

## PODPORA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU SENIORŮ V DIGITÁLNÍ SPOLEČNOSTI PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE FOR OLDER ADULTS IN THE DIGITAL SOCIETY

KUTNOHORSKÁ, Jana<sup>1</sup>, TELNAROVÁ Zdenka<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Lékařská fakulta v Hradci Králové, Univerzita Karlova, Hradec Králové, Česká republika

<sup>2</sup> Přírodovědecká fakulta, Ostravská univerzita v Ostravě, Ostrava, Česká republika

### ABSTRAKT

*Východiska:* Zdravé stárnutí je výzvou pro Evropu 21. století, proto je důležité zvýšit znalosti k podpoře zdraví u starších lidí a kvalitu života v jeho pozdních stádiích. Vzhledem k tomu, že aktuální je tzv. behaviorální zdraví, je nutné věnovat pozornost zdraví v širším kontextu.

*Cíle:* Hlavním cílem výzkumu bylo vypracovat strategii a podklady pro vzdělávání seniorů ve SMART technologiích včetně vzdělávání v oblasti zdraví a zdravého životního stylu a navrhnout metodiku, která bude využitelná mezinárodně. Podkladem se měla stát analýza současného stavu na příkladu „vzdělávání seniorů v kontextu IT inkluze“ v geografickém prostoru Magistrátu města Ostravy.

*Metoda:* Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) s využitím metodologie: 1) kvantitativního výzkumu, 2) kvalitativního výzkumu, 3) focus group.

*Vzorek:* 1a) Úředníci, kteří odpovídají za komunitní plánování. 1b) Organizace seniorů. 2) Komunitní centra. 3) Úředníci městských obvodů, zástupci seniorských organizací; zástupci komunitních center; senioři.

*Výsledky:* Byla navržena metodika, jak vzdělávat seniory ve SMART technologiích, aby se zabránilo následkům digitálního vyloučení. Tato predikce ulehčí péči o zdraví a tím se přispěje pozitivně ke kvalitě života. Metodika je využitelná také v mezinárodním kontextu.

*Závěr:* Aktivní stárnutí může být naplňováno různými způsoby, ale vždy znamená aktivní zapojení samotného člověka/seniora do jeho volby a realizace a to bude nemyslitelné bez zvládnutí digitálních technologií a to i na úrovni péče o zdraví a sociální inkluze s důrazem na behaviorální zdraví. V péči o zdraví je významným faktorem edukace, která bez znalostí IT technologií bude značně ztížena.

**Klíčová slova:** Senior. SMART technologie. Sociální inkluze. Zdraví. Životní styl

### ABSTRACT

*Backgrounds:* Healthy ageing is a challenge for Europe in the 21<sup>st</sup> century. Therefore, it is necessary to increase the knowledge supporting the health of older adults and the quality of life in its late stages. Considering the fact that the so-called behavioural health is topical, it is necessary to pay attention to health in a broader context.

*Objectives:* The main objective of the research was to develop a strategy and materials for older people education in SMART technologies, including education in the field of health and healthy lifestyle, and to propose a methodology that will be applicable abroad. The basis was to analyse the current situation on the example of “older people education in the context of IT inclusion” in a geographical area of the City of Ostrava.

*Method:* Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) using the methodology: 1) of quantitative research, 2) of qualitative research, and 3) focus group.

*Sample:* 1a) Office workers responsible for community planning. 1b) Organisations for older adults. 2) Community centres. 3) Officials of districts, representatives of organisations for older adults, representatives of community centres; older adults. *Results:* We designed the methodology how to educate older adults in SMART technologies in order to prevent their digital exclusion. Such a prediction will facilitate health care and will contribute positively to their quality of life. The methodology is also applicable in an international context.

*Conclusion:* Active ageing can be achieved in many ways, but it always means active engagement of older adults according to their choice and realisation. This will be achieved by handling digital technologies, also at the level of health care and social inclusion with an emphasis on behavioural health. An important factor in health care is education, which will be significantly more difficult without knowledge of IT technologies.

