

# **Zájem klientů v DS Napajedla o aktivní způsob života**

Simona Mlýnková

---

Bakalářská práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Simona MLÝNKOVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Zájem klientů o aktivní způsob života v DS Napajedla**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti volného času, stáří.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvalitativního výzkumu analýzy využití volného času klientů v DS.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**BAKALÁŘ, E. Umění odpočívat. Praha: Práce, 1978. ISBN 24-103-78.**

**CHARVÁT, M. Sociální aspekty sportovních aktivit. Brno: PAIDO, 2002. ISBN 80-7315-029-8.**

**FILIPCOVÁ, B. Člověk, práce, volný čas. Praha: nakladatelství Svoboda, 1966. D-04-60209.**

**JÚVA, Vladimír sr.; SPOUSTA Vladimír; FUKAČ, Jiří. Metody a formy výchovy ve volném čase : kultura a umění ve výchově. Brno: MU, 1998. ISBN 80-210-1275-7.**

**KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: GRADA, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Štefan Chudý, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

**11. února 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**7. května 2010**

Ve Zlíně dne 11. února 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*ředitelka ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 1.5.2010

..... 

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.



## **ABSTRAKT**

Abstrakt česky:

V předkládané bakalářské práci se věnuji oblasti nabídky volnočasových aktivit v Domově pro seniory Napajedla a přínosu aktivizačních programů pro jeho klienty. Smysluplná činnost člověku dává potřebný pozitivní pocit vlastní hodnoty a je důležité, jestli pro naplnění své potřeby má dostatek možností, oporu a podporu svých blízkých a pracovníků v přímé péči ve spolupráci s dobrovolníky. Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část se zabývá vymezením důležitých pojmů, které se úzce vztahují k tématu práce – stárnutí, stáří, kvalita života, volný čas, aktivizace, domov pro seniory. Zároveň však již nabízí nahlédnutí do života v Domově pro seniory Napajedla, především do možností aktivizace, které jsou v něm klientům nabízeny.

Praktická část navazuje na poskytnuté informace kvalitativním výzkumem, který byl proveden formou polostrukturovaného rozhovoru doplněného zúčastněným pozorováním. Smyslem výzkumu je zjistit stav informovanosti klientů o možnostech a dále také míru využívání programů aktivizace a jejich dopadu na život samotných klientů.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, kvalita života, volný čas, aktivizace, domov pro seniory

## **ABSTRACT**

In the present thesis is devoted to the supply of leisure activities for seniors in Home Napajedla activating programs and benefits for its clients. Meaningful activity to humankind needed a positive sense of self-worth and importance, whether to fulfill their needs with enough options, support and promotion of their relatives and staff in direct care in collaboration with volunteers. The thesis is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part explains important concepts that are closely related to the subject of work - aging, age, quality of life, leisure, mobilization, home for seniors. But it already offers an insight into life in the Home for Elderly Napajedla, especially in the possibilities of activation, which it offered to clients.

Practical component builds on the information provided qualitative research, which was led by pro-semistructured interview, supplemented by participant observation. The purpose of the research is to determine the status of clients' awareness of the possibilities and also the degree you-use program activation and their impact on the lives of the clients themselves.

Keywords: aging, age, quality of life, leisure, mobilization, home for seniors

*„Stáří může být nešťastné a neradostné právě tak jako mládí.*

*Srovnávám-li,*

*nezdá se mi stáří i se všemi slabostmi, které přináší, bez radosti,*

*jen zabarvení a zdroje těchto radostí jsou jiné.“*

Wilhelm Von Humboldt

Poděkování:

Děkuji rodině a přátelům za porozumění a podporu, které se mi od nich dostalo a dostává.

Vy jste to nejdůležitější, co v životě mám.

Zároveň také děkuji Mgr. Štefanu Chudému Ph. D. za odbornou pomoc a vedení při zpracovávání bakalářské práce.

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.



# OBSAH

ÚVOD.....	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>13</b>
<b>1 VYSVĚTLENÍ DŮLEŽITÝCH POJMŮ.....</b>	<b>14</b>
1.1 STÁŘÍ.....	14
1.2 STÁRNUTÍ.....	16
1.3 SENIOR.....	16
<b>2 KVALITA ŽIVOTA.....</b>	<b>18</b>
2.1 KVALITA ŽIVOTA OBECNĚ.....	18
2.2 KVALITA ŽIVOTA V SENIORSKÉM VĚKU.....	18
<b>3 VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>21</b>
3.1 VOLNÝ ČAS OBECNĚ.....	21
3.2 VOLNÝ ČAS V SENIORSKÉM VĚKU.....	22
<b>4 AKTIVIZACE.....</b>	<b>24</b>
4.1 POJMY AKTIVITA A AKTIVIZACE V ODBORNÉ LITERATUŘE.....	24
4.2 TVORBA A REALIZACE PROGRAMU AKTIVIT.....	25
<b>5 DOMOV PRO SENIORY.....</b>	<b>28</b>
<b>6 DOMOV PRO SENIORY NAPAJEDLA.....</b>	<b>31</b>
<b>7 AKTIVIZACE V DOMOVĚ PRO SENIORY NAPAJEDLA.....</b>	<b>32</b>
7.1 ÚVODEM.....	32
7.2 RÁMCOVÝ TÝDENNÍ PROGRAM HLAVNÍCH SKUPINOVÝCH AKTIVIT.....	33
7.3 PRAVIDELNÉ SKUPINOVÉ AKTIVITY.....	34
7.3.1 Skupinová rehabilitace.....	34
7.3.2 Setkání s klienty.....	35
7.3.3 Sportovní odpoledne.....	35
7.3.4 Setkání s písničkou.....	36
7.3.5 Cvičení paměti.....	36
7.3.6 Setkání s literaturou.....	37
7.3.7 Muzikoterapie.....	37
7.3.8 Besedování.....	37
7.4 DOPLŇKOVÉ SKUPINOVÉ AKTIVITY.....	38
7.4.1 Práce na počítači, přístup na internet.....	38
7.4.2 Činnosti pro zručnost.....	38
7.4.3 Přednášky.....	38
7.4.4 Kulturní vystoupení.....	39
7.4.5 Výlety.....	39
7.4.6 Zábavné odpoledne či dopoledne.....	39
7.4.7 Soutěže na pozvání v jiných zařízeních.....	39
7.4.8 Příprava vlastního programu na vystoupení.....	39
7.5 NABÍZENÉ AKTIVITY INDIVIDUÁLNÍ.....	40
7.5.1 Četba.....	40

7.5.2	Ergoterapie – arteterapie .....	40
7.5.3	Komunikace, zájem, kontakt.....	40
7.5.4	Univerzita třetího věku.....	41
7.5.5	Doprovod, procházky, posezení .....	41
7.6	SHRNUTÍ.....	41
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....</b>	<b>44</b>
8.1	CÍLE VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	44
8.2	STRATEGIE VÝZKUMU .....	45
8.3	TECHNIKY SBĚRU DAT .....	45
8.3.1	Polostrukturovaný rozhovor .....	45
8.3.2	Zúčastněné pozorování.....	46
8.3.3	Vlastní introspekce.....	46
8.4	OBJEKT VÝZKUMU A VÝBĚR VZORKU .....	46
8.5	REALIZACE VÝZKUMU A SBĚR DAT .....	48
<b>9</b>	<b>ANALYTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>49</b>
9.1	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	49
9.2	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	59
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.</b>	<b>0</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>		<b>611</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>		<b>633</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>		<b>644</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>		<b>655</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>		<b>666</b>

## ÚVOD

Každý z nás má svou představu o tom, jak asi stráví zítřek, příští týden, měsíc, rok.

Máme před sebou povinnosti, řešíme za pochodu valící se starosti, těšíme se na chvíle, od kterých očekáváme pohodu, sounáležitost s rodinou, úspěch a uznání našich zásluh, na chvíle odpočinku.

Mladý člověk stejně jako starý. Stárí s sebou nepřináší v tomto ohledu nic nového. Kromě té dlouhodobé představy o budoucnosti. Od té již člověk vyššího důchodového věku obvykle neočekává příjemné konkrétní situace, do vzdálenější budoucnosti vzhlíží s obavou.

Jinak ale očekává stále totéž – pohodu, sounáležitost a uznání, čehož nelze dosáhnout bez respektu a přijetí jeho osobnosti a zároveň v souvislosti s jeho aktivitami, ať již těch z dob minulých nebo těch, kterými se zabývá aktuálně.

Tím nejdůležitějším faktorem pro spokojenost člověka je po celý život jeho vlastní rodina, způsob její komunikace a schopnost podpory jejích jednotlivých členů.

Do sociálního zařízení vstupují senioři s očekáváním, že zde budou žít s vrstevníky v souladu, že jim bude zajištěn klid a zábava dle libosti, že když něčeho nebudou schopni, vždy jim někdo pomůže, a že rodina je natolik miluje, aby jejím členům nebylo zatěžko je navštívit a zajímat se o ně.

Žádají snad příliš? Nežádají. Chtějí samé pochopitelné a přirozené věci.

A přesto je nereálné je všechny všem a za každých okolností splnit.

Ale ruku na srdce – dokážou všechna tato přání naplňovat samotné rodiny? Nepatří snad do jejich normálního života spor o tom, jestli se okno otevře nebo zůstane zavřené? Který program se bude sledovat večer v televizi? Neskončí i v rodině někdy banální problém zbytečným konfliktem?

Představa trvalého klidu a věčného úsměvu, pokud člověk nemíní ve všem druhým lidem jen s úsměvem ustupovat, je sama o sobě utopii.

Soužití seniorů v sociálním zařízení je především na nich samotných, vždyť jsou to dospělí a svéprávní lidé. Přesto samozřejmě jsou způsoby, jak je můžeme do jisté míry ovlivnit.

Nabízet a poskytovat jim služby, které mohou naplňovat jejich potřeby spolu s ohledem na dynamiku celé skupiny. Tím nejdůležitějším je dobře zvolený způsob společné komunikace a aktivizace.

Správná podpora klienta při skupinové činnosti může výrazně napomoci jeho přijetí ostatními, může významně zvýšit klientovu duševní pohodu a v důsledku i například jeho fyzickou kondici (platí s ohledem na konkrétní činnost a stav klienta).

Nabízení a vedení aktivit v sociálních zařízeních bylo společnostmi dlouho nedoceňováno. Jsem velmi ráda, že s přijetím zákona o sociálních službách se situace postupně mění a sociálním potřebám (a jejich naplňováním) se již věnuje náležitá pozornost.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VYSVĚTLENÍ DŮLEŽITÝCH POJMŮ

První kapitola je zpracována pro ozřejmění nejdůležitějších pojmů vztahujících se k práci.

### 1.1 Stáří

Pro pojem stáří lze v odborné literatuře vyhledat celou řadu definic.

První zde uváděnou definici stáří jsem si vybrala proto, že se dotýká citlivých oblastí v životě člověka způsobem, jaký je mi velmi blízký.

*„Stáří je pokračováním dospělého věku. Neznamená to však, že „život je dlouhá poklidná řeka“. Během našeho života se setkáváme s různými zvraty a musíme se vyrovnávat s různými ztrátami. Avšak tím, že něco nebo někoho ztrácíme, opouštíme, odmítáme, tím se vyvíjíme a rosteme. Ztráty a velké životní zvraty však nejsou specifickým jevem stáří, protože každý jedinec během života získá zkušenost se ztrátou. Pro stáří je však charakteristické, že se ztráty a životní zvraty nahromadí a staří lidé se pak stávají slabší a zranitelnější“* (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 26).

Domnívám se, že si vysokou míru zranitelnosti starších lidí uvědomuje jen málokdo.

Někdy to spíše vypadá, jako by mladší generace od seniorů očekávala, že za svůj život prožili tolik, že se na ně nemusí brát ohled, protože už měli dost času a příležitostí stát se odolnými.

*„Sociální stáří je období vymezené kombinací několika sociálních změn či splnění určitého kritéria – nejčastěji penzionování, resp. dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost“* (Mühlpachr, 2004, s. 20).

Změny v sociální oblasti jsou dle mého mínění někdy natolik závažným problémem člověka, že vedou k rychlejšímu a možná i zbytečnému urychlení procesů, které vedou ke skutečným zdravotním potížím. Ty potom zase mohou zapříčinit další oslabení sociálních kontaktů, narušení vztahů emoční nevyrovnanosti člověka, a dochází tak k prohlubování negativních dopadů na kvalitu jeho života a zdraví.

*„Biologické stáří je hypotetické označení konkrétní míry involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů), obvykle těsně propojených se změnami způsobenými těmi chorobami, které se vyskytují s vysokou frekvencí pře-*

vážně ve vyšším věku (např. ateroskleróza). Pokusy o určení biologického stáří ani jeho dílčích variant se nevyužívá. Stále tak chybí objektivizace zjevné skutečnosti, že lidé stejného kalendářního věku se významně liší mírou involučních změn a funkční zdatnosti“ (Mühlpachr, 2004, s. 19).

