka přepychem, ale mnohdy předpokladem pro udržení soběstačnosti. Starý člověk také potřebuje moderně vybavený byt a někdy i daleko více než např. jeho děti. Neměl by proto nadměrně šetřit jen proto, aby mohl svým dětem přispět na zakoupení předmětů, které v jeho domácnosti chybějí.<sup>62</sup>

I ve vyšším věku je možné a velmi potřebné získávání nových vědomostí. V posledních několika letech se u nás vyvinuly dvě formy vzdělávání osob tohoto věku. Jsou to akademie a univerzity třetího věku. Obě instituce výrazně přispívají k rozšiřování znalostí svých posluchačů.<sup>63</sup>

Položením otázky, jaký by měl životní styl seniora být, odpovíme hlavně aktivní. Tím se rozumí vyplnění volného času činnostmi, které budou v souladu s aktuálním fyzickým a psychickým stavem. Jedná se např. o udržování kontaktů s rodinou a přáteli, dostatečně provozovat pohyb a aktivity s ním spojené, zdravě se stravovat, vzdělávat se a v neposlední řadě dostatečně pečovat o své celkové zdraví a soběstačnost.

---

<sup>59</sup> Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, s. 112.

<sup>60</sup> Srov. Tamtéž s. 112–113.

<sup>61</sup> Srov. CAROLL, S. SMITH, T. *Rodinná příručka zdravého života*, s. 23–26.

<sup>62</sup> Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, s. 113.

<sup>63</sup> Srov. Tamtéž s. 110.



## 2. 5 Životní styl současného člověka

Lidský věk se neustále prodlužuje. Na světě je ale také mnoho lidí, kteří dlouhodobě trpí různými nemocemi a obtížemi, které si do značné míry způsobují sami. Jedná se zejména o přejídání, kouření, pití velkého množství alkoholu a nedostatek pohybu. Způsob života v současné společnosti s sebou přináší velké psychické zatížení, a tím vyvolává u člověka stres. V oblasti životního prostředí na nás působí velká řada nepříznivých vlivů, jako jsou např. dopravní nehody, dýchání ovzduší, které je plné smogu, infekce a alergie, nebo různé otravy z „moderně“ upravených destilátů, jídel, apod. V poslední době začal člověk konečně chápat účinky různých vlivů, a to nejen z prostředí, ale i ze společnosti. V oblasti medicíny se lékaři začali zdokonalovat novými metodami a prostředky, aby tímto předcházeli projevům vážnějším nemocí. Dokáží lépe vysvětlit či popsat svým pacientům co je pro ně škodlivé a doporučují jim změny, které zlepší jejich zdraví a současný život.<sup>64</sup>

Je třeba uvést, že přechodem na zdravější životní styl se u člověka výrazně zvýší naděje na delší a kvalitnější život. Proto je potřeba stanovit si v životě reálné cíle, které chce senior dosáhnout, a které jsou podstatné pro jeho zdraví a celkovou životní spokojenost.<sup>65</sup>

Pro samotnou kvalitu života ve stáří je velmi důležité, aby si senior vytvořil program volného času. Aktivita je prevencí nesoběstačnosti, a proto je třeba nadále udržovat kontakty s vrstevníky, prohlubovat mezigenerační vztahy, které mají velký význam pro prožití kvalitního stáří. Aktivní člověk se obvykle udržuje v rovnováze, a to tím, že si uspořádá životní náplň tak, že zahrnuje fyzickou i duševní činnost. Je velmi důležité zdůraznit, že jakákoliv aktivita, ať už se jedná o sociální, psychickou nebo fyzickou, dává životu ve stáří smysl a pocit naplnění.<sup>66</sup>

Životní styl současného člověka je provázen celou řadou negativních faktorů. Člověk je vystaven velkému psychickému „tlaku“ od společnosti a prostředí, které na tento fakt také patřičně reaguje. Je podstatné neustále opakovat a zdůrazňovat lidem smysl zdravého životního stylu, dostatek pohybu a aktivit, které výrazně ovlivňují způsob života v této uspěchané společnosti.

---

<sup>64</sup> Srov. CARROLL, S. SMITH, T. *Rodinná příručka zdravého života*, s. 9–19.

<sup>65</sup> Srov. Tamtéž s. 12.

<sup>66</sup> Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*, s. 27.

## 2. 5. 1 Výživa

Jak stárneme, mění se i naše tělesné a duševní schopnosti. Ale celkové zhoršení zdraví ani snížená vitalita, se nemusí nutně projevit. Kvalitní strava a dostatečný tělesný pohyb zpomalují tělesné změny, které jsou charakteristické pro samotné stárnutí.

Výživa je komplexní jev, který vyžaduje celkový pohled na lidskou bytost a přírodu současně. Je zajímavé uvést, že stravování lidí v ekonomicky vyspělých zemích je stále ještě ovlivňováno nejen zdravotními zřeteli, ale do značné míry i reklamou a ekonomickými zájmy. Celková změna stravovacích návyků není úkol jednorázový, ale měla by souviset s trvalou úpravou a změnou celého životního stylu člověka.<sup>67</sup>

Stručně tedy uvedme shrnutí několika důležitých zásad zdravé výživy ve vyšším věku, a to: dbáme na dostatečný příjem bílkovin, zejména v libovém mase, v mléce a mléčných výrobcích a do stravy je vhodné zahrnout i pokrmy s ryb, nejlépe mořských. Dáváme přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Mezi nejlepší doporučené patří zejména sójový a slunečnicový olej. Pokud máme sklony k nadváze, je třeba vynechat cukr a omezit příjem obilovin, zvláště z bílé mouky. Nejhodnotnější přílohou jsou brambory a tmavý chléb, který obsahuje vitaminy skupiny B a potěnou vlákninu. Ve stáří je třeba konzumovat daleko větší množství ovoce a zeleniny, než tomu bývalo v předchozích vývojových obdobích.<sup>68</sup>

Výživa má v životě člověka velmi významný vliv a souvisí s kvalitou života. Senior má odpovědnost za své zdraví, proto by měl provést změnu svých dosavadních stravovacích návyků a přejít tak na zdravý životní styl, který „žítí“ jen prospívá.

## 2. 5. 2 Pohybová aktivita

Jedním z dalších významných faktorů, který aktivnímu přístupu k životu pomáhá bez ohledu na věk, je přiměřený tělesný pohyb. Člověk smysluplně žije a je relativně zdravý, jen když se dostatečně pohybuje, plně dýchá, žije v rytmu s přírodou, rozumně se vyživuje, má svěží a pozitivní mysl a v neposlední řadě udržuje i dobré vztahy s okolím.<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního životního stylu života pro seniory*, s. 27.

<sup>68</sup> Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, s. 99–100.

