

Předmluva	9
1. Úvod (D. Dvořáčková)	11
Zdraví seniorů	12
2. Teoretická a metodologická východiska (D. Dvořáčková)	14
Zaměření výzkumu, cíl výzkumu, metodika	14
3. Časový harmonogram a charakteristika výběrového souboru (D. Dvořáčková)	17
4. Sociální exkluze u seniorů jako jedna z determinant zdraví (D. Dvořáčková)	21
4.1 Koncepční rámec sociální exkluze	21
4.2 Dimenze sociální exkluze	24
4.3 Sociální exkluze seniorů žijících v domácím prostředí	25
4.4 Příčiny a prevence sociální exkluze seniorů	27
4.5 Výsledky výzkumu sociální exkluze seniorů jako jedné z determinant zdraví	28
4.6 Sociální exkluze seniorů a diskriminace	32
4.7 Subjektivní vnímání zdraví a vybrané ukazatele sociální exkluze	33
Závěr	40

5. Sociální opora jako sociální determinanta zdraví ve stáří	
(L. Motlová)	42
5.1 Charakteristika stárnutí a stáří	42
5.2 Sociální opora	46
5.3 Vybrané výsledky týkající se sociální opory ve stáří	50
5.4 Zdraví, nemoc a well-being ve stáří v kontextu sociální opory	57
5.5 Aktivita a volný čas seniorů v kontextu sociální opory	63
5.6 Sociální opora a zapojení seniorů/seniorek v komunitě	71
Závěr	75
6. Vliv výživy na zdraví seniorů (I. Brabcová)	77
6.1 Úvod	77
6.2 Vliv výživy na zdraví	78
6.3 Výživa – charakteristika základních pojmů	79
6.4 Základní makronutrienty	81
6.5 Mikronutrienty a další komponenty ve výživě	82
6.6 Hodnocení nutričního stavu	85
6.7 Klinické zhodnocení	85
6.8 Antropometrická měření	87
6.9 Biochemické a hematologické vyšetření krve	87
6.10 Nutriční hodnoticí škály	88
6.11 Podvýživa – malnutrice u seniorů	91
6.12 Rizikové faktory malnutrice seniorů	92
6.13 Klinické faktory malnutrice u starších osob	95
6.14 Životní styl a sociální faktory malnutrice u starších osob	99
6.15 Psychologické faktory malnutrice u starších osob	100
6.16 Nadváha a obezita u starších osob	103
6.17 Stěžejní výsledky a doporučení pro praxi	103

7. Stres u seniorů – vybraná sociální determinanta zdraví	
(M. Trešlová, S. Bártlová)	105
7.1 Úvod	105
7.2 Životní krizová situace a reakce na ni	106
7.3 Senior a stres	111
7.4 Nejčastější příčiny stresu	113
7.4.1 Změna v rodinném, osobním životě	113
7.4.2 Změna, ztráta společenských vztahů	116
7.5 Prožívání stresu a proces jeho zvládání	119
7.6 Intervence ke zvládání stresu (aktivní zdravé stáří)	121
Závěr	128
8. Literatura	131
9. O autorkách	143
10. Souhrn	145
11. Summary	148
12. Rejstřík	151