Z vlastní zkušenosti vím, že skutečně přímo nezáleží na věku člověka při posuzování jeho schopností, dovedností, soběstačnosti. Řada klientů v DS Napajedla ve věku nad 90 let žije soběstačnějším a radostnějším životem, či v lepší kondici než mnoho i o desítky let mladších klientů a známých mimo organizaci.

Domnívám se, že nejdůležitější věcí, kterou by měl každý z nás do svého života zahrnout, je schopnost radovat se – umět si najít důvod, za co lze být vděčný i v dobách, kdy se hroubí dosavadní pravidla hry života a je třeba nalézt nové záchytné body pro tolik potřebný pocit štěstí. Na ten nemůžeme čekat až do chvíle, kdy se splní naše přání a touhy, kdy budeme zdraví a život bude spravedlivý – nemuseli bychom se dočkat nikdy.

Vždyť i v největší bídě, i v průběhu války, dokázali lidé prožívat kromě utrpení a bolesti také pocity štěstí, stav lásky a zamilovanosti, radost, ... Žijeme v historicky největším luxusu, a přesto se stále soustředíme na to, co bychom chtěli víc. Kam se poděla pokora lidí? Jako by každý myslel více na to, co právě nemá, než by byl vděčný za to všechno, co bere jako danou samozřejmost – schopnost myslet, komunikovat, vidět svět kolem sebe, mít kolem sebe lidi, kterým na nich záleží...

Věřím tomu, že až na extrémní případy není prožívání spokojenosti důsledkem podmínek, ale rozhodnutím člověka samého. Jak příjemné by bylo, kdyby dospělí viděli stáří tak, jak zní slova uzavírající tuto kapitolu.

*„Přicházeli však i takoví, v jejichž očích se chvěl strach z přicházejících let. Těm všem bych chtěl říci, že stáří je zázrak, jenž má své zápory, leč i kladů víc než dost, stáří sice nemůže v mnoha oblastech soutěžit s mládím, avšak nelze tak činit ani opačně, stáří dost často kráčí ruku v ruce s nemocemi, ale chytré mládí je už dnes může předcházet. Činné stáří je štěstí“* (Hovorka, 1980, s. 11).

Sama za sebe to cítím tak, že stáří je stav prožívání, žití a bytí člověka v daném čase.



## 1.2 Stárnutí

První zde uvedená definice stárnutí vychází z pohledu na především biologické projevy stárnutí a dále zmiňuje další výrazný prvek tohoto období – změny v sociální oblasti.

*„Lidské stárnutí je markantním příkladem změn v (a) strukturách a funkcích těla a (b) v adjustaci člověka... Degenerativní příznaky se hromadí a jednotlivec umírá bezprostředně v důsledku selhání celkového systému organismu... Stárnutím tělesné funkce ztrácejí spolehlivost a koordinovanost“ (Bromley, 1974, s. 35)*

Biologické důsledky stárnutí jsou pravděpodobně těmi nejzjevnějšími. Přesto subjektivní vnímání spokojenosti v tomto těžkém životním období možná ještě více záleží na duševní svěžesti.

*„Zdravý proces stárnutí znamená smířit se s chybami, opomenutími, slabými stránkami a křivdami z mládí. Člověk by si měl přát, aby byly všechny tyto nepříjemné záležitosti zapomenuty. To však záleží na tom, dokáže-li si takové věci přiznat. V životě jednotlivce má patrně největší význam převzetí zodpovědnosti za svůj osud. Dospěje-li člověk do tohoto stadia, pak může sdílet skutečnou důvěrnost a překonat omezení, která jeho osobnost svazují. To by mělo být hlavním účelem každé rekapitulace života bez ohledu na to, kdy k ní došlo“ (Weeks, James, 2001, s. 124).*

Stárnutí je přirozeným vývojem. Je procesem, který navazuje na dobu zrání a vývoje organismu. Je výzvou, která po jejich skončení zákonitě přijde a zeptá se, jestli jsme se za desítky let života naučili to, co je skutečně důležité. Přijmout, co změnit nelze a bojovat za to, co má smysl i za cenu obětí. Umět se radovat z toho, co právě máme. Ať je to vnučka na klíně, rozkvetlý vlčí mák vedle cesty, dobrý zrak a kniha v ruce, či šťastná vzpomínka...

## 1.3 Senior

Vyhledat vhodnou definici pro pojem senior do své práce se ukázalo být problematické. Hlavní důvod spatřuji v tom, že ještě před pár lety se v naší společnosti o starém člověku jako o seniorovi běžně nemluvalo. Našemu jazyku bylo vlastní používat slova jako např. stařec či důchodce.

Základ těchto slov zákonitě vycházel z významů slov, která byla všem Čechům dobře srozumitelná – působením stárnutí se dospělý stával starcem, pobíráním starobního důchodu

potom důchodcem. Bylo to svým způsobem přirozené přecházení postavení člověka ve společnosti pod jiný pojem.

Senior je pojem, který podle mého názoru vymezuje člověka v poproduktivním věku.

## 2 KVALITA ŽIVOTA

### 2.1 Kvalita života obecně

Rozumím tomu tak, že kvalita života je pojmem, který nějakým způsobem vypovídá o situaci jedince či skupiny.

Kvalita života může být zkoumána „zvenčí“ zadáním určitých kritérií vztahujících se k důležitým oblastem života člověka. Porovnáváním výsledků takových šetření lze potom nahlížet na konkrétní skupiny či osoby z pozice dostupnosti jistých možností a daností, které jim slouží k zajištění jejich potřeb.

*„Kvalita života: Komplexní kritérium používané k hodnocení efektivity sociální péče. Jde o ekvivalent „zisku“ v ekonomickém uvažování. Opírá se buď o širší definici zahrnující zdraví, sociální postavení, mezilidské vztahy, materiální podmínky, přehled denních aktivit apod., nebo o jedno měřítko, např. o životní spokojenost“ (Matoušek, 2003, s. 100).*

Kvalita života ovšem dle mého názoru může být chápána do jisté míry ve smyslu spokojenosti jednotlivce či skupiny se skutečností a realitou, ve které se nachází. Člověk, který má vysokou kvalitu života z pohledu druhých, nemusí ji tak sám vnímat a hodnotit.

Podle Světové zdravotnické organizace *„kvalita života je to, jak jedinec vnímá své postavení ve světě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a ve vztahu k jeho osobním cílům, očekáváním, zájmům a životnímu stylu“* [online].

Kvalita života člověka významně souvisí nejen se zdravím (a vyrovnáním se s případnými handicapami a nezvratnými podmínkami, v nichž se nachází), ale také s jeho hodnotovou orientací. Hloubka zaměření na rodinu, práci, majetek, cestování, sportování a další aspekty vedou vždy k subjektivnímu hodnocení, jaké míry kvality života se jedinci daří dosáhnout.

### 2.2 Kvalita života v seniorském věku

Domnívám se, že v seniorském věku se kvalita života častěji spíše snižuje.

Mé přesvědčení souvisí se ztrátami, které do tohoto období života nejčastěji spadají, a dále pochopitelně snížení statusu a ekonomického zajištění.

V rodině se mění pozice seniora, jeho názory a rozhodnutí často ztrácejí svou váhu a důležitost (pro rodinné příslušníky, ne pro něj samého).

Dále s odchodem ze zaměstnání u mnohých (především mužů) dochází ke ztrátě životního smyslu, zvláště pokud na ní byli příliš závislí a nenašli si také jiné koníčky a zájmy. Nejen to – slábnou a narušují se kontakty s bývalými spolupracovníky, s přáteli z tohoto prostředí. Co víc – přibývá známých a přátel, s jejichž rozloučením se musejí s bolestí vyrovnávat.

S nástupem do důchodu se vyrovnává mnoho lidí jen těžko. Není divu.

Duševní strádání je potom jen umocněno narůstajícími zdravotními potížemi.

Senior si uvědomuje, že nastává čas, kdy by měl nějakým způsobem uspořádat majetkové záležitosti, což je jistě nepříjemnou fází a náročným rozhodnutím v životě člověka.

Je potom velmi těžké tohoto člověka nějakým způsobem motivovat, aby byl schopen a ochoten spolupracovat s někým na možnosti prožít zbývající čas aktivně a ve spokojenosti. Někteří se s novou životní rolí odmítají vyrovnat a po celý zbytek života jsou ponořeni do sebelítosti a pocitu křivdy.

Je to nejspíš dáno tím, že většina lidí na vlastní stáří nerada myslí. Jako by se mu snad mohli vyhnout. Nepřipouštějí si možnost, že také oni mohou jednou zůstat na celé roky postižení, nemocní a ve větší či menší míře závislí na druhých osobách.

Přitom spojovat si tyto možnosti výhradně se stářím je vlastně zmatečné – člověka může taková nečekaná událost přece překvapit na cestě životem kdykoliv.

Právě proto by se již na školách měli učit mladí lidé vážit si všech svých dosud se vyvíjejících hodnot, uvědomovat si, že to nejsou hodnoty zaručené pro jejich příští chvíle a s tímto poznáním by měli také přistupovat ke svým příbuzným a přátelům.

Je škoda všech těch mladých i starých zlomených lidí, kteří nedokážou odpustit životu a mnohdy ani sobě samým, když přijde nehoda či nemoc. Skrze sebelítost a zatrpklost nejsou schopni a ochotni se s novou situací smířit, adaptovat se na nové podmínky, uchopit novou situaci jako výzvu a najít si v ní zdroje vlastní síly a uspokojení.

*„Silná a svébytná osobnost dokáže i v pozdním věku najít svůj „status“, vytvořit si svůj způsob života, změnit jej, když osamí či ztratí některé možnosti, umí si život nově uzpůsobit a zhodnotit. Vytvoří si nový každodenní režim, zařadí do svého programu především péči o své tělesné a duševní zdraví, kulturní zájmy, společenské styky a aktivity, koníčky a záliby. Prostě zařídí si život tak, aby i v rámci omezených finančních, hmotných, zdravotních a jiných možností byl co nejlepší“ (Bakalář, 1978, s. 173).*

Je v zájmu jednotlivců i společnosti, aby co nejvíce seniorů chtělo a dokázalo takto žít. Neboť pomineme-li samotný pozitivní dopad na spokojenost samotných občanů, odrazí se tato skutečnost zcela jistě také na snížení výdajů spojených s jejich pobyty ve zdravotnických zařízeních a mnohdy zbytečným (nad)užíváním léků.

### 3 VOLNÝ ČAS

#### 3.1 Volný čas obecně

Kvalita života je výrazným způsobem ovlivněna také množstvím a způsobem trávení volného času.

*„Volný čas je veličina, která bývá chápána jako atribut, charakteristický znak svobody individua. Má však svou hodnotu jen v poměru k pracovním a mimopracovním činnostem, které jedinec koná buď v rodině, nebo v širším společenském prostředí.*

*Volný čas je tedy hodnotou tehdy, může-li být využit ku prospěchu člověka, jeho osobních kvalit“ (Spousta, 1996, s. 12).*

S výše uvedenou definicí se nemohu zcela ztotožnit. Otázku svobody individua totiž vnímám jako hodnotu samu o sobě.

Myslím to tak, že žije-li člověk osamoceně bez rodiny a udržování vztahů se společenským prostředím, ještě není vyloučeno, že jeho volný čas není hodnotou. Již vlastním rozhodnutím o způsobu trávení volného času je pro tohoto jedince hodnota nepopíratelná. Dokonce není vyloučené, že až po jeho smrti mohou být nalezeny například jeho obrazy, literární díla, stejně jako vzácná sbírka nějakých artefaktů a podobně.

Kdo vlastně by měl posuzovat, zda byl volný čas člověka využit k jeho prospěchu? Je-li volný čas skutečně znakem svobody, potom jedinec jedná dle vlastních měřítek a potřeb, jež se mohou značně lišit od společenských norem. Z pohledu společnosti tedy lze mínit, že hodnota volného času není naplněna, z pohledu daného člověka však jistě naplněna je.

*Volný čas je „rozsáhlým komplexem lidských a společenských jevů, procesů, vztahů a funkcí, týkajících se odpočívání, zábavy a rozvoje osobností i lidských skupin“ (Bakalář, 1978, s. 66).*

S výše uvedenou citací plně souhlasím, neboť v sobě neobsahuje negující prvky a ponechává tak prostor a volnost ve vlastním výkladu.

Dle mého názoru je volný čas životní prostor člověka pro jeho svobodnou volbu naplňování potřeb odpočinku, rozvoje, seberealizace a dosahování vnitřního uspokojení.

### 3.2 Volný čas v seniorském věku

Z hlediska chápání volného času dochází s nástupem člověka do důchodu k výrazné změně v jeho životě vlivem vyloučení pracovní činnosti (byť tato někdy může svobodným rozhodnutím seniora pokračovat).

