

# KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ POTŘEB CÍLOVÝCH SKUPIN

SENIOŘI

ZADAL: ODBOR SOCIÁLNÍCH VĚCÍ MĚSTA NOVÉ MĚSTO NAD METUJÍ, 2024

ZPRACOVAL: MGR. PETRA DOBIÁŠOVÁ (SPOLEČNOST ING. EVA KLÍROVÁ)

ŘÍJEN 2024

## OBSAH

1.	VYMEZENÍ KONTEXTU ŠETŘENÍ A METODICKÝCH PŘÍSTUPŮ .....	3
1.1	KONTEXT .....	3
1.2	DEFINICE CÍLOVÉ SKUPINY .....	3
1.3	METODY A PŘÍSTUPY .....	4
1.4	REALIZOVANÉ AKTIVITY V RÁMCI ANALÝZY POTŘEB .....	5
2.	DETAILNÍ ANALÝZA POTŘEB CÍLOVÝCH SKUPIN .....	6
2.1	POTŘEBY V OBLASTI POMOCI, PODPORY A PÉČE .....	6
2.2	DŮLEŽITOST AKTIVNÍHO ŽIVOTA SENIORŮ A VÝZNAM SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ .....	13
2.3	VEŘEJNÝ PROSTOR .....	17
2.4	PROBLEMATIKA BYDLENÍ .....	18
2.5	ZDRAVOTNÍ OBLAST .....	20
2.6	INFORMOVANOST .....	20
3.	DOPORUČENÍ .....	22

# 1. VYMEZENÍ KONTEXTU ŠETŘENÍ A METODICKÝCH PŘÍSTUPŮ

## 1.1 KONTEXT

Tento dokument se zaměřuje na situaci seniorů žijících v Novém Městě nad Metují (NMnM) a přilehlých obcích správního obvodu obce s rozšířenou působností (SO ORP). V rámci této analýzy se také částečně dotýkáme potřeb neformálně pečujících osob, protože senioři často pečují o své partnery.

Vzhledem ke změnám v demografické struktuře obyvatel, jako je stárnutí populace, a vlivům sociálních faktorů, jako byla energetická krize v souvislosti s válkou na Ukrajině či postcovidová situace, je nezbytné mít aktuální a relevantní data, která umožní lépe porozumět rozmanitosti potřeb jednotlivých skupin obyvatel.

Cílem šetření je zmapovat specifické potřeby této skupiny obyvatel, které by měly být zohledněny při plánování sociálních a návazných služeb v regionu, při tvorbě strategie města či při rozhodování o přerozdělování veřejných finančních prostředků. Celé toto snažení by mělo vést k zajištění kvalitního života seniorů v regionu, prevenci jejich sociálního vyloučení a k podpoře aktivního stárnutí. Získané výsledky analýzy tak budou představovat důležitý nástroj pro formulaci a implementaci účinných politik a strategií zaměřených na zlepšení životních podmínek seniorů v Novém Městě nad Metují a jeho okolí.

## 1.2 DEFINICE CÍLOVÉ SKUPINY

**Senioři**, definovaní jako osoby ve věku 65 let a více. Tato skupina se potýká s mnoha problémy, jako je zhoršující se zdravotní stav, osamělost a nedostatek sociálních kontaktů, což může negativně ovlivnit jejich kvalitu života. V rámci aktivního stárnutí je kladen důraz na podporu zdraví, prevenci a udržování autonomie, což vyžaduje přizpůsobení služeb a politik pro potřeby

seniorů. Důležitým aspektem je také dostupnost a kvalita sociálních služeb, které se odrážejí v celkovém pocitu pohody seniorů.

### 1.3 METODY A PŘÍSTUPY

V rámci analýzy potřeb seniorů v Novém Městě nad Metují (NMnM) a přilehlých obcích správního obvodu obce s rozšířenou působností (SO ORP) jsme realizovali kvalitativní šetření. Tento typ šetření je klíčovým nástrojem pro zkoumání komplexních sociálních problémů, protože umožňuje hluboké porozumění perspektivám a zkušenostem zkoumaných skupin (Hendl, 2016).

Kvalitativní přístup zahrnoval fokusní skupiny, což jsou osvědčené metody pro získání detailních dat z malého počtu respondentů (Silverman, 2013).

V rámci šetření byla dodržena etická pravidla výzkumu. Jednalo se o (Hendl, 2008): poučený (informovaný) pasivní souhlas, svobodu odmítnutí, anonymitu (limitovaná specifika místa realizace šetření a zadavatele).

**Fokusní skupiny (fokusní setkání, skupinové diskuse)** byly uspořádány jako diskusní platformy, kde se jednotlivci mohli podělit o své názory a zkušenosti. Tato metoda umožnila interakci mezi respondenty, což vedlo k obohacení diskuse a prohloubení porozumění jejich potřebám (Krueger & Casey, 2015). Cílem bylo identifikovat společná témata a rozdíly v pohledech na problematiku, čímž jsme získali komplexní data pro následnou analýzu. Všechny diskuse byly vedeny zpracovatelem šetření, nahrávány se souhlasem účastníků a po jejich skončení byly transkribovány pro další zpracování. Fokusní skupiny probíhaly v časovém rozpětí cca 1,5 hodiny.

Po dokončení fokusních skupin byly všechny získané informace podrobeny systematické analýze. Použili jsme tematickou analýzu, která nám umožnila identifikovat klíčová témata a vzorce v odpovědích respondentů (Silverman, 2013). Tato metoda se používá při práci s kvalitativními daty, neboť umožňuje jejich hloubkovou analýzu a interpretaci.

## 1.4 REALIZOVANÉ AKTIVITY V RÁMCI ANALÝZY POTŘEB

V rámci analýzy potřeb seniorů v Novém Městě nad Metují a přilehlých obcích SO ORP bylo realizováno následující:

CÍLOVÁ SKUPINA	PODROBNÉ INFORMACE	
SENIORŮ	Fokusní setkání	
	Realizováno	9.5.2024
	Účastníci	Aktivní členové Klubu Dobrá pohoda
	Počet	20 osob
	Tematické zaměření	Potřeby místních seniorů, zkušenosti s nabídkou pomoci ve městě, zájem a ochota využívat sociální služby, téma bariérového bydlení, volnočasové potřeby seniorů. Budoucí představy o péči.
SENIORŮ, NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍ	Fokusní setkání	
	Realizováno	16.5.2024
	Účastníci	Pečující osoby, senioři a osoby se zdravotním postižením žijící v obci Bohuslavice
	Počet	8 osob
	Tematické zaměření	Zkušenosti s využíváním sociálních služeb MSSS OÁZA. Zkušenosti s využíváním pobytových služeb a vyrovnávání se rodin a pečujících s pocity selhání. Péče o děti OZP v domácím prostředí. Zajištění služeb v obci Bohuslavice – budoucí požadavky a nároky na péči

## 2. DETAILNÍ ANALÝZA POTŘEB CÍLOVÝCH SKUPIN

Z šetření vyplynulo, že senioři v Novém Městě nad Metují mají celou řadu různých potřeb a obav ohledně života ve stáří.