<sup>69</sup> Srov. Tamtéž s. 26.

Dostatečná pohybová aktivita pomáhá seniorovi zejména v těchto oblastech:

- Je předpokladem udržení stávající nezávislosti na cizí pomoci.
- Předchází vzniku chorob ve stáří.
- Je prevencí stresu.
- Přispívá k uchování pocitu dobré pohody.
- Udržuje duševní svěžest.<sup>70</sup>

Mezi nejjednodušší způsob podpory tělesné zdatnosti patří chůze. Obvykle se seniorům doporučuje krátká procházka, v rozmezí třech až čtyřech dvacetiminutových intervalech. Samozřejmě s ohledem na aktuální zdravotní stav seniora. Na začátku pohybových aktivit je prospěšné jednoduché rozcvičení svalů před chůzí. Myslí se tím např. protažení lýtkových svalů a opatrné rozhýbání kolen. Velmi důležitá je při chůzi obuv, která musí být pohodlná a rozchozená s oporou pro nožní klenbu.<sup>71</sup>

Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví seniora, ale je třeba si uvědomit i jeho další hodnoty. Kromě účinků, které výrazně působí na duševní stav člověka, jsou zejména prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů, které ovlivňují život člověka. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí našeho životního stylu.

### 2. 5. 3 Kouření

Mezi velmi významné faktory, které zásadně ovlivňují život člověka, jsou běžně dostupné a legálně používané povzbuzující prostředky, mezi které patří např. kouření a alkohol. Kouření je nejčastější příčinou onemocnění a předčasných úmrtí. Alkohol patří mezi další zdravotní rizika, která přináší řadu sociálních problémů. Převážná část osob, která by aplikaci výše uvedených činitelů přinejmenším omezila, dosáhla by prodloužení a zlepšení kvality svého dosavadního života.

Kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu, protože bývá nejčastější příčinou různých onemocnění a úmrtí. Mezi základní škodlivé složky, které tabákový kouř obsahuje, patří nikotin, dehet, oxid uhelnatý, amoniak, formaldehyd a řada dalších. Mnoho z těchto látek jsou prudce jedovaté, a co je třeba zdůraznit, i rakovinotvorné.<sup>72</sup>

---

<sup>70</sup> Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, s. 101–102.

<sup>71</sup> Srov. DIENSTBIER, Z. PROCHÁZKOVÁ, Z. *Ó sladké stáří*, s. 148.

<sup>72</sup> Srov. MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*, s. 60–61.

V životě člověka neexistuje žádný jiný faktor životního stylu, jehož ovlivněním by bylo možno dosáhnout tak výrazného zlepšení zdraví, jako je kuřáctví. Jeho omezením by šlo podstatně snížit nemocnost a úmrtnost, zejména na srdeční a cévní nádory, či vážné nemoci dýchacího ústrojí. Proto by mělo být cílem každé společnosti, snížit množství kuřáků ve všech populačních skupinách a měla by přesvědčit samotného jedince, aby zanechal kouření, neboť poškozuje zdraví, tedy život člověka.

## 2. 5. 4 Alkohol

Alkohol je bezbarvá tekutina, která vzniká kvašením sacharidů. Chemickým složením je složka zvaná **etanol**. Alkohol se rychle vstřebává do žaludku, tenkém střevě a odtud proniká do bohatě prokrvených tkání, mozku, plic, jater a ledvin. Systém odbourávání alkoholu je velkou zátěží pro játra, kde narušuje základní jaterní funkce.

Používá se zejména pro jeho působení na nervovou soustavu, jako příjemný, snadný a hlavně rychlý způsob jak se cítit dobře atp. Dlouhodobé užívání způsobuje řadu závažných onemocnění, jako ztučnění, cirhózu a zánět jater, zánět sliznice téměř v celém rozsahu trávicího ústrojí, choroby tepen a výrazné psychické poruchy. Konzumenti, vlivem alkoholu, ztrácejí kontrolu nad svým jednáním, chovají se agresivně, projevují rizikové sexuální chování, způsobují dopravní úrazy s trvalým tělesným poškozením, či úmrtím, aj.<sup>73</sup>

S rostoucím množstvím konzumace alkoholu vzrůstá riziko, že naše orgány budou alkoholem vážně poškozeny a že se staneme na alkoholu závislí. Toto riziko souvisí zejména s množstvím konzumovaného alkohol.<sup>74</sup>

S větší konzumací rostou u člověka rizika, která ničí zdraví a výrazně oslabují jeho organismus. Je podstatné uvést, že alkohol se podílí ve velkém množství na vzniku dopravních nehod, podmiňuje antisociální chování, podporuje kriminalitu, rozvodovost, či ztrátu zaměstnání. Alkohol je negativní složkou, která výrazně omezuje způsob života člověka.

---

<sup>73</sup> Srov. MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*, s. 65–69.

<sup>74</sup> Srov. CAROLL, S. SMITH, T. *Rodinná příručka zdravého života*, s. 100.

## 2. 5. 5 Stres

Stres je oblast, kdy se jedinec dostává do situace, která je nad jeho psychické síly, a proto ji obtížně zvládá, mnohdy až nezvládá. Lze říci, že stres se vyskytne tehdy, kdy se člověk setká s událostí, kterou vnímá jako ohrožení své tělesné a duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají jako stresory a reakce člověka na **stresor**, je označována jako stresová reakce. Podle toho, jak na člověka stres působí, se rozlišují dva odlišné póly. Záporně působící stres, který je spojený s negativními pocity se nazývá **distres**. Opačný pól, tedy kladně působící, spojený s příjemným prožíváním, označujeme pojmem **eustres**. Pod pojmem stresor zpravidla pojednáváme o faktorech, které vedou ke stresu a distresu.<sup>75</sup>

Stres může být vyvolán velkým množstvím událostí. Každodenní nepříjemnosti jako jsou např. ztráta peněženky, dopravní kolony, spor s druhým člověkem rovněž můžeme prožívat jako stresory a zdrojem těchto stresů může být ve formě konfliktních motivů nebo přání. Stres je jedním z mnoha faktorů, které mohou způsobit nemoc. Může mít negativní účinek na naše zdraví a obvykle vyvolává i tělesné poruchy jako vysoký krevní tlak, žaludeční vředy nebo dokonce i srdeční choroby. Proto je třeba minimalizovat kontakt s oblastmi, kde by se mohl stres vyskytovat.

