

# Aktivizační programy v domovech pro seniory

Sandra Heryánová

---

Bakalářská práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Sandra Heryánová**  
Osobní číslo: **H130186**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Aktivizační programy v domovech pro seniory**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti psychosociálních potřeb seniorů, jejich volnočasových aktivit a životního stylu.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

ČEVELA, Rostislav a Libuše ČELEDVÁ. Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 238 s. ISBN 978-80-247-4544-2.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 9788024741383.

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, 2015, 96 stran. Jessenius. ISBN 9788073454371.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

9. prosince 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2016

Ve Zlíně dne 9. prosince 2015



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 22. 4. 2016

Hojeková Sauerba

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

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

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

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

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

(3) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, ač je-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené fakultou nebo studiem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školské dílo).

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

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

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá aktivizačními programy v domovech pro seniory. Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do třech kapitol. V první kapitole se zabýváme vymezením pojmů stáří, stárnutí, přípravě a adaptaci na stáří a potřebám ve stáří. V druhé části se věnujeme péči o seniory, popisujeme péči rodinnou, zdravotní a sociální, dále vymežujeme domov pro seniory. Třetí a poslední kapitola se zaměřuje na aktivizaci ve stáří a především jaké jsou typy aktivizačních programů. V praktické části je využit kvalitativní výzkum formou polostrukturovaných rozhovorů s klienty v domově pro seniory. Cílem bakalářské práce je zjistit, jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy v domově pro seniory.

Klíčová slova: Stáří, stárnutí, senior, domov pro seniory, aktivizace, aktivizační programy

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis deals with Seniors Activation Program in the Homes for the elderly. The bachelor's thesis is divided into two parts which are the theoretic and the practical part. The theoretic part is divided to three parts. First chapter contains definition of terms as age, ageing, preparation and adaptation to the ageing. In the second part we pay attention to the care of the elderly, we focus on the family care, health and social care and we define the home for the elderly. Third and last chapter focus on the activation in ageing and primarily on what are the types of activation programs. In the practical part is used qualitative research by form of half-structured interviews with the clients of the home for the elderly. The main goal of the bachelor's thesis is to find out how the seniors perceive the offered activation programs in the home for the elderly.

Keywords: Age, ageing, seniors, home for the elderly, activation, activation programs

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Evě Šalenové za vedení, pomoc a ochotu, kterou mi poskytla během zpracování bakalářské práce a také děkuji domovu pro seniory, ve kterém jsem mohla zrealizovat výzkum. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a Haně za podporu a trpělivost při zpracovávání bakalářské práce.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....</b>	<b>12</b>
1.1 ASPEKTY STÁRNUTÍ.....	14
1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	16
1.3 PŘÍPRAVA A ADAPTACE NA STÁŘÍ.....	17
1.4 LIDSKÉ POTŘEBY VE STÁŘÍ.....	18
1.5 SENIOR.....	18
1.6 VOLNÝ ČAS.....	19
<b>2 PÉČE O SENIORY.....</b>	<b>20</b>
2.1 RODINNÁ PÉČE O SENIORY.....	20
2.2 ZDRAVOTNÍ PÉČE O SENIORY.....	21
2.3 SOCIÁLNÍ PÉČE O SENIORY.....	21
2.4 DOMOV PRO SENIORY.....	22
2.4.1 Přijetí klienta do domova pro seniory.....	23
<b>3 AKTIVIZACE A AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY.....</b>	<b>25</b>
3.1 ERGOTERAPIE.....	25
3.2 MUZIKOTERAPIE.....	26
3.3 ARTETERAPIE.....	27
3.4 CANISTERAPIE.....	27
3.5 REMINISCENČNÍ TERAPIE.....	28
3.6 POHYBOVÉ AKTIVITY.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>30</b>
<b>4 ÚVOD VÝZKUMU.....</b>	<b>31</b>
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A VÝZKUMNÉ CÍLE.....	31
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	31
4.3 VOLBA DRUHU VÝZKUMU.....	32
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	32
4.5 CHARITA POKOJNÉHO STÁŘÍ VALAŠSKÁ BYSTRICE.....	33
4.6 METODA SBĚRU DAT.....	34
4.7 ANALÝZA A ZPRACOVÁNÍ DAT.....	35
<b>5 KAZUISTIKY.....</b>	<b>36</b>
5.1 KAZUISTIKA – PANÍ A.....	36
5.2 KAZUISTIKA – PANÍ B.....	38
5.3 KAZUISTIKA – PAN C.....	40
5.4 KAZUISTIKA – PANÍ D.....	42
5.5 KAZUISTIKA – PANÍ E.....	44
5.6 KAZUISTIKA – PAN F.....	47
<b>6 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....</b>	<b>49</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>52</b>



<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>54</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>56</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>57</b>

## ÚVOD

Stáří a stárnutí je nedílnou součástí našeho lidského života. Každý člověk stárne bez ohledu na věk. Ve stáří se setkáváme se změnami, se kterými se člověk musí vyrovnat. Každý člověk je odlišný a proto se s nimi vyrovnává jiným způsobem. Pro někoho je stáří příjemnou událostí, kdy má čas jen sám pro sebe, může dělat věci, na které dříve neměl čas. Jiný považuje stáří za nepříjemnou událost, kdy člověk nemůže chodit do práce, práce pro něj byla smyslem života. Po odchodu z práce má mnoho volného času, který není schopen využít.

V procesu stárnutí dochází k biologickým, psychickým a sociálním změnám. Velkou roli v tomto období hraje snížení soběstačnosti, kdy není člověk schopen postarat se sám o sebe bez pomoci druhé osoby. Z tohoto důvodu je mnoho lidí umísťováno do domovů pro seniory. V jiných případech se o seniory starají rodinní příslušníci. Seniorům by měla být zajištěna plnohodnotná péče a to jak v domácím prostředí, tak v domovech pro seniory. Odchod z domácího prostředí může být pro seniory stresující situací, proto se tyto domovy snaží o co nejpřirozenější prostředí.

Aktivizace je v tomto období velmi důležitá, podporuje psychickou a fyzickou stránku života. Nečinnost v pokročilejším věku může vést k urychlení procesu stárnutí, mohou se vyskytovat deprese, úzkosti a mnoho dalších nepříznivých aspektů. Proto aktivizace hraje důležitou roli v životě seniora. Aktivizační programy jsou nedílnou součástí domova pro seniory. Domovy pro seniory nabízejí různé programy, například se může jednat o canisterapii, ergoterapii, muzikoterapii a mnoho dalších. Jeden z hlavních důvodů poskytovaných aktivizačních programů je zachování soběstačnosti seniora a smysluplného využití volného času. Cílem bakalářské práce je zjistit, jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy v domově pro seniory.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

**Stárnutí** je celoživotní biologický proces, který je neodvratný, na jehož konci je stáří. V některých případech je proces stárnutí pojímán negativně. Lidé si dlouho nechtějí připouštět, že by mohli zestárnout. Období stárnutí je u mnoha lidí potlačováno, dokud se neprojeví první příznaky. Stárnutí je potlačováno z toho důvodu, že nepřináší žádné pozitivní události. Stárnutí přináší mnoho problémů jako např. snížení nebo ztráta soběstačnosti, snížení mentálních funkcí. Na druhou stranu pro některé lidi je stáří nejkrásnějším životním obdobím, protože mají hodně času k realizaci věcí, které doposud nestihli z různých důvodů (Haškovcová, 2010 s. 16-17).

Definice, které popisují co je to stárnutí je mnoho. Uvádíme několik definic. Příbyl (2015, s. 9) popisuje stárnutí jako komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy kontinuálně již od jejich početí. Hovoří se o vzájemně propojených procesech biologického, psychologického a sociálního stárnutí, odehrávající se s interindividuální variabilitou. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 202) popisují stárnutí jako souhrn změn ve struktuře a funkcí organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti jedince, které kulminují v terminálním stádiu a ve smrti. Obecně je stárnutí definováno, jako hromadění různých škodlivých změn, k nimž dochází v buňkách a tkáních s narůstajícím věkem a které jsou zodpovědné za zvýšené riziko onemocnění a úmrtí. (Jarošová, 2006).

Malíková (2011, s. 14-15) rozlišuje dva typy stárnutí: fyziologické stárnutí a patologické stárnutí. Stárnutí fyziologické probíhá přirozeně a je součástí života jedince. Jde o zákonitou epochu ontogeneze, tj. vývoje jedince od oplození až po zánik. Stárnutí patologické se může projevovat několika odlišnými způsoby například předčasným stárnutím nebo nepoměrem mezi kalendářním a funkčním věkem, Patologické stárnutí se také může projevovat sníženou soběstačností jedince.

Příčiny stárnutí nejsou zcela jednoznačné. Existuje mnoho teorií, proč lidé stárnou. Teorie, které se zabývají stárnutím, Čevela (Čevela, Kalvach a Čeled'ová, 2012, s. 21) rozděluje do dvou hlavních skupin, a to teorie stochastické neboli opotřebenosti a teorie nestochastické neboli naprogramování. Teorie opotřebenosti popisuje stárnutí jako proces, při němž dochází k poškození struktur a funkcí lidského organismu. Teorie naprogramování nahlíží na proces stárnutí především ze stránky genetické, která je předurčena. Taktéž Hrozenská a Dvořáčková (2013, s. 28) popisují tyto dvě teorie stárnutí.

Dodávají že, stárnutí ovlivňuje činnost buněk a chemickou skladbu jejich molekul, čímž nastává postupný pokles schopnosti přizpůsobit se změnám prostředí.

**Stáří** je celoživotní proces a taktéž poslední vývojovou etapou lidského života. V odborné literatuře najdeme velké množství definic. Uvádíme zde několik definic, které vysvětlují, co je to pojem stáří. Podle Mühlpachra „stáří není choroba, je však spojeno se zvýšeným výskytem nemocí a zdravotních potíží. Kromě smrti je hlavní hrozbou chorob ztráta soběstačnosti“ (Mühlpachr, 2004, s. 39). Haškovcová (1990, s. 58) definuje stáří jako přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti. Popisuje, že stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale více se projevují až v pozdějším věku.

Stáří rozlišujeme na biologické stáří, kalendářní stáří a sociální stáří. Podle Mühlpachra (2004, s. 19) je biologické stáří označení involučních změn. Řadí zde například pokles funkční zdatnosti, atrofie, změny adaptačních a regulačních mechanismů. Změny jsou úzce spjaty s vyskytujícími se chorobami, které se objevují ve vyšším věku. Pokusy o určení biologického stáří, které by bylo výstižnější, než kalendářní věk konkrétního člověka se nezdařily a nevyužívají se. Čevela (Čevela, Kalvach a Čeled'ová, 2012, s. 25) popisuje biologické stáří jako souhrn nevratných biologických změn, zvýšený výskyt nemocí. Biologické stáří není dnes stanovitelné, neexistují přesná kritéria procesu stárnutí. Kalendářní stárnutí Mühlpachr (2004, s. 20-21) vymezuje jako dosažení určitého stanoveného věku, od něhož se projevují involuční změny. Kalendářní vymezení je podle Mühlpachra jednoznačné a jednoduché. Za jeden z důležitých ukazatelů, který určuje, jak je kdo starý, se považuje kalendářní věk. Za hranici kalendářního stáří se obvykle považuje 60. nebo 65. rok. Světová zdravotnická organizace (WHO) vychází z patnáctileté periodizace lidského života a klasifikuje vyšší věk na senescenci (počínající stáří) 60-74 let, kmetství (vlastní stáří) 75-84 let a patriarchum (dlouhověkost) 90 let a více. V současné době je nejčastěji používaná klasifikace vyššího věku podle Mühlpachra (2004, s. 19-20), který dělí stáří na mladé seniory 65-74 let, staré seniory 75-84 let a velmi staré seniory 85 a více let.

Sociální stáří je podle Mühlpachra (2004, s. 19-20) období, které je vymezené kombinací několika sociálních změn či splněním určitého kritéria. Nejčastějším je penzionování, což znamená dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. Sociální stáří je dáno změnou rolí, ekonomického zajištění a životního způsobu.

Mühlpachr (2004, s. 19-20) hovoří o takzvané sociální periodizaci života, které člení lidský život do 4 velkých období. První věk je označován jako předproduktivní. Takto se označuje období dětství a mládí, které je charakterizováno růstem, vývojem, vzděláváním, přípravou na profesi, získáváním znalostí a zkušeností. Druhý věk neboli produktivní. Jedná se o období dospělosti, životní produktivity biologické (založení rodiny), sociální a především pracovní. Třetí věk je označován jako postproduktivní. Představuje stáří jako období poklesu zdatnosti a odpočinku, ale především jako představu fáze bez produktivní přínosnosti. Může docházet k podceňování, diskriminování, minimalizaci potřeb. Toto pojetí příliš zdůrazňuje pracovní, kolektivně výrobní roli jedince a potlačuje hledisko osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu trvajících až do smrti v nejvyšším stáří. Čtvrtý věk bývá používán jako fáze závislosti. Toto označení se považuje za nevhodné. Může vzniknout dojem, že předchozí obecně přijímána stádia byla stejně zákonitá jako soběstačnost. To se neshoduje s konceptem úspěšného stárnutí a představě, že zdravé stáří zůstává až do nejpokročilejšího věku samostatně.

Čevela (Čevela, Kalvach a Čeledřová, 2012, s. 26) popisuje sociální stáří jako souhrn sociálních změn, změna sociálních rolí, postojů, pokles životní úrovně, nezaměstnatelnost a mnoho dalších. Mezi sociální změny řadí například postupné zastarávání znalostí, odchod dětí z rodiny, ovdovění, přijetí role penzisty a starého člověka. Za počátek sociálního stáří se považuje odchod do důchodu.

## 1.1 Aspekty stárnutí

Dle Malíkové (2011, s. 19) je průběh stárnutí ovlivněn celou řadou okolností, např. tělesné změny, psychické a sociální vlivy. To rozhoduje o tom, jak u konkrétního jedince stárnutí fyzicky probíhá a jak se s ním dotyčný člověk dokáže vyrovnat. Podle toho rozlišuje sociální, biologické a psychologické aspekty stárnutí. Biologické aspekty stárnutí dle Malíkové (2011, s. 19) představují průběh typických tělesných změn v organismu, který stárne. Změny probíhají u každého jedince individuálně s odlišnou rychlostí a s intenzitou. Souvisejí se vznikem a výskytem nemocí obvyklých ve stáří.

Jarošová (2006, s. 22-24) uvádí typické biologické změny v období stárnutí. Nejvýraznějším projevem biologických změn je atrofie, postihující všechny orgány a tkáně. Dochází ke snížení elasticity orgánů a tkání. Snižuje se funkce endokrinních žláz. Dochází k hormonální nerovnováze, z důsledku nerovnoměrného snížení jednotlivých funkcí. Mění se distribuce tělesných tekutin, celkové množství vody se v těle nemění, ale

snižuje se obsah tekutiny v buňkách. Dochází ke zmenšení postavy, které je způsobeno atrofií meziobratlových plotének a shrbeným držením těla z důsledku svalového ochabnutí. Objevují se změny na kůži, vznikají vrásky, kůže je tenká, suchá a svraštělá. Snižuje se činnost nervového systému. Důsledkem je porucha chůze a porucha rovnováhy. Časté jsou poruchy spánku, například insomnie, která představuje zhoršení kvality spánku, obtížné usínání, časté noční buzení. Vznikají změny v oběhovém systému, kdy klesá průtok krve všemi orgány. Dochází ke změnám v respiračním systému, snižuje se vitální kapacita plic. Ve vylučovacím systému se výrazně snižuje očišťovací a koncentrační schopnost ledvin. Dochází k poklesu elasticity uretery, snižuje se kapacita močového měchýře. V trávicím systému klesá tvorba slin, dochází ke ztrátě zubů. Snižuje se schopnost vstřebávání minerálů a vitamínů. Snížená peristaltika může vést k zácpě. Zhoršuje se výkonnost smyslových orgánů, dochází ke snížení čichu, chuti, hmatu, zraku i sluchu. Některé ze smyslových poruch jsou řešitelné a mohou zlepšit kvalitu života seniora.

Psychické aspekty stárnutí podle Malíkové (2011, s. 21) významně neovlivňují kvalitu života seniora. Poukazuje na to, že tělesné a psychické změny spolu úzce souvisí. To znamená, že na některé tělesné změny člověk reaguje negativně a to se projeví psychickými změnami.

Jarošová (2006, s. 24-28) uvádí psychické změny intelektových schopností. Dochází ke snížení gnostických (pozorovacích) a kognitivních (poznávacích) funkcí. Patří zde zvýšené zapomínání, koncentrace, snížená schopnost paměti. Objevují se potíže se zapamatováním si nových informací, porozumět slyšeným zvukům či rozpoznat viděné předměty. Snižují se fatické funkce, což znamená snížení funkce řeči, člověk ztrácí schopnost cokoliv pojmenovat a porozumět řeči. Postupné snížení intelektových funkcí. Dochází ke zvýšené emoční nestabilitě. Projevující se výkyvy nálad, úzkostí a může se projevit citová oploštělost. Snižuje se zájem seniora v oblastech života. Dochází k sociální izolaci, apatii, neochotě a pasivitě. Dochází ke změnám v pořadí potřeb. Více se orientují na uspokojování potřeb jako je láska, pocit sounáležitosti a duchovní potřeby. Pokles schopnosti adaptovat se na změny a náročné situace.

Podle Malíkové (2011, s. 21-22) je stárnutí významně ovlivněno sociálními aspekty. V období stárnutí si musí člověk uvědomit své životní chyby, omyl, nesplněná přání a cíle, kterých nedosáhl. Člověk musí sám sebe akceptovat takového, jaký je, neodsuzuje se a odpouští si. To mu dává prostor důstojně a svobodně dožít. Pokud to člověk nedovede,

může dojít jak k psychickým změnám, tak změnám rysů osobnosti. Člověk období stárnutí jen přežívá a neumožňuje si ho důstojně prožít.

Malíková (2011, s. 22) uvádí nepříznivé sociální aspekty. Nejvýznamnějším aspektem je odchod do důchodu. Toto období je zejména kritické pro muže, kteří nemají jiné zájmy nebo koníčky než byla jejich práce. Dále dochází k omezení účasti ve společenských, kulturních a jiných aktivitách. Změna ekonomického zajištění se projevuje nedostatkem financí. Osamělost způsobená úmrtím partnera. Z různých důvodů dochází k sociální izolaci, což znamená úbytek přátel, omezení kontaktu s rodinou. Strach ze samoty, nesoběstačnosti a osamělosti.

Jarošová (2006, s. 30) popisuje pozitivní sociální aspekty. Hlavní roli hraje funkční rodina, pevná citová vazba a dobré vztahy v rodině. Důležitá je ekonomická příprava na zabezpečení stáří. Trávení volného času. Zájmy, koníčky, dohodnutá výpomoc a uspokojení všech potřeb seniora.