Je důležité zdůraznit, že popisované pohledy a potřeby seniorů vycházejí z jejich subjektivních zkušeností a vnímání, které nejsou vždy podloženy konkrétními daty a fakty. Týká se to především zkušeností s kapacitami a dostupností služeb. Pro efektivní a informované rozhodování je tedy nezbytné získat další konkrétní údaje, které umožní přesněji identifikovat potřeby a přijmout cílená opatření.

### 2.1 Potřeby v oblasti pomoci, podpory a péče

Tato kapitola se zaměřuje na potřeby seniorů v oblasti fyzické (do)pomoci, podpory a péče.

SOUHRN:

- Senioři v Novém Městě nad Metují vyjadřují obavy ohledně dostupnosti péče a služeb v momentě, kdy je budou potřebovat, i když v současnosti tyto služby jsou fakticky dostupné. Tento jev není specifický pouze pro Nové Město nad Metují a okolí, ale jde o obecnou obavu, která se týká mnoha seniorů napříč Českou republikou. I když se momentálně necítí ohroženi, mají strach, že až bude potřeba, mohou se dostat do situace, kdy nebudou mít přístup k potřebné pomoci a péči.
- Mnozí senioři v Novém Městě nad Metují vnímají službu centra denních služeb ("Domovinka") velmi pozitivně. I senioři, kteří tuto službu dosud nevyužívají, jsou o její existenci dobře informováni a hodnotí ji jako kvalitní. Senioři obecně by uvítali rozšíření kapacit „Domovinky“, a to nejen zvýšením počtu míst, ale i rozšířením cílové skupiny, včetně úvah o umístění „pobočky“ i v dalších obcích správního obvodu ORPDeklarovaný zájem o tuto službu přichází zejména z Bohuslavic.
- Senioři mají povědomí o pečovatelské službě a vědí o jejím poskytování v území.

- Senioři zdůrazňují potřebu dostupnosti domovů pro seniory, ale silněji vyjadřují přání mít možnost přestěhování se ve stáří do komunitního bydlení se zajištěním potřebných služeb. Tato zařízení, dříve známá jako penziony nebo domy s pečovatelskou službou, dnes již neexistují v původní podobě, což je logické vzhledem k tomu, že terénní sociální služby jsou dnes mnohem dostupnější než v době výstavby těchto zařízení. Přesto senioři stále považují tato zařízení za ideální variantu, pravděpodobně i částečně kvůli aspektu komunitního bydlení, které jim poskytuje sociální kontakty, pocit sounáležitosti a bezpečí. Kromě toho hrají v jejich vnímání i finanční aspekty, protože tato zařízení jsou stále považována za cenově dostupné bydlení.
- Senioři mají zájem o účast na aktivitách, při kterých se mohou potkávat, ať už se jedná o jednorázové akce, pravidelná setkávání v rámci seniorských klubů, nebo již zmíněný pobyt v denním stacionáři.
- Senioři rovněž deklarují zájem o pomoc v domácnosti, jako je úklid a nákupy, a hledají spolehlivé informace o dostupných, a především prověřených komerčních službách, které by jim mohly být v tomto směru nápomocny.
- Mnozí senioři deklarují potřebu zůstat mobilní v pohybu po městě, přičemž dostupnost veřejné dopravy a dalších dopravních služeb je pro ně klíčová. Tato dostupnost je pro jejich každodenní fungování a udržení sociálních kontaktů velmi důležitá. Klíčovým faktorem pro aktivní zapojení seniorů do společenského života je zajištění adekvátních dopravních služeb, jako je taxi pro seniory.

## STÁRNUTÍ V DOMÁCÍM PROTŘEDÍ

Senioři v Novém Městě nad Metují spojuje silná touha setrvat co nejdéle ve svých domovech, kde se cítí v bezpečí a pohodlí. Tato přání jsou však často doprovázena obavami o dostupnost potřebné terénní péče. Senioři se shodují, že zajištění 24hodinových pečovatelských služeb v případě zhoršení zdravotního stavu je pro ně zásadní. Jak říká jedna seniorka: „*Chceme zůstat doma, ale potřebujeme mít jistotu, že tu bude pomoc, když ji budeme potřebovat.*”

## MOŽNOSTI ROZŠÍŘENÍ SLUŽBY „DOMOVINKA“ – centrum denních služeb

„Domovinka“ je považována za důležitou variantu pomoci pro seniory a jejich pečující rodiny. Důležitým tématem, který se v diskusích se seniory objevil, je rozšíření kapacity „Domovinky“. Ta by v Novém Městě nad Metují měla zahrnovat ideálně dvě „oddělení“. Jedno oddělení by bylo zaměřeno na péči o osoby se zdravotními problémy, jako je demence, kde je nutná odborná pomoc při každodenní orientaci a podpoře kognitivních funkcí. Druhé oddělení by bylo určeno seniorům, jejichž kognitivní funkce jsou v pořádku, ale potřebují podporu při běžných každodenních činnostech a touží po sociálních interakcích. *„Chceme mít místo, kam můžeme jít během dne, kde si můžeme popovídat a něco dělat, ale přitom se cítit bezpečně,”* uvádí seniorka. Ukazuje se, jak je důležité nejen zohlednit kapacitní možnosti sociálních služeb, ale také rozmanitost potřeb klientů při jejich poskytování. Zároveň je tato služba nutná jako odlehčení pro pečující.

Někteří senioři by si přáli mít možnost navštěvovat podobné zařízení přímo ve své obci, pokud by se našly potřebné zdroje a poskytovatel. Pro pečující rodiny může být totiž každodenní doprava svého blízkého do vzdálenějších zařízení velkým problémem. *„Domovinka je fajn místo, ale chtěli bychom mít něco podobného přímo v naší obci. I jednou týdně by to bylo fajn,”* shrnuje respondentka.