V současné společnosti je to téměř nemožné, ale doporučuje se, aby člověk přistupoval ke všem oblastem a okolnostem v životě smysluplně, s humorem, klidem, rozvahou. Tím lze dostatečně omezit působení tohoto negativního faktu, který výrazně působí jako složka životního stylu na naše zdraví.<sup>76</sup>

Stres je faktorem života, který má jak pozitivní, tak i negativní stránku. Je „*kořením*“ života, vyzývá a pohání člověka vpřed. Příliš mnoho nebo příliš málo stresu však může vážně poškodit zdraví a duševní pohodu.<sup>77</sup>

Stres je dalším z mnoha faktorů, který ovlivňuje životní styl člověka. Vzniká působením stresorů, a tím negativně ovlivňuje fyzický a psychický stav člověka. V současné společnosti je téměř nemožné vyhýbat se oblastem s vyskytujícími stresem. Je možné říci, že stres se bohužel stává nezbytnou složkou našeho životního stylu v současné společnosti.

---

<sup>75</sup> Srov. MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*, s. 126.

<sup>76</sup> Srov. Tamtéž s. 126–131.

<sup>77</sup> Srov. CAROLL, S. SMITH, T. *Rodinná příručka zdravého života*, s. 174.

Celkovým shrnutím kapitoly o životním stylu lze konstatovat, že tuto oblast lze charakterizovat jako všeobecné sociální podmínky, které určují kvalitu a způsob života osob ve společnosti. Na základě toho, jak člověk „žije“, se posuzují jednotlivé procesy, jako je např.: poměr intelektuální či manuální práce a poměr jednotlivých činností v životě člověka. Z tohoto hlediska je styl života důležitým ukazatelem kvality života lidí ve společnosti. Všeobecným a prospěšným je smysluplné trávení volného času, tím se rozumí, dodržování zásad zdravého životního stylu seniorů, dostatečné provozování pohybové aktivity vzhledem ke svému zdravotnímu stavu, udržování sociálních kontaktů, vzdělávání se na univerzitách třetího věku, či získávání všeobecného přehledu, atd. Je třeba zdůraznit, že úspěšné může být pouze aktivní stáří a toto bychom se měli uvědomit všichni.

### **3 Poskytované služby a péče o seniory v ČR**

V této kapitole budu popisovat poskytované služby určené pro seniory, definuji rodinu seniora z pohledu péče, popíši, jak ho ovlivňuje a rozdělím služby na zdravotní a sociální. Velký rozvoj v oblasti poskytovaných služeb nastal během první republiky, kdy byla ustanovena správa sociální péče, která byla začleněna pod ministerstvo sociální věcí. Tím začala vznikat nová zařízení pro staré lidi. Kromě institucionální a státní péče, poskytovaly pomoc i různé dobročinné organizace a církve, např. Charita, Diakonie, České srdce, Československý červený kříž, aj. Péče o seniory pak byla následně rozdělena na zdravotní a sociální péči.<sup>78</sup>

Starý člověk usiluje o udržení nezávislosti. Trvá si na domácím prostředí a nerad se vzdává vzhledem ke stárnutí řady schopností. Bohužel samotná vůle seniora mnohdy nestačí a s postupem času potřebuje odbornou asistenci.<sup>79</sup>

#### **3. 1 Rodina seniora**

U seniorů roste pravděpodobnost, že vzhledem ke svým zdravotním problémům budou potřebovat pomoc od druhých lidí. Senior, který žije v rodině, se dříve nebo později dostane do situace, kdy nebude oporou pro své blízké, ale stane se z něj jen příjemce pomoci. Zkušenosti a poznatky z minulosti jasně hovoří o tom, že za optimální

---

<sup>78</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 40.

<sup>79</sup> Srov. DIENSTBIER, Z. PROCHÁZKOVÁ, Z. *Ó sladké stáří*, s. 153.

způsob péče o seniory je považována možnost, aby senior zůstal co nejdéle v domácím prostředí, za současné podpory a péče od jeho rodiny. Mezi klady, které rodina v péči o seniora poskytuje, bývá nejčastěji uváděno posilování vzájemných vazeb, společného sdílení a pocitu sounáležitosti.<sup>80</sup>

Rodinná péče, která je poskytována dlouhodobě, je fyzicky i psychicky náročná a představuje pro rodinného příslušníka velmi vysokou zátěž, což může vést např. ke zhoršení vztahů v rodině, omezení společenských vztahů, či k rozvoji zdravotních a ekonomických problémů pečovatele. Je důležité zdůraznit, že rodinné zázemí je jednou z nejdůležitějších sociálních jistot seniora ve stáří a rodina musí zejména chtít, umět a mít možnost, se o starého člověka dostatečně postarat, aby prožil klidné stáří s maximální možnou péčí od své rodiny.<sup>81</sup>

Všichni členové rodiny a pečující o staré občany, musejí se seniory jednat vždy tak, aby neuráželi jeho důstojnost, a aby neměl pocit, že je na obtíž. Je důležité, aby i starý člověk zůstal nadále hodnotným členem rodiny nebo společnosti.<sup>82</sup>

Rodina představuje v životě seniora hlavně zázemí a jistotu. Ve stáří dobře fungující rodina, znamená v případě nesoběstačnosti seniora záruku pomoci psychické, fyzické a hmotné. Lze ji považovat i jako zdroj motivace k životu neboť častým je skutečnost, že senior má jen svoji rodinu. Důležitým faktem je tvrzení, že soužití se seniory obohacuje náš život a zprostředkovává mladším generacím zkušenosti a hlavně napomáhá vytvářet sociální rovnováhu mezi seniory a dříve narozenými. Následující kapitoly věnované oblastem poskytovaných služeb a péče o seniory, budou popisovat zdravotní a sociální služby, které jsou pro stáří typické a které čekají i na některé z nás.

### **3. 2 Zdravotní služby pro seniory**

V oblasti péče o seniory zaujímá první pozici mezi poskytovanými službami především systém sociálních a zdravotních služeb, jejichž cílem je podporovat: zdraví a pohodu seniora, prevenci nemocí, posilovat autonomii a soběstačnost, zajistit základní životní potřeby a v neposlední řadě, podporovat seniora v jeho přirozeném domácím prostředí.<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 41–42.

<sup>81</sup> Srov. Tamtéž s. 41–42.

<sup>82</sup> Srov. DIENSTBIER, Z. PROCHÁZKOVÁ, Z. *Ó sladké stáří*, s. 155.

<sup>83</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 44.

### 3. 2. 1 Rozdělení zdravotních služeb

Kapitola definuje jednotlivé ambulance či oddělení, které popisují, čím se jednotlivé instituce zabývají a co patří mezi jejich základní cíle v poskytované péči o seniory.

Geriatrická ambulance je ambulance nemocničního geriatrického oddělení a jejím hlavním cílem je u pacienta: diagnostika, psychosociální hodnocení, komplexní přístup k léčbě patologickým forem stárnutí a stáří, léčba specifických syndromů, které se váží na věk člověka, hodnocení stavu zdravotního stavu a prevence či zamezení týrání a zanedbávání člověka.

