

Seznam příloh

Příloha 1 – dotazníkové šetření

Příloha 2 – schéma rozhovoru

Příloha 3 – akční plány Zdraví 2020

Příloha 4 – přepis rozhovorů

Příloha 1 – dotazníkové šetření

DOTAZNÍK

Dobrý den, jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, oboru Speciální pedagogika. Za účelem výzkumu své diplomové práce, vás prosím o vyplnění tohoto dotazníku. Data budou zpracována zcela anonymně. Správnou variantu zaškrtněte.

1. Jsem
 Muž Žena
2. Chtěl/a byste zlepšit své stravovací návyky?
 Ano Ne
3. Myslíte si, že strava přímo ovlivňuje váš zdravotní stav?
 Ano Ne
4. Chtěl/a byste se stravovat lépe, ale zdravé a bio potraviny jsou příliš drahé?
 Ano Ne
5. Jíte ovoce a zeleninu každý den?
 Ano Ne
6. Zařazujete do svého jídelníčku celozrnné výrobky?
 Ano Ne
7. Snažíte se mít alespoň jedno jídlo dne tepelně upravené?
 Ano Ne
8. Odebíráte jídlo z nějakého stravovacího zařízení (jidelny, charita)?
 Ano Ne
9. Kolik vypijete denně tekutin?
 méně než 1 litr 1-2 litr více než 2 litr

10. Kolikrát denně jíte?

 1-2x 3x 4x 5x a více

11. Dle čeho nejčastěji vybíráte potraviny? (Zakroužkujte 1 možnost)

Chuť- cena – kvalita – původ – etiketa - značka - výhodnost - dle typu své diety

12. Snažíte se hýbat, udržovat se v kondici?

 Ano Ne

13. Věnujete se nějaké pohybové/sportovní aktivitě?

 Ano Ne

14. Věnoval/a jste se dříve nějakému sportu, ale nyní už vám to váš zdravotní stav nedovoluje?

 Ano Ne

15. Chtěl/a byste se věnovat nějakému sportu, ale nemáte ve vašem okolí dostatek možností, příležitostí?

 Ano Ne

16. Je vaše rodina, například vnoučata, jedním z důvodů, proč se chcete udržet v kondici?

 Ano Ne

17. Věnujete se alespoň 150min týdně intenzivní pohybové aktivitě jako je jízda na kole, běh, rychlá chůze delší trasy, plavání atd.? (tj. průměrně 20min denně)

 Ano Ne

18. Častěji, než sportu, se věnujete práci na zahradě, chalupě, kolem domu?

 Ano Ne

19. Kolik hodin denně průměrně spíte?

 méně než 6
hod 6-8 hod více než 8
hod

20. Trpíte nespavostí?

Ano Ne

21. Jak spokojený vnímáte váš život? (zaškrtněte jednu možnost)

absolutně nespokojený spíše spokojený často se to mění spíše spokojený velmi nespokojený

22. Myslíte si, že žijete zdravým životním stylem?

Ano Ne

23. Snažíte se žít zdravým životním stylem?

Ano Ne

24. Víte ve vašem okolí o nějaké komunitě, která se zabývá zdravým životním stylem?

Ano Ne

25. Kdyby ve vašem okolí probíhaly přednášky, workshopy (sezení) o zdravém životním stylu, přemýšlel/a byste o jejich návštěvě?

Ano Ne

26. Zajímá vás tato tematika?

Ano Ne

Děkuji, že jste si našli čas pro vyplnění dotazníku.

Příloha 2 – schéma rozhovoru

1. Co vás napadne, když se řekne zdravý životní styl?

Patří sem i dostatek odpočinku? Spánek? Pitný režim?

Zajímáte se o to, co je a co není zdravé?

Odkud čerpáte tyto informace? Čtete nějaká doporučení?

Co děláte správně a co se vám naopak nedaří?

