

ÚVOD.....	7
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ V HOLISTICKÉM POJETÍ	
Ondřej SYNEK, Markéta ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ	9
1.1 Stárnutí	9
1.2 Stáří	10
1.3 Demografický vývoj	12
1.4 Změny ve stáří a tělesné projevy stáří	15
<i>Biologické změny</i>	15
<i>Psychické změny</i>	188
<i>Sociální změny</i>	20
2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ	
Lukáš KOZÁREK, Pavel TILINGER	21
2.1 Vymezení pojmu kvalita života	21
2.2 Modely a faktory kvality života seniorů.....	23
2.3 Vliv pohybu na kvalitu života seniorů	24
2.4 Výživa a kvalita života	26
3 NÁSTROJE K MĚŘENÍ KVALITY ŽIVOTA	
Ion BUTNARU, Pavel TILINGER.....	30
3.1 Objektivní metody měření kvality života	30
3.2 Subjektivní metody měření kvality života	31
3.3 Smíšené metody měření kvality života.....	32
4 SPECIFIKA PÉČE O SENIORY	
Markéta ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Eva NECHLEBOVÁ	33
4.1 Osobnost seniora	33
4.2 Analýza potřeb seniorů v kontextu holistického pojetí vývoje člověka	33
4.3 Základní potřeby seniorů jako součást vývojových změn	34
5 DRUHY A FORMY SLUŽEB A PÉČE O SENIORY	
Ion BUTNARU, Pavel TILINGER.....	39
5.1 Domácí péče	39
5.2 Domovy pro seniory	40
5.3 Odlehčovací (respitní) služby	41
5.4 Osobní asistence.....	41
5.5 Hospicová péče	42

5.6	Krizová pomoc a linky důvěry.....	42
6	SENIOŘI A POHYBOVÉ AKTIVITY	
	Lukáš KOZÁREK, Pavel TILINGER	43
6.1	Faktory ovlivňující aktivity ve stáří.....	43
6.2	Pohybové aktivity vhodné pro seniory.....	44
6.3	Nevhodné aktivity	49
7	ANALÝZA WELLNESS AKTIVIT SENIORŮ (65+)	
	Pavel TILINGER, Robin JIRÁSKO	50
7.1	Cíl studie.....	50
7.2	Dílčí úkoly	51
7.3	Metodika	51
	<i>Charakteristika souboru respondentů.....</i>	<i>52</i>
7.4	Výsledky a diskuze	55
7.4.1	Sportovní aktivity ve věku kolem 20 let.....	55
7.4.2	Sportovní aktivity ve věku 40-50 let	57
7.4.3	Současný stav účasti v pohybových aktivitách	59
	<i>Účast ve veteránském soutěžním sportu</i>	<i>59</i>
	<i>Účast v rekreačním sportu</i>	<i>59</i>
	<i>Účast v organizovaných pohybových aktivitách</i>	<i>60</i>
	<i>Neorganizované, vlastní pohybové aktivity</i>	<i>61</i>
	<i>Které činnosti dělali senioři v posledním roce aktivně</i>	<i>63</i>
7.4.4	Náplň volného času seniorů a péče o kondici	65
	<i>Jak senioři pečují o svou kondici.....</i>	<i>65</i>
	<i>Náplň volného času seniorů</i>	<i>67</i>
7.4.5	Senioři a jejich koníčky	70
7.4.6	Současný stav zdraví seniorů.....	72
	<i>Co limituje seniory v pohybových aktivitách</i>	<i>72</i>
	<i>Užívání medikamentů.....</i>	<i>73</i>
7.4.7	Testy pro seniory	74
	<i>Test vytrvalostních schopností – chůze (běh) za 12 minut.....</i>	<i>74</i>
	<i>Test rovnováhy.....</i>	<i>75</i>
7.5	Dílčí závěry analýzy wellness aktivit seniorů 65+	81
8	KOMPARACE KVALITY ŽIVOTA SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V DOMOVECH S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU A SENIORŮ ŽIJÍCÍCH SAMOSTATNĚ, NEBO V KRUHU RODINY	
	Ion BUTNARU, Pavel TILINGER.....	85
8.1	Cíl a dílčí úkoly	85

8.2	Metodika práce	85
8.3	Výsledky a diskuze	87
8.3.1	Vnímání kvality života u obou kategorií dotazovaných seniorů	87
8.3.2	Cvičení preferovaná seniory dotazovaných souborů	104
8.3.3	Hodnocení tělesných schopností testovaných souborů seniorů	106
8.4	Dílčí závěry komparace kvality života seniorů žijících v domovech s pečovatelskou službou a seniorů žijících samostatně, nebo v kruhu rodiny	115
9	SROVNÁNÍ KVALITY ŽIVOTA NESPORTUJÍCÍCH SENIORŮ A SPORTUJÍCÍCH ATLETICKÝCH VETERÁNŮ	
	Lukáš KOZÁREK, Pavel TILINGER	118
9.1	Cíl práce	118
9.2	Dílčí úkoly	118
9.3	Metodika práce	118
9.4	Výsledky a diskuze	120
9.4.1	Kvalita života nesportujících seniorů a atletických veteránů	120
9.4.2	Testování seniorů pomocí Senior fitness test	139
9.5	Dílčí závěry komparace kvality života a zdatnosti atletických veteránů a nesportujících seniorů	143
10	KOMPARACE KVALITY ŽIVOTA VESLAŘŮ SENIORŮ (65+) A BĚŽNÉ SENIORSKÉ POPULACE	
	Ondřej SYNEK, Pavel TILINGER	146
10.1	Cíl a úkoly	147
10.2	Metodika práce	148
10.3	Charakteristika veslování	149
10.4	Veslařské kategorie	150
10.5	Vývoj kategorie MASTERS	151
10.6	Výsledky a diskuze	156
10.6.1	Charakteristika souboru respondentů obou skupin (veslaři a ostatní populace)	156
10.6.2	Pohybové a wellness aktivity u seniorů 65+	159
10.6.3	Kvalita života seniorů 65+	165
10.6.4	Specifika života veslařů	171

10.6.5 Diskuzní poznámky.....	176
10.7 Dílčí závěry komparace kvality života veslařů seniorů (65+) a běžné seniorské populace.....	176
11 AUTODOMESTIKACE ČLOVĚKA	
Václav HOŠEK	179
ZÁVĚRY MONOGRAFIE	186
SOUHRN	192
SUMMARY	199
LITERATURA.....	206
REJSTŘÍK VĚCNÝ	216
REJSTŘÍK JMENNÝ	221
PŘÍLOHY	223
Příloha 1 Upravený dotazník WHO pro interview se seniory	223
Příloha 2 Testová baterie pro hodnocení zdatnosti seniorů.....	224
Příloha 3 Dotazník ke zjištění pohybových aktivit a wellness aktivit u seniorů 65+.....	228
Příloha 4 Dotazník k hodnocení kvality života seniorů	230
Příloha 5 Dotazník veslařského života	231