*„Volný čas je světem volby činností (eventuálně nečinnosti). Jako podstatné určení této sféry vyznívá ono „mohu“, „chci“, „mám chuť“. Tato libovůle volby však není absolutní, je značně determinována, protože charakter přání, zálib je nejrůzněji ovlivňován vnější skutečností a možnost jejich naplnění je právě tak determinována řadou okolností, jež zdaleka nezávisí jen na mně“ (Filipcová, 1967, s. 24).*

Takto chápán tedy volný čas není vymezen jako protiklad pracovního času a umožňuje připustit také pojem volný čas jako součást života člověka v důchodovém věku.

Je ovšem otázka, nakolik senior vnímá v tomto období svůj život z pohledu volného času. Myslím, že je to především závislé na pocitu zodpovědnosti a na postoji k povinnostem, tak jak si je člověk vytvořil během svého života.

Domnívám se, že hodně také „volnost“ v trávení času závisí na tom, zda je to člověk žijící ve městě či na vesnici. Nepochybně k těm seniorům, kteří již v pomalejším tempu mají stíhat obstarat zahrádku a domácí zvířata, nelze přirovnat důchodce, kteří žijí v panelovém domě.

Jedni tak mohou mít stále dost skutečné práce, ve které jim někdy láska k ní, jindy třeba jen tradiční způsob myšlení nedovoluje slevit a uvědomit si možnost volby – vzdát se svého „musím“.

Nechci ale tvrdit, že městský senior nemůže pracovat ve stejném duchu – může to být například práce v některých sdruženích, umělecká činnost, pořádání seminářů či konání přednášek a podobně.

*„V dospělosti je trávení volného času výslednicí těch vzorců chování a priorit hodnot, které si jedinec postupně vytvořil v průběhu života. Chtít od dospělého, aby se zabýval např. uměním, aniž k tomu byl dříve veden, je bezvýsledné. Platí to i pro četbu hodnotných literárních děl, která vyžaduje přemýšlení, soustředění, námahu. Nebyl-li jedinec od mládí ve styku s takovou četbou, nebude po ní sahat ani v dospělosti.“*



*Knihu, obraz, hudební dílo, divadelní hru je možno prožít plně jen na bázi určitých zkušeností, prožitků a dovedností. Např. prožít a ohodnotit obraz znamená znát i výtvarné techniky, směry ve výtvarném umění i jejich představitele“ (Spousta, 1996, s. 13).*

Takto omezující definice trávení volného času v dospělosti je podle mých zkušeností neplatná. S autorem se nejspíš rozcházíme proto, že od něj vnímám nějaká očekávání od daného jedince, jako by tento musel splňovat nějaké úkoly vnitřního chápání a porozumění.

Jsem přesvědčená o tom, že žádná forma umění nevzniká výhradně pro hrstku vyvolených, kteří ocení použité techniky a vyjmenují metody práce a ovlivňující styly a umělce. Ne, umění vždy mělo za úkol zasáhnout vnímání, dát nový pocit, obohatit vnitřní svět ostatních. A tuto úlohu může naplňovat a také naplňuje i u seniorů.

V předkládané práci jsem již zpracovala téma kvality života.

Setkávám se při své práci s mnoha starými lidmi z vesnic, jejichž život jako by někdy zapomněl, že má obsahovat i volný čas. Byl to život, který velmi obohatil společnost – po příchodu ze zaměstnání všichni členové rodiny podle svých rozdělených rolí zastávali tolik povinností na polích, kolem zvířat, v domácnosti a v rodině, že prakticky nepoznali odpočinek a zábavu.

Říkám si, jak by bylo smutné nedopřát jim proto pohled na umělecké dílo nebo nepustit jim krásnou melodii, byť by to byla jejich první zkušenost tohoto druhu.

Kvalitou života a kvalitou volného času dle mého soudu totiž určitě je i vnímání radosti, potěšení a krásy.

## 4 AKTIVIZACE

### 4.1 Pojmy aktivita a aktivizace v odborné literatuře

Pod pojmem aktivita rozumím činnost. Činnost je nezbytná složka v životě člověka. S nadsázkou lze říci, že nečinný člověk jako by ani nežil. Činností může být například pohybová aktivita či komunikace, ale také samotné myšlení, poslech hudby nebo vnímání okolního dění.

*„Poslední dobou vznikají v mnoha státech také programy, které napomáhají vhodně vyplnit volný čas lidem v poproduktivním věku, ve stáří. Z hlediska gerontologie, vědy o příčinách a projevech stárnutí, je aktivita člověka velmi důležitým faktorem pozitivně působícím na jeho zdravotní stav“* (Spousta, 1996, s. 12).

Aktivizaci chápu jako jeden z nejdůležitějších cílů, které by si měli dát za úkol nejen pracovníci sociálních služeb, ale především blízcí stárnoucích občanů. Důležitou dovedností pracovníků v sociální oblasti by ovšem měla být především schopnost při setkáních se seniorem předávat víc než potřebné informace a potřebnou službu – navázat s ním vztah, ve kterém se bude klient cítit bezpečně a dobře.

*„Nesmírně důležitou úlohou v utváření osobního vztahu a opravdového osobního setkání mezi starým člověkem a profesionálem hraje umění zvládnout schopnost hovořit a naslouchat a dokázat v pravou chvíli říci ta správná slova, v pravou chvíli jen mlčet a naslouchat, vytvořit příjemné prostředí pro zjištění problémových situací a hledat možnosti řešení ve prospěch hodnot zdraví ve stáří. Ve stáří musí být rozhodující prioritou udržovat funkční tělesné schopnosti a dále rozvíjet psychosociální schopnosti a dovednosti“* (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 12).

Teprve tehdy, kdy dosáhneme jisté míry našeho přijetí v životě klienta, kdy změna prostředí a vytváření nových vazeb v domově pro seniory se stanou jím respektovanou a nezatěžující skutečností, teprve potom je opravdu připraven cítit se zde bezpečně a ochotně spolupracovat v rámci aktivizace, která je mu přínosem.

## 4.2 Tvorba a realizace programu aktivit

Podle mých zkušeností si veřejnost důležitost a obtížnost nastavení individuální aktivizace snad vůbec neuvědomuje, podceňuje ji. Obecně se má za to, že hrát si s dětmi či seniory je prakticky totéž, že jde o zábavu a ne o práci, že jde jen o prosté vyplnění času klientů. Informovanost v této oblasti je velmi špatná a vede ke zkreslenému vnímání pracovníků věnujících se těmto činnostem a k malému zájmu povzbuzovat klienta ke spoluúčasti ze strany rodiny a přátel.

Jsem přesvědčená o tom, že nelze srovnávat práci se seniory a práci s dětmi.

Máte - li pro dlouhodobou práci k dispozici stejnou skupinu dětí, můžete se prakticky s jistotou podle jejich věku a zjištěných dovedností a schopností spolehnout na svou přípravu a plán v jejich dalším rozvoji.

U skupiny seniorů však takové pravidlo neplatí. Míra jejich schopností a dovedností navzdory věkovým údajům nelze předem odhadnout, specifika práce s nimi jsou velmi rozmanitá. Často ani nemají trvalý charakter, neboť řada klientů prochází mnoha výkyvy ve svém zdravotním i psychickém stavu.

Pokud se jim věnujete, snažíte se navodit u nich pocit spokojenosti a radosti z úspěchu a ze sebe sama – a to s vědomím na obou stranách, že je to dočasné a kdykoliv se to může změnit, což je neodvratitelné.

Co víc, jen málokteré dítě nemá přirozenou snahu rozvíjet se, dozvídat se a umět zítra víc než dnes. Podíváme – li se však na seniory, bylo by to bláhové očekávání myslet si, že každý se rád zapojí do nabízených aktivit nebo sám vznesle podnět na nějakou činnost.

A tak i za „pouhou“ komunikací s pasivními, zlomenými klienty či s klienty se specifickými potřebami se skrývá mnoho úsilí a práce s nejistým výsledkem, ať jde o procvičení rukou nebo paměti, o úsměv nebo jen o pohled, ze kterého vyčtete úlevu, porozumění, radost.

*„Program aktivit neznamena pouze zaneprázdnit lidi poté, co byly zajištěny všechny prvky základní péče. Jde o celkový proces, ve kterém je každému poskytnuta příležitost žít způsobem, který mu vyhovuje nejlépe, a pokračovat v tom, co je důležité pro jeho pocit jistoty, výkonnosti, sociálního začlenění a vlastní hodnoty. Takový program musí být prováděn uvážlivě a rozumně. Pečovatelé by měli znát hodnotu a význam programů. Měli by být obeznámeni a vyškoleni v technikách aktivace. Měli by mít plnou podporu, aby programy akti-*

*vit dělali dobře. Je tomu jako s kterýmkoli jiným aspektem péče. Špatně vedené nebo nevhodné programování je v lepším případě neúčinné, v nejhorším případě může ublížit“* (Zgola, 2003, s. 148).

S výše zmíněným korespondují i mé zkušenosti. Co je asi na sociální práci nejtěžší, je stále si uvědomovat, že naše hodnocení klientovy situace a přesvědčení o tom, co by mu nejvíc pomohlo být spokojeným, se může velmi lišit od toho, jak to vnímá sám klient.

Proto je velmi důležité nejen znalost hodnot a významu programů, ale především stále sledovat zájem klienta, a ne zájem náš jako pečovatele. Jistě každý ví, že pokud má na něco svůj názor, je přesvědčený, že to je to správné a druzí se mýlí. Co si prostě vždy musíme uvědomit je to, že klient má právo o způsobu svého života rozhodovat i tehdy, kdy to není (podle nás) to nejlepší řešení dané situace. A nutno podotknout, že to ani nemáme proč mít klientovi za zlé. My si do svého života také necháváme mluvit druhými jen po vlastním uvážení, a málokdy někým jiným než rodinou či přítelem.

Proto naše snaha klienta zapojovat do aktivit nesmí mít formu nátlaku a manipulace, a také by klient neměl prosazením svého rozhodnutí proti našemu ztrácet náš zájem, pochopení a respekt.

Věřím, že právě taková práce má potom smysl, i když klient neudělá, co bychom rádi. Nebude sice mít procvičenou paměť či svaly, zato bude vědět, že je respektován jako svéprávný dospělý člověk a není trestán jako dítě za vlastní („špatné“) rozhodnutí.

*„Sociální programy mají za úkol klienta aktivizovat. Vycházejí ze znalosti klienta, z jeho životní historie, zájmové orientace, profesionálního zaměření, rodinné struktury, zdravotního stavu a ostatních souvislostí jeho života.*

*Jde o přirozené sociální potřeby člověka, které formují jeho život v každém věku. A zvláště v období stáří nelze na aktivizaci zapomenout, neboť přináší značné hodnoty v oblasti prevence, správného životního stylu, integrace a zkvalitňuje život jako takový.*

*Stáří člověka je většinou stejné, jaký život žil. A žití každého z nás je jedinečné a neopakovatelné. Odtud tedy námět a zdroje spolupráce, vzájemnosti a způsoby aktivizace se seniorů. Rozhodně neplatí mýtus o stejnorodosti sociální skupiny seniorů. Byl by nenapravitelný omyl podlehnout dojmu, že všichni staří mají stejné potřeby, návyky a způsoby chování, takže existuje jen uniformní komunita závislých. Stejně tak neplatí žádný recept na dobré stáří. Je špatné a velmi diletantské univerzální řazení seniorů do kategorie pouze potřeb-*

*ných a nemocných bytostí, které musí být kontrolovány, napomínány, řízeny. Úplně se přitom zapomíná, jak nádherný je smích starého člověka nebo jeho šibalský úsměv, jakou dokáže mít jiskru v očích, a už vůbec se nepočítá se specifickou moudrostí stáří“ (Vostrovská, 1998, s. 1).*

Domnívám se, že právě tyto a podobné názory o postavení a potřebách seniorů vedly k prosazení potřebných změn nejen ve společnosti, ale i v poskytování sociálních služeb.

Dnes je tak již neodmyslitelnou součástí sociální práce individuální plánování, které zajišťuje každému uživateli sociálních služeb spolupráci se zodpovědným pracovníkem, jejímž cílem je zjištění potřeb a přání uživatele a jejich realizace v závislosti na druhu poskytované služby a zároveň prosazování práv klienta, pokud sám není dostatečně schopen své vlastní zájmy hájit.

Z tohoto důvodu se v posledních letech klade velký důraz na vzdělávání a rozvoj pracovníků, zvláště pak jejich proškolení v metodách sociální práce u osob se specifickými potřebami. Podporu realizace potřebných kroků při naplňování potřeb klienta ve spolupráci týmu mohou pracovníkům poskytnout supervize, které za tímto účelem mají poskytovatelé sociálních služeb povinně a opakovaně zajišťovat.