Důležitost dostupnosti „Domovinky“ potvrzuje i zkušenost jedné seniorky: *„Začala jsem do Domovinky chodit, protože mi chyběli lidé, ale kapacita je omezená na 13 lidí.”* Některé rodiny se potýkají s těžkostmi z důvodu nedostupnosti míst v „Domovince“ pro náročné klienty. Například pečující žena popisuje situaci svého manžela: *„Nemohli jsme ho umístit do stacionáře, nejen protože neměli v tu chvíli místo, a především také proto, že jeho stav je náročnější na péči.”* Tento příklad ukazuje, jak je kladen důraz nejen na kapacitní dostupnost, ale i na přizpůsobení služeb potřebám konkrétních klientů, tedy i těch klientů, kteří jsou náročnější na péči

## DOSTUPNOST TERÉNNÍCH A AMBULANTNÍCH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Pečovatelská služba, odlehčovací služba

Senioři v Novém Městě nad Metují deklarují silnou potřebu dostupnosti pečovatelských služeb. Jak říká jedna seniorka: „*Když se mi zhoršil zdravotní stav, bylo těžké zvládat domácnost bez pomoci.*“ Případně: „*Je důležité, aby senioři měli možnost žít doma co nejdéle, a přitom měli k dispozici péči, když ji potřebují.*“ V souvislosti s pečovatelskou péčí se objevuje i potřeba odlehčovací péče, která ulevuje pečujícím rodinám od každodenní zátěže. Tato péče umožňuje pečujícím, aby si odpočinuli a měli čas na regeneraci, což je nezbytné pro zachování jejich duševního zdraví. „*Někdy je to velmi náročné, a když máme možnost, aby se o naše blízké mohl postarat i někdo jiný, je to úleva,*“ uvádí jedna z pečujících senierek.

Důležitost odlehčovací služby se ještě více projevuje v případě nečekané události, například v případě onemocnění pečujícího. V takových situacích může být rychlý přístup k odlehčovací péči zásadní pro zajištění kontinuální péče o seniory. „*Když jsem onemocněla, musela jsem rychle řešit, kdo se postará o manžela. Bylo to velmi stresující, a uvědomila jsem si, jak důležitá je dostupnost služeb v takových situacích.*“

## POTŘEBA DOSTUPNOSTI POBYTOVÝCH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Senioři deklarují potřebu navýšení kapacity domova pro seniory a dostupnost těchto zařízení co nejbližší jejich bydliště. Tento požadavek přichází bez ohledu na současné kapacity pobytových služeb či na dostupnost či nedostupnost terénních nebo ambulantních služeb, a vychází z obecného povědomí seniorů (ale i zbytku veřejnosti), které se utvářelo po mnoho let, že je v těchto zařízeních míst nedostatek.

Mnozí senioři si také přejí mít k dispozici možnost umístění v pobytových zařízeních, což se ale často přičí jejich preferenci zůstat doma a zestárnout v známém prostředí. Tento paradox ukazuje, že i přesto, že chtějí být co nejdéle ve svém domově, vnímají i potřebu mít zajištěnou péči a podporu, kterou nabízí pobytová zařízení.

Mnoho seniorů by si přálo mít k dispozici možnosti přechodu do seniorních rezidencí (v minulosti se jednalo o tzv. „penziony“ či „domy s pečovatelskou službou“) dříve, než bude nezbytná intenzivní péče. Deklarují, že tyto „rezidence“ by jim poskytly ubytování se zajištěnými

službami, které by byly dostupné v případě potřeby. „*Chtěli bychom mít možnost přejít do penzionu, kde budou služby zajištěné, až je budeme potřebovat,*“ říkají.

## POTŘEBA DALŠÍCH SLUŽEB

Senioři deklarují potřebu zajištění služeb v domácnosti, jako jsou úklid a nákupy. „*Chtěla bych mít někoho, kdo by mi pomohl s nákupem, protože už na to nestačím,*“ říká jedna z respondentek.

Tato potřeba je silně spojená s požadavkem přístupu k důvěryhodným informacím o dostupných komerčních službách ve smyslu „*nevíme, co je ověřené, komu věřit*“. V této souvislosti jedna respondentka podotýká: „*My ty informace máme na nástěnce, třeba kominíka, a tak nemusím nic hledat. A je to i jako doporučení, na koho se obrátit.*“ Senioři preferují informace zveřejněné ne jako inzerce, ale jako doporučení, které by vnímali jako důvěryhodné, prověřené a bezpečné.

## ZAJIŠTĚNÍ DOPRAVY

Potvrdilo se, že doprava představuje pro seniory významné téma, ovlivňuje jejich samostatnost a možnosti účastnit se společenského života ve městě a využívat nabízené služby. Omezená dostupnost dopravy značně zužuje prostor pro pohyb a snižuje schopnost aktivně se zapojit do různých aktivit mimo své bydliště. Senioři zmiňují omezenou frekvenci spojů městské hromadné dopravy a služby Taxi pro seniory. Taxi pro seniory nabízí dopravu pouze do určité hodiny, což senioři vnímají jako velmi omezující. Jedna z respondentek popisuje situaci: „*Taxi senior jezdí do dvou hodin... ale v době skončení setkání v klubu už ne, jsem vázána na dceru, že mě odveze domu, ale spousta lidí nechodí, protože je nemá kdo odvézt.*“ Tento problém se týká nejen účasti na klubu seniorů, ale také účasti na jiných kulturních akcích či pohybových aktivitách. Jak uvádí další seniorka: „*I když máme novou taxislužbu pro seniory, doprava je stále problém. Často nemáme, jak se dostat na cvičení, které je večer.*“ Nedostatek dostupné dopravy tak výrazně omezuje zapojení seniorů do každodenních aktivit a společenského života. Je třeba zdůraznit,

že zájem o zajištění dopravy může být sezonní, přičemž v zimních měsících a za nepříznivého počasí se potřeba zajištění dopravy zvyšuje.

V diskusi pak jedna účastnice upozornila, že existuje možnost individuálně se s řidičem taxi služby domluvit a zavolat mu i mimo běžné hodiny. Většina seniorů však o této možnosti nevěděla, a jak někteří poznamenali, ani by je nenapadlo, že se dá služba tímto způsobem flexibilně využít jen na základě domluvy.

## TREND ODKLÁDÁNÍ VYUŽITÍ SLUŽEB A JEHO DOPADY NA PODPORU SENIORŮ

Mnozí senioři a jejich pečující rodiny mají tendenci odkládat využívání sociálních služeb, dokud situace nevede k vážnějším problémům, které nejsou již snadno zvládnutelné. Tento přístup je často motivován snahou o udržení nezávislosti nebo neochotou přiznat, že pomoc je potřebná. V praxi to znamená, že služby jsou vyhledávány až tehdy, když je situace kritická, což vede k náhlému nárůstu poptávky po intenzivní péči.