Geriatrické oddělení je oddělení nemocničního typu, které se specializuje na péči o seniory s akutním zhoršením zdravotního stavu a soběstačnosti. Cílem oddělení je zlepšit zdravotní stav a soběstačnost seniora, navrhnout optimální způsob dalšího postupu a péče, stanovení diagnózy a ohodnocení, snížit potřebu dlouhodobé ústavní péče.<sup>84</sup>

Ošetrovatelské oddělení je oddělením, které se věnuje převážně ošetrovatelské péči, která může být krátkodobá, dlouhodobá a trvalá. Hlavním cílem je udržení a zlepšení stávajícího stupně soběstačnosti a kvality života člověka.

V oblasti domácí péče je hlavním cílem udržení optimálního zdravotního stavu seniora a dostatečného domácího prostředí, které bude schopno zabezpečit patřičnou péči. Cílem této oblasti je zachování, ale zejména zlepšení soběstačnosti a udržení kvality života.<sup>85</sup>

Shrnutím poznatků z kapitoly lze usuzovat, že poskytovatelem zdravotnických služeb mohou být pouze ta zařízení, která jsou schopna zabezpečit maximální možnou péči, s cílem zlepšení a udržení zdravotního stavu seniora, s ohledem na jeho aktuální potřeby a přání. V této oblasti dochází k významnému omezení aktivního životního stylu, tedy možnosti dostatečně se pohybovat a hlavním zde zůstává, udržení soběstačnosti a zdraví, jak ostatně definují i samotná zařízení. Posledním, co je třeba uvést, je tvrzení, že zdravotní péči musí vykonávat pouze kvalitně vyškolený personál s dostatečným vzděláním, s ohledem na dodržování zásad etiky stáří neboť každý, tedy i personál, jednou zestárne a i on bude potřebovat pomoc.

---

<sup>84</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 45.

<sup>85</sup> Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*, s. 80.



V následující kapitole budu popisovat sociální služby pro seniory a zároveň i definovat, jaká zařízení a jakou péči lze pod tento pojem zařadit.

### 3. 3 Sociální služby pro seniory

Sociální péčí o seniory rozumíme především poskytování sociálních dávek a služeb. Tento druh služeb může být realizován buď státními subjekty, např. v případech vyplácení sociálních dávek nebo současně ve spolupráci s nestátními subjekty, a to v případech jako jsou např. terénní péče o seniory, atd.<sup>86</sup>

Mezi některé druhy v oblasti poskytování sociálních služeb o seniory můžeme zařadit např. tato zařízení: ústavní péče o seniory, terénní služby pro seniory, komunitní péče o seniory, domovy důchodců, domovy a penziony pro důchodce, domovy pro seniory, pečovatelská služba, zařízení pro denní pobyt, domovy s pečovatelskou službou, přechodné pobyty, osobní asistence.<sup>87</sup>

Mezi hlavní cíle v sociálních službách patří zejména: podporovat rozvoj nebo alespoň zachovat stávající stupeň soběstačnosti klienta, jeho návrat do vlastního domácího prostředí a obnovení nebo zachování původního životního stylu, rozvíjet schopnosti uživatelů služeb. Pokud je to možné, umožnit jim vést samostatný život, snížit úroveň sociálních a zdravotních rizik, která souvisí se způsobem života.<sup>88</sup>

Sociální služby jsou poskytovány jednotlivcům, rodinám i skupinám obyvatel a zaměřují se na zachování co nejvyšší kvality a důstojnosti života člověka. Největší skupinou mezi příjemce sociálních služeb patří zejména senioři, osoby se zdravotním postižením, rodiny s dětmi, ale i osoby, které z různých důvodů a příčin skončily na „okraji“ společnosti.<sup>89</sup>

Sociální služby pro seniory, podobně jak tomu bylo u předchozí kapitoly zdravotních služeb, jsou péčí týmovou a jejím cílem je zachování zdraví a schopnosti žít kvalitní a nezávislý život, pokud možno ve svém přirozeném prostředí. V opačném případě je nutné, aby poskytovatelé sociálních služeb znali nejen potřeby seniorů, ale i faktory, které ovlivňují jejich kvalitu života.

---

<sup>86</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 47.

<sup>87</sup> Srov. Tamtéž s. 48–50.

<sup>88</sup> Srov. *Sociální služby* [online].

<sup>89</sup> Srov. *Registr poskytovatelů sociálních služeb* [online].

### 3. 4 Domácí péče

Domácí péče představuje ve všech vyspělých zemích jednu z nejvíce se rozvíjejících oblastí ve zdravotnictví. Pokrok medicínských oborů umožňuje poskytnutí velmi kvalitní péče v jeho přirozeném domácím prostředí, které ve spojení s jinými faktory přispívá k psychické pohodě člověka, což hraje významnou roli v procesu uzdravování. Domácí péče je definována Světovou zdravotnickou organizací, jako různá forma péče, která je poskytována lidem v jejich domácnosti. Patří k ní zajištění fyzických, psychických a duchovních potřeb člověka.<sup>90</sup>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky popisuje domácí péči jako druh zdravotní péče, která je poskytována pacientům na základě vyhodnocení ošetřujícího lékaře, v jejich vlastním sociálním prostředí. Tato péče je poskytována klientům, jejichž pobyt ve zdravotnických zařízeních ústavní péče není pro léčení a udržování stability zdravotního stavu nutný. V tomto pojetí je domácí péče poskytována jako integrovaná, ošetrovatelská, léčebná, diagnostická nebo jako rehabilitační, která je poskytována jen podle právních předpisů. Může být poskytována akutní domácí, dlouhodobou domácí nebo hospicovou péčí.<sup>91</sup>

Cílem domácí péče je pomoc jednotlivcům nebo jeho rodině a dosáhnout tělesného, duševního, sociálního zdraví, pohody a tak si v souladu se sociálním prostředím zachovat kvalitu života. Kvalita komplexní domácí péče je ovlivňována principy, které je nutno respektovat, aby byla dodržena stanovená filozofie domácí péče, tedy humanizace zdravotní péče, orientace na občana a na jeho podporu a obnovu zdraví, respektování lidských práv či např. na standardu ošetrovatelských a sociálních intervencí.

### 3. 5 Ošetrovatelství

Populace výrazně stárne a je třeba ošetřovat stále více starých lidí. Vysoký věk byl dříve výjimkou a dnes je a bude pravidlem. Lidstvo na tento trend není dostatečně připraveno zejména zdravotnický, společenský a ani etický.<sup>92</sup>

Ošetrovatelství je vědní disciplína, která má za cíl vhodnými metodami systematicky a všestranně uspokojovat individuální potřeby člověka, vzniklé nemoci

---

<sup>90</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 54–55.

<sup>91</sup> Srov. Tamtéž s. 55.

