

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Brno 2011

Kateřina Uhlířová, DiS.

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Využití volnočasových aktivit v domově pro seniory

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.

Vypracovala:
Kateřina Uhlířová, DiS.

Brno 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Využití volnočasových aktivit v domově pro seniory zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V.....dne.....

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, její podporu a praktické rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

Kateřina Uhlířová, DiS.

OBSAH

Úvod	2
1. Co je stárnutí a stáří	4
1.1 Změny ve stáří	5
1.2 Potřeby	9
2. Aktivita ve stáří	14
3. Péče o seniory	17
4. Volnočasové programy v domově pro seniory	21
4.1 Význam volnočasových programů a aktivizace	21
4.2 Zásady při vytváření volnočasových programů	24
4.3 Volnočasové programy	26
5. Výběr metod sběru dat a průzkumný cíl	34
5.1 Cíl průzkumu a metody sběru dat	34
5.2 Domov pro seniory	36
6. Průběh sběru dat a interpretace výsledků	40
6.1 Průběh sběru dat	40
6.2 Analýza a interpretace rozhovorů	41
Závěr	57
Resumé	59
Anotace	60
Seznam použité literatury	61
Přílohy	63

ÚVOD

„Nejen léta životu, ale i život létům“¹

Každý člověk stárne. Stárnutí je proces, který počíná narozením a v poslední vývojové fázi – stáří – vrcholí. Během celého svého života prožívá jedinec různá období: učí se, prochází různými životními zkouškami, poznává nové věci, místa, prohlubuje stávající a navazuje nové sociální kontakty, žije v určitém prostředí, zažívá radost, zklamání, lásku, smutek, bolest, strach, přátelství a další prožitky a zkušenosti, které ho nějakým způsobem ovlivňují, mění, vytváří jeho osobnost, pohled na svět, životní filozofii a hodnoty. To vše a více přináší život a patří to k němu.

Ovšem nejen události a prostředí ovlivňují a působí na člověka, ale také hlavně jeho vlastní aktivita, která ho posouvá určitým směrem. Jedinec je aktivní od útlého věku a měl by být činný v rámci svých možností až do pozdního stáří. Aktivita je významná pro zdravé stáří, bez které začne člověk chátrat. I přes určitá omezení hybnosti a pomalejší reakce má senior vykonávat vše, co ještě zvládne samostatně a naplňovat svůj volný čas činnostmi, které ho baví. Stáří není důvodem k nečinnosti. Aktivita mentální a fyzická udržuje tělo a mysl v dobré kondici a přispívá ke zvýšení kvality života seniora. Senior se tak může vytrénovat a fungovat dlouhá léta.

Senioři, kteří z nějakého důvodu ztratili samostatnost a potřebují při zvládnání každodenních činností pomoc a podporu, mohou využít domovy pro seniory. Cílem této poskytované sociální služby je zachovávat a rozvíjet schopnost soběstačnosti seniora v důstojném prostředí s ohledem na individuálně určené potřeby. Součástí služby je podpora aktivity a činnosti seniora prostřednictvím volnočasových programů. Volnočasové programy mají vycházet z přirozenosti člověka, z jeho potřeb, zvyků, historie a mají poskytovat nutnou fyzickou námahu, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak jsou nabízené volnočasové programy v domově pro seniory využívány a jak jsou senioři spokojeni s jejich nabídkou. Stanovený cíl má odhalit, zda jsou aktivity v souladu s potřebami a přáními seniorů a jestli se jejich nabídka opírá o znalost zájmů a zálib cílové skupiny.

¹ Kozáková, Z., Müller, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. 1. vyd. Olomouc: UPO, 2006, s.6, ISBN 80-244-1552-6

Pro naplnění cíle jsem zvolila rozdělení práce na teoretickou a empirickou část. V teoretické části definuji stárnutí a stáří provázené tělesnými, psychickými a sociálními změnami, popisuji potřeby seniora a osobnost staršího člověka. Dále poukazuji na význam aktivního stáří pro zdraví, na péči o seniory v prostředí odpovídajícím jejich potřebám a individuálním požadavkům a věnuji pozornost struktuře volnočasových aktivit nabízených v domově pro seniory, jejich smyslem, cílem a důležitostmi z pohledu společenského a individuálního.

Empirickou část představuje samotný průzkum uskutečněný ve vybraném domově pro seniory. Součástí tohoto dílu bakalářské práce je charakteristika zařízení pro seniory, výběr metody průzkumu a formulace průzkumných otázek s následnou interpretací rozhovorů.

V první části práce jsem použila k získávání informací metodu obsahové analýzy dostupných materiálů a ve druhé části jsem k zodpovězení průzkumného cíle využila metodu kvalitativního zkoumání. Informace získané rozhovory s respondenty vybraného domova pro seniory jsou interpretovány a zobrazeny do grafů.

1. Co je stárnutí a stáří

Co znamená stárnout? Podle Dr. Forettové² je stárnutí „působení času na lidskou bytost. Stárnutí nezačíná s šedesátým nebo sedmdesátým rokem života, ale už od narození“. Každý člověk prochází ve svém životě vývojovými etapami a životními obdobími, které přináší nové zkušenosti, prochází z jednoho světa vztahů do druhého, plného různých zvratů. „Člověk se musí vyrovnávat s různými ztrátami, jako je nehoda, smrt partnera apod., které mohou být odrazem k pádu do stáří, ale i v těchto situacích existují prostředky, jak se tomu pádu v určitém smyslu bránit: zaměstnávat se, naplňovat volný čas, navazovat nové vztahy“³.

Stáří samo o sobě je podle Pacovského⁴ „poslední ontologickou vývojovou etapou“ či výsledkem procesu stárnutí, které je spojováno s postupným úbytkem fyzických, psychických i sociálních kompetencí doprovázených řadou proměn zejména v sociálním postavení (ztráta profesní role, ekonomických zdrojů i sociálního statusu v důsledku odchodu do důchodu), proměn sociálního prostředí (např. úmrtí partnera, časté hospitalizace, stěhování) i proměnou osobnosti stárnoucího člověka⁵. „Všechny změny strukturální i funkční mají převážně regresivní charakter, jsou nevratné a neopakují se“⁶. „Je třeba si ovšem uvědomit, že stáří není a nemusí být zákonitě nešťastnou a pochmurnou etapou člověka plnou ztrát“⁷, ale je třeba vidět to pozitivní, co stáří přináší. „Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, a je rovněž obdobím relativní svobody“⁸. A i přes úbytek energie mají senioři mnoho možností, jak se uplatnit, být užiteční, trávit nabytý volný čas smysluplnými činnostmi, které jim umožní prožít stáří důstojně a plnohodnotně.

„Známky stárnutí a stáří se nemusí objevit standardně u každého člověka. Někdo si může uchovat bohatou tělesnou činnost a duševní svěžest až do konce svého života, u jiného se zase mohou projevit příznaky bránící v kvalitní činnosti mnohem

² Dr. Françoise Forettová, předsedkyně Foundation nationale de gerontologie (Národní gerontologické nadace) in Pichaud, Thareauová. Soužití se staršími lidmi, 1.vyd., Praha: Portál, 1998, s. 156, ISBN 80-7178-184-3

³ Pichaud, C., Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1.vyd. Praha: Portál, 1998, s. 21-24, ISBN 80-7178-184-3

⁴ Pacovský, V. O stárnutí a stáří. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 29-30, ISBN 80-201-0076-8

⁵ Mühlpachr, P. Schola gerontologica. 1.vyd. Brno: MU, 2005, 314 s. ISBN 80-210-3838-1

⁶ Viz. pozn.č. 4

⁷ Viz.pozn.č. 3

⁸ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2007, s.299, ISBN 978-80-246-1318-5

dříve, než ukazuje jeho kalendářní věk⁹. Každý senior stárne jinak, záleží na jeho individuální biologické predispozici, rozdílné životní historii (tj. konkrétní specifické události a zkušenosti ze života), různém životním stylu a v neposlední řadě také na rozdílném prostředí, v němž starý člověk žil a žije. Nezanedbatelným faktorem je i samotná osobnost starého člověka¹⁰.

Cílem starých lidí je najít smysl zbývajících života, jehož hodnotu zásadním způsobem ovlivňuje vědomí časové omezenosti a očekávání různých ztrát, které jsou ve stáří čtenější než kdykoliv předtím a které někdy fungují jako životní zlomy. Starší člověk brzy pochopí, že je třeba se zaměřit na to, co je skutečně významné, naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno a akceptovat to, co nelze změnit¹¹.

1.1 Změny ve stáří

„Stárnutí přináší zhoršení somatického i psychického stavu“¹², ale podle Rheinwaldové¹³ „tělo i mysl lze vytrénovat, aby fungovaly lépe a zdravěji i v pozdějším věku. Skutečnost, že se zvyšujícím se věkem přibývá nemocí, není nevyhnutelný úděl stáří, ale výsledek našeho života a životního stylu. Zlovyky a nezdravý životní styl se hromadí a hromadí, až je jednoho dne pohár plný. Tělo a mysl už nestačí vyrovnávat a přizpůsobovat se. Toto všechno se sčítá ke konci života a odrazí se ve zdravotních problémech, které lidé přičítají stáří. Nejsou-li mysl a tělo trénovány, a to v jakémkoli věku, stagnují a nastává atrofie. Klouby začnou bolet a vrzat, když nejsou používány. Pohybem se promazávají“ a „...vhodná duševní a tělesná aktivita může zpomalit nástup funkčních změn a prodloužit aktivní věk“¹⁴.

Stárnutí se projevuje změnami v biologické, psychologické a sociální oblasti a ovlivňuje také osobnost seniora.

⁹ Kozáková, Z., Müller, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. 1. vyd. Olomouc: UPO, 2006, s. 9, ISBN 80-244-1552-6

¹⁰ Mühlpachr, P. Schola gerontologica. 1. vyd. Brno: MU, 2005, 314 s. ISBN 80-210-3838-1

¹¹ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

¹² Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 311, ISBN 978-80-246-1318-5

¹³ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 8, ISBN 80-7169-828-8

¹⁴ Pichaud, C. Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 25, ISBN 80-7178-184-3

Fyzické změny

„Významným znakem tzv. biologického stárnutí a stáří je různě rychle nastupující úbytek funkcí jednotlivých orgánů, celoživotní působení zevního prostředí, předcházející způsob života, přítomnost nebo nepřítomnost nemocí“¹⁵. „Stáří lidé obvykle trpí polymorbiditou, tj. současným výskytem několika chorob. Průběh chorob je typický sklonem ke komplikacím a k chronicitě, protože organismus už nemá dostatečné rezervy, aby zvládnul i běžná onemocnění.“

Pro kvalitu života starého člověka není rozhodující samotná přítomnost nějaké nemoci, ale spíše stupeň funkčního postižení, které z ní vyplývá. Zdraví není v tomto věku chápáno jako neexistence nemoci, víc jde o zachování soběstačnosti a přijatelného pocitu pohody¹⁶.

Psychické změny

Psychické stáří je podmíněno mnoha faktory, jako jsou mimo jiné osobnostní rysy, charakteristické psychické změny v průběhu procesu stárnutí a reakce konkrétního člověka na jeho vlastní stáří. Změny se týkají snížené odolnosti vůči nepříznivým vlivům, odvrácení od materiálních hodnot ve prospěch duchovních. Výrazné podněty se pro staršího člověka stávají ze vzpomínek a minulosti¹⁷.

Psychické stáří přináší podle Kozákové¹⁸:

- změny poznávacích schopností, kdy se zpomaluje psychomotorické tempo, což se projevuje zejména v zátěžových situacích, může se objevovat nechuť řešit aktuální problémy. Starý člověk může často působit dojmem bezradnosti.
- změny paměti a učení. Lidé si obtížně vybavují některé názvy, mají nižší koncentraci pozornosti, hůře udrží v paměti nové poznatky, ale velice dobře si pamatují a vybavují staré vzpomínky.

¹⁵ Kozáková, Z., Müller, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. 1.vyd. Olomouc: UPO, 2006, s. 10-14, ISBN 80-244-1552-6

¹⁶ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

¹⁷ Kozáková, Z., Müller, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. 1.vyd. Olomouc: UPO, 2006, s. 10-14, ISBN 80-244-1552-6

¹⁸ tamtéž

- změny emocionality se projevují ve vyšší citlivosti seniorů, kteří často nedokážou zvládnout emoce
- u smyslového vnímání dochází k poklesu výkonu, k omezení možnosti relaxace (četba, poslech hudby...), dochází ke ztížení komunikace s druhými lidmi, vyšší riziko úrazů
- vliv na osobnost seniora

Osobnost seniora

Stáří představuje vrchol osobnostního rozvoje, přináší nové zkušenosti, s nimiž se musí každý člověk nějakým způsobem vyrovnat. Změny osobnostních charakteristik nemusí být jen důsledkem samotného stárnutí, ale lze je chápat jako reakci na novou životní situaci, limitovanou osobní perspektivu nebo může jít o dopad aktuálního stylu života. Proto se mohou starší lidé stát introvertnějšími, protože sociální kontakt neuspokojuje jejich potřeby v takové míře, aby o něj projevíli zájem. Může být mnoho důvodů, proč tomu tak je, mohou to být např. obtíže v percepci, komunikaci, rozdíly zájmů, názorů, pocity nepochopení apod. Proměna osobnostních vlastností probíhá v kontextu celého psychosomatického komplexu lidské bytosti, narušení jedné z jeho složek se projeví změnou dalších. Úbytek kompetencí např. zvyšuje nejistotu a snižuje sebedůvěru. Tato skutečnost se projeví zdůrazněním takových vlastností, jako je opatrnost, nerozhodnost a puntičkářství. Nejistota ve vztahu k jiným lidem, jimž starší člověk nestačí a občas ani nerozumí, rovněž přispívá ke změně některých vlastností. V tomto případě především takových vlastností, které se projevují v sociálních interakcích. Je to egocentrismus, který může působit jako sobectví, dále podezřívavost, vztahovačnost, neshášenlivost nebo opačné projevy, jako je demonstrování submisivity a pasivity¹⁹.

Osobnost starého člověka se při fyziologickém stárnutí a stáří kvalitativně nemění. Charakteristické osobnostní rysy však mohou získávat nebo upadat ve své intenzitě. To znamená, že dříve nedůvěřivý člověk se např. stává sudičem, citlivý má sklon k depresivním reakcím apod.²⁰ Ovšem podle Pacovského²¹ „...ne každý měl dříve

¹⁹ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461s. ISBN 978-80-246-1318-5

²⁰ Pacovský, V. O stárnutí a stáří. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, 136 s. ISBN 80-201-0076-8

²¹ Viz. pozn.č. 20

stejně povahové rysy a stejnou strukturu osobnosti, setkáváme se naopak i s obětavými, čínorodými a optimistickými seniory či seniorkami“.

Sociální změny

„Sociální stáří je období, které je vymezené kombinací několika sociálních změn, tedy dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu, změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění“²². Vzhledem k tomu, že se snižují i požadavky na sociální orientaci a společenské chování seniorů, starší lidé už mnohé sociální dovednosti a návyky nepotřebují, a proto může dojít k jejich stagnaci či dokonce úpadku. Dochází k zúžení sociální sítě ztrátou známých a blízkých vrstevníků, s nimiž seniora spojovala hluboká, leckdy celoživotní citová vazba, ale i těch, kteří by s ním mohli sdílet vzpomínky na uplynulý život a posloužit mu jako opora vědomí kontinuity vlastního života.

Ze ztráty mnoha sociálních kontaktů vzniká osamělost, která se stává významným problémem stáří. Pocit osamělosti může být dán izolací od společnosti, ale i proměnou okolního světa, který se v důsledku toho jeví starému člověku cizí. Ve stáří se zcela logicky zvyšuje strach z opuštěnosti, proto jsou pro starého člověka velmi významné sociální skupiny jako je rodina, přátelé a známí ze sousedství, popřípadě lidé, s nimiž senioři sdílejí nějaké aktivity, čímž představují možnost dalších sociálních kontaktů a někdy i hlubších vztahů, které mohou mít užitečný kompenzační význam. Starší člověk si může v rámci těchto kontaktů udržet mnohé sociální kompetence, které v rámci rodiny nepotřebuje. Další takovou skupinou mohou být senioři z domova pro seniory, s nimiž starší člověk sdílí stejný prostor a určitý styl života, a může si tak i zde vytvořit opravdové přátelské vztahy²³.

²² Kozáková, Z., Müller, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. 1. vyd. Olomouc: UPO, 2006, s. 13, ISBN 80-244-1552-6

²³ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

1.2 Potřeby

„Každé životní období člověka je provázáno specifickými potřebami různé intenzity. U starých lidí je tomu stejně, jejich potřeby odrážejí proměnu fyzického i psychického stavu, úbytek soběstačnosti i sociálních kontaktů a s tím související subjektivní prožívání kvality vlastního života. Tito lidé obvykle usilují o udržení stávajících fyzických i psychických funkcí nebo o jejich nápravu v mezích vlastních možností, ale na další rozvoj už v naprosté většině rezignují“²⁴. „Potřebou se nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale hlavně to, k čemu člověk skrze ni směřuje. Potřeba je určitá síla, která člověkem hýbe a posunuje ho směrem k člověku, předmětu, činnosti. Potřeba je projevem bytostného přání“²⁵.

