

# AKTIVITY SENIORŮ VE TŘETÍM VĚKU

---

O. Čepelka

Fakulta humanitních studií UK

# OSNOVA

- Co má postarší člověk dělat tu spoustu let? Dlouhý život ve zdraví?
- Jaké jsou aktivity seniorů ve 3. věku?
- Spotřebitelé, hobíci a angažovaní – 3 čisté typy
- Osobní copingové strategie: jak se vyrovnávat s vlastním stářím a stárnutím.
- Třetina mladších seniorů je denně na internetu. Můžeme se jich tudíž dotazovat...

# DESETILETÍ ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ 2021-30



1. změnit to, jak myslíme, cítíme a chováme se vůči stáří a stárnutí;
2. zajistit, aby komunity posilovaly možnosti starších lidí;
3. poskytovat služby integrované péče a primární zdravotnické služby;
4. zajistit přístup k dlouhodobé péči těm starším lidem, kteří ji potřebují.

## Naděje dožití v ČR (2019)

<b>věk</b>	<b>muži</b>	<b>ženy</b>
0	76,33	82,10
1	75,55	81,28
60	19,96	24,20
70	12,98	15,90
80	7,39	8,82
90	3,62	4,01

# IMPERATIV AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ

K udržení zdravého a spokojeného stáří jsou třeba aktivity s dopadem

- na fyzické zdraví

- na mentální zdraví

- a také společenské aktivity

(a jejich kombinace) .

---

# ZKUŠENOSTI Z VÝZKUMŮ A POZOROVÁNÍ ŽIVOTA VELMI STARÝCH (100+) LIDÍ



Harvardská studie a dvě modré zóny – Okinawa a Sardinie

# TŘETÍ A ČTVRTÝ VĚK

- **4. věk** - chronické civilizační nemoci, vážná zdravotní postižení, degenerativní procesy (demence, křehkost) – začátek většinou mezi 75 a 85 lety
- **3. věk** - počátek mezi 60. a 65. (?) rokem života.

# ČTYŘI SKUPINY SENIORSKÝCH AKTIVIT

- a) viscerogenní, každodenní, sebeobslužné
  - b) zaměřené na rodinu, resp. domácnost, které zahrnují „každodenní“ obslužné práce
  - c) aktivity s hlavním přínosem pro sebe sama: výtěžné aktivity a záliby
  - d) aktivity s přímým veřejným dopadem v mezo a makroprostředí
-



# TŘI TYPY AKTIVITY, RESP. SENIORŮ

Podle složitosti a dopadu aktivit, kterým se věnují:

I. „**spotřebitelé**“ – obstarávat to nejnnutnější a užívat si doma

II. „**hobíci**“ – navíc: širší zájmy, rozmanité aktivity - image „aktivního stáří“

III. „**angažovaní**“ – navíc aktivity s přímým veřejným dopadem (obec, zájmová komunita, společnost)

# OSOBNÍ COPINGOVÉ STRATEGIE

Jakými způsoby se senioři vyrovnávají s vlastním stářím a stárnutím?

Jaký osobní scénář si volí?

Existují strategie vyrovnávání se s vlastním stárnutím a stářím, způsoby zvládání každodenních životních okolností, celkové směřování chování a prožívání.

# K OSOBNÍM COPINGOVÝM STRATEGIÍM...

- Strategie vzniká celoživotní kumulací zkušeností a návykového jednání při uspokojování potřeb a sledování osobních hodnot.
- Nejlepší strategie je ta, která vede k dlouhému životu prožitému ve zdraví. Nezbytnou součástí jsou aktivity (fyzické, mentální, sociální).
- Trvá kontinuita postojů z předchozích období a postoje se mění jen zvolna, nejspíš pod vlivem ostatních změn ve stáří.
- Strategie souvisí s ochotou vycházet z komfortní zóny.
- Strategie se odvíjí od celoživotní internality, resp. externality člověka.
- Koncept aktivního stárnutí (WHO) je vlastně návodem na ofenzivní osobní copingovou strategii.

# TŘI SKUPINY SENIORŮ VE 3. VĚKU

... z hlediska teorie aktivity a teorie kontinuity:

1. sk. - mají tendenci zůstat aktivní (vnitřní motivace)

2. sk. - jsou adaptabilní, potřebují vnější stimuly

3. sk. - jsou imunní, nelze je aktivizovat

# DVĚ TYPOVÉ COPINGOVÉ STRATEGIE

<b>charakteristika</b>	<b>typ I</b>	<b>typ II</b>
<b>aktivita</b>	aktivní, ofenzivní	pasivní, defenzivní
<b>vztah k problému (stresoru)</b>	anticipuje problémy a snaží se je řešit (udržovat kapacity a funkce)	problémy vytěsňuje či ignoruje (rezignuje), anebo symptomy stárí potlačuje
<b>ambice</b>	má nároky na vlastní život, chuť měnit	(mal)adaptace na to, co přichází
<b>ve vztahu k vlastní perspektivě</b>	optimistický	pesimistický
<b>zdroj regulace chování a prožívání</b>	vnitřně řízený?	vnějškově řízený?

# COVIDOVÉ ŘEŠENÍ = ON-LINE DOTAZOVÁNÍ

<b>k 31. 12. 2019 (dle ČSÚ)</b>	<b>ČR (tis.)</b>	<b>%</b>
<b>obyv. celkem (0+)</b>	<b>10 700</b>	<b>100</b>
<b>z toho 65+ (20% z 0+)</b>	<b>2 131</b>	<b>20</b>
<b>z toho 65-74 let (12% z 0+)</b>	<b>1 308</b>	<b>12</b>
<b>34% z 65-74 let používá internet denně nebo téměř denně</b>	<b>423</b>	<b>.</b>

typ aktivity	%	vybrané aktivity 3207 uživatelů internetu 60+ (dotazování se týkalo prvních měsíců 2019)
I.	94	čtení knih nebo časopisů
I.	73	luštění křížovek, sudoku
I.	47	sledování sportu jako divák (televize, stadion)
II.	94	chůze, vycházky
II.	88	setkávání s příbuznými (mimo vlastní domácnost) nebo známými
II.	67	aktivní provozování sportu (např. jízda na kole, pěší turistika)
II.	63	cestování, zájezdy
II.	62	vzdělávání v kurzech, účast na odborných přednáškách
II.	29	další rekreační, volnočasové aktivity kromě vzdělávání
II.	29	placená práce (pracující důchodce nebo OSVČ)
II.	28	večerní návštěva restaurace, hospody
III.	8	výkon volené funkce v NNO nebo odborech
III.	5	dobrovolnická práce
		...

- Do jaké míry dokáže společnost využít ohromný potenciál seniorů – jejich pracovní schopnosti, dovednosti, znalosti, zkušenosti a často i nadšení, které senioři ve 3. věku mají?
- Jak může společnost a její složky podporovat seniory, aby žili aktivní a dokonce zdravý život?

**[oldrich.cepelka@tima-liberec.cz](mailto:oldrich.cepelka@tima-liberec.cz)**