<sup>92</sup> Srov. PACOVSKÝ, V. *O moderním ošetrovatelství*, s. 29.

a pomáhat těm, kteří se sami o sebe nemohou, neumějí nebo nechtějí pečovat. Ošetřovatelská péče znamená aplikování ošetřovatelství jako vědní disciplíny do praxe.<sup>93</sup>

V současné době je ošetřovatelství založeno na celkovém přístupu k člověku, a to ve zdraví i nemoci. Jde o komplexní přístup ve čtyřech základních oblastech. Jedná se: o podporu zdraví, zachování zdraví, navrácení zdraví a péči o umírající. První světově uznávaná definice hovoří o tom, že v ošetřovatelství je jedinečnou úlohou pomáhat nemocným a zdravým při provádění činností, které podporují zdraví, uzdravení nebo zabezpečení klidné smrti, které by mohly tyto osoby vykonávat bez pomoci, kdyby měli potřebnou sílu, vůli nebo znalosti. Toto dělat tak, aby jim pomohla sestra co nejrychleji znovu dosáhnout své samostatnosti.<sup>94</sup>

V ošetřovatelské praxi je uplatňována metoda prostřednictvím ošetřovatelského procesu, který je obvykle rozdělen do pěti oblastí, které zdůrazňují ošetřovatelský model, který se skládá z posuzování, z diagnostiky, z plánování, ze samotné realizace a z vyhodnocení péče.<sup>95</sup>

Po všem, co bylo uvedeno o systému poskytovaných sociálních a zdravotních služeb, je třeba popsat, jak by měl správně vypadat systém v pojetí péče o seniora. Člověk by měl při poskytovaných službách a péči cítit okamžitou adekvátní odpověď, která odpovídá jeho potřebám, měl by mít pocit uspokojení, cítit se bezpečně a v neposlední řadě by měl pocítit kladnou odezvu od samotných ošetřovatelů na jeho požadavky. Ve vztahu ke způsobu života je systém služeb vyznačován zejména omezením některých aktivit a činností, z čehož je nutné přizpůsobit i svůj životní styl. Samozřejmě k aktuálnímu zdravotnímu a psychickému stavu seniora.

### **3. 6 Kvalita života v pojetí péče o seniory**

V ošetřovatelství vychází celkové hodnocení kvality života z druhého, úžeji chápaného, přístupu ke kvalitě života. Zaměření tohoto přístupu je na člověka, který se nachází ve specifické životní situaci, ve vztahu ke svému zdravotnímu stavu, zejména faktorech, které kvalitu života ovlivňují. Zejména se jedná o faktory, jako je např.: zdravotní stav, charakter léčby, délka péče, která je seniorovi poskytnuta, míra fyzické

---

<sup>93</sup> Srov. PACOVSKÝ, V. *O moderním ošetřovatelství*, s. 13.

<sup>94</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 67.

<sup>95</sup> Srov. Tamtéž s. 68–69.

a psychické zátěže, která vyplývá z dlouhodobé péče a v neposlední řadě i úroveň sociální opory.<sup>96</sup>

Abychom mohli kvalitu života seniorů zlepšit, je třeba ji nejdříve správně definovat, měřit nebo lépe řečeno diagnostikovat, což je základním předpokladem úspěšnosti ošetrovatelských intervencí, které jsou zaměřené na její zlepšení.<sup>97</sup>

Samotný přístup ke kvalitě života, v pojetí komplexní péče o seniory, vyžaduje celkové pohled a spolupráci napříč celkovým spektrem vědních a společenských oborů. Pokud nemá příští vývoj vést k samotnému snížení kvality života seniorů, je nutné zejména usilovat o lepší pochopení jejich potřeb. Je důležité, aby poskytovatelé znali nejen samotné potřeby seniorů, ale i faktory, které ovlivňují jejich život.

## **4 Volný čas a volnočasové aktivity seniorů**

Způsob, kterým využíváme volný čas, je jedním z důležitých ukazatelů našeho životního stylu. Z hlediska volného času je možno dělit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Bylo by správné, kdyby člověk dokázal uvést do rovnováhy pracovní a volný čas.<sup>98</sup> Veškerý život se projevuje zejména pohybem, který je vnímán jako symptom změn. Člověk hodnotí smysl pohybu z hlediska svých tužeb a potřeb.<sup>99</sup>

S pohybem jsou často spojeny příjemné prožitky, jako je např. uvolnění, radost, ale i nepříjemné prožitky, jako je únava, bolest, apod. Nejen příjemné, ale i nepříjemné pocity, které jsou spojeny s pohybem, mají svůj význam. Překonáváním zátěže stoupá zejména jeho odolnost a vůle. Je třeba uvést, že kdo nepozná námahu, nemůže vychutnat ani uvolnění, proto pochopme, že pohyb je investicí na pozdější odměnu v pocitu uspokojení ve stáří.<sup>100</sup> Důležité je zdůraznit, že pokud člověk obohacuje svůj život o přiměřený pohyb, začíná aktivně a smysluplně žít a stává se i odolnějším.

### **4.1 Charakteristika pojmu volný čas**

Ve volném čase je možnost věnovat se činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a celkové uvolnění. Pod pojem volný čas lze zahrnout, odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání a další činnosti s tímto spojené. Volný čas lze chápat jako opak nutné práce a povinností, tedy dobu, ve

<sup>96</sup> Srov. GURKOVÁ, E. *Hodnocení kvality života*, s. 169.

<sup>97</sup> Srov. Tamtéž s. 26.

<sup>98</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 28.

<sup>99</sup> Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 25.

<sup>100</sup> Srov. Tamtéž s. 25.

keré si své činnosti můžeme svobodně vybrat. Součástí volného času nejsou činnosti, jež zabezpečují biologickou existenci člověka jako např. jídlo, spánek, hygiena apod.<sup>101</sup>

Pedagogický slovník pojednává o volném čase jako o čase, s kterým může člověk libovolně nakládat, podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne, a to po odečtení času který je věnován práci, péči o rodinu, domácnost a vlastních fyzických potřeb.<sup>102</sup>

Volný čas nabízí velké možnosti obohacování života a výchovného zhodnocování času, prostoru a poznávání vývoje. Je naléhavou výzvou pro dobrodružství poznání a praktického konání, ať jsou nadějí či traumatem lidského rozvoje v životě člověka.<sup>103</sup>

Volným časem rozumíme dobu, do které lze zařadit odpočinek, rekreaci, či např. zábavu. Jedná se o činnosti, které děláme dobrovolně a rádi. Jinak lze pochopit volný čas, jako opak nutné práce. Volný čas nabízí možnost obohacení života a přímo souvisí se životním stylem.