## 1.2 Změny ve stáří

Dle Venglářové (2007, s. 12) probíhá v organismu jedince řada změn, které popisuje ve třech úrovních: tělesné, psychické a sociální změny. Mezi tělesné změny řadí: změny vzhledu, úbytek svalové hmoty, změna termoregulace, změny činnosti smyslů, degenerativní změny smyslů, kardiopulmonální změny, změny v trávicím a vylučovacím systému, změny sexuální aktivity. Venglářová dále popisuje psychické změny, kdy dochází k zhoršení paměti, osvojování si nových poznatků, člověk je nedůvěřivý, emočně labilní. Mezi sociální změny řadí: odchod do penze, stěhování, ztráta blízkých osob, změna životního stylu, finanční potíže, nadbytek volného času.

Podle Malíkové (2011, s. 18) jsou reakce stárnoucího člověka na tyto změny a jak se s nimi bude vyrovnávat, ovlivněny rysem osobnosti, životními zkušenostmi, velký podíl má i výchova, vzdělání, prostředí ve kterém žije. Malíková (2011, s. 19) charakterizuje stárnoucí osobu jako osobu, u které se projevuje úbytek sil, a snižují se schopnosti. Dochází ke snížení výkonnosti. Stárnoucí osoba potřebuje více času na přípravu prováděných činností. Zvyšuje se potřeba odpočinku, jedinci potřebují větší pomoc a podporu. Dochází ke změně životních potřeb a hodnot, můžou se objevit změny v psychickém a emočním stavu.



### 1.3 Příprava a adaptace na stáří

Období stáří a stárnutí může být pro některé velmi pozitivním obdobím života, kdy jedinec přijímá svůj věk, užívá si odpočinek, je schopen vyplnit svůj volný čas různými aktivitami. Jedinec je vyrovnaná a přizpůsobí se na změny životního stylu, které v tomto období přicházejí. Avšak ne všichni jedinci se dokáží přizpůsobit tomuto životnímu období, které přináší mnoho změn, omezení (Malíková, 2011, s. 24).

Dle Dvořáčkové (2012, s. 26) je příprava na stáří součástí života. Jedinec by měl být dobře připraven i po ekonomické stránce, což znamená využití možnosti penzijního připojištění. Jedinec by měl udržovat a rozvíjet přátelské vztahy a najít si koníčky, kterými může využít volný čas v důchodu. Příprava je velice důležitou složkou. Proces přípravy na stáří má tři fáze. Haškovcová (2010, s. 173-177) rozlišuje tři fáze přípravy na stáří. Příprava dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá.

Dlouhodobá příprava je celoživotní proces, který má být integrální součástí všech vzdělávacích a výchovných programů, pro všechny věkové kategorie. Haškovcová (2010, s. 174) popisuje, že lze v dlouhodobé přípravě využít pevných citových vazeb mezi vnoučaty a prarodiči, kdy v období školních let pozitivně posilují obraz stáří. Později, v období středních škol je vhodná výchova k manželství nebo partnerství a k výchově dětí. Lidé by měli mít respekt vůči seniorům. Součástí dlouhodobé přípravy je odpovědnost za svůj život ve všech jeho obdobích.

Střednědobá příprava na stáří by měla začít v době, kdy do odchodu do důchodu zbývá deset let. Jedinec by se měl na třetí věk připravovat. Měl by vědět, co bude dělat ve svém volném čase. Špatenková a Smékalová (2015, s. 41) popisují tři základní oblasti, které jsou součástí střednědobé přípravy na stáří. První oblastí je udržení soběstačnosti do co nejvyššího věku zdravým životním stylem a aktivizací. Druhou oblastí je adaptace a přijetí stáří jako nedílnou součástí života. Poslední oblast zahrnuje rozvíjení a udržování pevných rodinných a přátelských vazeb.

Krátkodobá příprava dle Haškovcové (2010, s. 176) by měla začít 3-5 let před odchodem do důchodu. Zahrnuje zde nejen sociální a psychické adaptace, ale také praktické řešení bydlení. Jedinec by si měl domácnost přizpůsobit svým možnostem. Měl by mít poblíž jak svou rodinu, tak lékaře a všechny ostatní služby, např. obchod, lékárna. Špatenková a Smékalová (2015, s. 42) popisují přípravu na stáří jako učení se veškerých aktivit, které bude chtít člověk vykonávat v období důchodu.

## 1.4 Lidské potřeby ve stáří

Příbyl (cit. dle Nakonečný, 2015, s. 31) definuje potřebu jako chybění něčeho nebo projev nedostatku a cílem je odstranění tohoto nedostatku. Ve stáří se snižuje kvalita života seniorů a dochází ke ztrátě schopnosti uspokojit své každodenní potřeby. Matoušek (2008, s. 147-148) popisuje potřebu jako motiv k jednání. Pokud potřeby nejsou uspokojeny, mohou vést ke strádání nebo k deprivaci. Typologie lidských potřeb se většinou dělí na okruhy, které se vztahují k tělesné pohodě, psychické rovnováze, bezpečí, vztahy mezi blízkými lidmi, k uplatnění ve společnosti a spiritualitě.

Dvořáčková (2012, s. 38-39) uvádí, že senioři potřebují uspokojovat své potřeby, v mnohých případech jsou ale odkázáni na pomoc druhých. Potřebu péče nespojuje s věkem, záleží na funkčních schopnostech a soběstačnosti, které mohou člověka omezovat v jeho schopnosti uspokojovat své potřeby. Senior zejména potřebuje mít pocit bezpečí a jistoty, touží po spolehlivosti, stabilitě a důvěře.

Podle Čevely (Čevela, Kalvach a Čeledřová, 2012, s. 33-34) jsou potřeby člověka velice individuální. Potřeby se mění jak v čase, tak v prostředí ve kterém žijeme. V průběhu stárnutí se mění uspokojování potřeb i priorit. Nejrozšířenější a nejvíce uznávaná je motivační teorie potřeb, kterou vytvořil americký psycholog A. Maslow (1908-1970). Maslow vytvořil stupnici základních lidských potřeb, kterou znázornil jako pyramidu. Potřeby seřadil od těch nejnutenějších, od biologických přes psychosociální potřeby až po nejméně naléhavé potřeby rozvoje a růstu.

## 1.5 Senior

Pojem senior není v legislativě ani v odborné literatuře jednoznačně vymezen. Označení senior se používá jako označení starého člověka, který je požívatelem starobního důchodu. Špatenková však uvádí, že toto označení není přesné a může být zavádějící. Pojem senior označuje člověka ve věkovém období sénia (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 47). Sak a Kolesárová (2012, s. 25) popisují seniora jako člověka, který je v konečné fázi života se specifickým postavením ve společnosti. Seniozem se člověk stává přechodem ze střední generace do konečné fáze životního cyklu. Podle Saka a Kolesárové (2012, s. 25) „věk představuje spíše formálně, úředně, časovou tvář identity seniory. Přesto má tento znak velký význam, protože představuje lehce identifikovatelnou stránku identity seniora.“

## 1.6 Volný čas

Volný čas lze chápat jako opak doby nutné práce a povinností. Volný čas označujeme jako dobu, kdy si vybíráme, jaké činnosti budeme dělat. Činnosti nám přinášejí pocit uvolnění a uspokojení. Tento pojem zahrnuje zábavu, rekreaci, zájmové činnosti, vzdělávání, odpočinek. Lidé, kteří se dožívají věku pře 80 let a jsou soběstační, by si měli zachovat své zájmy, které provádí ve volném čase. Starý člověk by se měl neustále udržovat v aktivitě. Z tohoto důvodu jsou podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 29) v domovech pro seniory aktivizační programy, které mohou klienti plně využívat a trávit tak svůj volný čas.

V první kapitole jsme si definovali pojmy stáří, stárnutí, senior a volný čas. Seznámili jsme se s aspekty stárnutí, které se dělí na biologické, psychické a sociální. Vymezili jsme si jaké tělesné, psychické a sociální změny se odehrávají ve stáří. V průběhu stárnutí se mění potřeby seniorů, důležitou složkou je uspokojení potřeb jako je láska, pocit sounáležitosti a spiritualita. Důležitou roli ve stáří hraje i trávení volného času.

## 2 PÉČE O SENIORY

Do 19. století nebyly žádná zařízení, která by se zabývala pouze péčí o nesoběstačné a nemocné seniory. Ve středověku začaly vznikat tzv. infirmária, což znamená nemocnice kláštera. Nemocnice byly pouze určeny pro členy kláštera. Postupem času začínaly vznikat hospice a hospitály, jejich účel bylo poskytnout péči chudým, nemocným, starým a umírajícím lidem. Hospitály se nesespecializovaly přímo na péči, ale poskytovaly možnost střechy nad hlavou, potravu a možnost přespání. O nemocné se staraly církevní řády a zakládaly špitály. Špitály poskytovaly základní péči nemocným a považují se za předchůdce nemocnic. Mezníkem v péči o seniory bylo zakládání nemocnic, v době kdy vládl Josef II, který vydal zákon, na jehož základě došlo k zakládání specializovaných lůžkových zařízení. Po první světové válce byla věnována pozornost likvidaci škod a léčení infekčních chorob. V městech vznikaly chorobince, kde byli přijímáni staří nemocní pouze z léčebných důvodů. Až po druhé světové válce začaly postupně vznikat domovy důchodců a léčebny pro dlouhodobě nemocné, které pomáhaly nesoběstačným seniorům. Po pádu totalitního režimu v Československu začaly vznikat hospice, které poskytují péči o umírající nemocné (Mlýnková, 2011, s 60-62).

Péče o seniory má několik forem, které Mlýnková (2011, s. 62) dělí do třech skupin. První forma je péče, kterou zajišťuje rodina. Druhá forma je zdravotní péče a třetí forma je sociální péče.

### 2.1 Rodinná péče o seniory

Většina lidí se v rodinném prostředí cítí nejlépe. Je to místo, kde se člověk cítí v bezpečí, je to místo, které dobře známe. V dnešní době rodiny žijí v jiných bytových jednotkách než jejich rodiče. Je ale přirozené, že péči seniorovi poskytuje rodina. V některých rodinách je samozřejmostí, že se dospělé děti starají o své rodiče. Někdy může dojít k tomu, že se stárnoucí rodiče ke svým dětem přestěhují. To může mít jak negativní, tak pozitivní dopad. V tom to případě dochází u střední generace k usnadnění péče, dostatek času, péče o seniora se rozdělí mezi všechny členy v rodině. V tomto případě se senior necítí osaměle a v rodinném prostředí se cítí bezpečněji. Existují možná negativa, která a to zejména v rodinách, kde jsou napjaté vztahy. Senior se v bytě svých dětí necítí nejlépe, cítí se být na obtíž (Mlýnková, 2011, s. 62-63).

Mlýnková (2011, s. 63) popisuje překážky poskytnutí péče rodinnými příslušníky. Řadí mezi ně např. bydlení, které není vyhovující, což představuje malý byt, kdy dochází ke ztrátě soukromí jak seniora, tak dospělých dětí. Další příčinou může být vysoká zaměstnanost střední generace, kdy si lidé nemohou dovolit zůstat doma a nepřetržitě pečovat o seniora. Střední generace má povinnosti vůči svým dětem a péči o domácnost. Problém může spočívat v tom, že rodina bydlí daleko od seniora. V neposlední řadě je příčinou únava a vyčerpání rodinných příslušníků, kteří o seniora pečují. Není v lidských silách, aby se člověk staral o chod domácnosti, děti, chodil do zaměstnání a současně se staral o seniora.

## 2.2 Zdravotní péče o seniory

Základem zdravotní péče je primární péče, kterou poskytuje praktický lékař. Při své práci uplatňuje praktický lékař primární, sekundární a terciální prevenci. Praktický lékař při své péči spolupracuje jak s rodinou, tak se složkami, které jsou zahrnuty v primární péči, např. pečovatelská služba, domácí ošetřovatelská péče a další neziskové organizace. Domácí péče je zejména poskytována na doporučení praktického lékaře a je hrazena ze zdravotního pojištění. Tuto péči zajišťují různé státní, městské, charitativní a soukromé agentury. Při domácí péči je nutné, aby stav seniora byl stabilizovaný. Tato péče zahrnuje i zapojení rodiny nebo pečovatele do ošetřovatelského procesu. Domácí péče zahrnuje tyto úkoly např. ošetřování chronických ran, aplikace inzulínu a mnoho dalších. Rodiny si mohou zapůjčit kompenzační, rehabilitační, ošetřovatelské pomůcky (Hrozenková a Dvořáčková, 2013, s. 60-91). Mlýnková (2001, s. 63-65) do zdravotní péče o seniory řadí tyto zařízení: nemocnice, hospice, ambulantní a terénní služba a geriatrická denní centra.

## 2.3 Sociální péče o seniory

Dle Hrozenkové a Dvořáčkové (2013, s. 61) jsou sociální služby poskytovány lidem, kteří jsou společensky znevýhodněni. Cílem je zlepšit kvalitu jejich života a začlenit je do společnosti. Sociální služby by měly zajišťovat pomoc při chodu domácnosti, při péči o vlastní osobu, zajištění ubytování, stravování, ošetřování, poskytnutí informací, zprostředkování kontaktu s okolím, pomoc při prosazování zájmů a práv. Cílem sociálních služeb je u člověka podporovat rozvoj nebo alespoň zachovat jeho soběstačnost, možnost návratu do domácího prostředí, snížit vyskytující se sociální a zdravotní riziko. Forma a rozsah pomoci, která je poskytnuta prostřednictvím sociálních služeb, musí zachovat

lidskou důstojnost. Pomoc by měla vycházet především z individuálních potřeb člověka, musí působit aktivně na člověka, motivovat a podporovat rozvoj k samostatnosti a k činnostem, které vedou ke zlepšení sociální situace. Poskytování služeb musí být v zájmu osob, takovými způsoby, aby nedošlo k porušení základních lidských práv a svobod.

„Formy poskytování sociálních služeb lze rozdělit na služby pobytové, ambulantní a terénní. Pobytovými službami se rozumí služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb. Ambulantními službami se rozumí služby, za kterými osoba dochází nebo je doprovázena nebo dopravována do zařízení sociálních služeb a součástí služby není ubytování. Terénními službami se rozumí služby, které jsou osobě poskytovány v jejím přirozeném prostředí“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, §33).

Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 9) uvádí že, pokud se soběstačnost staršího člověka sníží na tolik, že již není možné, aby se sám o sebe postaral, a rodinní příslušníci nejsou schopni o něj pečovat, je na řadě institucionální péče. Přitom bychom měli zamezit nevhodnému umístění seniorů do zařízení, v případě kdy to není nezbytně nutné. V některých případech může být příčinou umístění seniorů do institucionalizovaných zařízení špatná bytová situace v rodině nebo nedostatečná nabídka terénních služeb, pokud by tyto podmínky byly zajištěny, senior by mohl déle setrvat v přirozeném prostředí. V této situaci hraje velkou roli i informovanost o možnosti poskytnutí ambulantních a terénních služeb, která je někdy nedostačující.

## 2.4 Domov pro seniory

Do roku 2006 se domovy pro seniory označovaly jako domovy důchodců, domy s pečovatelskou službou, domovy - penzióny pro důchodce, to se ale změnilo se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, který nabyl účinnosti 1. 1. 2007 a všechny tyto zařízení kategorizuje pod označení domovy pro seniory. Domov pro seniory je typické pobytové zařízení pro seniory. Zde jsou poskytovány pobytové služby osobám, u kterých je snížena soběstačnost. Důvodem je vysoký věk a jejich situace, která nutně vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 9).

Domovy pro seniory nabízejí jednotlivé služby, které uživatel může využívat. Podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, každý domov pro seniory poskytuje tyto základní činnosti za úplatu: poskytnutí ubytování, poskytnutí stravy, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek

pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí.

Malíková (2011, s. 115-122) popisuje seznam poskytovaných činností v domovech pro seniory. Mezi první řadí poskytnutí ubytování, což umožňuje trvalý pobyt seniorům, kteří jsou zdravotně znevýhodněni. Ubytování představuje útulné, bezpečné a příjemné prostředí. Klientů, je poskytována strava, která se podává pětkrát denně. Strava zahrnuje potřeby klientů, kteří mají diety. Důležitou oblastí při poskytování stravy je dodržování pitného režimu. Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu je důležitá složka v ošetrovatelské péči o seniora. V případě, kdy je klient nesoběstačný, je prováděna celková hygiena ošetřujícím pracovníkem. Pracovníci dbají na všechny složky týkající se osobní hygieny. Další složkou je pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu. Všichni klienti potřebují úplnou nebo částečnou pomoc při denních činnostech. Klienti většinou potřebují dopomoc při stravování, osobní hygieně, oblékání, úklidu aj. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím znamená že, pracovníci mohou doprovázet nebo dopravovat klienty do společných prostor. Důležitou složkou je umožnit klientům účast na společenských akcích, které se konají v zařízení. Sociálně terapeutické činnosti.

#### **2.4.1 Přijetí klienta do domova pro seniory**

Podle Malíkové (2011, s. 79-81) přijetí nového klienta do domova pro seniory znamená zahájení nové životní etapy. Každý člověk se s touto změnou vyrovnává odlišně. Proto záleží na tom, aby domov pro seniory vytvořil takové podmínky, které umožňují plynulý přechod z domácího prostředí seniora do prostředí nového. U přijetí nového klienta je přítomen sociální pracovník, vedoucí zařízení, vrchní a všeobecná sestra, pracovník v sociálních službách, fyzioterapeut a pracovník pro volnočasové aktivity. Při přijetí klient předkládá doklady a sociální pracovník zakládá osobní spis, klientovi je stanoven individuální plán. Klientovi je vytvořena dokumentace, která se skládá ze zdravotnické, ošetrovatelské, sociální, ekonomické části. Klient je seznámen s chodem domova pro seniory, praktický lékař provádí vstupní vyšetření, aktivizační pracovník informuje klienta o možnosti aktivit, které může využívat. Všechny poskytované služby probíhají nepřetržitě a řídí se individuálními požadavky klientů a snaží se klienty aktivně zapojit do spoluúčasti.

V této kapitole jsme se seznámili s vývojem péče o seniory, rozdělili jsme si péči o seniory na rodinnou, zdravotní a sociální péči. Dále popisujeme domov pro seniory a služby, které jsou v domově pro seniory poskytovány. Odchod do domova pro seniory představuje velkou změnu pro člověka a každý se s touto životní událostí vyrovnává jinak. Proto věnujeme pozornost podkapitole, která popisuje, jak probíhá přijetí nového klienta do domova pro seniory.



### 3 AKTIVIZACE A AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY

Aktivizace je odvozena od slova aktivovat, což znamená uvést něco do činnosti nebo pohybu, přimět ke zvýšené činnosti, vyvolat působení něčeho nebo pomoci něčemu k vyšší účinnosti (Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 11).

Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 34) uvádí, že aktivita ve stáří podporuje jak psychickou, tak fyzickou stránku osobnosti člověka. Pokud dojde v pokročilejším věku k nečinnosti, mohou se vyskytnout deprese, urychlení procesu stárnutí až rozpad osobnosti. Fyzická i psychická aktivita zpomaluje procesy stárnutí. Starý člověk by neměl propadnout nečinnosti, jediná možnost jak zpomalit procesy stárnutí je udržet starého člověka v aktivitě. Především musíme dbát na jeho možnosti a schopnosti. Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 34) hovoří o aktivizaci jednak v užším smyslu a jednak v širším slova smyslu. V užším slova smyslu aktivizace zahrnuje osoby, které mohou ztratit nebo už soběstačnost ztratili. V tomto případě je vhodná ergoterapie, která zahrnuje nácvik všedních činností. Aktivizace v širším slova smyslu zahrnuje uspokojující a smysluplné trávení volného času, aktivita by měla udržovat seniora v kondici.

