

OPONENSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

NÁZEV PRÁCE: AKTIVNÍ STYL ŽIVOTA PRO SENIORY

AUTORKA: VERONIKA VOKÁLOVÁ

Autorka si zvolila téma své bakalářské práce problematiku aktivního života u seniorů. Stárnutí populace a prodloužení věku vede k tomu, že starých lidí v nemocnicích a různých sociálních zařízeních přibývá. Z těchto důvodů je zvolené téma velmi aktuální a zajímavé.

Teoretická část je zpracována přehledně. Autorka zde výstižně uvedla důležité okruhy týkající se problematiky výchovy ke stáří, stárnutí a tělesné aktivity. Popis onemocnění pohybového aparátu ve stáří je důležité k pochopení možných faktorů, které vyvolávají sníženou aktivitu seniorů.

Pro výzkum byla zvolena metoda dotazníku. Dotazy byly zaměřeny na okolnosti, které brání aktivitě u seniorů. Týkaly se nejen zdravotních problémů, ale i sociálního zázemí, životosprávy a metod udržení maximální soběstačnosti. Výsledky jsou předkládány v jednotlivých bodech a zároveň v grafech.

Diskuse je souhrn zjištěných výsledků, které ukazují, že hlavním problémem bránícím v aktivitách jsou onemocnění kardiopulmonální a onemocnění pohybového aparátu. Dále z výzkumu vyplynulo, že senioři si uvědomují jak je pro ně pohyb důležitý, ale málo kdo má snahu svou aktivitu zvýšit.

V závěru práce autorka shrnula veškeré poznatky a zabývá se možnostmi, které by mohly vést ke zlepšení pohybových aktivit u seniorů.

Autorka pracovala s aktuální a vhodně zvolenou literaturou, v dostatečném rozsahu.

Práci doplňují přílohy. Mimo jiné jsou zde uvedeny pomůcky pro dechovou rehabilitaci. Tato část by se jistě dala rozšířit ještě o další ukázkou jiných rehabilitačních pomůcek, které usnadňují pohyb nemocného.

Práce je napsána srozumitelně, bez překlepů, slohově čistě. Bohužel nedodržení okrajů znesnadňuje čtení textu. V empirické části u otázky č. 20 chybí graf. Nemyslím si, že nebyl vypracován, zřejmě došlo k chybě při tisku a to i ohledně okrajů. Autorka si měla práci ještě před odevzdáním důkladně zkontrolovat.

Při obhajobě by se dalo diskutovat na téma:

1. Z výsledků vyplývá, že aktivita seniorů, i přesto že vědí jak je důležitá, není příliš velká. Nemůže se na tom podílet i fakt, že jim chybí podněty a důvod proč a pro koho? Převážně žijí sami nebo v domovech důchodců.
2. Co si myslíte o soužití mladší, střední a starší generace? Má toto soužití vliv na výchovu ke stáří a potřebu seniorů si udržet co nejdéle fyzickou aktivitu?

Práce splňuje, i přes některé nedostatky, jak v teoretické tak i v empirické části požadavky pro závěrečnou bakalářskou práci a proto ji hodnotím velmi dobře.

V Hradci Králové
25.5.2006

Stárková