## 4. 2 Volnočasové aktivity pro seniory

Kromě práce a vzdělávání je neméně důležitý v seniorském věku způsob trávení volného času. Ten je určený zejména k relaxaci a znovunabytí energie. Jedním z těchto způsobů mohou být i volnočasové aktivity, které mohou lidem výrazně pomoci, a to z hlediska prevence sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Právě aktivní a různorodá činnost v seniorském věku, ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních a sociálních služeb, rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory a zlepšování zdraví těchto osob, může výrazně pomoci ve snížení potřeby speciální zdravotní péče, která je určená pro tuto sociální skupinu.<sup>104</sup>

Podstatné je uvést, že aktivita ve stáří přináší seniorům spoustu výhod. Jedná se zejména o činnosti, které pomáhají seniorovi při: rozvoji dovedností, zlepšování fyzické aktivity, zvýšení kreativity a vlastního vyjadřování, zvýšení pocitu užitečnosti a potřebnosti, uspokojení z péče o druhé, setkávání v klubech a dalších skupinách, lepší možnost vyjádření názoru a spolupráce s lidmi, aj.<sup>105</sup>

---

<sup>101</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 11.

<sup>102</sup> Srov. PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*, s. 341.

<sup>103</sup> Srov. HOFBAUER, B. *Kapitoly z pedagogiky volného času*, s. 15.

<sup>104</sup> Srov. BOČKOVÁ, L. *Volný čas a aktivní stárnutí* [online].

<sup>105</sup> Srov. Tamtéž [online].

Starší lidé se mohou věnovat aktivitám v podstatě podobným jako dříve narození, jen s přibývajícím věkem je nutno aktivitu přizpůsobit stavu svého zdraví, fyzické kondice a duševního rozpoložení. V České republice je většina volnočasových aktivit pro seniory, organizována neziskovým sektorem a nižšími územními celky státu, např. v rámci obecních úřadů. Možnosti volnočasového využití se ovšem liší podle velikosti obce, ve které senior žije. Je zřejmé, že v malé obci jsou možnosti výrazně nižší, než ve velkém městě, kde je to naopak a aktivit je více.<sup>106</sup>

Mezi druhy vhodného cvičení pro seniory se obvykle řadí aktivity jako např.: turistika, jízda na kole, plavání, běžkování, tanec, rehabilitační a zdravotní cvičení, jóga, Tai-chi, aj. Způsob trávení volného času dává seniorovi mnoho možností a záleží na něm, jakým způsobem ho ve stáří využije. Je třeba uvést, že smysluplné trávení a využívání volného času prostřednictvím aktivit přináší člověku jen prospěch.

### 4. 3 Programy pro seniory

Programy pro seniory jsou relaxační a pohybové. Jsou určeny pro klienty od cca 60 let. Obvykle vycházejí z ergoterapie, tedy léčby prací a pojí se s naplněním volného času, kdy aktivity v něm konané mohou zlepšovat soběstačnost seniora, mohou posílit jeho psychickou a fyzickou kondici. Různými způsoby je třeba se snažit vyvolat aktivitu a na základě aktivace vhodnými prostředky dosáhnout horlivé činnosti, a tím zlepšovat soběstačnost seniora a posílení jeho osobnosti.<sup>107</sup>

Mezi nejčastější programy pro seniory zpravidla pojednávají **aktivizační programy a techniky**, které lze rozdělit do několika skupin. Jedná se zejména o tyto aktivity:

- Zájmové aktivity
- Vzdělávací aktivity
- Sportovní a relaxační aktivity
- Kulturně-společenské aktivity, aj.<sup>108</sup>

Do výše uvedených skupin patří tyto činnosti:

- **Trénink paměti** je částečně spojen s muzikoterapií a arteterapií. Během tohoto tréninku pracovníci v sociálních službách s klienty vyzkouší paměť krátkodobou a dlouhodobou. Klienti si vyzkouší techniky vytváření slov, veršů, citátů,

<sup>106</sup> Srov. BOČKOVÁ, L. *Volný čas a aktivní stárnutí* [online].

<sup>107</sup> Srov. *Volnočasové programy v domově* [online].

<sup>108</sup> Srov. *Kluby seniorů-aktivizační programy* [online].

příběhů a následujících technik, jako jsou např.: kvízy, testy, doplňování písní, historické doplňovačky, křížovky, hry na paměť, atd.<sup>109</sup>

- **Relaxační terapie a muzikoterapie** – během terapie pracovník, který tento proces vede, postupně přechází s klienty přes všechny níže uvedené techniky a vše probíhá za použití relaxační, tedy příjemné hudby. Jedná se o techniky jako např.: rychlá relaxace, autogenní trénink, relaxace prstů a obličeje, aromaterapie, relaxace obrazem, relaxace malování barev a další různé meditace.<sup>110</sup>
- **Muzikoterapie** je soustava léčebných postupů, která využívá hudbu k „uzdravení“ člověka. Na hudbu reagují všechny orgány a smysly seniora a tato metoda je jednou z forem individuální nebo skupinové psychoterapie. Další z relaxačních metod jsou např. terapie, které léčí dotekem a vůní. Dotek je nejjednodušší formou komunikace, která nic nestojí a tolik seniora potěší.
- **Ergoterapie jinak řečeno tvoření**, patří mezi nejrozšířenější a nejčastější formy aktivit, které jsou určeny pro seniory. Cílem je nácvik aktivit a činností, které pomůžou klientovi, aby se udržel, byl samostatný a soběstačný, nejen v osobním, ale i společenském životě. V rámci ergoterapie jde zejména o udržení soběstačnosti a procvičování jemné motoriky, tedy úchopových schopností ruky při všech činnostech každodenní činnosti. Ergoterapie pomáhá udržet kvalitu života seniora. Jako příklad uvádím tyto činnosti: výroba různých výrobků z papíru, přírodnin, materiálů, skládání puzzle, skládání stavebnic, vkládání prvků, háčkování, vyšívání, atd.<sup>111</sup>

Při začleňování seniorů do různých programů, je dobré, aby senioři slyšeli, že nikdy není pozdě a dnes i zítra není pozdě začít. Je třeba zdůraznit, že programy pro seniory slouží k uchování dosavadních schopností, zachování důstojnosti a např. ke kompenzování získaných nedostatků. Jsou založeny výhradně na dobrovolnosti a měly by se týkat fyzické a psychické stránky seniora. Zachovávají respekt k individualitě a navazují na vzpomínky a potřeby z dětství. Aktivizací projevujeme empatii a prožíváme pocit partnerství, jsme obohaceni výměnou zkušeností a umožňujeme seniorům vytvářet hodnoty a cítit smysl práce. V neposlední řadě pomáháme seniorům

---

<sup>109</sup> Srov. *Kluby seniorů-aktivizační programy* [online].

