

# **Trávení času a volnočasové aktivity seniorů v Domově pro seniory Loučka**

Bc. Klára Fojtíková

---

Diplomová práce  
2017/2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2017/2018

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Klára Fojtíková**  
Osobní číslo: **H160254**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Trávení času a volnočasové aktivity seniorů v Domově pro seniory Loučka**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti seniorského věku, sociálních služeb pro seniory a volného času.  
Příprava metodiky výzkumné části.  
Realizace kvalitativního výzkumu prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**ONDRÁKOVÁ, Jana. Vzdělávání seniorů a jeho specifika. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.**

**PACOVSKÝ, Vladimír. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8.**

**PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky. Přeložil Abigail KOZLÍKOVÁ. Praha: Portál, 1998, 156 s. Sociální práce. ISBN 80-7178-184-3.**

**STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 8071782742.**

**ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015, 232 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.**

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

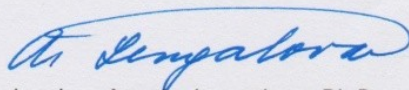
Datum zadání diplomové práce:

**1. prosince 2017**

Termín odevzdání diplomové práce:

**20. dubna 2018**

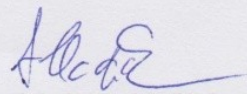
Ve Zlíně dne 1. prosince 2017



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.

*děkanka*





Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.

*ředitel ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 2.3.2018

Bo. Klácha Topolánský

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Předmětem diplomové práce je problematika volnočasových aktivit seniorů. Tato práce klade důraz na velmi důležitou věc doprovázející stáří a to, jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas a jakými volnočasovými aktivitami se zabývají. Diplomová práce má teoreticko-výzkumný charakter. Teoretická část se zaměřuje na stárnutí a samotné stáří, zmiňuje jednotlivé změny probíhající ve stáří. Popisuje volný čas, druhy volnočasových aktivit a v neposlední řadě zdravotní a sociální péči o seniory. Praktická část se zabývá trávením času a volnočasovými aktivitami seniorů v Domově pro seniory Loučka. Je realizována pomocí kvalitativního výzkumu, který je uskutečněn polostrukturovaným rozhovorem se seniory. Cílem bylo zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas a jakými volnočasovými aktivitami se zabývají, jestli mají zájem se těchto aktivit účastnit nebo tráví volný čas raději samostatně.

**Klíčová slova:** senior, stáří, volnočasové aktivity, trávení volného času, péče o seniory.

The issue of senior leisure activities is the subject matter of this diploma thesis. This work put great emphasis on the very important thing in the old age that is, how the seniors spend their leisure time and what kind of leisure activities they are doing. The diploma thesis has a theoretical - research character. The theoretical part discuss aging and old age and refer to individual changes that are going on in the old age. It describes leisure time, the kinds of leisure activities and last but not least, health and social elderly care. The practical part solve seniors leisure time activities in the Seniors House Loučka. It is realized by qualitative research, which is done through a semi-structured interview with the elderly. The aim was to find out how the seniors spend their leisure time and what kind of leisure time activities they are engaged in, whether they are interested in taking part in these activities or rather spending their leisure time individually.