**Key words:** Senior. SMART technology. Social inclusion. Health. Lifestyle

### ÚVOD

Potřeba zdravého stárnutí je výzvou pro Evropu 21. století. Předpokládá se, že do roku 2025 bude asi jedna třetina evropské populace ve věku 60 let a více, a počet osob ve věku 80 a více let se bude zvyšovat. To bude mít významný dopad na evropské společnosti. Na přelomu tisíciletí bylo zdravé stárnutí v projektu WHO „Healthy Ageing a Challenge for Europe“ definováno jako „proces maximálního využití všech možností k fyzickému, sociálnímu a duševnímu zdraví, který umožní starším lidem aktivně a bez diskriminace se účastnit společenského dění a mít nezávislý a kvalitní život“ (Healthy Ageing a Challenge for Europe, 2006). Pro efektivní využití potenciálu rostoucího počtu starších občanů je nutné se zaměřit na oblasti: zdraví, životní styl, bezpečnost, sociální inkluze, celoživotní učení. Pro seniory je zdraví hlavní prioritou a je potřeba ho vnímat v širším kontextu, patří sem také celoživotní učení a znalost informačních / digitálních technologií (IT), jejichž prostřednictvím senioři mohou získat mnoho důležitých informací i o zdraví, a případně komunikovat i se svým ošetřujícím lékařem. Zdravotní gramotnost, která se stává smysluplným prediktivním faktorem zdravého životního stylu, je velmi důležitá, zdravé stárnutí má holis-

tický charakter (Healthy Ageing a Challenge for Europe, 2006).

### **Teoretická východiska**

Podpora zdraví je již v Ottawské chartě podpory zdraví (1986) definována jako proces umožňující lidem zvýšit úroveň kontroly nad svým zdravím a zlepšit je (Ottawa Charter for Health Promotion). Představuje komplexní společenský a politický proces. Zahrnuje kroky k posílení aktuálně žádoucích dovedností a schopností jednotlivců a ke změně neuspokojivých sociálních, enviromentálních a ekonomických podmínek s cílem zmírnit jejich dopad na veřejné zdraví a zdraví jednotlivců. Účast jednotlivce pro udržení podpory zdraví je nezbytná (Healthy Ageing a Challenge for Europe, 2006).

Digitální technologie (IT) se staly neodmyslitelnou součástí každodenních životů, vstupují do všech oblastí lidské činnosti včetně péče o zdraví a navracení zdraví a s tím souvisejícím zdravým životním stylem. Ve všech odvětvích lidské činnosti se zavádí IT a předpokládá se, že senioři budou ovládat pomocí digitálních zařízení svůj každodenní život včetně přístupu k informacím o zdraví a to na obecné úrovni i na úrovni individuální péče. Očekává se, že všichni budou schopni pomocí těchto IT technologii komunikovat a to i senioři, do jejichž života vstoupily IT až po ukončení aktivní pracovní etapy nebo v jejím závěru. Toto očekávání zikává na aktuálnosti zrychleným tempem, protože do našeho života začínají vstupovat velmi rychle e-zdravotnictví a telemedicína.

Všichni se ve svých životech někdy s digitálními technologiemi setkali. Někdo z nich si je oblíbil a přijal sobě za vlastní, někdo se jim dosud brání. Přitom právě tyto technologie mohou seniorům značně usnadnit život. Mobilní telefon jim může zachránit život, když budou v nesnázích, na počítači s připojením na internet si pak vyhledají všechny důležité a potřebné informace. V souvislosti se zdravým životním stylem a s kvalitou života starší generace je potřebná podpora a rozvíjení opatření, programů a postupů, které by prostřednictvím podpory zdravého životního stylu a zdravého stárnutí vedly ke zlepšení jejich zdravotního stavu, omezovaly růst počtu závislých seniorů a podporovaly jejich aktivní život. Pro efektivní využití potenciálu rostoucího počtu starších občanů je třeba se zaměřit na dvě základní oblasti – na zdraví a celoživotní učení. Obě oblasti spolu souvisí, aby senioři mohli efektivně využívat všechny programy zachování zdraví

a zdravého životního stylu, musí se učit novým možnostem v IT technologiích. Je nutné si uvědomit, že bez celoživotního učení se proces sociální inkluze může rychle změnit v sociální exkluzi. Vzdělávání hraje klíčovou roli pro adaptaci na změny prostředí, občanské a osobní kompetence, flexibilitu, bezpečnost, stejně jako udržení nezávislosti v seniorském věku. Představa, že vzdělávání je doménou dětství a mládí, je již překonána (Strategie přípravy na stárnutí na léta 2019–2025, 2019).

Problematika demografického stárnutí populace s sebou přináší široký rozsah problémů, kterým je potřeba včas předcházet nebo je minimalizovat. Aktuální je behaviorální zdraví a pro něj je nutné zvládnutí SMART technologií, bez nichž nebude možné využívat e-Health a Telemedicínu, které se velmi rychle rozvíjejí a stávají se nedílnou součástí péče o zdraví a základním faktorem „svědomí zdraví“, což představuje odpovědnost vůči vlastnímu zdraví (Health 2020).