2. Myslíte si, že zdravý životní styl má přímý vliv na délku života?

Může být zdravý životní styl prevencí před civilizačními chorobami?

Může zdravý životní styl pomoci i v léčbě některých onemocnění?

Jsou některá onemocnění důsledek špatného životního stylu?

3. Dbáte při výběru potravin na jejich kvalitu?

Čtete složení potravin, etikety? Zajímá vás původ?

Zkoušel/a jste někdy nějaký alternativní způsob stravování? Proč?

4. Co děláte pro to, abyste se udržel/a v kondici?

Co vás motivuje? Rodina, zdraví, vzhled?

Jaký typ pohybu upřednostňujete?

5. Máte zájem se v tomto ohledu vzdělávat?

Jakou formou?

Stali byste se členem komunity?

Zajímají vás více besedy, přednášky, nebo pohybové aktivity?

Příloha 3 – akční plány Zdraví 2020

- **AP 1 Podpora pohybové aktivity**
- **AP 2 Správná výživa a stravovací návyky**

AP 2a Správná výživa a stravovací návyky

AP 2b Prevence obezity

AP 2c Bezpečnost potravin

- **AP 3 Duševní zdraví**
- **AP 4 Omezení zdravotně rizikového chování**

AP 4a Vytvoření interdisciplinárního mezíresortního rámce primární prevence rizikového chování u vysoce ohrožených skupin dětí v České republice

AP 4b Oblast kontroly tabáku v České republice

AP 4c Omezení škod působených alkoholem

- **AP 5 Snižování zdravotních rizik ze životního a pracovního prostředí**
- **AP 6 Zvládání infekčních onemocnění**
- **AP 7 Rozvoj programů zdravotního screeningu v ČR**
- **AP 8 Zvýšení kvality, dostupnosti a efektivity následné, dlouhodobé a domácí péče**

AP 8a Zvýšení kvality, dostupnosti a efektivity následné, dlouhodobé a domácí péče

AP 8b Zvýšení dostupnosti návazné péče

- **AP 9 Zajištění kvality a bezpečí poskytovaných zdravotnických služeb**
- **AP 10 Celoživotní vzdělávání zdravotnických pracovníků**

AP 10a Celoživotní vzdělávání lékařů

AP 10b Celoživotního vzdělávání nelékařských zdravotnických pracovníků

- **AP 11 Elektronizace zdravotnictví**
- **AP 12 Rozvoj zdravotní gramotnosti**
- **AP 13 Rozvoj ukazatelů zdravotního stavu obyvatel**

Příloha 4 – přepis rozhovorů

V rozhovorech je pro otázky tazatelky použito písmo T. Odpovědi respondentů jsou značeny písmenem R. Rozhovorům vždy předcházelo úvodní seznámení, které nebylo nutné zaznamenat v písemné podobě.

1. Rozhovor č. 1, Respondent paní Anna

T: co vás napadne, když se řekne zdravý životní styl?

R: No tak to by se měl člověk hýbat, to je důležité v každém věku, aby mu neochablo svalstvo. Také pohyb na čerstvém vzduchu a pak jídlo.

T: co vás napadá ohledně jídla?

R: Hlavně se asi nepřejídat, jíst do polosyta a pít do polopita. Hlavně také nejíst sladkosti na večer a v noci. To by už tělo nedokázala spálit a ukládalo by si to do zásob. Je lepší, když jí člověk malé porce a častěji.

T: Zajímáte se o to, co je zdravé a co není zdravé?

R: No ono se to také pořád mění, je to pravda? Já si pamatuji, jak se vždy říkalo, že jsou vajíčka ve větším množství špatné. Že to škodí, kvůli cholesterolu. No a dnes se už ví, že to neplatí a že to na cholesterol nemá až takový vliv. Člověk si občas něco přečte v časopise.

T: čerpáte informace ještě z jiných zdrojů?

R: to asi ne, co třeba myslíš?