K základním potřebám se řadí fyziologické potřeby, jejichž uspokojení je nezbytné pro správné fungování organismu a udržení dobrého zdravotního stavu člověka. U starších lidí je tato potřeba intenzivnější, protože jsou více citlivější a náchylnější ke zdravotním komplikacím, proto je dostatečný přísun energie a uspokojení těchto potřeb nezbytný, aby senior byl v psychické a fyzické pohodě.

Mezi další potřeby se řadí podle Vágnerové²⁶ a Pichauda²⁷:

Potřeba bezpečí

a) *potřeba citové jistoty a bezpečí*: Potřeba citové jistoty a bezpečí je ve stáří intenzivnější, její nárůst je podmíněn úbytkem kompetencí a obavami z možnosti jejich dalšího zhoršení, důležitá je i potřeba psychického bezpečí, nemít strach, necítit se ztracený. Uspokojení závisí ve značné míře na okolí, na poskytované péči a pomoci i pocitu její dostupnosti. Potřebě větší citové jistoty odpovídá i fixace na vlastní rodinu, na partnera, děti i vnuky. Jistota a bezpečí mají větší hodnotu, protože si senioři uvědomují ubývání svých sil a dříve samozřejmých schopností. Snižuje se jejich sebedůvěra a komplementárně roste vědomí nutnosti přijmout pomoc.

²⁴ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 413. ISBN 978-80-246-1318-5

²⁵ Pichaud, C. Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 36, ISBN 80-7178-184-3

²⁶ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 344-414. ISBN 978-80-246-1318-

²⁷ Pichaud, C. Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 36-39, ISBN 80-7178-184-3

b) potřeba ekonomického zabezpečení: Chybí-li starším lidem vědomí, že mají dostatečné množství finančních prostředků na živobytí, mohou pociťovat pronikavou úzkost a strach z budoucnosti, které jsou následkem kruté zkušenosti s nouzí a nedostatkem v období světových válek.

c) potřeba fyzického bezpečí: Starší lidé, kteří se hůře pohybují, mají často obavy z pádu. Pocit bezpečí mohou posílit kompenzační pomůcky nebo rámě pomáhající osoby. Ve většině případů není potřeba síla, ale pocit jistoty.

Sociální potřeby

a) potřeba sociálního kontaktu: Žádný člověk nemůže žít dlouho sám, potřebuje sociální kontakt, komunikovat, být s druhými. U starších lidí může být tato potřeba o to intenzivnější, protože s pokračujícím stářím se počet známých lidí zmenšuje a člověk se může cítit osamělý. Pocit prázdnoty a izolace je jednou z častých zátěží stáří.

Sociální kontakt člověku umožňuje uspokojení řady sociálních potřeb. Důvody pro sociální kontakt mohou být různé a liší se v závislosti na sociálních vztazích. Jedním z nejvýznamnějších motivů pro sociální kontakt je potřeba člověka navazovat pozitivní a těsné vztahy s jinými lidmi, které mohou mít podobu spolupráce, přátelství či lásky. „Sociální kontakt a vztahy s ostatními lidmi přináší řadu výhod, jako jsou potvrzení jedincova chápání reality, možnost sdílení radosti, popř. možnost úlevy v případě potíží, poskytnutí citového bezpečí a pocitu sounáležitosti, ujištění o vlastní hodnotě, kompetenci a další. Sociální vztahy také mohou přinášet upevnění sebehodnocení“²⁸.

b) potřeba informovanosti: Starší člověk potřebuje mít informace o světě, ve kterém žije, vědět, co se děje ve městě, ve čtvrti, mít zprávy o blízkých lidech. Bez těchto informací je náhle odtržen od světa. Právě to se stává starým lidem, kteří nemají možnost být v kontaktu s vnějším světem.

²⁸ Mühlpachr, P. Schola gerontologica. 1.vyd. Brno: MU, 2005, s. 27-28, ISBN 80-210-3838-1

c) *potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem*: Tato potřeba bývá snížena. Jejich větší intenzita staršího člověka dráždí a unavuje. Ve stáří klesá potřeba nových a silných zážitků, senioři dávají přednost klidnějšímu stereotypu. Větší množství nových informací a změny, k nimž v jejich okolí dochází, mohou navozovat nepříjemný pocit nejistoty a dezorientace. Starší lidé preferují symbolické setrvávání ve světě, které se projevuje častým vzpomínáním, uchováváním starých věcí, fotografií, dopisů, zájmem o starší knihy, filmy apod. Přesto by senioři měli přijímat určité množství podnětů, které je nebudou zatěžovat, ale budou napomáhat jejich aktivizaci, informovat je o dění v jejich okolí a budou působit jako prevence proti psychické stagnaci, ztrátě motivace a apatie.

d) *potřeba náležet k nějaké skupině*: Tato potřeba vyjadřuje touhu být členem nějaké skupiny, ať už jde o rodinu, skupinu přátel, klub apod. Pocit, že člověk už nepřísluší k žádné skupině, je zvláště bolestný a zneklidňující a je obtížné se s ním vyrovnat.

e) *potřeba lásky*: Potřeba lásky vyjadřuje potřebu mít někoho rád a přijímat tento cit od druhého. Je velmi důležité, aby s člověkem druzí nebo alespoň jeden člověk počítal, protože to je smyslem života.

f) *potřeba intimity*: Intimita má ve stáří trochu jinou podobu, kdy starší lidé potřebují nejenom pocit psychické blízkosti, pochopení, prožití společných chvil a sdílení jak osobně významných událostí, tak běžného života, ale i fyzický kontakt. Stačí jim, když se mohou někoho blízkého dotýkat nebo být v jeho bezprostřední blízkosti.

g) *potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut*: Tato potřeba znamená mít možnost s někým mluvit, rozmlouvat, konverzovat, vyjádřit svůj názor, sdělit své myšlenky. Potřeby vztahů jsou u různých lidí různé. Někdo potřebuje hodně mluvit, jiný se spokojí s tím, že je s ostatními.

Potřeba autonomie, užitečnosti, akceptace a uznání

a) potřeba autonomie: Udržení autonomie je nepřímo úměrné nárůstu závislosti, která může snižovat sebeúctu. Z toho důvodu prožívají senioři ubývání soběstačnosti jako frustrující a stresující, těžce se vyrovnávají se zhoršováním vlastních kompetencí, zejména pokud by byl tento proces rychlý a zasahoval by podstatné funkce. Staří lidé proto chtějí rozhodovat alespoň o tom, co je pro ně zvládnutelné a dostupné. Důležitá je pro ně i symbolická autonomie, např. určit si, kdy budou jíst a co budou jíst, kdy budou vstávat apod. Tato potřeba se může projevat vymáháním něčeho nevýznamného, kdy starého člověka víc uspokojí prosazení vlastního rozhodnutí než dosažení proklamovaného cíle.

b) potřeba užitečnosti: Potřeba být užitečný je ve stáří velmi silná, může životu staršího člověka dávat smysl i v situacích, kdy je to zdánlivě naivní a může mít velmi rozmanitou podobu. Může se projevat tendencí vymáhání pozornosti nebo snahou udělat něco, co by bylo někomu užitečné a tím eliminovat narůstající pocit vlastní zbytečnosti.

c) potřeba akceptace a uznání: Uznání a ocenění od ostatních lidí přispívá k uchování přijatelné sebeúcty a saturuje i potřebu seberealizace. Starší člověk potřebuje být milován, ale zároveň chce být i uznáván a ceněn. To může být v rámci zásadnějšího úbytku různých kompetencí a závislosti na péči jiných lidí dost obtížné. To ovšem neznamená, že starý člověk si nezaslouží uznání a úctu, protože potřebuje pomoc při zvládnání soběstačnosti od druhé osoby. Vážnost a uznání má vycházet z úcty ke stáří a člověku jako takovému, který prožil nelehký život plný zvratů, ztrát, zklamání, ale i radostí, nadějí a pěkných okamžiků.

Potřeba seberealizace

Potřeba seberealizace může být ve stáří hůře saturována a obvykle také postupně klesá její význam nebo se s ohledem na možnosti aktuální situace mění způsob jejího uspokojování. Tato potřeba může být uspokojována zdůrazňováním minulých výkonů, proto staří lidé rádi mluví o svých dřívějších kvalitách, co dokázali, jaké pozice zastávali, co všechno museli zvládat, jaké měli významné role, úkoly a podobně.

Potřeba seberealizace souvisí s udržením si určité svobody rozhodování o sobě a o svém životě s možností samostatného jednání.

Dílčí závěr

Stáří spojené se změnami fyzických, psychických a sociálních kompetencí není synonymem pro bezmocnost a neznamena pouze pokles schopností, ale představuje získání nadhledu, životní moudrosti, pocitu naplnění, svobody a často obdivuhodné udržované tělesné a duševní svěžesti i ve vysokém věku. Stáří je odrazem změn a potřeb, které postupně přichází a mění různé požadavky a očekávání. Ale i přes veškeré tyto změny mohou senioři prožít aktivní a plnohodnotný život naplněný novými prožitky a zkušenostmi, kterými si uvědomí vlastní hodnotu a smysluplnost života.

2. Aktivita ve stáří

Již jsem psala v prvním díle o stáří, které je spojováno s úbytkem fyzických sil, mentálních schopností a se změnami po stránce fyzické, psychické a sociální starého člověka.

Faktem je, že ve stáří člověka postihují různé zdravotní problémy a často s obtížemi může zabezpečit svoje potřeby s takovou samozřejmostí, jako když byl mladší. Přesto však, jak popisuje Rheinwaldová²⁹, „není stáří příčinou nemoci, ale výsledkem předchozího životního stylu. Pokud člověk začne příliš zpomalovat a šetřit se, stane se pasivním příjemcem, jeho tělo opravdu ztratí pohyblivost a jednoho dne skončí na lůžku. Stejně tak je to s mentální pasivitou, starší člověk má problémy s pamětí, koncentrací, s učením se nových věcí, ovšem to neznamená, že má omezovat psychickou aktivitu, být nečinný. Život se tak stane prázdným, nezajímavým a senior tak ztratí vitalitu. Stává se permanentně unavený s potřebou neustálého odpočinku, kterému ale nepředchází nějaká činnost nebo úsilí, takže mu nepřinese osvěžení, ale ještě větší únavu“.

Je pochopitelné, že všechno ovlivnit nelze. Senioři, kteří prožili válečné a poválečné období, kdy strádali fyzicky i psychicky, jsou tímto poznamenáni. Ovšem i to, co zbývá, lze udržovat, aby zůstalo zachováno co nejdéle, proto je aktivizace a podpora seniorů významná v oblastech, která jsou jim blízká a příjemná a v souladu s jejich schopnostmi a možnostmi.

Aktivita jako taková je nástrojem naplňování kvality života seniorů, protože vyžaduje iniciativu, samostatnost, vynaložení úsilí a energie. Tím přispívá k větší životní spokojenosti odvíjející se od kladného subjektivního prožitku (z dobře vykonané práce, dobrých rodinných vztahů, dobře stráveného času apod.), k udržování potřebné tělesné a duševní výkonnosti (např. posilováním fyzické kondice, paměti, myšlení, tvořivosti) a tím ke smysluplnému zapojení do společnosti³⁰. A nejen to, dává jedinci prostor projevit jeho osobnost, ovlivňuje sociální kontakty, přináší seniorům lepší

²⁹ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 8-9, ISBN 80-7169-828-8

³⁰ Kozáková, Z., Müller, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku, 1. vyd. Olomouc: UPO, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6

strukturování času a usnadňuje orientaci v něm. Zároveň poskytuje možnost plánovat dopředu jiné aktivity a podílet se na spoluvytváření společenského statusu³¹. „Teorie aktivity vychází dále z názoru, že pokud nemá starší člověk zdravotní potíže a neliší se od ostatních, má zůstat po všech stránkách plně aktivní“³².

Vitalita

Jak jsem zmínila výše, jakmile senior přestane být aktivní v jakémkoli smyslu, ztratí vitalitu, což je „...životní síla, fyzická energie, mentální činnost a nadšení pro život. Nestačí pouze být na živu, dýchat, jíst a spát. Nejde o dlouhověkost, ale o udržení vitality“³³, která prodlužuje soběstačnost seniora a tím vede ke zvýšení kvality života starého člověka. A to je posláním a cílem domova pro seniory.

Ve stáří je nutné hledat pozitivní aspekty a vyhnout se negativním představám o stárnutí, které vedou k obavám a strachu. Staří lidé si pak myslí, že mají život za sebou. Naopak senioři, kteří tráví svůj volný čas aktivně, nemají na takové myšlenky čas a věří, že na ně ještě mnoho příjemných zážitků čeká a těší se na ně. Činnost, přiměřeně namáhavá, vede v každém věku ke zdraví. Například na to, aby senioři cvičili, nejsou nikdy příliš staří. V chodu se právě udržují v činnosti, která má blahodárné účinky nejen na udržení kondice, ale i na odstranění mnoha poruch. Zlepšuje se kardiovaskulární systém, nervový systém, krevní oběh, dýchání, hormonální rovnováha, pohyblivost, zažívání, nervová a svalová koordinace. Cvičení aktivizuje ledviny, střeva a kůži. Naproti tomu úbytek činnosti vede k únavě, slabosti, špatné koordinaci a k zhoršení fyzických funkcí³⁴.

Důvodem negativního ladění starších lidí mohou být starosti, úzkost a také nedostatek sebedůvěry a sebejistoty, které vyvolávají pochybnosti o jejich schopnostech a možnostech. Myslí si, že je to nad jejich chápání, že tomu už neporozumí, že je to pro mladé apod. Ovšem není prokázáno omezení činnosti mozku v nějakém časovém limitu. Jde spíše o vlastní limitování strachem ze všeho nového a o malou

³¹ Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. Vurm, V. a kol. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, s. 68-69, ISBN 978-80-7394-090-4

³² Pacovský, V. O stárnutí a stáří. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 46, ISBN 80-201-0076-8

³³ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 15, ISBN 80-7169-828-8

³⁴ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 88 s. ISBN 80-7169-828-8

přizpůsobivost. Jedná se o důsledky snížené nebo žádné duševní činnosti. Senior, který nepřestal žít aktivně alespoň v rámci svých možností, jak byl po celý život zvyklý, ani nepostřehl, že léta přibývají. Proto je aktivita, která podmiňuje vitalitu, nejlepším zdrojem energie a zároveň prevencí úbytku sil³⁵.

Soběstačnost

Soběstačnost je pro seniora velmi důležitá, odvážím se tvrdit, že je to jedna ze základních potřeb být samostatný a sám se obsloužit co nejdéle. Soběstačnost seniorů znamená především sebeobsluhu v dovednostech spojených se samostatným životem, dovednostech spojených s pohybem a přemísťováním a v komunikačních dovednostech nutných k dorozumění, ke schopnosti sdělit své potřeby okolí a rozumět požadavkům prostředí. Ve stáří má soběstačnost významný vliv na psychiku a fyzický stav seniora, který se s její ztrátou těžce vyrovnává, a proto, aby jí dosáhl a v určité míře udržel, je důležitá činnost, kterou si prodlužuje samostatnost a schopnost postarat se sám o sebe ještě dlouhá léta³⁶.

Pokud nastane doba, kdy bude soběstačnost snížena a senior bude potřebovat pomoc druhé osoby, má možnost využít sociálních služeb domova pro seniory, který zabezpečuje péči o starého člověka.

Dílčí závěr

Aktivita je nástrojem pro zkvalitňování života seniorů. Její význam vyplývá z pozitivních důsledků, které pro staršího člověka znamenají prodloužení soběstačnosti, prevenci zhoršení zdravotního a psychického stavu, možnost prožít život naplno, smysluplně se zapojit do společnosti a získat nové zkušenosti a sociální kontakty. Případná ztráta nebo omezení soběstačnosti může být řešena péčí v zařízeních pro seniory, kde je podpora samostatnosti jednou z hlavních činností poskytované sociální služby.

³⁵ tamtéž

³⁶ Kozáková, Z., Müller, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku, 1.vyd. Olomouc: UPO, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6

3. Péče o seniory

Staří lidé i starý člověk jako jedinec potřebují péči. Péče je vyjádřením příznivé společenské atmosféry, konkrétní formou pozornosti, která je staré populaci věnována. Společenská i individuální péče vychází z etických principů, je pomocí potřebnému a má humanitární poslání.

