

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



Klára Vokounová

**Aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Praha 2022

**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Toto prohlášení a souhlas budou signovány vlastnoručním podpisem.

V Praze dne 23. června 2022

.....

Klára Vokounová

**Poděkování:**

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, paní doc. MUDr. Ivě Holmerové, Ph.D. a také paní Mgr. Vladimíře Dostálové Ph.D. za konzultace, cenné rady, připomínky, trpělivost a pomoc. Dále bych chtěla poděkovat všem participantům mého výzkumu. Poděkování patří také mé rodině, která mi byla velkou oporou v průběhu celého studia.

## **ABSTRAKT**

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem aktivního a zdravého stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově. Cílem práce je zjistit, jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí.

V teoretické části se nejprve věnuji problematice stárnutí populace. Na stárnutí populace navazují tématem demografického vývoje, který se stárnutím populace úzce souvisí. Následně uvádím základní definice vztahující se k tématu stáří a stárnutí včetně členění jednotlivých fází stáří. Dalším tématem je postoj společnosti ke stáří a stereotypy spojené se stářím. V této souvislosti se zabývám také ageismem. Největší pozornost je věnována konceptům zdravého a aktivního stárnutí. Empirická část je založena na kvalitativní výzkumné strategii. Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak město Sokolov podporuje zdravé a aktivní stárnutí. Pro svůj výzkum jsem si stanovila 3 následující výzkumné otázky: Jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí? Jak vypadá aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově? Co mohou sami senioři udělat pro město?

**Klíčová slova:** stárnutí populace, aktivní stárnutí, zdravé stárnutí, stárnutí, senioři

## **ABSTRACT**

In my bachelor thesis I deal with the topic of active and healthy ageing from the perspective of seniors living in Sokolov. The aim of the thesis is to find out how the city Sokolov supports active and healthy ageing.

In the theoretical part, I first discuss the issue of population ageing. I follow the topic of population ageing with the topic of demographic development, which is closely related to population ageing. Then I provide basic definitions related to the topic of old age and ageing, including stages of old age. The next topic is society's attitude towards old age and the stereotypes associated with old age. In this context I also deal with ageism. Most attention is paid to the concepts of healthy and active ageing. The empirical part is based on a qualitative research strategy. The main aim of my bachelor thesis is to find out how the city of Sokolov support healthy and active ageing. For my research I also set the following 3 research questions: How the city Sokolov support active and healthy ageing? What does active and healthy ageing look like from the perspective of seniors living in Sokolov? What can seniors themselves do for the city?

**Key words:** population ageing, active ageing, healthy ageing, ageing, seniors

## Obsah

ÚVOD .....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 Stárnutí populace .....	11
1.1 Demografický vývoj .....	12
2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	12
2.1 Základní definice .....	12
2.2 Členění a fáze stáří.....	14
3 POSTOJ SPOLEČNOSTI KE STÁŘÍ .....	15
3.1 Ageismus .....	15
3.2 Stereotypy spojené se stářím.....	16
4 KONCEPT ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ.....	17
4.1 Globální strategie a akční plán týkající se stárnutí a zdraví .....	18
4.2 Strategický a akční plán pro zdravé stárnutí v Evropě .....	19
4.3 Dekáda zdravého stárnutí.....	20
5 KONCEPT AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ .....	20
5.1 Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí .....	21
5.2 Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 .....	22
5.3 Historie a vývoj aktivního stárnutí.....	23
5.4 Města přátelská seniorům .....	25
EMPIRICKÁ ČÁST.....	28
6 Cíl výzkumu .....	28
7 Metoda výzkumu .....	28
8 Město Sokolov.....	29
9 Výběr vzorku a prostředí výzkumu .....	31
10 Sběr dat.....	33
11 Analýza dat.....	34

12	Etické aspekty výzkumu.....	36
13	Výsledky výzkumu .....	36
13.1	Život v důchodu .....	37
13.1.1	Čas na odpočinek.....	37
13.1.2	Význam aktivního a zdravého stárnutí.....	37
13.1.3	Rodina .....	38
13.2	Volný čas.....	38
13.2.1	Koníčky .....	38
13.2.2	Pohybové aktivity/Rekreace.....	39
13.2.3	Seniorské kluby .....	39
13.3	Podpora aktivního a zdravého stárnutí ze strany města .....	40
13.3.1	Informovanost .....	40
13.3.2	Kulturní akce .....	41
13.3.3	Vzdělávací akce.....	41
13.3.4	Dopravní dostupnost.....	42
13.3.5	Městská zeleň a celková údržba města.....	42
13.3.6	Prostor pro setkávání .....	42
13.3.7	Vedení města .....	43
13.3.8	Bezpečnost.....	43
13.4	Pomoc ze strany seniorů městu/společnosti.....	43
13.4.1	Plánování výletů a zájezdů v rámci seniorských klubů.....	44
13.4.2	Zaměstnání .....	44
13.4.3	Dobrovolnictví.....	44
13.5	Možná zlepšení.....	45
13.5.1	Nedostatky města .....	45
13.6	Aktivní a zdravé stárnutí z pohledu starostky města.....	46
13.7	Komparace výpovědí seniorů a starostky města .....	47

14	Diskuze .....	48
15	Limity výzkumu .....	51
	ZÁVĚR.....	53
	SEZNAM LITERATURY .....	55
	PŘÍLOHY.....	59
	Příloha 1: Scénář polostrukturovaného rozhovoru se seniory .....	59
	Příloha 2: Scénář polostrukturovaného rozhovoru se starostkou města .....	61
	Příloha 3: Informovaný souhlas.....	62



## ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově. V dnešní době jsme svědky výrazného stárnutí populace a starší lidé se stávají čím dál větší součástí naší společnosti, proto je v dnešní době důležitým tématem zajištění kvality i spokojenosti života starších osob. V dnešní době není nic neobvyklého, dožít se vysokého věku. To souvisí s demografickými změnami populace. V minulosti málo kdo dosáhl dospělosti, natož stáří. Prodlužující délku života lze připsat lepší úrovni zdravotnictví, celkovým lepším podmínkám pro žití, osvětě týkající se různých nemocí a vzdělanosti. Stárnutí populace lze v tomto ohledu nahlížet jako obrovský úspěch, na druhé straně se jedná o obrovskou výzvu, které musí jednotlivé země čelit. Starší lidé jsou významným, ale často opomíjeným zdrojem pro naši společnost, která musí brát ohled na potřeby starších osob, aby se stárnutí populace stalo příležitostí, nikoli hrozbou. Stárnutí populace se stává celosvětovým fenoménem, který v budoucnu ovlivní dosavadní způsob života všech lidí. Stárnutí lidské populace s sebou přináší mnohé výzvy a příležitosti.

Aktivní a zdravé stárnutí hraje v této problematice obzvláště významnou roli, jelikož může přispět právě k prevenci nemocí či předčasnému stárnutí a zajistit tak plnohodnotný život i ve vyšším věku. Podpora aktivního a zdravého stárnutí je důležitá především na úrovni jednotlivých měst a obcí. Právě města přátelská seniorům podporují aktivní a zdravé stárnutí na místní úrovni a mohou tak přispět k rozšíření aktivního a zdravého stárnutí mezi více obyvatel. Samotné období stáří je často vnímáno negativně a pojí se s ním mnoho stereotypů. To, jak společnost nahlíží na stáří, a jak přistupuje ke starým lidem, odráží její vyspělost. Aktivní a zdravé stárnutí se snaží vyzdvihnout pozitivní aspekty stárnutí a ukázat, že se jedná o životní období jako každé jiné, které lze prožít aktivně a ve zdraví, a které s sebou přináší mnoho vývojových úkolů.

Účelem této bakalářské práce je nastínit problematiku zdravého a aktivního stárnutí. Pozornost je věnována především podpoře zdravého a aktivního stárnutí v rámci města Sokolov. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí – na teoretickou a empirickou část. V teoretické části se nejprve zabývám problematikou stárnoucí populace, která se s konceptem zdravého a aktivního stárnutí pojí. Dále se věnuji základním definicím stáří a stárnutí, postavení seniorů ve společnosti a stereotypům spojených se stářím. V rámci konceptů zdravého a aktivního stárnutí vycházím převážně ze strategických dokumentů a akčních plánů Světové zdravotnické organizace a také z národních akčních plánů České

republiky týkajících se aktivního a zdravého stárnutí. V empirické části, která je založena na kvalitativní výzkumné strategii, jsem hledala odpovědi na výzkumné otázky. Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak město Sokolov podporuje zdravé a aktivní stárnutí. Pro svůj výzkum jsem si stanovila 3 následující výzkumné otázky: Jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí? Jak vypadá aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově? Co mohou sami senioři udělat pro město? Závěrem práce jsou shrnuty výsledky výzkumu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Stárnutí populace

Organizace spojených národů (dále jen „OSN“) (2017) definuje stárnutí populace jako „nevyhnutelný nárůst podílu starších osob, který je důsledkem poklesu porodnosti a zvyšující se šance na dožití pozdního stáří, které charakterizují demografický přechod.“ Populace stárne téměř po celém světě a objevuje se tak ve všech složkách společnosti. Stárnutí populace má vliv na pracovní a finanční trh, bydlení, dopravu, rodinné struktury i mezigenerační vztahy. Se stárnutím populace se však pojí i mnohé výhody pro jednotlivce, rodiny i celou společnost. Starší lidé poskytují často svým rodinám finanční podporu, pomoc s domácností nebo pomoc s péčí o děti. Starší lidé také disponují životními zkušenostmi, které mohou předávat dalším generacím. Přínos starších osob pro společnost spočívá také v tom, že představují pracovní sílu, zapojují se často do různých dobrovolnických aktivit, jsou občansky angažovaní nebo jsou vykonavateli dobročinných činností. Předpokladem pro zlepšení zdraví a duševní pohody starších osob je umožnění podílet se na rozvoji společnosti. V souvislosti se stárnutím populace je důležité, aby vládní představitelé vytvářeli nové programy a veřejné služby určené pro starší osoby. Jedná se zejména o programy zaměřené na bydlení pro seniory, zaměstnanost seniorů, zdravotní péči, vhodnou infrastrukturu a sociální ochranu seniorů, jakožto zranitelné skupiny obyvatel. Zastoupení osob ve věku 60 let v populaci činilo v roce 2017 962 milionů osob. V roce 1980 bylo zastoupení starších osob 382 milionů, to je více než dvakrát tolik. Předpokládá se, že do roku 2050 dojde opět k zdvojnásobení počtu starších osob. Dle ČSÚ (2014) bude v České republice v průběhu celého 21. století žít 2,5krát více seniorů než dětí. Tento nárůst starších obyvatel neovlivní ani migrace ani vyšší úroveň plodnosti (WHO, 2017).

Světová zdravotnická organizace (dále jen „WHO“) (2015) uvádí, že stárnutí se v současné době stává hlavním politickým tématem. Důvodem je to, že podíl starších lidí v populaci se výrazně zvyšuje. Za stárnutí populace jsou odpovědné zejména dvě okolnosti: prodlužující se délka života, která je způsobena zejména lepšími podmínkami přežití u dětí, které dříve byly mizivé a dospělosti se dožívalo velmi málo osob. Zároveň se zvyšují šance přežití ve vyšším věku. To je způsobeno především pokrokem zdravotní péče, veřejného zdravotnictví a odlišnostmi v životě lidí dříve a dnes. Druhou okolností, která způsobuje stárnutí populace, je klesající míra porodnosti. S tím pravděpodobně souvisí rozšíření antikoncepce a proměna genderových norem.

## 1.1 Demografický vývoj

Před rokem 1900 byl růst světové populace pomalý a věková struktura obyvatelstva byla v podstatě neměnná. Toto období se vyznačovalo pomalým růstem světové populace, stálou strukturou obyvatelstva a málokdo se dožíval více jak 65 let (Batini, Callen, & McKibbin, 2006). Sander et al. (2015) uvádí, že během 20. století došlo ke změně demografického vývoje – prodloužila se průměrná délka lidského života a došlo k poklesu porodnosti. Tyto demografické změny probíhají na celosvětové úrovni. Změny v demografickém vývoji lidské populace s sebou přináší hospodářské, kulturní, zdravotnické, sociální i veřejně-politické výzvy. Během uplynulých 100 let se výrazně proměnil demografický vývoj světové populace. Pokles průměrné míry porodnosti a prodlužování délky lidského života jsou hlavními příčinami změny věkové struktury lidské populace. V mnoha zemích dochází ke zvyšování počtu osob, které vykazují určitý stupeň závislosti, a zároveň dochází k poklesu obyvatel v produktivním věku.

Stárnutí lidské populace lze shrnout do 3 hlavních výzev (Sander et al., 2015):

- *biologická výzva*, která spočívá v zachování fyzických a duševních sil v pozdních fázích života;
- *sociální výzva*, která usiluje o optimalizaci důchodového věku;
- *kulturní výzva*, která chce starším lidem zajistit smysluplný a důstojný život.

## 2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

### 2.1 Základní definice

Neexistuje jedna definice stáří, jednotliví autoři nahlíží na problematiku stáří různými způsoby. Langmeier & Krejčířová (2006) definují stárnutí jako „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.“

Stárnutí je proces, při kterém postupně od dosažení sexuální dospělosti dochází k regresivním a adaptačním změnám v životě člověka. Vyznačuje se poklesem potenciálu zdraví, zdatnosti, odolnosti a adaptability. Během stárnutí se člověk musí vypořádávat

s poklesem výkonnosti, nutnosti přizpůsobovat se změnám, odolnosti vůči zátěži a ke stresorům. Stářím označujeme poslední etapu lidského života (Čevela et al., 2014).

Z hlediska vývoje se jedná o poslední vývojovou fázi. E. Erikson ve své teorii psychosociálního vývoje jako hlavní úkol, se kterým se starý člověk potýká, stanovil dosažení opravdové osobní integrity, která spočívá v „přijetí vlastního životního běhu jako něčeho, co muselo být a co nezbytně nemohlo být jinak“ (Langmeier, & Krejčířová, 2006).

Stáří bývá často nahlíženo jako něco negativního, něco, co je spojeno s různými omezeními, se ztrátou duševních i fyzických sil či radosti ze života. Mnozí však považují stáří za jednu z nejhezčích životních etap, která jim dává možnost, udělat to, co v životě zatím nestihli. V této souvislosti se hovoří o „umění stárnout“, jelikož aby byl člověk schopen zdravě a pohodově stárnout, musí být nejprve schopen využít svůj každý den na maximum, což platí i pro období stáří (Malíková, 2020).

Hrozenská a Dvořáčková (2013) definují stárnutí jako „proces charakterizovaný strukturálními a funkčními změnami organismu a také poklesem schopností a výkonnosti jedince.“ Definovat staršího člověka je obtížné, jelikož se v tomto ohledu setkáváme s určitou variabilitou. Lze mluvit o intraindividuální proměnlivosti, kdy může na jedné straně dojít k poklesu výkonnosti v jedné oblasti, ale na straně druhé k nárůstu schopností v oblasti jiné. Dále také o interindividuálních rozdílech mezi jednotlivými lidmi stejné věkové skupiny, na což má nejčastěji vliv jejich zdravotní stav. To, zda je starší člověk vnímán jako starý, záleží také na jeho okolí, zda ho takto vnímá. Je rozdíl mezi starým člověkem dříve a starým člověkem dnes, alespoň co se týče našeho nahlížení na starší osoby. Dříve byla šance dožití vyššího věku těžko dosažitelná, vzhledem k celkové životní úrovni tehdejšího obyvatelstva. V 19. století byl za starého člověka považován člověk starý 40 let, což je v dnešní době období produktivního věku. Věková hranice se v dnešní době proměňuje a už není výjimkou vysoký věk jednotlivce. K tomu přispěly zejména tělesné, duševní a sociální změny.

Dle WHO (2015) se během stáří člověk potýká s mnoha změnami. Jednou z těchto změn jsou změny biologické. „Na biologické úrovni je stárnutí spojeno s postupným hromaděním nejrůznějších molekulárních a buněčných poškození, která vedou k postupnému snižování fyziologických rezerv, ke zvýšenému riziku mnoha onemocnění a k celkovému poklesu schopností jedince, což nakonec vyústí ve smrt.“ Tyto změny však nepostupují lineárně ani konzistentně a s věkem souvisí jen málo. U každého jedince je tedy

průběh stárnutí individuální. Změny v průběhu stárnutí jsou často velmi nahodilé a má na ně značný vliv prostředí a chování jednotlivce. Kromě těchto biologických změn se staří lidé potýkají také se změnou rolí a společenského postavení, musí se vyrovnávat se ztrátou blízkých osob. Dochází také ke změně cílů, priorit a preferencí. Některé z těchto změn mohou být jistou formou adaptace, ale mohou být také doprovodnými jevy psychického vývoje, který i v pozdějším věku neustále pokračuje.