## 5 DOMOV PRO SENIORY

Zrušení Domovů pro důchodce a zavedení Domovů pro seniory bylo nejen obrovským ekonomickým vydáním pro všechny zřizovatele sociálních služeb, ale také nepříjemností spojenou se spoustou vynaloženého času při zjišťování a realizaci všech potřebných změn ve všech institucích, které mají sociální služby z nějakého důvodu v registru (zřizovatelé, banky, dodavatelé, atd.) dále museli být informováni uživatelé a veřejnost skrze internetové stránky, seznamy služeb v dané oblasti, atp.

Pamatuji si, že někteří klienti v Domově pro seniory Napajedla byli až pobouřeni tímto rozhodnutím. Nesouhlasili se změnou názvu domova. Muselo se jim opakovaně vysvětlovat, že přejmenování organizace není otázkou rozhodování v jednotlivých zařízeních, že v zákoně se na domov pro důchodce nepomýšlí a tudíž nelze pod tímto názvem dále poskytovat sociální služby.

Myslím si, že je škoda, když jen proto, abychom se přiblížili rozvinutějším zemím, podstupujeme kroky, které nejsou skutečně potřebné – všechny dobré změny v poskytování sociálních služeb mohly jistě proběhnout levněji. Stačilo v zákoně ponechat názvy, které ve společnosti dlouhodobě platily.

Domov pro seniory byl tedy dříve nazýván domovem důchodců. Ve Slovníku sociální práce znělo jeho vymezení dosti nechvalně:

*„Domov důchodců: Podle platné legislativy ČR (v. MPSV ČR 182/1991, kterou se provádí z. 100/1988) jde o zařízení pro staré občany, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a kteří pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují komplexní péči, jenž jim nemůže být zajištěna členy rodiny, pečovatelskou službou ani jinými typy služeb pro staré občany. Do d. d. nemohou být přijati občané, jejichž zdravotní stav vyžaduje léčbu v lůžkovém zdravotnickém zařízení. D. d. byl převládajícím typem ústavní péče pro seniory v našem státě před rokem 1989 a zatím jím zůstává. Byl případně charakterizován jako „velká samota s minimálním soukromím“. V některých d. d. přetrvává dodnes prezíravý postoj k potřebám klientů, zneužívání mocenské převahy personálu, absence přitažlivých a aktivizujících programů. Inovace jsou zaváděny z iniciativy vedoucích pracovníků, nikoli systémově. D. d. jsou příliš velké (až 300 obyvatel v jednom zařízení) a personálně poddimenzované, sídlí v nevhodných budovách, ložnice mají i 10 – 12 lůžek. Chybí systém školení pracovníků a účinný systém kontroly zřizovatelem“ (Matoušek, 2003, s. 58).*

Myslím si, že dnes je situace již mnohem lepší. V posledních letech došlo k důležitým změnám v sociální oblasti.

V roce 2006 byl přijat dlouho očekávaný Zákon o sociálních službách, který přesně vymezil povinnosti jednotlivých poskytovatelů sociálních služeb a jednou ze zákonných povinností těchto poskytovatelů je také plnění tzv. standardů kvality sociálních služeb. Ty svými kritérii nastavily hranice dobré a špatné praxe.

Podle mého názoru je zavádění standardů kvality jednoznačně velmi potřebné a vítané, avšak nastavení některých kritérií neodpovídá současným možnostem organizací. Při rozhovorech s pracujícími v sociálních službách mne zaujal názor, podle kterého nastavení kritérií vyžaduje po všech institucích „pětihvězdičkové“ služby, byť nároky (především na pracovníky v přímé péči, na poskytování soukromí, apod.) jsou někdy prakticky nereálné, ekonomická situace nedovoluje jejich vhodné řešení. Čerpání financí z evropských fondů formou projektů je totiž pro mnohé organizace „velkým soustem“, a předpoklad, že v tomto s nimi bude spolupracovat vzniklý úsek Zlínského kraje, se bohužel nepotvrdil.

#### **Zákon č. 108/ 2006 Sb. o sociálních službách v § 49 přímo stanovuje:**

“[1] V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

[2] Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí“.



Zařazení aktivizačních činností mezi základní činnosti poskytovatele sociálních služeb jasně ukazuje důležitost a nezbytnost aktivizace člověka. Vždyť v čem už více spatřujeme kvalitu života než v činném trávení času člověka?

Nemohoucnost (nedobrovolná nečinnost) a bolest – to jsou zřejmě slova, která v nás vyvolávají naše největší obavy.

## 6 DOMOV PRO SENIORY NPAJEDLA

Domov pro seniory Napajedla, příspěvková organizace, byl vybudován z bývalé ubytovny. Nabízel do konce roku 2009 kapacitu 67 klientů. Vzhledem ke zvýšenému zájmu společnosti o řešení otázky soukromí lidí žijících v sociálních zařízeních se podařilo kapacitu snížit o 4 místa. Díky tomu je v současnosti k dispozici 12 pokojů jednolůžkových, 17 pokojů dvoulůžkových a 6 pokojů třílůžkových. (Ty jsou obzvlášť prostorné, uzpůsobené pro pohyb klientů s chodítka či na vozíku.)

Zaměstnáno je zde 43 zaměstnanců - na první pohled to vypadá, že je zde dostatek pracovníků. Je třeba si ovšem uvědomit, že za tímto číslem se skrývá množství pracovních pozic, které přímým způsobem neovlivňují individuální péči – například místo ředitele a ekonomky zařízení, a dále úseky vrátnice, úklidu, prádelny, údržby a kuchyně. Počet pracovníků v přímé péči je dle mého názoru poddimenzovaný – alespoň s ohledem na činnosti, které jsou požadovány ze strany klientů, nadřizovaných, společnosti.

Smutnou skutečností je, že nemáme kvalifikovaného ergoterapeuta či srovnatelnou pozici, která by se věnovala výhradně volnočasovým aktivitám klientů.

Na druhé straně za spolupráce sociálních pracovníků a rehabilitační sestry je klientům k dispozici řada pravidelných dopoledních i odpoledních programů, o kterých píše více v příští kapitole.

## 7 AKTIVIZACE V DOMOVĚ PRO SENIORY NAPAJEDLA

### 7.1 Úvodem

Rehabilitační sestra se věnuje klientům při skupinové rehabilitaci každé dopoledne, příprava a vedení ostatních aktivit je potom obvykle záležitostí mojí. Jako sociální pracovnice mám ale i řadu dalších pracovních povinností a bohužel, nestíhám je z časových důvodů všechny stoprocentně plnit ani při nejlepší vůli. Myslím, že na tom je podobně většina pracovníků z ošetrovatelské a sociální oblasti (ne - li všichni). Ačkoliv si uvědomujeme, kolik je potřeba ještě věnovat času a pozornosti každému jednotlivému klientovi, aby byl spokojený, nemůžeme toto jeho očekávání snad nikdy zcela naplnit.

Podle mých zkušeností nespokojenost ve vztazích s personálem je poměrně často převládajícím nespokojenosti ze vztahů s vlastní rodinou.

Člověka, kterého trápí, že synové a dcery se zastaví málokdy, že s ním nevyjdou ani na procházku, ale posadí se u něj na pokoji (když už tedy přijdou), řeknou novinky ohledně vnoučat a odcházejí – tomu je prakticky nemožné z naší strany vyhovět mu v jeho potřebě osobního sociálního kontaktu. Očekává se od nás nejen naplnit jeho život smysluplnou činností a podporou dovedností a schopností, ale ještě i zastoupení chybějících vazeb ve fungování s rodinou nebo naše vměšování do jejich osobních záležitostí v jeho prospěch.

*„Stát částečně převzal na sebe některé rodinné funkce, ale zapomíná na podporu těm rodinám, které jsou ochotné dále poskytovat péči svým rodičům ve vysokém věku. Seniorská populace osvobozuje své mladé od povinností s odůvodněním, že mají mnoho své vlastní práce, a očekávají větší pomoc od sociálních a zdravotních zařízení. Střední generace necítí zodpovědnost připravit se na vlastní stáří ani vést své děti k úctě ke stáří“* (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 13).

Prakticky výjimečně přichází do zařízení klient, který přistupuje k nevyhnutelným změnám s jistou pokorou – s její uklidňující a zároveň aktivizující funkcí.

Častěji teprve prochází těžkým a bolestným obdobím odmítání, hněvu a vzdoru, ve kterém obzvlášť potřebuje naše porozumění a podporu. Ne vždy se ovšem daří dosáhnout žádané spolupráce a jeho spokojenosti.

Subjektivní vnímání pocitů spokojenosti a štěstí je velkou měrou závislé na míře vlastních sil a schopností. Proto je tak důležité aktivizovat klienty a motivovat je k činnosti, která jim je nějakým způsobem příjemná a potřebná.

Nabízíme klientům možnost vybrat si některé z řady pravidelných programů, upozorňujeme je na zařazení mimořádných akcí a samozřejmě také někteří využívají možnosti sami dát podnět, jak trávit svůj volný čas jiným způsobem, pokud k tomu potřebují naši podporu. K tomu nyní dobře slouží povinné domlouvání individuálních cílů klientů, které jednoznačně pomáhá personálu v přímé péči uvědomovat si přání a potřeby každého konkrétního člověka, kterému se věnují.

Část klientů využívá jen některých našich služeb, jsou do značné míry ještě schopní a soběstační, takže tráví svůj volný čas naprosto dle svého uvážení a možností. Někteří jezdí na výlety (s agenturou, rodinou, přáteli), využívají veřejných služeb (obchody, kadeřnice, pedikúra), dochází do kostela či navštěvují přátele a příbuzné. Zúčastňují se jen těch akcí, které je osloví a obohatí jejich normální způsob života.

## 7.2 Rámcový týdenní program hlavních skupinových aktivit

	10 – 11 hodin	13 – 14 hodin	15 – 16 hodin
<b>pondělí</b> <b>zaměření RHB</b>	skupinová RHB jemná motorika	setkání s klienty	sportovní hodinka
<b>úterý</b> <b>zaměření RHB</b>	skupinová RHB hrubá motorika		cvičení paměti
<b>středa</b> <b>zaměření RHB</b>	skupinová RHB krátkodobá paměť	setkání s literaturou	
<b>čtvrtek</b> <b>zaměření RHB</b>	skupinová RHB dlouhodobá paměť	muzikoterapie	
<b>pátek</b> <b>zaměření RHB</b>	skupinová RHB jóga prstů	besedování	setkání s písničkou

Tab.1. Popis rámcově vymezuje časové rozmezí pravidelných skupinových aktivit.

## 7.3 Pravidelné skupinové aktivity

### 7.3.1 Skupinová rehabilitace

Skupinová rehabilitace je mezi klienty velmi oblíbená, denně se jí účastní asi polovina klientů (obvykle kolem třiceti).

Uváděné zaměření dle pracovních dní poukazuje na oblast, které je v daný den věnována zvýšená pozornost. Jinak ale zařazujeme prvky procvičování paměti i motoriky alespoň v menší míře, neboť vrátit se k procvičování dovedností a schopností klientů s týdenními vysazeními by bylo neefektivní.

Prakticky každé dopoledne tak probíhá program, který má svůj řád. Klienty, kteří potřebují doprovod či odvoz, si rehabilitační sestra přivede (přiveze) a cíleně zadává jednotlivcům pokyny pro samostatné procvičování. Někdo skládá puzzle, jiný procvičuje s pěnovými míčky své prsty, další zase například řeší nějaký hlavolam – každý podle svých schopností a možností.

V deset hodin začíná společný program zmíněným zajímavostí z televizních zpráv a novin či časopisů, přičemž se vzpomíná na návaznost k dřívějším známým faktům. Často se také v krátkosti probírají témata týkající se zdraví, životosprávy a podobně.

Potom nastává čas procvičování různých svalových skupin, protažení podle doporučení a vedení rehabilitační pracovnící.

Nezanedbatelnou součástí skupinové rehabilitace je ovšem společný zpěv – vzpomínání na písně, které dlouho nezazněly, rozpomínání se na texty a pro některé učení se textům novým spolu s hlubokým dýcháním při zpěvu, které je u klientů velmi důležité uvolněním napětí kolem vnitřních orgánů a zároveň je i duševní vzpruhou.

Klienti mají takový závěr programů velmi rádi, o čemž svědčí i fakt, že si často řeknou o zpěv i v závěru sportovních, kulturních a společenských setkání, která mají plánovanou jinou náplň.

### 7.3.2 Setkání s klienty

Setkání s klienty jsou důsledkem zrušení fungování výboru obyvatel, kdy pár zvolených klientů zastupovalo všechny ostatní v projednávání záležitostí týkajících se života v domově pro seniory.

Nyní jde o setkání, kde je vítána co největší účast klientů a podporujeme je k aktivnímu přístupu, vyjadřování se k projednávaným věcem, projevování souhlasu i nesouhlasu a především je vybízíme, ať se nebojí kritizovat, jen ať se snaží kritizovat věcně.