„Všichni staří lidé nepotřebují stejný typ péče. Péče o staré lidi má mnoho různých podob, které jsou mnohotvárné a diferencované podle potřeb seniora. Zdravým a soběstačným seniorům stačí, považuje-li je společnost za svou integrovanou součást a projevuje o ni zájem. S ubývajícím soběstačností a s růstem závislosti se však kvalita i kvantita péče mění“³⁷. Aby péče byla kvalitní, je nutné ji poskytovat v odpovídajícím prostředí.

Prostředí

„Nemoci ve stáří mají mnoho různých fyziologických, fyzických a psychologických příčin, ve kterých hraje důležitou roli osobnost, životní styl člověka, prostředí, ve kterém žije, strava a návyky. Z toho důvodu má být péče o seniory zajištěna vždy s ohledem na fyzické, mentální, duchovní a sociální potřeby“³⁸ a nezapomínat na jeho osobnost jako bio-psycho-socio-duchovní celek a dávat do souvislosti faktory, které jsou mezi sebou provázané. Každému seniorovi je třeba poskytovat individuální péči podle jeho potřeb a je třeba sledovat cíl péče, která má jeho současný stav zlepšit nebo alespoň není-li to možné zabránit jeho zhoršování. Ze zkušenosti vím, že hlavním cílem péče je zachování a udržení těch schopností a možností, kterými senior disponuje a které jsou aktuálně funkční.

Prostředí má zároveň usilovat o „...snižování stresu a vlivu životních ztrát, pomáhat seniorům kompenzovat vlastní fyzické ztráty (zrak, sluch, hmat, pohyblivost atd.) a snažit se pomoci jim co nejdéle udržet pocit vlastní efektivity, to je výkonnosti,

³⁷ Pacovský, V. O stárnutí a stáří. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 109-110, ISBN 80-201-0076-8

³⁸ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 11, ISBN 80-7169-828-8

a podporovat je ve vědomí, že jsou schopni mnohých činností. To vše napomáhá k udržení pocitu Já, sebeúcty a k nutné motivaci žít a být zdravý³⁹.

Prostředí vhodné pro seniory musí splňovat požadavky na bezpečnost a pohodlí, poskytovat prostor k životu, možnost udržení si sebeúcty a funkčnosti při fyzických ztrátách. Prostředí má „...nejen umožňovat v něm žít, ale má učinit tento život hodný žití. O seniora má být pečováno v jakémkoli stavu způsobem, aby se cítil spokojený, klidný, v pohodě a aby byla jeho lidská důstojnost a hodnota zachována. Jen tak v něm člověk může důstojně ukončit běh svého života⁴⁰.

„Moderní přístup ke stárnutí a k péči o seniory vidí člověka jako komplexní dynamický proces, mající do určité míry schopnost regenerace. Činnostmi se funkce lidského těla i mysli posilují, udržují a rozvíjejí. Nečinnostmi se ztrácejí⁴¹. Z toho důvodu je nutné kromě poskytování důstojného bydlení a ošetrovatelské péče zamezit fyzickému, duševnímu a duchovnímu chátrání starého člověka.

Prostředí pro seniory má nabízet možnost radovat se a být motivován k životu. Má pomáhat lidem žít, bavit se, mít se na co a z čeho těšit. Mělo by si uchovat něco ze známého a zažitého životního stylu osob, ve kterém žili a znají ho, ale také by mělo poskytovat možnost něčemu novému se ještě přiučít a být aktivní. Tyto aktivity musí být ovšem takové, aby je bral senior vážně a dělal je rád. Prostředí pro seniory má být estetické, stimulovat všechny smysly a být po všech stránkách podnětné, tj. příjemné, kulturní, různorodé, poskytující maximum informací, zábavy a společenských kontaktů. Má být zachován co možná největší prostor pro soukromí. Prostředí má stimulovat seniory ke snaze o soběstačnost, k aktivitám, které mají vnitřní hodnotu a které vedou k úspěchům a k učení se novým věcem⁴².

³⁹ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 38-39, ISBN 80-7169-828-8

⁴⁰ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s.11,39, ISBN 80-7169-828-8

⁴¹ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s.12, ISBN 80-7169-828-8

⁴² Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 88 s. ISBN 80-7169-828-8

Domovy pro seniory podle zákona o sociálních službách

Formou novodobé péče o seniory jsou zařízení poskytující pobytovou sociální službu podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Sociální službou se myslí činnost nebo soubor činností zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.

Podle § 49 odst.1 z. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách jsou definovány domovy pro seniory jako sociální zařízení, která poskytují pobytovou sociální službu osobám se sníženou soběstačností zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. K základním činnostem domova pro seniory patří podle § 49 odst. 2 z. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách:

- a) poskytnutí ubytování
- b) poskytnutí stravy
- c) pomoc při zvládnutí 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

Kromě základních činností vyjmenovaných výše musí domov pro seniory podle § 2 odst. 2 z. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách poskytovat rozsah a formu pomoci a podpory tak, aby zachovával lidskou důstojnost osob. Pomoc musí vycházet z individuálně určených potřeb osob, musí působit na osoby aktivně, podporovat rozvoj jejich samostatnosti, motivovat je k takovým činnostem, které nevedou k dlouhodobému setrvávání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace, a posilovat jejich sociální začleňování. Sociální služby musí být poskytovány v zájmu těchto osob a v náležité kvalitě takovými způsoby, aby bylo vždy důsledně zajištěno dodržování lidských práv a základních svobod osob.

Dílčí závěr

Péče o seniory má být poskytována v odpovídajícím prostředí podle individuality seniora s ohledem na jeho životní historii a s cílem zachovat a posilovat samostatnost a aktivitu staršího člověka. Prostředí má dávat prostor pro radost, přátelství, motivaci k činnosti, odpočinek, poznání něčeho nového a co nejvíce soukromí. Sociální služba v domovech pro seniory má být tedy zajišťována způsoby, které jsou hodnotné a v souladu s lidskými právy a zachováním lidské důstojnosti osob.

4. Volnočasové programy v domově pro seniory

Volnočasové programy jsou součástí sociálně terapeutických a aktivizačních činností nabízených v domově pro seniory. Lze je chápat jako programy, které nabízejí naplnění volného času nějakou smysluplnou činností či aktivitou a které mají být nejen hodnotným doplňkem péče o seniory, ale jsou důležité pro duševní i fyzický stav seniora, protože „...poskytují lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu...“⁴³. Mají tedy vysoký terapeutický účinek. A nejen to. „Aktivity mají přirozeným způsobem navazovat na to, co bylo přerušeno nemocí nebo pomáhat rozvinout to, co zůstalo skryto, tedy stávají se možností a příležitostmi k růstu“⁴⁴. Z toho důvodu má být seniorům v domovech pro seniory umožněno, aby mohli pokračovat ve všech aktivitách, které byli zvyklí provádět a na které ještě stačí⁴⁵.

4.1 Význam volnočasových programů a aktivizace

„Je třeba mít na mysli, že každý živý tvor potřebuje někam patřit, potřebuje zázemí. Má potřebu být prospěšný a užitečný. Programy, které dávají možnost uplatnit se, ve kterých se obyvateli dostane ocenění a uznání jeho lidské hodnoty, jsou zdrojem pocitu vlastní ceny a tím i životní energie. Tento pocit je nutný ke zdravému stárnutí a k vědomí smyslu života. Při volnočasových činnostech mají senioři v domově pro seniory možnost seznámit se s lidmi, se kterými by se jinak nepoznali“⁴⁶.

„Volnočasové programy se zaměřují především na silné stránky jedince, které se snaží podporovat a využívat. Snižují úzkost, depresi a frustraci ze zdravotních či sociálních situací, ve kterých se starý člověk nachází“⁴⁷. Mají velký význam pro lepší adaptaci seniora na instituci a mohou pomoci seniorovi zachovat kontinuitu života, přispět k sociálnímu začlenění a nabízí příležitosti k poznávání a sebepoznávání⁴⁸.

⁴³ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 12, ISBN 80-7169-828-8

⁴⁴ Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. Vurm, V. a kol. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, s. 68-69, ISBN 978-80-7394-090-4

⁴⁵ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 88 s. ISBN 80-7169-828-8

⁴⁶ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 13-15, ISBN 80-7169-828-8

⁴⁷ tamtéž

⁴⁸ Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. Vurm, V. a kol. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, 175 s. ISBN 978-80-7394-090-4

Důležitou složkou je motivace k aktivitě, k účasti na programech. Tu mohou podporovat faktory, jako jsou „důraz na praktickou každodennost, smysluplnost činnosti, dobrovolnost při vykonávání aktivit, příjemnost a úspěšnost v činnosti, sociální přiměřenost a pomoc při vykonávání aktivity“⁴⁹. Velkou motivací také může být radost z vlastního díla a ještě větší z dávání.

Podle Rheinwaldové⁵⁰ je třeba zdůraznit dobrovolnost na účasti na aktivitách. Senior musí vědět, že není třeba, aby se hned k aktivitě připojil, ale má možnost si vybrat: vyhnout se jí, pozorovat ji nebo se účastnit. Může se nejdříve přijít podívat a pasivně pozorovat, co se děje. Tím se nejlépe zbaví strachu či obavy a dříve nebo později se ke skupině aktivně připojí. Účast je třeba vždy ocenit a odměnit. Je také nutné seniory důkladně informovat o jednotlivých aktivitách, co se bude dělat, kde se skupina sejde, jestli se bude sedět, stát nebo chodit, jak daleko bude na toaletu, co senioři získají: co se naučí, jak dlouho bude program trvat, že se pobaví, protáhnou, seznámí apod. Vhodné je zjistit čas, který seniorům nejlépe vyhovuje, kdy odpočívají, kdy se cítí nejvíce čilí, kdy mají návštěvy atd. Senioři potřebují podporu a dodání chuti zkusit něco nového, proto je snahou vést je k tomu, aby sami dělali vše, co dokáží. Především aktivity musí uspokojovat zájmy seniorů, „...mohou si zvolit podle svého uvážení...“⁵¹, co oni nejraději dělají nebo o co naopak nemají zájem.

Cílem volnočasových programů je pomáhat všem seniorům žít podle svých maximálních možností, bez ohledu na stupeň funkčnosti a pomáhat vytvářet podpůrné prostředí v materiálním, psychologickém, sociálním a duchovním slova smyslu. Podpora seniora v aktivitě spočívá v pomoci hledání toho, co seniora naplňuje, co mu působí radost, co mu dává smysl a přináší příjemné pocity.

⁴⁹ tamtéž

⁵⁰ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 88 s. ISBN 80-7169-828-8

⁵¹ Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. Vurm, V. a kol. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, s. 69, ISBN 978-80-7394-090-4

Aktivizace

„Hlavním cílem volnočasových programů je seniora aktivizovat“⁵². Touto formou se senioři podílí „...na vytváření podmínek, klimatu a prostředí, ve kterém se cítí příjemně a přirozeně“⁵³.

Pojem aktivizace zahrnuje nejrůznější aktivity ve stáří a týká se fyzické i psychické stránky seniora. „Fyzická aktivizace přispívá ke zlepšení tělesné kondice a tím ovlivňuje i duševní zdraví. Je všeobecně známo, že pohyb jako základní projev života má udržovací a reparační vliv na pohybovou funkci i všech tělesných systémů a psychiky. Výsledný efekt každého pohybu je vždy ovlivněn motivací a postojem seniora. Psychická aktivizace je nezbytná zejména u seniorů se sklony k izolaci, s apatii a depresivními sklony. Fyzická i psychická aktivizace by se měla odvíjet od přání a možností seniora. To znamená, aby senior chtěl, uměl a mohl činnost provádět“⁵⁴. „Základem aktivizace je tedy individualizovaný osobnostní přístup a sledování konkrétního cíle v rámci pozitivního ovlivňování kvality života seniora“⁵⁵.

Podle Vostrovské⁵⁶ „je aktivizace nezbytná při péči o staré občany z toho důvodu, že je součástí mentální hygieny, vytváří odolnost, je optimální terapií ve stáří a nejlepší sociální prevencí biologického procesu stárnutí. Dále je aktivizace přirozeně lidská a ekonomicky nejméně nákladná, čímž přináší nemalé společenské úspory, obzvláště pak umožňuje seniorům žít běžný život s tím, že si sám určuje míru aktivity vlastním rozhodnutím“. Aby aktivizace odpovídala výše vyjmenovanému, je zapotřebí vycházet ze znalostí starého člověka, z jeho životní historie, zájmové orientace, profesionálního zaměření, rodinné struktury, zdravotního stavu a ostatních souvislostí života seniora, kdy se jedná o přirozené sociální potřeby formující jeho život v každém věku. To stejné platí při vytváření volnočasových programů.

⁵² Vostrovská, H. Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany). 2.rozš.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, s. 1, ISBN 80-7071-093-4

⁵³ viz. pozn. 53

⁵⁴ tamtéž

⁵⁵ Kalvach, Z. a kol. Úvod do gerontologie a geriatrie. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1997, s. 82, ISBN 80-7184-366-0

⁵⁶ Vostrovská, H. Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany). 2.rozš.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, s. 20, ISBN 80-7071-093-4

4.2 Zásady při vytváření volnočasových programů

„Pro všechny aktivizační postupy musí platit zásada, že druh aktivity nelze stanovit podle sebe, svého nápadu nebo plánu, ale je třeba obrácené cesty, tedy směr od seniora, který byl zahradník, lékař či učitel k poskytovateli sociální služby. Ten mu jen podá ruku k další cestě za kvalitou jeho života s respektováním svobodné vůle ke spolupráci“⁵⁷.

„Každý program by měl obsahovat trochu zábavy a trochu terapeutického účinku, protože jediné takové aktivity, které uspokojují plně potřeby obyvatel a dokážou mít pro seniora nějaký přínos, jsou účinné a vyhledávané. Program musí dávat obyvatelům příležitost uplatňovat všechny své schopnosti a funkce. Má být uzpůsoben jak pro obyvatele, kteří vyžadují minimální péči, tak pro obyvatele na nejnižším stupni funkčnosti“⁵⁸.

Základní složkou při poskytování sociálních služeb v domově pro seniory má být animace, což znamená oživení každodenního života, jeho úkonů a událostí, naplnění programem⁵⁹. Kromě činnosti a aktivizačních programů je nezbytné uvědomit si, že senioři celý život tvrdě pracovali a na odpočinek jim nezbývalo mnoho času, proto má každý z nich právo a také potřebu si odpočinout a setrvávat nějakou chvíli v nečinnosti. „Nehybnost a pasivita mohou být také pozitivními hodnotami“⁶⁰, proto aktivity musí být v takové intenzitě a frekvenci, aby starého člověka více neunavovaly nebo nezatěžovaly, místo aby přinášely radost a uspokojení.

Pro animaci či oživení je prvním pilířem již zmíněný všední život a jeho nejzákladnější a nejobyčejnější události. Oživení v domově pro seniory znamená⁶¹:

- ♦ uspořádání domu s dostatkem světla pro podporování dobré nálady, možnost přinést si do zařízení svůj nábytek, drobné předměty, fotografie, které dodávají seniorům pocit vlastního domova

⁵⁷ Vostrovská, H. Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany). 2.rozš.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, s. 2, ISBN 80-7071-093-4

⁵⁸ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 13, ISBN 80-7169-828-8

⁵⁹ Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů.

Vurm, V. a kol. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, 175 s. ISBN 978-80-7394-090-4

⁶⁰ tamtéž

⁶¹ Pichaud, C., Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1.vyd. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-7178-184-3

- ◆ součástí animace může být také strava a stravovací zvyklosti seniorů
- ◆ péče o zdravotní a psychický stav obyvatel zahrnuje i to, aby senioři, pokud je to možné, dál vykonávali dřívější činnosti (například měli možnost zametat si pokoj...)
- ◆ starost o zachování autonomie předpokládá, že nebude personál místo nich vykonávat všechno, ale že seniory nechá vykonávat některé činnosti, které zvládnou, anebo jim při nich pomůže (například mytí rukou, zapnutí knoflíků na košili...)
- ◆ je třeba přijmout skutečnost, že senioři nejsou povinni něco dělat

Podobně jako je tomu u potřeby nečinnosti a odpočinku, tak je tomu i u potřeby samoty. „Samota může být samozřejmě bolestná, dokonce může mít i hluboké psychické důsledky, když je synonymem nudy a pocitu, že už pro nikoho senior neexistuje. Takové samoty je třeba se vyvarovat a bojovat s ní“⁶². V určitých situacích však existuje i určitá pozitivní samota, která je životu přínosem a nemělo by se na ni při vytváření programů pro seniory zapomínat. V tom případě je potom třeba zvolit k seniorovi určitý přístup⁶³:

- starší člověk chce být s ostatními, ale nikdy s nikým nemluví. Možná, že našel správnou osobní rovnováhu mezi životem s ostatními seniory a samotou.
- někdo chce dělat určité činnosti sám ve svém pokoji (například pletení, různé domácí práce apod.), i když se normálně provádějí v rámci společné aktivity. Není důvod, proč by nemohl.