Dle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 34-35) by aktivizační programy měly být ve všech pobytových zařízeních. Každý člověk by měl mít příležitost žít tak, jak mu to vyhovuje. Proto by měly být aktivizační programy dobře promyšlené. Sociální pracovníci by měli být vyškoleni v technikách aktivizace a dobře zvážit, které programy jsou vhodné. Špatné nebo nevhodné vedení aktivizace může být neúčinné a v nejhorším případě může ublížit. Každý člověk má různorodé potřeby a podle toho by měl mít přizpůsobený plán aktivit, které je schopen vykonávat nebo se jich účastnit. Každá činnost by měla být smysluplná podle určitých kritérií.

#### 3.1 Ergoterapie

Slovo **ergoterapie** vzniklo z řeckého slova *ergon* = práce a *therapie* = léčení. Definice ergoterapie prošla nesčetnými změnami. Uvádíme zde definici podle České asociace ergoterapeutů, která definuje ergoterapii „jako profesi, která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopnosti jedince potřebných pro zvládání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoliv věku s různým typem postižení“. Ergoterapie napomáhá lidem, kteří mají sníženou soběstačnost, zapojit se do každodenních činností. Vykonávané činnosti by měly

být pro seniory smysluplné a jejich provádění by měli považovat za důležité. Zaměstnání nebo smysluplná činnost se považuje za hlavní terapeutický prostředek ergoterapie, který pomáhá k obnovení postižených funkcí. Činnosti zohledňují potřeby jedinců, jejich stav, pohlaví, věk a prostředí, ve kterém žijí (Křivošíková, 2011, s. 13-22). Činnost podle Křivošíkové (2011, s. 23) mohou mít různé cíle a zdůvodnění. V ergoterapii rozlišujeme pět oblastí. Rozdělení vychází z původní klasifikace oblastí ergoterapie podle Pfeiffera (1997). Ergoterapie, která se zaměřuje na nácvik všedních denních činností, ergoterapie zaměřená na nácvik pracovních dovedností, ergoterapie zaměstnáváním, funkční ergoterapie a ergoterapie zaměřená na poradenství. Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 37) uvádí základní cíle ergoterapie dle České asociace ergoterapeutů. Mezi hlavní cíle řadí podporu zdraví, duševní pohodu, zlepšení schopností, které osoba vyžaduje při zvládnutí běžných denních činností a aktivit. Dalším cílem je naplňování sociálních rolí a zapojení jedince do aktivit, které se odehrávají v jeho sociálním prostředí. Terapie je cíleně zaměřena na klienta, který se aktivně podílí na procesu terapie a je jejím aktivním účastníkem. Jedinec by si měl udržet obnovené nebo získané dovednosti k realizaci každodenních činností. Podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 36) je hlavním cílem ergoterapie maximalizovat u klienta soběstačnost a nezávislost v domácím, pracovním a sociálním prostředí, tím zlepšit kvalitu jeho života.

### 3.2 Muzikoterapie

Pojem **muzikoterapie** vzniklo z řeckého slova *moisika* = hudba a *therapia* = léčení. Muzikoterapii překládáme jako léčení hudbou, v českém překladu vysvětlujeme tento pojem jako hudební terapii. Muzikoterapii řadíme mezi terapeutický přístup. Tato terapie pracuje s uměleckými prostředky, které mohou být hudební, literární, dramatické, výtvarné nebo pohybové. Muzikoterapie se zabývá studiem hudby, svým způsobem se snaží rozvinout u klientů jejich potenciál (Kantor, Lipský a Weber, 2009, s. 21-29). Muzikoterapie je forma zvukové terapie, která využívá rytmický zvuk, relaxaci, u klientů navodí pocit pohody. Terapie hudbou může mít formu např. poslechu a tvorby hudby, zpěvu, pohybu, hudebního a imaginárního cvičení. Muzikoterapie se využívá v různých typech zařízení. Starým lidem hudba poskytuje rozptýlení, přináší blažený pocit, odvádí pozornost od problémů, dává jim smysl života (Holczerová a Dvořáčková, 2013 s. 40-42). Holczerová a Dvořáčková dělí muzikoterapii podle počtu klientů na individuální, párovou a skupinovou. Individuální muzikoterapie pracuje s jedním klientem, který vyžaduje

individuální přístup. Párová muzikoterapie pracuje s dvěma klienty nejčastěji při řešení vztahových problémů. Skupinová terapie pracuje se skupinou klientů. Velikost skupiny závisí na řešené problematice.

### 3.3 Arteterapie

Arteterapii řadíme do expresivních terapií. Expresa znamená výrazový prostředek, spontánnost, prožitek nebo zážitek. Müller definuje arteterapii v širším a užším pojetí. Širší pojetí popisuje arteterapii jako využití jakýchkoliv uměleckých forem při práci s klientem. Užší pojetí arteterapie využívá při práci s klientem pouze výtvarné umělecké formy. Obecně arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k tomu, aby klient vyjádřil své pocity, stavy a nálady. Výtvarné vyjádření napomáhá terapeutovi poznat a pochopit klienta (Müller, 2014, s. 77-78).

Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 51-53) dělí cíle arteterapie na individuální a sociální. Individuálním cílem je uvolnění, sebevnímání, sebehodnocení, výraz emocí, pocitů a celkový vývoj osobnosti. Sociálními cíli je přijetí ostatních lidí, navázání kontaktu, kooperace a zapojení se do skupinové práce. Arteterapii má formu individuální terapie a skupinové terapie. Výtvarnou tvorbu vnímáme jako odpočinkovou činnost, která obohacuje náš život. U starých lidí napomáhá ke zlepšení jejich pohybových schopností. Arteterapie pomáhá starým lidem přizpůsobit se nové životní situaci, ztrátě zdraví, poklesu fyzických sil. Hlavní cílem arteterapie pro staré lidi je práce s klientem v jeho aktuálním problému. Používáme techniky, které odpovídají věku klienta. Snažíme se aktivizovat poslední zbytky jejich vitality a stimulovat jejich kreativitu.

### 3.4 Canisterapie

Pojem canisterapie vzniklo z latinského slova *canis* = pes a z řeckého slova *therapie* = léčba. Canisterapii Holczerová a Dvořáčková (2013) definují „jako terapii, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka“. Terapie se zaměřuje především na řešení psychologických, citových a sociálně integrační problémy. Canisterapie se provádí individuální nebo skupinovou formou. Rozvíjí jemnou i hrubou motoriku, zlepšuje komunikaci, orientaci, interakci s ostatními lidmi. Při canisterapii se využívá pes. Pes hraje významnou roli společníka v životě seniora. Při terapii je důležitý kontakt a dotyky psa, pes udržuje seniora v aktivitě, stává se středem pozornosti a v neposlední řadě dává pocit

bezpečí. Pes pozitivně působí na seniora. Zvíře je pro seniora přítelem, smyslem života, citová podpora a snižuje stres (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 86-87).

Mezi metody canisterapie řadíme aktivity za pomoci zvířat, kdy jde o přirozený kontakt člověka se zvířetem. Jde hlavně o pocity štěstí, radosti a spokojenosti. Další metoda je terapie za pomoci zvířat, kdy se jedná o cílený kontakt člověka a zvířete. Tato metoda je zaměřena na zlepšení fyzického a psychického stavu klienta. Metoda vzdělávání za pomoci zvířat se týká vzdělávání za účasti psa. Poslední metoda krizová intervence za pomoci zvířat. Této terapii se účastní pouze jeden klient. Cílem této metody je zlepšení fyzické a psychické stavu klientů, kteří se ocitli v nepříznivé situaci. Mezi formy canisterapie patří individuální canisterapie (polohování), které se účastní pouze jeden klient. Terapie je založena na přímém fyzickém kontaktu člověka a psa. Polohování probíhá na boku, vkleče nebo na zádech. Dále zde řadíme skupinovou canisterapii, které se účastní 6-8 klientů. Nevýhodou této formy je v omezení v naplňování individuálních cílů. Jedna z nejrozšířenějších forem canisterapie je návštěvní program. Což znamená, že canisterapeutický tým pravidelně dochází do zařízení nebo do domácnosti klienta, který má o canisterapii zájem. Forma jednorázové canisterapeutické a kinologické aktivity se týká celé veřejnosti. Mají podobu veřejných prezentací, přednášek a ukázek. Další forma canisterapie je pobytový program, který představuje pobyt klientů na ozdravných nebo poznávacích programech v prostředí, kde se provozuje zooterapie. Poslední formou canisterapie je rezidentální program což znamená umístění zvířete do zařízení, které chce provozovat zooterapeutickou činnost (Müller, 2014, s. 478-480).

### 3.5 Reminiscenční terapie

Pojem reminiscence pochází z latinského slova *reminiscere* = vzpomenout si, rozpomenout, objevit paměť. Janečková a Vacková (2010, s. 21) definují reminiscenci jako „hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí.“ Reminiscenční terapie využívá vzpomínky při práci se seniory. Vzpomínky hrají důležitou roli v životě seniora, vzpomínání napomáhá k adaptaci se na stáří a hledání smyslu života. Terapie je označována jako proces, při kterém se podporuje vzpomínání na příjemné události z minulosti. K terapii mohou sloužit staré fotografie, hudební nahrávky a filmy (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 64). Špatenková a Bolomská (2011, s. 26) rozlišují reminiscenci na obecnou a specifickou. Obecná reminiscence se plánuje předem, využívají

se v ní reminiscenční pomůcky, které slouží ke stimulaci vzpomínek. Specifická reminiscence vybírá cílené a přesné užití pomůcek. Používají se materiály a předměty, které vlastní senioři. Reminiscence se dělí na individuální, neformální a formální skupinovou. Při individuální reminiscenci se terapeut věnuje pouze jednomu účastníkovi. Neformální skupinová reminiscence vzniká spontánně a je pro všechny lidi v zařízení. Formální skupinová reminiscence je dopředu naplánovaná a měla by mít omezený počet lidí. V praxi se však tyto dvě skupinové reminiscence prolínají. Reminiscenční terapie napomáhá pracovníkům k pochopení osobnosti seniorů a upevnění vztahu mezi pracovníkem a seniorem.

### 3.6 Pohybové aktivity

Pohyb je základním projevem života a hraje důležitou roli v každém věku. Pohyb nám přináší radost, ovlivňuje výši našeho sebevědomí. Pokud si chceme udržet pohybové schopnosti, měli bychom je cíleně ovlivňovat a to pravidelným cvičením. Pravidelné cvičení udržuje člověka v kondici, udržuje svalový tonus a rozsah pohybu kloubů. Pohybem se zpomaluje proces stárnutí, ovlivňuje soběstačnost, pocity a myšlenky (Klevetová a Dlabalová, 2008 s. 25). Podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 45-46) pohybové aktivity můžeme dělit do několika okruhů. Prvním okruhem je léčebná tělesná výchova, která je pro lidi se změněným zdravotním stavem. Probíhá jednotlivě nebo skupinově, pod dohledem lékaře. Jedná se o kondiční i relaxační cvičení. Druhým okruhem je zdravotní tělesná výchova pro lidi se zdravotním omezením. Jedná se o skupinové cvičení pod dohledem profesionálních cvičitelů. Třetím okruhem je habituální pohybová aktivita, jedná se o všechny pohybové činnosti, které provádíme v běžném životě. Posledním okruhem je rekreační sport, což zahrnuje kolektivní hry. Pohybová aktivita nám umožňuje příjemné trávení volného času. Proces stárnutí postihuje celý pohybový aparát, kdy dochází k omezení pohyblivosti, poklesu rychlosti, obratnosti, vytrvalosti a síly. Pro zachování nezávislosti starých lidí se doporučuje přiměřená pohybová aktivita. V tomto případě se bere ohled na zdravotní stav a tělesnou zdatnost.

Ve třetí a poslední kapitole jsme si vymezili, co znamená pojem aktivizace a jak je aktivizace důležitá v životě člověka. Dále jsme si popsali, co jsou to aktivizační programy. Vymezili jsme si některé z aktivizačních programů, které jsou nejčastěji využívány při práci s lidmi.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 ÚVOD VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na aktivizační programy v domově pro seniory. Jak již několikrát zmiňujeme, aktivizace v období stáří je velice důležitá a to z důvodu zachování soběstačnosti. Aktivizace přispívá k udržování psychické i fyzické výkonnosti a zapojuje seniora do společenského života. Při aktivizaci bychom měli respektovat individuální zvláštnosti a přání seniora.

Aktivizační programy by měly být smysluplně plánovány. Primárně by se měly zaměřit na udržení soběstačnosti seniora a využití volného času v domově pro seniory. Z toho důvodu jsme se zaměřili na to, jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy. V rámci bakalářské práce byl výzkum proveden v konkrétním domově pro seniory, který popisujeme v kapitole 4.5.

### 4.1 Výzkumný problém a výzkumné cíle

Hlavním cílem výzkumu bakalářské práce je zjistit, jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy v domově pro seniory.

#### Dílčí cíle:

- Zjistit, které aktivizační programy senioři nejčastěji využívají.
- Zjistit přínos aktivizačních programů.
- Zjistit pozitiva a negativa nabízených aktivizačních programů.
- Zjistit, zda senioři spatřují nějaké nedostatky v aktivizačních programech.
- Zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas v domově pro seniory.

### 4.2 Výzkumné otázky

Na základě stanoveného hlavního cíle a dílčích cílů jsme stanovili základní výzkumnou otázku a dílčí výzkumné otázky. Otázky jsme sestavili tak, aby nám poskytly výsledky v souladu se stanovenými cíli. Pomocí konkrétních otázek, které budou kladeny účastníkům výzkumu v rámci rozhovoru, se pokusíme nalézt odpovědi na již definované cíle a následující výzkumné otázky.

#### Hlavní výzkumná otázka:

Jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy?

**Dílní výzkumné otázky:**

- Jak vypadá běžný den v domově pro seniory?
- Jak ovlivňují aktivizační programy volný čas seniorů?
- Jaké jsou nejčastěji navštěvované aktivizační programy?
- Jaká pozitiva a negativa sledávají senioři s nabízenými aktivitami?
- Jaký je přínos nabízených aktivizačních programů?

**4.3 Volba druhu výzkumu**

S ohledem na zaměření našeho výzkumu, jsme si zvolili formu kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkum „vychází zejména z fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž kvalitativně orientované výzkumy připouštějí existenci více realit“ (Chrásková, 2007, s. 32). Tato forma výzkumu je nejvhodnější z toho důvodu, abychom získali co nejpřesnější informace. Pro skupinu, kterou jsme si vybrali při realizaci výzkumu, bude tato forma výzkumu příjemnější a vhodnější.

V rámci realizovaného kvalitativního výzkumu jsme zvolili přístup, a to případovou studii. Smyslem případové studie je podle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 97) velmi podrobné zkoumání a porozumění jednomu nebo několika málo případů. Podle Miowského (2006, s. 94) nám analýza jednotlivých případů umožňuje přesné sledování, popisování a vysvětlování případu.

V kvalitativním výzkumu jsme se soustředili na definování etických kritérií, která jsou při realizaci výzkumu velice důležitá. Podle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 43-48) jsme se zaměřili na tato etická kritéria. Prvním kritériem je důvěrnost. Účastníky výzkumu jsme informovali o tom, že nebudou zveřejněna žádná data, která by umožnila jejich identifikaci. Při přepisování rozhovorů byla změněna všechna jména účastníků, měst a lidí, která byla uvedena během rozhovoru. Druhým kritériem je poučený souhlas. Všichni účastníci výzkumu dobrovolně s rozhovorem souhlasili. Dále jsme účastníky výzkumu seznámili s účely získaných informací.

**4.4 Výzkumný soubor**

Při výběru výzkumného souboru jsme použili metodu záměrného výběru. Hlavní kritérium při výběru výzkumného souboru byli senioři trvale žijící v domově pro seniory a senioři, kteří se aktivně účastní aktivizačních programů. Výzkumný soubor tvoří senioři ve



věku 75 let a více. Jedná se o 6 účastníků výzkumu, kteří trvale žijí v domově pro seniory. Rozhovor jsme uskutečnili se 4 ženami a 2 muži, kteří se aktivně zúčastňují nabízených aktivizačních programů.

#### **4.5 Charita pokojného stáří Valašská Bystřice**

Charitní dům pokojného stáří leží samostatně v klidné části obce, náleží k němu terasa a zahrada. Dům je třípodlažní s výtahem a zajišťuje bezbariérový přístup. Uživatelům poskytuje k trvalému bydlení jednolůžkový nebo dvojlůžkový pokoj, který je vybaven vlastní koupelnou a WC. Jídelna slouží i jako společenská místnost. Kapacita domova je 26 míst.

Posláním domova pro seniory je umožnit klientům prožití klidného stáří. Služba je určena pro lidi, kteří mají sníženou soběstačnost, z důvodu věku a nemohou si zajistit své potřeby v domácím prostředí, bez pomoci jiné osoby. Pobyť v domově poskytuje co nejpřirozenější prostředí, které se podobá rodinnému prostředí. Zajišťuje nepřetržitou péči s individuálním přístupem a respektem. Cílem domova pro seniory je co nejdéle podporovat udržení běžného způsobu života, soběstačnost a zachování přirozených vztahů. Domov pro seniory poskytuje své služby klientům od 65 let věku. Pracovníci v domově pro seniory pracují se seniory s úctou a důstojností.

Pracovníci v domově se řídí zásadami, jako je respektování volby, uznání oprávněných potřeb, ochrana práv uživatele, podpora soběstačnosti, realizace osobních cílů a rozvoj přirozených vztahů.

Domov pro seniory poskytuje ze zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách tyto služby: poskytnutí ubytování, poskytnutí stravy, pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (kontakt s okolím, rodinou, přáteli, známými, na objednání zajištění kadeřnice, pedikérka), sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (pomoc při vyřizování na úřadech, jednání u lékaře, doprovod).

Na základě písemného rozvoru (Příloha I) se sociální pracovníci, která zároveň působí jako aktivizační pracovník, jsme zjistili, které aktivizační programy domov pro seniory nabízí a jak programy probíhají. Detailní popis aktivizačních programů, které provádí aktivizační pracovnice, přikládáme v příloze I. Každé pondělí se klienti účastní

mše. Na mši pravidelně dochází pan farář. Každou středu aktivizační pracovnice provádí s klienty domova čtení, pamětní hry a vzpomínkovou terapii. Ve čtvrtek se klienti účastní růžence, kdy do zařízení dochází paní, která se s klienty modlí. Součástí čtvrtedního programu je hra na harmoniku, kdy klienti poslouchají zpěv a pokud chtějí, mohou se do zpěvu zapojit a vybrat si písně, které by chtěli zpívat. Jednou za čtrnáct dní dochází paní, která s nimi provádí ruční práce. Klienti vyrábí výrobky, které se vtahují ke konkrétnímu období. V rámci nabízených programů je i cvičení, které klienti využívají. Cvičení se skládá ze základních cviků, např. protažení rukou, nohou apod. na základě rozhovoru jsme se dozvěděli, že zařízení usiluje o to, aby do zařízení docházeli dobrovolníci, kteří by se klientům věnovali. Zařízení nutně potřebuje aktivizačního pracovníka a rehabilitační sestru, ale to není možné z finančních důvodů.