Pro vzdělávání v IT se užívá také specifická odborná terminologie, kterou uvedl Max Prenskey (Prenskey, 2012), ta však pro naše potřeby není prioritní, nebudeme jí věnovat bližší pozornost, ale je dobré být informován o tom, že je definována. Vzdělávání seniorů je ve výzkumu věnována pozornost, ale jsou preferovány jiné oblasti než IT, např. vzdělávání cizím jazykům (Ondráková, 2012). Uceleně se vzdělávání seniorů v prostoru Visegrádské čtyřky věnuje polský vědec Łukasz Tomczyk. Zdůrazňuje význam vzdělávání seniorů v IT pro jejich sociální pohodu a zdravý životní styl (Tomczyk, 2015).

### **Demografická projekce ČR pro 21. století**

Po celou druhou polovinu 21. století bude žít v České republice 2,5-krát více seniorů než dětí. V roce 2019 vydal Český statistický úřad po čtyřech letech novou projekci obyvatel České republiky, tentokrát do roku 2100, resp. k 01. 01. 2101. Vycházel přitom z dat ze sčítání lidu, domů a bytů 2011 a populačního vývoje posledních let. Projekce zachycuje historii prakticky všech žijících generací. Prodloužení projekčního období o 35 let oproti předchozí projekci umožňuje zachytit celou historii i těch nejpočetnějších generací, kterými jsou narození v 70. letech minulého století. V následujících desetiletích se také podstatně změní věková struktura populace. Nepravidelnosti dosavadního vývoje, resp. posouvání početně silných populačních ročníků do důchodového věku, očekávané další zlep-

šování úmrtnostních poměrů a úroveň plodnosti pod hranici prosté reprodukce radikálně změnil věkovou strukturu obyvatelstva České republiky směrem k rychlému a výraznému stárnutí. V průběhu první poloviny 21. století se podle všech variant demografického vývoje zastoupení 65 a víceletých osob zhruba zdvojnásobí z dnešní jedné šestiny na jednu třetinu. Jejich počet by měl kulminovat na konci 50. let 21. st. na úrovni 3,2 mil. osob oproti současným 1,8 mil. I když bude v dalším období seniorů ubývat, na konci století by jich přesto mělo žít výrazně více než dnes. Věková kategorie seniorů tak bude jedinou částí populace, která početně poroste. Průměrný věk obyvatel ČR se tak zvýší ze 41,3 let na 50,0 let. Index stáří v budoucnu výrazně poroste. Vyvrcholí k 01. 01. 2063, kdy na sto dětí podle očekávání připadne 277 seniorů (2019 připadá 113 seniorů). Stav, kdy seniorů bude 2,5krát více než dětí, by měl trvat celou druhou polovinu století. Na konci století by mohl být počet obyvatel o 13 až 42 % nižší než dnes. Až třetina obyvatel bude ve věku 65 a více let. Stárnutí populace je třeba brát jako neodvratitelný proces (Štyglarová et al., 2019).

## CÍL PRÁCE

Výzkum byl zacílen na aktivní (vitální) seniory, kteří si dobrovolně vybrali jako jednu ze svých volnočasových aktivit vzdělávání v IT technologiích, které je nedílnou součástí jejich zdravého životního stylu. Směřoval k aplikaci do praxe, a to navrhnout metodiku, jak vzdělávat seniory ve SMART technologiích, která bude využitelná mezinárodně.

## Cíl výzkumu

Zmapovat vzdělávání seniorů v kontextu IT inkluze. K tomuto cíli jsme stanovili dílčí cíle a dílčí výzkumné otázky. Filozofií a globálním cílem výzkumu bylo vypracovat strategii a podklady pro vzdělávání seniorů ve SMART technologiích, které metodicky mohou být použitelné univerzálně a to i v mezinárodním měřítku, jak bylo již výše uvedeno. Dílčí cíle výzkumu i výzkumné otázky byly analyzovány na příkladu praxe v geografickém prostoru Magistrátu města Ostravy a jeho širšího správního obvodu.

### Dílčí cíle výzkumu:

- Analýza současného stavu využívání SMART technologií.
- Analýza potřeb ve vztahu k SMART technologiím.

### Výzkumné otázky:

- Jak funguje vzdělávání seniorů na úrovni místní samosprávy?
- Jak státní správa řeší vzdělávání seniorů ve SMART technologiích?
- Jak seniorské organizace vzdělávají seniory ve SMART technologiích?

## SOUBOR A METODIKA

### Výzkumný soubor/ Respondenti

Výzkumný soubor tvořily tři skupiny respondentů:

- 1) Úředníci, kteří odpovídají za komunitní plánování.
- 2) Koordinační centra (kluby) seniorů.
- 3) Komunitní centra poskytující vzdělávání seniorům.