Blatný (2017) uvádí, že „z psychologického hlediska je stárnutí především nezaměnitelnou individuální zkušeností, kterou mohou ovlivnit nejrůznější vnitřní a vnější faktory, je zkušeností postupné změny, která se týká všech aspektů člověka.“ Stáří má vliv na celkový vzhled člověka, na tělesné funkce, výkon aktivit, vnímání času i sociální okolí. Staří lidé si často musí zvykat na způsob nového života, než na jaký byly doposud zvyklí. Během stáří musí lidé čelit různým negativním zkušenostem, ať už se jedná o zdravotní stav či sociální vazby, ale i ve stáří se objevují momenty vrcholů. Objevuje se tedy řada termínů a konceptů, které zdůrazňují pozitivní aspekty stárnutí. Můžeme se setkat s termíny jako je např. úspěšné stárnutí, zdravé stárnutí, pozitivní stárnutí, optimální stárnutí a mnoho dalších. Úspěšné stárnutí spočívá v úsilí oddělit změny ve stáří spojené s nemocemi od změn, které provází stárnutí jako takové. Stárnutí lze tak rozdělit na *patologické*, „poznamenané těžkými chronickými nemocemi, které zkreslovaly obraz o výkonu psychiky a organismu ve stáří“, a *normální*. Stárnutí se tak začalo dělit na *obvyklé* a *úspěšné*. „Normálně stárnoucí jedinci vykazují typické funkční změny spojené s věkem, zatímco úspěšně stárnoucí jedinci vykazují málo změn nebo menší změny ve funkcích psychiky a organismu.“ Existují 3 základní podmínky úspěšného stárnutí:

- Nepřítomnost nemocí/handicapu
- Dobrá úroveň duševních a tělesných funkcí
- Aktivní zapojení do života

## 2.2 Členění a fáze stáří

Stáří lze rozdělit na *kalendářní*, *sociální* a *biologické*. Kalendářní stáří lze jasně vymezit, avšak nezohledňuje interindividuální rozdíly mezi lidmi. Rozhodující věková hranice, která určuje začátek stáří, se také proměňuje. Důvodem této proměny je prodlužující se délka lidského života a zlepšující se zdravotní a funkční stav stárnoucích lidí (Kalvach et al., 2004). Haškovcová (2010) uvádí, že je důležité si uvědomit, že každý jedinec se vyvíjí

individuálně a tedy i vymezení stáří je u každého jedince individuálním procesem. Mezníkem, kdy můžeme člověka označovat za starého, je dosažení penzijního věku. Takovým věkem je 65. rok života. „Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění.“ Za počátek sociálního stáří lze považovat vznik nároku na starobní důchod či odchod do důchodu. „Biologické stáří je označení pro konkrétní míru involučních změn daného jedince.“ Hodnotí se funkční stav, výkonnost, kondice i patologie (Kalvach et al., 2004).

Stáří lze rozdělit do několika fází. WHO člení lidský život na základě patnáctiletých věkových cyklů a rozděluje období lidského života na tyto fáze (Malíková, 2020):

- 30-44 let – dospělost
- 45-59 let – střední věk
- 60-74 let – senescence neboli počínající, časné stáří
- 75-89 let – kmetství neboli senium, vlastní stáří
- 90 a více let – patriarchum neboli dlouhověkost

### **3 POSTOJ SPOLEČNOSTI KE STÁŘÍ**

V souvislosti se stářím a starými lidmi se objevují různé negativní stereotypy, které znepříjemňují starým lidem život. Pohled na stáří se však v průběhu let proměňoval a stále proměňuje (Blatný, 2017). To, jak se daná společnost chová k seniorům a dalším zranitelným skupinám, poukazuje na vyspělost a morální úroveň dané společnosti. V dnešní době se často setkáváme s nedoceněním stáří, s ignorací, vysmíváním, ponižováním a celkovým chybějícím respektem vůči starým osobám a stáří (Malíková, 2020).

#### **3.1 Ageismus**

S termínem ageismu se můžeme poprvé setkat v USA koncem 60. let 20. století. Vidovičová a Rabušic (2005) uvádí, že poprvé přišel s definicí ageismu Robert. N. Butler (1975). „Ageismus můžeme chápat jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, podobně jako se rasismus a sexismus vztahují k barvě pleti a pohlaví. Staří lidé jsou kategorizováni jako senilní, rigidní ve svém myšlení a způsobech, staromódní v morálce a dovednostech... Ageismus dovoluje mladším generacím vidět starší

lidi jako odlišné od nich samých, a proto jim brání, aby se se staršími lidmi identifikovali jako s lidskými bytostmi“ (Butler, 1975, in Vidovičová, Rabušic, 2005).

Haškovcová označuje ageismem „averzi proti všem, kteří jsou starší, nebo všemu, co mladším stáří připomíná“ (Haškovcová, 2012). S prvky ageismu se můžeme setkat v několika oblastech sociálního života. Například v souvislosti s participací starších osob. Dále také v oblasti pracovního trhu, kdy dochází k nezaměstnávání starších osob a k jejich marginalizaci. Další oblastí je prostředí, v rámci kterého mohou starším lidem bránit ve volném pohybu různé bariéry. Prvky ageismu můžeme sledovat i v důchodovém systému a v předčasných odchodech do důchodu. V médiích dochází často k přehlížení seniorů či k vytváření neobjektivního obrazu stáří. Také v oblasti vzdělání se setkáváme s nerovností z hlediska přístupu ke starším generacím (Vidovičová, Rabušic, 2005).

### 3.2 Stereotypy spojené se stářím

Sýkorová (2006) uvádí 3 mýty spojené se stářím a seniory. Jako první zmiňuje „*Mýtus nemocného a nesoběstačného stáří.*“ Ve stáří se sice lidé setkávají s více zdravotními problémy, nemocemi a omezením fyzických sil oproti dřívějším životním etapám. Nicméně vykreslení starých osob, jakožto pasivně rezignujících, neustále si stěžujících na své zdraví a pasivně čekajících na pomoc druhých, je mylné. Jako druhý zmiňuje „*Mýtus chudých seniorů postižených minulým režimem i současnou ekonomickou transformací.*“ V této souvislosti převažuje ve společnosti představa, že staří lidé jsou chudí, nespokojení, stěžují si na výši důchodů a sobecky se prosazují vůči mladším generacím. Tato představa je však také mýtem. Senioři se snaží hospodařit tak, aby se svými příjmy vyšli, často se právě senioři chtějí vymezit vůči lidem, kteří si na něco neustále stěžují. Senioři se chtějí vymezit z této diskriminované skupiny „starých“. Posledním mýtem je „*Mýtus nesamostatných seniorů navyklých státnímu paternalismu, pasivních a spoléhajících na pomoc druhých.*“ Senioři netouží po žádném nadřazeném zacházení, usilují pouze o toleranci, ohleduplnost a úctu. Senioři si jsou vědomi své vlastní, věkem neovlivněné schopnosti samostatně a kompetentně rozhodovat o svém životě, včetně podpory od druhých. Zdůrazňují naopak svoji nezávislost, samostatnost a odpovědnost. Nahlížení pomoci od druhých spočívá z pohledu seniorů spíše v respektování jejich vlastních kompetencí, preferencí a motivací.



Tošnerová (2002) uvádí deset hlavních předsudků spojených se stářím. V rámci mé práce uvedu ty nejčastější. Panuje představa, že většina lidí starších 65 let se vypořádává s nějakou nemocí, že jsou odkázáni na ústavní péči, a že se kvůli svému zdravotnímu stavu nemohou zapojovat do běžných činností. Skutečnost je však taková, že pouze 5 % seniorů je odkázáno na ústavní péči a 81 % seniorů netrpí žádnými omezeními, které by jim bránily v činnostech běžného dne. Dalším stereotypem je pokles duševních schopností. Panuje představa, že s blížícím se stářím se snižuje schopnost učení, schopnost zapamatování si a schopnost poznávání. Ve skutečnosti si však staří lidé zachovávají normální psychické schopnosti. Učení sice zabere starším lidem déle času, kvůli zpomalující se reakční době, ale rozdíl mezi učením se nových věcí u mladých a starých osob lze vysvětlit spíše motivací k učení, nedostatkem praxe či úrovní vzdělání. Převažuje také představa, že staří lidé jsou neschopni pokračovat v práci, nebo že jejich práce není produktivní. Ve skutečnosti však mnoho starších lidí pracuje stejně výkonně jako mladší. Se stářím se pojí také představa izolace. Ani to však není pravda, většina starších osob má kolem sebe rodinné příslušníky či přátele, se kterými udržuje pravidelné kontakty. Často se objevujícím stereotypem je také ten, že starší lidé jsou silnou a sobeckou politickou silou, která má vliv na politiky a potřebné reformy. Starší lidé sice tvoří velkou část voličů, ale nehlasují jako skupina, ve skutečnosti disponují menší politickou mocí.

#### **4 KONCEPT ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ**

WHO (2015) definuje zdravé stárnutí jako: „proces rozvíjení a zachovávání funkčních schopností, které umožňují duševní pohodu ve vyšším věku.“ Funkční schopnosti umožňují všem lidem být tím a dělat to, co je pro ně v jejich životech důležité. Dělat to, na čem lidem v životě záleží a co je pro ně důležité i ve vyšším věku, je důležitým aspektem zdravého stárnutí. Funkční schopnosti se skládají z vnitřní kapacity ke zdraví, vlastností prostředí a vzájemným působením mezi jednotlivcem a těmito vlastnostmi prostředí. Mezi takové funkční schopnosti patří naplňování základních potřeb; schopnost učit se, rozvíjet se a rozhodovat se; mobilita; schopnost navazovat vztahy; schopnost přispívat společnosti. Do prostředí lze zařadit vnější svět, který dotváří život jedince. Zdravé stárnutí původně vycházelo z tzv. komprese morbidity, která spočívala v co nejvíce možném oddalování onemocnění do vyššího věku. Tento přístup však nešlo aplikovat všude, zejména v případě neurodegenerativních onemocnění (Holmerová et al., 2013).

Zdravé stárnutí začíná již v momentě narození, kdy dědíme určité genetické předpoklady. Již od našeho narození na nás působí i sociální prostředí, které nás obklopuje. Naše osobní charakteristiky jsou tvořeny neovlivnitelnými faktory, jako je například naše pohlaví či etnický původ, ale jsou také tvořeny faktory, které ovlivnitelné jsou. Těmi je například naše dosažené vzdělání, povolání či náš majetek. Tyto faktory utváří naše sociální postavení. Ve stáří se kromě fyziologických změn objevují také změny, které s sebou přináší vlivy prostředí. Tyto vlivy prostředí mohou způsobit další zdravotní charakteristiky v podobě fyziologických rizikových faktorů, různých nemocí či dalších geriatrických syndromů. Vnitřní kapacita ke zdraví je „souhrnem všech fyzických a duševních schopností jedince.“ V průběhu života se naše priority a preference mění. Pro starší osoby jsou důležité zejména tyto věci: „vlastní identita, vztahy, možnost potěšení, autonomie, zabezpečení, osobní rozvoj“ (WHO, 2015).

#### **4.1 Globální strategie a akční plán týkající se stárnutí a zdraví**

WHO (2017) ve své Globální strategii a akčním plánu zabývajícím se stárnutím a zdravím uvádí, že každý člověk v každém věku má právo na zdravý život a právo na zdraví. V tomto ohledu je třeba mít na paměti stárnutí populace. S prodlužující se délkou života se lidem otevírá i mnoho možností, které jsou však podmíněné zdravotním stavem. Zdravotní problémy, se kterými se staří lidé potýkají jsou často chronického původu, a jsou vyhnutelné prostřednictvím zdravého životního stylu. V této souvislosti je zdůrazňována důležitost podpůrného prostředí a systémů integrované péče, které jsou důležitými předpoklady pro zajištění důstojného života starších osob. Tento akční plán obsahuje cíle a opatření, pomocí kterých lze dosáhnout vize dlouhého a zdravého života pro všechny osoby. WHO chápe zdravé stárnutí širěji, než jen jako život bez nemocí. Poskytuje ucelený návod pro ostatní země týkající se podpory funkčních schopností starších lidí, který spočívá v možnosti dělat to, čeho si lidé váží a co je pro ně důležité. Zdraví představuje hlavní podmínku pro aktivní začlenění seniorů na trh práce, do společenských i dobrovolnických aktivit. Dobrý zdravotní stav obyvatelstva souvisí s ekonomickým rozvojem, zvyšováním konkurenceschopnosti a zvyšováním reálných příjmů seniorů.

Tato strategie stanovuje 5 hlavních cílů. Prvním cílem je „*přijetí opatření v oblasti zdravého stárnutí v každé zemi.*“ Tento strategický cíl usiluje o vytvoření národních a regionálních akčních plánů, které ostatním zemím umožní podniknout potřebné kroky v boji

proti ageismu. Druhým strategickým cílem je „*vytváření prostředí přátelského seniorům.*“ Tento strategický cíl poukazuje na to, jak zvýšit zapojení starších lidí do života společnosti, s důrazem na autonomii a způsob umožnění jejich zapojení. Třetím strategickým cílem je „*přizpůsobení zdravotnických systémů potřebám starších lidí.*“ Jednotlivé služby musí odrážet potřeby starších lidí. Způsobem, jak tohoto cíle dosáhnout, je zapojením starších lidí do plánování služeb. Personál, který služby poskytuje, musí také uzpůsobit své jednání potřebám starších lidí. Předposledním strategickým cílem je „*rozvíjení udržitelných systémů pro dlouhodobou péči.*“ Systémy dlouhodobé péče by měly spočívat ve vzájemné spolupráci mezi staršími lidmi, rodinami, komunitami a jinými poskytovateli péče a veřejným i soukromým sektorem. Posledním strategickým cílem je „*zlepšení měření, monitorování a výzkumu v oblasti zdravého stárnutí.*“ Tento cíl se zabývá tím, co je potřebné k vytvoření praxe založené na důkazech, která může zaručit, že všechna opatření mají zamýšlené dopady, byla zaměřena na rovnost a byla finančně efektivní (WHO, 2017).

## **4.2 Strategický a akční plán pro zdravé stárnutí v Evropě**

WHO (2012) v tomto strategickém dokumentu navrhuje strategii a akční plán pro zdravé stárnutí v Evropě na období let 2012-2020. Akční plán má plnit funkci návodu pro členské státy na odlišných úrovních příjmů nebo v různých stadiích vývoje politiky stárnutí či demografického přechodu. Vizi této strategie a akčního plánu je evropský region, který je přívětivý ke stáří, a ve kterém je stárnutí populace nahlíženo jako forma příležitosti, nikoli překážky. Cílem této vize je prostředí, ve kterém si jsou starší lidé schopni udržet dobrý zdravotní stav a funkční schopnosti až do vyššího věku, dojít k duševní pohodě a žít ve světě bez diskriminace. Evropský region přátelský ke stáří umožňuje lidem dožít se vyššího věku a ve stále dobré kondici. Život v takovém regionu nabízí aktivní život v různých rolích i pro starého člověka, včetně možnosti výkonu zaměstnání či dobrovolnictví. Mezi cíle této strategie patří: žít dlouhý život doprovázený zdravím, zůstat déle aktivní, odstranit nerovnost ve stáří; zlepšit přístup k zdravotním a sociálním službám pro osoby, které tyto služby potřebují; plné zapojení starších lidí do společnosti, bez ohledu na jejich zdravotní stav; překonat diskriminaci a stereotypy spojené se stářím.

### **4.3 Dekáda zdravého stárnutí**

„Dekáda zdravého stárnutí spadající pod OSN (2021-2030) je globální spolupráce, která je v souladu s posledními deseti lety Cílů udržitelného rozvoje a která spojuje vlády, občanskou společnost, mezinárodní agentury, odborníky, akademickou obec, média a soukromý sektor s cílem zlepšit život starších lidí, jejich rodin a komunit, ve kterých žijí“ (WHO, 2020).

WHO (2020) se v rámci Dekády aktivního stárnutí zabývá tím, jak podporovat osoby ve vyšším věku. Stanovuje 4 hlavní oblasti, ve kterých je třeba jednat, s cílem podpory zdraví, prevence nemocí, udržení vnitřní kapacity ke zdraví a umožnění funkčních schopností. Tyto oblasti jsou následující: změna postoje vůči stáří a stárnutí; podpora schopností starších osob ze strany komunit; dostupnost integrované péče a služeb pro starší lidi; přístup k dlouhodobé péči pro starší osoby. Přijetím těchto opatření by mělo dojít k podpoře zdravého stárnutí a k zlepšení duševní pohody starších osob.

