

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Volnočasové aktivity seniorů

Klára Kovalová

Bakalářská práce

2014

Univerzita Pardubice  
Fakulta zdravotnických studií  
Akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Klára Kovalová**

Osobní číslo: **Z12249**

Studijní program: **B5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Název tématu: **Volnočasové aktivity seniorů**

Zadávací katedra: **Katedra ošetrovatelství**

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Kristýna Soukalová

Katedra ošetrovatelství

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace výzkumného šetření dle stanové metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

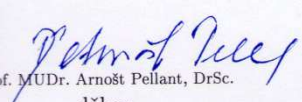
Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**  
Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**  
Seznam odborné literatury:

**HAŠKOVCOVÁ, Helena.** Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 80-7038-158-2.  
**JAROŠOVÁ, Darja.** Péče o seniory. Ostrava: ZSF OU v Ostravě, 2006. ISBN 80-7368-110-2.  
**KALVACH, Zdeněk.** Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada Publishing, a. s., 1997. ISBN 80-247-0548-6.  
**HOLCEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ.** Volnočasové aktivity pro seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.  
**MALÍKOVÁ, Eva.** Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

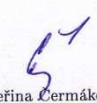
Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Kristýna Šoukalová**  
Katedra ošetřovatelství

Datum zadání bakalářské práce: **1. října 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2015**

  
prof. MUDr. Arnošt Pellant, DrSc.  
děkan

L.S.

  
PhDr. Kateřina Čermáková, DiS.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 3. března 2015

**Prohlašuji:**

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

### **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce Mgr. Kristýně Šoukalové za vedení, ochotu, čas a cenné rady, které mi pomohly při tvorbě této práce. Poděkování patří také sociálnímu zařízení a respondentům za spolupráci při průzkumu.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce pojednává o problematice volnočasových aktivit seniorů, umístěných v sociálním zařízení. Cílem práce bylo zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se respondenti věnují a zda jsou spokojeni s nabídkou a množstvím aktivit, které jim sociální zařízení nabízí. Teoretická část se zabývá charakteristikou stáří a stárnutí, tělesnými a psychickými projevy stáří a volnočasovými aktivitami seniorů. V praktické části je metodou strukturovaného rozhovoru zkoumán vzorek 35 seniorů s převažujícím věkem 86 let a více. Výzkum ukazuje na velmi nízký podíl času stráveného při volnočasových aktivitách, více než čtvrtina respondentů se dokonce volnočasovým aktivitám nevěnuje vůbec. Přesto drtivá většina seniorů nezažívá pocit nudy a prakticky všichni jsou spokojeni s množstvím nabízených volnočasových aktivit.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

senioři, aktivity, volný čas

## **TITLE**

Leisure-activities of seniors

## **ANNOTATION**

This thesis is about free time activities of seniors placed in social institutions. The objective was to find out the type of activities the respondents attend and if they are satisfied with the offer and quantity, which the social institution provides. Theoretic part deals with characteristics of an old age and ageing, physical and psychical impacts of ageing and the free time activities of seniors. In practical part there is researched the sample of 35 seniors with predominant age of 86 and more, using the structured interview method. The research points out the very low amount of time spent on activities, even more than the quarter of responders don't spend any time for free time activities at all. Nevertheless, the vast majority of seniors don't feel bored and all of them are satisfied with the quantity of offers provided.

## **KEYWORDS**

seniors, activities, free time

# Obsah

SEZNAM ILUSTRACÍ .....	9
SEZNAM TABULEK .....	10
SEZNAM ZKRATEK .....	11
ÚVOD .....	12
1. Charakteristika stáří a stárnutí .....	14
1.1 Stáří .....	14
1.2 Stárnutí .....	14
1.3 Periodizace stáří .....	14
Kalendářní stáří .....	15
Sociální stáří .....	15
Biologické stáří .....	15
2. Projevy stáří .....	16
2.1 Tělesné projevy .....	16
Pohybový aparát .....	16
Kardiovaskulární systém .....	16
Dýchání .....	16
Smyslové orgány .....	17
Oči .....	17
Sluch .....	17
2.2 Psychické změny .....	17
Intelligence .....	17
Paměť .....	18
Učení .....	18
3. Volný čas .....	19
3.1 Dělení .....	19
3.2 Funkce volného času .....	19

3.3 Volnočasové aktivity seniorů.....	20
Cvičení a sport .....	20
Faktory, proč se nechceme hýbat.....	20
3.4 Aktivní stárnutí .....	21
3.5 Muzikoterapie .....	21
3.6 Taneční terapie.....	22
3.7 Canisterapie .....	22
3.8 Ergoterapie.....	22
Výzkumné otázky: .....	23
4. METODIKA PRÁCE .....	24
4.1 Metoda sběru dat.....	24
4.2 Popis zařízení.....	24
4.3 Dotazník.....	25
4.4 Výzkumný vzorek.....	25
4.5 Zpracování dat .....	25
5. PREZENTACE VÝSLEDKŮ .....	26
6. DISKUSE.....	39
7. Závěr .....	42
Vyhodnocení.....	43
Příloha č. 1 .....	47
Příloha č. 2 .....	54
Příloha č. 3 .....	55
Příloha č. 4 .....	59



## **SEZNAM ILUSTRACÍ**

Obrázek 1 Graf týkající se času věnovanému volnočasovým aktivitám .....	29
Obrázek 2 Graf týkající se aktivit na pokoji .....	30
Obrázek 3 Graf týkající se omezení v aktivitách .....	35
Obrázek 4 Graf týkající se používání kompenzačních pomůcek .....	36
Obrázek 5 Graf týkající se prožívání pocitu nudy .....	37

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Věk respondentů .....	26
Tabulka 2 Způsob bydlení .....	27
Tabulka 3 Volný čas .....	27
Tabulka 4 Čas trávený s rodinou .....	28
Tabulka 5 Místo provozování aktivit.....	28
Tabulka 6 Místo, kde se respondenti setkávají s vrstevníky .....	29
Tabulka 8: Činnosti provozované mimo pokoj.....	31
Tabulka 9 Pohybové aktivity .....	31
Tabulka 10 Návštěva kulturních míst .....	32
Tabulka 11 Místa trávení společenských akcí .....	32
Tabulka 12: Výběr aktivit .....	33
Tabulka 13 Získávání informací .....	33
Tabulka 14 Odpočinek .....	34
Tabulka 17 Druhy kompenzačních pomůcek .....	36
Tabulka 19 Spokojenost s množstvím aktivit .....	38

## **SEZNAM ZKRATEK**

č.	číslo
sb.	sbírka
§	paragraf
odst.	odstavec
tzv.	tak zvané
např.	například
EU	Evropská unie
s.	strana

## ÚVOD

Všichni stárneme: i tomu, kdo si myslí, že nestárne, se v podvědomí kumulují myšlenky na obávané stáří. Lidé dnešního moderního světa často nechťejí ani slyšet o tom, že by mohli být staří. Stáří je někdy interpretováno s určitou dávkou předpojatosti a to má za následek vznik tzv. mýtů o stáří. Abychom se těchto mýtů vyvarovali, je potřeba „otevřít se“ problematice stáří, pochopit stáří nejen ve svém okolí, ale i v našem nitru. Jen díky tomu poznáme smysl a doceníme souvislosti všech etap života člověka. Respektování plynutí života předpokládá vědět, že stáří je neodmyslitelnou součástí života. Vědět, že o kvalitním prožívání svého stáří rozhodujeme a spolurozhodujeme celý život. Počet starých lidí ve společnosti byl po celá staletí relativně malý. V posledních 60 letech můžeme pozorovat trvalý a dramatický vzestup populace starých lidí. Důvodem je zejména to, že lidé žijí déle díky vyspělejší medicíně, která dokáže potlačit důsledky onemocnění. Odborníci mluví o tzv. inflaci stáří. Označení je to nehezské, ale pravdivé. Mělo by být důvodem k vytvoření prostoru pro realizaci jednotlivých cílů a aktivit zdravých seniorů a zajistit síť kvalitních služeb, které budou určeny pro nemohoucí a nemocné seniory. Dnešní mladá generace, která je ekonomicky aktivní, totiž přímo či nepřímo rozhoduje o tom, jak kvalitní život bude žít aktuální generace seniorů a současně si připravují podmínky pro vlastní, byť vzdálené stáří. Stáří se tedy bez pochyb dotýká všech lidí bez ohledu na věk.

Kvalitní život seniora není postaven jen na dodržování správné životosprávy, ale je v něm zahrnuta aktivita a využití volného času. Volnočasové aktivity je pojem, který se netýká jen seniorů. V každém věku je nutné myslet na hodnotný způsob trávení volného času. Důležité na aktivitách je určitý řád či režim. Aktivity by měly mít jasně vytyčený, strukturovaný program. Většina aktivit napomáhá člověka udržet v celkové fyzické a psychické pohodě, přispívají také k soběstačnosti a nezávislosti.

Tato problematika mě zaujala, proto jsem se rozhodla zjistit, jakým aktivitám se lidé věnují v domovech pro seniory. Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá problematikou stáří a stárnutím včetně jeho projevů. V praktické části práce jsou shrnuty nejdůležitější poznatky vyplývající z praktického výzkumu, který zabývá analýzou volnočasových aktivit seniorů.

## **CÍLE**

### **Cíle teoretické části:**

Cílem teoretické části je shrnout poznatky o problematice a projevech stáří a stárnutí a o volnočasových aktivitách seniorů z dostupné literatury a elektronických zdrojů.

### **Cíle praktické části:**

1. Zjistit, jakým aktivitám se respondenti nejčastěji věnují.
2. Zjistit, zda jsou respondenti spokojeni s nabídkou a množstvím aktivit v domově seniorů.
3. Zjistit důvody, které respondentům brání v účasti na volnočasových aktivitách.
4. Zjistit, s kým respondenti tráví volný čas.

# I. Teoretická část

## 1. Charakteristika stáří a stárnutí

### 1.1 Stáří

Existuje celá řada definic stáří. Všechny mají společný základ v tom, že označují poslední fázi ontogeneze neboli přirozeného průběhu života. Jedná se o důsledek involučních změn, které zasahují do struktury a funkce organismu člověka. Přesnému vymezení tohoto pojmu brání velké rozdíly v jejich projevech u různých jedinců. Ty jsou důsledkem rozdílného životního stylu, vlivů prostředí, zdravotního stavu, sociálně-ekonomických vlivů a psychického stavu včetně sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role (Kalvach, 2004, s. 47; Čechová, 2002, s. 35).

### 1.2 Stárnutí

Stárnutí je závěrečnou etapou lidského vývoje a je zapotřebí ho posuzovat jako proces nepřetržitých změn. Stárnutí se řadí mezi přirozený a předvídatelný biologický proces změn, který se vyznačuje zvýšenou zranitelností a podmiňuje pokles schopností a výkonnosti jedince. Proces stárnutí se týká hlavně biologických, psychických, biochemických a funkčních změn. Je to celoživotní proces, jehož změny jsou na člověku viditelné již na přelomu 40. a 50. roku života. Existují určité faktory, které stárnutí ovlivňují, ať již pozitivně nebo negativně. Mezi pozitivní faktory lze zařadit zdravý životní styl, dostatečný spánek, začlenění se ve společnosti a další. Mezi negativní faktory, které ovlivňují stárnutí, patří civilizační choroby, nevhodné stravování a další (Múhlpachr, 2009, s. 18; Tošnerová, 2009, s. 15; Stuart-hamilton, 1999, s. 19; Kubešová, 2006, s. 8).

### 1.3 Periodizace stáří

V literatuře je možné nalézt různé varianty dělení stáří. Níže jsou uvedeny tři klasifikace:

1. dle WHO:

- 60-74 let senence, počínající stáří
- 75-89 let kmetství, senium, vlastní stáří
- 90 a více let patriarchium, dlouhověkost (Múhlpachr, 2009, s. 21).