### Metodika

Naším cílem bylo pochopit problém do hloubky, nikoliv do šířky, proto jsme nakonec pro interpretaci dat volili Interpretativní fenomenologickou analýzu, i když jsme si vědomi, že toto může být předmětem diskuse. Šlo nám především o reflexi zkušeností respondentů se zkoumaným fenoménem (tj. vzdělávání v IT) což je základem IPA.

Hendl uvádí, že sociální svět je natolik složitý, že bychom měli používat interpretativní metody a metody zajišťující dokonalý popis situace (Hendel, 2005, s. 22). Vzhledem k tomu, že jsme potřebovali kombinovat různé výzkumné metody, tak jsme použili Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA – Interpretative Phenomenological Analysis). IPA je fenomenologická tím, že se snaží prozkoumat osobité vnímání nebo vysvětlování si událostí, situací a zkušeností člověka (Hendl, 2005, s. 22). IPA je považována za přístup, který poskytuje více prostoru pro kreativitu a svobodu výzkumného procesu než jiné kvalitativní přístupy. Jeví se jako vhodná perspektiva, z níž můžeme pohlížet na kvalitativní data, jestliže chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam. Osvědčuje se také v případech, kdy je předmětem výzkumu neobvyklá skupina, situace nebo zdroj sběru dat. Výzkumná otázka se v IPA ptá, jak určitý jednotlivec nebo skupina vnímají či prožívají určitou situaci, s níž jsou konfrontováni, a jakým způsobem této zkušenosti přisuzují smysl (Koutná-Kostínková, Čermák, 2015).

Jak uvádí Hendl (2005) kvalitativní výzkum se provádí pomocí delšího a intenzivního kontaktu s terénem nebo situací jedince či skupiny jedinců. Tyto situace jsou obvykle banální nebo normální, reflektující každodennost jedinců, společností nebo organizací. Hlavním úkolem je objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své aktivity a interakce. Kvalitativní výzkum zprostředkovává porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což umožňuje porozumět hlouběji zkoumaným jevům.

### Výzkumné metody a nástroje

V rámci metodiky výzkumného šetření byla použita: analýza dokumentů státní provenience, kvantitativní výzkumná metoda – technika dotazníku, kvalitativní výzkumná metoda – příklady dobré praxe, focus group.

### Analýza dokumentů státní provenience

V České republice jsou od roku 2003 přijímány strategické dokumenty, které se týkají přípravy na stáří. V současné době je aktuální dokument na léta 2019–2025. Byly analyzovány strategické dokumenty týkající se předmětné problematiky – národní programy přípravy na stáří pro léta 2003 až 2025:

- 2003–2007 Národní program přípravy na stárnutí populace v České republice,
- 2008–2012 Národní program přípravy na stárnutí populace v České republice,
- 2013–2017 Národní akční plán / národní strategie podporující pozitivní stárnutí,
- 2019–2025 Strategie přípravy na stárnutí společnosti (Strategie přípravy na stárnutí společnosti, 2019).

Národní program přípravy na stárnutí populace v ČR vycházel z toho, že stárnutí je chápáno jako jev celospolečenský i individuální, který vyžaduje přijmout ucelený a dlouhodobý program přípravy na stáří a vyvolat zájem společnosti i jednotlivců o tuto problematiku. Vláda ČR přijala 14. listopadu 2001 usnesení č. 1181 k „Návrhu základních principů Národního programu přípravy na stárnutí populace v České republice“. První program byl přijat v roce 2003 (<https://www.mpsv.cz/cs/11696>). Vycházel z mezinárodních dokumentů a stal se východiskem pro následné programy a strategie.

Strategie přípravy na stárnutí společnosti (2019–2025) navazuje na Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Účelem této strategie je formulovat strategický přístup k přípravě společnosti na stárnutí, která je ze své podstaty agendou průřezovou a týká se různých oblastí života jedince a společnosti, a tedy i různých oblastí veřejných politik. Tento rámec by měl reagovat nejen na problémy, které se týkají dnešních seniorů, ale také formulovat opatření přípravy na stárnutí společnosti jako celku a zahrnovat tak obyvatele všech věkových kategorií. Je třeba si uvědomit, že v ČR a v celé Evropě už nyní žijí početné generace, které brzy vstoupí do seniorského věku, a že je nutné se systematicky připravovat na život v dlouhodobé společnosti (Strategie přípravy na stárnutí společnosti, 2019).