T: Například nějaké příručky, nebo články na internetu?

R: Kdepak, spíše v tom časopise. Já mám předplatné Vlasty už několik let a teď jsem dostala od syna k vánocům ještě předplatné jiného časopisu, ale teď si nevzpomínám, jak se jmenuje. Je tam ale dost věcí o vědě a tak.

T: je něco, co byste chtěla zlepšit, ohledně vašich návyků? Myslím tím, jestli si myslíte, že děláte něco špatně, co pro vaše zdraví není úplně přínosné.

R: Já už jsem stará, ale nikdy jsem nekouřila a alkohol už dávno nepiju. Nedělá mi dobře. Ale když jsem byla mladší, tak jsem si jednu kořalku i dala, ale dneska už ne. Asi bych neměla jíst tolik sladkého. To já si říkám pořád, ale stejně si ten zákusek ke kávě dám. Co by to bylo za život.

T: A kolik si myslíte, že vypijete za den vody? Pijete často, nebo na to trochu zapomínáte?

R: to já piju, ale vodu moc ne, ta je těžká na žaludek. Dělán si čaje, buď ledvinové anebo i jiné. Ale piju dost, to já si hlídám.

T: Ještě jsem se vás chtěla zeptat, jestli si myslíte, že zdravý životní styl může mít přímý vliv na délku života?

R: To asi ano, ale zase by se to nemělo s ničím přehánět.

T: Jak to myslíte přehánět?

R: Když se někdo v životě moc omezuje. Když má člověk na něco chuť, tak by si to měl dát. Pak mají ty mladé holky bulimii nebo něco podobného, jenom protože drží nějaké diety.

T: Rozumím tomu dobře, že souhlasíte, že zdravý životní styl může mít vliv na délku života, ale může se stát, že někdo například neodhadne, co ještě je a co není zdravé?

R: (souhlasně přikyvuje)

T: Dobře, děkuji. Myslíte si, že když člověk žije zdravě, tak má větší šanci, že neonemocní? Že je zdravý způsob života prevencí, před různými chorobami?

R: To asi ano. Také je to závislé na tom, kde kdo žije. Lidé z velkých měst mají nevýhodu, že dýchají znečištěný vzduch a pak mohou mít různé plicní choroby, například. Určitě jsou na tom hůře, než lidé co bydlí celý život na vesnici. Teď mě napadá, že třeba ten kdo pije alkohol, má špatná játra.

T: To máte pravdu. A co když je to obráceně a někdo už nemocný je. Může mu například zdravá strava pomoci uzdravit se?

R: No třeba diety. Ty nedrží jen ten, kdo chce zhubnout. Dietu drží lidé po operacích a mají ji předepsanou doktorem. Můj známý přežil rakovinu, ale musí teď jinak jíst, aby nezatěžoval tělo.

T: A když jdete do obchodu, **podle čeho vybíráte potraviny?**

R: Podle toho, co mi doma chybí (směje se)

T: Zeptala jsem se špatně. **Vybíráte potraviny podle kvality, původu, etikety?**

R: My bydlíme s mužem na sídliště a vedle máme Lidl, tak tam. A už jsme na ty jejich věci zvyklý, asi tam mají i lepší kvalitu, než jinde. Když mám brýle a čas, tak si někdy i to složení čtu.

T: **A zkoušela jste někdy nějaký alternativní způsob stravování?** Myslím tím, jestli jste nezkoušela být vegetariánem, nebo něco podobného?

R: Jé, to ne. My jsme od mala zvyklý jíst všechno.

T: **Sportujete nějak? Hýbete se?**

R: Chodím pěšky, to jo. Do města, k doktoru,... když přijedou mladý, tak jdeme i do Luhu (park), sama tam nechodím, je to docela daleko. Ale snažím se. A když ráno vstanu, tak se protahuju, to dělám od jakživa.