#### 4.6 Metoda sběru dat

V kvalitativním výzkumu patří nejčastěji ke sběru dat pozorování, rozhovor (interview) a ohniskové skupiny. Při realizaci výzkumu jsme zvolili rozhovor neboli interview. Podle Miowského (2006, s. 155) patří interview „*mezi nejobtížnější a současně nejvýhodnější metody pro získání kvalitativních dat.*“ Miowský (2006, s. 157) dělí interview do tří základních skupin a to, nestrukturované interview, polostrukturované interview a strukturované interview. Při realizaci rozhovorů s účastníky výzkumu, tedy seniory, bylo vybráno polostrukturované interview. Jak popisuje Miowský (2006, s. 159) vytvoříme si schéma, které je závazné a podle schématu specifikujeme okruhy otázek, na které se budeme účastníků ptát, dle potřeby je při rozhovoru možné zaměňovat pořadí otázek, abychom z rozhovoru vytěžili co nejvíce. Pro ověření jsme využívali možnost kladení různých otázek, abychom mohli téma zpracovat do hloubky,

Rozhovory byly realizovány v konkrétním domově pro seniory v předem domluvené dny a hodiny. Rozhovory probíhaly s účastníky výzkumu, v jejich přirozeném prostředí, což v tomto případě znamenal vlastní pokoj účastníka výzkumu. Účastníky výzkumu jsme seznámili s tím, že rozhovor bude nahráván na záznamové zařízení a zda s tím souhlasí. Po získání souhlasu jsme vedli rozhovory s účastníky výzkumu na základě předem připravených okruhů otázek. Nejdříve jsme se snažili klást konkrétní otázky, které jsme zaznamenali formou poznámek, abychom získali důvěru seniora. Jednotlivé rozhovory průměrně trvaly 50 minut. Pro fixaci dat jsme použili audiozáznam, který podle Miowského (2006, s. 197) představuje „*pro výzkumníka velikou podporu a pomoc.*“

Snažili jsme se, aby záznamové zařízení nijak nenarušovalo rozhovor s účastníky výzkumu.

#### 4.7 Analýza a zpracování dat

Rozhovory s účastníky výzkumu jsme zaznamenávali na záznamové zařízení. Všechny rozhovory jsme následně doslovně přepsali do textové podoby. Získaná data jsme převedli do případových studií (kazuistik). V případové studii jak uvádí Švaříček a Šedřová (2007, s. 108) jsou „*data na základě systematického porovnávání a hledání pravidelností segmentována do systému kategorií*“. Dále jsme postupovali podle Miowského (2006, s. 221) kdy metoda trsu „*slouží k tomu, abychom seskupili a konceptualizovali určité výroky do skupin. Tímto procesem vznikají obecnější, induktivně zformované kategorie, jejichž zařazení do dané skupiny (trsu) je asociováno s určitými opakujícími se znaky.*“ Přepsané rozhovory jsme několikrát důkladně pročetli. V textu jsme postupně zaznamenávali poznámky, které se objevovaly ve všech rozhovorech. Text jsme rozdělili na několik částí, podle toho, jaké části nám z textu vyplynuly. Tyto části byly na základě podobnosti následně spojeny k sobě. Podle těchto částí jsme vytvořili kategorie. Kazuistiky (případové studie) jsme rozdělili do následujících kategorií:

- I. Základní údaje – obsahuje základní údaje o účastníkovi výzkumu.
- II. Život před odchodem do domova – detailní popis života účastníků výzkumu.
- III. Vzpomínky součástí života – jednotlivé vzpomínky účastníků výzkumu.
- IV. Denní rutina – popis běžného dne v domově pro seniory.
- V. Aktivity jako možnost trávení volného času – popis navštěvovaných aktivit.
- VI. Spokojenost s aktivitami – zhodnocení a vyjádření názoru na aktivizační programy.
- VII. Společná setkávání – vztahy účastníků výzkumu s ostatními lidmi v domově pro seniory.
- VIII. Život v domově – popis života a spokojenost v domově pro seniory.

## 5 KAZUISTIKY

### 5.1 Kazuistika – Paní A

#### I. Základní údaje

Paní A bude mít 80 let. V domově pro seniory žije od roku 2012. Paní A má čtyři děti, které ji pravidelně chodí navštěvovat. Paní A prodělala několik mozkových mrtvic.

#### II. Život před odchodem do domova

Paní A uvádí, že dříve pracovala ve školní jídelně. Zdravotní stav jí však zabránil v tom, aby mohla dále pracovat. Zdravotní stav byl jedním z důvodů proč Paní A odešla do domova pro seniory. Paní A uvádí: „*nemohla jsem na kolena a tak mě sem dali.*“

#### III. Vzpomínky součástí života

Paní A během rozhovoru vzpomínala na to, jak mohla uklízet, nerada byla bez práce. Práce byla součástí jejího života. Když bylo léto, ráda chodívala ven, kde měla své oblíbené místo. Na tomto místě trávila celé dny.

#### IV. Denní rutina

Paní A začíná svůj den ranní hygienou, poté si uklidí v pokoji, což jí nesmírně baví. Popisuje svůj zdravotní stav, kdy prodělala několik mozkových mrtvic a z toho důvodu došlo ke zhoršení řeči. Ještě před onemocněním si všechno zvládla uklidit. Všechno si nejraději obstarává sama, aby nikoho nemusela obtěžovat.

#### V. Aktivity jako možnost trávení volného času

Paní A tráví svůj volný čas uklízením, vařením, sledováním televize a čte si časopisy. Uvádí že, nic nedělání ji nebaví: „*Já si vždy najdu nějakou prácečku.*“ Má ráda akční věci. Většinu svého času se věnuje opravě svého oděvu. Paní A velice ráda navštěvuje aktivity, které domov nabízí, ale jak uvádí, chodí jen na ty, které ji baví. Každé pondělí se účastní mše, chodí do společné místnosti na program kde paní, která pravidelně dojíždí do zařízení, hraje na harmoniku. Zúčastňuje se cvičení. „*Snažím se cvičit, aspoň mě to říkají, že se snažím.*“

Programu, kde vyrábějí různé předměty se pravidelně neúčastní. „*A tak mě se to líbí, jak říkám, ale takové věci ruční mě nebaví, ale ne že by to, když mi to nejde tak nejde, tak si dělám svoje.*“ Pro Paní A jsou tyto věci z jejího pohledu moc náročné, účastní se pouze

těch, které dokáže zvládnout. Paní A si nejraději ve svém volném čase povídá se sestřičkou, se kterou má velice přátelský vztah. *„Ona za mnou přijde tak já jsem úplně spokojena, jsem ráda, že si s ní popovídám.“*

## VI. Spokojenost s aktivitami

Paní A je s aktivitami spokojená. *„No tak víte, idu moc ráda.“* Nejraději má zábavné programy, v podstatě se účastní veškerých aktivit, které domov nabízí. Nejraději se účastní programů, které pro ně každou středu připravuje sociální pracovnice. Dále navštěvuje pondělní mši, páteční cvičení a hraní na harmoniku.

Jediný nedostatek vidí v tom, že se nemůže plnohodnotně zúčastňovat programu, kde vytvářejí různé předměty, a to z toho důvodu, že je to pro Paní A moc náročné. Navzdory této překážce Paní A program navštěvuje. Pokud je to pro ni složité, tak připravené věci nevyrábí. V některých případech má Paní A dojem, že její problémy s řečí mohou někoho obtěžovat a proto se někdy stane, že z aktivit raději odchází.

## VII. Společná setkávání

Paní A uvádí, že se občas s lidmi z domova stýká. Ale jen v případě pokud má dobrou náladu. Jak popisuje, měla už dvakrát mozkovou mrtvici a má problémy s řečí. Paní A často uváděla, že je nejraději sama, má strach z toho, aby někoho nerušila. *„Já jsem taký samomrak.“*

Když se setká s ostatními lidmi z domova, ráda by si s nimi povídala, jen má strach z toho, že oni nebudou chtít. Důvodem jejich obav je zhoršení řeči. Paní A potřebuje dostatek času k tomu, aby mohla vyjádřit to, co chce říct. Dříve když byla Paní A v lepším zdravotním stavu a neměla takové problémy s řečí, jako má teď ráda se stýkávala s ostatními lidmi, mohla si s nimi popovídat, což teď jak uvádí, už moc nejde.

## VIII. Život v domově

Paní uvádí, že je s domovem spokojená, nejvíce jí vyhovuje to, že je sama na pokoji. Ve volném čase se dívá ne televizi, ráda uklízí. Paní A pravidelně navštěvuje rodina, a to zejména o víkendech. Společně jezdí na výlety. I když Paní A protestuje, že nikam nepojede, vždy jí nakonec přemluví. *„Já mám vždycky řečí, že já nebudu toto a toto, ale pak to vždycky udělám.“* Ráda si s nimi popovídá, hraje karty. Největší radost má z toho, když za ní přijedou její vnučky. Často ji chodily navštěvovat i její kamarádky, ale jak uvádí každý má hodně práce, ale když má svátek tak jí přijdou navštívit.

## 5.2 Kazuistika – Paní B

### I. Základní údaje

Paní B má 88 let. V domově pro seniory žije od roku 2012. Paní B má pět dětí, tři syny a dvě dcery.

### II. Život před odchodem do domova

Paní B uvádí, že do práce nikdy nechodila, měla nevlastní sestru, u které pracovala. Její náplň práce bylo starat se o sestřiny děti a o zvířata, které měli. Paní B chtěla pracovat s lidmi, ale měla hodně povinností doma a u sestry. Z časových důvodů by nedokázala tyto věci spojit dohromady.

### III. Vzpomínky součástí života

Paní B vzpomínala na své dětství. V dětství se starala o zvířata, chodila na pole. „*Mněli jsme dva býky, jeden byl menší, jeden velký, jsem jich aji pásala, dlouho sa dycky pásli, pěkně.*“ Paní B chtěla pracovat s lidmi, ale jak uvádí, měla hodně práce doma a všechno by nestíhala. Paní B velice ráda čte, ale když byla v dětském věku, neměli peníze na to, aby si mohli dovolit koupit knihy. Její strýc odebíral knihy na pokračování a tak si vždy doma četli. Paní B vyprávěla obsah obou knih „*To si dovčil pamatujů jedna ta se jmenovala to byla velká gumová pevnost, ale potom tam bylo mamičko proč nepřicházíš.*“ Paní B se dříve věnovala šití oblečení. Popisovala, jak si šila šaty, ve kterých chodila do města a do kostela. Pokud její děti chodily do školy, tak jim také šila věci. Paní B vzpomínala na svého syna, který jí před rokem umřel. Syn jí chodíval často navštěvovat. Pro Paní B bylo velice těžké mluvit o svém zemřelém synovi, jakákoliv vzpomínka na něho ji rozplakala.

### IV. Denní rutina

Paní B popisuje svůj běžný den. Její den začíná tím, že si uklidí pokoj, provede ranní hygienu. Přes den se účastní aktivit, a pokud nejsou tak si ráda čte. Paní B si chodí půjčovat knihy do knihovny, kterou mají přímo v domově. Nejčastěji si půjčuje knihy, které mají krátký děj. Po příchodu do domova svůj volný čas trávila šitím oblečení pro své dcery. Ale postupem času jí to přestalo bavit. Paní B se ráda dívá o víkendu na pohádky. „*Na televizi jsem se dávno nedívala, jen v neděli na pohádky, ale včilka, co mě syn umřel, tak nemám o televizi zájem.*“ Paní B nemůže chodit sama na procházky z důvodu špatného stavu invalidního vozíku, vždy potřebuje asistenci personálu. Paní B v průběhu rozhovoru často mluvila o smrti. „*Jestli máte možnost objednejte už tu smrt, už je včil teplo, jak bylo*

*zima, tak bych tam nerada šla v zimě, už je teplo, tam mi bude dobře, mám tam hrob, maminka s tatínkem i manžel tam je též, tak tam budu s nima vedle maminky.“*

#### **V. Aktivity jako možnost trávení volného času**

Paní B se účastní všech aktivit, které nabízí domov pro seniory. Účastní se mše, ráda chodí na program, kde vyrábějí různé předměty. Ukazovala nám předměty, které sama vyrobila, např. velikonoční vajíčko, košíky. Vyrobenými předměty vždy obdaruje své dcery. Paní B navštěvuje čtení, což je program, který vede sociální pracovnice. Paní B ráda chodí do společenské místnosti, kde se hraje na harmoniku. Pokud nemá dobrou náladu, tak jen poslouchá na chodbě, jak paní hraje. Z důvodu smrti svého syna, Paní B ztratila o některé aktivity zájem. *„Včilka co mě syn umřel, tak nemám o nic zájem.“*

#### **VI. Spokojenost s aktivitami**

Paní B navštěvuje všechny aktivity. Aktivity jí baví, ale jak uvedla, dříve mohla dělat mnohem více věcí než teď. Je to i z důvodu omezení hybnosti, kdy Paní B používá k pohybu kolečkové křeslo *„Předtím jsem dokázala udělat všechno.“* Z důvodu úmrtí svého syna, omezila svoji účast na programu. Jedná se o program, kdy do zařízení dojíždí paní, která hraje na harmoniku.

#### **VII. Společná setkávání**

Paní B uvádí že, se s ostatními lidmi z domova setkává hlavně při obědu. Ale momentálně bylo období chřipek, kdy došlo k omezení společných setkávání. Paní B popisuje situaci, kdy sedí u stolu při obědě. Stěžuje si na jednu paní, která se chová velmi špatně, ničeho si nevážá ani jídla. Paní B se s paní znají už z mládí, ale nikdy mezi sebou neměly dobré vztahy. *„Včilka se ošklíbá, já by ji tak dala z každé strany, já to nemožu vidět, když to není dobré, nemám na to chuť, tak to nebudu jest.“* Paní B se stýká s ostatními lidmi i při programu kdy vyrábí různé předměty.

#### **VIII. Život v domově**

Pro Paní B byl odchod do domova pro seniory jedinou možností. Podle informací, které jsme zjistili, jsou všichni její příbuzní včetně dětí velice zaneprázdněni. Odchod do domova byla její jediná možnost. *„Stejně nemám kde jít, kde bych šla, člověk musí být spokojený, když nemá velké nároky.“* Paní B uvedla, že dokud je soběstačná, je s životem v domově spokojená. Nerada by obtěžovala sestřičky svými potřebami. *„Rači umřít hned, abych nemusela nikoho otravovat, zvonit, to já nerada dělám.“* O víkendech jezdí za Paní

B její rodina, ale jak uvádí, pouze pokud mají čas. Její rodina je zaneprázdněná prací a starostmi o své děti. Paní B je velice ráda, když za ní rodina přijede na návštěvu, největší radost má ze svých pravnuček. *„Děti za mnou přijdou, ale toš, každý má svoje a toš občas přídu, ale toš pořád tu být nemožu.“*

### **5.3 Kazuistika – Pan C**

#### **I. Základní údaje**

Pan C má 81 let. V domově pro seniory žije od roku 2014. S manželkou mají tři děti, dva syny a dceru.

#### **II. Život pře odchodem do domova**

Pan C byl 27 měsíců na vojně jako elitní voják v pohraniční strážci. Když se vrátil z vojny, začal pracovat ve firmě, kde se pražila káva. Popisoval svůj kariérní růst. Nejdříve ve firmě začínal jako brigádník. Byl velice pracovitý a od vedoucího dostal nabídku na studium. *„No a přišel za mnou pan ředitel, to byl soudruh a povídá, ty ses nám líbil, dělal si poctivě, navrhuju ti jít učit se (povolání) do Prahy.“* Pan C se postupem času vypracoval až na vedoucí pozici, nesl velkou zodpovědnost za práci, kterou vykonával. Jeho náplní práce bylo zajišťování dostatečného množství kávy a koření. Tato pracovní pozice zahrnovala i cestování. Pan C procestoval Rusko, Německo, Rakousko, Maďarsko a Polsko. Práci vykonával do doby, než odešel do důchodu.

#### **III. Vzpomínky součástí života**

Pan C vzpomíná na své mládí, jeho otec byl havíř a matka pracovala v zemědělství. Pan C byl několik měsíců na vojně. Popisuje, jak se seznámil se svojí ženou a kdy se vzali. Manželství mají velice spokojené, s manželkou mají krásný vztah i přesto, že je Pan C v domově pro seniory. *„Manželství mám dobré, jsem fakt rád, žena je jednička, rozumíme si.“* Pan C velice rád vzpomíná na své mládí, detailně popisuje své začátky studia při zaměstnání a cestování po Evropě.

#### **IV. Denní rutina**

Pan C začíná den rozcvičkou a snídaní. Přes den se Pan C věnuje malování, taky odpočívá a hraje na harmoniku. Na harmoniku hraje nejraději při špatné náladě. Hudba mu ji vždy zlepšší. *„To je zajímavé, když je člověk takový mrzutý a taková blbá nálada jak se říká, tak já si vezmu harmošku a zahraju si a hned přijdu na jiné myšlenky a hned je mi*



*lepší. “ Pan C nehraje jen pro sebe, ale pokud se společně schází s ostatními lidmi, tak hraje i pro ně. Přes den se účastní nabízených aktivizačních programů.*

#### **V. Aktivita jako možnost trávení volného času**

Pan C se občas účastní mše a rád si s panem farářem povídá o jiných náboženstvích a řeší aktuální problematiku. Chodí i na program kdy hraje paní na harmoniku, ale říkal, že je to součástí modlení a to se mu moc nelíbí. Modlení je podle jeho názoru moc dlouhé a unavující. Pan C si přes den maluje.

Nejčastěji se věnuje hraní na harmoniku. Pan C chodí na cvičení i na program, kdy s nimi paní vyrábí různé výrobky např. svíčky a mnoho dalších. Pan C se pravidelně účastní programu, který pro ně připravuje sociální pracovnice a to je trénování paměti, kde hádají různé názvy slov. Účastní se veškerých aktivit, které domov nabízí. Některých pravidelně a některých méně, jak Pan C uvedl, méně navštěvuje mši a modlení.

#### **VI. Spokojenost s aktivitami**

Pan C uvádí, že 81 let je už na něm znát. Ale nejvíce se mu líbí aktivita, kterou dělá sociální pracovnice, a to je trénování paměti. Pan C na tento program donesl knihu, ve které jsou názvy v češtině, slovenštině a valašském nářečí. Vždy si řeknou jeden název a ten se pokusí doplnit ve slovenštině a ve valašském nářečí. *„Mám knížku, kde jsou názvy valašské, třeba jak je borůvky, tady jsou to hafery a na Slovensku čučorjetky.“*

#### **VII. Společná setkávání**

Pan C se setkává s ostatními lidmi nejen při obědu, ale i ve společenské místnosti, kde probíhají aktivity. Při setkávání hraje ostatním lidem z domova na harmoniku. Často chodí na návštěvu za Panem F, který nemá dobrou náladu. Vždy si popovídají, Pan C se mu snaží zlepšit jeho náladu. *„Říká mi Pane C já jsem si prohrál život, já říkám toš Pane F, co bylo bylo, zkus začít znova a hotové, bečet nepomože.“*

#### **VIII. Život v domově**

Když jsme se Pána C ptali na otázku, jak se mu líbí v domově pro seniory, odpověděl nám *„ale už jsem si zvykl.“* Pan C si už zvykl na život v domově, sestřičky jsou podle jeho názoru rozdílné, ale jsou velice vstřícné. Pana C každý den navštěvuje manželka. Děti za ním občas jezdí na návštěvu. Pan C rád povídá o svých dětech. Jeho dcera má maturitu, syn je inženýr. Pan C se věnuje ve svém volném čase hodně aktivitám.