Důležitou součástí těchto setkání je ovšem edukace. Více než kdy jindy je důležité, aby každý z nich věděl, jaká má práva a povinnosti a jaká práva musí také respektovat u druhých. Diskutujeme o vznikajících vnitřních pravidlech, domácím řádu, změnách ve smlouvách a podobně. Názory klientů jsou zdrojem důležitých informací, které ovlivňují zásadním způsobem stanovení a formulování norem v našem zařízení.

Těchto setkání se obvykle účastní 15 – 18 klientů.

### 7.3.3 Sportovní odpoledne

Sportovní odpoledne je zábavnou formou aktivizace klientů, při které se snažíme o vytvoření uvolněné a veselé atmosféry. To je možná důležitější cíl než samotné procvičení těla a z toho plynoucí zlepšení fyziologických funkcí v organismu. Humor, nadhled a vlídnost jsou zřejmě přirozenou součástí sportovních přátelských klání.

*„K základní funkci tělesné kultury patří uspokojování a kultivace přirozené potřeby pohybu, obnovování fyzických a psychických sil. Dále jde o aktivní – rekreační – oddech a kompenzaci jednostrannosti každodenního života. Nezanedbatelnou úlohu sehrává i estetický prožitek a impuls k mobilizaci výkonu a soutěživosti, zvyšování tělesné kondice a fyzické zdatnosti. Ne nepodstatnou roli má i estetická a v některých případech i erotická kultivace těla, prožitek zdravého exhibicionismu a s ním souvisejícího navozování přátelských a neformálních vztahů. Pěstování tělesné kultury prospívá i k zpestření náplně volného času, usnadňuje vlastní seberealizaci a zvyšuje šanci na společenské uplatnění. V některých případech přináší i materiálně společenské výhody a vedle zdravotních a léčebných efektů posiluje regeneraci pracovní síly, umocňuje pozitivní socializační účinky a upevňuje celkovou osobnostní adaptabilitu“ (Čechák, V., Linhart, J. 1986 in Charvát, 2002, s. 11)*

Rádi bychom nabízeli více možností sportovního vyžití, ale nemáme k tomu bohužel zcela vyhovující podmínky. Naši klienti se mohou těšit např. na šipky, házení na cíl (kbelík na zemi, závěsný koš, či jinak vymezený prostor) různými míčky nebo tyčkami, házení kroužků nebo za hezkého počasí venku soutěžení v ruských kuželkách. Také mají ve společenské místnosti trvale k dispozici rotoped, rehabilitační sestra jim navíc zapůjčuje celou řadu pomůcek na procvičování, prohřívání či masáž různých partií těla.

Dostatek sociálních podnětů, podpory a často i příjemné dávky humoru je velkým zdrojem pozitivního vnímání života klientů a dále vhodným způsobem, jak se klient může snaže vyrovnat s případným snížením svého výkonu a dovedností.

#### **7.3.4 Setkání s písničkou**

Na hodinové setkání s písničkou docházejí klienti, kteří rádi zpívají a připravují si zde ve spolupráci se sociální pracovníci vhodný program jednak pro své pobavení, případně i pro jiné příležitosti. Naposledy to bylo například vystoupení těchto klientů na setkání důchodců v Halenkovicích.

Také se tohoto času využívá pro výběr písniček, které potom zazní ve Zlíně při již tradičním programu Barvy života, který pořádá Zlínský kraj jako setkání neziskových organizací s jejich vlastními vystoupeními.

#### **7.3.5 Cvičení paměti**

Cvičení paměti je dalším zajímavým způsobem trávení volného času, kterého využívá obvykle zase cca 15 klientů.

Klienti se zde věnují své paměti krátkodobé i dlouhodobé, dělají ale i cvičení koncentrace a soustředění a dokonce zkoušejí používat myšlení a paměť jinak než dosud – dozvídají se o nových možnostech díky mnemotechnickým pomůckám. Důležitou součástí této činnosti je ovšem i fakt, že se během ní střídají aktivity samostatné práce a práce v malých skupinách. Někdy jsou to spolupracující klienti s velmi rozdílnými schopnostmi, jindy naopak z klientů, jejichž schopnosti jsou srovnatelné - úkoly potom jsou nastavené cíleně jejich konkrétním potřebám.



### 7.3.6 Setkání s literaturou

Předčítání povídek, básní, zajímavých úryvků nebo článků při společném posezení, kdy je cílem především zajistit klientům dobrou náladu a poskytnout jim prostor vyjádřit také své nápady, postřehy, názory, představy,...

Setkání s literaturou je výborným prostředkem ke komunikaci, která je pro seniory velmi významná. Zvláště tehdy, nemusejí-li se obávat, že něco řeknou špatně, že se jim někdo vysměje, budu-li mít jiný náhled než všichni kolem a podobně. Tato volnost projevu a pozitivní přijetí každého příspěvku ze strany klienta je vedle vyvolaných vzpomínek a dobrého pocitu ze čteného materiálu cílem práce a zároveň její odměnou, pokud se tato očekávaná zpětná vazba skutečně dostaví.

### 7.3.7 Muzikoterapie

Muzikoterapie v našem zařízení sestává z několika prvků – z poslechu relaxační či vážné hudby s podáním zajímavých informací o skladatelích (zároveň cvičení paměti), z tanečků, při kterých sedíme na židlích a pohybujeme se podle znějící hudby (choreografie používaná ze školení, nácvik navazujících pohybů, uvědomování si pravé a levé strany a podobně), a dalším, možná dokonce nejdůležitějším prvkem je blízký sociální kontakt.

Doplňováno je toto setkání také různými formami pohybových či paměťových her. Každá hodina muzikoterapie je jedinečná, není o jejím průběhu rozhodnuto dopředu.

Připraveno je proto několik různých možností, ze kterých se vyberou ty, které se nejlíp hodí pro skupinu těch klientů, kteří právě přijdou. Variabilita programu reaguje také na to, jak velká skupina klientů zrovna je. Někdy se stane, že přijde klientů 6, jindy třeba 16. I to se promítá do konečného průběhu těchto setkání významným a příznivým způsobem, umožňuje to obměňovat program a přístup k jednotlivým klientům.

### 7.3.8 Besedování

Besedování je společenské, přátelské posezení s klienty – setkání, jehož jedinou náplní je příjemná konverzace, vlídná a otevřená komunikace s klienty. Jejím cílem je připomenout to krásné, co zažili a zažít ještě mohou. Svým způsobem je procesem, který jim pomáhá právě rekapitulovat svůj život a také zamýšlet se nad ním, nad jeho zvraty, zklamáními, zkušenostmi a radostmi.

## 7.4 Doplnkové skupinové aktivity

### 7.4.1 Práce na počítači, přístup na internet

Po delší dobu v domově celkem pravidelně docházelo k seznamování klientů s počítačem, tak aby mohli sami napsat jednu například dopis přátelům a podobně. Pro organizační změny a malý zájem ze strany klientů od tohoto sice bylo upuštěno, ale máme snahu udělat více pro to, aby počítač a internet klienti přijali a viděli v něm dobrou příležitost, jak se něco naučit, dozvědět, jak se pobavit.

Právě nyní v zařízení proběhlo zapojování internetu ve větším rozsahu - klienti tak již mají možnost připojit se na internet i v klubovně, sledovat informace a fotografie umístěné na internetových stránkách při skupinovém setkání klientů na velké obrazovce v jídelně. Umístění fotografií klientů z různých akcí (samozřejmě s jejich souhlasem) na stránky domova může být jejich vhodnou motivací k aktivnímu přístupu.

Také jednáme o možnosti zajištění například programu skype, aby klienti měli možnost a podmínky pro bezplatnou komunikaci se svými blízkými, případně by podobných služeb mohli využít pro navazování nových přátelství. (Zde bude nutné poskytnout jim ovšem všechny potřebné informace, aby někdo nezneužil jejich důvěru.)

### 7.4.2 Činnosti pro zručnost

Nepřavidelně zařazujeme do nabídky aktivit také setkání při trénování konkrétních dovedností jako zapichování špejlí, přendávání korálků z mísy do mísy, chůze s tácem v ruce a podobně. Klienti jsou při těchto činnostech obvykle motivováni měřením času, mírou splněných úkolů a jejich veřejným vyhodnocením a uznáním.

### 7.4.3 Přednášky

Krátké informační vstupy zajímavostí jsou součástí mnohých pravidelných skupinových aktivit. Přesto se najdou témata, která klienty zaujmou natolik, že si o něm žádají větší, ucelenější blok klientům srozumitelných informací – např. přednáška o stáří, o demenci, ale také o vesmíru či kultuře exotických zemí a podobně.

#### **7.4.4 Kulturní vystoupení**

Kulturní vystoupení v zařízení jsou příležitostí jednak setkávat se s ostatními pro ty, kteří ostatní programy aktivizace odmítají, jednak být v přímém kontaktu s lidmi z jiného prostředí, nebo se potěšit vystoupením dětí z MŠ, ZŠ či Základní umělecké školy Rudolfa Firkušného.

#### **7.4.5 Výlety**

Pořádání výletů je do značné míry závislé na počasí a na aktuálním stavu klientů. Je velmi dobře, že máme auto umožňující vyrazit na výlet i s klienty na vozíčku. Věřím, že i možnost na pár hodin navštívit jiné město či jen posedět někde v cukrárně nebo navštívit například nějakou výstavu – to všechno má pro každého klienta velký význam a půl dne strávit neobvyklým způsobem mimo prostory zařízení má jistě pozitivní účinek na jeho psychiku.

#### **7.4.6 Zábavné odpoledne či dopoledne**

Při zábavním programu jde především o vytvoření slavnostnější nálady, spojení různých jindy samostatných aktivit v rámci programu například ke stavění či kácení máje a podobně.

Takové dopoledne či odpoledne pak probíhá ve spolupráci s rehabilitační a vrchní sestrou a za pomoci ostatních zaměstnanců, aby se co nejvíce klientů mohlo zúčastnit a zapojit se do zábavných činností a úkolů. Obvykle připravíme také tombolu pro všechny zúčastněné klienty, abychom potěšili a pobavili také klienty, kteří nejsou schopni se přímo aktivně zapojit, ačkoliv jim dělá radost přítomnost ve společnosti a možnost program alespoň sledovat.

#### **7.4.7 Soutěže na pozvání v jiných zařízeních**

Z okolních sociálních zařízení dostáváme pozvání zúčastnit se různých soutěží - vědomostní, dovednostní, sportovní. Jde o klienty velmi oblíbenou možnost podívat se do jiných zařízení a zkusit porovnat vlastní síly s jinými seniory.

#### **7.4.8 Příprava vlastního programu na vystoupení**

Ve Zlíně v předvánočním čase probíhá setkání skupin klientů z různých zařízení pod názvem Barvy života. Každá organizace si vytvoří vlastní zábavný krátký program, který zde předvede ostatním. Naši senioři na tato setkání velmi rádi vzpomínají, protože překonali

své velké obavy a trému z vystupování na veřejnosti přímo na jevišti Domu kultury. Potlesk a uznání od plného sálu a pochvala klientů ředitelem zařízení za krásný zpěv a povedenou ukázkou tanečku z muzikoterapie pro ně byly jistě významnými a šťastnými chvílemi jejich života.

## **7.5 Nabízené aktivity individuální**

### **7.5.1 Četba**

Někomu stačí přečíst článek z novin či časopisu, jinému báseň či povídku, obvykle to nejdůležitější přichází až po dočtení posledního řádku – naslouchat naopak klientovi, nebo jej alespoň chvíli držet za ruku a říct vlídné slovo, pokud jiná komunikace již není možná.

### **7.5.2 Ergoterapie – arteterapie**

Dříve setkávání v klubovně při tvoření výtvarných dílek byla pravidelnou součástí každého týdne. Hlavní program ale uzpůsobujeme dle potřeb a aktuálního stavu klientů, takže v tuto dobu spolupracuji v rámci této činnosti jen s některými klientkami, které si rády zkrátí volnou chvíli touto aktivitou jen podle toho, jak se právě cítí. Výkyvy ve zdravotním stavu jim nedovolovaly docházet v pravidelný čas – vyšli jsme jim vstříc a uzpůsobily nabídku a podporu v těchto činnostech jejich přáním a možnostem. To znamená, že jde spíše o práci individuální, případně o podporu a poskytnutí podmínek, materiálů a případné pomoci při různých jednoduchých technikách dle domluvy s konkrétním klientem.

### **7.5.3 Komunikace, zájem, kontakt**

Mezi klienty jsou samozřejmě i takoví, kteří již nejsou schopni verbálně sdělit svá přání, a někdy dokonce ani nereagují na něčí přítomnost, či nemohou žádným způsobem odpovědět ani na jednoduché otázky.

Zde je významným momentem každá návštěva tohoto pokoje – uvědomit si zoufalou potřebu stále být chápán jako člověk, který vnímá a cítí, ač nedokáže dát zpětnou vazbu. Jak nebýt přehlížen – alespoň chvíli u něj postát, krátce promluvit, zazpívat mu píseň, kterou měl rád, podržet jeho dlaň, cokoliv, co ho může potěšit.