V souvislosti s Dekádou zdravého stárnutí byl vytvořen Akční plán. Předmětem zájmu tohoto akčního plánu jsou sami starší lidé, jejichž životní podmínky mají být zlepšeny. V tomto akčním plánu je zdůrazňována potřeba soustředěného a trvalého jednání. Hlavním důvodem je prodlužující se délka lidského života, za kterou stojí zejména pokrok v sociální a ekonomické oblasti, v oblasti zdraví a léčbě nemocí. Délka života se však u jednotlivců liší na základě sociálního a ekonomického postavení. Prodlužování délky života s sebou přináší mnoho příležitostí, v podobě dlouhého života. Dobrý zdravotní stav v pozdějším věku umožňuje lidem zůstat nadále součástí své rodiny, komunity a podílet se tak na životě, z čehož může těžit sama společnost. Pokud však osoby ve vyšším věku trápí špatný zdravotní stav, dochází k sociální izolaci nebo potřebě pomoci, je zde horší dopad jak pro společnost, tak pro starší jedince. Zdravé stárnutí se může týkat každého člověka. Aby došlo k této skutečnosti, je třeba vnímat zdravé stárnutí jako „podporu funkčních schopností, které starším lidem umožňují dělat a být tím, co je pro ně důležité“ (WHO, 2020).

## **5 KONCEPT AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ**

WHO (2012) definuje aktivní stárnutí jako „proces, který umožňuje lidem využít svůj potenciál pro fyzickou, sociální a duševní pohodu v průběhu celého života včetně zapojení do společnosti a zároveň poskytuje lidem ochranu, bezpečí a péči“. Delší život, který se díky

prodlužující délce života, stává dostupným pro mnoho lidí na celém světě, musí jít ruku v ruce s trvalými příležitostmi pro zdraví, zapojení a jistotu. Tímto se pak stárnutí může stát pozitivní zkušeností (WHO, 2002). K udržení zdravého životního stylu starých lidí přispívají různé programy aktivního stárnutí v podobě např. skupinových cvičení či seminářů týkajících se zdraví, které jsou organizovány v rámci jednotlivých komunit (WHO, 2020).

Slovo „*aktivní*“ odkazuje na „trvající účast na společenských, ekonomických, kulturních, duchovních a občanských záležitostech, nikoli pouze na schopnosti být fyzicky aktivní nebo se zapojovat do pracovního procesu.“ Termín „*zdraví*“ se pojí s tělesnou, duševní a sociální pohodou. V rámci aktivního stárnutí je třeba podporovat fyzický zdravotní stav osob, stejně tak jako duševní a sociální vazby jednotlivců. Aktivní stárnutí zdůrazňuje také důležitost podpory zachování samostatnosti a nezávislosti ve stáří. To platí jak pro jednotlivce, tak pro tvůrce politik. Mezi další důležité zásady aktivního stárnutí patří také vzájemná závislost a mezigenerační solidarita. Stárnutí totiž neovlivňuje jen samotného člověka, ale má dopad i na ostatní osoby, se kterými je daný jedinec v kontaktu. Jedná se o jeho rodinný okruh, o přátele, sousedy či kolegy. Kvalita života ve stáří se odráží od toho, co daný jedinec zažil v průběhu života. Podstatný vliv má také vzájemná pomoc a podpora starým lidem ze strany nastupující generace (WHO, 2002).

Aktivní stárnutí bere v potaz, že starší lidé tvoří heterogenní skupinu a s věkem se tyto rozdíly mezi jednotlivci ještě více prohlubují. Je třeba vytvářet takové prostředí, které bude brát ohled na potřeby starších lidí (Dvořáčková, 2012).

Dle Evropské komise (2016) spočívá aktivní stárnutí zejména v účasti na společenském životě, v péči o rodinu a dobrovolnickou činnost v komunitě. Důraz je také přikládán na důležitost dobrého zdravotního stavu a nezávislost starších osob. Pod aktivním stárnutím bychom si tedy neměli představovat pouze pozdější odchod do důchodu.

## **5.1 Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí**

Česká republika je také jedním ze států, které přijímají opatření s cílem zlepšení životních podmínek starších lidí. Tento akční plán byl vydán v souvislosti s Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity v roce 2012. Starších osob v populaci České republiky bude i nadále přibývat, což se dotkne všech oblastí sociálního a ekonomického vývoje. Hlavním úsilím tohoto Akčního plánu je ochrana lidských práv

seniorů. Senioři patří mezi nejzranitelnější skupiny obyvatel, z toho důvodu jim musí být zajištěno právo na respekt, na vlídné zacházení, na vhodné podmínky v jakémkoli prostředí, právo na kvalitní život a právo na účast ve společnosti. Je třeba zaměřit pozornost zejména na zdraví a celoživotní vzdělávání, aby došlo k účinnému využití příležitostí, které přináší stárnutí populace. Mezi jednotlivými seniory jsou však rozdíly, zejména co se týče funkční schopnosti a samostatnosti. Ne od všech seniorů se tak dá očekávat, že budou aktivní na trhu práce, v rámci občanské společnosti či rodiny. Každá společnost by měla zajistit důstojnou a odpovídající péči pro starší osoby. To poté odráží vyspělost dané země (MPSV, 2012).

## **5.2 Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012**

Vláda České republiky schválila také Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 na základě usnesení vlády ze dne 9. ledna 2008 č. 8. Tento národní plán se týká kvality života ve stáří a věnuje pozornost i aktivnímu a zdravému stárnutí, na které se v rámci tohoto dokumentu zaměřím nejvíce a zmíním nejdůležitější strategické kroky v rámci těchto témat (MPSV, 2008).

Ministerstvo práce a sociálních věcí (2008) uvádí v oblasti aktivního stárnutí jako klíčovou strategii v souvislosti se stárnutím populace zvýšení ekonomické aktivity a zaměstnanosti. Dle tohoto národního plánu je v souvislosti se stárnutím populace hlavním problémem situace na trhu práce a penzijní systém. To, jaký dopad bude mít stárnutí populace závisí především na využití prodlužující se délky života. K tomu, aby byli lidé ochotni zůstat déle v pracovním procesu, je potřeba, aby byli zdraví a spokojení. Zlepšení kvality pracovního života povede k prodloužení jak pracovního, tak aktivního života. Ekonomická aktivita starších osob přispívá ke kvalitě jejich života, jejich rodin i společnosti. Výkon zaměstnání s sebou přináší spokojenost, identitu, sociální status či pocit uznání. Každý by měl mít právo se svobodně rozhodnout, zda ukončit nebo pokračovat v pracovní aktivitě. Proměna pracovního trhu však musí probíhat současně s proměnou důchodového systému. Souběžně se zvýšením důchodového věku musí vznikat i opatření ke zvýšení zaměstnanosti starších osob, k prodloužení pracovního života a ke snížení nezaměstnanosti starších osob. Je také třeba zlepšit pracovní podmínky, čímž dojde ke zlepšení zdraví zaměstnanců. Dalším významným bodem této strategie je zabránění stereotypům a změna přístupu ke stárnutí a starým lidem. Diskriminace na základě věku a s tím spojené vyloučení z pracovního života vede i k vyloučení ze společnosti. Podmínkou aktivního života ve stáří

je dostatečné finanční zabezpečení. Důchodový systém musí poskytovat odpovídající příjem starším lidem a umožňovat jim tak aktivní život.

V oblasti zdraví a zdravého stárnutí je zdůrazňována zejména potřeba snížení úmrtí na chronické nemoci. Se stárnutím populace se pojí i výskyt nemocí spojených s vyšším věkem. Tomu je třeba přizpůsobit zdravotní služby, zajistit dostupnost geriatrické péče, dlouhodobé a paliativní péče a celkově zlepšit podporu zdravého života. Je třeba se také více zaměřit na problematiku duševních onemocnění, zejména na depresi a demenci u starších osob. Kvalita života ve stáří se odvíjí právě na základě kvality duševního zdraví. Dále je také třeba se zaměřit na dlouhodobou péči, jak na zdravotní, tak na sociální. K zajištění dobrého zdravotního stavu ve stáří je potřeba celoživotní přístup a vytvoření podmínek pro aktivní a zdravé stárnutí, nelze se v tomto ohledu spoléhat pouze na kvalitní zdravotní péči. Ke zvýšení samostatnosti ve stáří může přispět prevence a podpora zdraví v průběhu celého života (MPSV, 2008).

### **5.3 Historie a vývoj aktivního stárnutí**

Pojem aktivní stárnutí pochází z konce 90. let 20. století, kdy byl přijat Světovou zdravotnickou organizací. Aktivní stárnutí je založeno na širším poselství než zdravé stárnutí. Jeho cílem je určit kromě zdravotní péče další okolnosti, které mají dopad na stárnutí jednotlivců i populace. Koncept aktivního stárnutí vyzdvihuje lidská práva starších osob, nezávislost, participaci, důstojnost, péči a seberealizaci (WHO, 2002).

V rámci všeobecné deklarace lidských práv z roku 1948 bylo poprvé vyhlášeno sociální zabezpečení starých lidí jako jedno z lidských práv. Právně závazným právem se však stalo až v roce 1966. Nejprve bylo nahlíženo jako „právo na péči/zabezpečení“. S postupným stárnutím populace se však proměnil i postoj ke starým lidem. Dochází tak k přeměně vnímání práva na péči/zabezpečení v podporu a pomoc při aktivitě ve stáří. Problémem stárnoucí generace se začalo poprvé zabývat OSN v roce 1968, kdy bylo navrženo usnesení týkající se problémů starých lidí. V roce 1979 bylo ve Vídni svoláno první zasedání týkající se problematiky sociálních souvislostí stárnutí a byl přijat Vídeňský mezinárodní akční plán o stárnutí. V roce 1991 byly na základě rezoluce 46/91 přijaty zásady OSN pro seniory. Jednalo se o 18 zásad, které byly rozděleny do 5 zastřešujících oblastí týkajících se postavení seniorů (Tomeš & Šámalová, 2017). Ministerstvo práce a sociálních věcí (2020) uvádí tyto zásady OSN pro seniory. Jednotlivé zásady mají být zařazeny do

národních programů jednotlivých zemí. První zásadou je *nezávislost*. Příkladem této oblasti je např. možnost vlastního rozhodnutí týkajícího se odchodu do důchodu. Druhou zásadou je *zařazení do společnosti*. Jako příklad lze uvést výkon dobrovolnických činností. Třetí zásadou je *péče*. Příkladem je např. přístup ke zdravotní péči. Třetí zásadou je *seberealizace* v podobě např. přístupu ke vzdělávacím, kulturním, duchovním či rekreačním aktivitám ve společnosti. Poslední zásadou je *důstojnost*, která spočívá ve vlídném zacházení se seniory bez ohledu na jejich věk, pohlaví, etnický původ či zdravotní stav.

Dalším významným rokem byl právě rok 1991, který byl vyhlášen jako Mezinárodní rok seniorů. V platnost vešly koncepční i operativní pracovní rámce, návrhy pro aktivity na národní i místní úrovni. Za zmínku stojí Montrealská deklarace, která tvoří základ pro nové koncepce států v sociální politice vůči starým lidem. V závislosti na to byla v Bruselu přijata rezoluce týkající se „Zajištění životaschopnosti a kvality důchodů v Evropě“ (rezoluce 13-14/06/01). Spočívala v tom, aby důchody byly odpovídajícím příjmem pro důchodce s ohledem na jejich životní úroveň i celkovou úroveň obyvatelstva. Tím se téma aktivního stáří dostalo do širšího povědomí. V roce 2002 byl přijat Madridský mezinárodní plán o akcích na podporu stárnutí. Od tohoto okamžiku se každých 5 let konají zasedání týkající se posouzení dosažených pokroků v rámci této problematiky. Významným rokem se stal rok 2012, který byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stáří a mezigenerační solidarity, jelikož v témže roce se konala Vídeňská konference, na které byl představen plán týkající se aktivit spojených se stárnutím s hlavním zaměřením na aktivní stáří a boj proti ageismu (Tomeš & Šámalová, 2017).

V Evropě se koncept aktivního stárnutí rozšířil teprve na přelomu 20. a 21. století a to zejména propagací tohoto konceptu ze strany WHO. Ve Spojených státech lze vidět prvky aktivního stárnutí již od 60. let 20. století. Tehdy se mluvilo o tzv. „úspěšném stárnutí“, kdy jeho dosažení mělo spočívat v popření nástupu stáří a nahrazení vztahů, činností a rolí, které se pojí se středním věkem, novými, s cílem zachovat si aktivity a životní spokojenost. Tato teorie stárnutí vycházela z jiné tehdejší teorie, z teorie „odloučení“, která nahlížela na stáří jako na nevyhnutelné období ústupu od dosavadních rolí a vztahů. Tento přístup však nebyl udržitelný, vykresloval stáří jako deprimující etapu lidského života a byl nereálný. Od starších osob se očekávalo, že si sami udrží svou úroveň aktivity až do vyššího věku. V této aktivitě starším lidem často brání různá biologická omezení, ale také ekonomické a sociální struktury společnosti. Během 80. let 20. století došlo k proměně tohoto konceptu v „produktivní stárnutí“. Začalo se ukazovat, že chronologický věk není vhodným



ukazatelem výkonnosti. Lidé poukazovali na to, že po odchodu do důchodu chtějí i nadále vykonávat nějaké produktivní činnosti. Produktivní stárnutí se tak stalo pozitivnějším přístupem ke stárnutí. Bylo zaměřeno zejména na produkci zboží a služeb (Walker, 2002).

Jako první začal produktivní stárnutí prosazovat Robert Butler, což byl významný gerontolog a profesor. Na jedné straně se snažil vyvrátit diskriminační tezi o produktivním a neproduktivním věku a na straně druhé vyzdvihoval skutečnost, že staří lidé tvoří stále důležitý zdroj pro společnost a stále jsou její neopomenutelnou součástí (Holmerová et al., 2013). Produktivní stárnutí vzniklo na základě tehdejších obav lidí z ekonomických nákladů, které by mohly vzniknout podporou starších obyvatel, kteří odešli do důchodu. Na základě této obavy se začala objevovat tendence nahlížet na sociální aktivity pouze z hlediska ekonomického. Programy podporující produktivní stárnutí se snažily udržet staré lidi na trhu práce co nejdéle. Činnost starých lidí měla spočívat v produkci zboží a služeb, nebo měli rozvíjet své schopnosti, aby k této produkci mohlo dojít (Zaidi, & Howse, 2017).

V rámci přijetí moderního konceptu aktivního stárnutí začala být vyzdvihována spojitost mezi aktivitou a zdravím a důležitost zdravého stárnutí. Začala být také zdůrazňována účast a začlenění starších osob na životě společnosti. WHO v této souvislosti poukazuje na obecnou strategii životního stylu, který má spočívat v zachování fyzické i duševní zdatnosti ve stáří. Novodobý koncept aktivního stárnutí v sobě obsahuje jak základní prvek produktivního stárnutí v podobě delšího pracovního života, tak i důraz na zajištění kvality života a fyzického i duševního zdraví (Walker, 2002).

#### **5.4 Města přátelská seniorům**

Koncept měst přátelských seniorům vychází z politických podnětů WHO, která s tímto konceptem přišla na počátku roku 2000. Tento pojem původně vznikl v roce 1999 v souvislosti s Rokem seniorů, který vyhlásilo OSN. Dále byl upraven a upřesněn Evropskou unií a Světovou zdravotnickou organizací (Hoof, Marston, Kazak, & Buffel, 2021).

Města přátelská seniorům by měla disponovat prostředím, které starším lidem bude usnadňovat život, zejména pak seniorům s různými omezeními. Takovými opatřeními mohou být např. bezbariérová pracovní místa, flexibilní pracovní doba pro seniory, bezpečná infrastruktura pro chůzi, pohybové programy pro seniory či celoživotní vzdělávání. Aktivní

stárnutí v tomto ohledu může být nápomocné jak společnosti, tak jednotlivcům, kteří se nemusí ve stáří vzdávat aktivit, které jim doposud dělaly radost (Dvořáčková, 2012).

„Město přátelské ke stáří podporuje aktivní stárnutí tím, že optimalizuje příležitosti pro zdraví, účast a bezpečnost s cílem zlepšit kvalitu života ve stáří.“ Dochází k zpřístupňování služeb a městské struktury pro starší osoby. V tomto ohledu je třeba mít na paměti potřeby starých lidí. Populace stárne a spolu s tím se rozrůstá i náš svět. Více než polovina světové populace žije v dnešní době ve městech (WHO, 2007).