Principem animace je na jedné straně podpora pohybu a života u seniorů a na druhé straně uznání nečinnosti a samoty. „Hledáme to, co je pro ně užitečné a z čeho mají radost, zároveň je třeba nabízet a stimulovat, ale hlavně přijímat iniciativy a nápady“, aby senioři sami se stali subjekty při vytváření programů a sami iniciovali, co chtějí dělat, dát jim prostor pro představivost, tvořivost a vlastní nápady. Takže „bychom měli vycházet z toho, že si budeme všimát, čím se jednotliví obyvatelé zabývají, i když leckdy bude činností málo a budou těžko zachytitelné. Je však naprosto

⁶² Pichaud, C., Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 122, ISBN 80-7178-184-3

⁶³ tamtéž

nezbytné tyto činnosti zhodnotit, povzbudit seniory v jejich pokračování a případně je dále rozvíjet⁶⁴.

Je dobré si všimnout vztahů, přátelských i opačných, s druhými lidmi. Sami senioři si ožívají pobyt v domově pro seniory konverzací, pozváním na kávu, anebo si prokazují vzájemné služby jako nákupy pro sousedku, která nemůže už chodit, zapůjčení časopisu, předčítání novin tomu, kdo už nevidí, návštěva, zavření okna, tlačení vozičku, pomoc při jídle a další⁶⁵. I toto patří k využívání volného času užitečnou činností, která může seniora naplňovat a povzbuzovat k další podobné aktivitě.

4.3 Volnočasové programy

Volnočasové programy nabízené v domově pro seniory vychází, jak již bylo výše řečeno, podle uvedených zásad nezbytných pro naplnění cíle aktivit a pro maximální spokojenost seniorů. Programy lze rozdělit do několika kategorií⁶⁶:

a) vzdělávání

Není žádný důvod opomíjet přijatelné formy vzdělávání u generace třetího věku. U seniorů jde o nesmírně potřebnou činnost, přizpůsobenou jejich psychosomatickým možnostem. Většinou jde o cílené aktivity, které na první pohled ani jako vzdělávání nevypadají, ale pro seniora mají přijatelnou a zajímavou formu. Psychické schopnosti se věkem samozřejmě mění, ale jsou i takové, které zůstávají stejné (např. znalost jazyků), a některé psychické schopnosti mají dokonce vzestupnou tendenci (např. sklon k filozofování). Každý senior něčím byl, měl své vzdělání nebo profesi a každý se rád pochlubí, co v životě dokázal. Byla by velká škoda dopustit, aby tyto hodnoty nesmírného významu pro člověka samotného i pro společnost, překryl nános času.

⁶⁴ Pichaud, C., Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1.vyd. Praha: Portál, 1998, s. 124-125, ISBN 80-7178-184-3

⁶⁵ tamtéž

⁶⁶ Vostrovská, H. Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany). 2.rozš.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, 21 s. ISBN 80-7071-093-4

Videokazety nebo DVD. U klientů jsou oblíbené filmy a dokumenty s přírodovědným nebo zeměpisným zaměřením nebo filmy pro pamětníky. Technika přináší nové informační možnosti. Témata jsou přizpůsobena individuálním zájmům seniorů. Zde nastává chvíle pro seniory, kdy mají možnost odpoutat se od zajetých kolejí životního stereotypu, který si starý člověk za svůj život nastrádal. Stačí se porozhlédnout a zjistíme, kolik cestovatelů máme kolem sebe, kteří budou s chutí prezentovat, kde se narodili, kde bydleli a kam se nejdál podívali. Je to ideální program, který přerušuje sociální izolaci, rozšíří zájmy a znalosti a možná přinese potřebný pocit vlastní ceny.

Knihovny. Podpora a nabídka četby má nezastupitelné místo. Zvláště oblíbené jsou encyklopedie. O knihách je nutno hovořit a podpořit schopnost vlastní četby (někdy třeba i obstaráním nových brýlí). Podle situace je vhodné zvolit předčítání. Samozřejmě, stejně jako ostatní populace, jsou senioři čtenáři a nečtenáři. Vášně ke knihám většinou vydrží celý život. Podporuje psychickou aktivitu a osvěží celé období „zaslouženého odpočinku“. Intelektuální život se tak v tomto období stává daleko důležitější a může být i způsobem spokojeného stáří.

Noviny a časopisy. Bez informací, které přinášejí média, se člověk cítí odtržen od světa. Zprávy a jiné aktuality dávají seniorům možnost kontaktu s okolním světem, zvláště těm, kteří již nemohou vycházet, nebo těm, kteří méně slyší nebo vidí. Denní zprávy dávají příležitost k diskuzím, politické zprávy a události někdy vyvolávají až bouřlivé reakce, dané názorovou pluralitou a posílené životními zkušenostmi.

Univerzita třetího věku. Tento způsob vzdělávání seniorů patří mezi velmi významné formy aktivizace a tréninku duševních schopností.

b) zájmové aktivity

U většiny klientů lze objevit opravdového „koníčka“, kterému se věnují aktivně. U některých se musí znovu nalézt, protože zájem již vyprchal, a u některých alespoň učinit pokus nabídnout odpovídající činnosti. U toho, kdo se čímkoliv zabýval v mládí, stále něco vymýšlel a kutil, je nanejvýš pravděpodobné, že tento životní styl bude mít i ve stáří. A i když pozdní věk přinese nějaké to trápení, laťka potřeby aktivity je stále

nahoře. I u seniora odkázaného zcela na pomoc a podporu lze nalézt nějaký zájem, který nevyžaduje pohybovou aktivitu, jako například zpěv, povídání apod.

Ruční práce. Ty jsou tradiční především pro ženy, ale i pro muže. V každém případě je potřeba výrobky prezentovat, např. uspořádat výstavu s účastí autorů. Je možné pracovat s textilem, suchými květy a plody. Patří sem také práce s keramikou, papírem a dalšími surovinami.

Sport. Jde především o zájem mužů, i když již v pasivní podobě. Nabídku je možné uskutečnit setkáním příznivců různých sportů při TV záznamech nebo přenosech.

Pěstování květin, zeleniny, práce na zahrádce. Tato činnost přináší klientům velké potěšení. Radost z rozkvetlých květin nebo vypěstované zeleniny je balzámem na duši pro seniory. Činnost lze provozovat na zahrádkách zařízení, na okně, balkoně. Někdy se podaří vypěstovat rostlinky ze semínek. Pak je tento proces samozřejmě náročnější, ale o to víc povzbuzující pro pěstitele. Vztah k přírodě je v každém člověku zakódován. Použijeme-li ji v jakékoliv podobě k aktivizaci, úspěch se dostaví.

Péče o drobná zvířátka. Blízkost živého tvora jako aktivizační metoda není zatím v péči o starou populaci obvyklá, ale je velmi účinná. V domovech pro seniory může žít kanárek, křeček nebo želva, kteří mají jméno a o které se všichni starají.

Společenské hry. Spektrum společenských her je široké a je tedy možno nabídnout jejich odpovídající druh. Velmi se osvědčuje pexeso, člověče, nezlob se, dáma. Klienti s velkým zaujetím tyto hry hrají i s případným zjednodušením pravidel. Skládání puzzle již vyžaduje větší schopnost soustředění a trpělivost. „Karetní hry, kterými se obyvatelé spontánně baví, mohou být velmi užitečné pro procvičování prstů, paměti, emocí, řeči...“⁶⁷. U všech her tohoto typu procvičují senioři motoriku prstů, paměť a představitivost. Oblíbené soutěžní pořady v televizi jsou pro klienty inspirativní pro obdobné prožívání vlastní hry. Jistě překvapí zjištění, že kategorie osob, které jsou výrazně závislé na pomoci, má neobvyklou schopnost zvládat početní úkony.

⁶⁷ Pichaud, C., Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 123, ISBN 80-7178-184-3

Provozování společenských her podporují pocit soběstačnosti a dávají příležitost k radosti z úspěchu. Klienti zde nejsou v pasivní roli, ale naopak sami jsou aktéry i vítězi, což předurčuje tvůrčí postoj k vlastní autonomii.

Fotografie. Použijeme fotografie, které nepocházejí z poslední doby. Mohou to být obrázky manželů, dětí, rodin, psů i jiných zvířat, které patřili seniorovi. Povídá se o tom, kde jsou ti lidé dnes, příběhy jsou o radosti, úspěchu, žalu i zklamání. Fotografie úplně změní atmosféru a tím, jak jsou zašlé časem, ukazují půvab tehdejšího mládí dnešních starších lidí.

c) pohybové aktivity

Hlavně nezůstat sedět v nečinnosti. Potřebný pohyb v jakékoliv formě a intenzitě je důležitý pro udržení nebo zlepšení sebeobsluhy i sociálních kontaktů, prokrví organismus a z hlediska psychiky zlepšuje náladu.

Chůze. Zachování chůze je úkolem číslo jedna v péči o seniory. Ovlivňuje potřebný rozsah péče a vlastní uspokojení klienta z pocitu nezávislosti. Význam má i pár kroků po zařízení, třeba ve formě „povinnosti“ jít zalít květiny za oknem nebo dát zob kanárkovi.

Vycházky. Dostat se ven, když sluníčko svítí, je jaro, léto nebo pěkný podzim a vnímat dění kolem. Tato běžná záležitost pro méně mobilního klienta již není tak jednoduchá a samozřejmá. Je na poskytovateli služby tuto dominantní péči neopomíjet. Dojít na lavičku, obejít zařízení nebo se podívat do zahrady či parku. Vycházky kratší nebo delší posilují kondici klientů a mohou být i úspěšným testem „zdatnosti“. Někdy si senioři nevěří, že dokáží jít lesem nebo po nerovném povrchu. Nicméně, je třeba to vyzkoušet a většinou se dostaví pocit radosti, že to přece dokázali. Navíc, po lesní pěšině nebo nerovném terénu je možné projet i s invalidním vozíkem. Je tak umožněno bez žádných mimořádných příprav a režie obnovit klidnou mysl „posloucháním“ přírody.

Cvičení. Může mít formu protahování se, správného dýchání, posilování prstů a končetin. Schopnější mohou využít hry s míčem atd. Tyto jednoduché aktivity mohou

být prováděny vsedě nebo vleže, opět podle možností klientů, kteří si přijdou rádi zacvičit. A při vhodné hudbě se bude cvičení určitě líbit. Na cvičení se také chodí proto, že se užije legrace. A když je tam někdy víc smíchu než opravdového sportu, to zdaleka není na závadu. Vedle toho také vznikají intenzivnější kontakty a nové prožitky.

Odpočinek. I odpočinek má své významné místo v procesu aktivizace. Je třeba na něj nezapomínat, neboť zákonitě patří k životu, přináší klid a mobilizuje síly. Nečinnost respektujeme jako součást osobnosti, pokud klientovi vyhovuje a je takto spokojen. Však všichni vědí, jak je příjemné, a někdy velmi potřebné, jen tak „lelkovat“. Ať už má odpočinek podobu „vypnutí“ nebo přemýšlení.

d) kulturní programy

Přestože televize přináší široké spektrum pořadů, prožitek z přímého kontaktu s uměním nebo jinou dovedností obohacuje duši, přináší radost a rozhled. Účast na kulturních akcích je další z forem potřebné integrace. Člověk vystupuje ze své ulity a stává se součástí veřejného dění – prostě je při tom. Opět má příležitost připojit se k běžnému životu.

Návštěva divadla. Jít do divadla je bezesporu neobvyklý zážitek. Umožnit starému člověku prožít atmosféru divadelního představení stojí za to. O dojmech se potom hodně dlouho povídá.

Pozvání dětí z MŠ a ZŠ. Chvilé, kdy přijdou děti přednést básně, zazpívat písně nebo předvést divadelní představení u příležitosti tradičních svátků, jako jsou Velikonoce, Vánoce nebo Den matek, jsou zážitkem pro obě strany. I zde funguje související aktivizace pro život. Věkový průměr se v zařízení na chvíli sníží jak numericky, tak prožitkově, protože atmosféra, kterou umí vytvořit děti, je prosycena úsměvy a optimismem mládí.

e) komunikace

V komunikaci tkví tajemství lidských vztahů, ale i osudů. Při péči o starého člověka je nutné nezapomínat na nutnost jakékoliv komunikace. Hovořit se starým

člověkem je základem nejenom sociální práce, ale je i projevem obecné morálky, vyspělosti osobnosti, etiky a humanity.

Povídáme si. Mluvíme o všem, co je důležité pro staršího člověka: o zdraví, co se mu líbí a co nelíbí, co má rád a co nemá rád, o vzpomínkách, čím byl, jeho přání, kdo mu pomáhá, s čím má starosti, co mu udělalo radost, co ho trápí.

Nasloucháme. Vypovídat se, sdělit své pocity, radosti a trápení. Naslouchání je velmi častá a účinná forma komunikace. Naslouchání ale musí být aktivní, s účastí, je třeba mít trpělivost a udělat si na seniora čas.

f) zábavně-terapeutické programy na podporu aktivizace

Čajovna. Toto je možné provozovat ve stylu „čaje o páté“. Vystavíme různé druhy čajů a klienti si vyberou dle své chuti. Vytvoříme podmanivou atmosféru stylovým interiérem, zapálíme aromatické tyčinky a pustíme nějakou příjemnou hudbu.

Reminiscenční (vzpomínková) terapie⁶⁸. Terapie využívá vzpomínek a jejich vybavování. Při této terapii se používá celá řada pomůcek. Jedná se o fotografie, knihy, noviny, kalendáře, staré zařízení, staré předměty, jako jsou mlýnek na kávu, rám na vyšívání, staré váhy, valcha apod. Spouštěčem vzpomínek mohou být též vůně (čaje, bylinky), hudba (zvonek, rolničky), hmatové a chuťové podněty (druhy látek, pečivo podle starých receptů). Vzpomínky se dále vybavují prostřednictvím činností, jako jsou tanec, vaření, zpěv, a zejména prostřednictvím celé řady témat (první lásky, svatba, zaměstnání, zahrádkaření a chalupaření apod.). Mezi techniky se řadí tzv. knihy života a vzpomínkové krabice, které si může klient vytvářet sám, s dopomocí personálu nebo rodinných příslušníků. Klient si ukládá např. staré fotografie, předměty, dokumenty a předměty na památku. Práce se vzpomínkami přispívá ke zlepšení psychického, funkčního a zdravotního stavu seniorů, protože:

- život seniora má cenu, byl plný událostí
- jde o potvrzení identity, kontinuity seniora
- jde o procvičení paměti a myšlení

⁶⁸Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. Vurm, V. a kol. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, 175 s. ISBN 978-80-7394-090-4

- jde o setkání ve skupině
- vzpomínky jsou spojeny s emocemi
- vzpomínky jsou zdrojem informací pro personál, dochází k posílení vztahu mezi seniorem a personálem.

Reminiscenční terapie je účinnou metodou v terapii a péči zejména o osoby trpící syndromem demence a Alzheimerovou chorobou. Tato forma terapie je rovněž přístupem, který pomáhá lépe komunikovat s člověkem trpícím demencí a pomáhá nalézt lidem s demencí znovu jejich lidskou důstojnost.⁶⁹

Trénování paměti. Metody trénování paměti jsou velmi důležité, neboť „...přispívají k udržení aktivního života seniora a zlepšení kvality jeho života. Trénování paměti zahrnuje tři cíle: optimální tréninkový efekt, motivaci a podporu sociálních kontaktů. Optimální tréninkový efekt je zajišťován volbou smysluplných témat a úkolů, jejichž řešení vyžaduje využití nejrůznějších psychických funkcí. Metoda efektivního vedení tréninku paměti spočívá v hravosti s vyloučením stresu a časového tlaku. Nutné je povzbuzovat a dodávat odvalu seniorům, a to zejména u těch cvičení, kterých se nejvíce obávají. Podpora sociálních kontaktů spočívá v kolektivním řešení úloh.“⁷⁰

Canisterapie. Metoda, která využívá kontaktu psa a člověka. Má pozitivní vliv na psychomotorický rozvoj jedinců a respektuje fyzické, psychické, emocionální i sociální možnosti člověka. Posláním canisterapie je přispět ke kvalitě života a k životní pohodě seniorů⁷¹. Senioři mají možnost zažívat pocit, kdy měli doma svého vlastního psa, mohou si ho pohladit, podat mu nějakou dobrotu, mohou zavzpomínat na dřívější dobu a mohou si tak oživit chvíle v domově pro seniory. Tato terapie pomáhá procvičovat paměť, jemnou motoriku a může být námětem na popovídání si s ostatními klienty.