### Metodologie kvantitativního výzkumu

V první etapě terénního výzkumu jsme použili kvantitativní výzkumnou metodu, techniku dotazníku, která byla použita s ohledem na odpovídající problematiku, a také z důvodu relativně rychlého a přímočarého sběru dat. Cílem dotazníkového šetření bylo získat informace o využívání SMART technologií seniory, dále informace, zda městské obvody Magistrátu města Ostravy organizují kurzy IT pro seniory a pokud ano, jak často, zda mají lektory a prostory pro výuku. Paralelně s tímto výzkumem probíhalo dotazníkové šetření v koordinačních centrech seniorů.

### Design výzkumu

#### a) Městské obvody

Výzkum probíhal od 26. 02. do 26. 04. 2019. Dotazníkové šetření proběhlo ve dvou etapách. První etapa od 07. 03. do 01. 04. 2019 s pracovníky komunitního plánování městských obvodů Magistrátu města Ostrava – 23 obvodů. Dotazník obsahoval 15 otázek: 9 otázek dichotomických, 3 otázky výběrové a 3 otázky otevřené. 2. etapa dotazníkového šetření probíhala od 17. 04. do 26. 04. 2019. Otázky byly koncipovány na základě analýzy dotazníků ze 07. 03. 2019. Byly připraveny dva dotazníky. Jeden pro městské obvody, které realizují kurzy IT a druhý pro městské obvody, které nerealizují kurzy IT. Dotazníky byly zaslány také na dalších 14 obvodů tzv. „širšího správního obvodu Magistrátu města Ostravy“. Celkem bylo osloveno 37 městských obvodů a připojených obcí. Dotazník pro městské obvody, které realizují kurzy IT obsahoval 19 otázek: 10 otázek

zek bylo otevřených a 9 otázek výběrových. Dotazník pro městské obvody, které nerealizují kurzy IT obsahoval 9 otázek: 5 otázek bylo otevřených a 4 otázky výběrové. Do dotazníků jsme vložili otázku, zda by respondenti „věděli o seniorovi, který by se chtěl stát lektorem seniorů”.

#### b) *Koordinační centra seniorů*

Šetření probíhalo od 27. 03. do 24. 04. 2019. Koordinační centra seniorů obdržely dotazník za účelem zjištění aktuálních potřeb seniorů v oblasti využívání / nevyužívání SMART technologií. Celkem bylo dotazníkem osloveno 30 center sdružujících seniory a 16 z nich dotazník vyplnilo, což činí 53 % návratnost dotazníků.

#### **Metodologie kvalitativního výzkumu**

Byla použita technika strukturovaného dotazování – strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, které byly pečlivě formulovány. Cílem bylo minimalizovat efekt tazatele na kvalitu rozhovoru. Byly formulovány otázky, které bylo nutné v rámci interview probrat (Hendl, 2005, s. 173-174).

V kvalitativním výzkumu technikou strukturovaného dotazování jsme realizovali 6 rozhovorů, z toho 4 rozhovory s pracovníky městských obvodů, které realizují IT kurzy, jeden rozhovor s pracovníci městského obvodu, kde nerealizují IT kurzy, ale měli by o ně zájem. Jeden rozhovor s vedením komunitního centra Archa v Ostravě Porubě.

#### **Metoda „focus group“**

Tato metoda byla použita pro vyhodnocení rizik vzdělávání seniorů, včetně vzdělávání směřovaného k udržení zdraví, od všech zúčastněných subjektů: zástupce komunitního plánování Magistrátu města Ostravy, zástupci seniorských organizací na území Magistrátu města Ostravy a jeho širšího správního obvodu. Dále senioři, kteří mají zájem vzdělávat seniory, tj „senioři seniorům”. Cílem dvou setkání bylo vyhodnotit rizikové faktory vzdělávání seniorů ve SMART technologiích a výsledky aplikovat do koncipování metodiky a e-learningového textu, jehož hlavním cílem je zmírnit dopady digitální exkluze u seniorů.

### **VÝSLEDKY**

#### **1. Výsledky analýzy dokumentů státní provenience**

Národní program přípravy populace na stárnutí pro období 2003–2007 doporučil zabezpečení ná-

sledujících etických principů, které jsou základem pro další dokumenty až do roku 2025.