<sup>110</sup> Srov. *Volnočasové programy v domově* [online].

<sup>111</sup> Srov. *Tamtéž* [online].

uskutečnit svá přání, která nemohli realizovat dříve a pomáháme podporovat jejich talent, zájem, dovednosti, které mají ve svém věku příležitost a čas tyto přání naplnit.<sup>112</sup>

#### 4. 4 Vzdělávání seniorů

Zvláštní pozornost zasluhuje i **vzdělávání seniorů**. Vzdělávací aktivity v důchodovém věku, které jsou realizovány např. díky univerzitám třetího věku, akademiím seniorů, které nabízejí soubor pravidelných kurzů především v rámci neziskových organizací a další dílčí přednášky a kurzy realizované např. v klubech pro seniory. Kromě technického vybavení, sehrává důležitou roli také osoba, která volnočasovou aktivitu připravuje a vede, zejména její zkušenosti s cílovou skupinou seniorů. Dále je to způsob komunikace, který může výrazně ovlivnit motivaci seniorů k aktivnímu zapojení do činností a programů. Nesprávný přístup může seniora naopak odradit od dalšího zapojování se do programu a společenských aktivit.<sup>113</sup>

**Univerzita třetího věku** poskytuje seniorům možnost prohloubit si své vědomosti a seznámit se s oblastmi, na které dosud z různých důvodů neměli čas. Kurzy, které univerzita třetího věku nabízí, jsou většinou realizovány formou přednášek, seminářů a exkurzí. Z hlediska obsahu pokrývají široké spektrum oborů. Příjímací zkoušky se na U3V nedělají, splnit je nutné jen podmínku důchodového věku.<sup>114</sup> Univerzita třetího věku poskytuje specifickou formu vzdělávání dospělým, je určená pro zájmové vzdělávání seniorů. Neposkytují se zde akademické tituly, vzdělávání je zde hlavně prostředkem aktivního naplnění způsobu života.<sup>115</sup>

**Akademie třetího věku** pořádají různé činnosti kulturně-osvětového charakteru a především vzdělávání na všeobecně přijatelné úrovni, především charakteru sociokulturního. Jde většinou o jednorázové nebo krátkodobé akce, které se realizují na aktuální témata, nebo akce dle zájmu. Jejich častým organizátorem je Český červený kříž. Na Akademii třetího věku může studovat každý, kdo se chce něčemu nového naučit, pěstovat a rozvíjet své zájmy, koníčky a záliby a chce se setkávat s podobně zaměřenými lidmi. Jedná se tzv. zájmové semestrální studium, které je určené pro seniory, kteří chtějí věnovat svůj volný čas vzdělávání.<sup>116</sup>

---

<sup>112</sup> Srov. *Volnočasové programy v domově* [online].

<sup>113</sup> Srov. BOČKOVÁ, L. *Volný čas a aktivní stárnutí* [online].

<sup>114</sup> Srov. Tamtéž [online].

<sup>115</sup> Srov. PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*, s. 332.

<sup>116</sup> Srov. *Vzdělávání seniorů* [online].



**Kluby třetího věku** pořádají dobrovolná seskupení starších občanů s cílem společného trávení volného času. Kluby mohou mít různé odborné zaměření a jejich častou aktivitou jsou i jednorázové vzdělávací aktivity, dle momentálně nepřevažujícího zájmu. Klub třetího věku je určen lidem nejstarší generace, tj. generaci třetího věku. Klub třetího věku není klubem důchodců, ani seniorů, ani starých lidí, kteří mají už svůj život za sebou. Je klubem takovým, aby rozvíjel a umožnil plnohodnotný a bohatý život člověka.<sup>117</sup> Dosavadní zkušenosti odborníků z oblasti celoživotního vzdělávání, včetně universit třetího věku, jasně dokládají význam těchto aktivit pro seniory nejen pro zvýšení informovanosti a kvalifikované orientace zúčastněných osob v současné společnosti, ale také pro zvýšení jejich konkurenceschopnosti na trhu práce a obecně i pro zvýšení kvality jejich života.<sup>118</sup>

U nejstarší generace je pak třeba zvýšit pluralitu a variabilitu seniorských programů z hlediska výběru témat i z hlediska metodiky vzdělávání, neboť právo na vzdělávání patří k základním právům člověka bez ohledu na jeho věk.<sup>119</sup>

Představa, že vzdělávání člověka je omezeno jen na období dětství a mládí, je už dávno překonaná. Proces vzdělávání je dnes chápán jako proces celoživotní. Základní cíl spočívá zejména v tom, že poskytuje seniorům vzdělání na nejvyšší možné úrovni, s charakterem osobnostního rozvoje, nikoliv profesní přípravy samotného seniora. S rychlým rozvojem v přetechnizované společnosti, se objevuje i nutnost, vzdělávat seniory v nových technologiích, aby se stal jejich život plnohodnotný, a aby byl schopen „držet krok“ se společností.

---

<sup>117</sup> Srov. *Vzdělávání seniorů* [online].

<sup>118</sup> Srov. HEŘMANOVÁ, E. *Vzdělávání seniorů v Česku a EU* [online].

<sup>119</sup> Srov. Tamtéž [online].

## ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na životní styly seniorů. Vychází z teoretických poznatků, kde danou problematiku popisuje odborná literatura. Životní způsob seniorů je ovlivněn velkou řadou činitelů, jak je patrné z poznatků, ke kterým jsem došel. Zejména faktem, na kterém se shodují odborníci, že životní styl, tedy složka způsobu života osob, kteří se nachází ve vyšším věku, ovlivňuje jak samotný proces stárnutí a stáří, tak zdravotní i duševní stránka. K tomu náleží i neméně důležité sociální situace, ze kterých se odvíjí potřeby a možnosti seniora, které se rok od roku mění vlivem této přemodernizované doby. Jedná se o systémy péče a služeb o seniory, přes např. moderní mobilní komunikaci (čtečky knih, tablety), atd.

Proto doporučením pro smysluplný život ve stáří je, aby senior i nadále dodržoval zásady správného životního stylu a dostatečně je držel ve vzájemné rovnováze. Tím se komplexně rozumí složky zdraví, pohybu a volného času. Dle odborných publikací je patrné, že senior dostatečně nepečuje o své zdraví. Obvykle se jedná o nezdravý způsob života, nedostatečnou pohybovou aktivitu, kouření a další negativními faktory, které výrazně ovlivňují životní styl. Proto uvádím a doporučuji zdravý životní styl, čímž se rozumí dodržování zásad zdravé výživy, dostatek pohybové aktivity, s ohledem na zdravotní a psychický stav. Neméně důležité je i smysluplné trávení volného času, především pak vzdělávání se, věnování se koníčkům a jakákoliv aktivita, ať už fyzická, psychická, nebo sociální, která dává životu ve stáří smysl a pocit naplnění. Smysl života je totiž považován za vlastnost a nejvyšší činitel kvality života, který se projevuje jako velká motivační síla, ale jen v případě, že jsou uspokojeny všechny potřeby nejen v životě seniora, ale i člověka v jakémkoliv vývojovém stádiu.