Obzvláště zranitelní jsou senioři, kteří nepotřebovali žádnou sociální službu a nejsou tedy v „síti“ poskytovatelů služeb, ale nenadále se dostanou do situace, která vyžaduje okamžitou intervenci. Jedna z častých situací je popisována slovy: *„Vím o manželech, kde jeden z nich onemocněl, situace byla nad jejich síly jak fyzicky, tak finančně, oba sice vzdělaní, ale vůbec netušili, že můžou mít nějakou pomoc.“* Podobně zaznívá: *„.... to jsou dle mého nejhroženější senioři, ti, kteří už nějaké služby mají, jsou podchyceni, to už tu pomoc dostanou i v případě, když se zhorší, pokud o nich už v OÁZE vědí, je to prostě dobré.“* Tyto příklady dokládají, že dokud senioři nepřijdou do kontaktu se systémem péče, jsou v mnohem vyšší míře ohroženi nedostatkem potřebné podpory a zpožděním v poskytování potřebné péče.

Problém dále zhoršuje fakt, že někteří senioři i jejich rodiny nevědí o možnostech finanční pomoci ze strany státu, například o příspěvku na péči, nebo si o ni nechtějí žádat z důvodu studu či obav z náročné administrativy s nejistým výsledkem. *„Oni si nechtějí žádat, stydí se, nikdy žádnou pomoc nepotřebovali a teď to nedokáží si o ni říct. To se jim musí vysvětlovat, že to není žádná dávka pro chudé.“* Také pokud se nacházejí v akutní situaci, nemají často čas ani sílu věnovat se vyřizování těchto formalit, které mohou být v dané chvíli považovány za

nadbytečnou zátěží. Tyto okolnosti pak vedou k tomu, že senioři přicházejí o klíčové zdroje, které by jim umožnily zajistit si potřebnou pomoc, podporu a péči, a tím i umožnit jejich pečujícím rodinám lépe zvládat náročné situace a v důsledku často zvládnou situaci v domácím prostředí.

Problémem je také skutečnost, že lékaři, kteří často jako první vidí zhoršující se stav seniorů, informaci o potřebě pomoci nikam nepředávají: „*Vidí to lékař, ale ten nikam tuto informaci ve většině případů nepodá.*“ Tento nedostatek koordinace mezi zdravotními a sociálními službami dále přispívá k prodlevám v poskytování pomoci.

Výše zmíněná fakta mají několik negativních dopadů. Jedním z hlavních důsledků je přetížení sociálních služeb. Služby, které se snaží reagovat na potřeby klientů, čelí vysokému tlaku, jelikož se na ně obracejí osoby až krizových situacích, které vyžadují okamžitou a intenzivní pomoc. To může vést ke zpoždění v přístupu k péči. Rodiny pak musí čelit vysokým nárokům na péči a podporu bez pomoci, což vede k významnému stresu a vyčerpání pečujících osob a poté vyšším nárokům na pobytové služby.

## SPECIFIKA MENŠÍCH OBCÍ

I v menších obcích SO ORP je k dispozici pečovatelská služba, která významně pomáhá seniorům při každodenních činnostech a podporuje je v jejich samostatnosti. Tato služba je velmi oceňována, protože umožňuje seniorům zůstat doma a žít co nejvíce nezávisle. Nicméně, jak ukazují zkušenosti místních, stále existují problémy, které senioři a pečující rodiny dennodenně řeší. Doprava do Nového Města nad Metují (např. z Bohuslavic), kde jsou k dispozici další sociální a zdravotní služby, se pro některé ukazuje jako významná překážka. Pro pečující osoby, které se starají o seniory, je to často náročné, protože musí zajistit přepravu k lékařům, na rehabilitace nebo obdobných zařízeních. Jak uvádí jedna z respondentek: „*Je těžké dostat se k lékaři, když nemáme auto.*“ Z tohoto důvodu by bylo velmi užitečné mít k dispozici některé ambulantní a pobytové služby přímo v menších obcích, což by výrazně zjednodušilo přístup k potřebné péči a podpořilo by seniory a jejich pečující v každodenním životě.

V rámci šetření byla také vyjádřena potřeba zřízení „Domovinky“ přímo v Bohuslavicích. Tento typ zařízení by mohl pomoci odlehčit pečujícím rodinám tím, že by o jejich blízkého byla přes

den zajištěna péče a seniorům by poskytl možnost účastnit se aktivizace a zlepšit jejich kvalitu života.

## 2.2 Důležitost aktivního života seniorů a význam sociálních vztahů

Sociální vztahy a aktivní život hrají klíčovou roli v duševní pohodě všech lidí, včetně seniorů. V území je patrná potřeba podpory a rozvoje aktivit, které by umožnily seniorům setkávat se, sdílet zkušenosti a zapojit se do různých společenských činností.

### SOUHRN:

- Přátelství a vztahy mezi seniory přispívají k jejich pohodě a celkovému zdraví.
- Aktivní zapojení do klubových aktivit a setkání posiluje u seniorů pocit sounáležitosti a pomáhá jim zůstat aktivní.
- Možnost sdílet každodenní zážitky s ostatními zvyšuje kvalitu života seniorů.
- Známé okolí a sousedé, stejně jako prostředí, kam senioři často chodí, přispívají k jejich pocitu bezpečí a stability.
- Senioři mají zájem o vzdělávací kurzy, jako jsou kurzy paměti, které hrají podstatnou roli v rozvoji a udržení duševní aktivity.
- Vzdělávací aktivity pro seniory vyžadují specifické prostorové podmínky, jako jsou stoly a židle, které umožňují seniorům dělat si zápisky.
- Osobní kontakt s lektory je pro seniory přínosnější než online výuka, protože umožňuje individuální přístup a vzájemnou interakci. Pokud se již účastní programu konaného online formou (např. universita 3. věku), je důležité, aby se senioři měli možnost účastnit se ho osobně a společně se setkat. Každé společné setkání umožňuje posilování sociálních vazeb a zajišťuje, že i při on-line aktivitách zůstávají senioři propojeni a udržují si aktivní sociální život.
- Velmi důležitý je jakýkoliv kontakt mezi samotnými seniory, což podtrhuje i význam neformálních setkání a posezení, která podporují jejich sociální vazby a pocit sounáležitosti. Taková setkání nemusí mít vždy konkrétní program.