⁶⁹ Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. Vurm, V. a kol. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, 175 s. ISBN 978-80-7394-090-4

⁷⁰ Motlová, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. Vurm, V. a kol. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, s. 73-74, ISBN 978-80-7394-090-4

⁷¹ www.rodinnapohoda.wz.cz

Dílčí závěr

Volnočasové aktivity v domově pro seniory se zaměřují na silné stránky jedince, pomáhají adaptaci seniora na nové prostředí, snižují úzkost, pomáhají zapomenout na bolest, smutky a nabízí příležitost k sebepoznávání a rozvoji. Aby se tyto aktivity mohly podílet na utváření podpůrného prostředí, jejich tvorba má vycházet z toho, co seniory naplňuje, působí radost, přináší příjemné pocity a podporuje a motivuje k činnosti a pozitivnímu ovlivňování kvality života.

5. Výběr metod sběru dat a průzkumný cíl

První část bakalářské práce byla věnována stáří, jeho změnám, potřebám seniorů, aktivitě ve stáří a jejímu významu, prostředí vhodném pro poskytování péče a zájmovým programům pro volný čas.

Empirickou část zaměřím na zodpovězení průzkumného cíle, jakou metodou ho dosáhnu, provedu rozbor a interpretaci výsledků.

V této kapitole uvedu průzkumný cíl, čeho bych chtěla dosáhnout a jakou formou, a představím místo sběru dat.

5.1 Cíl průzkumu a metody sběru dat

Nabídka volnočasových programů má korespondovat se zájmy a zálibami cílové skupiny a shodovat se s potřebami seniorů. Rovněž tyto programy jsou odrazem povědomosti a znalosti o seniorech a jejich specifčnosti. Využívání pořádaných aktivit může napovědět, jak je senioři přijímají, jak jsou s nimi spokojeni, zda je mají v oblibě a zda odpovídají jejich představám o příjemně strávených volných chvílích.

Cílem průzkumu bude zjistit, jak jsou volnočasové aktivity využívány a jak jsou senioři spokojeni s nabídkou těchto programů.

Metody sběru dat

„Metoda je promyšlený postup činnosti, způsobem nebo cestou, kterým se dosáhne určitého cíle“⁷².

Pro průzkum jsem zvolila metodu kvalitativního zkoumání, protože kvalitativní metody mohou pomoci odhalit a porozumět prostřednictvím otázek „proč“ a „jak“⁷³ tomu, co je podstatou jevů⁷⁴ a „pochopit celkový kontext emočních a psychosociálních

⁷² Řehoř, A. Metodologie I. IMS: Brno. 2009. s. 53

⁷³ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 36, ISBN 978-80-7367-383-3

⁷⁴ Strauss, A., Corbinová, J. Základy kvalitativního výzkumu. 1. vyd. Boskovice: Albert, 1999, s.11, ISBN 80-85834-60-X

aspektů určitého typu lidského jednání⁷⁵. Mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už povědomost existuje. V neposlední řadě mohou uvedené postupy získat o jevu detailní informace, které se jinými metodami obtížně podchycují⁷⁶. Mým záměrem je zjistit podstatu spokojenosti či nespokojenosti vztahované k nabídce aktivit a zjistit využití nabízených programů, které je úzce spojeno s předchozím vztahem k pořádaným aktivitám.

Data pro průzkum budu shromažďovat pomocí kvalitativního strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami s respondenty vybraného domova pro seniory a analýzou dokumentů.

Rozhovor slouží ke zjišťování odpovědí na otázky týkající se zkušeností, názorů, pocitů, znalostí, vztahů k jevům, událostem, situacím a lidem a proč tyto postoje zastávají⁷⁷. Rozhovor je metodou, kterou tvoří naslouchání vyprávění, kladení otázek lidem, získávání jejich odpovědí⁷⁸ a při níž mají respondenti možnost svěřit se, popovídat si, říct, co si myslí, co se jim líbí nebo nelíbí. Zároveň považují metodu rozhovoru za adekvátnější s ohledem na cílovou skupinu respondentů a s ohledem na to, že jiný způsob například písemná forma by pravděpodobně nebyla vzhledem k věku nebo zdravotnímu stavu úspěšná.

Ke zjištění spokojenosti a využití volnočasových aktivit jsem uvedený průzkumný cíl rozčlenila na několik okruhů, které jsem zformulovala do průzkumných otázek, které použiji při rozhovoru s respondenty:

1. Jaká z nabízených aktivit je Vaše nejmilejší?
2. Jak jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit?
3. Myslíte si, že pořádané aktivity vychází z Vašich přání a potřeb?
4. Jaká aktivita Vám chybí?
5. Jak často se zúčastňujete pořádaných aktivit?
6. Jak Vám vyhovuje frekvence pořádaných aktivit?

⁷⁵ Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. 1.vyd. Praha: Portál, 2008, s. 36, ISBN 978-80-7367-383-3

⁷⁶ Strauss, A., Corbinová, J. Základy kvalitativního výzkumu. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999, s.11, ISBN 80-85834-60-X

⁷⁷ Radvan, E., Vavřík, M. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách. Brno: IMS, 2009, 57 s.

⁷⁸ Hendl, J. Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4

5.2 Domov pro seniory⁷⁹

Pro průzkum jsem si vybrala Domov pro seniory Sokolnice, příspěvková organizace (dále jen „domov“), který poskytuje pro 120 uživatelů dva druhy služeb: domov pro seniory a domov se zvláštním režimem. Zařízení se nachází 17 km od Brna v areálu zámku s přílehlým zámeckým parkem. Zřizovatelem je Krajský úřad Jihomoravského kraje.



Domov pro seniory poskytuje dle § 49 odst. 1 z. č.

108/2006 Sb., o sociálních službách pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Posláním domova pro seniory je umožnit seniorům, kteří mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby, prožít plnohodnotný, důstojný a podle jejich přání aktivní život.

Cílovou skupinou jsou:

- senioři s přiznaným starobním důchodem,
- senioři se sníženou soběstačností v základních životních dovednostech.

Domov se zvláštním režimem poskytuje dle § 50 odst. 1 z. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu stařecké a Alzheimerovy choroby a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Posláním domova se zvláštním režimem je umožnit seniorům se sníženou soběstačností z důvodu stařecké demence, Alzheimerovy nemoci nebo ostatních typů

⁷⁹ Informace o domově jsou převzaty z interní dokumentace organizace. Statutární zástupce souhlasil s uvedením názvu zařízení.

demence spojených s poruchami orientace a paměti prožít důstojný a podle jejich přání aktivní život.

Cílovou skupinou jsou:

- senioři s přiznaným starobním důchodem
- senioři se sníženou soběstačností v základních životních dovednostech
- senioři trpící Alzheimerovou chorobou nebo ostatními typy demence s poruchami orientace a paměti

Cílem poskytovaných služeb je:

- podpora a pomoc při zachování vlastních schopností a udržení soběstačnosti seniorů
- snaha udržet co nejdéle stávající zdravotní stav
- podpora a pomoc při běžných denních činnostech, komunikaci, rozvíjení vzájemných vztahů, péči o vzhled, společenském životě
- snahou je stabilizování zdravotního stavu a zpomalení procesu prohlubování demence
- zvyšování kvality individuálně poskytovaných služeb
- zachovávat, podporovat a rozvíjet kontakt s rodinou a přáteli
- udržení stávajícího standardu prostředí a vybavení a snaha o jeho zkvalitňování
- snaha začleňovat seniory do dění mimo prostředí domova a zpětně včleňovat vnější prostředí do dění v domově

Pobytové služby jsou poskytovány v hlavní budově domova a dvou domcích v zámeckém parku, který je přístupný veřejnosti. V domově jsou tři oddělení a každé z nich je vymalováno červenou, žlutou nebo zelenou barvou. Služby jsou zajišťovány ošetřovatelským a zdravotním personálem. Do domova pravidelně dochází kadeřnice, pedikérka, k dispozici je kantýna, kužárna, návštěvní místnost, knihovna, klidový koutek, posezení na chodbě v křesílkách u stolků s novinami nebo časopisy. Pro zpříjemnění posezení jsou na chodbách umístěny klece s andulkami a korelami. Klienti se mohou podílet na jejich obstarávání.

Uživatel domova se stává senior, který má podanou žádost o umístění do zařízení. Je s ním uzavřena smlouva o poskytování sociální služby dle § 90 z. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Při nástupu je klient uvítán sociální pracovnící a staniční sestrou, která ho ubytuje a po celou dobu pobytu ho i se sociální pracovnící provází a poskytuje spolu s ostatním personálem péči s co největším ohledem na jeho individuální potřeby a zájmy. Ukončení pobytu je možné na základě dohody, v případě úmrtí uživatele nebo zániku poskytovatele.

Péče je poskytována v souladu se zákonem o sociálních službách, vyhláškou, kterou se mění některá ustanovení zákona o sociálních službách, se standardy kvality poskytovaných služeb, s etickými kodexy domova a s dalšími obecně závaznými právními předpisy.

V rámci poskytované služby jsou uživatelům nabízeny různé volnočasové programy, kterých se mohou na základě vlastního rozhodnutí zúčastňovat. Každý se může k pořádaným aktivitám přidat. Je to zcela na uvážení klienta. Volnočasové programy organizují jednotlivá oddělení a sociální úsek, který pořádá pro celé zařízení den otevřených dveří, hudební představení, divadelní vystoupení, návštěvy dětí z okolních základních a mateřských škol apod. V zámecké kapli jsou pořádány bohoslužby, koncerty pro veřejnost, klienti se mohou připojit k tradičním kulturním akcím organizovaným místní základní školou nebo obcí. Nejedná se jen o akce v obci, ale i v okolí, kam mají klienti v případě zájmu zajištěný odvoz.

K nabízeným aktivitám patří⁸⁰:

- promítání filmů (na přání, filmové návraty)
- den stolních her (Člověče, nezlob se, pexeso...)
- ruční práce (práce s textilem, papírem, ubrusková technika)⁸¹
- tvorba výzdoby oddělení podle ročního období (šití, vystřihování, vyšívání)
- pečení slaného a sladkého pečiva⁸²
- pečení cukroví na Vánoce a jejich zdobení, pečení Jidáše na Velikonoce
- příprava občerstvení na den otevřených dveří

⁸⁰ Seznam je převzatý a zkompletovaný z deníků a zápisů o akcích z celého roku 2010

⁸¹ viz. příloha č. 1

⁸² viz. příloha č. 2

- předčítání z denního tisku, o zajímavostech z domova i ze světa
- předčítání knihy s duchovní tematikou a povídání o víře, bohoslužbách
- předčítání sestřičky z oblíbené knihy na pokračování (individuální, skupinové), předčítání a přednášky pana F. Fasory⁸³, který do domova pravidelně dochází
- hudební návraty (poslech hudby při kávě, poslech dechovky)
- zpívání lidových písní, zpívání písní na přání
- cvičení pro tělo i paměť (paměťové hry, cvičení s míčem, čtení, psaní, počítání, vybavování slov, přemyšlení v souvislostech)
- procvičování jemné motoriky (navlékání korálků, motání vlny)
- aktivní péče o zevnějšek (kadeřnice, aplikace pleťových krémů)
- keramika
- procházky a pobyt v zámeckém parku, návštěva jiných oddělení
- posezení u kávy a sladkostí a beseda na vybrané téma
- individuální nebo skupinové posezení se vzpomínkami na mládí (o dětství, mládí, přírodě, zážitcích)
- aromaterapie
- canisterapie
- mikulášská besídka
- předvánoční posezení u koled a cukroví, vánočního punče
- rozloučení se starým rokem (popíjení svařeného vína, povídání, poslech koled)

Dílčí závěr

Pozornost věnovaná stanovení průzkumných otázek a metody jejich naplnění je nezbytná k dosažení průzkumného cíle. Cílem je zjistit využití volnočasových programů ve vybraném domově pro seniory, tedy jaké aktivity a jak často jsou pořádány a jak moc jsou navštěvovány. Záměrem je rovněž zjistit oblíbenost aktivit a vztah seniorů k nabízeným programům. Tento cíl má pomoci rozpoznat, zda jsou aktivity v souladu s potřebami a přáními seniorů, zda se jejich tvorba opírá o znalost zájmů a zálib cílové skupiny a zda mohou přispívat ke kvalitě života.

⁸³ Pan F. Fasora souhlasil s uvedením jeho jména v bakalářské práci. Pan Fasora je důchodce, který v domově před pár lety pracoval. A jelikož rád přednáší a klienti ho znají, nabídl se, že bude docházet pravidelně a předčítat z knihy nebo vyprávět o nějaké zajímavosti.

6. Průběh sběru dat a interpretace výsledků

Kapitola, jak název napovídá, se bude zabývat průběhem průzkumu, analýzou a interpretací rozhovorů. Nejdříve popíši charakteristiku respondentů, jak sběr dat probíhal a jakých podpůrných prostředků bylo použito při samotných rozhovorech. Pro snadnější představu uvádím ke každé průzkumné otázce odpovědi respondentů, znázorňuji je v grafech a poté zhodnotím výsledky.

6.1 Průběh sběru dat

Samotný sběr dat proběhl v Domově pro seniory Sokolnice, příspěvková organizace v období listopad – prosinec 2010.

Oslovila jsem deset respondentů ve věku od 69 do 95 let, kteří souhlasili s poskytnutím rozhovoru a s jeho nahráváním na diktafon. Všichni oslovení senioři byli informováni o anonymitě a účelu rozhovoru, že poznatky slouží ke zjištění spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit a využívání pořádaných programů. Doba rozhovoru byla vždy předem dohodnuta.

Čtyři respondenti využívají pobytovou službu domova se zvláštním režimem a šest respondentů využívá pobytovou službu domova pro seniory. Jejich pobyt v domově je různě dlouhý, pohybuje se od šesti měsíců do dvanácti let. Z toho plyne, že dané prostředí znají dostatečně a mají již vytvořený názor na dění a aktivity v domově.

Zdravotní stav respondentů je odlišný. Polovina z dotazovaných seniorů je schopna soběstačného pohybu a chůze bez použití kompenzačních pomůcek, čtyři respondenti potřebují při chůzi hůlku nebo francouzské hole a jeden respondent používá invalidní vozík.

Rozhovor proběhl na pokoji respondentů, v klidovém koutku nebo v knihovně. Respondenti odpovídali velmi ochotně, otevřeně a upřímně. Na každou předem připravenou otázku reagovali adekvátními odpověďmi doprovázenými volnými

asociacemi. Respondenty jsem nijak nezastavovala. Přerušila jsem je pouze v případě, že se v myšlenkách odchylovali od tématu a několika otázkami jsem je navedla k probírané otázce.

Jeden respondent byl trochu nervozní z nahrávání, aby dle jeho slov neřikal hlouposti, proto si nejdříve nanečisto zkusil odpovědět na otázky a poté, až byl připravený, jsem začala nahrávat.

Během rozhovorů bylo užito pro udržení motivace aktivní naslouchání ve formě:

a) verbální komunikace (hm..., aha..., jo..., ano..., myslím, že jste mi toho řekl/a hodně..., pomohl/a jste mi..., myslím, že jsem se toho od vás hodně dozvěděla...). Ptala jsem se, co myslí konstatováním, že je to zajímavé, dobré apod.

b) neverbální komunikace (pokývání hlavou, přiměřený pohled do očí, posezení na stejné úrovni do úhlu 90° a méně, úsměv, oboustranný smích).

6.2 Analýza a interpretace rozhovorů

„Analýza je metodou poznání daných skutečností (věcí, jevů, procesů, vlastností, vztahů apod.), jejíž podstatou je⁸⁴ rozčlenění získaných informací na jednotlivé položky⁸⁵. Předmětem zkoumání je nejen obsah, tedy jaké informace jsou textem zprostředkovány, kterým z nich je dáována priorita, jaké myšlenky a hodnoty se v textu hlásají a s jakými názory jsou v textu spojovány ty či ony osoby, ale je také zahrnuto uplatnění vlastních idejí, přesvědčení a zachycení kontextu sdělení⁸⁶.

Analýzou bych chtěla dospět k zodpovězení průzkumné otázky. Do analýzy výsledků zahrnu výňatky z rozhovorů, popíši, co z nich vyplynulo a výsledky porovnam s dostupnými teoriemi.

⁸⁴ Řehoř, A. Metodologie I. IMS: Brno. 2009. s. 58

⁸⁵ Radvan, E., Vavřík, M. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách. Brno: IMS, 2009, 57 s.

⁸⁶ Radvan, E., Vavřík, M. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách. Brno: IMS, 2009, 57 s.

1. Jaká z nabízených aktivit je Vaše nejmilejší?

Paní K.: ... tak nejraději pečů... protože, když se dělá něco normálně rukama, tak už ty ruce nemám tak šikovný, tak se mně trochu třepou. Takže ráda pečů, to mě baví.

Paní H.: Abych vám pravdu řekla, tak já nějak po takových těch aktivitách společenských nebo co netoužím, protože já bych... dřív jsem hodně pletla a teď taky pletu, ale dlouho to nevydržím... Já hrozně ráda čtu tu Javořickou, a tak... všechno jsem od ní přečetla. Tady je knihovna, tam jsou taky knihy Javořické, tak tam jsem ještě nebyla, to se přiznám... tak vždycky jsem hráli to Člověče, nezlob se, tak to mě bavilo... anebo co jsme dělali s tou hlinou.