T: **Zkuste mi říct hlavní důvod, proč chcete být v kondici?**

R: No abych dlouho vydržela. Nechci být dětem na obtíž a ráda bych, abychom co nejdéle bydleli u sebe.

T: Už vás nebudu trápit, ale ještě se zeptám, jestli byste **měla zájem o nějaké společenské besedy nebo přednášky, jak například žít zdravěji?** Například, jak zlepšit své stravovací návyky, dozvědět se jaké druhy pohybu jsou pro vás vhodné a podobně?

R: Je to já nevím, možná takhle něco u kafička. Přes zimu by to mohlo být příjemné, ale v létě mám spoustu práce na zahradě. Nevím, jestli bych se přihlásila, kdyby to bylo závazné.

T: Já vám moc děkuji za rozhovor.

2. Rozhovor č. 2, Respondent paní Daniela

T: Co vás napadne, když se řekne zdravý životní styl?

R: Tak to je jasné, neměla by se jíst smažená jídla. Taky by se nemělo kouřit, pít alkohol a tak podobně. Když ono je to s tím zdravým také složité. V dnešní době je ve všem chemie, zdravé je jíst domácí zeleninu a ovoce, co si člověk vypěstuje. Já to vidím na vajíčkách i na zelenině. My si pěstujeme všechno svoje a jíme jenom domácí vajíčka. Slepice teda nemáme, ale vozí nám je moje sestra.

T: Takže do zdravého životního stylu patří správné stravování a je ještě něco, co vás napadá?

R: Určitě pohyb, ten je důležitý. Nekouřit, nepít.

T: Myslíte si, že i spánek a odpočinek je důležitý?

R: No to víte, že jo. Když je člověk nevyspalý, to je tragédie. Já sem byla schopná vstávat za mlada v poledne, ale teď už ne. Člověk čím je starší, tím mu stačí méně spánku. Než aby se válel v posteli, tak jde něco dělat, ale to je asi normální. Vnuka také o víkendu budím, jinak by spal celý den.

T: A čtete třeba nějaká doporučení, která se týkají zdravého stravování? Nebo zdravého životního stylu obecně?

R: No možná mám doma nějaké knížky o hubnutí. Já jsem jednou držela Mačingovou dietu. Ta byla docela dobrá, to jsem tenkrát zhubla. Není to ale nic platný, když to člověk nedrží furt. Jinak chodím k doktoru, jelikož mám tu cukrovku a ten mi doporučuje, abych jedla zdravě.

T: A snažíte se jíst zdravě i normálně?

R: Jo to já se snažím, ale když vařím pro celou rodinu, tak se prostě najím s nimi. To je asi nejhorší, že jsme zvyklý na ta česká jídla a to jsou samé knedlíky. Nejíme to ale pořád. Teď děláme třeba i kuskus, nebo pohanku. Mě to chutná, ale manžel nad tím ohrnuje nos. Já se musím hlídat, jak mám cukrovku, ale jen tu slabou.

T: A na co především koukáte při nákupu potravin?

R: Kupuji potraviny, na které jsem zvyklá a u kterých mám osvědčenou značku. Akorát si počkám, až budou v akci. My totiž chodíme na nákup jednou za čas a vždycky koupíme to, co je zvýhodněné. Teda myslím to, co se nezkazí, třeba mouku. Člověk se dívá na cenu, ale spíš kupujeme to, co máme vyzkoušené. Třeba kupujeme pořád jeden a ten samý jogurt, málokdy vezmu jiný, když je v akci.

T: Věnujete se nějakému sportu?

R: No, že bych se věnovala sportu, to asi ne. Ale jezdím na kole, plavu, když je hezky, jdeme na Svatobor (rozhledna). O víkendech chodíme na dlouhé túry na čerstvém vzduchu, abychom byli zdraví. To zase jo.

T: Takže jste aktivní, to je správné. Co vás motivuje, udržovat se takhle v kondici?