Na závěr práce bych rád uvedl, že způsoby života seniorů by bylo vhodné podpořit i vlastním výzkumných záměrem a zjistit tak aktuální životní styly seniorů v regionu Písecka. To z důvodu, že v této moderní době, kdy se zdokonalují veškeré systémy a technika, se s tímto mění i samotné potřeby a možnosti pro seniory. Tento záměr bych rád provedl v navazujícím Magisterském studiu na Teologické fakultě, Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

## SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ

- CAROLL, S. SMITH, T. *Rodinná příručka zdravého života*, Praha: Quintet, 1993. 320 s. ISBN 80-901491-5-4.
- ČERMÁK, J. *Malá encyklopedie Universum Prs – S*, 5. svazek, Praha: Universum, 2009. 480 s. ISBN 978-80-242-2379-7.
- DIENSTBIER, Z. PROCHÁZKOVÁ, Z. *Ó sladké stáří*, Praha: Radix, 2011. 176 s. ISBN 978-80-87573-00-6.
- DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*, Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- GILLERNOVÁ, I.; KEBZA, V.; RYMEŠ, M. *Psychologické aspekty změn v České společnosti*, 1. vydání, Praha: Grada, 2011. 256 s. ISBN 978-80-247-2798-1.
- GURKOVÁ, E. *Hodnocení kvality života*, 1. vydání, Praha: Grada, 2011. 224 s. ISBN -80-247-3625-9.
- HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, 1. vydání, Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 978-80-7178-3
- HOFBAUER, B. *Kapitoly z pedagogiky volného času*, 1. vydání, České Budějovice: Teologická fakulta JČU, 2010. 164 s. ISBN 978-80-7394-240-3.
- JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, 1. vydání, Ostrava: OU Zdravotně sociální fakulta, 2006. 110 s. ISBN 80-7368-110-2.
- KRAUS, B. POLÁČKOVÁ, V. *Člověk prostředí výchova*, Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN-80-7315-004-2.
- MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*, 1. vydání, Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MÁTL, O. JABŮRKOVÁ, M. *Kvalita péče o seniory*, 1. vydání, Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-7262-499-7.
- PACOVSKÝ, V. *O moderním ošetřovatelství*, 2. vydání, Praha: Avicentrum, 1981. 80 s. ISBN nevedeno.
- PÁVKOVÁ, J. et. al. *Pedagogika volného času*, 2. vydání, Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-569-5.
- PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*, 6. Vydání, Praha: Portál, 2009. 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
- PICHAUD, C. THAREAUOVÁ, I. *Soužití se starými lidmi*, Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3.

SAK, P. KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, Praha: Grada, 2012. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, 1. vydání, Rosice: Gloria, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu pro seniory*, 1. vydání, Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*, Praha: UK Karolinum, 2008. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří*, 1. vydání, Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

*Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích*, 4. díl ř/ž, Praha: Diderot, 717 s. ISBN 80-85541-37-1.

WOLF, J. et. al. *Umění žít a stárnout*, Praha: Svoboda, 1982. 368 s. ISBN neuvedeno.

### **Internetové zdroje:**

BOČKOVÁ, L. *Volný čas a aktivní stárnutí* [online]. 2012, 8. kapitola [cit. 2012-09-20]. Dostupné na WWW: <[http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plusAktivne\\_web\\_kapitola8.pdf](http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plusAktivne_web_kapitola8.pdf)>.

HEŘMANOVÁ, E. *Vzdělávání seniorů v ČR a EU* [online]. 2012, [cit. 2012-09-21]. Dostupné na WWW: <[http://kdem.borec.cz/P\\_PDF/Hermanova.pdf](http://kdem.borec.cz/P_PDF/Hermanova.pdf)>.

NOVÁKOVÁ, M. *Co je to životní styl* [online]. 2012, [cit. 2012-09-22]. Dostupné na WWW: <[http://www.rozhlas.cz/teens/slusne/\\_zprava/1036373](http://www.rozhlas.cz/teens/slusne/_zprava/1036373)>.

*Kluby seniorů – aktivizační programy*, 2012, [cit. 2013-02-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.socialnisluzby-praha1.cz/kluby-senioru-aktivizacni-programy>>.

*Registr poskytovatelů sociálních služeb*, [online]. 2012, [cit. 2012-09-20]. Dostupné na WWW: <<http://iregistr.mpsv.cz/>>.

*Sociální služby*, [online]. 2012, [cit. 2012-09-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/9>>.

*Volnočasové programy v domově* [online]. 2012, [cit. 2012-09-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.domovskalka.cz/aktivity-pro-klienty>>.

*Vzdělávání seniorů* [online]. 2012, Datum aktualizace 27. 8. 2010 [cit. 2012-09-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>>.

## ABSTRAKT

MYSLÍK, K. *Seniori a jejich životní styly*. České Budějovice 2013. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce I. Žlábková

**Klíčové slova:** stárnutí a stáří, životní styl, senior, systém péče o seniory v ČR, volný čas

Práce se zabývá životními styly seniorů a je rozdělena do čtyř kapitol: Stárnutí a stáří, životní styl, služby a péče o seniory poskytované v České republice a volný čas. První kapitola popisuje stárnutí a stáří, biologické a psychologické aspekty a zdůrazňuje důležité potřeby v životě seniora. Druhá část práce popisuje životní styl a definuje, co lze pod tento pojem zařadit. Třetí část se zabývá systémem poskytovaných služeb pro seniory, a to v oblasti sociální a zdravotní. Poslední kapitola práce se věnuje volnému času a aktivitám, které jsou určeny pro seniory. Cílem této bakalářské práce je teoretické zmapování problematiky životních stylů seniorů, neboť všechny výše uvedené části práce spolu úzce souvisí. Ukazují tak způsob života a životní styl člověka, který se nachází v seniorském věku.

## **ABSTRACT**

Seniors and the lifestyles

**Key words:** aging and old age, life style, senior, the system of care for seniors in the Czech Republic, leisure time

The work deals with the lifestyles of seniors and it is divided into four chapters: Aging and old age, biological and psychological aspects, and it emphasizes the important needs in the life of a senior. The second part of the work describes lifestyle and it defines what this term involves. The third part addresses the system of providing services for seniors and that in the social and health area. The last chapter deals with free time and activities, which are designated for seniors.

The objective of this bachelor thesis is the theoretical monitoring of the issue of senior lifestyle and the lifestyle of a person at senior age.