#### 7.5.4 Univerzita třetího věku

Snažíme se podporovat klienty zvláště tehdy, mají-li chuť začít s něčím novým nebo je něco zajímavá a sami by nebyli schopní se tomu věnovat.

Do této oblasti spadá i doprovod nevidomého klienta na U3V. Znamená to ale zajištění více potřeb, než samotný doprovod – sehnat potřebné informace na kazetách nebo mu je sama namluvit, předčítat potřebné články, aby se měl z čeho připravovat na své seminární práce, projednávat s ním vše potřebné kolem organizace výjezdů i toho, čemu neporozumí ze získaného textu.

#### 7.5.5 Doprovod, procházky, posezení

Pro každého klienta je nějakým způsobem důležité, jestli kolem něj jen projdete nebo se zastavíte na dvě tři věty. Ač jsem si toho vědoma, také někdy chodbami jen prolétávám ve snaze dostat termínovaným a naléhavým povinností.

Co je ještě horší, je prakticky nemožnost dopřát všem klientům, a to i těm plně závislým, dostatek pobytu na čerstvém vzduchu. Personál se ale snaží v maximální míře vyhovět klientům v těchto potřebách, také nám v tomto pomáhá spolupráce s dobrovolníky.

### 7.6 Shrnutí

Aktivizace klientů je velmi důležitou složkou mé práce. Mám radost, že je o aktivní trávení času mezi klienty relativně velký zájem.

Jenže zmiňované velké skupiny klientů chodících na různé aktivizační programy jsou někdy spíše na překážku. Ideální by bylo rozdělit je vždy na menší skupiny podle míry a druhu dochovaných a ztracených schopností a přichystat pro každou z těchto skupin cíleně cvičení a úkoly, což by se určitě významně pozitivně projevilo na efektivitě vynaložené práce. To bohužel nemáme jak zajistit z důvodů časových a prostorových – některé aktivizační programy by musely probíhat současně. Na to nemáme ani dostatek personálu, abychom mohli rozšiřovat nabízené volnočasové aktivity, ani volné prostory, které bychom při těchto příležitostech potřebovali.

Každá z aktivit, které klientům připravujeme, má své zaměření na nějakou konkrétní oblast, ve které jim je prospěšná a užitečná. Jedno však mají společné – každému dávají příležitost sociálního kontaktu a rozvoje či udržení vlastních schopností.

Samozřejmě dochází k prolínání různých činností – prvky z procvičování paměti jsou například využívány při jiných aktivitách a zase naopak – k procvičování paměti nám slouží informace získané ze setkání s četbou, z hodiny muzikoterapie a podobně. Nejde přitom o nějakou nahodilost – týdenní interval mezi jednotlivými skupinovými aktivitami je pro uchování informací seniorům příliš dlouhý. Pokud bychom nezavedli prolínání těchto činností, ještě bychom snížili pravděpodobnost pozitivního přínosu aktivizace.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 8 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

V teoretické části bakalářské práce jsem se soustředila na vymezení základních pojmů jako stáří, stárnutí, senior, kvalita života, volný čas a aktivizace. Často jsem vycházela z odborné literatury a vlastní introspekce, neboť jsem se opírala nejen o teoretická východiska, ale především v kapitolách o aktivizaci a domově pro seniory také o vlastní praktické zkušenosti. Ty nyní budou ještě prohloubeny realizací a vyhodnocením terénního kvalitativního výzkumu, který jsem zvolila jako nejvhodnější pro znalost prostředí a respondentů.

Cíle výzkumu, volbu strategií, vzorku a vhodných technik výzkumu zpracuji v praktické části své bakalářské práce.

### 8.1 Cíle výzkumu, výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu bylo získání bližších informací o stavu zájmu klientů Domova pro seniory Napajedla o aktivní způsob života.

Navazujícím cílem je aplikace zjištěných závěrů a opakování způsobu šetření do praxe tak, aby nedocházelo k přehlížení odpovědí například při změně zdravotního stavu či u nově přichozích klientů na tyto otázky. Věřím totiž, že jejich poznání vede ke zkvalitnění života seniorů v pobytových službách.

Předložené výsledky výzkumu jsou jen počáteční „sondou“, začátkem šetření, které bude následně pokračovat v rozhovorech se zbývajícími klienty.

Návodné otázky použité v polostrukturovaném rozhovoru:

Jaké nabízené aktivity v zařízení znáte?

Které z nich navštěvujete nebo máte zájem navštěvovat?

Jak pokrývají Váš zájem a Váš volný čas?

Nakolik využíváte možnost je navštěvovat?

Pokud se aktivit nezúčastňujete, co je příčinou?

Chybí Vám něco v nabídce aktivit? Co to je?

Jak jste trávil/a svůj volný čas doma?

Co vám brání v tom pokračovat?



Zajímá se Vaše rodina o to, jakým způsobem trávíte volný čas?

Podporuje rodina Vaše aktivity?

Co by Vám udělalo radost, kdyby Vám bylo umožněno?

Považujete za zajímavou nabídku spolupráce s dobrovolníkem?

Jak byste si ji představoval/a?

## 8.2 Strategie výzkumu

Zvolila jsem strategii terénního kvalitativního výzkumu, neboť mým cílem není jen zkoumání, ale také aplikace závěrů v praxi.

„Terénní výzkum je obvykle svým charakterem blízký tomu, co obecně označujeme jako aplikovaný výzkum, a svým pojetím inklinuje především k řešení praktických problémů“ (Miovský, 2006, s. 104).

## 8.3 Techniky sběru dat

Nejdůležitější technikou sběru dat v prováděném výzkumu je polostrukturovaný rozhovor.

Doplňující technikou potom bylo zúčastněné pozorování a do jisté míry také vlastní introspekce, které se nelze zcela vyhnout při výzkumu v důvěrně známém prostředí a osobních vazbách sociální práce s respondenty.

### 8.3.1 Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor mi umožnil pracovat s okruhy otázek podle potřeby, to znamená především podle schopností respondenta mi porozumět a adekvátně odpovědět. U některých klientů tak mohlo být položeno minimum otázek definovaných jako „jádro rozhovoru“. Na druhé straně však některým dotazovaným také mohly být položeny doplňující otázky. Všechny otázky rozhovoru byly připraveny jako otevřené, aby na ně respondenti mohli reagovat dle vlastního uvážení a cítění.

### 8.3.2 Zúčastněné pozorování

Zúčastněné pozorování se mi osvědčila nejen jako vhodná doplňující technika pro lepší pochopení samotných respondentů, ale především v samém začátku jako nezbytné východisko pro správné rozčlenění klientů do potřebných skupin a dále také ke zvolení správné techniky vedení rozhovoru i volby konkrétních pojmů, způsobu pokládání otázek, respektování individuálního tempa klienta a podobně.

### 8.3.3 Vlastní introspekce

Introspekci vnímám jako prakticky nevyhnutelnou techniku při provádění tohoto výzkumu a pohybu v daném prostředí.

Uvědomovala jsem si například během rozhovoru, že již sama předpokládám nějaký způsob odpovědi od daného klienta a snažila se těmto vlastním závěrům vyvarovat, aby mne to nesvádělo k ovlivňování očekávaných odpovědí. Stalo se několikrát – jen zřídka, že klient odpovídal v rozporu s tím, jak jeho chování sleduji po několik let. Musela jsem se oprostít od vlastního přesvědčení, poskytnout mu prostor a nesoudit a neměnit jeho výpověď o konkrétní situaci – vedlo mne to ke zjištění, že mnohdy klient vnímá svět kolem sebe a sebe sama v něm velmi subjektivně, svou odpověď však pokládá za pravdivou a jako taková mnou musí být přijata. Musela jsem tedy sama své emoce ovládat a oprostít se od nich bez přesvědčování respondenta o vlastních soudech – musela být zachována otevřenost.

## 8.4 Objekt výzkumu a výběr vzorku

Objektem výzkumu byli klienti Domova pro seniory Napajedla.

Postupovala jsem podle základního principu záměrného stratifikovaného výběru.

Při stanovení vzorku nejdříve došlo k rozdělení klientů do skupin aktivních a pasivních klientů. Poté byli klienti aktivní i pasivní rozděleni do dalších tří skupin: mobilní (skupina č. 1), imobilní – schopní samostatně se pohybovat po budově za pomoci vozíku či chodítka a poslední skupinou jsou klienti (skupina č. 2), kteří se nejsou schopni samostatně po domově pohybovat ani za pomoci vozíku či chodítka (skupina č. 3). Dalším krokem při přípravě výzkumu bylo vyřazení klientů, jejichž zdravotní stav neumožňuje vedení podobného rozhovoru (viz. tabulka č. 2).

AKTIVNÍ KLIENTI						PASIVNÍ KLIENTI					
SCHOPNÍ ODP.			NESCHOPNÍ ODP.			SCHOPNÍ ODP.			NESCHOPNÍ ODP.		
38			9			7			9		
Sk.1	Sk. 2	Sk. 3	Sk. 1	Sk. 2	Sk. 3	Sk. 1	Sk. 2	Sk. 3	Sk. 1	Sk. 2	Sk. 3
27	6	5	7	0	2	4	0	3	1	0	8

Tab. 2. Rozdělení klientů do skupin při výběru vzorku.

Jelikož aktivních klientů v domově je v poměru ke klientům pasivním 3 : 1, byl dodržen tento poměr také při losování klientů z těchto skupin.

Skupina aktivních klientů byla poté rozdělena na klienty hojně se účastnících připravovaných programů (celkem 16 – z toho 4 rozhovory), méně se účastnících připravovaných programů (celkem 12 – z toho 3 rozhovory) a dále na klienty, kteří se aktivit v organizaci zúčastňují zřídka, ale tráví svůj čas aktivně po svém (celkem 10 – z toho 2 rozhovory).

Ze sedmičlenné skupiny pasivních klientů schopných rozhovorů byl tento veden se dvěma klienty (viz. tabulka č. 3).

Aktivita	Velmi akt.	Méně akt.	Po svém	Akt.nesch.r.	Pasivní	Pas.nesch.r
Počet kl.	16	12	10	9	7	9
Počet R	4	3	2	0	2	0

Tab. 3. Rozdělení počtu respondentů podle počtu klientů v dané skupině.

Záznamy byly záměrně přepsány tak, aby nebylo znát, zda byl rozhovor připraven se ženou či s mužem.

Poměr žen a mužů schopných vést rozhovor pro účely bakalářské práce je 7 : 2, náročností jednání s některými klienty z časových důvodů již nebylo možné tento poměr zcela dodržet – poměr zastoupení žen a mužů ve zpracovaných rozhovorech je 8 : 3.

## 8.5 Realizace výzkumu a sběr dat

Skutečným cílem mého výzkumu nebylo vytváření statistických výpočtů či reprezentativního obrazu k zobecnění zkoumaného problému, ale získání zkušeností v provádění výzkumných metod pro účely praktické aplikace v sociální práci.

Před vedením samotného rozhovoru došlo k osobnímu jednání s každým respondentem, aby dostal všechny potřebné informace o mém záměru a mohl se informovaně rozhodnout, zda s naší spoluprací za těchto okolností souhlasí (viz. příloha P I: Souhlas s vedením rozhovoru).

Všechny zrealizované rozhovory jsem zaznamenávala do vytvořeného záznamového archu (viz. příloha P II: Rozhovor).