Pan R.: Všechno, s čím přijdou... Já to všechno беру v klidu, jak to má být, protože su spokojenej se vším... Kvíz taky dělají, hádanky: jméno na K, zvíře na K... tak to mě baví. Dělají tady něco před Vánocema nebo tak, tak já nejdu k tomu, protože bych nevydržel sedět a mám gramlavý ruce, tak bych to ani neuměl držet. A jednou rukou neumím dělat. Ale su spokojenej... vždycky donesou kávu nebo co... a mně se to líbí, když tady dělají ty babičky, když vystřihují kvítka nebo vykrajují cukroví a všechno... a je na co se dívat... lepší než dívat se do stropu.

Paní F.: Já jsem velká čtenářka... když se čte, to je pro mě něco krásného, já jsem hrozně četla, ale nemohla jsem a neměla jsem na to čas... nebo přišly děti z místní školy, přivezly hlinu a těsto z té hlíny a dělali sme, co sme si vybrali... tak tohle bylo pro mě ohromná aktivita... a u těch aktivit bych vyzdvihla... šily jsem a vyšivaly... když dojde ten pan Fasora, co předčítá, to je taky moc hezký, mám ráda i toho starýho Káju Maříka, kterýho nám čte sestřička.

Pan K.: No... hádání těch jmen řek a tak... cvičení paměti, to je takový nejzajímavější... baví mě Člověče, nezlob se... je to taková legrace.

Paní T.: No, všechny... přijdou a to a to se bude dělat nebo tak... Když čtou, tak se zúčastním, taky těch všelijakých prací, punčošky, na vaření a tak prostě. Mně je to jedno.

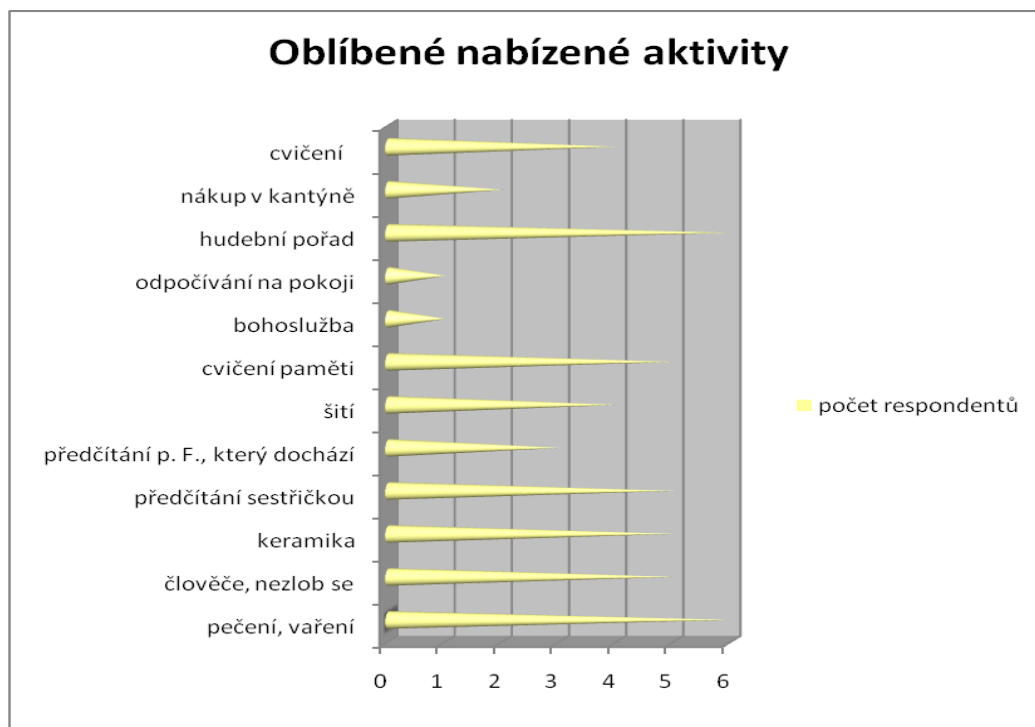
Pan O.: No... no... nejraději mám klid... odpočívání. Nejraději som na pokoji.

Paní Š.: Tak nejmilejší je mi chodit do parku... a ráda chodím sama... nejraději ze všeho mám ty křížovky... a ráda chodím do kostela, když je tady nějaká pobožnost... jeden čas jsem ráda šila, vyšivala... muzikanti dojdou, něco zahrají, tak to si poslechnu, nemám nic proti tomu... Teď máme ten obchůdek tady, tak si nakoupím.

Paní K.: No...to já nevím... Mám ráda hudbu a to ostatní se mi taky líbí... baví mě to, když přijde ta sestřička cvičitelka... i jsem s tou rukou balon chytla... tak to se mi líbilo.

Pan M.: No, jak bych to řekl... ať je to jakákoli aktivita, každá je vítaná... rád čtu... ať je to dechovka nebo cokoli jiného... dobrá hudba... být někde v parku.

graf 1



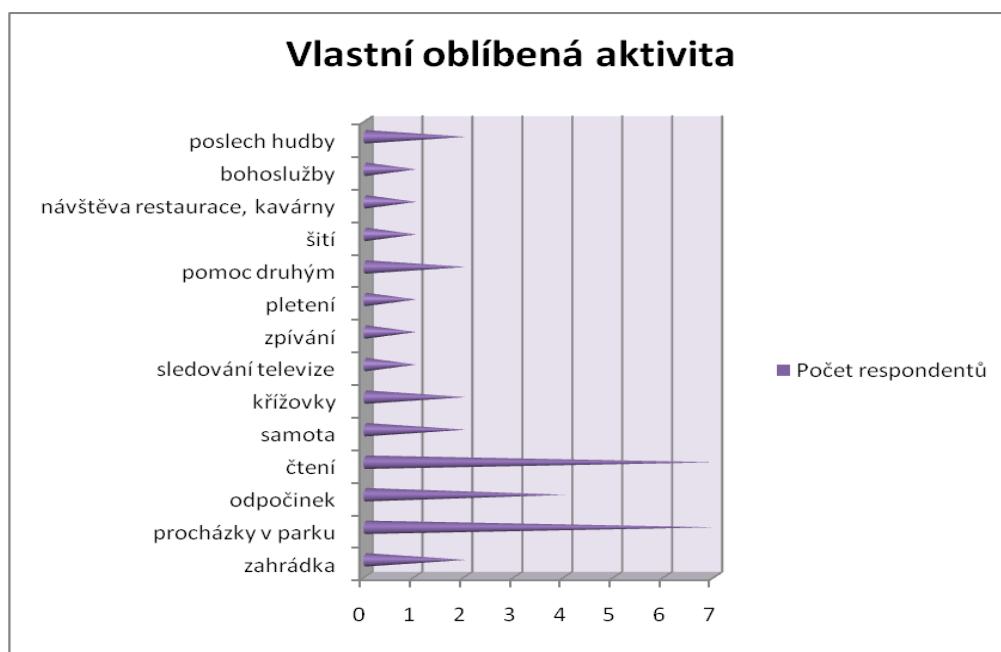
Cílem výše uvedené otázky bylo zjistit oblíbenost nabízených aktivit a tím jejich využitelnost. K oblíbeným aktivitám, jak vyplývá z odpovědí dotazovaných respondentů, patří hudební pořad s živou hudbou nebo i poslech z přehrávače, při kterém si senioři mohou zaspívat. Oslovení respondenti pochází většinou z vesnice a dříve rádi chodívali na různé hody, tancovačky, plesy a podobně, takže si rádi zaspívají lidové písně nebo poslechnou dechovou hudbu.

Ke značně oblíbeným aktivitám dle grafu 1 patří vaření, pečení a příprava pečeného cukroví nebo slaneého pečiva. Respondenti se velmi rádi zúčastňují stolních her, tréninku paměti, předčítání z knihy, novin nebo si velmi považují čtení pana F. Fasory, který pravidelně dochází do domova a předčítá na pokračování.

K pořádané aktivitě, která se těší oblibě, se řadí keramika, se kterou se málokdo z respondentů setkal, ale protože je to nová věc, rádi se zajdou podívat a vyzkouší si něco vytvořit.

Dle mého mínění se mají pořádané aktivity líbit seniorům a odpovídat jejich přáním na činnost, protože pokud nebudou respondentům něčím blízké, známé, zajímavé nebo nové, pak klesne jejich návštěvnost a tím i využití těchto programů. Níže je uveden graf 2 s vlastními aktivitami oslovených respondentů.

graf 2



Při srovnání grafu 1 a grafu 2 lze konstatovat, že oblíbené nabízené aktivity a vlastní zájmové činnosti respondentů se z velké části shodují. Soulad aktivit je významný z toho hlediska, že senioři nabízené aktivity znají, jsou jim něčím blízké a jsou si v nich jistí.

Oblíbenost pořádaných aktivit vyplývající z kladných odpovědí vyjadřujících různou míru spokojenosti s nabídkou volnočasových programů s sebou přináší nové poznání, jak využívané pořádané aktivity mohou upevnit kolektiv. Jedna z dotazovaných respondentek sdělila, jak se na základě těchto aktivit na pokoji s ostatními spřátelily, cituji: „...protože to je dobře stmelit kolektiv, alespoň v našem pokoji my jsme chodily dost a vím, že nás to stmelilo natolik, že si umíme tak krásně

vyhovět a vyjít vstříc, že máme na pokoji ohled jedna na druhou...“ . Stmelení kolektivu by mohlo sloužit jako předmět dalšího zkoumání o tom, zda a jak pořádané aktivity mohou sjednotit kolektiv na pokoji či oddělení.

2. Jak jste spokojený/á s nabídkou volnočasových aktivit?

Paní K.: ... já su spokojená... míváme je tady dost často. Sestřičky teda pořádají pro nás dost často různé hry, míváme jako grilování... to je tady... živou hudbu... pečeme cukroví... perníčky jsme zdobili, ještě budeme dělat linecký těsto... takže jako my máme tady tak práce se sestřičkami a tak hodně. Keramika je tady, děláme různé věci... nebo nám pustí film nebo si vykládáme, jak to bylo, když jsme byli mladí, jak je to teď, jak jsme drželi Vánoce... koledy zpíváme, sestřičky nám donesou kazety a tak... uvaří nám čaj, grog... Mikuláše tu míváme, chodí k nám anděl, čert, dávají nám balíčky...máme kouzelníky a různý dechovky krásný. To člověk úplně zapomene na všechno, na všechny bolesti a zazpívá si s nima. Takže aktivit máme plno krásných. Já su tady s tímhle spokojená.

Paní H.: No, tak já jsem spokojená už z toho důvodu, že prostě stejně nemohu jinak jít a ničeho se nikde zúčastňovat, takže toto mi vyhovuje... jsem s tím spokojená.

Pan R.: Já normálně беру všechno, co je. Nabízí nám všechno, tak беру všechno... je legrace, veselo a to je hlavní. Lidí přijdou na jiný myšlenky a je to zajímavý.

Paní F.: Myslím si, že každého zaujme něco jiného, protože jak je kdo naložený, jak byl zvyklý, co je mu vzácný, co nedělal, chtěl by to zkusit. Jen jednou se nám tady stal malér, a to mě mrzelo, že byly dvě aktivity v jednom dni. Jedno čtení, to druhé si už ani nepamatuju. Víím, že jsem chtěla být na obou, ale mohla sem být jen na jedné. Takže bych řekla, že tady to vedení nás opravdu vede, abychom se naučili ještě něco dělat, aby nám to myslelo, aby třeba sme přemýšleli. Třeba to cvičení... budeme vymýšlet slova podle abecedy... opravdu toto je taky moc pro starý lidi dobrý, že to ten mozek trochu nabudí, aby ještě přemýšleli, až tam jiskří...

Pan K.: Jsem spokojen dobře. Zabýváme se myšlenkovými cvičeními, jména měst, řek... potom máme tady předvánoční pečení cukroví, takové ty pomocné práce... zdobení... je to zajímavý...

Paní T.: No, to já jsem... říkám, že je to moc dobrý, protože je to pokaždé něco nového... pořád se něco děje...

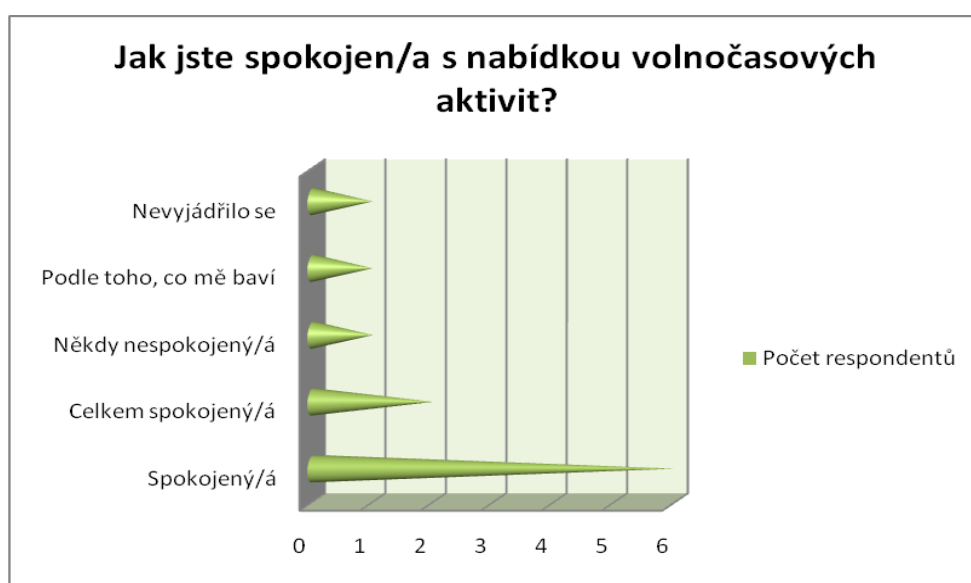
Pan O.: No... jako ano...

Paní Š.: No tak spokojená... Co mě baví, tak proti tomu nejsou, ale že tak špatně slyším, tak nerada... co nás volají na to čtení společný... no a teď je to před těma svátkama... trochu jsme něco šily, něco připravovaly. Měli jsme Mikuláše, tak jsme se trochu rozveselily, něco jsme si zazpívaly... v létě jsme pálili čarodějnice...

Paní K.: ...tak... mně se celkem líbí...

Pan M.: Musím si vzdychnout, protože některý jsou a některý nestály za nic... Ti lektoři, co byli nebo tak, to nestálo za mnoho a za nic skoro... to jsme si pustili z magnetáku něco, a to bylo lepší...

graf 3



Nabídka volnočasových aktivit je sestavena z aktivit, které senioři znají a které vychází z jejich dovedností a zájmových činností (viz 5.2). Podle Rheinwaldové⁸⁷ má každý program obsahovat trochu zábavy, trochu terapeutického účinku a dávat příležitost pro uplatnění všech schopností a funkcí seniorů, protože takové aktivity, které uspokojují potřeby obyvatel a dokážou mít pro seniora přínos, jsou účinné a vyhledávané. Zároveň je třeba nabízet aktivity nové a zajímavé, které podle Vágnerové⁸⁸ „nebudou seniory zatěžovat, ale budou napomáhat jejich aktivizaci, informovat je o dění v jejich okolí a budou působit jako prevence proti psychické stagnaci, ztrátě motivace a apatie“.

⁸⁷ Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 88 s. ISBN 80-7169-828-8

⁸⁸ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 344, ISBN 978-80-246-1318-5

Z rozhovorů vyplynulo, že šest respondentů je spokojeno s nabídkou aktivit, dva jsou celkem spokojeni, jeden respondent někdy nespokojen, jeden se nevyjádřil a jeden je spokojený s nabídkou činností, které ho baví (viz graf 3). Svou spokojenost a jistou nevoli vůči nabídce volnočasových aktivit vysvětlují několika důvody, citují: „...aktivita jsou dost často a hodně...“, „...člověk zapomene na bolest...“, „...protože prostě stejně nemohu jinak jít a ničeho se nikde zúčastňovat...“, „...je legrace, veselo...“, „... lidi přijdou na jiný myšlenky...“, „...vedení nás opravdu vede, abychom se naučili ještě něco dělat, aby třeba sme přemýšleli...“, „...je to zajímavý...“, „...je to pokaždé něco nového...pořád se něco děje...“, „...co mě baví, proti tomu nejsu...“, „... některé nestojí za mnoho...“.