## 5.4 Kazuistika – Paní D

### I. Základní údaje

Paní D má 75 let. V domově pro seniory žije od roku 2012. Paní D má tři děti, dva syny a dceru. Paní D prodělala několik mozkových mrtvic.

### II. Život před odchodem do domova

Paní D byla členkou Jednotného zemědělského družstva, kde také pracovala. Popisuje, jak probíhala její práce. Paní D měla ještě jednu práci, kterou vykonávala za nepříznivého počasí. Doma šila pracovní rukavice, při práci jí pomáhaly, jak děti, tak i její manžel.

*„Chodívají jsme do hor do lesa, sadili jsme stromečky, potom jsme dělali ty větve a vršáky, to jsme pálili ven, pak sa vyžíňalo, jak byly ty stromečky, tak sa kosákem vyžíňala tráva, aby ta tráva nespadla na ty stromky, asi včil v říjnu, v listopadu se dělal nátěr na stromečky, na ty konce, aby to ta zvěř neožrala. A když bylo škaredě, tak jsem šila ty rukavice.“*

### III. Vzpomínky součástí života

Paní D vzpomínala na svoji práci a na svůj život. Když byla mladá, každou neděli chodívala do kostela i se svými dětmi. *„Jsem chodívala každou neděli do kostela, aji s děckama malýma, třeba byl jedinej nejmladší malučkým já jsem si ho dala do ruk a on mě třeba spal celů dobu.“* Vzpomínala na svého manžela, který jí se vším pomáhal. *„Manžel už mě umřel, už je to deset roků, co odešel.“* Vzpomínala na to, jak dříve hodně pletla sobě, dceři, nevěstám i manželovi.

### IV. Denní rutina

Paní D se každý den dívá na televizi i se svou spolubydlící, se kterou žije na pokoji. Její den závisí na sestřičkách, které jí se vším pomáhají, doprovází na oběd, vozí ji na aktivity, které se odehrávají v jídelně, která slouží jako společenská místnost. Paní D si ráda čte časopisy. *„Tak co tu možem dělat, většinou si pustíme televizi, hodně míváme noe, tam je vše, to já se tak dívám i s paní a jiného, nemáme nic, co bysme dělali.“* Dříve se Paní D hodně věnovala pletení ponožek pro svou rodinu.

### V. Aktivity jako možnost trávení volného času

Jak už Paní D uvedla, tráví svůj volný čas sledováním televize. Pokud je nějaký program, tak jí sestřičky připraví a dovezou na aktivity. Paní D chodí na všechny aktivity,

kteřé domov nabízí „*A vždycky, když tu něco je, tak já idu dycky dycky všade.*“ Dříve za nimi dojížděla paní s pejskem a ukazovala jim různé cviky. „*Slečna jezdila s pejskem, byl takový cvičený a ukazovala, jaké dělá cviky s ním a potom jsme mu hodily balony nebo nějaké věci.*“ Paní D pravidelně dochází každé pondělí na mši, kde mají kázání a čtení z bible. Účastní se programu s aktivizační pracovnící, která jim předčítá a provádí s nimi aktivitu, která se jmenuje trénování paměti. „*Paní pracovnice nám čte a dělává nám takové různé trochu, abychom si měli rozptýlit mozek, třeba nám vykládala, jak byly večerničky, kdo tam byl a ten druhý, jsme nevěděli kdo to je, třeba maková panenka a byl ten Emanuel, tak jsme to museli uhádnut, kdo to byl.*“

Paní D se účastní programu, kde vyrábějí různé věci, například vyráběli andělíčky, přání a na Velikonoce vyráběli kuřátka z papíru. O Vánocích se sestřičkami mohla péct perníčky. Za příznivého počasí má Paní D možnost chodit ven na terasu se sestřičkami. Každý čtvrtek se účastní růžence, po růženci poslouchá hraní na harmoniku. „*To dycky chodívám, to je růženec on je tady navrchu v kapliče a pak nás oni svezú dule a pak zpíváme různé české písničky.*“

## VI. Spokojenost s aktivitami

Jak uvádíme výše, Paní D navštěvuje všechny aktivity, které domov pro seniory nabízí. Nejvíce je spokojená s programem, kde vyrábí různé předměty. Tento program by chtěla častěji, protože jí ruční práce baví. Paní D by chtěla kroužek, ve kterém by mohly vařit nebo péct. „*No já mám ráda vaření a pečení, kdyby tady byl třeba takový kroužek, kdybychom si mohli něco udělat, jako pro všechny lidi, to by bylo také dobré.*“

Dále uvádí že, v domově ji nejvíce chybí rehabilitační sestra, která by se jim věnovala a cvičila s nimi, což je podle Paní D velice důležité. „*Velice dobré by bylo, kdyby tu přišla nějaká sestřička, která by nás mohla cvičit, to by bylo výborné tady, to by se mi líbilo.*“

## VII. Společná setkávání

Paní D se stýká s ostatními lidmi při obědě v jídelně, nebo když chodí na kávu. Ráda si s ostatními povídá a společně vzpomínají na staré časy. „*Si vykládáme jaké jsme mívali takové staré vzpomínky, co se různě dělávaly věci, jaké byly zimy, kolik bylo hodně snihu. Protože tam su i starší paní, tak vykládáme, jak se dralo peří, většinou o starých věcech jak sa dělávalo.*“

## VIII. Život v domově

Paní D se velice líbí v domově, protože zde vládne rodinná atmosféra. „*Chtěla jsem jít na (název města), že by to naši měli blíž, tady je to přecaj daleko, ale mě je tady, já su tu ráda, mě to tady připadá jako rodina.*“ Paní D je nadměru spokojená s přístupem sestřiček, pokud něco potřebuje, sestřičky ji vždy vyhoví s každým jejím přáním. Každý den Paní D se svou spolubydlící sleduje televizi a účastní se všech aktivit, které domov pro seniory nabízí.

Přes týden, ale i o víkendu ji jezdí navštěvovat rodina, která si ji na svátky bere k sobě domů. Se svými dětmi má velice dobré vztahy, když něco potřebuje, všechno ji zařídí, vozí ji nákup, povídají si spolu. „*Oni mně musa všechno povykládat, co sa stalo v (název města), hlavně co je s děckama, jak sa majů vnuci.*“ Pro Paní D je rodina velice důležitá.

## 5.5 Kazuistika – Paní E

### I. Základní údaje

Paní E má 85 let. V domově pro seniory žije od roku 2014. Paní E je vdova. Má mladší sestru.

### II. Život před odchodem do domova

Paní E pracovala v kulturním domě v kině, kde zařizovala představení a promítání filmů. Tato práce byla vedlejší, její hlavní zaměstnání bylo účetnictví.

„*Já jsem hodně dělala u nás v kulturním domě, kino jsem vedla 32 roků, ale jinak mé hlavní zaměstnání bylo účetnictví 34 roků. Od tama sem sa nedostala, já jsme měla dělat vedoucí kulturního domu, ale tam jsme se nedostala, ale dost často jsem to dělávala, to bylo odpoledňa a mě umřel manžel měl 40 roků, tak co jsem měla dělat, tak jsem dělala do kultury, objednávala divadla a jak tam jezdili, jsme se jim věnovala, vařila kafe.*“

Paní E velmi brzy zemřel manžel, který byl nemocný a z toho důvodu věnovala nejvíce času své práci a svým zálibám, jako byla kultura a cestování. Během svého života ráda cestovala a navštívila mnoho zemí.

### III. Vzpomínky součástí života

Paní E vzpomíná na své dětství. Svého otce měla na frontě, poté vážně onemocněl a umřel. Když byl její otec na frontě musela doma se svou matkou zastat všechnu práci. „*Já jsem musela dělat všechno, dojit krávu aji kozu, ta bestia mi vypila mléko, musela jsem*

*sečku řezat, dřevo rubat, no co kdo uměl, musel dělat. A moja sestra to vykládala našim dvojim inženýrkám a ony říkaly, my jsme tetinko mysleli, že jsi panička, to jo panička pěkná, musela jsem se postavit ke každé práci.“*

Ráda vzpomíná na svého manžela. Manžel Paní E byl velice nemocný. Během jeho nemoci se o něj neustále starala a obětovala mu celý svůj život. Jak uvedla, nikdy by ho kvůli tomu neopustila, i když si několikrát říkala, že by mohla. *„Já jsem byla taková zdeptaná z té jeho nemoci, můj měl cukrovku, to se pořád klenulo na psychiatrii, já jsem za ním jezdila do (název města), záchvaty měl hrozné, taký druh cukrovky no a 10 roků to trvalo, umřel, měl 40, taký mladý. Děti nemám právě pro něho, kdybych byla sprostá, jsem ho mohla opustit, aji když sa nemodlím toto bych neudělala, toho bych nebyla schopná udělat, i když vím, co mě to stálo.“*

Paní E ráda vzpomíná na to, jak hodně cestovala, které země navštívila. Největší jejím zájmem se staly kostely, galerie a muzea. Paní E ráda vzpomíná na svou mladší sestru a na její děti, za kterými často jezdívala. Se svou sestrou má velice dobré vztahy. Dodnes jí jezdí navštěvovat všichni členové rodiny a její přátelé.

#### **IV. Denní rutina**

Paní E se během dne dívá ne televizi, ale nevyhovuje jí nízká nabídka televizních programů. *„Tady chytanu tak 4 programy, doma jsem chytla přes 30, musíte sa uskromnit.“* Ráda si čte, nejraději má knihy, podle kterých jsou natočeny filmy. *„Ted' jsem se pustila do herbáča a není možné, soci mě od toho odhání.“* Knihy jí nosí její švagrová. A stěžovala si, že knihy, které čte má vzadu v polici a není, kdo by jí to přeskládal. Někdy Paní E jen přemýšlí a pozoruje věci kolem sebe. Ráda si čte časopisy, nejraději o hercích. Přes den sedí u otevřeného okna a popijí kávu. *„Já si sednu k oknu, otevřu si ho a pustím si vzduch, udělám si kafe, srdce ne srdce že, na něco člověk umřít musí.“*

#### **V. Aktivity jako možnost trávení volného času**

Jak Paní E uvedla, tráví svůj volný čas sledováním televize, četbou knih a návštěvou programů, které nabízí domov pro seniory. Paní E se účastní bystření rozumu, které pro ně připravuje sociální pracovnice. Navštěvuje program, na který dochází do zařízení paní a vyrábějí různé předměty. *„Tam se dělaly takové vázy a tretky všelijaké, nevím, jestli to začne frčet, včil to bylo ochromené tím nachlazením.“* Předměty, které vyrobí, většinou daruje své rodině nebo kamarádkám, které jí navštěvují. Paní E na mši nechodí, protože v Boha nevěří. *„Já se od Hitlera nemodlím, já jsem zažila takové hrůzy, ztratila jsem*

*tatínka, strýca a v té minulé válce, děda, 3 strýcy, ale to už nepočítám. Já sa modlím jinak, víte jak, dávám našemu chlapcovi sto tisíc včel, modlitba by mu nepomohla. Stařenka moja říkala, modli se skutkami.*“ Paní E si ráda chodí poslechnout, jak paní hraje na harmoniku. Říká že, je dobrá a docela hezky zpívá. Na cvičení nechodí, protože se jí cvičení kryje s koupáním a sušením vlasů.

## VI. Spokojenost s aktivitami

Paní E navštěvuje všechny aktivity, které se pořádají v domově pro seniory. Paní E se popisuje jako velice společenská osoba. *„Já jsem společenský tvor, já jsem tak byla zvyklá žít.*“ Paní E by se líbilo, kdyby aktivity na tvorbu různých předmětů byly častěji. Dále se jí líbí program, kde jim paní hraje na harmoniku. Paní E přesně neuvádí, jaké další aktivity by chtěla, se všemi aktivitami docela spokojená. *„Toš člověk nesmí být náročný.*“

## VII. Společná setkávání

Paní E se stýká s ostatními lidmi při obědě. Povídají si o tom, co dělají přes den, co viděli v televizi, jaké mají potíže. Společně se scházejí i mimo dobu obědu. *„Chodíme hore a vždycky posedíme, my ženské, no moc nás není. Nechcu sa nikoho dotknut, ale tady má málo kdo rozum. Oni za to nemožu no, a proto jsou tady.*“ Paní E popisuje různé příhody s ostatními lidmi, které se jí v domově pro seniory přihodily. Jednou měla malou rozepři s jedním pánem z domova, ale celá situace se vyřešila. Popisuje situaci, kdy se zastala jedné paní z domova, která chtěla spáchat sebevraždu. *„Jí prý umřel syn při autonehodě a ona sa chtěla zabít, já jsem jí to rozmluvila a víte jak se mi odvděčila, nadávala mi.*“

## VIII. Život v domově

Paní E si na život v domově ještě nezvykla, s odchodem do domova přišla o všechno, o svůj byt a o přátelé. Postupně se s tímto faktem smiřuje. *„Ještě jsem si tu nezvykla, já jsem přišla vlastně o všechno, o pěkný byt, o přátele a tady, a když si to tak vezmete, nemáte s kým pohovořit. Co nadělám, musím to brát, tak jak to ide, kdo by se o mě staral, kdo by mi pomohl.*“ Nejtěžší období pro ni byl nástup do domova pro seniory, velice jí mrzelo, že po odchodu z nemocnice se nemohla zastavit doma. *„Já myslela, že umřu od lítosti, dovedete si to představit, mě bylo na nic.*“ Na druhou stranu se Paní E v domově líbí, je spokojena s personálem a s prostředím. Popisuje že, do doby než odešla do domova pro seniory, ani nevěděla, kolik má přátel. Všichni její sousedé, přátelé i rodina jí jezdí navštěvovat. *„Naši tu jezďa no a přátele, ze (název země) už je to horší, ale dojede tu neteř i s cérku.*“

## 5.6 Kazuistika – Pan F

### I. Základní údaje

Pan F má 80 let. V domově pro seniory je od roku 2012. Pan F má pět sourozenců, čtyři bratry a sestru.

### II. Život před odchodem do domova

Pan F uvádí, že pracoval na národním výboru a pak když nebyla práce, musel odejít pracovat do jiné firmy. Zde pracoval 30 let, na tři směny ranní, odpolední, noční. Pan F popisoval náplň své práce. *„V (název firmy) jsem obrazovky nosil a trhal a všelijaké práce.“*

### III. Vzpomínky součástí života

Pan F během rozhovoru vzpomínal na své dětství a na rodiče. Oba rodiče mu zemřeli. Popisoval, co všechno dělal, když byl malý, nejčastěji se staral o domácí zvířata. *„Krávu jsem pásal a pomáhal rodičom, hrabat seno, jo jo nemám už ani jednoho rodiče.“* Pan F vzpomínal na svou práci, popisoval, jaké měl zaměstnání a jaká byla jeho pracovní náplň. *„Pracoval jsem v (název firmy) 30 roků, tam jsem dělal na tři směny, ranní, odpolední noční. Jo jo to je vzpomínka.“*

### IV. Denní rutina

Pan F popisuje, že se přes den dívá na televizi, knížky ani časopisy ho nebaví, z důvodu sníženého zraku. Nejčastěji sleduje pořady, které se mu líbí. *„Když je něco pěkného, tak sa dívu, když je něco takového, tak to zastavím.“* Když jsou nějaké aktivity v domově pro seniory, tak se jich účastní. Nejraději se však prochází, rád chodí ven na procházky, anebo jak uvedl, chodí do hospody. *„Procházím sa, kdyby bylo pěkně člověk by šel venek sa projít a tak, nemusí být zavřený tadyk.“* Pan F uvádí, že pokud není hezké počasí, tak přes den pouze odpočívá.

### V. Aktivity jako možnost trávení volného času

Pan F se zúčastňuje všech aktivit. Rád chodí na harmoniku, kde zpívá a poslouchá písničky. Tohoto programu se pravidelně účastní. Každé pondělí dochází na mši. Ve čtvrtek se účastní růžence, kde se modlí. Pan F rád chodí na vystoupení, které se občas uskutečňuje v domově pro seniory. *„Jak je nějaké vystúpení nebo zpívajú tak idu.“* Pan F

pravidelně chodí na cvičení. Každou středu se účastní se aktivit, které připravuje sociální pracovnice.

## VI. Spokojenost s aktivitami

Pan F uvádí, že je spokojený a že kdyby chtěl něco změnit, tak na jeho rozhodnutí stejně nezáleží. Pan F chodí na program, kde se vyrábí různé předměty, ale aktivně se ho neúčastní, pouze se dívá, jak se věci vyrábí. „*Ruční práce to mňa nebaví, já se jen dívám.*“

Pan F by byl rád, kdyby v domově probíhala nějaká vystoupení, na to on chodí velice rád. Pan F je s personálem spokojený. Pokud mají sestřičky čas, tak si s Panem F rády popovídají. „*Sestřičky jsou šikovné, vykládajů si s náma.*“ Pan F by byl rád, kdyby bylo hezké počasí a mohl by se jít projít ven, čas by mu rychleji utíkal.

## VII. Společná setkávání

Pan F se setkává s ostatními lidmi z domova pro seniory hlavně při jídle. Uvádí, že vztahy mezi ostatními jsou dobré. „*Vztahy máme dobré, někdy to tak skřípe, ale to nevadí to se zase uhladí.*“ Po snídani většinou sedí na lavičce a povídají si. Pan F se navštěvuje s Panem C, jak vyplynulo z rozhovoru s Panem C.

## VIII. Život v domově

Pan F je s životem v domově pro seniory docela spokojený. V Domově se mu líbí. Nejvíce si pochvaluje, že nemusí vstávat brzy ráno. „*Dobře, pěkně, je tady klid. Tak jak není zle, kdyby bylo pěkně, tak by člověk šel venek sa projít nekde a hned by bylo poledne.*“ Na druhou stranu Pan F uvádí, že ho to v domově nebaví, že musí být v domově pořád. „*Tady jsem furt, už mňa to i sere.*“ O víkendech za ním jezdí na návštěvu bratr se sestrou. Rádi si spolu povídají, nejčastěji u šálku kávy. Pan F si stěžoval, že za ním jezdí velmi málo a podle jeho názoru by ocenil častější návštěvy. „*No někdy přídu, někdy nepřídu, raz za týden, ale ted' tu 14 dní nebyli.*“



## 6 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Výsledky výzkum se týkají pouze účastníků výzkumu, se kterými byl realizován rozhovor v konkrétním domově pro seniory. V uvedených kazuistikách jsme se snažili popsat život seniora před nástupem do domova pro seniory a život po nástupu do domova pro seniory. Jak naši účastníci výzkumu uvádějí, byl pro ně odchod do domova jedinou možností. Účastníci výzkumu se shodují na tom, že by neměli kam jít, neměl by se o ně kdo postarat. Pocity seniorů byly z velké části stejné, všichni uváděli, že už si na život v domově zvykli. Až na Paní E, která se s odchodem do domova nemůže smířit. Jak uvedla, s odchodem do domova přišla o všechno, co měla.