WHO (2007) navrhuje v příručce týkající se měst přátelských seniorům 8 vzájemně propojených oblastí, které mohou pomoci určit a řešit překážky stojící v cestě duševní pohody a účasti starších lidí. První oblastí je *komunita a zdravotní péče*. Je důležité, aby město disponovalo odpovídající nabídkou služeb péče o seniory, které jsou vhodně umístěny, z hlediska lokality místa bydliště starších osob. Nedílnou složkou je také dostatek vyškolených zdravotních a sociálních pracovníků. Další oblastí je *doprava*. K tomu, aby mohli starší obyvatelé měst aktivně stárnout a zůstat součástí komunity, je zapotřebí dostupné a cenově přijatelné městské dopravy. V tomto ohledu se nejedná pouze o městskou hromadnou dopravu, ale také o podmínky pro řízení automobilu a parkování, které pro starší řidiče může být náročnější. Třetí oblastí je *bydlení*. Na kvalitu života starších lidí a na nezávislé a aktivní stárnutí v jejich komunitě, mají vliv právě vhodné podmínky bydlení. Pohodlný a bezpečný život zajistí starším lidem vhodný design bydlení a jeho blízkost ke komunitním a sociálním službám. Čtvrtou oblastí je *společenská participace*. K začleňování seniorů do společnosti přispívá účast na volnočasových, společenských, kulturních a duchovních aktivitách v komunitě. Pátou oblast tvoří *venkovní prostranství a budovy*. Dobře vybavené a udržované prostředí poskytuje starým lidem ideální prostředí, ve kterém mohou stárnout. Důležitá je čistota města, dostatek míst k odpočinku či rozvinutá a bezpečná infrastruktura pro pěší. Šestou oblastí je *respekt a sociální začlenění*. Společnost by měla starým lidem umožňovat zapojení do společenského, občanského a hospodářského života ve svém městě. Předposlední oblastí je *občanská participace a zaměstnanost*. Město přátelské seniorům poskytuje dostatek příležitostí v podobě dobrovolné či placené práce pro starší osoby. Poslední oblastí je *komunikace a informovanost*. Poskytování informací, které jsou poskytovány včas, prakticky a jsou pro seniory dostupné, je důležitým aspektem aktivního stárnutí.

V roce 2010 byla vytvořena Globální síť WHO pro města a komunity přátelské ke stáří. Cílem této Globální sítě je propojit města, komunity a organizace po celém světě, které usilují o vytvoření komunity přátelské ke stáří. Vytváří opatření na místní úrovni, která umožňují účast starších osob na životě komunity, čímž dochází k podpoře zdravého a aktivního stárnutí. Členství v této síti odkazuje na závazek jednotlivých měst brát v potaz potřeby stárnoucí populace, hodnotit a sledovat vlídnost ke starším lidem a spolupracovat se staršími lidmi a jednotlivými sektory na tvorbě prostředí přátelského seniorům a celkově stáří. V současnosti je členy této Globální sítě 1333 měst a obcí ve 47 zemích (WHO, 2018).

## EMPIRICKÁ ČÁST

### 6 Cíl výzkumu

Pro svou bakalářskou práci jsem si stanovila jako hlavní cíl zjistit, jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí. Jako další dílčí cíle jsem si stanovila zjistit, co znamená aktivní a zdravé stárnutí pro seniory a jaké možnosti aktivního, sociálního či kulturního využití mají senioři v Sokolově. Senioři tvoří velkou část naší populace a v dnešní době se setkáváme se značným stárnutím populace, proto pokládám za důležité, zaměřit se ve svém výzkumu právě na tuto skupinu obyvatel a prozkoumat, jak jsou senioři podporováni z hlediska zdravého a aktivního stárnutí v Sokolově. Aktivní a zdravé stárnutí je důležitým konceptem, který může zajistit spokojený život seniorům v jednotlivých městech a obcích. „Starší lidé jsou díky množství volného času, různým zájmům a celoživotním profesním a lidským zkušenostem významným potenciálem pro rozvoj obcí, život a dění v nich“ (Holmerová et al., 2013).

V mém výzkumu mě zajímalo, jak senioři vnímají aktivní a zdravé stárnutí, co to pro ně znamená a jakou roli v tomto konceptu aktivního a zdravého stárnutí hraje město. S aktivním stárnutím se pojí aktivní zapojení seniorů do společnosti, z tohoto důvodu mě také zajímalo, co mohou sami senioři udělat pro město. Na základě těchto skutečností jsem si pro svůj výzkum stanovila tři výzkumné otázky:

- 1) Jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí?
- 2) Jak vypadá aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově?
- 3) Co mohou sami senioři udělat pro město?

Zodpovězení těchto výzkumných otázek mi umožnilo se dozvědět, na jaké úrovni je v Sokolově aktivní a zdravé stárnutí, jakou podporu mají senioři od města, jakých aktivit se mohou senioři ve městě účastnit a jak se seniorům ve městě žije.

### 7 Metoda výzkumu

Výzkum byl realizován prostřednictvím kvalitativní výzkumné strategie. Volba kvalitativní výzkumné strategie mi umožnila získat subjektivní zkušenost participantů s aktivním a zdravým stárnutím. „Kvalitativní výzkum se snaží porozumět světu a toto porozumění zprostředkovat, většinou, byť ne výhradně, prostřednictvím textu. Takové

porozumění má řadu rovin: chceme porozumět jednání aktérů i sociálním strukturám, v nichž se dané jednání uskutečňuje“ (Novotná et al., 2019).

Kvalitativní výzkum má holistické zaměření. „Člověk, skupina, jejich produkty, či nějaká událost, jsou zkoumány dle možností v celé své šíři a všech možných rozměrech“ (Ferjenčík, 2000). Je zde kladen důraz na prozkoumání určité problematiky, na porozumění všem souvislostem, ve kterých se sledovaný jev objevuje (Novotná et al., 2019).

## **8 Město Sokolov**

Sokolov je město v západních Čechách. Dle nejaktuálnějších údajů Českého statistického úřadu (2022) žije v Sokolově 22 097 obyvatel. Dle místopisného průvodce tvoří nejvíce obyvatel ženy starší 15 let. Demografické informační centrum ve své situační analýze pro město Sokolov (2011) uvádí, že Karlovarský kraj se vyznačuje poměrně mladou populační strukturou. Stárnutí populace lze však sledovat i ve městě Sokolov. V roce 2010 žilo v Sokolově 14 % seniorů, v roce 1991 pouze 7 %. Dle Českého statistického úřadu (2022) je průměrný věk obyvatel žijících v Sokolově 43,3 let.

Město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí několika způsoby. Pohybová aktivita seniorů je podporována například tím, že jsou seniorům poskytovány volné vstupenky do sokolovského bazénu. Zřídilo se zde také veřejné sportoviště v lesoparku Bohemia, kde se nachází posilovací stroje pro seniory. Město také pořádá cvičící kurzy pro seniory ve Fitness centru Ural. Zde je také nabídka kurzů sebeobrany pro seniory (starostka města, osobní rozhovor, 13.4. 2022).

V Sokolově působí také Svaz postižených civilizačními chorobami (SPCCH). Dle webových stránek SPCCH se jedná o organizaci, díky které mohou lidé postižení civilizačními chorobami, dlouhodobě nemocní a senioři v České republice využívat služby místních organizací SPCCH. Tato organizace usiluje o znovu začlenění dlouhodobě nemocných osob a seniorů do společnosti, hájí práva a zájmy těchto osob.

O zájmy seniorů se nestará pouze město, ale i senioři sami. Dle webových stránek města Sokolov (2014) jsou v Sokolově celkem čtyři seniorské kluby. První Klub seniorů se nachází v Centru sociálních služeb, druhým je Klub seniorů „Slaměnka, o.s.“, třetí je Klub seniorů „U kláštera o.s.“ a čtvrtý je Klub seniorů „Hájček“. Tyto seniorské kluby zřídilo pro důchodce sice samo město, které financuje jejich provoz, ale samotnou činnost v klubech

si organizují sami senioři. Z různých grantů a dotací čerpají finance, které poté využívají k pořádání akcí, které si oni sami zvolí. Setkání v klubech se konají několikrát týdně a v čele takového klubu je vždy nějaký správce právě z řad seniorů. Klub seniorů Slaměnka pořádá zejména turistické a pobytové výlety. Slaměnka pořádala například tyto konkrétní akce: turnaj v kuželkách a šipkách, turistický výšlap „okolo jezera Medard“, taneční odpoledne v Music Clubu Alfa (starostka města, osobní rozhovor, 13.4. 2022).

K informovanosti seniorů ve městě slouží seniorské kluby, facebookové stránky, webové stránky města Sokolov a také Patriot, což je oficiální měsíčník Sokolovského úřadu, který Městský dům kultury vydává každý měsíc. Patriot obsahuje zprávy z města a okolí, aktuality z jednání rady města, budoucí či probíhající rekonstrukce a opravy ve městě, aktuální témata toho, co se děje v Sokolově, pozvánky na kulturní akce a také kalendárium s nadcházejícími akcemi ve městě. Město Sokolov také nabízí pravidelná setkání pro seniory s městskou policií. V rámci těchto setkání probíhá například již zmíněná sebeobrana pro seniory nebo povídání o tom, jak čelit šmejdům či jak být vidět (starostka města, osobní rozhovor, 13.4. 2022).

V kině Alfa se konají dopolední promítání filmů pro seniory za zvýhodněnou cenu. Nejvíce kulturních akcí se ve městě koná během významných dnů. Nejvýznamnějším dnem pro město je Den horníků a s ním spojena hornická pouť, která se koná každý rok v září (starostka města, osobní rozhovor, 13.4. 2022).

Vzdělávací akce pro seniory se nejčastěji konají v městské knihovně. Knihovna nabízí různé kurzy, ať už jazykové, tak i kurzy vaření. Knihovna pořádá mnoho přednášek, mnoho přednášek se koná také v muzeu. Město financuje tréninky paměti pro seniory, které umožňují seniorům osvojit si tyto nové techniky. V knihovně probíhají i různé semináře, například seminář *Jak na tablet a chytrý telefon*, tyto semináře jsou zdarma. Jsou tam také různé workshopy. Seznam plánovaných přednášek a kurzů je uveden na stránkách městské knihovny či v měsíčníku Patriot. Dalším zprostředkovatelem vzdělávacích akcí jsou seniorské kluby (starostka města, osobní rozhovor, 13.4. 2022).

V Sokolově je také možnost navštěvovat Univerzitu třetího věku v rámci celoživotního vzdělávání. Studium v rámci Univerzity třetího věku poskytuje osobnostní rozvoj, nikoli profesní přípravu. Univerzita třetího věku poskytuje starším osobám seznámení s vědeckými poznatky, umožňuje prohloubení sebepoznání, starší lidé studiem získávají širší nadhled, který jim pomůže přizpůsobovat se proměňujícímu se světu. Na

kvalitu života má významný vliv právě vzdělávání v dospělosti či stáří (Dvořáčková, 2012). Dle webových stránek ISŠTE Sokolov (©2022) spolupracuje Integrovaná střední škola technická a ekonomická se Západočeskou univerzitou v Plzni. V rámci celoživotního vzdělávání funguje Univerzita třetího věku od roku 2007.

Co se týče služeb pro seniory, město poskytuje terénní pečovatelskou službu, která seniorům nabízí donášku nákupu, donášku obědů a možnost úklidu. Ve městě také funguje tzv. Senior Expres neboli taxi pro seniory, který vznikl na základě iniciativy starostky města. Tato možnost přepravy se nevztahuje pouze na dopravu do zdravotnických zařízení, ale senioři tuto službu mohou využívat i pro své osobní účely a zájmy. Další důležitou službou, kterou město podporuje aktivní a zdravé stárnutí, je nízkonákladové bydlení pro seniory. Nově vzniklo ve městě také pobytové zařízení „Čtyřka“ se zvláštním režimem, které je určené pro osoby, které se z důvodu věku či zdravotního stavu o sebe nedokáží postarat (starostka města, osobní rozhovor, 13.4. 2022).

Město pořádá také diskusní dny, prostřednictvím kterých je zajištěna komunikace mezi městem a seniory. Jedná se o pravidelná setkání představitelů města se seniory, které slouží k předání důležitých informací a novinek z města a okolí. Taková setkání se konají v Městském domě kultury a součástí je i kulturní program (starostka města, osobní rozhovor, 13.4. 2022).

## 9 Výběr vzorku a prostředí výzkumu

Jakožto výběrovou strategii jsem zvolila účelový výběr. „*Účelový výběr je takový způsob tvorby vzorku, kdy to, jaký vzorek bude, vyplývá přímo z výzkumného problému.*“ V případě účelového výběru je vždy předmětem výzkumu nějaký jasně vymezený jev, v případě mého výzkumu to byla problematika aktivního a zdravého stárnutí, a tento jasně vymezený jev se vyskytuje v jasně vymezené skupině participantů či lokalitě, v mém případě jsou takovou jasně vymezenou skupinou senioři žijící v Sokolově. O povaze vzorku je třeba uvažovat zároveň s vymezením výzkumného problému a tvorbou výzkumných otázek (Novotná et al., 2019).

Participanty výzkumu byli senioři žijící v městě Sokolov. Pro účely svého výzkumu jsem si stanovila věkovou hranici participantů 65 let a více. Hlavními kritérii pro zařazení participantů do výzkumu byl tedy věk (osoby ve věku 65 let a více), bydliště v Sokolově

(nemuselo jít o trvalé bydliště) a do výzkumu byli zařazeni jak muži, tak i ženy. Pro nábor participantů jsem se spojila s Centrem sociálních služeb, o.p.s., které sídlí v Sokolově a je poskytovatelem terénní pečovatelské služby pro seniory a další sociálně znevýhodněné osoby.

Nejprve jsem se spojila s Centrem sociálních služeb prostřednictvím e-mailové korespondence, ve které jsem představila náplň mého výzkumu a celé bakalářské práce a požádala o možnost provést výzkum s pomocí jejich organizace. Následná komunikace probíhala prostřednictvím telefonické domluvy, ve které jsem upřesnila cíl mého výzkumu a zdůraznila jsem, že rozhovory budou anonymní. Paní vedoucí pečovatelek, se kterou jsem komunikovala nejvíce, mi pomohla vybrat participanty, kteří žijí v Sokolově delší dobu a kteří by byli ochotni se mnou rozhovor provést. Centru sociálních služeb jsem doručila průvodní dopisy pro seniory s popisem mého výzkumu, které byly předány seniorům využívajících služeb této organizace. Následně jsme se domluvili na termínu provedení rozhovorů. Část participantů byla oslovena skrze moji síť známých, jelikož v Sokolově žiji a měla jsem tak kontakt na některé relevantní participanty. Celkem jsem provedla 10 rozhovorů. 9 rozhovorů jsem uskutečnila se seniory žijícími v Sokolově a pro doplnění jsem také uskutečnila rozhovor se starostkou města, která mi poskytla více ucelený pohled na podporu aktivního a zdravého stárnutí ze strany města. Role paní starostky byla pro můj výzkum také stěžejní, jelikož jsem potřebovala zjistit, jaké možnosti pro seniory nabízí samotné město, jak podporuje aktivní a zdravé stárnutí, k čemuž mi nestačila pouze zkušenost seniorů. Paní starostku jsem také nejprve kontaktovala prostřednictvím e-mailové korespondence, ve které jsem jí představila moji bakalářskou práci a cíl výzkumu a následně jsme se dohodli na osobním setkání, které proběhlo na městském úřadě v Sokolově, kde má paní starostka kancelář. Rozhovory se seniory se uskutečnily v jejich domácnostech.

Níže přikládám tabulku číslo 1 se základními údaji o participantech, jejichž jména jsem nahradila pseudonymy, s cílem zachování jejich anonymity.