2. podle Kalvacha:

- Mladí senioři 66 – 74 let

- Staří senioři 75 - 84 let
- Velmi staří senioři 85 a více let (Kalvach, 2004, s. 47).

3. podleStuarta:

- Třetí věk – lidé starší 65 let, jsou aktivní, nezávislí.
- Čtvrtý věk – je charakteristický tím, že lidé jsou odkázáni na pomoc a na uspokojování potřeb druhou osobou (Stuart-Hamilton, 1999, s. 20-21).

### **Kalendářní stáří**

Kalendářní stáří je jasně vymežitelné, ale nedokáže podchytit interindividuální rozdíly. Je určeno datem narození.

### **Sociální stáří**

Vystihujícím okamžikem pro toto období je vznikající nárok na starobní důchod. Zahrnuje změnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění (Kalvach, 2004, s. 47).

### **Biologické stáří**

Biologické neboli somatické stáří odpovídá konečnému stavu vývoje a růstu. Neřídí se tedy datem narození podle kalendáře, ale věk je určován podle toho, jak jedinec vypadá (Křivohlavý, 2002, s. 138; Wolf, 1982, s. 98).

## **2. Projevy stáří**

Proces stárnutí přináší změny tělesné i psychické schránky člověka. U každého jedince probíhají rozdílně, protože každý přistupuje ke svému vzhledu individuálně. Někteří o sebe dbají a tím si zvyšují pocit sebehodnocení či sebeúcty. Na druhou stranu se najdou i ti, kteří o sebe nedbají a nemají zájem o svůj zevnějšek. Dodržování zdravého způsobu života a správné chování k ostatním i sám k sobě v mladších fázích lidského života se odrazí a projeví ve stáří (Vágnerová, 2007, s. 229-235).

### **2.1 Tělesné projevy**

Ve stáří je člověk náchylnější k chorobám, které ovlivňují jeho zdravotní stav podstatněji než v mladším věku. Přidružená chronická onemocnění mohou urychlit proces stárnutí, znásobit projevy stárnutí, zvýraznit celkový úbytek sil a zvýšit obtíže při vykonávání denních činností (Jarošová, 2006, s. 34-35).

#### **Pohybový aparát**

Typický je pozvolný pokles tělesné hmotnosti a výšky, který se projevuje po celé období stárnutí. Příčinou je atrofie svalových vláken a ubývání svalové síly. K obtížím dochází při tzv. cílených pohybech, např. navlečení nitě do jehly, zapnutí knoflíku. Zároveň se snižuje mobilita člověka, mění se držení těla a zhoršuje se koordinace pohybů. Kostí jsou křehčí, proto hrozí riziko výskytu zlomenin. Kůže se ztenčuje a snižuje elasticitu (Wolf, 1982, s. 99; Kalvach, 2004 s. 153 - 164).

#### **Kardiovaskulární systém**

Nejvýraznější změny v procesu stárnutí postihují cévy. Mezi nejčastější onemocnění tepen patří ateroskleróza – kornatění tepen. Důsledkem změn a činnosti cévního systému je hypertenze – vysoký krevní tlak. V pozdějších fázích stárnutí přibývá počet náhlých mozkových příhod (Křivohlavý, 2002, s. 139).

#### **Dýchání**

Ve stáří se snižuje rychlost dýchání i množství vdechovaného a vydechovaného vzduchu. Hrudník klesá a snížená funkce dýchacího aparátu vede k hypoxii. Taktéž se snižuje počet plicních sklípků a kapilár, což v důsledku mění kosterní a svalový aparát. Dochází ke změně hrudní dutiny, snižuje se elasticita plic. Ochabují mezižeberní svaly a bránice, snižuje se roztažnost hrudníku (Křivohlavý, 2002, s. 139; Kubešová, 2006, s. 37).



## **Smyslové orgány**

Nejčastějším a nejvýraznějším příznakem stárnutí jsou změny zrakové ostrosti. Dále to jsou změny ve vnímání akustických podnětů. Nelze opomenout změny ve vnímání chuťových podnětů a změny v oblasti vnímání pachů (Křivohlavý, 2002, s. 140-141).

### **Oči**

Nejčastější změna v průběhu stárnutí je v akomodaci oka. Narušení zraku není jen samostatné postižení. Snížení zrakové ostrosti kompletně narušuje kvalitu života, duševní zdraví, pocit životní spokojenosti a schopnost účastnit se společenských akcí. Ztráta zraku zvyšuje náchylnost člověka k sociální izolaci a uzavření se sám do sebe (Kalvach, 2004, s. 100, 784).

### **Sluch**

V procesu stárnutí se snižuje citlivost zvláště k vyšším tónům akustického spektra. V pozdější fázi (např. po 75. roce života) se častěji vyskytuje nedoslýchavost. Sluch se vyznačuje úbytkem sluchové ostrosti pro vysoké tóny. Na udržení správného akustického vnímání má vliv prostředí, ve kterém se člověk po většinu svého života zdržoval. Ukázalo se například, že hudebníci z povolání mají velice malý úbytek vnímání vysokých tónů. Nedoslýchavost a problémy se sluchem mají za následek uzavření se sám do sebe, nedostatečný kontakt s okolním světem a to souvisí se sociální izolací a nedostatečnou konfrontací s vrstevníky (Křivohlavý, 2002, s. 141; Kalvach, 2004, s. 101).

## **2.2 Psychické změny**

Ve stáří se zvětšuje počet zdravotních těžkostí, se kterými se senior musí vyrovnat. Objeví-li se ve stáří nemoc a jde-li o nemoc závažnou nebo chronickou, psychická situace člověka se výrazně zhoršuje (Křivohlavý, 2002, s. 145-146).

### **Intelligence**

Této oblasti je psychologie věnována nejvíce pozornosti, protože lze jednoduše zjistit změny pomocí klasických testů inteligence. Psychologové dělí inteligenci na dvě formy a to na fluidní a krystalizovanou.

Fluidní inteligence se vyznačuje schopností řešit věci logicky, abstraktní představivostí, seřadit jevy s určitou postupností. Tato forma inteligence je na vrcholu v mládí, např. v 17 letech (Kassin, 2012, s. 353-355).

Krystalizovaná inteligence je obraz získaných a naučených vědomostí, dovedností a odborných znalostí (např. sčítání nebo odečítání). Tato forma inteligence vrcholí v období raného stáří, např. v 60 – 65 letech (Kassin, 2012, s. 353-355).

### **Paměť**

S rostoucím věkem a postupujícím stářím se paměť zhoršuje a zhoršuje se logické myšlení. Snížení paměti pro nové podněty je nejčastěji uváděný příznak devalvující psychiky seniorů. Nejznatelnější je snížení výkonu paměti tehdy, když se starší jedinec má naučit určité jméno, které si přečte. Lépe si zapamatuje, když toto jméno slyší. Výkon s nejlepším efektem je, když si sám vyslovuje jméno, které si má zapamatovat (Jarošová, 2006, s. 24).

### **Učení**

U učení starších lidí platí zřejmě jednoznačný zákon: *„Čím složitější je úkol, který je třeba zvládnout, tím větší těžkosti stárnoucí lidé mají“*. To však neznamená, že by se starší lidé nemohli nic nového naučit. I ve vysokém věku mohou, ale učení jim dá více práce a trvá jim déle (Křivohlavý, 2002, s. 142).

### 3. Volný čas

Volný čas je, jak stručně popsala M. Hradečná, doba, kdy „*Člověk patří sám sobě*“. Tento pojem tedy lze interpretovat jako čas, o jehož naplnění rozhoduje každý po své vůli a je jen na člověku, jak tento čas využije. Nejen, že se tímto způsobem člověk udržuje v kondici, ale zároveň také utužuje psychické zdraví (Šerák, 2009, s. 27, 34; Křivohlavý, 2011, s. 64).

#### 3.1 Dělení

Základní dělení volného času provedl v roce 1962 J. Dumazedier, který se zabýval vztahem mezi volným časem a prací.

Všechny lidské aktivity se dělí na:

1. Práci
2. Rodinné závazky (polovolný čas)
3. Sociální závazky (polovolný čas)
4. Aktivity orientované na sebeuspokojení či sebevyjadřování (volný čas).

Termín polovolný čas u 2. a 3. typu aktivit se používá z toho důvodu, že souvisí s libovůlí a se třemi základními přístupy: „*mohu*“, „*chci*“, „*mám chuť*“, které jsou charakterizované níže uvedenými rysy:

- osvobození od institucionálních povinností
- nezainteresovaností, která se projevuje absencí materiálních, ekonomických a sociálních cílů
- cílem je uspokojení samo o sobě (Šerák, 2009, s. 27).

Volný čas lze dělit také podle činností na odpočinkové (činnosti psychické a tělesné klidné), rekreační (typickým znakem je pohybová aktivita) a zájmové (aktivity, které rozvíjí individuální potřeby, zájmy a umy) (Šerák, 2009, s. 27-28).

#### 3.2 Funkce volného času

Šerák (2009, s. 34) rozlišuje funkce volného času na „*zábavu, odpočinek, vlastní rozvoj osobnosti člověka*“.

Opaschowski(1987) rozdělil funkci volného času, na soustavu osmi potřeb takto:

- Rekrece – zotavení, odpočinek, shromáždění sil.
- Kompenzace – potřeba vědomého užívání života, rozptýlení, potěšení.
- Edukace – potřeba touhy po poznání a užívání si něčeho nového, zvědavost, potřeba učení.

- Kontemplace – potřeba po klidu, pohodě, mít čas sám pro sebe, rozjímání, sebevědomí, distancování se od stresu a nervového vypětí.
- Komunikace – potřeba komunikace, rozhovoru, zábavy. Nebýt sám, rozvoj sociálních vztahů.
- Integrace – potřeba tvoření vztahů v kolektivu, skupinách, společnosti. Společenské prožívání, uznání. Pozitivní vztahy v rodině.
- Participace – potřeba účastnit se, angažovat se. Možnosti pro svoji iniciativu a sebepojetí. Spoluúčast na společenském dění, rozhodování, odpovědnosti.
- Enkulturační – potřeba účasti a uplatnění produktivního společenského života, produkce a prosazování vlastních myšlenek (Vážanský, 1995, s. 30-31 s).

### **3.3 Volnočasové aktivity seniorů**

Je velmi důležité, aby člověk kromě zaměstnání a zájmu o děti a vnoučata měl vlastní koníčky i ve stáří. V tom je důležitá i podpora rodiny. Významné jsou také volnočasové aktivity, které vedou k začlenění se do různých spolků a klubů, kde se prolínají lidé různého věku. Setkání ve skupině naplňuje člověka pocitem sounáležitosti, protože členové skupiny mají společný cíl, vzájemně si pomáhají a komunikují. V dnešní době je takové setkávání možné i na dálku díky moderním komunikačním prostředkům (Tošnerová, 2009, s. 24).

#### **Cvičení a sport**

Pokud jsme v mládí byli zvyklí na fyzickou aktivitu, nebylo by vhodné s ní skončit, ale je třeba ji přizpůsobit našemu zdravotnímu stavu. Pohybové aktivity se považují za tradiční znak rozvíjející se lidské společnosti. Účastnit se nějaké aktivity je pro mnoho lidí naprostou samozřejmostí. Pravidelný pohyb všeobecně zvyšuje a zlepšuje tělesnou a duševní zdatnost. Musíme však poukázat na to, že lidé s postupujícím věkem přirozeně tíhnou k lenosti. Proto je pro člověka těžší se do těchto aktivit zapojit (Kubešová, 2006, s. 57; Šerák, 2009, s. 150; Hasmanová, 2013, s. 70-71).