**Keywords:** senior, old age, leisure activities, leisure time, senior care.

Děkuji paní PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, PhD. za cenné rady a připomínky při vedení diplomové práce. Mě poděkování patří rovněž všem dotazovaným, kteří byli ochotni mi poskytnout rozhovory. Na závěr děkuji mé rodině za velkou podporu po celou dobu mého studia.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....</b>	<b>12</b>
1.1 ZMĚNY VE STÁŘÍ .....	14
1.2 ADAPTACE NA STÁŘÍ A ODCHOD DO DŮCHODU.....	18
<b>2 VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>22</b>
2.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....	23
2.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY .....	24
2.2.1 Vzdělávací aktivity.....	25
2.2.2 Pohybové volnočasové aktivity.....	26
2.2.3 Ergoterapie a její cíle .....	27
2.2.4 Muzikoterapie .....	27
2.2.5 Pohybové aktivity a taneční terapie .....	28
2.2.6 Arteterapie.....	29
2.2.7 Dramaterapie .....	30
2.2.8 Trénování paměti .....	30
2.2.9 Pet terapie.....	30
2.2.10 Reminiscenční terapie .....	31
2.3 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU .....	33
<b>3 ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ PÉČE O SENIORY.....</b>	<b>36</b>
3.1 ZDRAVOTNÍ PÉČE O SENIORY .....	37
3.2 SOCIÁLNÍ PÉČE O SENIORY.....	37
3.2.1 Domovy pro seniory.....	40
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>41</b>
<b>4 PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>42</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU .....	42
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	42
4.3 METODA VÝZKUMU.....	43
4.4 METODA SBĚRU DAT .....	44
4.5 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	45
4.6 SBĚR DAT .....	46
4.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	48
<b>5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....</b>	<b>49</b>
5.1 ANALÝZA DAT.....	49
5.1.1 Změny v trávení volného času po příchodu do domova pro seniory aneb důležitý zlom ve volném čase.....	52
5.1.2 Trávení volného času aneb příležitost do nového dne. ....	54
5.1.3 Volnočasové aktivity aneb kontakt s ostatními.....	57



5.1.4	Běžný den seniora aneb limitující faktory jeho průběhu.....	59
5.1.5	Přínos volnočasových aktivit aneb spokojenost seniorů s nabízenými aktivitami.....	62
5.2	ANALÝZA ROZHOVORŮ SE SPECIALISTY NA VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	65
	Kategorie: Změny v trávení volného času po příchodu do domova pro seniory aneb důležitý zlom ve volném čase.....	65
	Kategorie: Trávení volného času aneb příležitost do nového dne.....	66
	Kategorie: Volnočasové aktivity aneb kontakt s ostatními. ....	67
	Kategorie: Běžný den seniora aneb limitující faktory jeho průběhu. ....	67
	Kategorie: Přínos volnočasových aktivit aneb spokojenost seniorů s nabízenými aktivitami. ....	68
5.3	VZTAHY MEZI KATEGORIEMI .....	70
5.4	VYHODNOCENÍ HLAVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY, DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK .....	71
5.5	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	73
5.6	CHARAKTERISTIKA DOMOVA PRO SENIORY LOUČKA .....	75
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>78</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>79</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>83</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>84</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>85</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>86</b>

## ÚVOD

Jednání se starými lidmi je někdy složité. Jsou tvrdohlaví a mají svou pravdu. Na druhou stranu, kdo má více zkušeností, než právě oni. Stáří je velmi spletité období, plné změn, na které se nejde připravit. Zkrátka si je každý musí prožít sám. Nejdůležitější však je, jak se k tomu člověk postaví a s jakým odhodláním chce dál prožít svůj čas. Člověk si ve stáří myslí, že má vše za sebou, všechno zažil, ale opak může být pravdou. Přijdou totiž další chvíle plné radosti, pro které stojí za to žít a ne je pouze prožívat. Musíme být vděční za svůj život v každém věku, i když už máme něco odžito – to bychom si neměli připouštět. Starý člověk by si to měl uvědomit. Neměli bychom se vzdávat za žádných okolností. Myslíme si, že i pro seniory je trávení a efektivní využití volného času velmi důležité. Etapa stáří ukončuje pracovní činnost seniorů, zároveň nabízí velké množství volného času. Důležitou otázkou tedy je, jakým způsobem staří lidé tráví svůj volný čas. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas.

Stáří představuje neodmyslitelnou součást každého života. V současné době dochází k prodlužování lidského života. Na opačné straně v hospodářsky vyspělých zemích klesá počet narozených dětí. Příčinou je, že se ve společnosti zvyšuje počet starších lidí nad šedesát let. Je proto důležité zmínit, že se senioři stávají fenoménem, jemuž bychom měli věnovat více pozornosti. Téma volného času seniorů nás zaujalo proto, že bychom neměli zapomínat na etapu stáří a hlavně na efektivní využívání volného času seniorů. Senioři mají možnost si vybrat aktivitu, která je baví a je pro ně zcela dobrovolná. Neměli by v této etapě zanevřít na aktivní prožívání volného času. Tato životní etapa může přinést mnoho pozitivních situací, zážitků a nových kontaktů. Mnoho seniorů se nechce vzdát aktivit, kterým se věnovali po celý život. Buď je donutí změna bydliště, nebo špatný zdravotní stav. Podstatné tedy je, jaké mají možnosti a představy po přestěhování do domovů pro seniory. Tato práce se zabývá volnočasovými aktivitami v domově pro seniory.