- Mezi seniory je zájem o zdravotní cvičení a aktivity, které mohou pozitivně ovlivnit fyzickou a psychickou pohodu seniorů. Zvyšuje se i míra zájmu o aktivní přístup k péči o své zdraví a fyzické aktivity.
- Ne všichni senioři mají potřebné informace o možnostech aktivního trávení volného času či akcích cílených na seniory. Jde však o obecný jev, že v době přehlcené informacemi je často těžké zaznamenat tu, která je pro seniory klíčová.
- Oslovení senioři deklarovali potřebu vhodných prostor pro své aktivity. Důležitý je světelný komfort, bezbariérový přístup, také vybavení, jako jsou stoly a židle, které umožňují seniorům dělat si zápisky.
- V menších obcích existuje rostoucí potřeba podporovat aktivní seniory a umožnit těm, kteří teprve začínají organizovat aktivity, sdílení dobré praxe s již zaběhlými organizátory seniorských aktivit.
- V menších obcích je problém s nalezením vhodných prostor pro seniorská setkání a aktivity. Vzhledem k omezeným prostorovým možnostem je těžké organizovat pravidelné akce, které by vyhovovaly potřebám seniorů, což často omezuje možnosti aktivního zapojení seniorů do komunitního života.
- Zájem seniorů o aktivity kolísá podle sezóny. V létě senioři tráví čas venku, kde se setkávají s ostatními, nebo se věnují programu a práci na svých zahrádkách, což jim přináší smysluplnou náplň. V zimních měsících však tyto možnosti výrazně ubývají. V menších obcích navíc chybí místa, jako jsou obchody nebo pošta, kde se senioři dříve pravidelně setkávali i během zimy.

## SOCIÁLNÍ VZTAHY JAKO ZÁKLAD DUŠEVNÍ POHODY

Sociální vztahy hrají klíčovou roli v každodenním životě seniorů. Senioři zdůrazňují, že pravidelné kontakty s přáteli a sousedy jsou pro ně zdrojem nejen radosti, ale i bezpečí. *„Naši sousedi a přátelé nám pomáhají cítit se bezpečně a součástí komunity.“* Kluby a sousedská

setkání poskytují seniorům možnost pravidelných aktivit, které přispívají k jejich duševní pohodě a udržují je společensky aktivní.

## SPOLEČENSKÝ ŽIVOT A KLUBY SENIORŮ

Pro seniory jsou velmi důležité společenské aktivity a vztahy, které si vytváří v seniorských klubech. „Potřebuji mít možnost se setkávat s lidmi a účastnit se aktivit, které mě baví. Pomáhá mi to cítit se lépe,“ říká jedna seniorka.

## NABÍDKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT A CVIČENÍ

Senioři se v diskusi také vyjadřují o svém zájmu o různé druhy volnočasových aktivit, jako jsou zdravotní cvičení nebo jóga.

Senioři vyjadřují touhu po obnově vzdělávacích kurzů a setkávání, která probíhala před pandemií. Například kurzy paměti byly velmi populární, ale po pandemii COVID-19 přestaly: „Kurzy paměti byly výborné, ty, co byly v knihovně, myslím. Pak ale o kovidu přestaly.“

## INFORMOVANOST

Jedna z respondentek uvedla: „Chodím na cvičení na židlích, já chtěla chodit už dříve a nevěděla jsem to, že to tady je, teď ti noví to právě nevědí, tak je třeba jim udělat osvětu.“ To ukazuje na potřebu lepší informovanosti mezi seniory o dostupných aktivitách a programech.

## POTENCIONÁLNÍ NEDOSTATEK MÍST PRO SETKÁVÁNÍ V MENŠÍCH OBCÍCH

Účastníci setkání v Bohuslavicích zmínili nedostatek míst, kde by se senioři mohli pravidelně scházet. To je v menších obcích často problém, a přitom tato setkání jsou pro seniory důležitá pro udržení společenského života. Například bylo zdůrazněno, že kromě „hospody“ v Bohuslavicích nejsou žádná místa pro setkávání, ačkoliv by se senioři setkávat pravidelně chtěli, a to alespoň jednou týdně. Jak bylo zmíněno: „V Bohuslavicích chybí místo, kde bychom se mohli pravidelně scházet. Hospoda není dostatečná. Potřebujeme prostor, kde bychom si mohli povídat a organizovat různé aktivity.“ „Kdybychom se mohli sejít aspoň jednou týdně, bylo by to fajn,“ doplnila paní, která takováto setkání postrádá.

Po delší diskusi se ukázalo, že například v knihovně v Bohuslavicích je prostor, který by mohl sloužit jako místo pro neformální setkávání. „*Není to ideální, ale dalo by se to tam využít. Prostory tu tedy jsou, ale stejně chybí ten, kdo by se o to postaral,*“ konstatovala účastnice setkání. Ukázala na důležitost zajištění nejen zabezpečení prostoru, ale i organizace těchto aktivit. K tomu je vždy potřeba proaktivní jedinec, který by byl schopen iniciovat takovéto aktivity a udržet je v chodu. V rámci podpory této iniciativy byla nabídnuta supervize ze strany již fungujícího klubu v Novém Městě nad Metují, což by mohlo pomoci v organizaci a zajištění pravidelných setkání.

V rámci diskuse o možnostech setkávání seniorů v knihovně v Bohuslavicích bylo zmíněno, že se nachází v prvním patře a přístup do ní je pouze po schodech, což představuje významnou bariéru pro osoby s omezenou pohyblivostí. Pokud obec nemá jiný vhodný prostor pro setkávání, je třeba zvážit, zda může tento prostor využít jako provizorní, a zároveň hledat způsoby, jak tuto bariéru překonat. Možností je například použití schodolezu nebo jiných přístupových zařízení, která by umožnila i seniorům s omezenou mobilitou bezpečně využívat knihovnu jako místo pro setkávání. Pokud to není možné, je třeba hledat dlouhodobější řešení, které by zajistilo vhodný a bezbariérový prostor pro komunitní aktivity.

## PROBLÉM OSAMĚLOSTI

Osamělost mezi seniory je vážným problémem. Podpora seniorských aktivit, seniorských organizací, případně pak vytvoření komunitních center, by mohlo pomoci zmírnit osamělost a posílit mezilidské vztahy. Klíčové je také zapojení seniorů do aktivního života komunity, aby měli příležitost se setkávat a komunikovat.

## ORGANIZACE A PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT

Především v menších obcích, jako jsou Bohuslavice, se často setkáváme s dalšími problémy v oblasti organizace aktivit pro seniory. I když existuje zájem a ochota seniorů zapojit se do různých programů, často chybí strukturovaný plán a zodpovědnost za jejich pravidelnou realizaci. Aby se seniorské aktivity staly pravidelnými a dostupnými, je potřeba, aby někdo převzal zodpovědnost za jejich organizaci. „*Klub pro seniory by klidně mohl fungovat třikrát týdně, ale někdo to musí organizovat,*“ dodává zaměstnankyně obecního úřadu. Bez

systematického přístupu a zajištění odpovědných osob hrozí, že se aktivity pro seniory vůbec neuskuteční.