#### **Faktory, proč se nechceme hýbat**

Faktorů, proč se nechceme hýbat, je celá řada. Nejčastější příčinou mohou být bolesti různých částí těla, které jedinci vnutí myšlenku, že by měl být více v klidu a odpočívat, protože „nadměrný pohyb mu způsobuje bolest“. Dalším faktorem je odchod dětí z domova, člověk nemusí zajišťovat tolik povinností a úkolů, tudíž se člověk stane pohodlnějším. Nebo při

odchodu partnera či jiné blízké osoby, se kterou dotyčný trávil volný čas, se najednou sníží chuť provozovat fyzické aktivity jen sám pro sebe. Důležitým faktorem je sebehodnocení. Například zvýšená hmotnost nebo obezita mají za následek, že se člověk necítí dobře při vykonávání aktivity (například se stydí obléknout si plavky nebo krátké kalhoty) (Kubešová, 2006, s. 57).

### **3.4 Aktivní stárnutí**

Aktivní stárnutí je pojem, navržený již koncem 90. let minulého století Světovou zdravotnickou organizací (WHO) v reakci na celosvětový problém stárnutí populace. Definuje potřebu změny v otázkách začleňování a přístupu k seniorům ve společnosti a je také důležitou součástí strategie Evropa 2020 (hlavní hospodářská reformní agenda Evropské unie).

Aktivní stárnutí by mělo umožnit tři důležité věci:

1. Umožnit ženám a mužům, aby byli aktivní na trhu práce a aby byli zaměstnáni co nejdéle.
2. Usnadnit aktivitu seniorů vytvořením prostředí, kde se využívá výhod starších žen a mužů pro společnost.
3. Umožnit ženám i mužům zachovat si co nejdéle zdravý životní přístup a nezávislost, podílet se na přizpůsobení prostředí domova, aby v něm mohli zůstat co nejdéle (Příspěvek EU k aktivnímu stárnutí a mezigenerační solidaritě, 2012, s. 19)

Tuto strategii můžeme také chápat jako novou představu o dnešních seniorech, která otevírá dosud skryté možnosti pro koncepty stárnutí. Podtrhuje odpovědnost zůstat aktivní celý život nejen sám k sobě, ale i ke kolektivu. Tento projekt se zabývá jednotlivcem, jeho časem, fyzickou zdatností, přičemž naznačuje, jakým způsobem může trávit aktivně volný čas. Senior se aktivně účastní různých aktivit, ať již to je návštěva denního centra nebo návštěva divadla prostřednictvím klubu či spolku (Hasmanová, 2013, s. 141-143).

### **3.5 Muzikoterapie**

Muzikoterapie (terapie hudbou) je forma zvukové terapie, která využívá přitažlivosti rytmického zvuku ke komunikaci, relaxaci, podpoře hojení a navození pocitu pohody. Terapie hudbou může mít formu poslechu hudby, tvorby hudby, zpěvu, pohybu na hudbu, hudebního a imaginárního cvičení. Terapie hudbou může být účinná při snižování chronické bolesti tím, že poskytuje vítané rozptýlení a ušlechtilou výplň času, odvádí pozornost od stávajících obtíží a dává smysl životu (Holczerová, 2013, s. 40- 41).

### **3.6 Taneční terapie**

Terapie spojená s hudbou a tancem, která se začala vyvíjet po druhé světové válce. Taneční terapie není určena jen pro schopné jedince, ale i těm, kterým zdravotní stav neumožňuje ladně tančit. Ukázalo se, že taneční terapie je mimořádně přínosná pro všechny, kteří trpí chronickými chorobami i nejrůznějšími formami fyzického omezení. Přispívá k zlepšení komunikace mezi tančícími, umožňuje jejich fyzický i psychický kontakt a bezděčně přispívá k rehabilitaci (Haškovcová, 2010, s. 179-180).

### **3.7 Canisterapie**

Canisterapie je terapie, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka, přičemž pojem zdraví je zde myšlen přesně podle definice WHO (Světové zdravotnické organizace) jako stav psychické, fyzické a sociální pohody. Canisterapie se uplatňuje zejména jako pomocná (podpůrná) psychoterapeutická metoda při řešení různých situací, kdy jiné metody selhávají nebo je nelze použít, například při navozování kontaktu s obtížně komunikujícími pacienty. V praxi se užívá pojem „psi se sociálním posláním“, kteří poskytují člověku užitečné služby, aby se mohl zapojit do společnosti. Tento pojem zahrnuje dvě skupiny psů. Psi s terapeutickým posláním jsou psi především na mazlení a hlazení, kteří se používají cíleně během terapie k dosažení konkrétních výsledků i k obecně celkovému zlepšení psychického stavu nemocných nebo zdravotně postižených klientů, krátkodobě nebo dlouhodobě, v domácnostech i v příslušných zařízeních sociální, zdravotní a jiné péče. Druhou skupinou jsou psi – průvodci postižených (Galajdová, 1999, s. 24-25, 133).

### **3.8 Ergoterapie**

Je profese, která se specificky zajímá o provádění činností, které jsou pro daného člověka důležité a smysluplné. Prioritní přístup se zaměřuje na jedince. Považuje činnost za cíl i za terapeutický prostředek, který vychází ze sociálních rolí člověka. Bere ohled na prostředí, ve kterém člověk žije a pracuje, a snaží se o vzájemnou synchronizaci mezi prostředím a klientem (Jelínková, 2009, s. 13-14).

## **II. VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **Výzkumné cíle:**

1. Zjistit jakým aktivitám se respondenti nejčastěji věnují.
2. Zjistit, zda jsou respondenti spokojeni s nabídkou a množstvím aktivit v domově.
3. Zjistit důvody, které respondentům brání v účastnění se aktivit.
4. Zjistit, s kým respondenti tráví volný čas.

### **Výzkumné otázky:**

1. Jakým aktivitám se respondenti věnují?
2. Jsou respondenti spokojeni s nabídkou a množstvím aktivit?
3. Je něco co respondentům brání se aktivit účastnit?
4. S kým respondenti tráví čas?

## **4. METODIKA PRÁCE**

### **4.1 Metoda sběru dat**

Nejdůležitějšími metodami sběru dat v sociálně-vědním výzkumu je pozorování, analýza dokumentů a dotazování. Výběr vhodné metody musí zohlednit výzkumné potřeby a záměry, stejně jako finanční a časové možnosti výzkumu. Nejpoužívanější variantou sběru dat v kvantitativním sociálně-vědním výzkumu je dotazování, nejčastěji formou dotazníkového šetření, které bylo původně zvoleno i v této práci. Důvodem byly zejména často uváděné výhody této metody: nízké náklady, malá náročnost na počet výzkumníků, časová úspora a reprezentativita výsledků (Bártlová a kol., 2005, s. 10 – 11, 32, 44). První zkušenosti s dotazníkovým šetřením však ukázaly na možné problémy při použití této metody ve specifickém prostředí domova seniorů (kvalita vyplnění dotazníku a tím i možnost jeho vyhodnocení). Z tohoto důvodu došlo k úpravě použité metody a s každým respondentem byl veden strukturovaný rozhovor na základě dotazníku. Díky okamžité anonymizaci získaných údajů, tj. vypuštění všech poznatků, které by vedly k identifikaci subjektu výzkumu, bylo možné šetření provádět bez nutnosti získání informovaného souhlasu respondenta podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů (příloha č. 3). Vyšší časová náročnost použité metody výzkumu vyústila v prodloužení časového období sběru dat (leden – březen 2015).

### **4.2 Popis zařízení**

Domov pro seniory je příspěvková organizace, jejímž zřizovatelem je Královéhradecký kraj. Zařízení poskytuje sociální služby 80 uživatelům, kteří jsou ubytováni v jedno- až čtyřlůžkových pokojích. Aktivizační činnosti vedou dva pracovníci podle § 116 zákona číslo 108/2006 Sb., o sociálních službách, s pomocí třech sociálních pracovníků (příloha č. 4). Aktivizaci slouží především tři dílny a tři komunitní místnosti. První z dílen slouží k práci s látkou (např. vyšívání, háčkování). Druhá dílna je věnována ručním pracím, např. výrobě košíků, zdobení váz a květináčů. Třetí dílna umožňuje práci s nářadím (např. vyřezávání ze dřeva). Kromě dílen klienti využívají reminiscenční místnost, relaxační místnost a klubovnu. Nejčastěji tráví čas ve společenské místnosti, která se zařizuje podle aktuálních aktivit. Věnují se zde nejčastěji ručním pracím, muzikoterapii nebo aromaterapii. Aktivity jsou přizpůsobovány ročnímu období, např. na Vánoce pečou cukroví, o Velikonocích pletou pomlázky, na jaře pěstují bylinky, zeleninu, v létě a na podzim opékají špekáčky, chodí na procházky, výlety, cvičení. Klienti se starají i o malé domácí zvířátko. Do zařízení dochází



také farář, který zde pořádá bohoslužby. Veškeré aktivity v zařízení se řídí harmonogramem, který tvoří sociální pracovníce s ohledem na zdravotní stav klientů.

### **4.3 Dotazník**

Změna použité metody výzkumu z dotazníkového šetření na strukturovaný rozhovor umožnila dosáhnout vysoké účasti respondentů, která by při využití původně uvažované formy šetření nebyla možná. Výzkumné šetření probíhalo pomocí dotazníku (viz příloha č. 1). Dotazník je vlastní tvorby a skládá se z 21 otázek. Z tohoto počtu je jedna otázka otevřená, jedna filtrační, sedm uzavřených (1, 2, 4, 6, 13, 19, 21) a 12 polouzavřených (3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18) (Bártlová a kol., 2005, s. 49 – 52). Dotazník dále obsahuje Barthelův test základních všedních činností. S dotazníkem byla seznámena ředitelka zařízení, která udělila souhlas k provedení výzkumného šetření. Z důvodu vysokého věku a limitovaných schopností respondentů byly otázky formulovány co nejvíce jasně a srozumitelně.

### **4.4 Výzkumný vzorek**

Výzkumnou skupinou byli senioři, kteří museli splňovat tři kritéria: ubytování v zařízení minimálně 3 měsíce, věk více než 60 let a závislost středního stupně (45 – 60 bodů) podle Barthelova testu základních všedních činností (viz příloha č. 2). Zkoumaný vzorek tvořilo 35 respondentů.

### **4.5 Zpracování dat**

Získaná data byla zpracována v počítačových programech Microsoft Word a Excel do tabulek s absolutní a relativní četností, které ukazují výsledky dotazníkového šetření. Četnosti byly vyneseny do přehledných grafů.

## 5. PREZENTACE VÝSLEDKŮ

Tabulka 1 Barthelův test základních všedních činností

	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>Nezávislý 96 – 100</b>	3	9 %
<b>Lehká závislost 95 – 65</b>	18	51 %
<b>Závislost středního stupně 45 - 60</b>	14	40 %

Ze zkoumaného souboru 35 respondentů je podle Barthelova testu základních všedních činností 18 respondentů (51 %) lehce závislých, 14 respondentů (40 %) středně závislých a 3 respondenti (9 %) jsou nezávislí.

### Otázka č. 1: Kolik je Vám let?

Tabulka 1 Věk respondentů

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>60-65</b>	4	11 %
<b>66-70</b>	2	6 %
<b>71-75</b>	4	11 %
<b>76-80</b>	4	11 %
<b>81-85</b>	7	20 %
<b>86 a více</b>	14	40 %
<b>Celkem</b>	35	100 %

Na základě odpovědí respondentů v dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že z celkového počtu 35 respondentů, je největší část (40 %) dotazovaných ve věku 86 let a více (14 dotazovaných). Ve věkovém rozmezí 81 - 85 let bylo 20 %, tj. 7 dotazovaných. Ve věkových rozmezích 60 – 65 let, 71 – 75 let a 76 – 80 let bylo vždy 11 %, tj. 4 respondenti. Věkové rozmezí od 66 do 70 let vykázalo 6 %, tj. 2 respondenti.