Z pozitivně laděných uvedených důvodů a vysvětlení vyplývají prvky, které respondenti považují za důležité, aby byli spokojeni a cítili se naplněni při trávení volného času na těchto aktivitách. K těmto prvkům se řadí zejména výběr a hojnost aktivit, jejich zajímavost, možnost zapomenout na bolest, zasmát se s ostatními, naučit se něco nového, dělat to, co je baví. Respondenti s méně pozitivním názorem považují některé aktivity za slabší, které neodpovídají představám o činnosti, kterou by rádi dělali. Jiný respondent je spokojený s nabídkou aktivit, která ho baví a nerad se připojuje k činnostem zaměřeným na poslech, protože hůře slyší, a tudíž nerozumí moc dobře mluvenému slovu. Vyjádřil svoje tvrzení slovy: „... ale že tak špatně slyším, tak nerada, co nás volají na to čtení společný...“.

Spokojenost respondentů pomáhá zjistit jejich vztah a postoj k nabízeným aktivitám a může napomoci při odhalování nedostatků a pomoci zaměřit se při tvorbě nových programů na činnosti s větším ohledem například na nedoslýchavost seniorů.

3. Myslíte si, že pořádané aktivity vychází z Vašich potřeb a přání?

Paní K.: Já si myslím, že ano. Že oni nám hrozně vyjdou vstříc a že se nás i ptají, co by se nám líbilo, co bysme chtěli, jestli bysme nechtěli třeba, bylo to v létě, nás pozvali na Zelený čtvrtek na zelené pivo...

Paní H.: Vyhovuje mně to. Mně je to jedno, já se přizpůsobím.

Pan R.: Já nevím, tak náročný to není. To je normálka.

Paní F.: Já jo... proto jsem stále vytížená.

Pan K.: Ano, je to vždy po domluvě, co se bude dělat a co bysme chtěli dělat.

Paní T.: Já si myslím, že ano. Protože všichni, kdo tam chodíme, tak rádi tam jdeme.

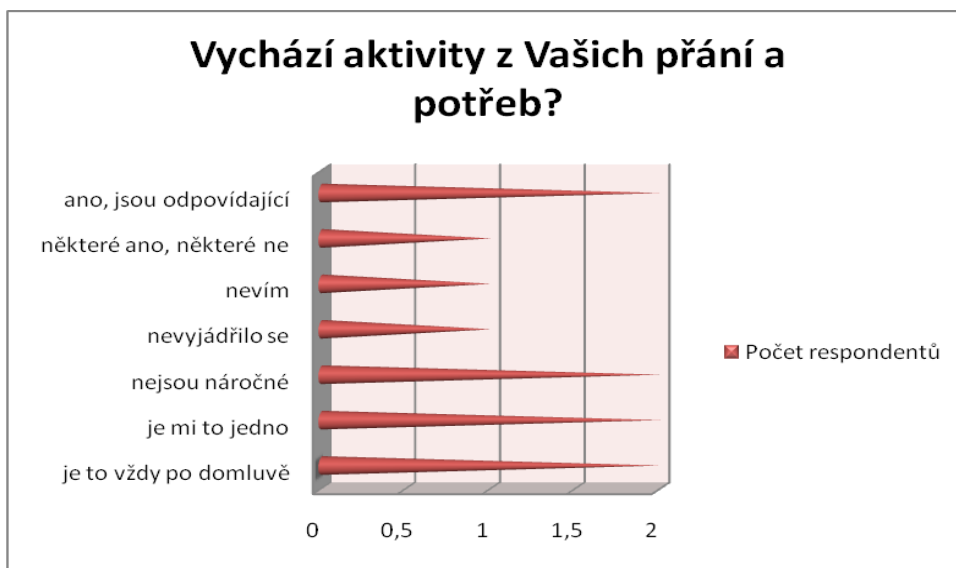
Pan O.: ...no tak... nejsou nepříjemné...

Paní Š.: Co vám mám říct... mně je to jedno... S manželem jsme nechodívali po nějakých těch... on nebyl na to, abychom chodili do divadla nebo na společenské aktivity... šli jsme do města, tam byly lavičky, jsme si sedli, pozorovali jsme, a to byla naše zábava... některé paní je smutno, že si nemá s kým povídat a mně osobně to nevadí...nedrželi jsme se žádné partie, on nepotřeboval a já jsem se přizpůsobila... náročné ty aktivity nejsou... ale já se musím držet, nemůžu se nějak přetěžovat... jak můžu zdravotně...

Paní K.: Tak to já nevím...

Pan M.: Některý ano... některý ne... jejich úroveň je slabší... úroveň a program... neodpovídá to členům z vesnice... někdy se to pohybuje ve vyšších sférách a prakticky tam to podstatný není... ty zájmy jsou úplně rozdílný oproti jejich a zájmům občanů z vesnice.

graf 4



Potřeby a přání jsou vodítkem pro zajišťování kvalitní péče o seniory, která je založena na individuální poskytování sociální služby. Volnočasové programy jako součást poskytované služby seniorům mají proto odpovídat jejich představám o činnostech a naplnění volných chvil, mají vycházet ze zkušeností seniorů, dovedností a oblíbených aktivit.

Souladem aktivit s potřebami seniorů jsou míněny odpovídající programy pro seniory, kteří trpí potížemi například při pohybu. Senioři mohou mít obtíže při chůzi, jsou částečně imobilní nebo nevydrží dlouhou dobu sedět. Nabízené činnosti mají tudíž odpovídat svou náplní, délkou trvání a náročností na jemnou motoriku, myšlení, fyzickou kondici a zdravotní stav seniora.

Mimo to je nezbytné, aby aktivity probíhaly v odpovídajícím prostředí. Aktivity jsou pořádány podle druhu činnosti v jednom pokoji u stolu, na chodbě, ve společenské místnosti, rehabilitační místnosti nebo venku v zámeckém parku. Senioři vždy mají možnost se posadit, anebo je uvolněno místo pro invalidní vozík, aby také částečně imobilní senioři se mohli účastnit, pro zcela imobilní je k dispozici speciální polohovací křeslo na kolečkách.

Na danou otázku odpověděli dva respondenti kladně ve smyslu toho, že sestřičky se s nimi domlouvají, co by chtěli dělat a co by se jim líbilo za aktivity, dva respondenti se vyjádřili, že aktivity jsou přiměřené, dvěma respondentům je to jedno, nedělá jim potíže se přizpůsobit jakékoli aktivitě, pro dva respondenty aktivity nejsou nijak náročné a ostatní se nevyjádřili nebo nevěděli (viz graf 4).

Podle jednoho respondenta některé aktivity mají slabší úroveň a program a jejich obsah se neshoduje se zájmy občanů z vesnice. Dotazovaný respondent se zajímá o myslivost a čte různé publikace o myslivosti, takže doporučením by mohlo být, zahrnout do témat k povídání a besedování právě myslivost, jak dělával myslivce apod. Toto souvisí s potřebou seberealizace, která je ve stáří hůře uspokojována. Zmíněná potřeba může být uspokojována zdůrazňováním minulých výkonů, protože starší lidé rádi mluví o svých dřívějších kvalitách, co dokázali, jaké pozice zastávali, co všechno museli zvládat, jaké měli významné role, úkoly a podobně⁸⁹.

Otázka, zda aktivity vychází z potřeb a přání seniorů koresponduje s předchozím dotazem o spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit. Pokud jsou aktivity vytvořené a přizpůsobené potřebám a přáním seniorů, pak lze předpokládat, že budou senioři spokojeni s nabídkou a budou programy hojně navštěvovat. Z odpovědí

⁸⁹ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, s. 346, ISBN 978-80-246-1318-5

na danou otázku vyplynulo, že potřeby a přání respondentů v oblasti aktivit jsou uspokojeny, proto rádi navštěvují různé akce a cítí se být vytíženi. Aktivity tak dávají možnost naplňovat potřeby užitečnosti, sociálního kontaktu, stimulace a nových zkušeností, učení se novým věcem, uznání a seberealizace.

4. Jaká aktivita Vám chybí?

Paní K.: Žádná.

Paní H.: Ne, nechybí mi nic, protože jsem dost taková... někdy mě hrozně bolí nohy, takže ze všeho nejradši si lehnu a odpočívám a přitom se pustím do čtení... a jinak nic... radši jsem sama...

Pan R.: Nic. To nemůžu říct, ne...

Paní F.: Řekla bych, že je toho tady dost... neumím si představit, co by ještě mohlo být... co sme dělávaly a co bysme ještě zvládly...

Pan K.: No... my jsme dělali takový zájezdy do okolí, do cukrárny nebo restaurace na kafe... tak to už tady není... tak potom nějaký ten výlet... taky se dřív jezdilo na zámky, teď už taky ne... aspoň jeden nějaký jednou za rok. Bylo to víckrát za rok, tak aby to bylo aspoň jednou za rok.

Paní T.: Nevím, to opravdu nevím, co bych... Takhle skoro do všeho jdu a nevím, která by mě ještě bavila.

Pan O.: Ani nic... nechybí... Ty aktivity na pokoji mě nebaví. Já nemožem íst ani daleko kvůli trávení...

Paní Š.: Věříte, že žádná... Já mám radši samotou...

Paní K.: Tak ráda se chodím dívat taky na rehabilitace... chodila jsem dole až do té místnosti. To se mi líbí takový věci, to mám ráda...

Pan M.: Pohyb venku... nemůžu chodit, jsem odkázaný na ten strojek... na vozík...

graf 5



Mezi otázky, kterými zkoumám využití volnočasových aktivit, jsem zařadila i otázku, zda respondentům chybí nějaká aktivita a popřípadě jaká. Podstatou tohoto dotazu je zjistit naplňování potřeby určité aktivity, kterou dříve byli zvyklí vykonávat a nyní jim chybí. Proto je třeba se nejen ptát, jak jsou respondenti spokojeni či nikoliv, ale také, co jim schází za činnost, kterou by chtěli využívat a navštěvovat.

Podle grafu 5 byly odpovědi dotazovaných respondentů z větší části shodné. Šesti respondentům nechybí žádná aktivita. Jako důvody pro svá tvrzení uvedli, že si neumí představit ještě nějakou další aktivitu, kterou by zvládli nebo která by je bavila. Dalšími důvody jsou zdravotní potíže, které respondentům nedovolují vzdálit se z pokoje, anebo dávají přednost samotě či aktivitě o samotě. Jeden respondent by chtěl, aby se jezdilo na výlety a zájezdy do okolí alespoň jednou za rok a přál by si častější návštěvy do restaurace na kávu. Jednomu respondentovi chybí pohyb venku, protože je odkázaný na invalidní vozík a sám se nemůže daleko vzdálit.

Aktivity, které by chtěli respondenti více využívat, souvisí s potřebou sociálního kontaktu. „Sociální kontakt a vztahy s ostatními lidmi přináší řadu výhod. Sociální vztahy také mohou přinášet upevnění sebehodnocení“⁹⁰. Potřeba dalších aktivit umožňuje navazovat další sociální kontakty s jinými lidmi, které mohou mít podobu spolupráce, přátelství či lásky a mohou mít užitečný kompenzační význam⁹¹.

⁹⁰ Mühlpachr, P. Schola gerontologica. 1. vyd. Brno: MU, 2005, s. 27-28, ISBN 80-210-3838-1

⁹¹ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

5. Jak často se zúčastňujete pořádaných aktivit?

Paní K.: Já chodím skoro na všechny, pokud jako někam nejedu po lékařích nebo tak... tak chodím všude.

Paní H.: Chodila jsem na všechno, až teďka třeba sem vynechala dvakrát. Jednou jsem se ptala té, co spolu chodíme, jestli půjde, to byly nějaký práce s papírem, nějaký tvoření nějakých přání, a ona říkala, že je na to nešikovná a že nepůjde, tak to jsme nešly... nebo jsme chodívaly v zimě, to letos jsem ještě nebyla... ale chodily jsme hrát Člověče, nezlob se... Říkám, že já tak po těch společnostech netoužím... chodila sem hodně, ale někdy dost vynechávám.

Pan R.: No tak dohromady vůbec. Já nemůžu sedět na tý tvrdý židli a nevydržím na ní. Vydržím tak hodinu, dvě, a když jsou ještě tady, tak si du lehnout. Já bych šel tu a tam dělat, ale jak, když to nevydržím.

Paní F.: Všech, co tady jsou, to znamená hodně často.

Pan K.: ...já se zúčastňuju pokaždé... mně to nevadí... já jsem rád ve společnosti.

Paní T.: No, každý týden... taky chodí k nám ten pán a čte. Teďka něco vyrábíme, taky nám čte sestřička... Každý týden je všelicos... Takže když to jde, tak se zúčastňuju, když mě potřebují.

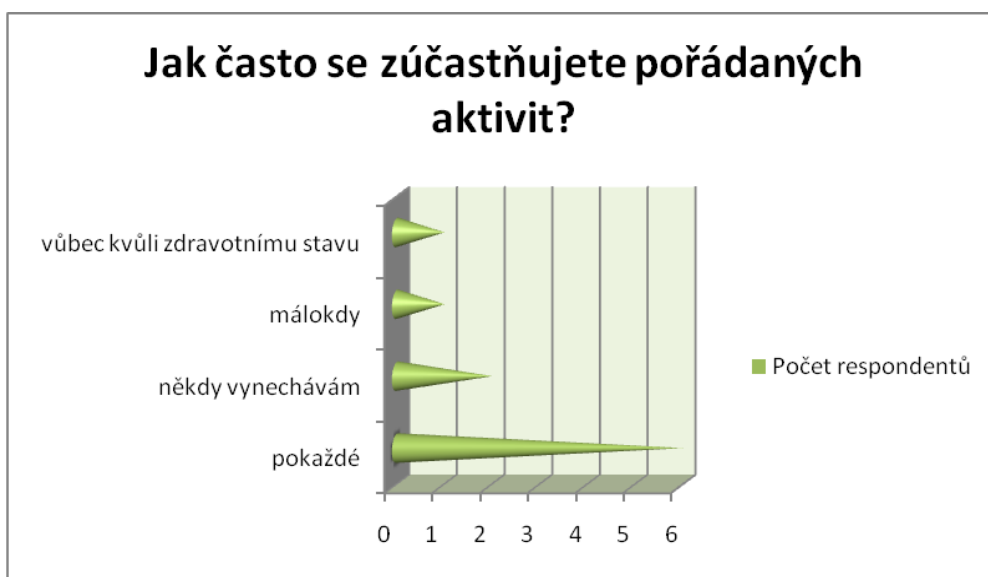
Pan O.: No tak... teraz už málo. Dřív sem hodně chodil, teraz už se bojím... akorát teraz párkrát, co sem nebol na dni otevřených dveří... keď nemožem tančit, tak nejdu... minule sme hráli karty, cukroví sme dělali... taky som dělal.

Paní Š.: No, moc často ne. Protože buď jsem unavená nebo nejhorší je ten sluch a ještě horší u mě je to, že už i zrak slábne... na všechno, na co můžu, co se děje, ale někde tam byla nabídka do nějakých lázní... tak to ne... dopoledne vždycky jsme na nějaké té ruční práci nebo jsme cvičily... po poledni jsem si udělaly takovou siestu.

Paní K.: No tak ta sestřička cvičitelka chodí... už tady dneska byla... no tak jdu se podívat určitě... a na procházky jsme dost chodívali...

Pan M.: Tolikrát, kolikrát jsou tady... pokaždé... na vozíku se tam vždycky dostanu. Zúčastňuju se všeckýho, protože ve všem cosi je, a když se to vynechá, tak je to prázdno... a mít prázdno dvakrát tady, protože se mi nechce jít někam anebo druhý, že už jsem tam byl a nepůjdu, vždycky je tam něco novýho...

graf 6



Jak často se respondenti zúčastňují aktivit, vypovídá o tom, jak jsou pořádané programy pro ně atraktivní, zajímavé, v jaké míře je mají v oblibě, jak přispívají k jejich spokojenosti a napomáhají ke zkvalitňování poskytované sociální služby.

Podle Rheinwaldové⁹² je vhodné zjistit čas, který seniorům nejlépe vyhovuje, kdy odpočívají, kdy se cítí nejvíce čilí, kdy mají návštěvy atd. A je také nutné seniory důkladně informovat o jednotlivých aktivitách, co se bude dělat, kde se skupina sejde, jestli se bude sedět, stát nebo chodit, jak daleko bude na toaletu, co senioři získají: co se naučí, jak dlouho bude program trvat, že se pobaví, protáhnou, seznámí apod.

Nabízené aktivity se konají v domově každý týden v určený den a hodinu. Na nástěnkách a na každém pokoji je vyvěšený program, jaké aktivity, v kolik a kde se budou pořádat. Nejčastěji programy probíhají na pokoji u stolu, v jídelně, na chodbě, v rehabilitační místnosti, venku v parku, na nádvoří domova nebo ve společenské místnosti.

Z rozhovorů vyplynulo (viz graf 6), že většina respondentů se účastní každé nabízené aktivity, protože je baví, mají rádi společnost druhých, aktivita jim vyplní volný čas. Někteří respondenti pořádané programy vynechávají, protože příliš

⁹² Rheinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 88 s. ISBN 80-7169-828-8

po společnosti netouží a raději dávají přednost samotě. Dva respondenti uvedli, že právě pro zdravotní stav se nemohou k činnostem připojit a mají obavy, aby se jim nepřitížilo.