## 9 ANALYTICKÁ ČÁST

### 9.1 Analýza a interpretace dat

#### 1) Jaké nabízené aktivity v zařízení znáte?

R1: muzikoterapie, sport, poezie, dopolední program, schůze, setkání s písničkou, mše

R2: sport a tak, vím určitě o všem

R3: rozhodně všechny

R4: setkání s písničkou, dopolední program, cvičení paměti, sport, poezie, muzikoterapie

R5: cvičení paměti, sportování, muzikoterapie, dopolední program

R6: dopolední program, sport, cvičení paměti, muzikoterapie

R7: dopolední program, cvičení paměti, sport, sraz s klienty, muzikoterapie

R8: dopolední cvičení, kulturní akce, vystoupení

R9: dopolední cvičení, zpěv, vystoupení

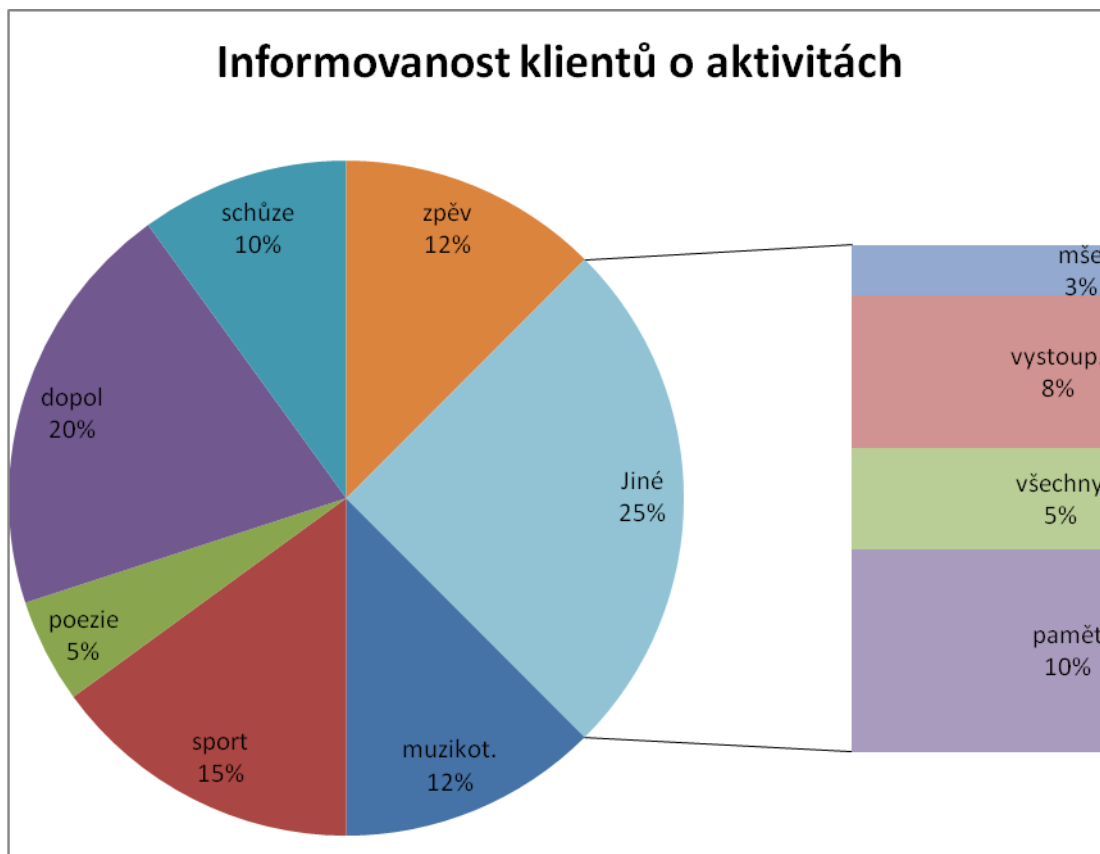
R10: schůze s klienty, cvičení a zpívání, programy jsou dopoledne i odpoledne

R11: schůzky s klienty, setkání s písničkou, kulturní vystoupení, zábavná odpoledne

Tato otázka byla pokládána především z důvodu zjištění informovanosti klientů málo se zapojujících či dokonce pasivních o nabízených aktivitách. Dva klienti vypovídající, že vědí o všech aktivitách, nebyli vedeni k rozšíření odpovědi, neboť dlouhodobým zúčastněným pozorováním mohu potvrdit, že skutečně mají přehled o veškerém dění v zařízení.

Nejčastěji vyjmenované aktivity patří skutečně k těm nejoblíbenějším, i když poměr jejich zastoupení zde není zcela odpovídající. Například kulturní vystoupení obvykle navštíví více než polovina klientů domova, přesto si mnozí při položení otázky tuto akci nevybavili. To může být z velké části dáno tím, že nejde o aktivní zapojení se, a také proto, že vystoupení nejsou na programu každý týden, na rozdíl od ostatních zmíněných programů.

Poměrné zastoupení jednotlivých aktivit v odpovědích klientů ukazuje obrázek č. 1.



Obr. 1. Poměr zastoupení jednotlivých aktivit řečených v odpovědích klientů.

## 2) Které z nich navštěvujete nebo máte zájem navštěvovat?

R1: muzikoterapie, sport, paměť, poezie, vyjížděky, soutěže

R2: kuželky

R3: všechny

R4: setkání s písničkou, dopolední program, muzikoterapie, cvičení paměti

R5: cvičení paměti, dopolední program, setkání s klienty, muzikoterapie, sport

R6: dopolední program, sport, cvičení paměti, schůze s klienty

R7: sraz s klienty, muzikoterapii

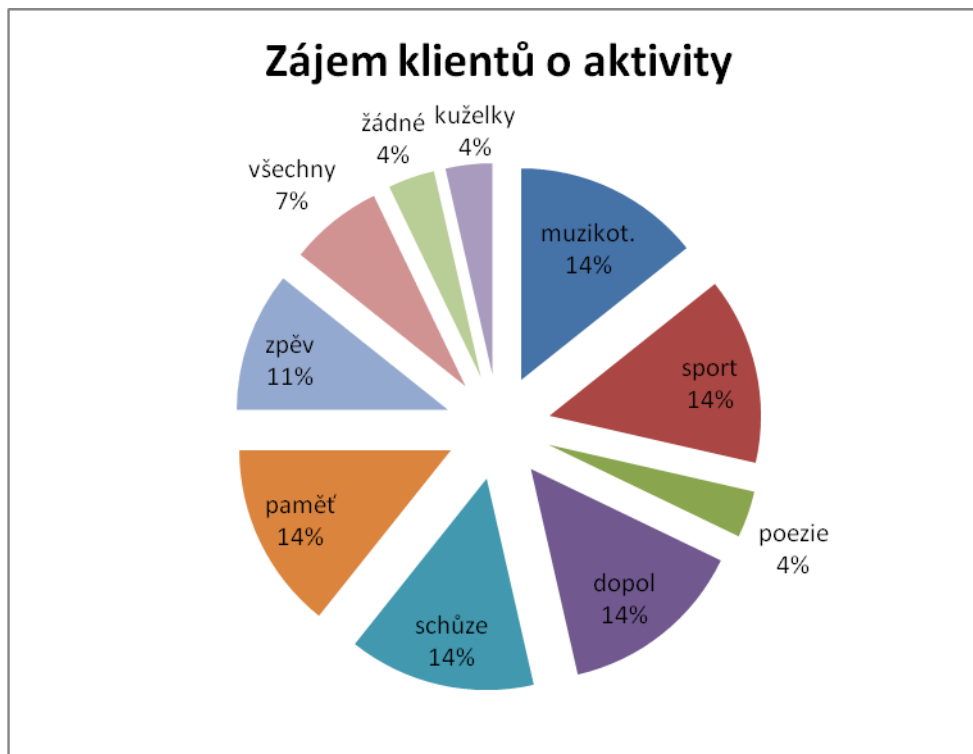
R8: dopolední cvičení, masáže, zpěv, vystoupení, kulturní akce

R9: když mne vezmou, tak všechny

R10: žádné

R11: schůzky s klienty, setkání s písničkou, kulturní vystoupení, zábavná odpoledne

Ani na tuto otázku nedokázali klienti zcela odpovědět, někteří se k odpovědím na tuto otázku vraceli v průběhu celého rozhovoru, jak se jim postupně vybavovaly další a další aktivity. Přesto jich u mnohých zodpovídajících stále ještě nebylo dost řečeno, zúčastňují se i dalších nejmenovaných. Zajímavé je, že někteří neuvledli ani zrovna takové, které sami mají mezi oblíbenějšími.



Obr. 2. Procentuální zastoupení aktivit, o které klienti projevili zájem.

### 3) Jak pokrývají Váš zájem a Váš volný čas?

R1: zábavy je dost

R2: jen kulturní vystoupení a společenská setkání, o víc nemám zájem

R3: široká možnost zájmů

R4: někdy až moc, zbytek dne šrubuju po chodbě a odpočívám

R5: v pracovní dny dost, víkendy jsou dlouhé bez aktivit

R6: dost

R7: mně to stačí

R8: když mi to dovolí zdraví a personál pomůže

R9: vcelku dobře

R10: nepoloženo

R11: stačí mi to

Z odpovědí vyplývá, že v pracovní dny je zajištěn dostatek aktivit, někteří však upozornili na fakt, že přes sobotu a neděli jim skupinový program chybí. To je pro mne důležitá informace, mohu se pokusit zapojit v tomto čase dobrovolníky nebo zkusit najít nějakou jinou možnost aktivit ve spolupráci s pracovním týmem. Případně se mohu pokusit najít mezi klienty pár takových, kteří by společně zvládli alespoň jednou týdně vést hodinový program, když bych jim pomohla s jeho přípravou.

#### **4) Nakolik využíváte možnost je navštěvovat?**

R1: chybím jen, když jsem nemocný nebo přijde návštěva

R2: jen někdy, pro změnu

R3: podle toho, jak se cítím

R4: někdy víc, někdy míň, podle zdravotního stavu

R5: když nemarodím nebo nemám návštěvu

R6: jen někdy

R7: muzikoterapie a srazy jsou akorát, víc nevyhledávám

R8: pokud mi to zdraví dovolí, chodím vždycky

R9: když mne vezmou...

R10: nepoloženo – vyplývá z jiných odpovědí

R11: nepoloženo – vyplývá z jiných odpovědí

Můžeme konstatovat, že pokud klient má zájem zapojovat se do programů, překážkou mu bývá: zhoršení zdravotního stavu, návštěva, nezajištění včasné dopomoci. Dopomoc je tím prvkem, na který se mohu ve své práci zaměřit, aby více klientů mělo umožněno aktivně



žit. Na druhou stranu ovšem vím z vlastní zkušenosti, že mnohdy domluva s klientem na dopomoci naplatí, že i opakovaně za ním přicházíme s nabídkou, kterou chtěl, a v aktuální čas ji odmítá.

**5) Potřebujete nějakou formu dopomoci či podpory k programům aktivizace?**

R1: ne

R2: ne

R3: někdy ano

R4: ani ne - co nemůžu, to nedělám

R5: stačí připomenout

R6: někdy ano

R7: ne

R8: obléct, na vozík, zavézt tam i zpátky

R9: dopomoc s přípravou, oblečením, zavezením, často nevydržím na celé akci

R10: nepoloženo – vyplývá z ostatních odpovědí (odpověď je ne)

R11: ne

Odpovědi na tuto otázku vcelku odpovídají skutečnosti.

Zamítavá odpověď může být vyjádřením „nepotřebuji dopomoc, neboť nikam nechci“. Nelze si tedy tuto odpověď vždy jednoznačně vykládat jako soběstačnost klienta.

**6) Pokud se aktivit nezúčastňujete, co je příčinou?**

R1: nepoloženo

R2: zdravotní stav, užívání léků

R3: zdravotní stav, únava, rozhlasová hra na pokračování a podobně

R4: nevyspání, zdravotní stav, špatná nálada

R5: nemoc, návštěva – zodpovězeno k otázce využívání možnosti aktivit

R6: jsem radši sám

R7: nezájem – vyplývá z ostatních odpovědí

R8: koupání, zhoršený zdravotní stav

R9: zhoršený zdravotní stav

R10: nezájem – vyplývá z ostatních odpovědí

R11: nezájem – vyplývá z ostatních odpovědí

Zde klienti konkrétněji vyjádřili důvody při neúčasti. Pro mne je zajímavá především zmínka o koupání – mohu se pokusit zajistit například dopomoc při hygieně v jiném časovém rozmezí, aby klient nepřicházel o svůj oblíbený program.

### **7) Chybí Vám něco v nabídce aktivit? Co to je?**

R1: ne

R2: ne

R3: snad ani ne

R4: ne

R5: cvičení před snídaní

R6: odpověď ne, ale v odpovědi na první otázku – chybí cvičení před snídaní

R7: nevím o ničem takovém

R8: ne

R9: vystoupení dětí

R10: ne – vyplývá z ostatních odpovědí

R11: ne, nic

Jsem velice ráda za uvedené odpovědi, zvláště za ty o cvičení před snídaní. Rehabilitační práce je po projednání vedením organizace nyní více zaměřena na individuální práci s klienty se zvláštními potřebami, proto rehabilitační sestra již nepředcvičuje ráno v jídelně. Možná by ale bylo možné zajistit toto cvičení někým jiným.

S nabídkou vystoupení dětí se ozývají samotné instituce, když mají připravený program, jejich četnost zřejmě neovlivním, jediné snad případným oslovením dalších škol.

**8) Jak jste trávil/a svůj volný čas doma?**

R1: zahrada, televize

R2: zahrada

R3: poslech rozhlasu a televize, jeden den jako druhý

R4: zahrada, pletení

R5: vnuci, zahrada, domácí zvířata

R6: zahrada

R7: četba, televize, návštěvy rodiny

R8: televize, křížovky, četba

R9: zahrada, televize, čtení novin, pletení

R10: venku, na zahradě

R11: procházky, televize, noviny

Zahrada a pobyt venku je jednoznačně to, co klientům nejvíce schází.

**9) Co vám brání v tom pokračovat?**

R1: nepoloženo

R2: nepoloženo

R3: nepoloženo

R4: to zdraví (že není)

R5: nepoloženo

R6: nepoloženo

R7: nepoloženo

R8: nic

R9: zhoršený zdravotní stav

R10: nepoloženo

R11: nic

Tato otázka se mi postupně stávala zbytečnou – buďto klienti trávili čas i dříve bez pohybových aktivit a nic jim nebrání pokračovat ve sledování televize a podobně, nebo je to prakticky vždy záležitost ztráty zdraví.