### Otázka č. 2: Bydlíte...?

Tabulka 2 Způsob bydlení

<b>Bydlení</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Sám/sama</b>	9	26 %
<b>S partnerem/partnerkou</b>	0	0 %
<b>S druhem/družkou,manželem/manželkou</b>	0	0 %
<b>Na vícelůžkovém pokoji s cizími lidmi</b>	26	74 %
<b>Celkem</b>	35	100 %

74 %, tj. 26 dotazovaných žije na pokoji s někým cizím. Zbýlých 26 %, což je 9 dotazovaných, žije sám/sama. S partnerem nebo s partnerkou, s druhem nebo družkou, manželem nebo s manželkou žádný z dotazovaných nežije.

### Otázka č. 3: S kým trávíte volný čas?

Tabulka 3 Volný čas

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>S rodinou</b>	0	0 %
<b>Sám/sama</b>	13	37 %
<b>S vrstevníky</b>	22	63 %
<b>s někým jiným</b>	0	0 %
<b>celkem</b>	35	100 %

63 % respondentů tráví volný čas s vrstevníky, 37 % dotazovaných tráví volný čas samo. S rodinou nebo s někým jiným netráví volný čas žádný z dotazovaných.

**Otázka č. 4:** Kolik hodin týdně trávíte s rodinou?**Tabulka 4** Čas trávený s rodinou

<b>Hodiny</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
1-4	20	57 %
5-10	9	26 %
10 a více	0	0 %
Nemám rodinu	6	17 %
<b>Celkem</b>	<b>35</b>	<b>100 %</b>

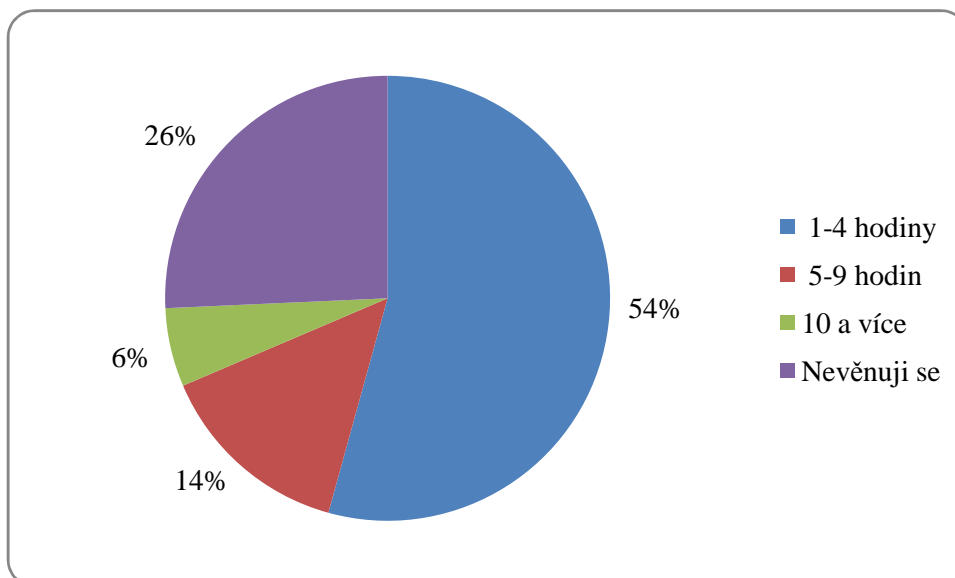
Největší část respondentů, 57 % z celkového počtu 35 dotazovaných, odpovědělo, že tráví s rodinou 1 – 4 hodiny týdně. 26 %, tj. 9 dotazovaných odpovědělo, že tráví s rodinou 5 – 10 hodin týdně. Zbylých 17 %, čili 6 dotazovaných odpovědělo, že nemá rodinu. 10 a více hodin žádný z respondentů s rodinou netráví.

**Otázka č. 5:** Kde se věnujete volnočasovým aktivitám?**Tabulka 5** Místo provozování aktivit

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Na pokoji</b>	7	20 %
<b>V dílnách</b>	9	26 %
<b>Na ergoterapii</b>	0	0 %
<b>Někde jinde</b>	19	54 %
<b>Celkem</b>	<b>35</b>	<b>100 %</b>

Největší část respondentů (54 %) se věnuje aktivitám v jídelně nebo společenské místnosti (odpověď někde jinde). Dílny využívá 26 % respondentů, což je 9 dotazovaných. Na pokoji zůstává 20 % dotazovaných, tj. 7 respondentů. Ergoterapii se žádný z dotazovaných nevěnuje.

**Otázka č. 6:** Kolik hodin týdně se věnujete volnočasovým aktivitám?



**Obrázek 1** Graf týkající se času věnovanému volnočasovým aktivitám

54 %, tj. 19 respondentů udává, že se volnočasovým aktivitám věnují 1 – 4 hodiny týdně. 5 – 9 hodin týdně se volnočasovým aktivitám věnuje 14 %, tj. 5 dotazovaných. 6 %, což jsou 2 respondenti, udává, že se volnočasovým aktivitám věnují 10 a více hodin. 26 %, tj. 9 respondentů se žádným volnočasovým aktivitám nevěnuje.

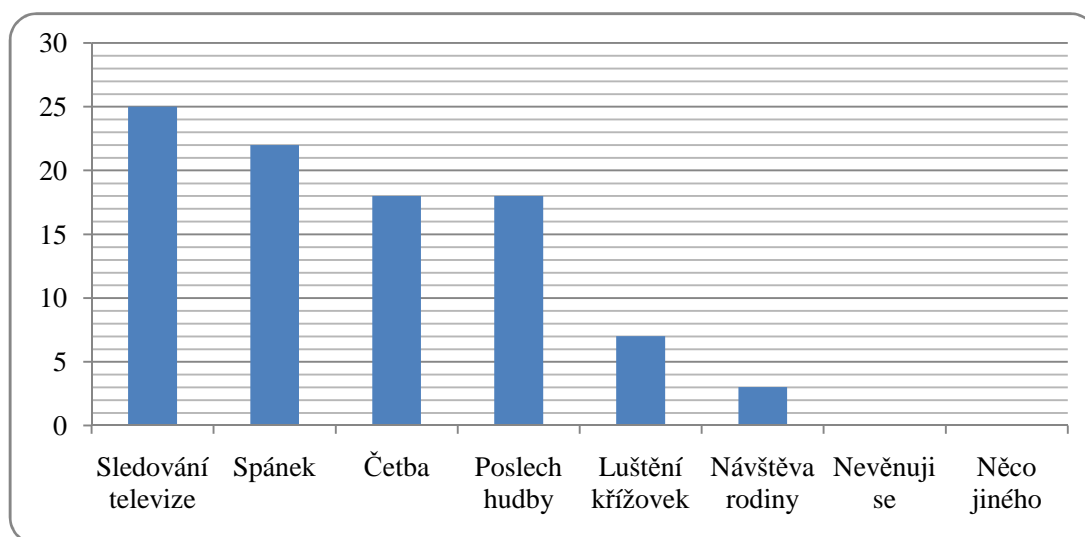
**Otázka č. 7:** Kde se nejčastěji setkáváte s vrstevníky?

**Tabulka 6** Místo, kde se respondenti setkávají s vrstevníky

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>V dílně</b>	0	0 %
<b>Na jídelně</b>	35	100 %
<b>Ve společenské místnosti</b>	0	0 %
<b>Někde jinde</b>	0	0 %
<b>Celkem</b>	35	100 %

Na otázku „Kde se nejčastěji setkáváte s vrstevníky?“ odpovědělo 100 %, což je 35 respondentů, že se nejčastěji setkávají na jídelně.

**Otázka č. 8:** Jakým aktivitám se věnujete na pokoji? (možnost více odpovědí)



**Obrázek 2** Graf týkající se aktivit na pokoji

Každý z 35 respondentů mohl uvést více odpovědí, výsledky jsou přehledně shrnuty v sloupcovém grafu. Nejčastější odpovědí bylo sledování televize (tato odpověď byla uvedena 25x), dále spánek, který byl zvolen 22x, četba a poslech hudby byly zvoleny 18x, luštění křížovek bylo zvoleno 7x a návštěva rodiny byla uvedena 3x. Odpovědi nevěnuji se, něco jiného neuvedl žádný z respondentů.

**Otázka č. 9:** Jakým činností se nejraději věnujete mimo pokoj? (možnost více odpovědí)

**Tabulka 7:** Činnosti provozované mimo pokoj

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Něco jiného</b>	34	46 %
<b>Četba knih</b>	10	14 %
<b>Pečení</b>	9	12 %
<b>Nevěnuji se</b>	8	11 %
<b>Šití</b>	4	5 %
<b>Četba denního tisku</b>	3	4 %
<b>Háčkování</b>	2	3 %
<b>Vystříhování</b>	2	3 %
<b>Kutilství</b>	1	1 %
<b>Keramika</b>	1	1 %
<b>Luštění křížovek</b>	0	0 %

Tabulka číslo 9 zobrazuje aktivity, které respondenti provozují mimo pokoj. Odpovědělo 35 (100 %) dotazovaných, přičemž každý respondent mohl uvést více odpovědí. Nejvíce respondentů zvolilo odpověď něco jiného (malování, zpívání, bohoslužby, canisterapie, kavárnička) – celkem 34 respondentů. 10x byla zvolena odpověď četba knih, 9x pečení, 8x se vyskytla odpověď, že se nevěnují ničemu. Šití bylo zvoleno 3x, vystříhování a háčkování 2x. Keramiku a kutilství bylo zvoleno 1x. Luštění křížovek se žádný z respondentů nevěnuje.

**Otázka č. 10:** Jaké pohybové aktivity provozujete? (možnost více odpovědí)

**Tabulka 8** Pohybové aktivity

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Procházka</b>	26	53 %
<b>Cvičení</b>	23	47 %
<b>Tanec</b>	0	0 %
<b>Nevěnuji se</b>	0	0 %
<b>Něco jiného</b>	0	0 %

26 respondentů (53 %) se věnuje pohybové aktivitě ve formě procházky, 23 respondentů (47 %) se věnuje také cvičení. Tanci se nikdo z dotazovaných nevěnuje.

**Otázka č. 11:** Kam nejčastěji jezdíte za kulturou? (možnost více odpovědí)

**Tabulka 9** Návštěva kulturních míst

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Nejezdím</b>	19	47 %
<b>Výstavy</b>	12	30 %
<b>Divadlo</b>	9	23 %
<b>Koncerty</b>	0	0 %
<b>Po památkách</b>	0	0 %
<b>Kino</b>	0	0 %
<b>Někam jinam</b>	0	0 %

Na otázku „Kam nejčastěji jezdíte za kulturou?“ odpovědělo 35 dotazovaných, tj. (100 %), přičemž každý respondent mohl zaškrtnout více odpovědí. 19x byla zvolena odpověď „nejezdím“, 12x byla uvedena odpověď výstavy. 9x byla zvolena odpověď divadlo. Na koncerty, do kina, po památkách ani někam jinam žádný z respondentů nejezdí.

**Otázka č. 12:** Kde nejraději provozujete společné akce s vrstevníky?

**Tabulka 10** Místa trávení společenských akcí

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>V domově</b>	17	49 %
<b>V cukrárně</b>	0	0 %
<b>Na zahradě</b>	18	51 %
<b>Někde jinde</b>	0	0 %
<b>Celkem</b>	35	100 %

Z počtu 35 respondentů 18 dotazovaných (51 %) nejraději provozuje společné akce s vrstevníky na zahradě, 17 dotazovaných (49 %) pak v domově. Odpovědi v cukrárně a někde jinde žádný z respondentů neoznačil.