Tabulka č. 1: Přehled participantů

<b>Jméno</b> (pseudonym)	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>V Sokolově žije</b>
František	Muž	72	48 let
Jana	Žena	81	77 let



Josef	Muž	74	53 let
Eva	Žena	70	43 let
Jarmila	Žena	75	75 let
Miroslava	Žena	85	62 let
Jindřiška	Žena	83	52 let
Jan	Muž	75	51 let
Julie	Žena	71	35 let

## 10 Sběr dat

Data byla sbírána od dubna do května, konkrétně od 13.4.-13.5. 2022. Data byla sbírána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, pomocí kterých jsem chtěla zjistit, jak senioři tráví ve městě svůj volný čas; jakých kulturních, vzdělávacích a pohybových aktivit se senioři zúčastňují; co jim město nabízí za společenské, kulturní a pohybové vyžití; co pro seniory znamená aktivní a zdravé stárnutí a co sami senioři dělají pro město. Polostrukturovaný rozhovor jsem jako techniku sběru dat zvolila s ohledem na to, že jsem chtěla prozkoumat názory, postoje a zkušenosti seniorů. U tohoto typu rozhovoru pokládám za přínosné větší prostor pro vlastní vyjádření a vlastní formulace myšlenek participantů (Novotná et al., 2019). Paní starostce jsem zase pokládala otázky týkající se podpory aktivního a zdravého stárnutí ze strany města; dále otázky ohledně služeb určených pro seniory; otázky o informovanosti seniorů; zajímalo mně také pohybové, kulturní a sociální vyžití ve městě a zajištění komunikace mezi městem a seniory.

Tematické okruhy rozhovorů byly sestaveny tak, abych získala odpovědi na výzkumné otázky. Pro snazší sběr dat jsem si vytvořila scénář rozhovoru, který mi sloužil jako vodítko pro jejich uskutečnění. Scénáře rozhovoru jsem vyhotovila ve dvou variantách, každou variantu s odlišnými otázkami, přičemž jedna varianta sloužila pro vedení polostrukturovaných rozhovorů se seniory a druhá pro vedení polostrukturovaného rozhovoru s paní starostkou.

Rozhovory trvaly od 10 do 40 minut. Průměrná délka rozhovoru byla 20 minut. Rozhovor jsem se svolením participantů nahrávala na diktafon v mobilním telefonu. Nahrávka mi poté posloužila k doslovné transkripci rozhovoru, což byl první krok k analýze sesbíraných dat. Během rozhovoru jsem si psala tzv. polní poznámky („*Field notes*“). „Polní

poznámky zasazují kvalitativní studie do širšího společenského a časového kontextu“. Zprostředkovávají netextové nebo zvukové informace o rozhovorech, které umožní lepší porozumění a kontext výroků participantů (Phillippi, & Lauderdale, 2017). Jinými slovy, během rozhovoru zaznamenáváme vše podstatné, co se během rozhovoru odehrálo.

Na začátku rozhovoru jsem vždy nejprve představila téma mé bakalářské práce, uvedla jsem cíl výzkumu a roli participanta ve výzkumu. Poté jsem spustila nahrávání a začala rozhovor. Na začátku rozhovoru jsem měla úvodní otázky, které se týkaly věku participanta a počtu let pobytu v Sokolově. Poté jsem se přesunula na otázky, týkající se přímo aktivního a zdravého stárnutí. Na konci rozhovoru jsem dávala ještě prostor pro vyjádření dalších myšlenek souvisejících s daným tématem. Nikdo z participantů neměl problém vést se mnou rozhovor, atmosféra byla vždy velmi příjemná a přátelská.

## **11 Analýza dat**

Data byla analyzována prostřednictvím tematické analýzy. Rozhovory jsem tedy přepsala a několikrát přečetla, předtím, než jsem začala vytvářet kódy. Kódy jsem vytvářela na základě relevantnosti pro můj výzkumný cíl a výzkumné otázky. Bylo důležité, aby se kódy týkaly podpory aktivního a zdravého stárnutí. Kódy jsem poté roztřídila dle shody a společných souvislostí jednotlivých témat do kategorií a subkategorií, pomocí kterých jsem poté mohla uskutečnit výslednou analýzu dat a sepsat výsledky výzkumu.

Tematickou analýzu lze definovat jako „metodu pro identifikaci, analýzu a vykazování vzorců (témat) v datech“. Prostřednictvím tematické analýzy lze analyticky prozkoumat narativní materiály získané z životních příběhů dotazovaných osob, tím, že se text rozdělí na menší obsahové jednotky, které se následně podrobí deskriptivnímu zpracování. Tematická analýza spočívá v hledání a analýze společných souvislostí, které lze nalézt v celém rozhovoru či souboru rozhovorů. Data byla kódována induktivním způsobem, tedy kódy byly vytvářeny přímo ze sesbíraných dat. Důležitým předpokladem tematické analýzy je znalost kontextu sesbíraných dat. Přepsání rozhovorů a jejich následné přečtení umožňuje získat smysl pro porozumění celku. Transkripce a několikeré přečtení rozhovorů poskytuje dobrou orientaci v textu, která umožní data následně okódovat. Prostřednictvím otevřeného kódování, tedy shromažďování kódů v rámci potenciálních kategorií/témat, může poté dojít

k porovnávání vzniklých skupin kódů dohromady a ve vztahu k celému souboru dat (Vaismoradi, Turunen, & Bondas, 2013).

Během procesu kódování jsem si stanovila kategorie na základě výzkumného cíle a výzkumných otázek a v rámci těchto kategorií několik subkategorií. Zformulované výroky participantů jsem doplnila i o přímé citace, což zajistilo větší věrohodnost informací. Stanovila jsem 5 hlavních kategorií a v rámci těchto kategorií jsem si stanovila 17 subkategorií, jejichž přehled uvádím v tabulce číslo 2 níže. Nakonec jsem data interpretovala na základě nejčastějších odpovědí od participantů. Výsledky výzkumu jsem v posledním kroku analýzy dala do souvislosti s odbornou literaturou, která se zabývá stejnou problematikou jako mnou stanovené kategorie.

Tabulka č. 2: Kategorie a subkategorie

<b>Kategorie</b>	<b>Subkategorie</b>
Život v důchodu	Čas na odpočinek Význam aktivního a zdravého stárnutí Rodina
Volný čas seniorů	Koníčky Pohybové aktivity/Rekreace Seniorské kluby
Podpora aktivního a zdravého stárnutí ze strany města	Informovanost Kulturní akce Vzdělávací akce Dopravní dostupnost Městská zeleň a údržba města Prostor pro setkávání Bezpečnost
Pomoc ze strany seniorů městu/společnosti	Výkon zaměstnání Dobrovolnictví Plánování výletů
Možná zlepšení	Nedostatky města

## 12 Etické aspekty výzkumu

V první řadě bylo třeba se s účastníky výzkumu spojit a informovat je o tom, že bych s nimi ráda provedla polostrukturované rozhovory na téma „Aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově“. Od účastníků výzkumu bylo potřeba získat informovaný souhlas, kterým byla vyjádřena jejich dobrovolná účast na výzkumu. Participanti byli také obeznámeni s tím, že mohou z výzkumu kdykoliv odstoupit. V rámci informovaného souhlasu byli účastníci obeznámeni s tím, o jaký výzkum se jedná, jaká je jejich role ve výzkumu, byl jim také sdělen důvod a cíl výzkumu. Se svolením účastníků byly rozhovory nahrávány, což mi umožnilo následnou transkripci rozhovorů a jejich analýzu. Sesbíraná data byla následně anonymizována, jména participantů jsem nahradila pseudonymy. Audionahrávky jsem měla po čas výzkumu uložené a zabezpečené v počítači a po skončení výzkumu budou audio nahrávky smazány. Dohoda o informovaném souhlasu byla v písemné podobě a byla doplněna ústně dalšími informacemi potřebnými k rozhodnutí participantů na účasti ve výzkumu (Novotná et al., 2019).

V informovaném souhlasu jsem stručně představila svoji bakalářskou práci a účel prováděného výzkumu a roli participantů v samotném výzkumu. Další informace, které participanty zajímali, jsem doplnila ústně během osobního setkání. V informovaném souhlasu jsem také uvedla, že sesbíraná data budou anonymizována a tyto veškeré informace jsem předávala také ústně během osobního setkání. Informovaný souhlas měl písemnou podobu a vždy jsem měla dvě vyhotovení – jedno vyhotovení pro mě a jedno vyhotovení pro participanta.

Ujišťovala jsem participanty, že rozhovor je anonymní, že nikde nebude uvedeno jejich jméno či jiné citlivé údaje. Poté jsem dala participantům podepsat informovaný souhlas, který jsem s nimi ještě jednou prošla a dala jsem prostor pro otázky k výzkumu. Informované souhlasy jsem vždy získala před započatím rozhovorů.

## 13 Výsledky výzkumu

Během procesu kódování jsem si na základě výzkumného cíle a výzkumných otázek stanovila 5 následujících kategorií:

- 1) Život v důchodu
- 2) Volný čas seniorů

- 3) Podpora aktivního a zdravého stárnutí ze strany města
- 4) Pomoc ze strany seniorů městu/společnosti
- 5) Nedostatky města

### 13.1 Život v důchodu

Jelikož participanty mého výzkumu byli senioři ve věku 65 let a více, jednalo se nejčastěji o osoby v důchodu. V rámci této kategorie jsem stanovila 3 subkategorie, které reflektují povahu života v důchodu. Subkategorie jsou následující: *čas na odpočinek; význam aktivního a zdravého stárnutí; rodina.*

#### 13.1.1 Čas na odpočinek

Na základě analýzy jsem v rámci této kategorie dospěla k závěru, že mnoho participantů je ve svém vyšším věku už opotřebováno a jejich zájmy a ambice už nejsou tak velké jako dříve. Někteří participanti zmiňovali, že jim i v důchodu zabere stále hodně času starost o domácnost. V souvislosti s životem v důchodu zmiňovali participanti nejčastěji dostatek času na odpočinek, který v důchodu mají. „*Nenudim se, už jsem ve věku, kdy si dovolím po obědě odpočívat, někdy dojde i zdřímnutí*“ (Jana).

#### 13.1.2 Význam aktivního a zdravého stárnutí

Aktivní a zdravé stárnutí pro každého z participantů znamenalo něco jiného. Nejčastěji se u participantů objevovala důležitost zapojování se do společenských aktivit a mít zájem o dění ve svém okolí i v celém světě. „*Tak pro mě to znamená zapojení se do co možná nejrozvětvenějšího spokojeného života při aktivním zapojení do činnosti rodiny, do zájmové sféry, kulturní, společenský*“ (František). Pro participanty bylo také důležité udržovat i ve vyšším věku vztahy s lidmi a stýkat se s nimi. „*No, tak to, o co se snažím. Stýkat se s lidmi a prostě mít nějaké zájmy*“ (Jindřiška).

Pro většinu participantů představovalo aktivní a zdravé stárnutí mít dostatek zájmů a možnost dělat to, co je baví. „*Pro mě to znamená, že asi dál projevují nějakou činnost, ať už manuální nebo prostě činnost, že se jde člověk projít a podobně. Člověk tyhle činnosti může dělat ze záliby, ze sportu a tak dále*“ (Josef).

Pro některé participanty znamenalo aktivní a zdravé stárnutí především pohyb. „*No tak pro mě to znamená to, o co se snažím, pohybovat se a mít nějaké zájmy*“ (Jindřiška).

Někteří z participantů uváděli, že je důležité, aby byl člověk zdravý a dbát tedy o své zdraví. „Především je třeba být zdravý, aby člověk mohl být aktivní, protože být aktivní a nemocen, to nejde dohromady“ (Jana).

### 13.1.3 Rodina

Během rozhovorů bylo participanty často zmiňováno také téma rodiny, která, jak se ukazuje z rozhovorů, hraje významnou roli v životě seniorů. Nejčastěji byla v souvislosti s rodinou zmiňována pomoc v rámci rodiny, ať už ze strany rodinných příslušníků směrem k participantům nebo i ze strany participantů směrem k rodinným příslušníkům (v takovém případě se nejčastěji jednalo o finanční pomoc, pomoc na zahradě nebo hlídání vnoučat).

V období stáří se očekává, že pomoc od rodiny budou potřebovat právě sami senioři, ale pan František uvádí, že jeho hlavním zájmem je zájem o rodinu, když může pomáhat své dceři a vnučce. „*No a pak hlavní můj zájem je o rodinu, když můžu pomáhat jak své dceři, tak zejména vnučce*“ (František). Paní Eva také uvádí, že pomáhá svým dětem. „*Tak já nikam moc nechodím a nechávám chodit mladý a hlídám vnoučata, to si užívám*“ (Eva).

Jako hlavní pomoc od rodinných příslušníků uváděli participanté dovoz nákupu či odvoz k lékaři. „*A samozřejmě mám velice šikovnou rodinu, vnučku, dceru, které nás vždy kamkoliv potřebujeme odvezou*“ (Jana).

## 13.2 Volný čas

Jelikož zdravé stárnutí vyzdvihuje proces zachovávání funkčních schopností, které umožňují všem lidem dělat to, co je pro ně v jejich životech důležité, část rozhovoru byla proto věnována volnému času a zálibám seniorů. V rámci této kategorie jsem stanovila 3 subkategorie, které jsem označila jako: *koníčky; pohybové aktivity/rekreace; seniorské kluby*.

### 13.2.1 Koníčky

Nejčastějším koníčkem bylo zahradničení. Pan František uvádí, že zahradu má v zahrádkářské kolonii, jelikož bydlí v panelovém domě a další zahradu má na své chatě, kde tráví se svou manželkou a pejskem léto. „*Mám svůj skleník, kde pěstuju rajčata, papriky a okurky. Jdu tam, když je potřeba zalejt, okopat, postarat se o skleník*“ (František). Paní Eva také jako svůj koníček zmiňuje právě zahradu. Říká: „*Když nemakam tady v práci, tak makam na zahradě*“ (Eva).

Dalším častým koníčkem bylo čtení. Pan František uvádí, že kromě běžné literatury čte i zahrádkářské knihy a že dříve odebíral i zahrádkářský časopis. Pan Jan navštěvuje i městskou knihovnu v Sokolově, kam si chodí půjčovat knihy a číst si. „*No tak čtu hodně, chodim pravidelně do knihovny*“ (Jan).

Mnoho participantů uvádělo jako častý koníček sledování televizních pořadů. „*Dívám se pak v televizi na soutěžní pořady nebo na nějaký seriály, co mají trošku úroveň, ne nějaký ty výslovně komerční*“ (František).

Participantů také mezi své záliby řadili luštění křížovek, osmisměrek či sudoku. „*Jinak luštím taky křížovky, to mam ráda, předplacené Právo mám a Sedmičku, tak tam vyluštím*“ (Miroslava).

### 13.2.2 Pohybové aktivity/Rekreace

Jako nejčastější pohybová aktivita převládala u participantů procházka. Pan František například uvádí, že chodí na procházky se svým psem, stejně tak paní Jana. „*Chodím samozřejmě na procházky, náš pejsek si s pravidelností vyžaduje procházky, takže každé odpoledne se spolu proběhneme*“ (Jana). Paní Miroslava uvádí, že také chodí ráda na procházky v okolí. „*Teď už podle počasí, si vezmu cigarety do kabelky, hodim si jí přes rameno a jdu na procházku, někdy chodim i když je škaredě*“ (Miroslava).

Další častou pohybovou aktivitou bylo cvičení. Někteří z participantů cvičí doma, za účelem zlepšení zdravotního stavu a někteří uváděli svoji zkušenost s venkovními cvičícími stroji pro seniory v lesoparku Bohemia. „*Myslím, že město myslí na seniory, protože třeba v tom lesoparku Bohemia jsou nějaký ty cvičební, jak se to jmenuje...stroje, tam je to náradí takový venku*“ (Jana). Pan Jan také uvádí svou zkušenost s tímto posilovacím náčiním. „*Tak já vim, že na Bohemce jsou různý ty stroje na cvičení, tam jsem byl s vnoučatama, to jsme vyzkoušeli*“ (Jan).

Další velmi častou aktivitou byly rekreační pobyty a výlety. Paní Jindřiška je členem „*Civilek*“, se kterými jezdí na týdenní pobyty v kraji a také chodí společně cvičit. „*Předtím jsem byla s Civilkama na podzim týden na pobytu ve Františkových lázních*“.

### 13.2.3 Seniorské kluby

Kluby seniorů také představují možnost trávení volného času. Činnosti probíhající v seniorských klubech se v rámci jednotlivých klubů liší. Hlavní náplní klubu seniorů Slaměnka jsou turistické výšlapy a týdenní pobyty. „*V pátek z klubu chodíme na nějakou*“

*túru, minulý týden jsme byli kolem Michalu, předtím to jsme jeli do Františkových lázní a šli jsme pěšky do Chebu, no takže dalších 12 kilometrů a taakhle mi nateklo koleno, tak nevím, jestli se v pátek domluvíme“.* Paní Jindřiška mi také ukazovala fotografie, jak s klubem jezdili k moři. *„Celá léta jsme jezdili vždycky s klubem k moři, třeba tady na Menorce, ale to se nám moc nevydařilo počasí, byla tam bouře a pak jsme nemohli k vodě“* (Jindřiška).