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jakým způsobem senioři v Domově pro seniory Loučka tráví svůj volný čas. Cílem teoretické části bylo popsat přístupy ke stáří a stárnutí a shrnout názory týkající se volného času seniorů. První kapitola teoretické části se zaměřuje na stárnutí, stáří a především na změny, které doprovázejí tento věk. Druhou kapitolu věnujeme volnému času, volnočasovým aktivitám a trávení volného času. Třetí kapitola popisuje sociální a zdravotní péči a služby seniorům.

V praktické části diplomové práce zjišťujeme formou kvalitativního výzkumu, jak senioři tráví svůj volný čas, jakými volnočasovými aktivitami se zabývají. Myslíme si, že je pro seniory velmi důležité, jak tráví svůj volný čas a na toto zjištění jsme použili polostrukturovaný rozhovor. Měli by se zapojovat pokud možno do všech aktivit, které jim domov pro seniory nabízí. Zastáváme názor, že je pro seniory velmi důležité efektivní trávení volného času. Každý senior měl před příchodem zde plno dobrovolných aktivit, které vykonával, aniž by o nich přemýšlel. Nyní už je to pro seniory velká změna. Jsou zde pravidla a řád. Ne, že by teď byli neustále omezováni, ale už si nemohou dělat celý den to, co chtějí oni sami. Každý den je pro ně přichystán zcela dobrovolný volnočasový program s různými aktivitami a je pouze na seniorech, jestli se ho zúčastní. Není však dobré se do sebe uzavřít s myšlenkami na smrt a chodit, jako tělo bez duše. Kterékoliv zařízení pro seniory je plné lidí, se kterými se dá spřátelit a strávit s nimi svůj volný čas. Velmi často se mluví o stáří negativně, což většinou vede k tomu, že mají lidé ze stárnutí strach. Měli by si ale uvědomit, že mohou dělat konečně to, na co neměli čas v produktivním věku. Každý mladý člověk by se měl nad problematikou stárnutí zamyslet, smířit se s ní a přijmout ji jako neodmyslitelnou součást svého života. Svým způsobem by se měl těšit na čas, který se dá účelně využít. Měl by přemýšlet, jak by si proces stárnutí zpříjemnil a zažil co nejvíce nových zážitků. V diplomové práci nás proto zajímalo, jakými volnočasovými aktivitami se senioři nejčastěji zabývají a jak vnímají rozdíl v trávení volného času seniorů po příchodu do domova pro seniory. Zjišťovali jsme, jestli seniorům vyhovuje náplň volnočasových aktivit a zda jich mají dostatečně na výběr nebo jim naopak některé volnočasové aktivity schází.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

„Stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce.“ (Dvořáčková, 2013, s. 21) Na začátek bychom se proto měli zamyslet, proč je velmi často vyzvedávána věta – stáří je konec života. Tato etapa není podřadná, je důležitá jako jakákoliv jiná etapa v životě, stejně jako mládí a dospělost. Období stáří, stejně dlouhé jako mládí a dospělost, trvá kolem třiceti až čtyřiceti let života. Stáří ale není konec života, je to jen další vývojová etapa našeho života. Projde si tím každý člověk na světě. Zaslouží si tak velkou účast a péči, jak ze strany samotných seniorů, tak ze strany pomáhajících profesí a také lidmi v nejbližším okolí. V této etapě je hlavní důraz kladen na zachování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 11). Většina autorů se shoduje na skutečnosti, že stáří je konečná etapa života, kdežto stárnutí je fyziologický proces a živý člověk se tomuto procesu nemůže vyhnout (Příbyl, 2015, s. 9). Dle Vágnerové stáří rozdělujeme na období raného stáří (60 - 75 let) a období pravého stáří (75 let a více). Rané stáří neboli třetí věk, je obdobím života, kdy už sice dochází k patrným změnám, ale tyto změny ještě nemusí zasahovat do aktivního života seniora. Důležité je, aby si staří lidé našli smysl zbývajícího života. Staří lidé totiž trpí různými ztrátami a změnami a musí pochopit, že je potřeba zaměřit se jen na to, co je opravdové a významné zároveň. Měli by se naučit radovat z maličkostí a hlavně akceptovat věci, které nejdou změnit (Vágnerová, 2007, s. 299). Vágnerová nazývá období po 75. roce jako životní fázi pravého stáří. Pokud senior dovrší 80 let života, vyvrcholí tzv. čtvrtý věk, kterého se dožívá pouze polovina této generace. Toto období je velice těžké na změny a hlavně na různé zátěžové situace, jelikož se tělesné funkce oslabují. Mezi nejhojnější zátěžové situace typické pro stáří řadíme nemoc a úmrtí partnera, respektive blízkých lidí; zhoršení zdravotního stavu, díky kterému se starý člověk stává méně soběstačným a ztrátu jistoty soukromí, ke které dochází, pokud je senior přemístěn do ústavní péče (domov pro seniory), (Vágnerová, 2007, s. 398 - 400). Pochopením pojmů stárnutí a stáří pochopíme volný čas seniorů, ale také práci v realizaci volnočasových aktivit pro seniory. Senioři by se měli s etapou stáří sžít, cítit se sebevědomě a prožívat ji stejně jako jakoukoli jinou životní etapu (Janiš, Skopalová, 2016, s. 13). Dvořáčková zmiňuje, že stárnutí se týká všech stejným způsobem, rozdíly se objevují pouze ve formě a v průběhu tohoto procesu (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 21). Konec života nám přináší až smrt. Proto je velmi důležité žít naplno se všemi věkovými skupinami ve společnosti. Neměli bychom tvořit rozdíly mezi mláďím, dospělostí a stářím. Měli bychom brát soužití se všemi věkovými skupinami jako

komplex, který patří k sobě (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 11). Nelze jasně určit hranici, kdy se člověk stává starým. Mezi důležité faktory stáří a procesu stárnutí řadíme individuální rozdíly závislé na současném zdravotním, psychickém stavu člověka. Rodinné zázemí a dlouhodobé vztahy v nitru rodiny, vlastní sebepojetí a hodnotové vybavení patří také mezi podstatné faktory. Důležitý je ovšem i životní styl a způsob jeho života. Stárnutí doprovází řada změn, které se projevují jak na těle, tak na duši. Projevem stáří, pozdní fáze vývoje života člověka, je také pokles výkonu určitých funkcí (Holčerová, Dvořáčková, 2013, s. 21). Ve stáří dochází k proměně biologických a psychických potřeb. V popředí jsou potřeby zaměřené na jistotu a bezpečí. V dnešní době musí člověk zvládat plno náročných úkolů, proto se více zaměřuje sám na sebe, na uspokojení vlastních potřeb. To ale zhoršuje některé fyzické a psychické dovednosti. Pokud potřeby nejsou naplněny, vede to k frustraci nebo ke vzniku problémového chování (Hauke, 2014, s. 11). V naší společnosti se navykne používají pojmy jako „důchodce, senior, geront“, ale také je zcela normální oslovení „babička, dědeček“. Toto oslovení se používá běžně, i když to není naše blízká rodina. Někdy se setkáváme i s pojmy „stařenka, stařeček“. To ale není problém, neboť pod všemi těmito pojmy si dokážeme představit danou cílovou skupinu (Ondráková, Tauchmanová, 2012, s. 12).