**Otázka č. 13:** Věnujete se některým z níže uvedených činností? (možnost více odpovědí)

**Tabulka 11:** Výběr aktivit

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Promítání starých filmů</b>	22	40 %
<b>Vědomostní kvízy</b>	18	33 %
<b>Ne</b>	7	13 %
<b>Poznávání předmětů hmatem</b>	4	7 %
<b>Hraní karet</b>	3	5 %
<b>Pexeso</b>	1	2 %
<b>Slovní kopaná</b>	0	0 %

Osloveno bylo 35 respondentů, kteří mohli uvést více odpovědí. Nejčastější odpovědí bylo promítání starých filmů, které respondenti uvedli 22x. 18x byla zvolena odpověď vědomostní kvízy. 7x bylo konstatováno, že se žádné z nabízených činností nevěnují. 4x byla označena odpověď poznávání předmětů hmatem, hraní karet bylo zvoleno 3x. Pexeso bylo uvedeno 1x. Slovní kopané se nevěnuje žádný respondent.

**Otázka č. 14:** Kde nejčastěji získáváte informace o dění ve světě?

**Tabulka 12** Získávání informací

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Televize</b>	29	83 %
<b>Noviny</b>	4	11 %
<b>Rádio</b>	2	6 %
<b>Internet</b>	0	0 %
<b>Nezískává</b>	0	0 %
<b>Jiné</b>	0	0 %
<b>Celkem</b>	35	100 %

Respondenti získávají nejvíce informací o dění ve světě z televize a to v 83 %, což je 29 dotazovaných. Z novin získává informace 11 % dotazovaných, což jsou 4 respondenti. Poměrně malá část získává informace z rádia a to 6 %, což jsou 2 respondenti. Odpovědi internet, nezískává nebo jiné žádný z respondentů nezvolil.

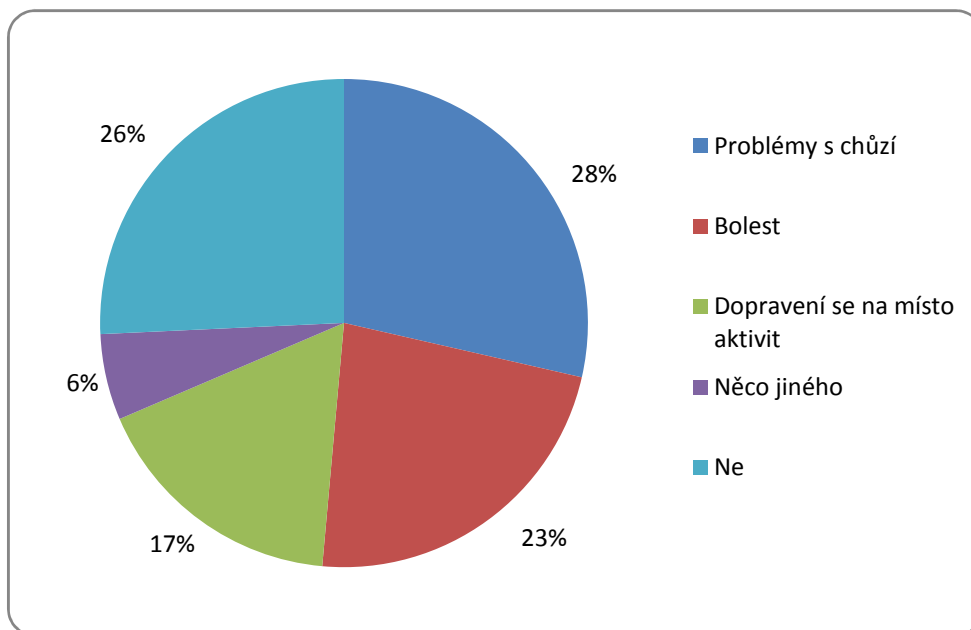
**Otázka č. 15:** U jakých činností si odpočínáte? (možnost více odpovědí)

**Tabulka 13** Odpočinek

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Něco jiného</b>	24	67 %
<b>Četba</b>	4	11 %
<b>Televize</b>	4	11 %
<b>Poslech hudby</b>	3	8 %
<b>Žádné</b>	1	3 %
<b>Aromaterapie</b>	0	0 %
<b>Meditace</b>	0	0 %

Zkoumaný soubor tvořilo 35 dotazovaných, u této otázky měli respondenti možnost označit více odpovědí. Nejvíce respondentů označilo odpověď něco jiného (spánek, malování, luštění křížovek) – 24x, televize a četba byla zvolena 4x. Poslech hudby byl zvolen 3x a 1x byla zvolena odpověď žádné. Aromaterapii a meditaci se nevěnuje žádný respondent.

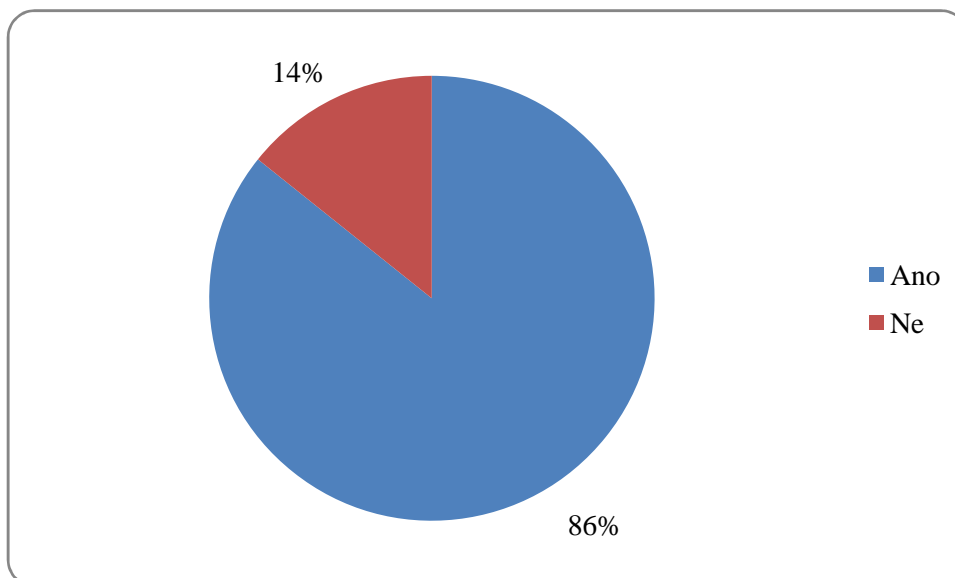
**Otázka č. 16:** Omezuje Vás něco v provádění aktivit?



**Obrázek 3** Graf týkající se omezení v aktivitách

Pocitem omezení kvůli zdravotnímu stavu v oblasti problému s chůzí pociťuje 28 %, tj. 10 respondentů z celkového počtu 35 dotazovaných. 26 %, tj. 9 dotazovaných udává, že omezení nepociťují. Bolesti uvedlo 23 %, tj. 8 dotazovaných. 17 %, což je 6 respondentů má problémy s dopravou na místo konání aktivit. Něco jiného (nedoslýchavost, problémy se zrakem) udává 6 % dotazovaných (2 respondenti).

**Otázka č. 17:** Používáte nějakou kompenzační pomůcku?



**Obrázek 4** Graf týkající se používání kompenzačních pomůcek

Z 35 respondentů používá 86 %, tj. 30 dotazovaných nějakou kompenzační pomůcku. Naopak 14 %, což je 5 dotazovaných, kompenzační pomůcky nepoužívá.

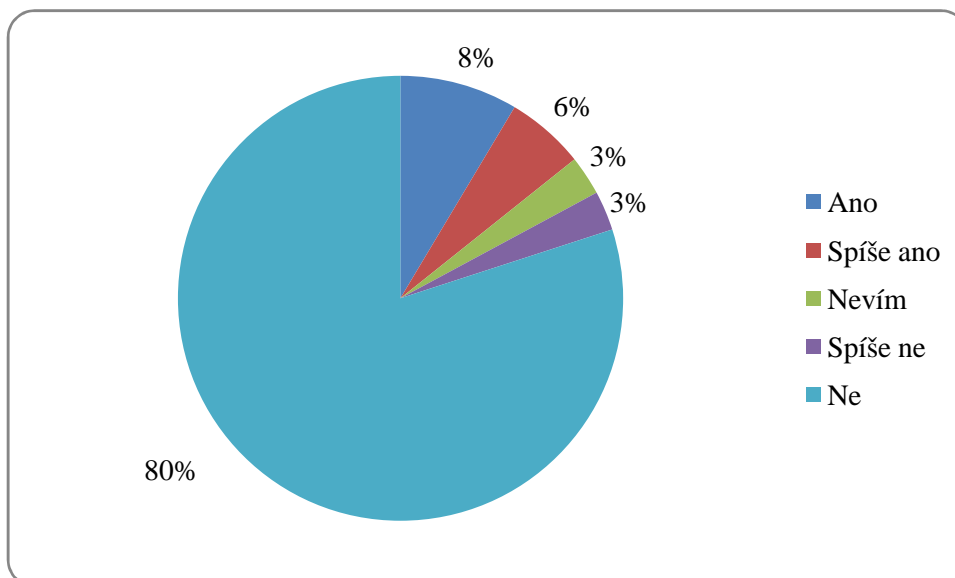
**Otázka č. 18:** Jaký druh kompenzační pomůcky používáte?

**Tabulka 14** Druhy kompenzačních pomůcek

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Chodítko</b>	13	43 %
<b>Vozík</b>	11	37 %
<b>Francouzské hole</b>	6	20 %
<b>Žádnou</b>	0	0 %
<b>Něco jiného</b>	0	0 %
<b>Celkem</b>	30	100 %

Na otázku „Jaký druh kompenzační pomůcky používáte?“ odpovědělo 13 respondentů (43 %), že používá chodítko. Vozík využívá 37 %, tj. 11 dotazovaných a 20 %, což je 6 dotazovaných potřebuje francouzské hole. Odpovědi žádnou nebo něco jiného ne zvolil žádný z respondentů.

**Otázka č. 19:** Zažíváte někdy pocit nudy?



**Obrázek 5** Graf týkající se prožívání pocitu nudy

Z 35 dotazovaných odpovědělo 28 respondentů tj. (80 %), že nezažívají pocit nudy. Naopak nudu pociťují 3 respondenti (8 %). Spíše ano odpověděli 2 respondenti tj. (6 %). Odpověď spíše ne udával 1 dotazovaný tj. (3 %). Shodně 1 respondent tj. (3 %) udával, že neví, jestli se nudí.

**Otázka č. 20:** Chybí Vám nějaká aktivita?

Tato otázka byla otevřená, respondenti měli vymyslet, jestli jim chybí nějaká aktivita. Na tuto otázku nikdo neodpověděl.

**Otázka č. 21:** Jste spokojen / spokojena s množstvím volnočasových aktivit?

**Tabulka 15** Spokojenost s množstvím aktivit

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
<b>Ano</b>	34	97 %
<b>Spíše ano</b>	1	3 %
<b>Nevím</b>	0	0 %
<b>Spíše ne</b>	0	0 %
<b>Ne</b>	0	0 %
<b>Celkem</b>	35	100 %

Na otázku č. 21 většina respondentů (97 %, což je 34 dotazovaných) odpověděla, že jsou spokojeni s množstvím volnočasových aktivit. Odpověď spíše ano udávají 3 % dotazovaných, tj. 1 respondent. Odpovědi nevím, spíše ne a ne nezvolil žádný z respondentů z celkového počtu 35 dotazovaných.

## 6. DISKUSE

Praktická část práce se věnuje studiu volnočasových aktivit seniorů formou dotazování. Odpovědi na 21 otázek získané metodou strukturovaného rozhovoru jsou níže přehledně shrnuty do čtyř tematických okruhů, které odpovídají cílům praktické části práce. Získané výsledky jsou porovnány s údaji publikovanými v literatuře.

### **Jakým aktivitám se respondenti věnují?**

Této tématice se věnují otázky číslo 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15. Cílem této části výzkumu bylo zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se senioři obvykle věnují.