R: No abych vypadala dobře. (směje se)

T: Chodila jste někdy na nějaké skupinové lekce? Na nějaké cvičení?

R: No byla jsem asi dvakrát, z donucení. Já na to moc nejsem. Člověk se vidí v tom zrcadle, to je lepší se nevidět. To byla nějaká lekce, ... byly tam taneční kroky, jenže já si to nedokázala zapamatovat, tak už jsem víckrát nešla. To tenkrát vymyslela dcera, já bych jinak nešla. Také jsem tam byla nejstarší.

T: Šla byste na nějaké podobné cvičení, kdyby tam byly jen dámy ve vašem věku a nebylo by to nic složitého na koordinaci? Nebo vás napadá nějaké jiné cvičení, na které, které by vás oslovilo?

R: No já bych potřebovala spíš už jen relaxovat, radši nějakou masáž. Když se chci hýbat, tak půjdu raději do přírody.

T: Takže by vás více zajímala například nějaká beseda o zdravém stravování?

R: Ale jo, záleželo by na to, co by to bylo. Já si ráda poslechnu nějakého odborníka. Vždycky je co se naučit.

T: Já vám děkuji za rozhovor.

3. Rozhovor č. 3, Respondent paní Eva

T: Co si představíte, když se řekne zdravý životní styl?

R: Tak sem bych zařadila dostatek pohybu, zdravé jídlo... Důležité je nekouřit a nepít alkohol, ale pivo nebo víno může být zdravé. Spíš je to asi o nějaké rovnováze. S ničím by se to nemělo přehánět a volit vždy takovou tu zlatou střední cestu. Když si dám něco nezdravého, tak se pak budu zase trochu hlídat.

T: Zajímáte se o to, co je a co není zdravé?

R: No samozřejmě.

T: Odkud čerpáte tyto informace? Podle čeho se tedy řídíte?

R: Já se celý život řídím tím, co říkal páter Ferda. To byl kněz a léčitel a znám dokonce paní, které pomohl uzdravit se. Dneska v tom má člověk nepořádek. Třeba vám všichni říkají, ať jíte hodně ovoce. Přitom v té knize, od pátera Ferdy, se píše, že se má jíst ovoce střídmě a hlavně nejíst zbytečně nějaké to exotické. Mělo by se jíst jen to, co je vypěstované tam, kde žijete.

T: Je něco, co třeba děláte špatně, nějaký zlovyk, kterého byste se chtěla zbavit?

R: Ale tak, to víte, že by to mohlo být vždy lepší. Člověk se hlavně musí mít rád a nedělat ze všeho vědu, ono to taky spolu všechno souvisí. I když už jsem stará, tak zastanu všechnu práci sama a hlavně to zdraví, aby dlouho sloužilo.

T: Myslíte si, že zdravý životní styl má vliv na délku života?

R: Určitě ano. Jak se člověk chová ke svému tělu, tak mu to jeho tělo vrátí.

T: Dbáte při výběru potravin na jejich kvalitu?

R: No povím vám, že jsem se některý věci odnaučila kupovat. Dřív jste šli do obchodu koupit máslo a koupili jste máslo. Dneska máte na výběr z deseti másel, z toho půlka máslo není a ten zbytek je dovoz z Polska. Člověk aby všechno hlídat, ale zase když chcete něco kvalitního, tak za to zaplatíte. Oni jsou to také podvodníci. Každý chce na každém vydělat,...

T: Zkoušela jste někdy nějaký alternativní, speciální způsob stravování?

R: No párkrát jsem držela dietu, asi jako každý. Ono to občas neuškodí, odřeknout si sladké, nebo pečivo. Už ten páter Ferda říkal, že bílé pečivo by se mělo jen občas a že je třeba ho také kombinovat s žitným, nebo celozrnným pečivem. Jenže jsme zase u toho, že si chcete koupit žitný chléb a v obchodě mají jen to pečivo rozmražený. Napíšíou, že je to celozrnné, přitom to jenom obarví. Takže si stejně raději koupím ten tukový rohlík.