## 2.3 Veřejný prostor

SOUHRN:

- Senioři v Novém Městě nad Metují a Bohuslavicích vyjadřují přání zlepšit kvalitu veřejných prostor. Dva hlavní aspekty, které senioři zdůrazňují, jsou potřeba laviček a dostupnost veřejných toalet.
- Senioři v Novém Městě nad Metují negativně vnímají nedostupnost toalet na veřejných místech, zejména v oblastech s vysokým pohybem lidí, jako je centrum města a nákupní centra. Kvalita a údržba veřejných toalet je pro seniory dalším důležitým tématem.
- V rámci zlepšování kvality života seniorů v Novém Městě nad Metují hraje důležitou roli také infrastruktura pro pěší, jako jsou například přechody a bezpečné chodníky, které usnadňují pohyb po městě.
- Pro seniory je důležité zajistit dostatek odpadkových košů na psí exkrementy, což přispívá k jejich pohodlí při procházkách se psy v městských prostorech.
- V neposlední řadě udržování čistoty a pořádku na veřejných místech zlepšuje pocit bezpečí seniorů a přispívá k lepšímu pocitu při pohybu po městě, což je může motivovat k častějším a delším procházkám

### POTŘEBA LAVIČEK A MÍST K ODPOČINKU

Jedním z nejčastěji zmiňovaných přání seniorů je umístění více laviček podél cest, které vedou z okrajových částí města do centra města a k oblíbeným „procházkovým“ místům. Senioři říkají: „Byli bychom rádi za více laviček kolem cesty do centra města, abychom si mohli odpočinout.“

Mnozí se vyjadřovali konkrétně k lokalitě Na Františku: „Na Františku lavičky vůbec nejsou a tam, kde se ve městě udělaly, je jich stejně málo.“ Dalším konkrétním místem bylo místo poblíž centra města, kde „.....nahore pak není u obřadní síně na kopci žádné místo k odpočinku. A to

*dole je k ničemu, pod kopcem odpočívát nepotřebuji. Nahoře jsem zadýchaná a potřebuji si sednout.“*

Lavičky pro seniory nejsou jen praktickým prvkem, ale také nástrojem, kde se potkat, zastavit se a navazovat nové kontakty.

## NEDOSTATEK VEŘEJNÝCH TOALET

V diskusích se seniory opětovně objevuje téma veřejných toalet. Nedostatek veřejných toalet je pro seniory například problém, když se vydávají na nákupy. Jeden respondent zmiňuje, že „*v nákupním středisku nejsou toalety, to tam pak moc nechodíme*“. Senioři se shodli i na tom na tom, že „*chybí tu veřejné záchody, když jsme venku na procházce*.“

Pro seniory jsou toalety v klíčových místech, jako je náměstí či nákupní centrum, velmi důležité. Zaznamenali jsme, že senioři často volí trasy po městě podle dostupnosti/nedostupnosti toalet.

## PŘÍSTUPNOST VEŘEJNÝCH PROSTOR

Pro aktivní život seniorů je nezbytná bezbariérovost veřejných prostor. Mnozí z nich uvádějí, že „*rádi bychom, aby byly ulice a chodníky přístupnější, aby se nám lépe chodilo*.“

## NEDOSTATEK KOŠŮ NA EXKREMENTY PSŮ

Dalším důležitým aspektem, který senioři zmiňují, je nedostatek košů na exkrementy psů. „*Například na Františku a v Malecím nejsou tyto koše..*“, „*...dříve byly koše na exkrementy umístěny na mnoha místech, včetně těch u laviček..*“. Senioři vyjadřují přání, aby se tato situace zlepšila a aby město znovu zajistilo umístění košů na psí exkrementy, čímž by se podpořila čistota veřejných prostor. Přítomnost těchto košů zároveň zajišťuje čistší a bezpečnější prostředí i pro ty seniory, kteří psy nemají, a přispívá k příjemnějším podmínkám pro jejich pohyb po městě.

## 2.4 Problematika bydlení

- Stále více seniorů ve vyšším věku čelí problémům spojeným s mobilitou. Nevhodné, bariérové bydlení představuje zásadní překážku pro seniory, kteří chtějí co nejdéle setrvat ve svém domácím prostředí.

- V některých případech se stává, že senioři potřebují pobytovou službu, přestože by stačilo pouze najít vhodnější byt, který by lépe odpovídal jejich aktuálním potřebám. Při změně bydlení na bezbariérové nebo lépe přístupné místo by mohli zůstat samostatní a nezávislí, aniž by museli využívat pobytové služby, které jsou nákladné a vyžadují zásadní změnu životního stylu.
- Senioři neradi opouštějí své známé prostředí, a to i v případě, že by změna bydlení na bezbariérový nebo přístupnější byt mohla výrazně zlepšit jejich kvalitu života. Přestože by takový krok mohl znamenat menší závislost na pobytových službách, emocionální vazby na stávající domov a okolí jsou pro mnohé seniory tak silné, že minimalují ochotu k takové změně.

## BARIÉRY, BYTOVÉ PODMÍNKY

Fyzické bariéry, jako jsou schody a úzké prostory, mohou výrazně ztěžovat každodenní činnosti a mobilitu seniorů. V extrémních případech to může vést k tomu, že se senioři nemohou dostat z bytu, což může vést k jejich sociální izolaci a zhoršení celkové kvality života.

Senioři žijí v různých bytových podmínkách, z nichž některé nejsou pro jejich potřeby zcela vyhovující. Klíčové je bydlení co nejvíce bezbariérové je: *„Potřebujeme bydlení, které nám umožní pohybovat se bezpečně a snadno, ať už doma, nebo venku.“* Mezi základní prvky patří širší dveře, absence schodů a koupelny s madly, které výrazně přispívají k prevenci zranění.

I když se může zdát, že ideální bydlení pro seniory je v rodinných domech, většina z nich má schody, což může činit tento typ bydlení problematickým pro osoby s omezenou pohyblivostí. Největší obtíže však nastávají u bydlení ve vyšších patrech, kde není k dispozici výtah. Respondentka vyprávěla: *„Bydlí ve 4. patře a nemůže chodit. Když jí říkám, že by pro ni bylo lepší přestěhovat se někam, kde by nemusela mít takový problém s těmi schody, vždycky odpoví, že to tady má ráda, že to tu zná a že by to nešlo. Tak tam prostě zůstává. Až je to smutné, že je vlastně pořád zavřená v tom svém bytě.“*

Ideálními se zdají být byty v domech s bezbariérovým přístupem, vybavených výtahem a širokými vchody do koupelen, které umožňují snadný pohyb i osobám s pohybovým omezením.