Zaměřili jsme se na způsob trávení volného času, a zda senioři využívají nabízené aktivizační programy. Na základě písemného rozhovoru s aktivizační pracovnící, který uvádíme v příloze I, jsme nejdříve získali informace o tom, jaké aktivizační programy domov pro seniory nabízí. Všichni naši účastníci výzkumu, se kterými byl veden rozhovor, nám potvrdili, že se nabízených aktivit velice rádi účastní. Účast závisí i na zdravotním stavu našich účastníků výzkumu.

Účastníci výzkumu nejčastěji navštěvují aktivity, které s nimi provádí aktivizační pracovníce. Její program se nazývá trénování paměti, kdy si účastníci výzkumu procvičují paměť. Podle výpovědí, které uvedli účastníci výzkumu, se jim líbí všechny programy, zvláště program, kde vyrábí různé předměty. Tento program se ale uskutečňuje pouze jednou za čtrnáct dní. Na základě výpovědí účastníků výzkumu, by tento program chtěli častěji. Z výpovědí účastníků výzkumu vyplývá důležitost duchovní stránky života. Účastníci výzkumu se pravidelně účastní mše s růžence. Až na výpověď Paní E, která popisovala své životní tragédie, od kterých v Boha nevěří.

Na základě výpovědí účastníků výzkumu nám vyplynulo, že jsou spokojeni s nabízenými aktivizačními programy, ale některé aktivity jim scházejí. Podle výpovědi Paní D, v domově chybí sestra, která by se jim věnovala a cvičila s nimi. Pouze dva účastníci výzkumu Paní D a Pan E uvedli že, by se jim líbilo, kdyby v domově byla vystoupení nebo kroužek vaření.

Všichni účastníci výzkumu tráví svůj volný čas velice podobně. Nejčastěji četbou knih, sledováním televize a účasti na aktivizačních programech. Všichni účastníci výzkumu jsou velice rádi, když je přijde navštívit rodina nebo jejich přátelé.

Z uvedených výpovědí účastníků výzkumu usuzujeme, že aktivizační programy hrají velkou roli při způsobu trávení volného času v domově pro seniory. Jak vyplývá z výpovědí účastníků výzkumu, aktivizační programy jsou pro ně důležité z hlediska vyplnění volného času a udržení soběstačnosti. Všichni účastníci výzkumu se shodli na tom, že jsou v domově pro seniory spokojeni. Jak jsme mohli z výpovědí účastníků výzkumu posoudit, v této oblasti hraje velkou roli přístup personálu. Jak vyplývá z výzkumu, účastníci výzkumu velice rádi vzpomínají na své zážitky z dětství a mládí. Účastníci výzkumu se velmi často spolu stýkají. Vztahy mezi účastníky výzkumu jsou přátelské, jen ve velmi málo případech můžeme z jejich výpovědí posoudit nepřátelské vztahy mezi účastníky výzkumu a ostatními lidmi z domova pro seniory.

Z našeho výzkumu vyplynulo, že aktivizační programy jsou nedílnou součástí v poskytování služeb v konkrétním domově pro seniory, kde byl výzkum realizován. Aktivizační programy jsou velice důležité, tuto skutečnost jsme si mohli potvrdit i v odborných publikacích zabývajících se touto problematikou. V publikaci s názvem *Volnočasové aktivity pro seniory* od Holczerové a Dvořáčkové (2013) jsme si mohli potvrdit skutečnost, že v každém zařízení, které poskytuje služby, by měly být v nabídce aktivizační programy. Tato skutečnost je i v konkrétním zařízení, kde byl výzkum realizován. Aktivizační programy by měly umožnit člověku žít způsobem, který mu nejvíce vyhovuje. Aktivizace je zvláště v období stárnutí velice důležitá a to nejen v oblasti zachování soběstačnosti člověka, ale i v oblasti psychické a fyzické stránky života seniora. Aktivizační programy by měly být plánovány podle individuálních zvláštností člověka. Pracovníci, kteří uskutečňují aktivizační programy, musí být seznámeni a vyškoleni v jednotlivých aktivizačních programech, aby nedocházelo ke špatnému vedení. V publikaci *Vývojová psychologie* od Langmeiera a Krejčířové (2006) se setkáváme se skutečností, že pokud jsou aktivizační programy prováděny v nadměrném množství, může docházet až k týrání starých lidí. Tuto skutečnost v našem případě může popřít. Podle Langmeiera a Krejčířové spíše dochází k tomu, že aktivizační programy v některých zařízeních se uskutečňují v malé míře, či nikoli. Toto zjištění můžeme v našem případě vyvrátit. Domov pro seniory, kde byl výzkum realizován, nabízí dostatečné množství aktivit.

Aktivizační programy by měly vycházet z potřeb klientů a z individuálního nebo skupinového plánování. Na základě výsledku výzkumu můžeme posoudit, že domov pro seniory, by potřeboval aktivizačního pracovníka nebo dobrovolníka, který by soustředil

svou pozornost pouze na klienty zařízení. Z toho důvodu doporučujeme, aby se konkrétní domov pro seniory zaměřil na potřeby svých klientů a podle toho zvolil vhodné aktivizační programy. Měl by rozšířit svou nabídku aktivizačních programů. Pokud by zajištění nových aktivizačních programů, bylo finančně náročné, je zde možnost programy zajistit formou dobrovolnictví. Kdy si konkrétní zařízení samo vyhledá dobrovolníky. K vyhledávání mohou zvolit formální cestu, a to, tak že se obrátí na organizace, které zajišťují dobrovolníky, nebo i vlastní formou, kdy by zařízení samo vyhledávalo dobrovolníky prostřednictvím nabídky ve veřejně dostupných prostředcích. Dobrovolníci by v pravidelných intervalech docházeli do domova pro seniory.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnovala aktivizačním programům v domově pro seniory. Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy v domově pro seniory.

V teoretické části věnujeme pozornost vymezením základních pojmů stáří, stárnutí, senior a volný čas. Dále jsme se věnovali přípravě a adaptaci na stáří, která je v tomto období velice důležitá, stejně jako lidské potřeby, které se v období stárnutí mění. V následující kapitole jsme charakterizovali péči o seniory, kterou jsme rozdělili na tři části. V sociální péči o seniory věnujeme pozornost službám, které jsou nabízeny seniorům. V další kapitole jsme popsali domov pro seniory, součástí je i přijetí klienta do domova. V poslední kapitole se zabýváme pojmem aktivizace a aktivizační programy. Dále uvádíme a popisujeme typy aktivizačních programů.

Dané téma jsme se zvolili z důvodu jeho aktuálnosti a stále se zvyšující stárnoucí populace. Aktivizační programy by měly být součástí každého zařízení, které poskytuje služby seniorům. Aktivizace je ve stáří důležitá, jedná se o to, aby byla zachována soběstačnost klienta, dále rozvoj psychické i fyzické stránky seniora. Aktivizační programy slouží i k vyplnění volného času seniorů v domově pro seniory.

V empirické části jsme se pokusili zjistit, jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy v konkrétním zařízení. Ve výzkumu bylo zjištěno, že senioři jsou s aktivizačními programy spokojeni, pouze v ojedinělých případech by chtěli změnu, a to v případě rozšíření nabídky poskytovaných aktivizačních programů. Přínos aktivizačních programů spatřují jako smysluplné využití svého volného času. Podle výpovědí našich účastníků výzkumu jsme mohli zjistit, které aktivity nejčastěji využívají, jaké spatřují výhody v aktivizačních programech. Podle výpovědí účastníků výzkumu jsme mohli posoudit, z jakých důvodů se účastní aktivizačních programů. Účast závisí na zdravotním stavu účastníků výzkumu a na dalších okolnostech, jako je psychický stav. Pro účastníky výzkumu je důležitá i duchovní stránka, kdy mají možnost se pravidelně účastnit mše. Z výpovědí účastníků výzkumu jsme mohli posoudit, jak důležité jsou pro ně aktivizační programy. Účastníci výzkumu se shodli na tom, že jsou v konkrétním zařízení spokojeni a nespátřují žádné nedostatky.

V rámci výzkumu naši bakalářské práce jsme získali mnoho informací, které se netýkají pouze aktivizačních programů, ale celého života účastníků výzkumu. Získané informace

považujeme přínosné nejen pro nás, ale také pro širokou veřejnost a pro konkrétní zařízení. Výsledek výzkumu může posloužit konkrétnímu zařízení jako zpětná vazba.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
- [2] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [3] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [4] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [5] HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [6] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- [7] JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-110-2.
- [8] KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2846-9.
- [9] KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.
- [20] KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. *Úvod do ergoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2699-1.
- [31] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- [42] MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.
- [53] MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.
- [64] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

- [75] MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
- [86] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- [97] MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.
- [108] PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
- [119] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- [20] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0.
- [212] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.
- [22] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [23] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.
- [24] WEHNER, Lore a Ylva SCHWINGHAMMER. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4423-0.

#### Internetové zdroje:

- [25] Charita Valašské Meziříčí. *Charita Valašské Meziříčí* [online]. ©2012 i3 partner s.r.o., 2012 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.valmez.charita.cz/?q=charitativni-dum-pokojneho-stari>
- [26] Ministerstvo práce a sociálních věcí. *MPSV: Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2015 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108\\_2006\\_2015.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108_2006_2015.pdf)

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

aj.	a jiné
apod.	a podobně
cit.	citace
č.	číslo
např.	například
s.	strana
tj.	to je
tzv.	tak zvaný
WHO	World Health Organization Světová zdravotnická organizace



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Otázky k rozhovoru

Příloha P II: Rozhovor se sociální pracovnící

Příloha P III: Rozhovor č. 5, Paní E

Příloha P IV: Čestné prohlášení – souhlas

## **PŘÍLOHA P I: OTÁZKY K ROZHOVORU**

Úvodní otázky:

- Požádat o souhlas s účastí na výzkumu
- Představení výzkumníka a výzkumu
- Ujistění a anonymitě
- Požádat o povolení zaznamenávat rozhovor na záznamové zařízení (diktafon)

Hlavní otázky

1. Jak dlouho jste v domově pro seniory?
2. Co děláte přes den, můžete mi popsat Váš den?
3. Co děláte během víkendu?
4. Které aktivizační programy navštěvujete?
5. Které aktivity se Vám nejvíce líbí?
6. Jsou nějaké aktivity, které nenavštěvujete?
7. Jaké další aktivity by se Vám v domově líbily?
8. Účastníte se mše?
9. Jak se Vám líbí program, na kterém paní hraje na harmoniku?
10. Líbí se Vám v domově pro seniory?
11. Stýkáte se i s ostatními lidmi z domova pro seniory?
12. Navštěvuje Vás někdo v domově pro seniory?

Ukončení a poděkování za poskytnutí rozhovoru.

## **PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR SE SOCIÁLNÍ PRACOVNICÍ**

### **Tazatel: Jaké aktivizační programy nabízí domov pro seniory?**

Sociální pracovnice: Naším klientům nabízíme programy, jako je mše, pamětní hry, vzpomínková terapie, růženec, hra na harmoniku, cvičení a tvoření s dobrovolnicí. Každé pondělí se klienti účastní mše, kdy do domova dochází pan farář. I já působím jako aktivizační pracovník a každou středu si pro klienty něco připravím. Aktivizace je koncipována tak, že se přivítám s klienty, zeptám se jich, jaký dnes máme den, tímto si procvičíme orientaci v čase, pak se zeptám, jak se cítí, a začneme. Každý měsíc si vždy zvolím jedno téma, od kterého se pak odvíjejí témata ostatní. Na úvod si řekneme, jaká byla minimální a maximální teplota v historii, pak si také přečteme, co se událo u nás a ve světě v historii. Následuje článek o člověku, který v daný den slaví narozeniny, myslím tím nějakou známou naší nebo zahraniční osobnost, poté klientům přečtu, kdo v ten daný den slaví svátek a mezi tím si samozřejmě povídáme. Většinou se já doptávám. Někteří jsou aktivnější víc, někteří míň. Pak čtu články věnované zdraví, někdy něco o jídle, občas se zaměřím na nějaké město. Toto čtení s povídáním trvá asi půl hodiny. Pak následuje jedna hra na paměť a pak se přidá vzpomínková terapie, kdy si o daném tématu povídáme. No a pak už pokračují opět hry na procvičení paměti. Tady se snažím opravdu volit něco lehčího, aby se aspoň někdo zapojil. Kdybych zvolila něco těžkého, tak nemluví nikdo. Na závěr si uděláme nějaký menší kvíz a pak si něco společně zazpíváme, když klienti chtějí. Ve čtvrtek k nám dochází paní, která hraje na harmoniku, to je součástí růžence, kdy klienti chodí do místní kapličky a modlí se. Po skončení se odeberou do společenské místnosti s paní, která hraje na harmoniku a zpívají. V pátek k nám jednou za čtrnáct dní dochází paní, která s klienty vyrábí různé předměty, vyrábějí předměty, které se vztahují například k ročnímu období nebo k svátkům. V pátek s klienty cvičíme, ale jsou to pouze základní cviky a cvičení se účastní jen klienti, kteří jsou soběstační. Dříve jsme tu měli i canisterapii, kdy k nám docházela paní s pejskem a klienti si s ním mohli hrát, pohladit si ho, ale to už tu není. Byli bychom rádi, kdybychom tu měli aktivizačního pracovníka, který by se přímo specializoval na klienty nebo rehabilitační sestru, ale z finančních důvodů si to nemůžeme dovolit. Teď hledáme dobrovolníky, kteří by docházeli do domova za klienty, ono stačí, aby si s klienty jen pohovořili, ale tak uvidíme, zda se někdo přihlásí.

**Tazatel: Účastní se všichni Vaši klienti?**

Sociální pracovnice: Aktivit se účastní jen ti klienti, kteří jsou soběstační a mají o ně zájem. Záleží také na jejich zdravotním stavu. Někdy přijde méně klientů, někdy zase více.

## **PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR Č. 1, PANÍ E**

**Tazatel: Jak dlouho jste v domově pro seniory?**

Paní E: 16 června to bude dva roky.

**Tazatel: Co děláte přes den, jak vypadá Váš běžný den?**

Paní E: Čtu časopisy, knížky však vidíte (ukázala na polici s knížkami), dívám sa na televizu že, tady chytanu tak 4 programy doma jsem chytla přes 30, musíte sa uskromnit a někdy jen přemýšlím a dívám sa z okna tady je pěkný výhled že na ty lesy no tož já jsem dívala doma z paneláku na fabriku tak to nebylo také pěkné jak tady. Tož mám časopisy nové tak si čtu, zrovna čtu o Neffovi, tomu zavraždili ceru a Ljuba Krbová je jeho žena a herečka a cestovala hodně a viděla v Indii, jak sa pochovává a v tych různých zemích že to není tak jak tady, že to je úplně jiný obřad než tady ale ještě to nemám dočtené toš. Také věci. Pořád mně baví ty herci 40 roku jsem dělala s tuma filmama, víte kolik jich mám, já dycky sleduju, jak bude ten starý film tak sa dívu. Já jsem si nemohla vzpomenut prázdniny v Římě, jestli to byl Gregory Peck, co sňu jezdil na té motorce a představte si, já jsem si vám to zapamatovala. Ještě mi ta paměť trochu slůží že to byl pěkný film. A ve škole jsme z toho psali slohovů práci a já nevím jak to že nám to profesor dal, asi sa mu líbil ten film a já jsem sa nepřiznala, že jsem vedoucí kina dostala jsem dvě hvězdičky. To bylo dobré. Ve filmu má být to co není v životě to nám říkali nám, co jsme mívali školení tam je nadsázka dovolená na mě tam chodili chlapi co byl tankový prapor, došli mi nadat že tam je lež že to není pravda, ta politika tam hráli roli nebo černí baroni. Můj synovec sa oženil do rodiny toho jeho tchána utek v 48 do Ameriky že sedlák, tehdy sa utíkalo a jako zase že tež do toho míchali politiku říkal že tam zbohatnul a že tam bylo strašně byl za ním dvakrát a říkal že černoši tam dělali hrozně zle v tom New Yorku, člověk sa dozví takové věci, jak někde jede někde, a ty černí baroni on u ich byl že to byla vojna jak med že sa tam měli dobře, no to sa mohli mět nechodili cvičit prostě nic, to sa asi těm chlapom líbilo že. Jsem mu sehnala tu knížku, černí baroni. Ať má.

**Tazatel: Co děláte během víkendu?**

Paní E: Tož normálně běžně. Chodím hore a vždycky si posedíme my ženské, no moc nás není, nechcu sa nikoho dotknut ale tady má málo kdo rozum. Oni za to nemožu no a proto tady su že. No mna bola nohy.

**Tazatel: Které aktivity navštěvujete?**

Paní E: No na její to bystření rozumu a chodila jsem tam sa dělaly takové vázy a tretky všelijaké, nevím, jestli to začne frčet včil to bylo ochromené tím nachlazením. Já jsem byla taky nemocná 3 týdny v nemocnici a zítra mám jít zase do nemocnice na EKG tož mi nedaju pokoj já jsem měla infakrt víte, tož mi ta chřipka nepřidala, začlo mě být zle a toš musela jsem jít do špitála. Aji šok jsem dostala, ale pustili mňa domů, jsem tam byla den a noc a zítra to bude jen kontrola, tak to přežiju.

**Tazatel: Chodíte na mši?**

Paní E: Ne, já sa od Hitlera nemodlím, já jsem zažila také hrůzy ztratila jsem tatínka, strýca a v té minule válce děda a tři strýcy, ale to už nepočítám. Já jsem (národnost) a my sousedíme s (název státu) a (název státu) 4 km šla přes nás fronta na (název města) já znám (název města), tak jak (název města) to je 56 kilometru a do (název města) je to 40 a tak bylo to strašné. Já sa modlím jinak, víte jak, dávám našemu chlapcovi sto tisíc včil modlitba by mu nepomohla lepší je toto. Stařenka moja říkala, modli se skutkami.