Během pobytu na pokoji respondenti nejčastěji sledují televizi (71 %). To velmi dobře odpovídá výsledkům uváděným v práci Slámové (2010, s. 52), kde se této činnosti věnovalo 75 % respondentů. Další nejčastější náplní volného času je spánek, který vybralo 63 % respondentů. Mimo pokoj se respondenti nejčastěji věnují malování, zpívání, bohoslužby, canisterapii nebo návštěvě kavárničky (46 % odpovědí). Z odpovědí na otázku č. 11 vyplývá, že 47 % respondentů se neúčastní kulturních akcí pořádaných mimo sociální zařízení. Podobný výsledek je uváděn v práci Klimešové (2012 s. 65), kde se aktivit neúčastnilo 58 % dotazovaných. Na otázku číslo 13 respondenti uvedli, že 40 % se věnuje promítání starých filmů, 33 % respondentů se věnuje vědomostním kvízům. Nejčastější pohybovou aktivitou je procházka 53 % respondentů, což je v souladu s výsledky Klimešové (2012, s. 55), kde se této aktivitě věnovalo 50 % respondentů. Podobné shody bylo dosaženo ohledně druhé nejčastější odpovědi na otázku č. 10, kdy cvičení se věnovalo 47 % respondentů, zatímco v práci Klimešové to bylo 35 % dotazovaných. Naopak Číková (2007, s. 54) uvádí, že na procházky chodí v jejím výzkumném vzorku pouze 15 % dotazovaných.

Největší část respondentů, 83 %, získává informace z televize, pouze 6 % respondentů uvedlo rozhlas. Klimešová (2012 s. 64) uvádí nižší podíl televize (58 %) a značně vyšší podíl rozhlasu (40 %). Domnívám se, že takovýto rozdíl může být způsoben výzkumným vzorkem, kde 74 % respondentů bydlí na vícelůžkových pokojích, kde se respondenti musejí domluvit, zda si zapnou rádio nebo televizi. Na otázku u jakých činností si odpočnete, udávalo 69 % respondentů odpověď jiné (spánek, malování, luštění křížovek), zatímco v práci Klimešové (2012, s. 62) označilo odpověď jiné 16 % respondentů a bližší upřesnění zahrnovalo spánek, odpočinek, nebo zpívání. K zajímavému závěru bychom došli analýzou odpovědí na otázky č. 8 a č. 15: i když je nejčastější činností seniorů ve volném čase sledování televize (71 % respondentů), odpočine si u něho pouze 11 % respondentů.

V odpovědi na otázku číslo 13, která je uzavřená, 40 % dotazovaných uvedlo, že se věnuje promítání starých filmů. To je v rozporu s odpověďmi na otevřené otázky číslo 8 a 9, kde takováto odpověď nebyla uvedena. Ukazuje to, že respondenti neodpovídali vždy úplně a pravdivě, respektive že jejich odpovědi závisely mimo jiné i na druhu otázky.

### **Jsou respondenti spokojeni s nabídkou a množstvím aktivit?**

Spokojenost s aktivitami v domově a jejich množstvím byla zkoumána pomocí otázek č. 6, 19, 20, 21. Většina dotazovaných (54 %) se věnuje volnočasovým aktivitám od 1 do 4 hodin týdně, 14 % respondentů od 5 do 9 hodin týdně, tudíž od 1 do 9 hodin týdně se aktivitám věnuje 68 % dotazovaných. Oproti tomu Klimešová (2012, s. 54) ve své práci zjistila, že 1 – 10 hodin týdně se volnočasovým aktivitám věnuje pouze 41 % respondentů.

97 % respondentů je spokojeno s množstvím volnočasových aktivit. S tímto údajem dobře koreluje odpověď na otázky č. 19 a 20, kde 80 % respondentů uvedlo, že nezažívá pocit nudy a zároveň žádný z respondentů neuvedl, že by mu určitá aktivita chyběla. Mikulová (2010, s. 37) dospěla ve své bakalářské práci k podobným výsledkům. V jejím výzkumném souboru bylo s množstvím volnočasových aktivit spokojeno 88 % respondentů. Naopak bakalářská práce Slámové (2010, s. 64) uvádí, že v jejím výzkumném vzorku z celkového počtu 88 dotazovaných chybí 24 respondentům zahrádkaření, 18 respondentům setkání s rodinou, 16 respondentům hlídání vnoučat, 22 respondentům čas trávený v přírodě, 7 respondentům rybaření a 4 respondentům myslivost.

### **Je, něco co respondentům brání se aktivit účastnit?**

Otázky č. 16, 17, 18 se věnují důvodům, které brání respondentům v zapojení se do volnočasových aktivit. Nejčastějšími odpověďmi byly zdravotní problémy spojené s přibývajícím věkem. Problém s chůzí uvedlo 28 % respondentů, problém s bolestí 23 % respondentů. Jako další důvod byla zmíněna doprava na místo aktivit, tu uvedlo 17 % respondentů. Naopak 26 % respondentů omezení nepocituje. Literární údaje se shodují na zhruba 50 % respondentů, pro které je zdravotní stav omezujícím faktorem v účasti na volnočasových aktivitách. Například Kalvach (2004, s. 153) uvádí ve své publikaci, že asi 40 % osob ve věku od 60 do 74 let trpí poruchou snižující funkčnost motoriky a volného pohybu, ve věku nad 75 let tento počet vzrůstá asi na 65 %. V této věkové skupině je 7 % těžce poškozených a 22 % trpí poruchou, která jim nedovoluje se o sebe postarat. Podobně diplomová práce Formanové (2012, s. 60) udává, že pro 50 % respondentů je nejčastějším



omezujícím faktorem ve vykonávání aktivit špatný zdravotní stav. Naopak Mikulová (2010, s. 36) uvádí, že zdravotní stav omezuje při volnočasových aktivitách 92 % dotazovaných.

Vliv zdravotních problémů lze omezit použitím kompenzačních pomůcek. Kompenzační pomůcky používá 86 % respondentů, přitom nejvíce zastoupenou věkovou skupinou je 86 let a více (40 % respondentů). Nejčastěji používanou kompenzační pomůckou je chodítko (37 % respondentů). Vozík využívá 31 % respondentů a 17 % respondentů potřebuje francouzské hole. Podle Barthelova testu základních všedních činností je 9 % respondentů nezávislých, 51 % lehce závislých a 40 % respondentů středně závislých.

### **S kým respondenti tráví čas?**

Tento cíl zjišťovaly otázky č. 2, 3, 4, 5, 7, 12, které se zabývaly místem trávení volného času, vrstevníky a rodinou. Většina respondentů (74 %), žije na pokoji s někým cizím, zbývajících 26 % respondentů žije samo. S vrstevníky se kromě pokoje nejčastěji setkávají v jídelně. Podobné výsledky jsou uvedeny v diplomové práci Formanové (2012, s. 70), která uvádí, že 33 % respondentů žije na jednolůžkovém pokoji. 54 % respondentů se volnočasovým aktivitám věnuje v jídelně nebo společenské místnosti, 26 % respondentů v dílnách a 20 % respondentů na pokoji. Při zjišťování s kým respondenti tráví volný čas, uvedlo 63 % respondentů, že tráví volný čas s vrstevníky, zatímco zbývajících 37 % tráví volný čas samo. Výsledky u tohoto zkoumaného vzorku se téměř shodují s výsledky bakalářské práce Slámové (2010, s. 48), které ukázaly, že 36 % respondentů tráví volný čas samo, zatímco 45 % respondentů tráví volný čas ve společnosti a zbylých 19 % respondentů uvádí, že žádná z odpovědí nepřevažuje. Na otázku číslo 12 odpovědělo 49 % respondentů, že provozují společenské akce v domově, zbylých 51 % dotazovaných uvedlo, že společné akce s vrstevníky provozují venku na zahradě. Otázka zabývající se setkáním s rodinou ukázala, že 57 % respondentů tráví s rodinou od 1 do 4 hodin týdně. Podobně Slámová (2010, s. 49) uvádí, že 13 % respondentů se vidí s rodinou každý den, zatímco 36 % dotazovaných se s rodinou setkává jedenkrát týdně. Zatímco v otázce č. 3 respondenti uvádí, že netráví volný čas s rodinou, na otázku č. 4 kolik „hodin týdně trávíte s rodinou“ uvedlo 83 % respondentů, že tráví čas s rodinou. Tento logický rozpor v odpovědích opět ukazuje na významný vliv druhu otázky na získanou odpověď.

## 7. Závěr

Bakalářská práce pojednává o problematice volnočasových aktivit seniorů, umístěných v sociálním zařízení. Cílem práce bylo zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se respondenti věnují a zda jsou spokojeni s nabídkou a množstvím aktivit, které jim sociální zařízení nabízí. Metodou strukturovaného rozhovoru byl zkoumán vzorek 35 seniorů s převažujícím věkem 86 let a více. Většina respondentů byla podle Barthelova testu základních všedních činností lehce závislých a žila s cizími lidmi na vícelůžkových pokojích. Volný čas tráví senioři nejčastěji ve společnosti vrstevníků v jídelně, společenské místnosti nebo v dílnách, s rodinou stráví většina seniorů od 1 do 4 hodin týdně. Zatímco na pokoji se respondenti věnují zejména sledování televize, spánku, četbě, poslechu hudby, luštění křížovek nebo setkání s rodinou, mimo pokoj se věnují převážně malování, zpívání, bohoslužbě, canisterapii, návštěvě kavárničky, četbě knih, pečení nebo šití. V porovnání s dřívějšími pracemi byl zjištěn poměrně vysoký počet seniorů, kteří se volnočasovým aktivitám věnují alespoň jednu hodinu týdně. Nejčastějšími důvody, které brání respondentům v zapojení se do volnočasových aktivit, jsou problémy s chůzí a s bolestí, případně obtíže s dopravou na místo aktivit. Na druhou stranu výzkum ukazuje na velmi nízký podíl času stráveného při volnočasových aktivitách, více než čtvrtina respondentů se dokonce volnočasovým aktivitám nevěnuje vůbec. Přesto drtivá většina seniorů nezažívá pocit nudy a prakticky všichni jsou spokojeni s množstvím nabízených volnočasových aktivit. Veškeré výsledky tohoto výzkumu byly předány vedení sociálního zařízení.

## **Vyhodnocení**

### **Silné stránky**

97 % respondentů je spokojeno s množstvím volnočasových aktivit.

80 % respondentů odpovědělo, že nezažívají pocit nudy.

74 % respondentů věnuje volnočasovým aktivitám alespoň jednu hodinu týdně.

57 % respondentů stráví od 1 do 4 hodin týdně s rodinou.

53 % respondentů se věnuje pohybovým aktivitám ve formě procházek.

### **Slabé stránky**

26 % respondentů se vůbec nevěnuje volnočasovým aktivitám.

Pouze 20 % respondentů věnuje volnočasovým aktivitám více než 4 hodiny týdně.

47 % respondentů se neúčastní zájezdů na kulturní akce.

17 % respondentů se neúčastní volnočasových aktivit z důvodu nezajištěné dopravy na místo konání.

20 % respondentů tráví svůj volný čas nejčastěji na pokoji, kde se věnují zejména sledování televize a spánku.