Jelikož někteří z participantů byli klienty Centra sociálních služeb, mnoho z nich navštěvuje právě klub seniorů přímo zde v Centru sociálních služeb. Náplní tohoto klubu seniorů jsou spíše vzdělávací akce, ruční práce, posezení a celkové trávení volného času. *„No tak v klubu se scházíme každou středu, od dvou do čtyřech, probíráme tam, co se děje ve světě, no pak tam máme hodinu cvičení, potom ty...na paměť jako, no a co ještě... a volné hry“* (Jarmila).

Mezi činnosti, které dělají senioři sami pro město, patří tedy zejména pořádání turistických výletů, pobytových zájezdů a organizace vzdělávacích akcí v rámci seniorských klubů.

### **13.3 Podpora aktivního a zdravého stárnutí ze strany města**

V rámci této kategorie jsem stanovila následující subkategorie: informovanost; kulturní akce; vzdělávací akce; dopravní dostupnost; městská zeleň a údržba města; prostor pro setkávání; komunikace mezi městem a seniory; bezpečnost.

#### *13.3.1 Informovanost*

Většina participantů uvedla jako hlavní zdroj získávání informací o dění ve městě měsíčník Patriot. Pan František odkazuje na měsíčník Patriot a K-Servis. *„No vychází časopis městské Patriot, kde jsou jak akce pro seniory, tak kulturní akce. Pak vychází reklamní časopis K-Servis, kde se o těch akcích taky dozvídáme, zejména když jsou potom oslavy ve městě, třeba Osvobození, Den horníků nebo pout“* (František).

Jako další zdroj informací uváděli participanté rodinné příslušníky a přátele. *„A kolikrát mi i dcera říká, že hele na Michalu bude nějaká akce“* (Jarmila). Paní Jindřiška zase uvádí, že si informace o konaných akcích ve městě, sdělují s kamarádkami mezi sebou.

Někteří z participantů mají doma zavedený internet, a tak je pro ně informovanost jednodušší, mohou si vše dohledat sami a nemusí se spoléhat na ostatní. Pan Jan uvádí, že s manželkou čerpají informace převážně z internetu. *„Tamhle leží jeden tablet, v druhý*



*místnosti je druhá tablet, no manželka je na facebooku, takže především takhle z internetu“ (Jan).*

### *13.3.2 Kulturní akce*

Nejčastěji zmiňovanou a participanty navštěvovanou kulturní akcí je Hornický den, který se koná každý rok v září. *„Slaví se tady Hornický den, to je v podstatě celoměstská akce, nebo jak bych to řekla, to jsou stánky a koncerty na náměstí, na Starým i Novým, pak na Bohemce jsou koncerty a kolotoče pro mladý. Je tu vždycky hodně lidí, to moc nemusím, ale každý rok se vydáme s pejskem a jdeme si to projít, podívat se, co kde je, koupit na pouti nějaký dobrotu a pak jdeme domů“ (Jana).*

Nejvíce participantů uvádělo, že navštěvují místní kino, kde se každé úterý konají zvýhodněná promítání pro seniory. Těchto promítání pro seniory se účastní například paní Jindřiška. *„Třeba se hrají ty úterní filmy v kině, tak tam chodím, to je přímo pro seniory za nějakou výhodnější cenu“ (Jindřiška).*

Někteří z participantů se v období Vánoc zúčastňují vánočních koncertů, které se konají v sokolovském klášteře. *„Chodíme do kláštera, tam jsou vždycky v období Vánoc vánoční koncerty“ (Jan).*

### *13.3.3 Vzdělávací akce*

Mezi nejčastější vzdělávací akce navštěvované participanty byly vzdělávací akce pořádané městskou knihovnou. Paní Jana uvádí, že pravidelně navštěvuje městskou knihovnu. *„No tak chodím do knihovny, ne teda číst knihy, těch mám doma dost a jak už jsem říkala, špatně vidím, ale knihovna pořádá taky různé přednášky, tak tam někdy zajdu. Teď v dubnu tam bylo povídání o zdraví“ (Jana).*

Dalším častým místem k zúčastnění se vzdělávacích akcí slouží seniorské kluby. Paní Jarmila uvádí, že v klubu seniorů se konají tréninky paměti. *„Tak to máme v tom klubu, někdy tam přijde i někdo udělat přednášku nebo tak, máme tam ty tréninky na paměť. Hodně taky povídání o zdraví, co dělat a jak se o sebe starat“ (Jarmila).*

Někteří z participantů navštěvovali Univerzitu třetího věku. *„Tady mam ročníkovou práci, navštěvovala jsem Univerzitu třetího věku, tady se podívejte, to jsem měla jednou nebo dvakrát týdně univerzitu. Jeden rok jsem dělala třeba i tři předměty, takže jsem byla úplně blázen. Přednášeli tam přednášející z Plzně i nějaký pražští“ (Jindřiška). Pan Jan se zúčastnil studia na Univerzitě třetího věku z důvodu, že se chtěl naučit základy latiny. „Já*

*jsem, už teda dřív, se zúčastnil tý Univerzity třetího věku, to když jsem začínal s těma rodokmenama, tak jsem to chtěl využít a naučit se nějaký základy tý latiny“ (Jan).*

#### *13.3.4 Dopravní dostupnost*

Většina participantů se shodla na tom, že ve městě je vyhovující městská hromadná doprava. *„To město se podle mě stará hezky o seniory, protože jak teda ta městská doprava, kdo potřebuje, tak se dostane, je zde i dobrá dostupnost sanitek a rychlý lékařský pomoci, takže to si myslím, že je všechno v pořádku“ (František).*

Městská hromadná doprava je využívána seniory nejen k obstarání nákupu či k dopravení k lékaři, někteří využívají městskou hromadnou dopravu i za účelem výletů. Pan Jan uvádí, že autobusem jezdí s manželkou na výlety do okolních obcí. *„No a když si chceme udělat vejlet, tak autobusem jedem na Březovou nebo i na ten Michal“ (Jan).*

#### *13.3.5 Městská zeleň a celková údržba města*

Téměř všichni participanté se shodli na tom, že město udržuje městskou zeleň na velmi dobré úrovni, a že je městské zeleně dostatek. *„Zeleně si myslím, je tady dost, pokud se nějaký stromy pokácely nebo nějaký keře odešly, tak se tam vysadily nové. Musím říct, že město se opravdu o přírodu tady stará. Sokolovsko už dávno není tím strašákem, když se řeklo Sokolov, Sokolovsko, tak to byl strašák“ (Jana).*

Několikrát se během rozhovorů objevil názor, že se město Sokolov v průběhu let velmi vylepšilo. *„Ale Sokolov, ten se vylepšil hrozně, to je nebe a dudy, vždyť já vim, když jsme se v tom devětačtyřicátém přistěhovali, a tak jako vim, jak to bylo, když jsme sem přišli, všude se mluvilo německy, teď to bylo všechno takový ošuntělý, celá ta léta, bylo to tu celý rozbořený, ale teď je to rozhodně jiná krajina, než to bývalo. A Sokolov vůbec“ (Jindřiška).*

Nejčastější lokalitou sloužící k pobytu v přírodě byl označován městský park, který je dle většiny participantů hezky udržovaný. Paní Eva uvádí, že parkem chodí do města na nákupy a k lékaři. *„Tak jdu parkem, tam to mam ráda, to jdu vždycky odsud po cyklostezce, podél potoka až do parku a do města, to je hezká procházka“ (Eva).*

#### *13.3.6 Prostor pro setkávání*

U téměř většiny participantů převládalo tvrzení, že nejvíce pro setkávání s rodinou či přáteli využívají domácího prostoru. Jako další častá místa pro setkávání se objevovala restaurační zařízení k setkávání většího okruhu rodiny či soukromé zahrady participantů. *„Někdy se s rodinou scházíme na té zahradě, kde se griluje a posedí se při občerstvení, na*

*chatě se scházíme, no a když jsou pak nějaký ty jubilea, tak to využíváme restaurační zařízení tady ve městě, kde se tedy zamluví salónek, uzavře se teda pro veřejnost a scházíme se tam se širokou rodinou a známými“ (František). Paní Jarmila jako prostor pro setkávání s přáteli využívá místní cukrárnu. „Tak máme vždycky sraz v cukrárně, tam si dáme zákusek, kafe, popovídáme. Když má někdo narozeniny v rodině, tak chodíme i do restaurace. Scházíme se taky na baráku u tchýně my dcery, na zahradě tam grilujeme“ (Jarmila).*

Prostor pro setkávání přátel poskytují také seniorské kluby, takového prostoru využívá například paní Julie. „Tak buď jsme doma nebo s ženskejma v tom klubu se setkáváme“ (Julie).

### *13.3.7 Vedení města*

Většina participantů vyjadřovala svoji spokojenost s vedením města. „No tak líbí se mi to, že tady vlastně máme dobrý zastupitele a politiky a podnikatele, protože tady vlastně za celou dobu, co jsem tady, nebyl nějaký větší skandál, tak jako bejvá, já nevím úplatkářství, to tady nikdy nebylo“ (František).

### *13.3.8 Bezpečnost*

Většina participantů označila Sokolov jako velmi bezpečné místo s dobře zajištěnou bezpečností ze strany místní policie a prevence kriminality. Časté však byly také názory, že se ve městě nacházejí lokality, které dle participantů až tak bezpečné nejsou. Takovou lokalitou je například místní nádraží, jehož okolí není zcela vyhovující a pro participanty působí nebezpečně. Všichni participanté se však shodli na tom, že osobně žádnou špatnou zkušenost ve městě nezažili. Paní Jana uvádí, že za celý svůj život nezažila ve městě nějakou negativní zkušenost. „Možná je to tím, že nemám žádnou negativní zkušenost, takže třeba, pokud jsem chodila do zaměstnání, tak jsem chodila i parkem po tmě, nebála jsem se. Dneska už po tmě ale nikde neběhám“ (Jana).

Někteří z participantů vyjadřovali spokojenost s místní infrastrukturou. „Hodně se tady dbá na bezpečnost dopravy, opravujou se chodníky, silnice“ (František).

## **13.4 Pomoc ze strany seniorů městu/společnosti**

V rámci této kategorie jsem stanovila 3 subkategorie: plánování výletů a zájezdů v rámci seniorských klubů; výkon zaměstnání; dobrovolnictví.

#### 13.4.1 Plánování výletů a zájezdů v rámci seniorských klubů

Jako nejčastější aktivita, kterou participanti přispívají městu, bylo plánování výletů a zájezdů v rámci seniorských klubů, konkrétně seniorského klubu Slaměnka. „*Celá léta jsme jezdili vždycky s klubem k moři, třeba tady na Menorce, ale to se nám moc nevydařilo počasí, byla tam bouře a pak už jsme nemohli k vodě, asi po dvou dnech jsme si troufli jít k vodě*“ (Jindřiška).

#### 13.4.2 Zaměstnání

Téměř většina participantů odpověděla, že v důchodu už žádné povolání nevykonávají a raději si užívají volno a možnost odpočinku. V této cestě jim také často stojí nedostatek času, jelikož se věnují například péči o vnoučata či celkové pomoci rodině, svým koníčkům či jiným aktivitám. „*Ne, tohle jde mimo mě, protože mě ten můj denní program zcela naplní ten můj čas každodenní, taky už zdraví moc neslouží, takže...*“ (Jana). Mnoho participantů odkazovalo na dřívější život, který pro ně byl často náročný, co se výkonu povolání týče či starosti o rodinu a rodičovské role. „*Já mam tři děti, o který jsem se musela starat. Už v 18 jsem měla první dítě, tak ty nejlepší léta jsem strávila kolem dětí, tak teď odpočívám a dělám si co chci*“ (Julie)

Někteří z participantů ještě v důchodovém věku vykonávají zaměstnání. Pan Josef vykonává dokonce vícero povolání a působí svou činností i jako dobrovolník. „*Mám uzavřenou dohodu o provedení práce s městem, kde vozím seniory a zastupuju řidiče v době jejich dovolených, potom dál vlastně to kouzlení mam při Domu dětí a mládeže tady v Sokolově, tam mam nejen kouzlení, ale i přírodu a myslivost. Potom v rámci myslivosti máme honitbu tady v Sokolově a to je vlastně taky dohoda o provedení práce a provádím tam odlov*“ (Josef).

Paní Eva také ještě ve svých 70 letech vykonává zaměstnání. Pracuje v Centru sociálních služeb jako uklízečka a také na Sokolovské bytové s.r.o. „*Tak já pracuju furt, makam od rána do večera. Uklízím tady barák nebo na bytáku*“ (Eva).

#### 13.4.3 Dobrovolnictví

Téměř většina participantů nevykonává ani žádné dobrovolnické činnosti. Nejčastějším důvodem byl ten, že si raději užívají volného času a odpočinku, který jim důchod přináší. Dalším důvodem byl nedostatek času z důvodu obstarávání domácnosti či starosti o vnoučata. „*Měl jsem nabídky na brigády, když jsem odešel do důchodu, ale*

vzhledem k tomu, že byli děti malý, tak jsem převzal roli dědečka, takže to mi jako vyplnilo všechny čas“ (Jan).

Výjimkou byl pan Josef a paní Eva. Pan Josef přednáší o myslivosti v rámci sokolovského okresu ve školách, což je pro něj neplacená činnost. Působí také jako dobrovolník v TyfloCentru. „*Vlastně všechno to, jak jezdím po těch školách, tak to je gratis, je to dobrovolný. Působím taky, to je teda nádherná věc, v TyfloCentru, to jsou slabozraký a vůbec jako nevidící, kde mam besedy o přírodě, o myslivosti. Takže i ten dobrej pocit z toho, takže to je prostě zadarmo, to mi neplatí nikdo*“ (Josef).

Paní Eva tráví v Centru sociálních služeb čas se seniory a snaží se jim jakkoliv pomáhat. „*No a pak někdy ta práce tady, když jsou tady sami vid', chudinky babičky, a je jim smutno, tak s nima trávím čas*“ (Eva).

Mnohem častěji se u participantů objevovaly jiné, obvyčejnější dobrovolnické činnosti, jako například pomoc mezi sousedy. „*Jedině jestli se dá do té dobrovolnický činnosti zařadit i nějaká pomoc sousedům na chalupě, tak to ano, když můžu tak pomůžu rád*“ (František).

## 13.5 Možná zlepšení

### 13.5.1 Nedostatky města

Většina participantů uváděla, že jsou ve městě spokojeni a nic jim tu nechybí ani nevádí. Objevilo se však pár nedostatků, které by stály za zlepšení.

Pan František uvádí, že se nedostatečně využívá Městský dům kultury a že ve městě není divadlo se stálou divadelní scénou. „*Je problém s tím, že tady vlastně není divadlo se stálou scénou, že vlastně ten hornický dům se málo využívá pro ta divadelní představení*“ (František).

Paní Jana odkazuje na horší čistotu v okolí jejího bydliště, tedy na jednom ze sídlišť. „*I když ta čistota, ale to nezáleží na technických službách, ale na lidech, protože sídliště samozřejmě kdyby se 2x týdně neuklízelo téma uklízečema, odpadky pravidelně se vyváží, no někdy ty hromady haraburdí u popelnic, to taky hyzdí, přesto, že tady kousíček je sběrný dvůr*“ (Jana).

Pan Josef vyjadřuje nespokojenost s městskou policií, která podle něj nevěnuje přílišnou pozornost bezpečnosti dopravy. „*No tak jednak, na to už jsem narazil, to je vlastně*

*ta městská policie. Je to katastrofa teda opravdu, chování řidičů, chování lidí, no prostě hrůza“ (Josef).*

Pan Jan uvádí, že na některých místech je nedostatek laviček, které by mohly právě seniorům sloužit jako místo odpočinku během procházek. *„Na některých místech chybí lavičky, zase chápu město, že nemůže těm bezdomovcům dělat hotel po celém městě“ (Jan).*

### **13.6 Aktivní a zdravé stárnutí z pohledu starostky města**

Pro doplnění informací o podpoře aktivního a zdravého stárnutí ze strany města Sokolov, jsem provedla rozhovor také se starostkou města.

Paní starostka uvedla, že město Sokolov vyčleňuje finanční prostředky na výlety a na zájezdy pro seniory. Tyto finanční prostředky se poté předávají seniorským spolkům, které si pak samostatně zájezdy organizují. *„Peníze dáváme přímo seniorským spolkům a oni si všechno sami organizují, kdy pojedou, kam pojedou a nám to vlastně pak jenom vyúčtují“ (starostka města).* Město financuje také rekondiční pobyty pro seniory trpící problémy pohybového ústrojí, kardiovaskulárními či diabetickými onemocněními.