## 2.5 Zdravotní oblast

Toto téma nebylo zmíněno spontánně, protože problém nedostatečné dostupnosti zdravotní péče senioři považují za rozšířený fakt, který není třeba opakovaně zdůrazňovat. Vnímají to jako stav, který se týká celé republiky, proto to neberou jako specifický problém daného regionu. Jak uvedl jeden z účastníků diskuse: „*Nejsou lékaři – nezmiňujeme to, protože je to celorepublikově špatné.*“

Přesto jsme o tomto problému vedli další diskusi. Zvláště v menších obcích je často obtížné zajistit dopravu k lékařům-specialistům, což může vést k odkládání potřebných vyšetření. Většina seniorů preferuje mít zdravotnické služby blíže k jejich bydlišti, aby mohli snadněji vyhledat pomoc.

## 2.6 Informovanost

### POŽADAVKY NA DOSTUPNOST INFORMACÍ O MOŽNOSTECH PODPORY, POMOCI A PÉČE

Nedostatek jasných, přehledných, snadno dostupných, a hlavně spolehlivých informací o možnostech pomoci a podpoře představuje pro tuto cílovou skupinu významný problém. Bariéry v přístupu k informacím o dostupných službách jsou pro některé seniory zásadní, mnozí z nich, včetně jejich rodiny tápou v nabídce různých možností, což často způsobuje nevyužívání potřebných služeb. Senioři pak často hledají pomoc až v momentě krize, kdy je situace již závažná. Jak to vyjádřil jeden z nich: „*Myslím, že se moc spoléháme na to, že si poradíme sami. Až když je opravdu zle, teprve hledáme pomoc. Bylo by lepší, kdybychom měli přístup k podpoře dříve, a tedy i ty informace.*“ Tento postoj také ukazuje, že senioři by se sami měli aktivně snažit mít lepší přehled o dostupných službách a nečekat až na krizovou situaci. Včasná informovanost je klíčová pro to, aby mohli využívat podporu v předstihu, kdy je to nejvíce efektivní.

Mnozí senioři nemají dostatečné informace o tom, jaké služby jsou v území dostupné. Jak uvádí jedna seniorka: „*Chceme vědět, co máme k dispozici a jak můžeme získat pomoc s úklidem, nákupy nebo péčí.*“ Jeden z respondentů zmínil, že by bylo užitečné, kdyby informace o dostupných službách, jako jsou úklidové služby, byly lépe komunikovány například skrze městský zpravodaj: „*Bylo by fajn, kdyby se to uvedlo ve Zpravodaji.*“

### INFORMAČNÍ KANÁLY

Nedostatek informací mezi seniory souvisí s jejich pocitem ztracenosti v široké nabídce možností, což často vede k tomu, že dostupné služby zůstávají nevyužité. Senioři stále preferují tradiční formy komunikace, jako je místní tisk, a často se spoléhají na rozhlas, i když ten ne vždy funguje spolehlivě. Sociální sítě a internet nejsou pro ně vždy snadno dostupné nebo použitelné, což znamená, že moderní digitální komunikační kanály ne vždy osloví tuto cílovou skupinu. Využití městského zpravodaje či městského rozhlasu jako informačního kanálu pro seniory se proto stále jeví jako efektivní způsob, jak zlepšit dostupnost informací o různých možnostech, jako jsou sociální služby, zdravotní péče nebo volnočasové aktivity.

## 3. DOPORUČENÍ

Opatření, která jsou v tomto dokumentu navržena, vycházejí z výsledků kvalitativního šetření, které se zaměřilo na potřeby a situaci seniorů. Je však třeba zdůraznit, že kvalitativní šetření neslouží primárně k formulaci obecně platných závěrů. Jeho hlavním účelem je zahájit diskusi a poskytnout podklad pro další dialog o možných řešeních.<sup>1</sup>

### Podpora sociálních vazeb

Dostupnými prostředky rozšiřovat možnosti pro vzájemné setkávání seniorů a zvyšovat povědomí o seniorských klubech. Společné aktivity umožňují seniorům sdílet své zkušenosti a zájmy, což výrazně přispívá k posílení mezilidských vztahů a prevenci sociální izolace. Zároveň podporují jejich aktivní zapojení do komunity, což pomáhá udržovat vitalitu a smysl pro účast na společenském dění. Tímto způsobem mohou senioři zůstat aktivní, posilovat své sociální vazby a vytvářet podporující síť kontaktů, která jim poskytne oporu i při případných obtížích v budoucnu.

### Podpora vzdělávacích a aktivizačních aktivit

Podpořit nabídku vzdělávacích kurzů a programů pro seniorům, které se zaměřují na udržení duševní aktivity a fyzického zdraví. Tyto aktivity by měly klást důraz na osobní kontakt a interakci mezi seniory. Důležité je zahrnout různé formy aktivit, jako jsou například kreativní dílny, pohybové aktivity a přednášky. Tímto způsobem se nejen zlepší kvalita života seniorů, ale také se posílí jejich schopnost čelit případným zdravotním obtížím a zamezí se sociální izolaci.

### Sítování „seniorů – lídrů“

Posílení sociálních vazeb mezi seniory může být účinně podpořeno vytvořením sítě aktivních seniorů, kteří budou působit jako lídři komunitních aktivit. Tito „senioři-lídrů“ mohou sdílet své zkušenosti a osvědčené postupy, navzájem se inspirovat a podporovat v organizaci aktivit pro ostatní. Bylo by přínosné, kdyby tyto iniciativy zastřešovalo město, které by zajistilo koordinaci a poskytlo potřebné vzdělání v oblastech jako andragogika, vedení skupin a organizační dovednosti.

---

<sup>1</sup> Témata jsou seřazena za sebou bez jakékoli známky pořadí či prioritizace, neboť jejich uspořádání je náhodné.

## Zajištění vhodného bydlení a osvěty tohoto tématu

Je důležité zajistit dostupnost bezbariérových malometrážních bytů napříč jednotlivými částmi města, protože se ukazuje, že senioři jsou na své známé prostředí silně vázáni. To by umožnilo seniorům žít co nejdéle v místě, které znají a kde mají vybudované sociální vazby. Zároveň je důležité provádět osvětu o možnostech stěhování, úpravy bytů, diskutovat o alternativách, jako je výměna bydlení, a poskytovat seniorům cílenou podporu v této oblasti.

## Zajištění dostupnosti sociálních služeb

Na základě deklarovaného zájmu se ukazuje potřeba rozšíření centra denních aktivit („Domovinka“). Je třeba vzít i v úvahu deklarovanou potřebu této služby jak pro osoby s kognitivními poruchami, tak pro aktivní jedince.