## 8. POUŽITÁ LITERATURA

1. BÁRTLOVÁ, Sylva, Petr, SADÍLEK a Valérie TÓTHOVÁ. *Výzkum a ošetrovatelství*. 1. Vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2005, 146 s. ISBN 80-7013-416-X.
2. ČECHOVÁ, Věra, Alena MELLANOVÁ a Hana KUČEROVÁ. *Psychologie a pedagogika 2*. 1. vyd. Praha: Informatorium, 2004, 160 s. ISBN 80-7333-028-8.
3. ČESKO. Zákon č. 101 ze dne 1. června 2000 o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů. Dostupné z [http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z101\\_2000o](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z101_2000o)
4. ČESKO. Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006 o sociálních službách. Dostupné z [http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108\\_2006\\_2015.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108_2006_2015.pdf)
5. ČÍKOVÁ, Zuzana. *Jak tráví volný čas seniori*. Brno, 2007. 89 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Katedra ošetrovatelství. Vedoucí práce PhDr. Andrea Pokorná.
6. EVROPSKÁ KOMISE. *Příspěvek EU k aktivnímu stárnutí a mezigenerační solidaritě*. Lucemburk: Úřad pro publikaci Evropské unie, 2012, 19 s. ISBN 978-92-79-25119-1.
7. GALAJDOVÁ, Lenka a Zdenka GALAJDOVÁ. *Canisterapie pes lékařem lidské duše*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011, 168 s. ISBN 978-80-7367-879-1.
8. HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt. Diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013, 170 s. ISBN 978-80-7419-152-7.
9. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. přeprac. a dopln. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 368 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

10. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.
11. JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. 1. vyd. Ostrava: ZSF OU v Ostravě, 2006, 110 s. ISBN 80-7368-110-2.
12. JELÍNKOVÁ, Jana, Mária KRIVOŠÍKOVÁ a Ludmila ŠAJTAROVÁ. *Ergoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, 272 s. ISBN 978-80-7367-583-7.
13. KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
14. KASSIN, Saul. *Psychologie*. 2. vyd. CPress Brno: Albatros Media a.s., 2012, 771 s. ISBN 978-80-264-0074-5.
15. KLIMEŠOVÁ, Veronika. *Volnočasové aktivity seniorů*. Brno, 2012. 136 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Katedra ošetrovatelství. Vedoucí práce Mgr. Petra Juřeníková, Ph.D.
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2002, 198 s. ISBN 80-247-0179-0.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011, 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
18. MŮHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
19. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
20. TOPINKOVÁ, Eva. *Geriatric pro praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2005, s. 270, ISBN 90-7262-365-6.

21. ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
22. TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: ComputerPress, a.s., 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
23. Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie 2*. 1. vyd. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
24. VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: PAIDO, 1995, 176 s. ISBN 80-901737-9-9.
25. VIGUÉ, Jordi. přeložila: KUBEŠOVÁ Lucie. *Rodinná encyklopedie zdraví – Zdraví pro třetí věk*. 1. vyd. Dobřejovice: REBO Productions CZ, 2006, 270 s. ISBN 80-7234-536-2.
26. WOLF, Josef a kol. *Umění žít a stárnout*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1982, 362 s. ISBN 25-124-82.

## 9. PŘÍLOHY

### Příloha č. 1

Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Klára Kovalová a jsem studentkou bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, oboru Všeobecná sestra na Fakultě zdravotnických studií Univerzity Pardubice.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je zcela anonymní a veškeré uvedené údaje budou sloužit jen pro účely bakalářské práce, která má za cíl zjistit, jak senioři tráví volný čas.

Za Vaši spolupráci velice děkuji.

Klára Kovalová

Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte jednu odpověď.

#### 1) Kolik je Vám let?

- 60-65
- 66-70
- 71-75
- 76-80
- 81-85
- 86 a více let

**2) Bydlíte...?**

- Sám / sama
- S partnerem / partnerkou
- S druhem / družkou, s manželem / manželkou
- Na vícelůžkovém pokoji s cizími lidmi

**3) S kým trávíte volný čas?**

- S rodinou
- Sám / sama
- S vrstevníky
- S někým jiným (prosím napište).....

**4) Kolik hodin týdně trávíte s rodinou?**

- 1-4
- 5-10
- 10 a více
- Nemám rodinu

**5) Kde se věnujete volnočasovým aktivitám?**

- Na pokoji
- V dílnách
- Na ergoterapii
- Někde jinde (prosím napište).....

**6) Kolik hodin týdně se věnujete volnočasovým aktivitám?**

- 1-4
- 5-9
- 10 a více
- Nevěnuji se



**7) Kde se nejčastěji setkáváte s vrstevníky?**

- V dílně
- Na jídelně
- Ve společenské místnosti
- Někde jinde: (prosím napište).....

**8) Jakým aktivitám se věnujete na pokoji? (možnost více odpovědí)**

- Sledování televize
- Četba
- Spánek
- Luštění křížovek
- Poslech hudby
- Návštěvy rodiny
- Nevěnuji se
- Něco jiného: (prosím napište).....

**9) Jakým manuálním činností se nejraději věnujete? (možnost více odpovědí)**

- Šití
- Háčkování
- Kutilství
- Pečení
- Vystřihování
- Keramika
- Četbu knih
- Četbu denního tisku
- Luštění křížovek
- Nevěnuji se
- Něco jiného: (prosím napište).....

**10) Jaké pohybové aktivity provozujete? (možnost více odpovědí)**

- Procházka
- Cvičení
- Tanec
- Nevěnuji se
- Něco jiného: (prosím napište).....

**11) Kam nejčastěji jezdíte za kulturou? (možnost více odpovědí)**

- Do kina
- Do divadla
- Na výstavy
- Na koncerty
- Po památkách
- Nejezdím
- Někam jinam: (prosím napište).....

**12) Kde nejraději provozujete společné akce s vrstevníky?**

- V domově
- V cukrárně
- Venku na zahradě
- Někde jinde: (prosím napište).....

**13) Věnujete se některých z níže uvedených činností?**

*(možnost více odpovědí)*

- Poznávání předmětů hmatem
- Pexeso
- Hraní karet
- Slovní kopaná
- Vědomostní kvízy
- Promítání starých filmů
- Ne

**14) Kde nejčastěji získáváte informace o dění ve světě?**

- Z televize
- Z rádia
- Z internetu
- Z novin
- Nezískávám
- Jiné(prosím napište).....

**15) U jakých činností si odpočínáte? *(možnost více odpovědí)***

- Poslech hudby
- Televize
- Meditace
- Četba
- Aromaterapie (vonné tyčky, aroma lampy)
- Žádné
- Něco jiného: (prosím napište).....

**16) Omezuje Vás něco v provádění aktivit?**

- Problémy s chůzí
- Bolest
- Dopravení se na místo konání aktivit
- Ne
- Něco jiného: (prosím napište).....

**17) Používáte nějakou kompenzační pomůcku? (Jestli označíte odpověď Ne pokračujte prosím otázkou 19).**

- Ano
- Ne

**18) Jaký druhu kompenzační pomůcky používáte?**

- Vozík
- Francouzské hole
- Chodítko
- Žádnou
- Něco jiného: (prosím napište).....

**19) Zažíváte pocit nudy?**

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

**20) Chybí Vám nějaké aktivity? Prosím vypište.**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**21) Jste spokojen / spokojena s množstvím volnočasových aktivit?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nevím

## Příloha č. 2

Barthelův test základních všedních činností  
(ADL – Activities of Daily Living)

	Činnost	Provedení činnosti	Bodové skóre
1.	Příjem potravy a tekutin	samostatně bez pomoci s pomocí neprovede	10 5 0
2.	Oblékání	samostatně bez pomoci s pomocí neprovede	10 5 0
3.	Koupání	samostatně nebo s pomocí neprovede	5 0
4.	Osobní hygiena	samostatně nebo s pomocí neprovede	5 0
5.	Kontinence moči	plně inkontinentní občas inkontinentní trvale inkontinentní	10 5 0
6.	Kontinence stolice	plně inkontinentní občas inkontinentní trvale inkontinentní	10 5 0
7.	Použití WC	samostatně bez pomoci s pomocí neprovede	10 5 0
8.	Přesun lůžko – židle	samostatně bez pomoci s malou pomocí vydrží sedět neprovede	15 10 5 0
9.	Chůze po rovině	samostatně nad 50 m s pomocí 50 m na vozíku 50 m neprovede	15 10 5 0
10.	Chůze po schodech	samostatně bez pomoci s pomocí neprovede	10 5 0
Celkem			

### Hodnocení stupně závislosti:

- ADL 4** 0 – 40 bodů **vysoce závislý**  
**ADL 3** 45 – 60 bodů **závislost středního stupně**  
**ADL 2** 65 – 95 bodů **lehká závislost**  
**ADL 1** 96 – 100 bodů **nezávislý**

TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2005, s. 214, ISBN 90-7262-365-6.

## Příloha č. 3

ZÁKON č. 101/2000 Sb.

o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů

Parlament se usnesl na tomto zákoně České republiky:

### ČÁST PRVNÍ OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ

#### HLAVA I ÚVODNÍ USTANOVENÍ

##### § 4

Vymezení pojmů

Pro účely tohoto zákona se rozumí:

osobním údajem jakákoliv informace týkající se určeného nebo určitelného subjektu údajů. Subjekt údajů se považuje za určený nebo určitelný, jestliže lze subjekt údajů přímo či nepřímo identifikovat zejména na základě čísla, kódu nebo jednoho či více prvků, specifických pro jeho fyzickou, fyziologickou, psychickou, ekonomickou, kulturní nebo sociální identitu,

citlivým údajem osobní údaj vypovídající o národnostním, rasovém nebo etnickém původu, politických postojích, členství v odborových organizacích, náboženství a filozofickém přesvědčení, odsouzení za trestný čin, zdravotním stavu a sexuálním životě subjektu údajů a genetický údaj subjektu údajů; citlivým údajem je také biometrický údaj, který umožňuje přímou identifikaci nebo autentizaci subjektu údajů,

anonymním údajem takový údaj, který buď v původním tvaru, nebo po provedeném zpracování nelze vztáhnout k určenému nebo určitelnému subjektu údajů,

subjektem údajů fyzická osoba, k níž se osobní údaje vztahují,

zpracováním osobních údajů jakákoliv operace nebo soustava operací, které správce nebo zpracovatel systematicky provádějí s osobními údaji, a to automatizovaně nebo jinými prostředky. Zpracováním osobních údajů se rozumí zejména shromažďování, ukládání na nosiče informací, zpřístupňování, úprava nebo pozměňování, vyhledávání, používání, předávání, šíření, zveřejňování, uchovávání, výměna, třídění nebo kombinování, blokování a likvidace,

shromažďováním osobních údajů systematický postup nebo soubor postupů, jehož cílem je získání osobních údajů za účelem jejich dalšího uložení na nosič informací pro jejich okamžité nebo pozdější zpracování,

uchováváním osobních údajů udržování údajů v takové podobě, která je umožňuje dále zpracovávat,

blokováním operace nebo soustava operací, kterými se na stanovenou dobu omezí způsob nebo prostředky zpracování osobních údajů, s výjimkou nezbytných zásahů,

likvidací osobních údajů se rozumí fyzické zničení jejich nosiče, jejich fyzické vymazání nebo jejich trvalé vyloučení z dalších zpracování,

správce každý subjekt, který určuje účel a prostředky zpracování osobních údajů, provádí zpracování a odpovídá za něj. Zpracováním osobních údajů může správce zmocnit nebo pověřit zpracovatele, pokud zvláštní zákon nestanoví jinak,

zpracovatelem každý subjekt, který na základě zvláštního zákona nebo pověření správcem zpracovává osobní údaje podle tohoto zákona,

zveřejněným osobním údajem osobní údaj zpřístupněný zejména hromadnými sdělovacími prostředky, jiným veřejným sdělením nebo jako součást veřejného seznamu,

evidencí nebo datovým souborem osobních údajů (dále jen "datový soubor") jakýkoliv soubor osobních údajů uspořádaný nebo zpřístupnitelný podle společných nebo zvláštních kritérií, souhlasem subjektu údajů svobodný a vědomý projev vůle subjektu údajů, jehož obsahem je svolení subjektu údajů se zpracováním osobních údajů,

příjemcem každý subjekt, kterému jsou osobní údaje zpřístupněny; za příjemce se nepovažuje subjekt, který zpracovává osobní údaje podle § 3 odst. 6 písm. g).