#### *Doporučené etické principy přípravy populace na stárnutí:*

- zaměřit se na odstraňování příčin nepřijatelného omezování základních práv a svobod z důvodu věku,
- potírat diskriminaci a sociální vyloučení seniorů,
- posilovat mezigenerační solidaritu a rovnost mezi generacemi s cílem zajištění nezávislosti, sebeurčení a důstojného života seniorů,
- uznávat přínos seniorů rodině a společnosti,
- přijímat opatření, která by vyloučila možnost týrání a zneužívání seniorů,
- podporovat u mladé generace postoje úcty a porozumění pro staré občany,
- prohlubovat ve vědomí občanů pocit solidarity s potřebami seniorů vysokého věku,
- odstraňovat společenské i fyzické bariéry a bránit vyloučení seniorů z veřejného života,
- podporovat aktivní stárnutí, rozvíjet projekty zaměřené na aktivní stárnutí a stáří (Evropský rok aktivního stárnutí..., 2012)

#### **2. Výsledky kvantitativního výzkumu**

a) *Městské obvody:* Na kvantitativní dotazníkové šetření v městských obvodech v 1. etapě, kdy bylo položeno 16 otázek, respondenti odpovídali s rozdílným přístupem, ale ani jeden neodpověděl na všechny otázky. Z analýzy odpovědí jsme udělali závěry: vybavení počítačovými zařízeními se městským obvodům neosvědčilo, technologie rychle zastarávají. Senioři upřednostňují práci s vlastním počítačovým zařízením. Chybí také lektori a metodika vzdělávání, finanční prostředky. Některé městské obvody uváděly: chybí dobrovolnická činnost v oblasti vzdělávání seniorů (pomoc dobrovolníků např. studentů při výuce). Pokud jde o osvětu v možnostech vzdělávání, tak zde je více možností: místní noviny, vývěsní skřínky, webové stránky, kluby důchodců.

b) *Seniorské organizace:* Přes 60 % seniorských organizací (koordinační centra seniorů) nenabízí počítačové kurzy pro své členy. Ty organizace, které je nabízejí, se setkávají u seniorů s malým zájmem. Největší počet seniorů navštěvujících kurzy je ve věkovém rozmezí od 70 do 75 let. Z hlediska věku je téměř rovnoměrné zastoupení skupiny seniorů ve věku do 70 let a skupiny seniorů nad 75 let.

Položili jsme také otázku, zda učí seniory využívat SMART technologie pro zdravotní a sociální účely, nedostali jsme ani jednu kladnou odpověď. V některých odpovědích se pouze objevilo, že se zaměřují na vyhledávání užitečných informací pro život, ale bez další specifikace.

Výsledky kvalitativního výzkumu nám pomohly pochopit situaci v terénu a byly důležitým nástrojem pro formulaci otázek strukturovaného dotazování – strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami.

### 3. Výsledky kvalitativního výzkumu

Jak bylo výše uvedeno, realizovali jsme 6 expertních rozhovorů, které nám ověřily výsledky získané dotazníkovým šetřením, a také nám umožnily zaměřit se na extrahované problémy do hloubky. Příkladem dobré praxe je Komunitní centrum Archa Ostrava-Poruba, které slouží seniorům. Začalo oficiálně svou činnost 01. 10. 2015 v nevyužitých prostorách bývalé Lidové školy umění. Společnost, která byla a je jejich vlastníkem, je spolu s dalšími ostravskými firmami zrekonstruovala, dala je k dispozici seniorům, a hradí jeho provoz. Toto komunitní centrum má svou PC učebnu a svého lektora. Rovněž vítají metodickou pomoc a eLearningové texty pro výuku.

### 4) Výsledky focus group

Byla realizována dvě setkání 17. 06. 2019 a 19. 11. 2019. První se orientovalo na průřezové experimentální ověření využitelnosti definovaných metod, postupů a nástrojů vzdělávání a učení se. Respondenti vítali mobilní učebnu a shodli se na tom, že určitě přispěje k rozšíření možností vzdělávat seniory v IT, jelikož počítačová učebna je jednou z hlavních překážek vzdělávání seniorů ve SMART technologiích. PC učebna je prioritní požadavek v hierarchii potřeb pro vzdělávání ve SMART. Podařilo se určit hierarchii potřeb pro vzdělávání:

- mobilní počítačová učebna,
- eLearningový text,
- průběžné vyhodnocování rizik,
- setkávání / školení lektorů – seznámení s novými poznatky ve SMART.

Na druhém setkání respondenti analyzovali a připomínkovali připravenou metodiku vzdělávání. Podařilo se odhalit rizikové faktory, které mohly být urychleně odstraněny.

## DISKUZE A ZÁVĚR

Demografické změny vyžadují efektivní celo-

životní strategii, která dává prioritu novým přístupům k podpoře zdraví a prevenci nemocí. V souvislosti s rychlým nástupem IT technologií do zdravotnictví by měli být senioři v nich dostatečně vzdělání (prediktivní faktor), aby tyto technologie mohli využívat v potřebném rozsahu. Není to jen záležitost současné doby, ale vzhledem k rychlému pokroku v těchto technologiích, bude mít význam i v budoucnosti pro ty, kteří je dnes užívají každodenně.