Je k úvaze i rozšíření služby mimo Nové Město nad Metují, například v Bohuslavicích, kde šetření již ukázalo zvýšený zájem o dostupnost této služby. Toto rozšíření by zajistilo lepší dostupnost péče pro obyvatele odlehlejších částí území, kteří mají omezené možnosti dojíždět do Nového Města nad Metují.

Deklarování potřeby navýšení kapacit domova pro seniory se již stalo dlouhodobou rétorikou seniorů, což ukazuje na nutnost osvěty v této oblasti (informovat o možnostech a dostupnosti terénních a ambulantních sociálních služeb, zdůraznit důležitost vhodného bydlení apod).

V této souvislosti je zásadní zajistit dostupné kapacity terénních a ambulantních služeb, jako jsou denní stacionáře, centra denních služeb, osobní asistence, pečovatelské služby a odlehčovací péče. Je důležité, aby senioři vnímali tyto služby jako spolehlivou formu podpory, která jim poskytne potřebnou pomoc přímo v domácím prostředí. Tím se předejde vnímání pobytových zařízení jako jediného jistého řešení a umožní se jim využívat služby, které respektují jejich preference zůstat doma a zároveň jim zajistí bezpečí a péči na dosah.

Stejně tak často preferovaným řešením pro seniory zůstávají bývalé „penziony“, které historicky sloužily jako komunitní bydlení s možností péče dle potřeby. Nicméně, pro přehodnocení těchto zařízení jako ideálního bydlení ve stáří by bylo klíčové zajistit opět osvětu a s tím i dostupnost potřebných terénních sociálních služeb, dostupnost dopravy, komerčních služeb a kvalitního bydlení, spolu s možnostmi sociálních aktivit v místě bydliště.

## Podpora včasného vyhledávání pomoci a zlepšení informovanosti o dostupných službách

Je důležité podpořit seniory a jejich rodiny, aby se nebáli vyhledávat pomoc co nejdříve, zejména při prvních známkách ztráty soběstačnosti. Klíčové je také zlepšit osvětu o dostupných službách a finančních příspěvcích. Vhodné by bylo vytvořit kontaktní místa, kde budou senioři a jejich rodiny včas podchyceni a propojeni s potřebnými službami. Důležité je také propojit sociální pracovníky s lékaři, aby byla péče koordinována a senioři dostali pomoc včas. Tímto způsobem bude možné zajistit, že senioři budou mít přístup k potřebným zdrojům a podpoře v momentě, kdy ji nejvíce potřebují.

### Zajištění dopravních služeb

Doporučujeme více zpropagovat dostupné dopravní možnosti, jako je „Taxi pro seniory Nové Město nad Metují“, které seniorům a osobám se zdravotním postižením zajišťuje snadný přístup k různým aktivitám a službám. Je nezbytné pravidelně informovat seniory nejen o těchto službách, ale i o podmínkách jejich využívání.

Důležité je v této souvislosti průběžné zjišťování potřeb seniorů ohledně jejich „dopravních preferencí“. Ukazuje se, že není důležité se zaměřovat pouze na přepravu k lékařům a na nákupy, ale prostřednictvím dopravních služeb podpořit společenský život seniorů. Je třeba identifikovat, kam a kdy senioři potřebují cestovat, aby se mohli účastnit kulturních, vzdělávacích a volnočasových aktivit.

Toto téma by mělo být řešeno na úrovni celého správního obvodu obce s rozšířenou působností. Pro obyvatele malých obcí je doprava častým problémem, avšak malé obce nemají dostatečné možnosti na financování řešení. Vhodným řešením by mohl být systém sdílené služby Taxi pro seniory, která by zpřístupnila efektivní a cenově dostupnou dopravu pro seniory v rámci celého území a zajistila jejich mobilitu pro účely zajištění zdravotní péče, zajištění sociálních služeb, aktivního života a účasti na komunitních aktivitách.

### Zajištění informovanosti

Jako prioritní se ukazuje, aby měli občané jasnou představu o tom, kde mohou najít potřebné informace a jaké služby a aktivity se jich mohou týkat.

Doporučujeme vytvořit cílené informační kampaně zaměřené na seniory a jejich rodiny, které budou poskytovat přehled o dostupných službách, programech a akcích v regionu. Tyto kampaně by měly zahrnovat i informace o komerčních službách, jako jsou úklidové služby či jiné praktické pomocné služby, aby se senioři a jejich rodiny mohli lépe orientovat v možnostech a efektivně využívat nabízené služby. Součástí kampaní by mělo být také vytvoření platformy nebo kontaktního místa, kde mohou senioři bezpečně získat informace o dostupných službách, včetně poradenství a doporučení. Dále doporučujeme organizovat pravidelná informační setkání, kde se senioři dozvědí o dostupných službách a zároveň dostanou informace, jak je efektivně využívat.

Navíc navrhujeme cílenou kampaň zaměřenou na seniory a neformálně pečující, která by vysvětlovala dostupné finanční příspěvky, například příspěvek na péči, a rozptýlila obavy či stud při žádosti o tuto pomoc.

### Zlepšení koordinace mezi zdravotními a sociálními službami

Lékaři často jako první zaznamenávají zhoršení zdravotního stavu seniorů, ale tuto informaci dále nepředávají. Doporučujeme zavést „místní“ mechanismy (mohou být jak formální, tak také i neformální) pro efektivní sdílení těchto informací s poskytovateli sociálních služeb, což by umožnilo včasnou intervenci a podporu.

### Vylepšení infrastruktury obcí

Je důležité investovat do veřejné infrastruktury, která bude seniorům usnadňovat pohyb po městě a podporovat jejich aktivní životní styl. V první řadě doporučujeme se zaměřit na strategické umístění laviček v oblastech, kde se senioři běžně pohybují, jako jsou parky, vycházkové trasy, náměstí a okolí obchodů. Tyto lavičky by měly být ergonomické a pohodlné, aby vyhovovaly potřebám seniorů. Senioři rovněž vyjádřili zájem o vytvoření krátkých výletních okruhů v okolí města, které by zahrnovaly zastávky u laviček, jež by jim poskytly možnost odpočinku během procházek.

Důležitým prvkem je také zajištění dostupnosti veřejných toalet v centru města a v nákupní zóně, aby měli senioři pohodlí a jistotu během potřebných aktivit mimo domov.

Doporučujeme zajistit dostatečný počet odpadkových košů na psí exkrementy v klíčových veřejných prostorech, protože pro seniory je udržování čistoty prostředí velmi důležité. Tato opatření přispívají k většímu komfortu při procházkách se psy a zároveň zajišťují čistší a bezpečnější prostředí pro všechny obyvatele, včetně těch, kteří psy nemají. Dostupnost těchto košů podporuje příjemné a zdravé prostředí pro seniory, což je zásadní pro jejich aktivní účast na veřejném životě.