## HLAVA II

### PRÁVA A POVINNOSTI PŘI ZPRACOVÁNÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

#### § 5

(1) Správce je povinen

stanovit účel, k němuž mají být osobní údaje zpracovány,

stanovit prostředky a způsob zpracování osobních údajů,

zpracovat pouze přesné osobní údaje, které získal v souladu s tímto zákonem. Je-li to nezbytné, osobní údaje aktualizuje. Zjistí-li správce, že jím zpracované osobní údaje nejsou s ohledem na stanovený účel přesné, provede bez zbytečného odkladu přiměřená opatření,



zejména zpracování blokuje a osobní údaje opraví nebo doplní, jinak osobní údaje zlikviduje. Nepřesné osobní údaje lze zpracovat pouze v mezích uvedených v § 3 odst. 6.<sup>11)</sup> Nepřesné osobní údaje se musí označit. Informaci o blokování, opravě, doplnění nebo likvidaci osobních údajů je správce povinen bez zbytečného odkladu předat všem příjemcům, shromažďovat osobní údaje odpovídající pouze stanovenému účelu a v rozsahu nezbytném pro naplnění stanoveného účelu,

uchovávat osobní údaje pouze po dobu, která je nezbytná k účelu jejich zpracování. Po uplynutí této doby mohou být osobní údaje uchovávány pouze pro účely státní statistické služby, pro účely vědecké a pro účely archivnictví. Při použití pro tyto účely je třeba dbát práva na ochranu před neoprávněným zasahováním do soukromého a osobního života subjektu údajů, a osobní údaje anonymizovat, jakmile je to možné,

zpracovávat osobní údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Zpracovávat k jinému účelu lze osobní údaje jen v mezích ustanovení § 3 odst. 6, nebo pokud k tomu dal subjekt údajů předem souhlas,

shromažďovat osobní údaje pouze otevřeně; je vyloučeno shromažďovat údaje pod záminkou jiného účelu nebo jiné činnosti,

nesdružovat osobní údaje, které byly získány k rozdílným účelům.

(2) Správce může zpracovávat osobní údaje pouze se souhlasem subjektu údajů. Bez tohoto souhlasu je může zpracovávat,

jestliže provádí zpracování nezbytné pro dodržení právní povinnosti správce,<sup>12)</sup>

jestliže je zpracování nezbytné pro plnění smlouvy, jejíž smluvní stranou je subjekt údajů, nebo pro jednání o uzavření nebo změně smlouvy uskutečněné na návrh subjektu údajů,

pokud je to nezbytně třeba k ochraně životně důležitých zájmů subjektu údajů. V tomto případě je třeba bez zbytečného odkladu získat jeho souhlas. Pokud souhlas není dán, musí správce ukončit zpracování a údaje zlikvidovat, jedná-li se o oprávněně zveřejněné osobní údaje v souladu se zvláštním právním předpisem.<sup>13)</sup> Tím však není dotčeno právo na ochranu soukromého a osobního života subjektu údajů,

pokud je to nezbytné pro ochranu práv a právem chráněných zájmů správce, příjemce nebo jiné dotčené osoby; takové zpracování osobních údajů však nesmí být v rozporu s právem subjektu údajů na ochranu jeho soukromého a osobního života,

pokud poskytuje osobní údaje o veřejně činné osobě, funkcionáři či zaměstnanci veřejné správy, které vypovídají o jeho veřejné anebo úřední činnosti, o jeho funkčním nebo pracovním zařazení, nebo,

jedná-li se o zpracování výlučně pro účely archivnictví podle zvláštního zákona.

(3) Provádí-li správce zpracování osobních údajů na základě zvláštního zákona, <sup>12)</sup> je povinen dbát práva na ochranu soukromého a osobního života subjektu údajů.

(4) Subjekt údajů musí být při udělení souhlasu informován o tom, pro jaký účel zpracování a k jakým osobním údajům je souhlas dáván, jakému správci a na jaké období. Souhlas subjektu údajů se zpracováním osobních údajů musí být správce schopen prokázat po celou dobu zpracování.

(5) Provádí-li správce nebo zpracovatel zpracování osobních údajů za účelem nabízení obchodu nebo služeb subjektu údajů, lze pro tento účel použít jméno, příjmení a adresu subjektu údajů, pokud tyto údaje byly získány z veřejného seznamu nebo v souvislosti se svojí činností jakožto správce nebo zpracovatele. Správce nebo zpracovatel však nesmí uvedené údaje dále zpracovávat, pokud s tím subjekt údajů vyslovil nesouhlas. Nesouhlas se zpracováním je nutné vyjádřit písemně. Bez souhlasu subjektu údajů nelze k uvedeným údajům přiřazovat další osobní údaje.

(6) Správce, který zpracovává osobní údaje podle odstavce 5, může tyto údaje předat jinému správci pouze za splnění těchto podmínek:

údaje subjektu údajů byly získány v souvislosti s činností správce nebo se jedná o zveřejněné osobní údaje,

údaje budou využívány pouze za účelem nabízení obchodu a služeb,

subjekt údajů byl o tomto postupu správce předem informován a nevyslovil s tímto postupem nesouhlas.

(7) Jiný správce, kterému byly předány údaje podle odstavce 6, nesmí tyto údaje předávat jiné osobě.

(8) Nesouhlas se zpracováním podle odstavce 6 písm. c) musí subjekt údajů učinit písemně. Správce je povinen informovat každého správce, kterému předal jméno, příjmení a adresu subjektu údajů, o tom, že subjekt údajů vyslovil nesouhlas se zpracováním.

(9) Za účelem vyloučení možnosti, že jméno, příjmení a adresa subjektu údajů budou opakovaně použity k nabídce obchodu a služeb, je správce oprávněn dále zpracovávat pro svoji vlastní potřebu jméno, příjmení a adresu subjektu údajů přesto, že subjekt údajů vyslovil nesouhlas podle odstavce 5 ([http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z101\\_2000o](http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=z101_2000o))

## Příloha č. 4

### ČÁST DEVÁTÁ

#### PŘEDPOKLADY PRO VÝKON ČINNOSTI V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

##### § 115

##### Okruh pracovníků

- (1) V sociálních službách vykonávají odbornou činnost
- a. sociální pracovníci za podmínek stanovených v § 109 a 110,
  - b. pracovníci v sociálních službách,
  - c. zdravotničtí pracovníci,
  - d. pedagogičtí pracovníci,
  - e. manželští a rodinní poradci a další odborní pracovníci, kteří přímo poskytují sociální služby.
- (2) Při poskytování sociálních služeb působí rovněž dobrovolníci za podmínek stanovených zvláštním právním předpisem 44a).

##### § 116

##### Pracovníci v sociálních službách

- (1) Pracovníkem v sociálních službách je ten, kdo vykonává
- a) přímou obslužnou péči o osoby v ambulantních nebo pobytových zařízeních sociálních služeb spočívající v nácviku jednoduchých denních činností, pomoci při osobní hygieně a oblékání, manipulaci s přístroji, pomůckami, prádlem, udržování čistoty a osobní hygieny, podporu soběstačnosti, posilování životní aktivizace, vytváření základních sociálních a společenských kontaktů a uspokojování psychosociálních potřeb,
  - b) základní výchovnou nepedagogickou činnost spočívající v prohlubování a upevňování základních hygienických a společenských návyků, působení na vytváření a rozvíjení pracovních návyků, manuální zručnosti a pracovní aktivity, provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti,
  - c) pečovatelskou činnost v domácnosti osoby spočívající ve vykonávání prací spojených s přímým stykem s osobami s fyzickými a psychickými obtížemi, komplexní péči o jejich domácnost, zajišťování sociální pomoci, provádění sociálních depistáží pod vedením sociálního pracovníka, poskytování pomoci

při vytváření sociálních a společenských kontaktů a psychické aktivizaci, organizační zabezpečování a komplexní koordinování pečovatelské činnosti a provádění osobní asistence,

- d) pod dohledem sociálního pracovníka činnosti při základním sociálním poradenství, depistážní činnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, činnosti při zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, činnosti při poskytování pomoci při uplatňování práv a oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

(2) Podmínkou výkonu činnosti pracovníka v sociálních službách je způsobilost k právním úkonům, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a odborná způsobilost podle tohoto zákona.

(3) Bezúhonnost se posuzuje a prokazuje podle § 79 odst. 2 a odst. 3 věty první až třetí.

(4) Zdravotní způsobilost zjišťuje a lékařský posudek o zdravotní způsobilosti vydává praktický lékař a u zaměstnanců lékař závodní preventivní péče.

(5) Odbornou způsobilostí pracovníka v sociálních službách

- a) uvedeného v odstavci 1 písm. a) je základní vzdělání nebo střední vzdělání a absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu; absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu se nevyžaduje u fyzických osob, které získaly podle zvláštního právního předpisu 45) způsobilost k výkonu zdravotnického povolání v oboru ošetřovatel, u fyzických osob, které získaly odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka podle § 110, a u fyzických osob, které získaly střední vzdělání v oboru vzdělání stanoveném prováděcím právním předpisem,

- a) uvedeného v odstavci 1 písm. b) je střední vzdělání s výučním listem nebo střední vzdělání s maturitní zkouškou a absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu; absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu se nevyžaduje u fyzických osob, které získaly podle zvláštního právního předpisu 46) způsobilost k výkonu zdravotnického povolání ergoterapeut, u fyzických osob, které získaly odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka podle § 110, a u fyzických osob, které získaly střední vzdělání v oboru vzdělání stanoveném prováděcím právním předpisem,

- b) uvedeného v odstavci 1 písm. c) je základní vzdělání, střední vzdělání, střední vzdělání s výučním listem, střední vzdělání s maturitou nebo vyšší odborné vzdělání a absolvování
- c) akreditovaného kvalifikačního kurzu; absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu se nevyžaduje u fyzických osob, které získaly podle zvláštního právního předpisu 45) způsobilost k výkonu zdravotnického povolání v oboru ošetřovatel, u fyzických osob, které získaly odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka podle § 110, a u fyzických osob, které
- d) získaly střední vzdělání v oboru vzdělání stanoveném prováděcím právním předpisem, uvedeného v odstavci 1 písm. d) je základní vzdělání, střední vzdělání, střední vzdělání s výučním listem, střední vzdělání s maturitní zkouškou nebo vyšší odborné vzdělání a absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu; absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu se nevyžaduje u fyzických osob, které získaly odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka podle § 110.

(6) Obsah kvalifikačního kurzu podle odstavce 5 a jeho minimální rozsah stanoví prováděcí právní předpis.

(7) Podmínku absolvování kvalifikačního kurzu podle odstavce 5 je třeba splnit do 18 měsíců ode dne nástupu zaměstnance do zaměstnání. Do doby splnění této podmínky vykonává zaměstnanec činnost pracovníka v sociálních službách pod dohledem odborně způsobilého pracovníka v sociálních službách.

(8) Při uznávání odborné kvalifikace nebo jiné způsobilosti státních příslušníků členských států Evropské unie se postupuje podle zvláštního právního předpisu 31).

(9) Zaměstnavatel je povinen zabezpečit pracovníku v sociálních službách další vzdělávání v rozsahu nejméně 24 hodin za kalendářní rok, kterým si obnovuje, upevňuje a doplňuje kvalifikaci. Účast na dalším vzdělávání se považuje za prohlubování kvalifikace podle zvláštního právního předpisu 43). Další vzdělávání se uskutečňuje formami uvedenými v § 111 odst. 3.

#### § 116a

(1) Odbornou způsobilostí manželského a rodinného poradce je vysokoškolské vzdělání získané řádným ukončením studia jednooborové psychologie nebo magisterského programu na vysoké škole humanitního zaměření současně s absolvováním postgraduálního výcviku v

metodách manželského poradenství a psychoterapie v rozsahu minimálně 400 hodin nebo obdobného dlouhodobého psychoterapeutického výcviku akreditovaného ve zdravotnictví.

(2) Odbornou způsobilostí dalšího odborného pracovníka uvedeného v § 115 odst. 1 písm. e) je vysokoškolské vzdělání ([http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108\\_2006\\_2015.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108_2006_2015.pdf))