Město Sokolov pořádá pravidelná setkání se seniory v Městském domě kultury, která slouží k informování seniorů o celkovém dění ve městě.

Město disponuje tzv. Radou starších, která přichází s různými návrhy na vylepšení a s požadavky ze strany seniorů. *„Máme Radu starších, ve směr jsou to lidé, kteří v našem městě byli před námi, byli to tajemníci, byli na úřadech, byli to ředitelé a vlastně přenášejí ty svoje poznatky dál. Určitě seniory zajímá, co se děje v tom městě“ (starostka města).*

Pořádají se i různé informační přednášky pro seniory s cílem zajistit jejich bezpečnost ve městě. *„Snažíme se seniory upozornit na to, že je důležité být vidět, když je například nepříznivé počasí. Máme pak ještě balíčky pro seniory, kde jsou třeba takové ty ochranné pomůcky, třeba to kukátko. Snažíme se seniorům vysvětlit, že musí být obezřetní, že ne každý člověk je tady pro to, aby se k nim choval hezky, ale že jako v každé společnosti jsou i vyukové, kteří by je rádi okradli třeba“ (starostka města).*

Město pořádá pravidelně koncerty pro seniory. Paní starostka také odkazuje na dopolední promítání filmů pro seniory v městském kině Alfa. *„Senioři mají třeba promítání*

*v kině, nejsou to určitě filmy pro pamětníky, ale jsou to novinky, jsou to premiéry, kdy je vlastně zvýhodněný čas i vstupné pro seniory“ (starostka města).*

Paní starostka odkazovala především na městskou knihovnu, ve které se konají různé kurzy pro seniory, přednášky či tréninky paměti. *„Jedná se o jazykové kurzy, ale i třeba kurzy vaření, je tam mnoho přednášek, stejně tak v muzeu. Město Sokolov financuje třeba tréninky paměti, aby ti senioři jakoby si osvojili i tyhle nové techniky“ (starostka města).*

V souvislosti se službami určenými pro seniory, zmiňovala paní starostka Senior Expres, který podle ní umožňuje seniorům dostat se tam, kam se nedostanou městskou hromadnou dopravou nebo když mají omezené možnosti z důvodu zdravotního stavu.

Z rozhovoru s paní starostkou jsem se také dozvěděla, že město Sokolov disponuje 330 nízkonákladovými byty. Jedná se o garsoniéry nebo byty 1+1. Cenově dostupnější bydlení pomůže seniorům ušetřit finance na jiné aktivity, na které by jim nezbyli finance, pokud by platili vysoké náklady za bydlení. *„Je to pro ty lidi, kteří třeba ten důchod nemají tak velký, ale aby jim důchod celý nesebraly náklady na bydlení, na jídlo, takže u nás je 33Kč/m<sup>3</sup>“ (starostka města).*

V rámci projektu „Čtyřka“ vzniklo minulý rok v Sokolově nové pobytové zařízení se zvláštním režimem, které je určené pro osoby, které se z důvodu věku či zdravotního stavu již nadále nedokáží o sebe sami postarat. *„Nám se tím podařilo uzavřít celý ten cyklus toho života, že od toho aktivního seniora, to je prostě ta jediná spravedlnost na tom světě, že jednou nás ty síly začnou opouštět a do teďka to bylo tak, že ten senior musel pak někam odejít, ale teď jsem velice ráda, že když ještě může zůstat doma, že je to naše městská pečovatelská služba, a když už to ani doma nepujde, tak nemusí z našeho města odejít“ (starostka města).*

### **13.7 Komparace výpovědí seniorů a starostky města**

Jelikož jsem provedla rozhovory na téma podpory aktivního a zdravého stárnutí se seniory a zároveň se starostkou města, je dle mého názoru důležité, provést komparaci tvrzení těchto dvou skupin.

Ve většině případů se tvrzení seniorů i starostky města shodovala. Skutečnost, že město vyčleňuje finanční prostředky na výlety a zájezdy pro seniorské spolky, se shodovala

s výpověďmi participantů, kteří nejčastěji zmiňovali Klub seniorů Slaměnka, který tyto zájezdy a výlety organizuje.

Shodují se i tvrzení týkající se kulturních akcí, kdy starostka města odkazovala na koncerty pro seniory a promítání filmů v kině za zvýhodněnou cenu a v čase vhodném pro seniory. Mnoho z participantů uvádělo, že v kině na tomto promítání několikrát byli. Nejvíce se participanti zúčastňují vánočních koncertů.

V některých případech neměli participanté vlastní zkušenost s některými aktivitami pořádanými městem, například se sebeobranou pro seniory, ale o této možnosti věděli a sami ji zmiňovali v rámci pohybových aktivit nabízených městem.

Shodovalo se i tvrzení starostky a tvrzení seniorů týkající se vzdělávacích akcí v městské knihovně, která jak se ukazuje, je nejčastějším místem realizace vzdělávání ve městě. Paní starostka odkazovala na různé přednášky a kurzy konané v knihovně, mnoho seniorů mělo zkušenost právě s přednáškami.

Co se týče služeb pro seniory, participanté nejčastěji zmiňovali využívání Senior Expresu, který zmiňovala i starostka města a donášky nákupu v rámci terénní pečovatelské služby, kterou podle paní starostky město zřídilo teprve nedávno. Nejčastěji zmiňovanou službou pro seniory, je však využívání nízkonákladového bydlení pro seniory, na které odkazovala i starostka města.

Během rozhovorů se seniory však nikdo nezmínil, že by působil v Radě starších. Na tuto informaci o zajištění komunikace mezi seniory a městem prostřednictvím Rady starších odkazovala tedy jen paní starostka.

Lze říci, že tvrzení starostky města a seniorů se ve většině případech shodovali. Jak senioři, tak starostka města, odkazovali na stejné služby, na stejné kulturní a vzdělávací akce či na pořádání zájezdů pro seniory.

## **14 Diskuze**

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zjistit, jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí. Na základě analýzy mi vzniklo 5 kategorií. Nejdůležitější kategorie dám nyní do souvislostí s odbornou literaturou, která se zabývá stejnými tématy:

- Život v důchodu



- Volný čas seniorů
- Podpora aktivního a zdravého stárnutí ze strany města
- Pomoc ze strany seniorů městu/společnosti
- Možná zlepšení

Odchod do důchodu představuje významnou životní změnu. Člověk má po celý život zavedenou určitou rutinu, je zvyklý na pravidelný finanční příjem, což se s odchodem do důchodu mění. Výzkumy ukazují značnou spokojenost s dostatkem volného času u osob v důchodu, což však souvisí s nespokojeností finančního příjmu domácnosti. Je důležité, aby byl odchod do důchodu dobrovolný, v případě, že člověk odejde do důchodu nedobrovolně, i když by raději pracoval, bude to mít nepříznivé dopady, jelikož jedinec bude nespokojený se svým příjmem a spokojenost s volným časem bude mizivá (Bonsang, Klein, 2012). Pro někoho může být důchodový věk spíše negativní změnou, ale existují výzkumy, které ukazují spíše pozitivní dopady odchodu do důchodu. Z výsledku jiné studie vyplývá, že odchod do důchodu má příznivý dopad na zdraví i celkovou spokojenost v životě (Gorry, Gorry, & Slavov, 2018).

Studie zabývající se významem aktivního stárnutí pro starší osoby, zdůrazňovala, že aktivní stárnutí bylo chápáno jako kombinace fyzických, duševních a sociálních faktorů. Nejčastěji bylo zmiňováno udržování aktivity nebo vyhýbání se pasivitě. Klíčové tedy bylo rozlišení mezi aktivitou a pasivitou. Být aktivní znamenalo pro starší osoby žít podle vlastních norem a nebýt omezován ostatními. I v rámci tohoto výzkumu se tedy ukazuje důležitost autonomie pro starší osoby (Stenner, McFarquhar, & Bowling, 2011).

Při rešerši literatury jsem pátrala také po výzkumech, které se zabývaly podporou aktivního a zdravého stárnutí v rámci měst, jelikož můj výzkum byl realizován ve městě Sokolov. Jedna taková studie se zabývala otázkou, „*zda mohou být města navržena tak, aby podporovala aktivní stárnutí*“. Tento výzkum odkazuje na skutečnost, že v dnešním světě jsme svědky stárnutí populace a urbanizace. Několik výzkumů potvrdilo, že zdraví starších osob souvisí s fyzickým, sociálním a ekonomickým prostředím, ve kterém tito starší lidé žijí. V současné době také vznikají různé programy na zlepšení městského prostředí pro starší osoby. Potenciál pro zlepšení městského prostředí vyhovujícího pro starší lidi je velký, ale velké jsou i investice potřebné k provedení těchto změn. Z této studie vyplývá, že je potřeba, aby tvůrci politik ve městech, vzali v úvahu místní prostředí a zajímali se o starší obyvatele měst (Beard, Petitot, 2010).

Během rozhovorů jsem participantům pokládala také otázku týkající se volného času a náplni jejich běžného programu. Chtěla jsem tímto zjistit, jaký způsob života jim je blízký a zda je jejich životní styl zdravý, což je také důležitým předpokladem aktivního a zdravého stárnutí. Touto problematikou se zabýval výzkum, který zkoumal sociální integraci starších osob prostřednictvím volnočasových aktivit. Ze studie vyplývá, že je důležité, aby starší lidé, kteří mají více volného času, vykonávali mnoho různých činností, jelikož dostatek zájmů a pohybová aktivita mají zásadní vliv na prevenci předčasného stárnutí, udržení funkční nezávislosti a pomáhají předcházet chronickým onemocněním (Moisescu, 2014). Cvičení a pohyb vůbec výrazně ovlivňuje zdraví a dlouhověkost. Ukazuje se však, že cvičení je stále nedostatečně rozšířené mezi starými lidmi. Je důležité, aby lékaři více informovali své pacienty o důležitosti fyzické aktivity (Muchiri, Olutende, Kweyu, & Vurigwa, 2018).

V rámci aktivního a zdravého stárnutí je věnována také značná pozornost vzdělávání seniorů. V dnešní době můžeme hovořit o důležitosti celoživotního vzdělávání. Aktivní trávení volného času zahrnuje i vzdělávací akce určené pro seniory, které napomáhají sociálnímu začleňování seniorů do společnosti (Holmerová et al., 2013). Vzdělávání a učení umožňuje sociální integraci a v průběhu stárnutí přispívá ke kvalitnímu životu. Učení je důležitým předpokladem pro úspěšné stárnutí. Vzdělávání v pozdějším věku poskytuje lidem možnost individuální reflexe života a může také významnou měrou přispět k sebepoznání. Starší lidé se chtějí dále vzdělávat z důvodu vlastního uspokojení, zachování aktivní mysli či potřeby zůstat stále duševně stimulován. Studium přináší seniorům mnoho pozitivních aspektů: jednak se mohou dozvědět něco nového, ale také jim studium poskytuje prostor pro společná setkání a výměnu názorů (Boulton-Lewis, 2010).

Ve svém výzkumu jsem také zkoumala dopravní dostupnost ve městě. Možnost pohybovat se po městě prostřednictvím městské hromadné dopravy je nejčastější formou přepravy seniorů. Je důležité, aby byla pro seniory zajištěna dostatečná autobusová spojení, která jezdí v rámci celého města. Stárnutí populace má dopad i na veřejnou dopravu, která hraje významnou roli nejen v životě seniorů. K tomu, aby mohly být uspokojeny potřeby seniorů, musí být veřejná doprava dobře dostupná a cenově přijatelná (Fatima & Moridpour, 2019). Dopravní dostupnost je důležitým předpokladem pro volný pohyb seniorů v rámci města. Mobilita představuje zásadní předpoklad kvality života všech lidí (Holmerová et al., 2013).

V rámci mého výzkumu mě také zajímalo, zda je ve městě dostatek zeleně a prostoru pro setkávání, což je důležitým předpokladem aktivního a zdravého stárnutí. Touto problematikou se zabýval zahraniční výzkum, který zkoumal důležitost venkovního prostoru se zelení pro setkávání obyvatel měst a následný vliv na sousedské sociální vazby seniorů. Právě sociální integrace a sociální vazby seniorů předurčují duševní pohodu a dlouhověkost. Výsledkem této studie bylo zjištění, že využívání venkovního prostoru se zelení má vliv na vytváření a udržování sociálních vazeb mezi staršími obyvateli městských čtvrtí. Městská zeleň poskytuje nejen seniorům místo pro odpočinek, procházku či prostor pro setkání s přáteli (Kweon, Sullivan, Wiley, 1998).

Z hlediska toho, co mohou sami senioři udělat pro město, mě zajímal výkon zaměstnání či dobrovolnictví. V případě vykonávání zaměstnání po 65. roce života, je důležitá motivace k práci. Je třeba zlepšit samotné pracovní prostředí, i motivaci osob v jejich pracovní situaci, pokud chce společnost, aby lidé pracovali do vyššího věku (Nilsson, 2017). Výzkumy ukazují, že zapojení seniorů do produktivních činností, jako je právě dobrovolnictví, má pozitivní vliv na jejich životy. Tato studie však také konstatuje, že vykonávání nějaké dobrovolnické činnosti často seniory odrazuje nebo před ně staví různé překážky. Výsledky ukazují, že organizace, které zprostředkovávají dobrovolnické činnosti, musí vzít v potaz mnoho okolností, pokud chtějí rozšířit povědomí o dobrovolnictví do řad seniorů. Jako důležité se při zapojení seniorů do dobrovolnictví ukazuje zejména potřeba více školení, rozmanitější možnosti dobrovolnických činností a více příležitostí pro mezigenerační dobrovolnictví (Warburton, Paynter, & Petriwskyj, 2007). Tato skutečnost se shoduje i s mým výzkumem. Senioři se příliš do dobrovolnických aktivit nezapojují, jelikož o tom nemají dostatek informací a také proto, že svůj volný čas věnují spíše svým zájmům a rodině.

## **15 Limity výzkumu**

Před začátkem výzkumu jsem spatřovala možné riziko ve zhoršení epidemiologické situace vlivem koronaviru a tím k případnému omezení přístupu k seniorům. Epidemiologická situace byla však po dobu mého výzkumu příznivá, a tím pádem mi nic nebránilo v provedení rozhovorů. Jako jednu z překážek považuji prvotní nedůvěru ze strany seniorů vůči mé osobě, jakožto výzkumníkovi. Tato prvotní nedůvěra však v průběhu rozhovoru opadla a atmosféra rozhovorů se poté nesla v přátelském duchu. Další limit

výzkumu spatřuji v tom, že výběr participantů byl zprostředkován skrze organizaci Centrum sociálních služeb, která mohla vytipovat participanty, kteří mají pouze pozitivní zkušenost s podporou aktivního a zdravého stárnutí ze strany města, mohlo tak dojít k určitému zkreslení. Jako další limit považuji malý vzorek participantů, v takto malém vzorku se nemusely projevit negativní zkušenosti. S tím se pojí i poměr mužů a žen. Ženy byly v mém výzkumu v převaze oproti mužům. Ženy často bývají aktivnější a více jim záleží na svém zdraví než mužům, což mohlo také vést ke zkreslení výsledků, které byly ve většině případů pozitivní. Ke zkreslení výzkumu mohlo dojít také na základě mých osobních dojmů či názorů. Subjektivita v této podobě se v kvalitativním výzkumu nesmí objevovat. Prvky subjektivity bychom v kvalitativním výzkumu našly, ale pouze v tom ohledu, že kvalitativní výzkum bere v potaz subjektivitu participantů výzkumu. K takové subjektivitě dochází pomocí tzv. reflexivity. „Reflexivita je interpretována jako aspekt jednání a vědění, jehož pomocí aktér permanentně monitoruje události odehrávající se v prostředí jeho jednání a vyhodnocuje jejich význam pro poznávací kapacity svého jednání“ (Novotná et al., 2019).

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá tématem aktivního a zdravého stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově. Hlavním cílem bylo zjistit, jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí. Dílčími cíli bylo zjistit, co znamená aktivní a zdravé stárnutí pro seniory a jaké možnosti aktivního, sociálního či kulturního vyžití mají senioři v Sokolově.

V teoretické části práce nejprve popisují problematiku stárnutí populace a demografického vývoje. Dále uvádím základní definice týkající se stáří a stárnutí a jednotlivé fáze stáří. Následuje téma postavení seniorů ve společnosti, ageismus a stereotypy spojené se stářím. Hlavním tématem teoretické části byl koncept aktivního a zdravého stárnutí. V rámci těchto dvou konceptů zdravého a aktivního stárnutí jsem vycházela převážně ze strategických dokumentů a akčních či národních plánů, kterým v teoretické části věnuji také značnou pozornost. Empirická část byla založena na kvalitativní výzkumné strategii. Pro svůj výzkum jsem si stanovila 3 následující výzkumné otázky: Jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí? Jak vypadá aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově? Co mohou sami senioři udělat pro město?