**Tazatel: Paní zde chodí na harmoniku, jak se Vám to líbí?**

Paní E: Ale jo to já mám ráda hudbu, poslechnu si, co hraje ona je docela dobrá, aji zpívá toš člověk nesmí být náročný. Já jsem měla bratranca ten má vystudovanu vysoku školu sme byli stejně staří strýc byl železničář a on býval věčně u nás tak jsme spolu byli i v kolébce a potom jsme spolu chodili do školy a on začal na gymnázium, konzervatoř a vysoká škola muzických umění a díky jemu jsem věděla to nejlepší on začínal v (název souboru), jestli vám to něco říká to je nejlepší soubor dodnes, potom ještě jeden soubor sakra jak se jmenuje, nevím už, prostě su dva vynikající soubory a pořad su no, v národním divadle hrál tam jsem se dostala přes něho i do filharmonie. Já mám ráda hudbu a ještě jsem vyrůstala v muzikantské rodině, oba strýce hráli, aji muj tatínek, já ne ja neumím ani zpívat, by každý utekl, kdybych zpívala, ale tancovat jsem uměla, jsem měla 12 roku, protože tehdy nebyly kulturní domy a hospoda plná chlapů a ti muzikanti sa střídali, vždy šli k tomu kdo sa učil hrát a my sem tancovaly o dušu a tak jsme sa naučily tancovat. Já jsem hodně dělala u nás v kulturním domě v (název města), kino sem vedla 32 roku, ale jinak mé hlavní zaměstnání bylo účetnictví 34 roku. Od tama sem sa nedostala, já jsem měla dělat vedoucí kulturní domu, ale tam jsem se nedostala, ale dost často jsem to dělávala to bylo odpoledňa a mě umřel manžel měl 40 roku já jsem vlastně to bude 45 roku sama, tak co jsem měla dělat, tak jsem dělala do kultury objednávala divadla a jak tam

jezdili jsem se jim věnovala vařila kafe. Tam byli kromě Gotta všeci zpěváci. I s (název města) divadlo, moc herců jsem znala, (název města) tam byla jako doma, byla jsem v lázních a tam mě všeci herci objímali a já jsem říkala proč, oni všeci chtěli těsnění na, tam se vyrábělo na auta a zástěrky na auta a já jsem jim to vždycky sháněla tak mě měli rádi. Třeba vystupuje Šíp, víte, jakého měl pěkného tatu on hrál samé milovníky, já jich hodně znám i ti zpěváci co vystupují na tem šlágru, já sa tam dívám (název souboru) je kúsek od naši vesnice já jich znám, su to záhoraci to je muj domov. No a tak zpívaju ty písničky staré, no a jak si sa zabavím. Ted' jsem se pustila do herbáča a není možné, cosi mě od toho odhání. Musím ty knížky seřadit, protože moje švagrová to nečte, jediné harlekýny tak mi to tam nacpala a já bych spadla, až tu někdo dojde kromě ní, tož musím poprosit, ať mi to seřadí nebo dobré knížky co čtu, mám vzadu. Nemůžu se k nim dostat, jsem se zvedala a to ta potvora (ukázala na vozík) sa na mě převalila, stůl jsem tahala za sebe a zachránil mňa hen ten roh postele. Není to sranda byt tak zrychtovaný na stáří, ale mě vydrželo dlůho zdraví do 81 roků, kolem mě umírali mojí a jsem potem dostala infarkt pak mě začaly bolet kolena a doktor povídal že to mám že jsem 40 roku seděla za psacím stolem, tož kde jsem měla vlézt tož na lustr že. Ale já jsem bydlela u (název budovy) a tam bylo koupaliště s teplou vodou já jsem chodila denně plavat, pokud to teda šlo, takže jsem měla pohyb doma jsem musela všecko udělat že, já jsem sa pohybovala no, ale v tej práci musíte sedět. V tom kině jsem se odreagovala od tých počítačů. No ale už jsem nestihla počítat, měli jsem výpočetní středisko a všechno jsme museli napsat a tam jsme to donesli a oni nám to jako sjeli sa to říkalo, jako opsali a dostali jsme doklad, to jsme měli tu práci jsme dělali my a představte si, že jsem šla na důchod v roce 89 a každý účetní dostal na stůl počítač, toto sú zákony schválnosti že. Ale já jsem se potajnu na tom naučila, ale mě to není na nic, naše děcko uměly a majů počítače že a ja už jsem jim do toho nijak nezasahovala. Ale ještě jsem si tu nezvykla, já jsem přišla vlastně o všecko o pěkný byt o přátele a tady, když to tak vezmete, nemáte s kým pohovořit.

**Tazatel: Stýkáte se s ostatními lidmi v domově?**

Paní E: No toš do jídelny chodíme. Vykládáme co sa děje, jaké máme potíže, co jsme viděli v televizi. Já se ted' dívám na pořad kde domov muj ten, jako musíte uhádnut kde co a mňa to strašně baví já tam i hodně věcí uhádnu. No já jsem nevěděla, že Alfonz Mucha se narodil u Brna, no sa tam aji dozvím, co jsme nevěděla. Ale jo stýkám, co sem tu došla, ona měla už 8 krát mrtvici, ale rozum má dobrý. Ale vyznává vám dvě náboženství, je luteránka a chodívá i do kostela. Já jsem pravila, já nevyznávám včil žádné a mám pokoj,

ale já jsem (národnost) a moja rodina je celá pobožná, (národnost) jsou zbožní ale nemajů mi to za zlé, oni ví, čím jsem prošla. I pan farář si na mě tady došlápnul, proč jsem nebyla na mši a já jsem mu to řekla proč. On pravil no, že válka se podepsala na mnohých, ale pak pravím, ale já chodím po kosteloch, já jsem hodně cestovala, když jsem byla sama a vydělala jsem si hodně peněz, já jsem projedla celou Itálii mňa ty kostely bavily, protože tam byly ty hrobky všelijakých třeba Mikelanželo pochovaný a on vám jak si to těž projel, tak jsme sa o tem bavili, no jéj a ani sa nemodlil nakonec, na konci sa modlí, že jo. Tak to mě bavilo, to jsem se všude podívala tam byly hroby všelijakých velikánu tak jak máte ve Svatovickém chrámě v Praze su Poděbradci, tak jsem sa musela smít, jsem sa dcerky mojej kamarádky ptala, kdo to tam je, ale tam ty roby tam leža tych králu, po valašsky že ty roby tam leža. Sem sa tak zasmíla. Všude něco vidíte. Viděla jsem krásné obrazy v galerii, jsem byla v Drážďanech, v Budapešti tam jsem měla dokonce strýca a viděla jsem v televizi slona a sloňátko v Praze a představte si, že ten strýc mňa dovedl do zoo v Budapešti a ten slon ze zoo měl akorát to sloňátko asi 3 nebo 4 dni a já jsem myslela, že ho ukradnu, to vám bylo pěkné. A včil jsem si na to vzpomněla a to jsou už roky dlouhé. Je to strašně roztomilé to sluňátko, proti tomu slonovi, to je jak hračka.

**Tazatel: Líbí se Vám v domově pro seniory?**

Paní E: Co nadělám, musím to brát tak jak to ide, kdo by sa o mě staral, kdo by mi pomohl. Ale jo, sestřičky su velice hodné a prostředí je tady příroda po této stránce ano, ale tož to člověk těžce nese tu změnu, že taková deprese je. Nevidíte známé lidi, tak jsem vyšla na chodbu a už mě někdo slyšel tak za mnu přišel. A za mnu strašně, já jsem ani nevěděla, že mám tolik přátel třeba na Vánoce tu byli celý ten vchod panelákový, všechny ty ženské aji susedi, já jsem si říkala jejda no toto to jsem nečekala že. Nebo to jsme ještě bydleli do 67 roku 10 roku u švagra, my sme ju chovali s manželem ještě susedku s mamu jsme kamarádili, ona dělala mistrovu v (název firmy) a ona vám za tu jezdí i s manželem, ten dělal bezpečáka a že prý muj manžel naučil celů tu ulici plavat, všechny děti a že byl jak manekýn, on sam pěkné rád oblékal, šak na tom nic není no, chlap jak vandrák, tak je to lepší ne. Tak jsem ráda že si na člověka vzpomenu i z takových dávných let třeba mám kamarádku ve (název města) ta má ochrnutého manžela od mládi a pořád sem jezdí a jsem jí napsala že děkuji za 60ti leté přátelství, ona dělala na osobním v (název firmy) že a začínaly jsme spolu já jsem neuměla (jazyk) tak mně dali do mzdové účtárny, a zase že neumím psát, tak jsem ještě chodila do ekonomické školy takže píšu (jazyk) aji (jazyk). A v (název města) jak jsem dělala, tak jsem tam chodila do školy a pak jsem 6 roku dělala u



filmu, to jsem si našla v časopise programové oddělení, programy do kin, a musela jsem vidět denně jeden film nejnovší, to mňa bavilo jěj, aji ty herce, dělali zvuk na filmy, to bylo cosi pro také mladé, ale všecko vám něco přinese, jsem pak ty herce vídala v tem (název města) tam jich jezdilo moc i těch pražských, nejhorší byl víte kdo Karel Heger, to vy si ho ani nepamatujete vůbec to byl, on sekýroval celý ten kulturní dům, hvězda. Jaroslav Vojta jezdil aji na šmigrust měl rád ty valašské zvyky, jemu sa netížilo on s našima ochotníkama hrál nebo Bek hrával s našima ochotníkama no a těšil sa tam velké oblibě, oba měli rádi slivovicu. Však oni už umřeli že. Naše holky jsou inženýrky ekonomie od synovca no a obě sa teď vdaly a maju každá dvě děti, nevím co jejich otec má firmu a on jich vlastně dal vystudovat no nebo ju založil v 89, jak to šlo že, a kdo to dělal, on se bojí místo nich někoho vzít, tak mi ta jedna volala říkám odkud voláš, ta starší dělá finančníka no a prý dělám tatovi daňové příznání ona se vdala do (název města), já jsem u ovlivnila Moravou ony věčně ke mně jezdily na Moravu a na (část města) a jí sa to strašně líbilo v té moravské vesnici. Také v (název města) mám pro ňu schovaný pravopis učitelský, já jsem měla v pokladně kina vysokoškolačku a ta promovala a jak začala učit donesla mi ten učitelský pravopis a to nedostat v obchodě, v knihkupectví tak to pro ňu mám schované, nebo ty děti půjdou do školy že, a do domova odkud já jsem je z (název města) jen 20 km to tam je vám pomíchané (národnost) se (národnost). My nevíme kolikrát, jestli je to (název národnosti) nebo (název národnosti), sa jim to zejde at umňa tak aji tak, to nebude ke škodě

**Tazatel: Navštěvujete nějaké aktivity?**

Paní E: Chodím k té (jméno) ta je šikovná tu mám ráda a má dobré to sezení, ona tam seznámí co sa dělo v historii má to dobře udělané a pak sa ptá na různé věci, slova dávat dohromady, pořekadla a babina má 92 roku tam došla pořád mele to samé, ale tam vám ona uhádne, jí se asi rozjasní. Chuděra byla ve špitále, jak spadla na pusu. Předtím jen četla noviny a vraždy těch důchodců to mě nebavilo, noviny si můžu přečíst i sama že. Já tam chodím, já ju nezradím. Cvičit nechodím, protože mám vždycky kúpaní a sušení vlasů a nestíhám to, stihnu leda oběd. A tam jsem chodila a jinak tu na tu hudbu dneska j bude, půjdu si poslechnút, tam idu ráda.

**Tazatel: Které aktivity navštěvujete?**

Paní E: Kdybych to tak chodím, já se nevyhýbám ničemu, já jsem společenský tvor, já jsem tak byla zvykla žít. Došla pro mňa sestřička, jsme učili jednoho hrát člověče nezlob

se, my jsme ho tomu nemohli naučit mě to nebavilo ani jako děcko. Byl tu ošetřovatel (jméno) já jsem ho znala od malička, naraz mě chtěl opečovávat, to já ne já sa stydím a pravím já ťa znám od malička to mi připadala jako kdyby mě opečovávali synovci, tak sa urazil, ale potom jsem sa udobřili. S celú jeho rodinu jsem kamarádila. A jeho od malička, já jsem zvědavá na ňho a sestřičky to uznaly, pravím, nezlobte se na mě, ale já ho znám od malička a mě to nepřipadá vůbec, pravím já jsem tolik roku vdova, já na chlapy nejsem zvědavá a když jsem si mohla vybrat tak jsem si nevybrala a hotovo. Já jsem byla taková zdeptaná z té nemoci, můj měl cukrovku to se pořád klenulo na psychiatrii já jsem za ním jezdila do (název města) záchvaty měl hrozné, taký druh cukrovky no a 10 roku to trvalo umřel měl 40 taký mladý a on nevěřil, že vyváděl vůbec. Děti nemám právě pro něho, kdybych byla sprostá jsem ho mohla opustit aji když sa nemodlím, toto bych neudělala, toho bych nebyla schopná udělat i když vím, co mě to stalo, já jsem ho opatrovala a povzbuzovala a on sa dycky uklidil, jak jsem se kolem něho mihla, to na něho působilo dobře. A raz jsem pro něho jela na Vánoce do (název města) on tam byl krátkou dobu, nějaké léky mu nasadily a on sa uklidnil a jel zase domů. A vlak meškal a on mě čekal od autobusu a já nevystupila a ten tam stropil scénu že jsem ho tam nechala a pak jsem se tam objevila a já jsem myslela, že mňa rozmačká, paní doktorka pravila on by nejel domu, kdybyste nedošla. Byl v klidu pře svátky mu nic nebylo, neměl rád rybu tak jsem mu usmažila kuře a hotovo. A ještě máme módní návrhářku v rodině náš (jméno) ju má od synovca nejstaršího, já jsem ani nevěděla, že je oděvní průmyslovka a dělá návrhy na šaty a je šikovná, kupili si barák a zpravili si ho. Je z tych děcek radost. A od teho synovcca ty dvě jsou inženýrky a ten prostřední to je syn a ten vám nechtěl jít do školy, ne on chce dělat, tak se vyučil elektrikářem. A říkal mi synovec, že je na něho naprostý spoleh že i místo vedoucího zastane, dělá v hotelech elektrinu a dostali dobře zaplacené. On vám mněl 7 dostihových koní sestra pravila že nemůže ani spát to byla jeho mama, že dojde ji o barák a sestry sa vdaly a on prodal koně, jeden mu umřel no on závodil a vyhrál a za týden umřel. A těch 6 koní prodal nebo má 4 vnoučata že má 2 vnuky 2 vnučky a on by na ně neměl čas a proto jich prodal, on jich miluje. A ta starší inženýrka mi poslala knížku s bosorkami v Americe. Ještě jsem to nestihla přečíst, myslím vezmu si novší a ty staré schovám. Já jsem měla ráda Jeana Mareiho, opakovali jeho filmy a já jsem sa na ně dívala. Měl rád chlapy no není to škoda, pěkný chlap a to nepochopím toš jak sa narodil taký je, cosi sa mu na tých ženských nelíbí. Ach bože, jsem ráda, že jsem se zhrabala z tej chripky a už to ekg dopadne dobře. Já sem vám dala za jeden lék 21 tisíc a mě začalo být zle a

nikdo nevěděl proč až ten doktor ten mě honil do nemocnice z čeho jsem chudokrevná a z čeho mě bolí žaludek a to mě dělal zle ten lék, ale musela jsem ho rok užívat a představte si, kdybych těch dvacet tisíc neměla, bych asi umřela. A tak jsem to vydržela, ale s tím žaludkem mám pořád problémy, piju bylinky, mátový čaj a dobře dělám, protože mě přestal bolet. Obědy jsou dobré, jak je člověk zvyklý na závodní jídelnu, jak jsem byla sama, tak jsem se s vařením netrápila, to nejjednodušší a to je nejlepší. Ani můj to nechtěl jest, nejradši měl polévku a byl spokojený. Z domova jsem dostávala strašně moc, okurky, papriku, rajčata já jsem to pořád měla z domova, zabíjačky. Tady je generace, která zažila to nejhorší že. Nakupovat chodí (jméno) ale nemusela by. Teď to bylo rok, co umřela manželka od nejmladšího synovca, a on je z toho špatný aji děcka. Mám jednu sestru o rok mladší jenom dvě jsme byly a sama je v baráku a všechny děcka kolem sebe takže ju retujů. A ona má 3 syny a dceru a 10 vnůčat a 5 pravnůčat, dost že, má co dělat. V pěkném baráku bývá, je tam sama ale oni ji uklid'a, často bývá ve špitále bývá ji špatně, ale na operaci žlučníku už byla. No a v nemocnici byly jeptišky to su velice dobré sestřičky oni to mají jako poslání, já jsem v minulém režimu. Tady su dobré všechny su dobré aji sa člověk nasměje já už jsem vyučená jako pečovatelka dojde nová a musíte ju kontrolovat a říkat jim co mají dělat, člověk by došel aji k úrazu a mě jich je líto tych děcek, já si to rači kolikrát zvládnou sama a ještě ju povzbudím, mám s nima dobré vztahy. Jsme sa nasmíli ona mi jednou dala kalhotky naopak potom jsem jí t řekla a teď sa tomu smějeme. Já jich mám docela ráda su hodné všechny to není snadné povolání, já jsem doopatrovala maminku já vím co to je, bych ju do domova nedala ani za nic. Jí by bylo velice smutno. Toš já sa sama umyju vlezu si z postele do vozika jen mě musí pomoct obléct já si kalhoty sama nenatáhnu, mě nestačily ty kolena já jsem si musela ještě zlomit nohu, co vám budu říkat hlupaňa, jsem musela umýt okna a já jsem byla unavená a na rovné chodbě jsem sebu švihla a zlomila jsem si krček. A tam byl pan primář držel mňa tam půl roku než se přesvědčil že mám domov vyřízený a zrovna jsem šla do domova ani jsme sa nestavili doma, já jsem myslela, že umřu od lítosti, dovedete si to představit, mě bylo na nic. By vám řekly sestřičky, já jsem byla úplně vyřízena a potom jsem začala sama jezdit, dojdu si na záchod a umyju sa dycky. Ale musím se držet madel, jinak bych spadla. Dělán, co umím, ale je to dobré jak máte čekat než vám někdo pomože nebo vás doveze to je na kočku. Ale hento nepostelu sama, nemožu stát, musím sa držat jinak bych spadla. Mám tu i teplé deky jsem v sanitě skoro zmrzla, jak mě vezli. Jsem myslela že nedojedu živá, ono to třískalo a já jsem se neměla čeho chytit. Po infarktu jsem musela na operaci očí ale jenom