T: Ještě by mě zajímalo, co děláte, abyste se udržela v kondici?

R: já chodím se pejskem ven. To je dobrý, že to zvíře váš alespoň donutí. Musíte s ním brzo ráno, několikrát za den a pak zase večer. To vypadá, že si stěžuji, ale já jsem ráda, že ho mám. Aspoň vám není smutno. No a mám na starý kolena brigádu. To zase přijdu na jiné myšlenky. Tříkrát do týdne uklízím v jedné kavárně. Zabere mi to asi hodinu a půl. Mám to jako brigádu a navíc se u toho docela zapotím.

T: Chodíte někam do společnosti? Je něco, co vám v Sušici chybí, co by se tady mohlo vytvořit pro lidi, jako jste vy?

R: Chodím občas s někým do kavárny, nebo tak. Nedávno jsem byla v kině, to je tady nové, ale byla jsem poprvé. A jestli mi tady něco chybí? Teď mě nic nenapadá.

T: Myslela jsem třeba, jestli byste se odhodlala navštívit třeba nějakou hodinu cvičení, která by byla vysloveně pro ženy, jako jste vy,...

R: Ale jo, to já bych to zkusila, i když jsem stará, ale právě proto, vždyť já už se nemusím stydět. Já bych řekla holkám, co s nimi chodím na to kafe a místo toho bychom si šly zacvičit, ne?

T: Tak to jste mi udělala radost, děkuji za rozhovor.

4. Rozhovor č. 4, Respondent paní Ludmila

T: Co vás napadne, když se řekne zdravý životní styl?

R: Tak když je něco zdravého, tak je to něco, co je dobré pro naše tělo, co nám dělá dobře. Je to asi individuální záležitost. Co je zdravé pro jednoho, nemusí být zdravé pro druhého. Ale důležitý je pohyb, dobré jídlo, asi ne nějaké úplně továrensky zpracované, určitě není dobré kouřit a pít alkohol, že ano?

T: Myslíte, že lze zařadit i spánek a odpočinek? Pitný režim?

R: No vidíte to, na to jsem zapoměla. Určitě obojí ano.

T: Zajímáte se o to, co je a co není zdravé?

R: Dřív jsem se o to zajímala asi více, ale myslím si, že každý člověk ví, co je pro ně ho dobré, je už horší se tím řídit. Zvláště když už jsem stará a nemusím držet linii, já už si to můžu dovolit, ne? Já si dělám srandu.

T: Myslíte si, že má zdravý životní styl vliv na délku života?

R: Když se o sebe někdo stará, tak se určitě dožije vyššího věku. Některé věci ale člověk neovlivní. Rakovinu plic může mít i ten, který nikdy nekouřil. Život není vždy úplně spravedlivý, co se tohoto týče.

T: A když už ten člověk nemocný je, myslíte, že stravou nebo pohybem se jeho zdravotní stav může zlepšit?

R: Ano, může, určitě. Ale zase asi záleží na okolnostech.

T: Dbáte při výběru potravin na jejich kvalitu?

R: Ano, už třeba vím, kde koupím lepší ovoce a kde je zase dobrý kupovat maso. Já chodím tak dvakrát týdně do zdravé výživy. Některé věci jsou tam sice dražší, ale ráda si za kvalitu připlatím. Je pravda, že tam teda hodně nakupuji pro vnoučata, protože si dcera zakládá na zdravém jídle a snaží se nás to naučit.

T: Co děláte proto, abyste se udržela v kondici?

R: Já už toho taky moc nemůžu. Ještě předloni jsem chodila na bosu a aerobic, ale mám špatná kolena. Na podzim mi budou dělat endoprotézu, celé mi ho vymění. Teda jestli se

k tomu odhodlám. To ale neznamená, že sedím doma. Já mam už dvě vnoučata a tak s nimi chodím ven. Copak s nimi taky doma.