Pro další vzdělávání mají organizace zájem o metodiku a lektory, to také určilo další výzkum, jak je výše uvedeno tj. vypracování metodiky a vyškolení lektorů. Pokud jde o lektorskou činnost, tak zde je možná rovněž mezigenerační interakce, kdy studenti mohou být asistenty seniorů – lektorů.

Benefitem našeho složitého a náročného výzkumu je metodika a nasměrování vzdělávání seniorů v SMART technologiích směrem k využívání e-Health (někdy také digital-Health, m-Health) a telemedicíny, protože toto obecně absentuje ve vzdělávání vůbec.

Výzkum byl metodicky náročný a můžeme konstatovat, že ojedinělý. Nejefektivnější byla metoda „focus group“. Sešli se zástupci všech skupin respondentů: komunitního plánování Magistrátu města Ostravy; zástupci městských obvodů; seniorských organizací; zástupci organizací, s nimiž jsme prováděli expertní rozhovory, zájemci/ senioři, kteří se chtějí stát lektory seniorů. Podařila se nám na místě extrakce podstatného a specifického. Důležité bylo vyhodnocení rizik vzdělávání a diskuze, jak je vyloučit z výuky SMART. Cílem bylo, jak využívat IT také k péči o zdraví, pro zdravý životní styl, k bezpečnosti, k informacím o e-Health.

Tento výzkum a jeho výsledky navazují na již realizované výzkumy stávajícího výzkumného týmu. V letech 2009 a 2016/2017 byl realizován výzkum, kdy bylo cílem mapovat nabídku vzdělávacích programů U3V na všech státních univerzitách České republiky (Kutnohorská, Telnarová, 2018). V letech 2008–2010 byl realizován Program celoživotního učení, Grundtvig, Multilaterální projekty. (Název projektu: Seniors Education and Training Internet Platform – SETIP. Číslo projektu: 141981-LLP-1-2008-1-CZ-GRUNDTVIG-GMP).

Tento společně řešilo Centrum vizualizace a interaktivity vzdělávání (CVIV) Ostrava a Ostravská univerzita v Ostravě. Dále organizace zaměřené na vzdělávání seniorů v Portugalsku (RUTIS Almerim), Slovinsku (ZDUS Ljubljana) a Španělsku

(CID Cartagena). Cílem projektu bylo přispět ke zvýšení počítačové gramotnosti seniorů v uvedených zemích. V roce 2010 obdržel tento projekt „Pečeť kvality“ při příležitosti 10. výročí programu Grundtwig, kterou udělil Dům zahraničních služeb, Národní agentura pro evropské zahraniční programy (NAEP). V roce 2012 byl finalizován projekt TKV - The Knowledge Volunteers. Case Studies. (Číslo projektu: 2011-3279/001-0001 (Molino, 2012). V roce 2017 jsme ukončili výzkum v rámci projektu: Inclusive Senior Education through Virtual U3A- ISEV, 2017-1-CZ01-KA204-035438. (Telnarová, Kutnohorská, 2017)

Do výzkumu jsme vstupovali s předpokladem, že vzdělávání seniorů má od oslovených organizací velkou podporu, jsou zde ovšem hodně velké rezervy, možnosti a výzvy.

Následně (v roce 2020) se uskuteční experimentální ověření vypracované eLearningové metodiky. Proběhnou IT kurzy seniorů ke zvýšení jejich lektorských schopností a na ně bude navazovat evaluační výzkum, kdy budeme zjišťovat zkušenosti seniorů se vzděláváním v IT technologiích a s uplatněním jejich znalostí pro edukaci pro zdraví a zdravý životní styl. Ten je multidimenzionálním pojmem a jednou z našich priorit bude, jak získávají informace o zdraví jako predikci zdravého životního stylu. Z našeho výzkumu vyplynulo, že senioři mají základní znalosti ve využívání IT technologií – zejména internet, e-mailová komunikace. Tyto znalosti jsou ovšem povrchní a znalosti terminologie jsou minimální.

Přínosem realizované metodiky pro budoucnost je skutečnost, že stav vzdělávání seniorů je nutno zkoumat v širším kontextu komunitního plánování, a to až na úroveň nejnižšího článků řízení, a seniorských organizací. Důležitá je také reflexe seniorů o úrovni jejich znalostí SMART. Vzhledem k tomu, že mnozí v užívání IT technologií pracují v zaběhaných stereotypech, analýza v pokračujících výzkumech ukazuje, že právě tyto brání objektivní sebereflexi a někdy pochopení hlubšího vzdělávání ve SMART.