s jedním a naštěstí možu číst. Zuby mi museli vytrhat, ale pěkně mi udělali. A jak můžu tak od nich odpočívám, já si říkám tady mě nikdo nevidí. Já jsem měla pěkné zuby, co naděláte nic. Včera mě ostříhali, byla tu kadeřnice, já jsem vám měla kudrnaté vlasy, taku kopu vlasu mi ostříhala, ale toš sa cítím lepší. V pozdějších letech jsem to nosila kratší, je to pohodlnější. Ale představte si i z bolavými kolenami jsem zvládla druhé patro a tak si hloupě zlomín nohu. Tady jsem zažila, to ste nezažila, tady došel muj soused moc roku pod náma bydleli, no a tady vám byl (jméno) sa jmenoval ochrnutý na vozíku a on tak sprostě každému nadával, já jsem to nemohla poslouchat, já jsem zjistila že on na mě neustále hledí a vyptával se, odkud jsem a vyptával se, ale mě nikdy nenadával. Soused tu došel a on mi velice pomohl, jak jsem tady přišla. Ten vám (jméno) na mna doletěl do verandy, že jak to že tady za mnu chodí tolik chlapy, ten soused byl hanzenkář a došli za ním chlapi a to byli i moji spolupracovníci a já jsem jich znala a (soused) se mnu dělal. On vám na mňa doletěl jak to že za mnou chodí chlapi jak si to představuju, já jsem mu říkala, co ťa je po mně proboha živého a ještě v mojem věku že, toš já jsem mu nadala ne sprostě já jsem pravila, vy přestaňte, za mnu tady nikdo nechodí a vás mají všeci po krk a on ujel na vozíku. Já si to nedovedu vysvětlit on byl na mě nějaký navázaný a on úplně šlel, sestřičky sa smíly že žárlí, a já jsem myslela že sa propadnu hanbu, ale řekla jsem, co jsem měla. Jsem myslela že se mnu nebude mluvit, ale on se mnu pěkně mluvil. No pravím, nevadím vám tady, prej né vy mě nevadíte nikde, a pak umřel, dostal rakovinu, bylo mě ho líto, že jsem ho tak zpucovala, že byl tak postižený a strašně brzy umřel. Na mu dušu mě ho bylo líto, ale mě vám to bylo směšné, že já jsem stará baba plná vrásek. Jemu mamka umřela při porodu a otec se o něho nestaral, a byl dobrý fotbalista, ale on začal chlastat no sa zničil, dostal infarkt a ochrnul no. Mě to mrzelo, že jsem mu řekla, co si o něm myslím. Dnes jsme byly dvě u oběda sedí tam beznohý a včil tam po dva dny nesesedl a najednou mi řekl, že se mnou nemá nic společného a já říkám, co bych s váma měla mít společného. Ale já si ho nevšímám. Zase jsem se jedné zastala že je tam ženská že si vezme život, já jsem tam jela s (soused) říkal že ide se mnu. Jí prý umřel syn při autonehodě a ona se chtěla zabít a já jsem jí to rozmluvila a víte jak se mi odvděčila, nadávala mi. Nikdo za ní nechodí, nikdo se s ní nechce kamarádit. A říkala, že má maturitu a říkám tady je vám to k ničemu, nikoho to nezajímá. Jídlo pobabrala a že neuměla vařit, jak se vdala, že manžel vařil. Naposledy mě napadla a mě už to dožralo a jsem pravila, když jste tak vysoce kvalifikovaná tak mi řekněte kalkulační vzorec to je základ účetnictví a ona mi začala nadávat, kdo ví jaké školy mám, jakési kurzy a co si o sobě myslím. Že je každý z mé strany vystudovaný. Za to já

nemožu my máme děcka šikovné. Já nejsem nějaký pazůr, já mám hodně přátel, co bych komu dělala zle, že no není to pravda, ale s tu nechcu mět nic, ani nechodí na obědy. Ona si myslí, co nemá maturitu a tady je to úplně jedno co kdo má. Ten pan (jméno) je doktor dělal výkonného ředitele a nijak se nenaťukuje, manželku má hodnu, milů chodí za ním. Mě to je jedno ať je každý co je, teď už je to jedno. Když mi bylo 13 tatínek onemocněl, byl na frontě, kopali tam krompáčem, a toš ho z toho dostal žid doktor a já jsem musela dělat všecko, dojit krávu aji kozu, ta bestia mi vypila mléko, musela jsem sečku řezat, dřevo řezat, dřevo rubat, no co kdo uměl, musel dělat. A moja sestra to vykládala našim dvojim inženýrkám a ony říkaly my jsme tetinko mysleli, že jsi panička, to jo panička pěkná, musela jsem se postavit ke každé práci. Ve škole jsem excelovala z češtiny a profesorka dala tu slohovou práci do učebnice, které dělala, a děcka mě sprdly, že sem ju nekupila. Ale každému něco ide, já jsem myslela, že jsem v matematice blbá jak pantok a dělala jsem to 40 roku a nedostala jsem sa od toho, mě bavila ta kultura. Já se nemusím stydět za práci odvedenů, v tom jsem byla úspěšná ale život se mi zmrzačil tou nemocí. Děti jsem neměla, víte jak jsem se strašně trápila ale sestřiny děti jsme měla ráda jsem za nimi jezdila, aji tady za mnu jezdí. I švagr se švagrovou od manžela za mnou jezdili, oni si mě přivlastnili. Do kina rádi chodili, oni si mysleli, že zadarmo, ale vždycky jsem to zaplatila, to bylo nízké vstupné. Tu hanbu bych neunesla, kdybych měla bordel v účtárně, člověk musel být poctivý. Naše děcka chodily do kina na Sněhurku a sedm trpaslíku a večer jen s dospělýma mohli. A já jsem měla ráda ty filmy i plné kino a jak se tam namluvali dycky že. A jak bylo pro školky kino, tam zase jsem měla spolehnutí na bývalů ředitelku mateřské školy a ona sa nudila, tak jsem ju vzala jako uvaděčku v kině. Ale včil to nefunguje. Děcka za mnou chodili i do kanceláře vyptat si plakáty. I školské představení byli a myslíte si, že se učitelé dívali, to ne kuřit chodili. Zrovna se dívali na Lidice a oni si mysleli, že je to kovbojka. Učitelé jim měli vysvětlit na co se dívajů. Pro mého tatínka došlo gestapo v den národního povstání a on byl půl roky mrtvů, mama ukázala úmrtní list, a oni nevěřili, že ho kryje a chtěli ji vzít, my sme bydleli kůsek od hřbitova tak chlapi vzali gestapáka na hřbitov a ukázali mu pomník. To dřív nebyl pomník, ale teď už jsme jim nechali udělat. Pak ju nechali být, my sme plakali. A můj si vám kupil kožák, já jsem to na něm nemohla vidět, neboť ti gestapáci ty kožáky nosili, taky pěkný hnědý jemu to slušelo, ale nevím já jsem k tomu měla odpor. Že mě kůpi kožich, já říkám já jsem malá já bych vypadala jak eskymo by mňa odstřelili. Ale to sa hodně nosí ty kožené věci. Já jsem hodně procestovala, na Krymu jsme byli v harému ty sa měly pěkně samé podůšky tam byly.

Jestli byl škaredý ten paša že. Tady mám časopis, že ten Fidel Castro měl 35 tisíc milenek, každý den dvě ale já myslím, že to oblbujů. Mohl jich měl několik, ale 35 tisíc to ne, ale on byl škaredý jak noc prosím vás. Potem jak ten stát má vypadat, když chlapi dělajů takovů. Jak ten starý Schwarzenberg, měl 25 letů holku na recepci a ona sa ožrala, tak ju strkal ven, a jak v parlamentu pořád spal. Víte jaký má ve Vídni palác, a idu mu furt z něho prachy, protože tam se platí vstupné. Byla jsem tam kde ta Sisi spávala, tam je to krásné, s rodičema jsme byli v pratra a v zoo a tam byl sál opic a ta smradu, darmo se neříká, že smradu jak v opičárně. Já jsem ve Vídni často bývala, tam je ten kostel pěkný. I v Budapešti, mám ten parlament projdený, mamín strýc tam byl. 3 týdně jsem byla na Balatonu a přes toho strýca jsem viděla víc, on mě dovedl do muzea, kde byla ta Čachtická paní, to vám byla pravda že sa kupala v té krvi. Víte co jsme zažila že, za minulého režimu znárodnovali fabriky a některé ty měly 3 nebo 4 sluzky a nebyly nijak namyšlené dobré byly. Ony moc (jazyk) neuměly. Nosila mě filmy ze skladu. Ta druhá pěkně balila filmy v expedici, ti měli fabriku, byla milostivá, ale jich muselo jít hodně dělat. A dělali sem tam i ti, co přežili koncentráky spadlo mi pravítko a div neomdleli, oni měli nervy úplně zničené a ten jeden skočil pod autobus ten žid, ti zažili. Oni sa z toho myslím nikdy nezotavili z tých hrůz to byly příliš hrozné prožitky pro ně. V takém městě se setkáte s ledačím, to je zajímavé ale člověk by ani nepoznal a jaký je život těžký, když nikde nejste.

### **Tazatel: Navštěvuje Vás někdo v domově pro seniory?**

Paní E: Naši tu jezďa no a přátele, ze (název země) už je to horší, ale dojede tu neteř i s cerku, protože měla samé jedničky, bude učitelka na mateřské školce aji se sestřeniců, co jedna aj druhá ta je o rok starší a učá sa obě dobře a chodili za nima agenti, aby šli předvádět šaty, sú pěkné, ale to neberte že jich chválím, já jich vidím málo, tak ani nevím jaké su no a nedovolili jim to. Tej starší zemřela maminka na rakovinu, tak je taka smutná, 45 roků měla. Kluk udělal maturitu na hotelovce a dělá, ale já nevím co z toho dělá a jsem ho viděla v televizi, on je fešák velký po tatovi a on vám Brusel pořádal ochutnávku vín a jeho vybrali z té školy, aby naléval víno, já pravím, no toš tys byl hvězda čoveče, já jsem sa mu smíla on mě skoro nadal a nesměl sa ani navoňat no prostě nic, šaty to nesmělo nic, asi to narušovalu tu vůňu toho vína. Čověk sa dozví také věci by to ani neřekl, jeho otec byl lodní mechanik sa plavil po Dunaji až k Černému moři a toš, jak sa oženil tak zostal doma a dělal s tým, prostředním synovcem, on je elektrikář a on umí všecko. A oni si se

mňa dělali srandu, říkám, co se tam učíš, no že musím plavat 25 metrů a pořád byt suchý jako pod vodou také si dělají se mňa legraci.

**Tazatel: Jaké další aktivity by se Vám v domově líbily?**

Paní E: Já si nedovedu představit co. Jich to nebaví, někoho vůbec my tam sedíme kolikrát sami a říkáme si kde všeci sů nemáte si s kým povídat vůbec, jich nic nezajímá prostě no nemožů za to. Jedna dycky vedle mňa seděla a dodnes neví, jak se jmenuju, tak je prostě paměť úplně pryč. Já ani nevím, ruční práce, no to tu taková doktorka, jako to dělá jsme dělali do skříní z toho levandule takové mydelká já jsem to měla tak krásně zabalené a švagrová to chmatla a bylo no. A na lžičky na konec jsme dělali ozdoby to jsem dala kamarádce a susedce, že s tým bude kávu míchat. Já to vlastně porozdávám a hento černé nechce nikdo. Není to tu blbé takové věci v domově (ukázala na polici s porcelánem), mě to tu švagr, mu mňa bylo líto že sem tak dopadla totu kraksňu (ukázala na křeslo) mi tu dovezl, pořád na to nadávám kolikrát musím volat sestřičku neotevřu šuplík, to mi dali v účtárně i hento to je z muzea, to vyšíváné bylo drahé to stalo tři stovky to bylo tehdy dost peněz, ale vázu mi dali jen jednu jedinu z Budapeště co jsem dostala od strýca, já jsem měla tolik váz křišťálové a všelijaké pěkné, to ji asi nepasavola a toš vidíte no hentu mám tu mi zachránila neteř to bylo drahé to mi dali účtaři. Ten košíček mi maminka donesla z Vídně plné bonbonů a ty růžové hrnky, to je keramika to není porcelán. To mám z Krymu ten obrázek a hento mám od mojiho muža, Marýnu Sladkovičovu jsem ju ráda poslouchala, tu herečku ona chodila do školy spíš a jsem ju dobře znala. Nakonec byla národní umělkyně ona už je starší. Hento je z Modry ta keramika to mi kupila holka, jak tam studovala. Já mám hodně knížek, podle kterých byly natočené filmy ale i klasiku, tam mám bídníky. Tam mám Itálii jako cestovní, Jugoslávii, a já jsem dost pocestovala v 77 to sa nesmělo jezdit a ministerstvo chemického průmyslu dalo poukazy do celého letadla zaměstnancom já jsem dostala poukaz za práci jako účetní a to bylo luxusní, letadlem z Prahy do Benátek, já jsem sa bála že spadneme do té vody ale trefili jsem no a ve Florencii a já nevím to jsme to projezdili a v Benátkách jsem byla 5 krát a tam vám byly samé stávky, ale na tej gondole jsme sa nemohla odvézt neměla jsem rozměněné peníze a mě to nedalo já jsem pořád na to vzpomínala a v 92 jak otevřeli hranice volala mi z Čedoku že pořádají zájezd do Benátek přes Rakousko autobusem, že autobus stojí 850 Kč, pravím kdyby kolik stál tak pojedu a ještě moje kamarádky tak jsme v byli Benátkách v Udině a v alpách tam chovali koně jsme viděli krásné koně, a ta cesta přes Rakousko byla krásna já mám Rakousko ráda, naši tam chodili na pouť tam je velice pěkně, tam jsou

ty dřevěné baráky plné muškátů, stálo to za to, a ten přechod přes hranice tam byla rekreační oblast, samý hotel luxusní tam prý měla být i olympiáda. V Jugoslávii jsem byla, na Korčule ve Splitu v Šibeníku to stálo za to, všude něco poznáte, v Moskvě jsem byla na 3 dny na Krymu. Krymě krásný já se nedivím že sa o to Rusi šhubů, tam jsou ty šlechtické sídla a oni to tam udržuju. A ta jánská konference v té oválné té byli 3 křesla, kde seděl Stalin, Roosevelt a Churchill a rozdělili svět a my sa tady hádáme že. Rozdělili svět, ty budeš mět to, ty to a hotovo, a jak se průvodce nedíval tak jsem si sedla do každého křesla, no co že, 50 místností tam bylo. Tam bylo všecko vystavené šperky, vázy, kopie přehrad, kahany ve zlatě, Romulus a Remus ve zlatě. A ještě jsem byla ve Florenci a přes řeku Arnu byl most a z obou stran krámky a tolik zlata, tady by to ukradli že. Až oči přecházely, zlaté prstýnky na tyčách, jsem si říkala páni, že to nikdo neukradne, tam byl zase textilní průmysl, jako hodně dělali že, krásné věci, to člověk neviděl, a v Rusku měli zase samé zlaté chrupy všechny zuby zlaté. Tam jsme plavali na Josefa v krásném hotelu luxusním, televiza barevná na pokoji. To si člověk udělá obrázek, by nevěřil.

#### **Tazatel: Chodíte ve svém volném čase i ven?**

Paní E: Sa bojím sama, tady na tu zahradu, to by sa hodila, ale já si sednu k oknu, otevřu si ho a pustím si vzduch a sedím, udělám si kafé srdce ne srdce že, na něco člověk musí umřít že. Já jsem sa bála zkúšek dycky, ale člověk to vydržel i na (název státu) i tady. Když to tak vezmete zas to taka hruza není všecko sa neptajů, moje neteř má průmyslovku sady vinohrady na (název státu) a není ji na nic po mateřské dělala techničku v JZD tych sadů, jezdila na mopedu a má postiženého chlapca no a tož nikdo z nás nesouhlasil, u nás je i takový ústav postižených chlapů ale on je vám pěkný, jezdí na kole ale mluví špatně, peníze su mu neznámá veličina, pomyje nádobí, vyluxuje, ale pořád je nemocný a tak jsem mu dala sto tisíc ať sa buď poléči nebo ti lidi prej dluho nežiju v nejhorším by mu dali pěkný pomník. Má další dvě pěkné děti, ten jeden je policista a chce jít na vysoku školu policejní, ale musí mít nejdřív akademii a v (název města) byla demonstrace a on měl to oblečení, jak sa to jmenuje, co zakrývá člověka, těžkoodětec a ta neteř ta jeho mama mi volala, že ho poznala všeci z toho byli úplně vyšinutí on dával náramky a pravil, neboj sa tebe puš'a. Pravím oni ťa vyhod'a od tych policajtů. No ale co sestra vyšilovala, to je babička toho policisty. My sa o něho všeci bojíme, když to tak vezmete a já jsem vám to spletla, jsem jí říkala, že byl jako oběšenec. Nevím, co si to usmyslel. Má ještě ideály pomáhat a chránit, on měl věčně službu na americké ambasádě, jak tam stojí a teď si představte, kdyby po něm nějaký vůl něco hodil. No lidí sů zlí, když to tak vezmete, no



uvidíme. Tady byl dvakrát za mnů, on jezdí autem toš a pěkný chlapec je to, snad sa mu to podaří ale se zlončincama, dajte pokoj, já bych to nemohla dělat, já se na detektivky dívám ráda na anglické ale, u nás kino promítání skončilo, to je škoda, kde sa mají ty mladý namluvat, že. A kůři jakési prášky polykajů jakési. Až si zdraví zničí, bude pozdě. Já vám řeknu svět sa změnil, my sme chodili na zábavy taneční a tam byli chlapi v pěkných oblekoch a dali si limonádu, tam nebyl ožralý ani jeden to jsem neviděla, jak to je dnes to já nevím, protože už jsem z toho vyšla že. Ale kůření jsem zažila, jak jsem dělala v (název města), tak ty baby všecy kůřili nás sedělo šest v kancelář, dvě jsme nekůřily a čtyři kůřily a ještě do vedlejší místnosti otevřené dveře a tam byli chlapi a ti všeci hulili. A jezdila jsem vlakem a jediný nekůřácký vagon byl plný a u nás jinde zahulané já jsem smrděla, oblečení smrdělo, a ještě i v práci ve skříní byl smrad od tych cigaret a platím do dnes průduškama. Na nástupišti u električky samý špaček, zasviněné všecy na nádraží popelníky plné úplně sa z toho sypalo a to je pěkné nádraží v (název města) a ty popelníky plné a tehdy to ani někomu nevadilo, já si to nedovedu vysvětlit. Můj otec ani manžel nekůřil, takže já jsem na to nebyla zvyklá a jsem smrděla jako kdybych kůřila. No však v tych starých český filmoch vidíte jak si to do té špičky dávajů a hulí ty dámy že, myslím sa kůřilo vždycky mám ráda ty staré filmy, jsou naivní kolikrát. Fergasová u nás vystupovala už byla stará, co to bylo písňě babičky z krabičky, protože už tež byla babičkou a Bohdalka už taky bude mět 85 roků už oslavuje, abych začla já sa ani nepřiznám. Já jsem dycky jezdila 5. červenca na Děvín tam byly dny a krásná zřícenina hradu, já jsem si tam rozbila palec, dojel rychlík a pak autobusem a dojel soubor ten slavný frontový Alexandrovci, v 46 to byli taky štramáci a já jsem zakopla o kolejnicu a museli mi to ošetřit na nádraží a od tej doby jsem jich viděla vystupovat dvakrát, a tehdy tam hrálo národní divadlo prodanou nevěstu, tehdy tam byl Beneš aj a palec natlučený to mi stálo za to. Rakousko bylo pod Děvínem.

## PŘÍLOHA P IV: ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ - SOUHLAS



CHARITA VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ  
Kpt. Zavadila 1345, 757 01 Valašské Meziříčí

CHARITNÍ DŮM POKOJNÉHO STÁŘÍ VALAŠSKÁ BYSTŘICE


Valašská Bystřice 275  
756 27 Valašská Bystřice

### Potvrzení

Tímto potvrzují, že slečna Sandra Heryánová, může ve své bakalářské práci používat označení Charitního domu pokojného stáří Valašská Bystřice.



Charita Valašské Meziříčí  
Ul. Kpt. Zavadila 1345  
757 01 Valašské Meziříčí  
Tel.: 571 510 981  
IC: 47697885  
www.vala.cz/charita.cz

  
Mgr. Adéla Opletalová Dis.

Sociální pracovnice Charitního domu pokojného stáří Valašská Bystřice