T: Přesto, že už se nemůžete plně věnovat pohybovým aktivitám, **měla byste zájem o nějaké besedy na téma podpory zdraví? Přijde vám jako dobrý nápad vytvořit nějakou komunitu, která bude sdružovat lidi v důchodovém věku a setkávala se třeba jednou týdně?**

R: Asi to dobrý nápad je, nic takového tu není, ale já mam rodinu a vnoučata. Spíš pro nějaké lidi, co žijí sami. To já nevím, jestli bych mohla chodit každý týden. To já ani dopředu nevím, jestli nebudu hlídat vnoučata.

T: Já vám děkuji za rozhovor.

5. Rozhovor č. 5, Respondent paní Barbora

T: **Co vás napadne, když se řekne zdravý životní styl?**

R: No tak co je zdraví prospěšné – sport, asi také nekouřit cigarety, alkohol není zdravé pít,...

T: **A vy kouříte? Vidím, že tu máte popelník**

R: Já kouřím. Kouřím už přes třicet let, i když je pravda, že co jsem sama, hodně jsem to omezila. Snažila jsem se několikrát přestat, ale už asi nepřestanu. Je to zlovyk.

T: **I když kouříte, snažíte se například zdravě jíst?**

R: Ale tak normálně. Já mám ráda polévky, třeba zeleninové, maso já nemusím mít každý den.

T: **A vy si vaříte sama?**

R: Dřív jsem vařila každý den, já umím vařit. Ale jak člověk nemá pro koho, jakmile nemusí, tak ho to nenutí. Ale vařím, to jo. Ale mě stačí málo, já mám stejně ráda ty obyčejná jídla.

T: **A Když jdete na nákup, tak podle čeho vybíráte potraviny?**

R: Podle ceny. Když je v akci něco, co je normálně hodně drahé, tak to ochutnám. Takové ty věci, které si normálně nekoupíte.

T: Čtete složení potravin?

R: Já na to zaprvé nevidím a za druhé tomu ani nerozumím. Koukám se třeba kolik procent masa má šunka, ale u všeho to nečtu.

T: A chodíte na procházky? Nebo máte nějakou jinou oblíbenou pohybovou aktivitu?

R: Teď jak je hezky, tak chodím. To je hned veselejší, když je venku jaro. Ale já mam špatné oči, tak nechodím daleko. Nohy mi slouží, to jo. Tak si udělám, jak já tomu říkám, okruh tady kolem baráku, dám si to cigárko a sednu si na lavičku. Já bych si jen přála, abych se o sebe dokázala co nejdéle postarat. Mě se do důchodáku nechce, já jsem tady zvyklá.

T: A byla byste ráda, kdyby tady ve městě byl nějaký klub, kam byste si mohla chodit popovídat, posedět, třeba se i trochu protáhnout, nebo kde by vám poradili, jak přestat kouřit?

R: A kde to má být?

T: Zatím nikde, jen se vás ptám, co by vám třeba udělalo radost, nějaká společenská událost, nebo zajímavá přednáška?

R: Možná nějaká muzika, jenže já autem nejezdím a v zimě je zase náledí, to často ani nechodím ven. To byste pro mě musela přijet.

T: Zatím si s vámi o tom jen tak povídám. Ještě jsem se vás chtěla zeptat, jestli si myslíte, že způsob jakým žijete, může ovlivnit například délku vaše života?

R: ale tak asi jo, asi se to na člověku nějak projeví taky, jak žije,...

T: já vám děkuji za rozhovor

6. Rozhovor č. 6. Respondent Emil

T: Co vás napadne, když se řekne zdravý životní styl?