Účast na aktivitách je klíčová pro posouzení využití těchto nabízených programů. Častá účast značí, jak již bylo uvedeno, jak jsou aktivity oblíbené, jak dokáží zaujmout, poskytnou zábavu či ponaučení.

Z výsledků, které vyplynuly z odpovědí dotazovaných respondentů, je patrné, že pořádané aktivity jsou hojně navštěvované a využívány. Z toho plyne: čím větší účast na aktivitách, tím větší je spokojenost respondentů a vyšší kvalita života seniorů.

6. Jak Vám vyhovuje frekvence pořádaných aktivit?

Paní K.: No, tak bývá to, myslím, každý týden v úterý nebo ve středu, jak mají sestřičky volno... no a vyhovuje mi to časově od té půl desáté do toho oběda, takže to tak krásně vyhovuje. Jednou za ten týden to stačí, to by bylo už opravdu hodně.

Paní H.: Naprosto mi to vyhovuje... častěji by to vůbec nemuselo být... to mně úplně stačí takhle.

Pan R.: Jsou jednou za týden... Klidně můžou být i dvakrát, nevadilo by mi to...ale to by musely mít sestřičky čas. Ale klidně. Čím větší vzrušení, tím lepší. Člověk pak nemusí čučet do blba. Záleží na lidech, jak se jim chce. Bývalo nás osm nejvyš. Moc nechodí. To jsou stále ti samí, co chodí. Někteří o to nemají zájem nebo neslyší...

Paní F.: ...máme je určitě každý týden... každý týden dvě až tři věci jsou... já bych řekla, že toho mám dost, já bych víc ani nezvládla, protože já, když se přetáhnu, tak jsem jako přetažená...

Pan K.: Já myslím, že je to v pořádku... mohlo by to být i častěji.

Paní T.: No, tak já si myslím, že to tak stačí. To zase kdyby toho bylo moc, tak to taky není dobrý... ale takhle mi to vyhovuje dvakrát, třikrát, čtyřikrát za týden, to není ani málo, ani moc.

Pan O.: ... no... tak častěji můžou být.

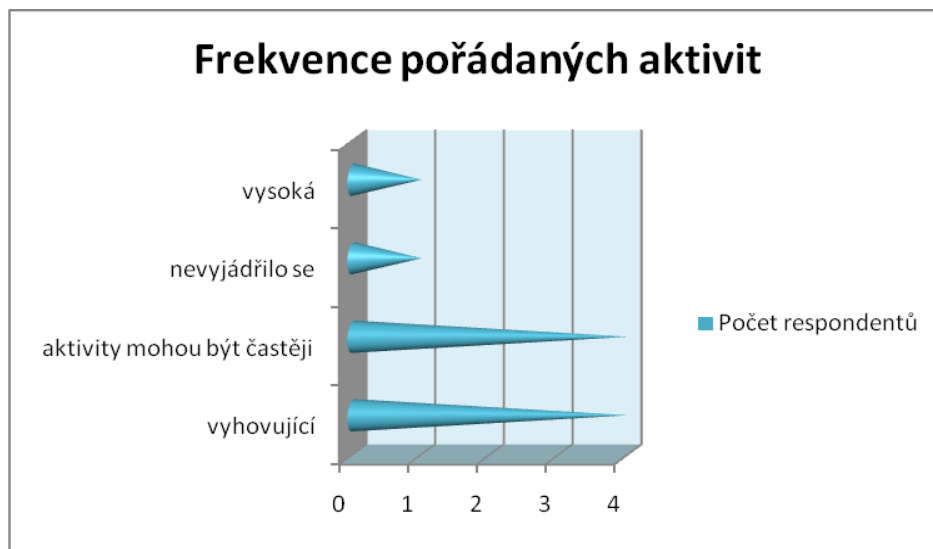
Paní Š.: Nemám nic proti tomu.

Paní K.: Mně se to líbí, je to pěkné... no kdyby to bylo častěji, to by bylo rozumné.

Pan M.: Kdyby radši mnohdy nebyly... méně často a méně hlučně... jsou jednou týdně... někdy to vychází tak, ale většinou je to za čtrnáct dní nebo tak nějak, a když je

to dobrý, tak to stačí, ale když je to nějaký nic moc, tak nemusely být ani jednou za čtrnáct dní...

graf 7



Frekvence pořádaných aktivit je na každém oddělení daná pevným datem vždy každý týden. Společné aktivity pro všechna oddělení jsou pořádány přibližně jednou až dvakrát za měsíc, podle ročního období a svátků jsou častěji. V adventním období a před Velikonocemi jsou aktivity častější, protože tato období jsou pro uživatele citlivá, emotivní a pro duchovně založené obzvláště významná. V případě pěkného počasí senioři raději tráví co nejvíce času venku v zámeckém parku, ale i tam lze trénovat paměť, zpívat, povídat si a podobně.

Dotazovaní respondenti dle grafu 7 považují frekvenci pořádaných aktivit z velké části za zcela vyhovující a dostačující tak, jak je, protože víckrát by to již bylo pro ně příliš náročné a přece jen potřebují také dostatečně odpočívat. Čtyři respondenti by nic nenamítali, kdyby volnočasové programy byly pořádány i častěji. Jeden respondent se vyjádřil tak, že některé aktivity by se nemusely pořádat vůbec, anebo méně často, protože mu nevyhovují.

Frekvence zábavy a odpočinku by měla být v rovnováze. Pochopitelně všichni respondenti nejsou stejní, takže někteří by rádi chodili častěji na aktivity a některým zcela vyhovuje stávající frekvence. S frekvencí aktivit souvisí na druhé straně nutnost

odpočinku. Je nezbytné si uvědomit, že senioři celý život tvrdě pracovali a na odpočinek jim nezbývalo mnoho času, proto má každý z nich právo a také potřebu si odpočinout a setrvávat nějakou chvíli v nečinnosti⁹³. Proto aktivity musí být v takové intenzitě a frekvenci, aby staršího člověka více neunavovaly nebo nezatěžovaly, místo aby přinášely radost a uspokojení.

Dílčí závěr

Průzkum provedený ve vybraném domově pro seniory ukázal, že respondenti jsou spokojeni s nabídkou volnočasových programů, které vychází z jejich přání a potřeb. Svou spokojenost vyjádřili slovy, že se jich vždy sestřičky ptají, co by chtěli dělat, co by se jim líbilo a že určité aktivity se dějí vždy po vzájemné domluvě. Respondenti jsou spokojeni s nabízenými aktivitami, kterých se zúčastňují často nebo pokaždé, když se nějaká pořádá.

Z proběhnutého průzkumu vyplynulo, že respondenti řadí mezi velmi oblíbené aktivity společenské akce, jako jsou hudební pořady, zpívání, společenské hry, vaření a pečení, trénink paměti a předcítání. Někteří respondenti dávají přednost samotě nebo aktivitě o samotě nebo pro zdravotní stav se pořádaných programů zúčastňují jen zřídka.

Podle výsledků rozhovorů představují aktivity možnost strávit několik příjemných chvil s ostatními, povесelit se, naučit se něčemu novému, popřemýšlet a procvičit si paměť. Jednomu respondentovi chybí více výletů do okolí a návštěvy místních restaurací a jeden respondent by chtěl trávit více času venku.

Průzkum rovněž odhalil poznání, že pořádané aktivity mohou dle slov jedné oslovené respondentky stmelit kolektiv na pokoji a vzájemně se tak poznat a spřátelit se.

⁹³ Pichaud, C. Thareauová, I. Soužití se staršími lidmi. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 119, ISBN 80-7178-184-3

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak jsou nabízené volnočasové programy v domově pro seniory využívány a jak jsou senioři spokojeni s jejich nabídkou.

Témata práce byla stanovena podle výše uvedeného cíle a rozdělena do kapitol na stárnutí a stáří, aktivity ve stáří, péče o seniory a volnočasové programy v domově pro seniory. Průzkumný cíl byl převeden do průzkumných otázek, které měly odhalit, jestli jsou pořádané aktivity v souladu s potřebami a přáními seniorů a jestli se jejich nabídka opírá o znalost zájmů a zálib cílové skupiny.

Pro splnění daného cíle jsem oslovila respondenty ve vybraném domově pro seniory, se kterými jsem vedla rozhovor s předem připravenými otázkami. Rozhovory byly poté interpretovány a výsledky zobrazeny do grafů.

Z výsledků rozhovorů vyplynulo, že většina oslovených respondentů má kladný vztah k pořádaným aktivitám a ráda se jich pokaždé zúčastňuje. Ti respondenti, kteří vynechávají, uváděli jako důvod svůj zdravotní stav, pro který se nemohou k aktivitám přidat z obavy jeho zhoršení. Důvodem nepřítomnosti rovněž byla větší potřeba samoty nebo vlastní činnosti o samotě, které dávali senioři přednost. V jednom případě se senior nerad zúčastňuje společného předčítání, protože je nedoslýchavý, tudíž špatně slyší předčítajícího. Zde by mohlo být doporučením při tvorbě nových programů zohlednit nedoslýchavost seniorů nebo při čtení posadit seniora blízko přednášejícího, aby nedocházelo ke znevýhodnění kvůli zhoršenému sluchu.

Průzkum prozradil, že respondenti jsou spokojeni s nabídkou programů, protože jsou aktivity dle jejich výpovědí často, jsou zajímavé, dávají možnost odreagovat se, zasmát se, naučit se a vyzkoušet si něco nového či zapomenout na bolest. Mezi nejvíce oblíbené patří hudební pořady se zpěvem nebo poslechem hudby, společenské hry, pečení a vaření, předčítání, trénink paměti či keramiku. Vesměs se jedná o aktivity, které dříve senioři sami dělali a v domově mají příležitost v nich částečnou měrou podle možností svých a možností zařízení pokračovat. Také si rádi vyzkouší aktivity pro ně nové a neznámé.

Podle výsledků průzkumu vychází aktivity z potřeb a přání seniorů, proto je senioři hojně navštěvují a cítí se být vytiženi. Podle odpovědí respondentů jsou aktivity předem domlouvány, které by si senioři představovali a které by je bavily. Jednomu z respondentů chybí v nabídce více výletů do okolí a návštěvy místních restaurací, což může být podnětem k zařazení těchto činností do nabídky programů. Jeden respondent se domnívá, že některé programy neodpovídají zájmům občanů z vesnice a vidí rozdíl mezi zálibami lidí pocházejících právě z vesnice a z města. Tento poznatek může být navádějícím ukazatelem při tvorbě nových programů nebo úpravě či doplnění stávajících, které by zohledňovaly uvedený rozdíl.

Rozhovory přinesly další poznání v tom, jak volnočasové programy mohou stmelit kolektiv. Podle oslovené respondentky se pomocí aktivit s ostatními spolubydlícími spřátelily a tím, jak se poznaly při aktivitách, dokážou si navzájem vyhovět a vyjít vstříc.

Závěrem lze dodat, že pořádané aktivity v domově pro seniory představují most mezi seniory, který je spojuje, protože programy napomáhají společenskému setkávání, naplňování potřeb a zájmů, podporují navazovat bližší známosti a přátelství a protože každý senior potřebuje někam patřit a mít zázemí. Starší člověk bude rád spolupracovat na všem, co má smysl a tento pocit je nutný ke zdravému stárnutí a k vědomí smyslu života.

K tomu, aby nejen léta patřila k životu, ale hlavně život létům, je nutné mít na paměti, aby volnočasové programy dávaly seniorům možnost uplatnit se, získat ocenění a uznání jejich lidské hodnoty, mají být zdrojem pocitu vlastní ceny a tím i životní energie. A zároveň jejich hlavním cílem a účelem je umožnit seniorům zažít pocit úspěchu, vyvolat úsměv na tváři a radost z vykonané práce, radost z vytvořeného díla, z povedeného vtipu, z příjemného posezení nebo popovídání si s jiným seniorem, z pochvaly či uznání.

RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřená na využití volnočasových aktivit v domově pro seniory, které jsou poskytovány v rámci aktivizačních činností pro seniory.

Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Teoretickou část tvoří kapitoly o stáří, jeho změnách a potřebách, o aktivitě ve stáří a jejím významu pro zdraví, o péči o seniory a pořádaných volnočasových aktivitách v domově pro seniory.

Kapitola stárnutí a stáří popisuje stáří a stárnutí z pohledu fyzických, psychických a sociálních změn a potřeb a věnuje se osobnosti staršího člověka.

Kapitola aktivita ve stáří upozorňuje na důležitost a význam aktivit ve stáří, které jsou nástrojem kvality života seniorů prodlužujících jejich soběstačnost a působící jako prevence zhoršení zdravotního a psychického stavu.

Kapitoly péče o seniory a volnočasové aktivity se věnují péči o seniory v domovech pro seniory poskytované dle individuálních potřeb spolu s nabídkou volnočasových aktivit, které podněcují vynaložení úsilí a energie, podporují udržování a navazování sociálních kontaktů a pomáhají předcházet apatii a pasivitě.

V empirickém díle bakalářské práce je cílem nalézt odpovědi na průzkumný cíl prostřednictvím průzkumných otázek. K získání odpovědí je použita metoda kvalitativního rozhovoru s vybranými respondenty daného domova pro seniory. Odpovědi jsou analyzovány a převedeny do grafů.

ANOTACE

Bakalářská práce pojednává o využití volnočasových aktivit v domově pro seniory. Teoretická část charakterizuje stárnutí a stáří, potřeby seniorů, význam aktivity ve stáří, péči o seniory v domově pro seniory podle zákona o sociálních službách a poskytování volnočasových programů. Průzkum je zaměřen na využití pořádaných aktivit v domově pro seniory a spokojenost seniorů s nabídkou těchto programů. Volnočasové aktivity jsou významnou součástí poskytované sociální služby, protože podporují aktivizaci a pomáhají předcházet apatii a celkové stagnaci seniorů. Je tedy důležité, aby tvorba zájmových programů byla v souladu se zvyky, přáními a potřebami seniorů a aktivity tak mohly přispívat k prožití spokojeného stáří.

Klíčová slova:

Senior, změny ve stáří, potřeby, aktivita ve stáří, péče o seniory, domov pro seniory, zákon o sociálních službách, volnočasové programy

ANNOTATION

The bachelor thesis handles with use of leisure activities in the house for seniors. The theoretical part involves description of aging and the senior age itself, needs of elderly, importance of activity in this age, social and nursing care in the house for seniors according to law about social services as well as offer of leisure time programs in the house for seniors. Research is focused on the use of leisure activities and on clients satisfaction with them. Leisure time activities support activation of seniors and help to prevent stagnation and apathy. It is important that the leisure time activities are in harmony with habits, wishes and needs of seniors so that they can help them to enjoy aging.

Key words:

Seniors, changes in the age, needs, activity in the age, social and nursing care, house for seniors, law about social services, leisure activities

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Zákony:

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

2. Literatura:

HENDL, J. Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace. 2.vyd. Praha: Portál, 2008, 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4

KALVACH, Z. a kol. Úvod do gerontologie a geriatrie. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1997, 193 s. ISBN 80-7184-366-0

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 54 s. ISBN 80-244-1552-6

KRAUS, B. Základy sociálních pedagogiky. 1.vyd. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-393-3

MOTLOVÁ, L. Aktivizační programy pro seniory. In Rukověť pro poskytovatele sociální služby v oblasti problematiky seniorů. VURM, V. a kol. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, s. 68-69, ISBN 978-80-7394-090-4

MŮHLPACHR, P. Schola gerontologica. 1.vyd. Brno: MU Brno, 2005, 314 s. ISBN 80-210-3838-1

PACOVSKÝ, V. O stárnutí a stáří. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1990, 136 s. ISBN 80-201-0076-8

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. Soužití se staršími lidmi. 1.vyd. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-7178-184-3

RADVAN, E., VAVŘÍK, M. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách. Brno: IMS, 2009, 57 s.

RHEINWALDOVÁ, E. Novodobá péče o seniory. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1999, 88 s. ISBN 80-7169-828-8

ŘEHOŘ, A. Metodologie I. Brno: IMS, 2009, 74 s.

STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. Základy kvalitativního výzkumu. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999, 228 s. ISBN 80-85834-60-X

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

VOSTROVSKÁ, H. Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany). 2.rozšířené vyd., Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, 21 s. ISBN 80-7071-093-4

3. Jiné materiály:

Interní dokumenty organizace (deníky aktivizačních činností, zápisy z proběhnutých akcí, dokumentace Standardy kvality poskytované služby)

4. Internetové odkazy:

www.rodinnapohoda.wz.cz

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Výroba papírových přání ke dni otevřených dveří



Příloha č. 2 Výroba pečených brambor