### **10) Zajímá se Vaše rodina o to, jakým způsobem trávíte volný čas?**

R1: ano

R2: ano

R3: to jistě

R4: ano

R5: ano

R6: ano

R7: ano

R8: ano

R9: ano

R10: ano

R11: ne

Jsem ráda, že tolik klientů uvedlo, že jejich rodina projevuje zájem o způsob trávení jejich života. Zajímavé je, že v těchto odpovědích jsou dvě od klientů pasivních, z nichž jedna je právě odpovědí zamítavou. Můžeme se jen zamýšlet, zda nepodnětné vztahy jsou příčinou (případně jednou z příčin) pasivity tohoto klienta, nebo naopak jeho pasivita a nezájem jsou příčinou ztráty kvalitních rodinných vztahů. Nejpravděpodobnější je prolínání obou těchto rovin.

### **11) Podporuje rodina Vaše aktivity?**

R1: nepoloženo

R2: nepoloženo

R3: nepoloženo

R4: nepoloženo

R5: ano

R6: ano

R7: nepoloženo

R8: nepoloženo

R9: nepoloženo

R10: nepoloženo

R11: ne – vyplývá z ostatních odpovědí

Tato otázka byla položena jen jako doplňková u pár klientů, poté se mi často zdálo zbytečné ji pokládat – buďto jsem věděla, že bych ranila dotyčného, nebo mi na ni sám odpověděl dřív, než jsem ji vyslovila.

## **12) Co by Vám udělalo radost, kdyby Vám bylo umožněno?**

R1: kdyby nebylo hulvátství, jinak nevím, já jsem spokojený

R2: asi nic

R3: zlepšení zraku

R4: jaro, procházky ven

R5: každá malá věc, už to, kdy zrovna nemám problémy

R6: když jsem zdravý, návštěva rodiny

R7: ani nevím

R8: chtěla bych chodit

R9: nic

R10: den bez bolestí

R11: nevím, nic

Trochu mne zklamalo, že žádná odpověď nezazněla tak, aby ji člověk mohl nějakým způsobem naplnit. Důležitým momentem je ale uvědomění si, že jasně nejpotřebnější je dát lidem oporu v jejich nemoci a hledat způsoby, jak zmírnit její dopady na jeho život, a dále postarat se o dostatek sociálních podnětů a pozitivní sociální vazby s rodinou i v zařízení.

### **13) Považujete za zajímavou nabídku spolupráce s dobrovolníkem?**

R1: prozatím ne

R2: teď ne, možná do budoucna

R3: již s ním spolupracuji

R4: ani ne

R5: byl bych rád, je to mé přání

R6: ani myslím ne

R7: zatím opravdu ne

R8: ani ne – chodí v době, kdy mám jiné aktivity

R9: ne

R10: ne

R11: zatím vůbec

Dle mého soudu je v pořádku, že dokud klienti sami zvládají pokrýt své potřeby, odmítají spolupráci s dobrovolníkem. Do Domova pro seniory Napajedla dochází za účelem dobrovolnictví jen pár jedinců, v městě není žádná střední nebo vyšší škola, která by byla vhodným zázemím pro získávání studentů – dobrovolníků. Jiná situace již je např. v Otrokovicích, kde není o dobrovolníky nouze. Jsem ráda, že díky tomuto rozhovoru mám podnět zajistit klientovi návštěvy dobrovolníka, které povedou k jeho větší spokojenosti.

### **14) Jak byste si ji představoval/a?**

R1: čtení zpráv, poezie, zajímavostí

R2: zajištění informací z domova i ze světa a dostat se mezi lidi a ven

R3: povídání, cvičení, procházky, doprovod do obchodu

R4: pomoc při luštění a soutěžích v televizi

R5: zajímá mne všechno, co mi nabídne, jen ne vycházky ven

R6: o tom nepřemýšlím – zodpovězeno k předešlé otázce

R7: třeba jako doprovod

R8: povídání, čtení, procházka ven

R9: nijak

R10: nepoloženo

R11: procházky

Mezi odpověďmi zazněly nejčastější formy spolupráce s dobrovolníky, vyhovět těmto požadavkům tedy neklade žádné zvláštní nároky na přípravu této spolupráce, až nadejde vhodný čas u každého jednotlivého klienta.

## 9.2 Shrnutí výsledků výzkumu

Provedený výzkum je prvním krokem, bude pokračovat rozhovory s dalšími klienty.

Má pro mne velmi důležité pozitivní aspekty – komunikace s klienty při něm nejen že poskytuje nové sociální podněty a dává smysl oběma stranám, ale navíc vede ke konkrétním možnostem zlepšení kvality života klienta na základě jeho odpovědí.

Na základě poskytnutých odpovědí se tak budu snažit zajistit:

- aktivity také přes soboty a neděle,
- dopomoc s hygienou v časech, které nebrání návštěvě programů,
- cvičení před snídaní,
- více vystoupení s dětmi,
- více dobrovolníků.

## ZÁVĚR

V teoretické části jsem vyjádřila mnoho vlastních přesvědčení týkajících se propojení aktivity a kvality života seniorů. Ta byla doplněna ještě řadou citací z odborné literatury a v závěru teoretické části také kapitolami s informacemi o Domově pro seniory Napajedla a probíhajícími aktivizačními programy v této organizaci.

Myslím, že praktická část doložila, že volnočasové aktivity jsou jednoznačně přínosem pro klienty, kteří se do nich zapojují. Těší mne, že většina našich klientů se nabízených programů ráda zúčastňuje. Zároveň jsem však ráda i za těch pár klientů pasivních. To proto, že pasivní lidé i mimo pobytová zařízení prostě žijí. To, že je potom v menšině nalezneme také v domovech pro seniory, je v pořádku. A také to dokládá, že v dané organizaci si klient rozhoduje sám za sebe a není nucen zúčastňovat se aktivit jen proto, že je to lepší pro jeho zdraví a pohodu. Ne - individualizace sociálních služeb totiž znamená, že klient zná své potřeby nejlépe a má právo chovat se podle vlastních měřítek, pokud tím neporušuje práva druhých.

Jsem ráda, že tolik klientů vyslovilo názor, že aktivit probíhá dost.

Na druhou stranu si jako sociální pracovnice uvědomuji, že bokem tohoto výzkumu zůstali klienti, kterým jejich zdravotní stav nedovoluje s námi podobný rozhovor vést. I bez něj však vím, že tato skupina klientů by si zasloužila cíleně poskytované aktivity individuální či v malých skupinkách. V práci s těmito klienty je třeba podniknout ještě mnoho kroků, aby také jejich potřeby, o kterých s námi často ani nejsou schopni mluvit, byly z velké části naplňovány.

Závěrem bych ráda ještě všechny požádala, ať si vybaví své osobní velké životní ztráty, až se jejich prarodiče, rodiče či jiní příbuzní a známí budou těžko smířovat s myšlenkou, že mají odejít ze svého domu, z okruhu svých přátel a rodiny. Obvykle nastává takový čas pro ty, kteří už se rozloučili se svým partnerem, i se svým zdravím.

Při všech problémech, které vám bude působit péče o ně, mějte porozumění k jejich bolesti a pomozte jim ustát to těžké období. Budete-li sami potřebovat pomoc, neváhejte ji vyhledat. Věřím, že když budete hledat, najdete kolem sebe potřebné informace, lidi, i služby.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAKALÁŘ, E. *Umění odpočívát*. 1.vyd. Praha: Práce, 1978. ISBN 24-103-78
- [2] BROMLEY, D. B. *Psychológia ľudského stárvnutia*. Bratislava: Smena, 1974. 73-101-74
- [3] FILIPCOVÁ, B. *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda, 1967. D-04-60209
- [4] HOVORKA, J. *Cesta do stáří aneb dopisy pro mladé*. Praha: Práce, 1980. 24-112-80
- [5] CHARVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: PAIDO, 2002. ISBN 80-7315-029-8
- [6] KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9
- [7] MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1.vyd. Praha: PORTÁL, 2003. ISBN 80-7178-549-0
- [8] MIOVSKÝ, MICHAL. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4
- [9] MŮHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: MU, 2004, ISBN 80-210-3345-2
- [10] PICHAUD C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: PORTÁL, 1998. ISBN 80-7178-184-3
- [11] SPOUSTA, V., JŮVA, V. (ed). *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. Brno : MU, 1996. ISBN 80-210-1275-7
- [12] VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno: MU, 1994. ISBN 80-210-0428-2
- [13] VOSTROVSKÁ, H. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. Praha : Státní zdravotní ústav, 1998, ISBN 80-7071-093-4

- [14] WEEKS, D., Dr., JAMES, J. *Tajemství věčného mládí*. Praha: COLUMBUS, 2001. ISBN 80-7249-088-5
- [15] ZGOLA, J. M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: GRADA, 2003. ISBN 80-247-0183-9
- [16] ŘEHULKOVÁ, O., ŘEHULKA, E. *Struktura kvality života ve vztahu k pracovní zátěži učitelů*. [online] 2006 [cit. 2010-04-02]. Dostupný z WWW: <[http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/033.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/033.pdf)>
- [17] Zákon 108/2006 Sb. O sociálních službách, § 49

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

akt.	aktivní
č.	číslo
DS	domov pro seniory
kl.	klient
MŠ	mateřská škola
nesch	neschopný
obr.	obrázek
odp.	odpovídat
pas.	pasivní
r.	rozhovor
R.	respondent
sk.	skupina
tab.	tabulka
U3V	univerzita třetího věku
ZŠ	základní škola

## SEZNAM OBRÁZKŮ

**Obr. 1** Poměr zastoupení jednotlivých aktivit řečených v odpovědích klientů, str.50.

**Obr. 2** Procentuální zastoupení aktivit, o které klienti projevili zájem, str. 51.

**SEZNAM TABULEK**

**Tab. 1** Popis rámcově vymezuje časové rozmezí pravidelných skupinových aktivit, str. 34.

**Tab. 2** Rozdělení klientů do skupin při výběru vzorku, str. 47.

**Tab. 3** Rozdělení počtu respondentů podle počtu klientů v dané skupině, str. 47.

## SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I:           Souhlas s vedením rozhovoru

PŘÍLOHA P II:          Rozhovor

## **PŘÍLOHA P I: SOUHLAS S VEDENÍM ROZHOVORU**

Byl/a jsem paní Simonou Mlýnkovou požádán/a o zodpovězení otázek týkajících se trávení mého volného času. Bylo mi nabídnuto vést tento rozhovor u mne v pokoji nebo v kanceláři, a dána možnost případně navrhnout jiné příjemné a klidné místo.

Byl/a jsem informován/a, že informace z tohoto rozhovoru budou písemně zaznamenány a dále budou zpracovávány v bakalářské práci, která bude veřejně dostupná na internetu.

Byl/a jsem upozorněn/a, že mé jméno nebude zveřejněno, a že všechny zveřejněné rozhovory budou upraveny tak, jako by byly vedeny pokaždé jen s muži.

Také jsem by/a upozorněn/a, že některé údaje by mohly poukazovat na mne svou specifičností, a že mám proto právo nesouhlasit s jejich uvedením v písemných záznamech.

Před předáním záznamů jiným osobám mi proto bude umožněno seznámit se s jejich obsahem a rozhodnout o (ne)zveřejnění či úpravě konkrétních informací.

Dne .....

Podpis klienta.....

Kontrola záznamu rozhovoru a v něm uvedených údajů proběhla, s písemným zněním rozhovoru souhlasím.

Dne .....

Podpis klienta.....

Za dodržení uvedených postupů plně zodpovídá Simona Mlýnková.

Dne .....

Podpis .....

## **PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR**

Datum:                      Začátek rozhovoru:                      Konec rozhovoru:

Datum:                      Začátek rozhovoru:                      Konec rozhovoru:

**Klient: R**

- 1) **Jaké nabízené aktivity v zařízení znáte?**
- 2) **Které z nich navštěvujete nebo máte zájem navštěvovat?**
- 3) **Jak pokrývají Váš zájem a Váš volný čas?**
- 4) **Nakolik využíváte možnost je navštěvovat?**
- 5) **Potřebujete nějakou formu dopomoci či podpory k programům aktivizace?**
- 6) **Pokud se aktivit nezúčastňujete, co je příčinou?**
- 7) **Chybí Vám něco v nabídce aktivit? Co to je?**
- 8) **Jak jste trávil/a svůj volný čas doma?**
- 9) **Co vám brání v tom pokračovat?**
- 10) **Zajímá se Vaše rodina o to, jakým způsobem trávíte volný čas?**
- 11) **Podporuje rodina Vaše aktivity?**
- 12) **Co by Vám udělalo radost, kdyby Vám bylo umožněno?**
- 13) **Považujete za zajímavou nabídku spolupráce s dobrovolníkem?**
- 14) **Jak byste si ji představoval/a?**