R: Tak každý by se měl udržovat fit, být aktivní, nesedět doma na zadku. Podle toho se také adekvátně stravovat, trochu tomu tu stravu přizpůsobit. Jedno bez druhého nejde.

T: Ještě něco vás napadá, co je důležité?

R: Mělo by se vypít asi kolem 2,5l tekutin, do toho se ale nezapočítává třeba pivo. Nepřejídat se, nejíst příliš uzenin, tučných, výrobků, cukr...

T: Mohli bychom do aspektů zdravého životního stylu zahrnout i spánek a odpočinek?

R: No rozhodně, regenerace je důležitá a tělo regeneruje hlavně ve spánku. Já tvrdím to, že svaly nerostou v posilovně, ale doma v posteli.

T: Je vidět, že vás toto téma zajímá. Prozradíte mi, odkud třeba čerpáte informace o cvičení nebo o jídle?

R: Tak né, že bych je úplně od někud čerpal. Ale chodím do fitka, a to když jste v tom prostředí, tak to prostě odposloucháte, prostě jste v tom. Sem tam si přečtu něco na internetu, ale člověk by měl spíš poslouchat své tělo, než rady cizích. Každému taky vyhovuje něco jiného. Asi je rozdíl, když budu cvičit já anebo vy. To Samé platí i v jídle

T: Myslíte si, že když žijete zdravě, tak se dožijete delšího věku?

R: No tak v tom já doufám, já si starý nepříjdu. A je dokázané, že třeba se třeba Číňané dožívají déle, protože jí zdravě a starají se o sebe.

T: Jak už sem pochopila, chodíte cvičit do fitka?

R: Člověk se musí hýbat, nesmí z pohodlnět. Ve fitku už mě znají, chodím tam pravidelně třetím rokem. Myslim, že tam je dobrá parta, že mi berou. Jasně, že tam nepodávám výkony jako mladí kluci. Ale to já nepotřebuju, kvůli tomu tam přece nechodím, abych se vyrovnal mladým klukům. Já si tam i popovídám prostě. Ale zajdu i na pivo, mezi chlapy, to jo.

T: A co jídlo? Snažíte se jíst jako sportovec?

R: Já si dam jak ten knedlík s uzeným, tak kuře s rýží. Hlavně at' to má nějakou energii, když to pak člověk vyběhá, tak se nic nestane.

T: A držel jste třeba někdy dietu? Nebo nějaký striktní jídelníček? Nezkoušel jste být vegetarián?

R: Dneska je to moderní, že se nejí maso. Podle mě by se mělo jíst všechno a s mírou. Ale taky znám holku, a ta maso nejí a cvičí normálně. Já bych to třeba bez masa nezvládl. To se na mě nezlobte.

T: Když jdete na nákup, tak na co se především koukáte? Na složení, cenu?

R: Tak asi je to jedno s druhým. Maso kupuji v řeznictví, tam už vím, které mám koupit. Jinak chodíme s ženou do Albertu, na větší nákup pak do Tesca. Většinou si čtu složení až doma v klidu, a to člověk někdy kouká a nestačí se divit. Jak přidávají škrob třeba tam, kam nepatří. Anebo jsem koupil právě jednu slaninu v Tescu a ve složení je cukr, ale proč? Vždyť to má být maso a oni tam přidávají cukr? Pak najdete škrob ve smetaně, ...

T: Uvítal byste v Sušici nějaký klub, který by sdružoval seniory a vedl je ke sportu?

R: No nic takového asi není, já sportuji i tak. Jezdím na kole, chodíme s manželkou na procházky,... ale pro lidi, který k tomu třeba cestu nenašli by to mohlo být dobré. Hlavně pro lidi, co žijí sami a nevylezou z domu, co je rok dlouhý. Ale nevím, zda byste je nalákala. Možné spíš nějaký cvičení na bolavá záda, nebo nějakou fyzioterapii, to by ty lidi lákalo víc.

T: Já vám moc děkuji za tip.