Podpora zdravého životního stylu podle Ota-wské charty (1986) zahrnuje také kroky k posílení dovedností a schopností jednotlivců, kam IT nesporně patří. V modelech zdraví se zdůrazňuje stav sociální pohody, aby tato byla realizována, pak se musí vyloučit digitální exkluze.

Náš výzkum má význam rovněž pro pedagogickou praxi, v přípravě budoucích absolventů kvalifi-

kačních programů Ošetřovatelství. Tito absolventi by měli být ve SMART technologiích nadstandartně připraveni, protože právě oni budou zajišťovat on-line komunikaci mezi zdravotníky, a pacienti včetně seniorů, kdy budou pro ně důležité znalosti pro odstraňování komunikačních bariér při on-line komunikaci.

#### Poděkování

*Tato studie vznikla v rámci projektu: SMART technologies to improve the quality of life in cities and regions (SMART technologie pro zvyšování kvality života ve městech a regionech), CZ.02.1.01/0.0/0.0/17\_049/0008452, Ostravská univerzita, Czech Republic.*

#### SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZŮ

- Healthy Ageing a Challenge for Europe.* The Swedish National Institute of Public Health R 2006: 29, ISSN 1651-8624.
- Health 2020. National Strategy for Health Protection and Promotion and Disease Prevention.* Ministry of Health of Czech Republic. [Online]. 2019. [cit. 2019-12-15]. Dostupné z: [https://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci\\_8690\\_3016\\_5.html](https://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html)
- Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity v České republice.* [Online]. 2012. [cit. 2019-03-03]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/11696>
- HENDL J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- KERNOVÁ V. *Podpora zdraví v ČR.* Státní zdravotní ústav. [Online]. 2010. [cit. 2019-12-09]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/mensiny/podpora\\_zdravi\\_Kernova\\_1.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/mensiny/podpora_zdravi_Kernova_1.pdf)
- TELNAROVÁ Z., KUTNOHORSKÁ J. *Inclusive Senior Education through Virtual U3A- ISEV.* 2017-1-CZ01-KA204-035438, Ostravská univerzita, Czech Republic.
- KUTNOHORSKÁ J., TELNAROVÁ Z. *Vzdělávání seniorů jakou součást zdravého životního stylu.* *Zdravotnické listy.* 2018; (6) 4 : 33-39.
- TELNAROVÁ Z., KUTNOHORSKÁ J. *Seniors 'education as an element of the healthy life style.* In: Brodziak Andrzej a Marzena Zołoteńka – Synowiec. *Vspółczesna problematyka zdrowia publicznego i pielęgniarstwa holistycznego.* Nysa: Oficyna wydawnicza PWSZ w Nysie, 2018. ISBN 978-83-65881-04-5.

- KOUTNÁ-KOSTÍNKOVÁ J, ČERMÁK I. Interpretativní fenomenologická analýza. [Online]. 2019. [cit. 2019-12-19]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/281745581\\_Interpretativni\\_fenomenologicka\\_analyza/link/55f6d5fd08aeafc8abf5036c/download](https://www.researchgate.net/publication/281745581_Interpretativni_fenomenologicka_analyza/link/55f6d5fd08aeafc8abf5036c/download)
- MOLINA A. *The Knowledge Volunteers Project*. Fondazione Mondo Digitale. [Online]. 2020. [cit. 2020-03-07]. Dostupné z: <https://www.uks.estranky.cz/file/5/socialni-site.pdf>
- ONDRÁKOVÁ J. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-038-3.
- PRENSKY M. *Brain gain: technology and the quest for digital wisdom*. New York: Palgrave Macmillan. ISBN 978-0-230-33809-8.
- Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025*. Ministerstvo práce a sociální věci ČR. [Online]. [cit. 2019-11-18]. Dostupné z: [file:///C:/Users/Asus/Desktop/Senioři%20podklady%2013.9.2019/Strategie-přípravy-na-stárnutí-společnosti-2019-2025-ma\\_ALBSBAD-JYUA2.pdf](file:///C:/Users/Asus/Desktop/Senioři%20podklady%2013.9.2019/Strategie-přípravy-na-stárnutí-společnosti-2019-2025-ma_ALBSBAD-JYUA2.pdf)
- ŠTYGLEROVÁ T. et al. *Stárnutí se nevyhneme*. Český úřad statistický. [Online]. [cit. 2019-11-08]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ea002b5947>
- TOMCZYK Ł. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace vzdělávání dospělých. ISBN 978-80-904531-9-7.
- WIECHETOVÁ L. Češi se do počítačových kurzů nehrnou. *Statistika a my*. [Online]. 2019; 07-08:[cit. 2019-11-18]. Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2019/08/cesi-se-do-pocitacovych-kurzu-nehrnou/>