V rámci mého výzkumu jsem provedla celkem 10 polostrukturovaných rozhovorů, z toho 9 rozhovorů se seniory žijícími v Sokolově a 1 rozhovor se starostkou města pro doplnění informací. Hlavními kritérii pro zařazení participantů do výzkumu byl věk (osoby ve věku 65 let a více), bydliště v Sokolově (nemuselo jít o trvalé bydliště) a do výzkumu byli zařazeni jak muži, tak i ženy. Pro nábor participantů jsem využila Centrum sociálních služeb, které sídlí v Sokolově a je poskytovatelem terénní pečovatelské služby pro seniory a další znevýhodněné osoby.

Na základě výsledků výzkumu jsem došla k závěru, že město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí na několika úrovních, a to zejména na těchto: pohybové aktivity, seniorské kluby, informovanost, kulturní akce, vzdělávací akce, městská zeleň a údržba města, bezpečnost. Co se týče pohybových aktivit, město pořádá různé kurzy cvičení pro seniory, např. sebeobranu. Senioři mají také volné vstupenky do sokolovského bazénu. Město také financuje aktivity konané v klubech seniorů. Především se jedná o výlety a zájezdy. Z výsledků výzkumu vyplývá, že také informovanost je ve městě dostatečná a pro seniory dostupná. Nejčastějším zdrojem informací byl zmiňován měsíčník Patriot. V rámci kulturního vyžití mohou senioři ve městě navštěvovat kino, ve kterém se za zvýhodněnou cenu a v dopoledním čase, promítají filmové premiéry. Co se týče vzdělávacích akcí, nejvíce

jich pořádá městská knihovna, která nabízí např. jazykové kurzy pro seniory či různé přednášky. V Sokolově funguje také Univerzita třetího věku. Z výpovědí participantů také vyplynulo, že město udržuje městskou zeleň na dobré úrovni. Většina participantů uváděla, že je Sokolov velmi bezpečným místem, a že ve městě nikdy nezažili žádnou negativní zkušenost.

Aktivní a zdravé stárnutí pro každého z participantů znamenalo něco jiného. Nejvíce však bylo aktivní a zdravé stárnutí nahlíženo participanty jako zapojování do společenského a rodinného života, dostatek zájmů, pohybová aktivita či důležitost zdraví.

Mezi nejčastější činnosti, kterými mohou senioři přispět sami městu, patřilo pořádání výletů a zájezdů pro seniory ze strany seniorských klubů, výkon zaměstnání a výkon dobrovolnictví. Přímou zkušenost s výkonem zaměstnání či dobrovolnické činnosti v důchodovém věku, mělo však malé množství participantů. Nejčastěji bylo ze strany participantů zmiňováno, že si užívají volného času, který v důchodu mají, a že už nemají dostatek sil na vykonávání zaměstnání či dobrovolnictví.

## SEZNAM LITERATURY

Active Ageing: A Policy Framework [Online]. (2002). Citováno 11. ledna 2022, dostupné z: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

About the Global Network for Age-friendly Cities and Communities [Online]. (2018). Citováno 6. června 2022, dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/>

Aktivní stárnutí [Online]. (c2022). Citováno 5. června 2022, dostupné z: <https://www.framprojekt.eu/aktivni-starnuti>

Batini, N., Callen, T., & McKibbin, W. J. (2006). The global impact of demographic change.

Beard, J. R., & Petitot, C. (2010). Ageing and urbanization: can cities be designed to foster active ageing?. *Public health reviews*, 32(2), 427-450.

Bonsang, E., & Klein, T. J. (2012). Retirement and subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(3), 311-329.

Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, how, what. *Educational gerontology*, 36(3), 213-228.

Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum.

Čevela, R., Čeledová, L., Kalvach, Z., Holčík, J., & Kubů, P. (2014). *Sociální gerontologie: Východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada.

Decade of healthy ageing: baseline report [Online]. (2020). Citováno 7. června 2022, dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

Decade of Healthy Ageing: Plan of Action [Online]. (2020). Citováno 7. června 2022, dostupné z: <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>

Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada.

Fatima, K., & Moridpour, S. (2019). Measuring public transport accessibility for elderly. In *MATEC Web of Conferences* (Vol. 259, p. 03006). EDP Sciences.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál.

- Global age-friendly cities: a guide [Online]. (2007). Citováno 6. června 2022, dostupné z: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43755>
- Global strategy and action plan on ageing and health [Online]. (2017). Citováno 10. února 2022, dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513500>
- Gorry, A., Gorry, D., & Slavov, S. N. (2018). Does retirement improve health and life satisfaction?. *Health economics*, 27(12), 2067-2086.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří* (Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl). Havlíček Brain Team.
- Haškovcová, H. (2012). *Sociální gerontologie: Aneb senioři mezi námi*. Praha: Galén.
- Holmerová, I., Starostová, O., Vepřková, R., & Wija, P. (2013). Bedekr aktivního stárnutí [Online]. Citováno 6. června 2022, dostupné z: <https://www.framprojekt.eu/ke-stazeni>
- Hrozenská, M., & Dvořáčková, D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada.
- Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Závazalová, H., & Sucharda, P. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada
- Kluby seniorů [Online]. (2014). Citováno 10. června 2022, dostupné z: [https://www.sokolov.cz/centrum\\_socialnich\\_sluzeb/kluby-senioru-27054](https://www.sokolov.cz/centrum_socialnich_sluzeb/kluby-senioru-27054)
- Kweon, B. S., Sullivan, W. C., & Wiley, A. R. (1998). Green common spaces and the social integration of inner-city older adults. *Environment and behavior*, 30(6), 832-858.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- Malíková, E. (2020). *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb* (2. aktual. a dopl. vydání). Praha: Grada
- Moisescu, P. C. (2014). The social integration of elders through free-time activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 4159-4163.
- Muchiri, W. A., Olutende, O. M., Kweyu, I. W., & Vurigwa, E. (2018). Meaning of physical activities for the elderly: a review. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 6(3), 79-83.



Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí: Příprava na stárnutí v České republice [Online]. (2012). Citováno 12. června 2022, dostupné z: <https://www.mpsv.cz/narodni-akcni-plan-podporujici-pozitivni-starnuti>

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012: Kvalita života ve stáří [Online]. (2008). Citováno 12. června 2022, dostupné z: <https://www.mpsv.cz/narodni-program-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-let-2008-az-2012-kvalita-zivota-ve-stari->

Nilsson, K. (2017). The influence of work environmental and motivation factors on seniors' attitudes to an extended working life or to retire. A cross sectional study with employees 55-74 years of age. *Open Journal of Social Sciences*, 5(07), 30.

Novotná, H., Špaček, O., & Šťovíčková, M. (Eds.). (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK.

Počet obyvatel obce Sokolov [Online]. Citováno 10. června 2022, dostupné z: <https://www.mistopisy.cz/pruvodce/obec/2317/sokolov/pocet-obyvatel/>

Počet obyvatel v obcích - k 1.1. 2022 [Online]. (2022). Citováno 10. června 2022, dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-obyvatel-v-obcich-k-112022>

Ready for the Demographic Revolution? Measuring Active Ageing [Online]. (2016). Citováno 1. června 2022, dostupné z: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=89&newsId=2430&furtherNews=yes&langId=en&>

Sander, M., Oxlund, B., Jespersen, A., Krasnik, A., Mortensen, E. L., Westendorp, R. G. J., & Rasmussen, L. J. (2015). The challenges of human population ageing. *Age and ageing*, 44(2), 185-187.

Situační analýza Sokolov [Online]. (©2022). Citováno 10. června 2022, dostupné z: [https://www.socialni-zaclenovani.cz/wp-content/uploads/analyza\\_sit\\_sokolov.pdf](https://www.socialni-zaclenovani.cz/wp-content/uploads/analyza_sit_sokolov.pdf)

Stárnutí se nevyhneme [Online]. (2014). Citováno 1. června 2022, dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ea002b5947>

Stenner, P., McFarquhar, T., & Bowling, A. (2011). Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively. *Journal of health psychology*, 16(3), 467-477.

- Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012–2020 [Online]. (2012). Citováno 8. června 2022, dostupné z: [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf)
- Svaz postižených civilizačními chorobami [Online]. Citováno 10. června 2022, dostupné z: <http://www.civilky.cz/>
- Sýkorová, D. (2006). Senioři v České republice. Mýty a jejich dekonstrukce [Online]. *Sociológia*, 38(2), 153-159. Citováno 13. června 2022, dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/02061042Sykorova.pdf>
- Tomeš, I., & Šámalová, K. (2017). *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum.
- The WHO Age-friendly Cities Framework [Online]. (2007). Citováno 6. června 2022, dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>
- Tošnerová, T. (2002). *Ageismus: Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti.
- UN Decade of Healthy Ageing [Online]. (2020). Citováno 7. června 2022, dostupné z: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Univerzita třetího věku [Online]. Citováno 10. června 2022, dostupné z: <https://www.isste.cz/dalsi-vzdelavani/univerzita-tretiho-veku>
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & health sciences*, 15(3), 398-405.
- van Hoof, J., Marston, H. R., Kazak, J. K., & Buffel, T. (2021). Ten questions concerning age-friendly cities and communities and the built environment. *Building and Environment*, 199, 107922.
- Vidovičová, L., & Rabušic, L. (2005). *Věková diskriminace-ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. VÚPSV, výzkumné centrum Brno.
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International social security review*, 55(1), 121-139.
- Warburton, J., Paynter, J., & Petriwskyj, A. (2007). Volunteering as a productive aging activity: Incentives and barriers to volunteering by Australian seniors. *Journal of Applied Gerontology*, 26(4), 333-354.

World Population Ageing 2017: Highlights [Online]. (2017). Citováno 4. června 2022, dostupné z: [https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017\\_Highlights.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf)

World report on ageing and health [Online]. (2015). Citováno 5. června 2022, dostupné z: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

Zaidi, A., & Howse, K. (2017). The policy discourse of active ageing: some reflections. *Journal of Population Ageing*, 10(1), 1-10.

Zásady OSN pro seniory [Online]. (2020). Citováno 13. června 2022, dostupné z: <https://www.mpsv.cz/zasady-osn-pro-seniory>

## PŘÍLOHY

### **Příloha 1: Scénář polostrukturovaného rozhovoru se seniory**

#### Úvod

- Představení
- Představení bakalářské práce, seznámení s výzkumem (cíl výzkumu)
- Informovaný souhlas

#### Základní informace o participantovi

- Kolik Vám je let?
- Jak dlouho žijete v Sokolově?

#### *VO 1 Jak město Sokolov podporuje zdravé a aktivní stárnutí?*

- Co si představíte pod pojmem aktivní a zdravé stárnutí? Co to pro Vás znamená?
- Jak byste popsal/a aktivního seniora?
  - Považujete se za takového seniora?
- Jak trávíte volný čas? (denní program)
- Jaké jsou Vaše koníčky? (procházky, sport, zahrada, knihovna, výlety...)
- Jak jste informován/a o možnostech trávení volného času ve městě?
- Jaké navštěvujete kulturní akce ve městě? (např. návštěva kina, divadla...)

- Jaké vytváří město podmínky a možnosti k pravidelné pohybové aktivitě? Co Vám nabízí město?
- Jakých akcí, které pořádá město, se účastníte?
- Jaké navštěvujete vzdělávací akce? (studijní kroužky, kurzy, besedy, celoživotní vzdělávání...)
- Navštěvujete nějaký klub seniorů ve městě?
  - Jaké aktivity či činnosti v klubu realizujete?
- Jakým způsobem jste informován/a o dění ve městě?
- Jakého prostoru ve městě využíváte pro setkávání? (např. s přáteli, rodinou...)
- Jaká místa v přírodě ve městě navštěvujete?
  - Je podle Vás ve městě dostatek zeleně umožňující pobyt v přírodě?
- Jak se dopravujete k lékaři, na nákup apod.? (veřejná doprava, terénní pečovatelská služba, pěšky...)
- Jak je z Vašeho pohledu zajištěna bezpečnost ve městě?
  - Cítíte se ve městě bezpečně?
- S čím jste – nejste spokojen/a ve městě? Co byste si přál/a, aby se ve Vašem okolí zlepšilo? (dopravní dostupnost, bariéry, informovanost...)

#### *VO 2 Co mohou sami seniori udělat pro město?*

- Poskytuje město nějaké příležitosti k dobrovolné práci?
- Vykonáváte nějaké placené či neplacené zaměstnání? Pokud ano, jaké?
- Vykonáváte nějakou práci v organizacích či spolcích? Pokud ano, jakou?
- Vykonáváte nějakou dobrovolnickou činnost? Pokud ano, jakou?

#### Závěr

Napadá Vás ještě něco dalšího k tomuto tématu, co byste rád/a chtěl/a zmínit? Máte Vy nějaké otázky?

#### Poděkování

Možnost seznámení s výsledkem výzkumu

#### Rozloučení

## **Příloha 2: Scénář polostrukturovaného rozhovoru se starostkou města**

### Úvod

- Představení
- Představení bakalářské práce, seznámení s výzkumem (cíl výzkumu)
- Informovaný souhlas

### *VO 1 Jak město Sokolov podporuje zdravé a aktivní stárnutí?*

- Jaké vytváří město podmínky pro aktivní a zdravé stárnutí (jak se mohou senioři účastnit společenského dění ve městě)?
- Jaké možnosti aktivního, sociálního a kulturního vyžití mají senioři v Sokolově?
- Jaké projekty pro seniory v Sokolově probíhají?
- Jak se mohou senioři dostat k informacím o dění ve městě (jak město informuje seniory o možnostech aktivního trávení volného času či jiných aktivitách vhodných pro seniory)?
- Jaké vzdělávací akce nabízí město pro seniory?
- Jaké nabízí město pohybové či rekreační aktivity pro seniory?

### *VO 2 Co mohou sami senioři udělat pro město?*

- Zapojují se senioři do dění ve městě? Pokud ano, jak?
- Jak jsou senioři zapojováni do správy města (je nějakým způsobem zajištěna spolupráce mezi seniory a městem; existuje zde rada seniorů)?
- Nabízí město nějakou formu dobrovolnictví pro seniory (přispívají senioři svou aktivitou městu)?

### Závěr

Napadá Vás ještě něco dalšího k tomuto tématu, co byste ráda chtěla zmínit? Máte Vy nějaké otázky?

### Poděkování

Možnost seznámení s výsledkem výzkumu

### Rozloučení

### **Příloha 3: Informovaný souhlas**

#### **INFORMOVANÝ SOUHLAS ÚČASTNÍKA VÝZKUMU**

Vážená paní, vážený pane,

v souladu s etickými zásadami realizace výzkumu a ochranou osobních údajů Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce.

**Název bakalářské práce:** Aktivní a zdravé stárnutí z pohledu seniorů žijících v Sokolově

**Řešitel projektu:** Klára Vokounová

**Název pracoviště:** Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze

**Vedoucí práce:** doc. MUDr. Iva Holmerová

**Cíl výzkumu:** Zjistit, jak město Sokolov podporuje aktivní a zdravé stárnutí.

**Popis výzkumu:** Tento výzkum poslouží pouze pro účely mé bakalářské práce, která se zabývá problematikou aktivního a zdravého stárnutí. Data potřebná pro mou bakalářskou práci budou získávána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které se budou týkat problematiky aktivního a zdravého stárnutí. Rozhovor není zatížen žádným rizikem. Máte právo, kdykoliv rozhovor přerušit a i bez uvedení důvodu v něm nepokračovat. Ujišťuji Vás, že rozhovor je důvěrný. Rozhovor bude s Vaším svolením nahráván, nahrávka poté poslouží k přepisu rozhovoru a jeho následné analýze. Získaná data budou anonymizována, což znamená, že v bakalářské práci nebudou uvedeny údaje, podle kterých by bylo možné Vás identifikovat. Výsledky celého výzkumu budou použity výhradně pro účely mé bakalářské práce. Aby bylo možné kvalifikovaně zpracovat všechny informace, které mi sdělíte, prosím, abyste k takovému zpracování udělil/a svůj dobrovolný souhlas.

#### **Prohlášení a souhlas se zapojením do výzkumu:**

a. Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.

b. Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí.

Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu.

c. Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit.

d. Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Účastník výzkumu:

.....

Místo, Datum, Jméno a Příjmení (tiskacím) Podpis

Výzkumník:

.....

Jméno a Příjmení (tiskacím) Podpis