Mezi hlavní teorie o stárnutí lidského organismu můžeme zařadit teorii z opotřebování a aplikace vedoucí ke změnám v genech (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 28). Na stárnutí se můžeme dívat z více hledisek. Jedním je sociální věk neboli sociální stáří a to začíná odchodem do důchodu (Farková, 2009, s. 118). Nejčastějším měřítkem stárnutí je rozdělení věku na chronologický neboli kalendářní věk, rozdělený podle data narození. Dále sociální věk, který se vztahuje ke společenskému očekávání chování. Biologické stárnutí neboli biologický věk vyzvedává objektivní stav fyzického vývoje. Je to celkový stav lidského organismu. Můžeme však užít i přesnější určení biologického věku jako anatomický věk (je to obecný pojem, který vyjadřuje stav kostry, tělesné stavby, atd.), dále karpální věk (stav zápěstních kůstek) a fyziologický věk (rychlost metabolismu). Psychologické stárnutí souvisí s duševní stránkou jedince. Dle Hrozenské (2008, s. 15) lze vymezit tři základní koncepce stáří:

1. Stárnutí a biologické stáří – biologické změny struktur, vzhledu, fungování organismu.
2. Stárnutí a kalendářní stáří – určení věkové hranice, ve které mluvíme o stáří (obvykle se týká věku 60-65 let)

3. Stárnutí a sociální stáří – soubor změn sociálního charakteru neboli sociálních rolí jedince. Patří mezi ně ukončení zaměstnání, odchod do důchodu a s ním spojená změna životního stylu, změna finanční situace, ztráta smyslu života, stav vdovec/vdova.

Individuální rozdíly mezi biologickým a kalendářním věkem jsou způsobené rychlostí stárnutí, ale také množstvím jiných faktorů (způsob života, zdravotní stránka jedince, vliv prostředí, atd.) Biologické měřítko jakožto samostatná výkonnost organismu je pro zaměstnance ve zdravotnictví a sociální pracovníky důležitější jako kalendářní věk (Hrozenková, 2008, s. 15). Stáří nemá jenom slabé stránky. Má i své silné stránky. Staří lidé si toho více zažili, více prožili. Mají plno dovedností a schopností jako řeč, profesní vědomosti, sociální inteligenci. Na předním místě figuruje životní a každodenní zkušenost. Všechny vědomosti a dovednosti si senioři udržují až do pozdního věku. Proto staří lidé mohou dosahovat lepších výsledků po stránce emocionální inteligence a moudrosti. Projevuje se zde totiž výhoda životní a historické zkušenosti. Tak je tomu i v některých okruzích umění. Starší skladatelé, spisovatelé, atd. často vynikají ve svých oborech. Důležité samozřejmě je, aby profese nevyžadovala fyzickou námahu (Gruss, 2009, s. 13).

### 1.1 Změny ve stáří

Každý člověk prožívá svůj život originálním způsobem, ale významné situace doprovázející stárnutí mohou být u všech podobné. Jedná se o propojení změn tělesných, psychologických i sociálních. Všechny tři zmíněné se navzájem ovlivňují a zasahují do sebe (Venglářová, 2007, s. 11). Stejného názoru je i Sýkorová (Krhutová, 2013, s. 11). Za stárnutí pokládá komplexní a dynamický proces, který zahrnuje procesy biologického, psychologického a sociálního stárnutí a jsou navzájem propletené. Mezi základní změny ve stáří, dle Venglářové (2007, s. 12), patří:

Tabulka č. 1 „Změny ve stáří“

TĚLESNÉ ZMĚNY	PSYCHICKÉ ZMĚNY	SOCIÁLNÍ ZMĚNY
změny týkající se vzhledu	zhoršuje se paměť	odchod do penze
pokles svalové hmoty	nesnadné osvojování nového	změna v životním stylu
změny termoregulace	nedůvěra ve vnější vlivy	stěhování
změny v činnosti smyslů	snížená sebedůvěra	ztráta blízkých lidí
ochabování funkce kloubů	větší ovlivnitelnost	osamělost
kardiopulmonální změny	emoční labilita	finanční potíže
změny doprovázející trávicí systém	změny vnímání	
změny doprovázející vylučování moči	zhoršení v úsudku	
změny v sexuální aktivitě		

Zdroj: Venglářová, 2007, s. 12

Reakce na změny ovlivňuje osobnost seniora, odezva jeho okolí a také rozsah pomoci, pokud senior nezvládá péči sám o sebe (Venglářová, 2007, s. 12).

Mezi důležité psychické charakteristiky patří adaptační mechanismy (nepřizpůsobivost požadavkům, novým lidem, ale i výkyvům počasí, trvání na svých zvycích, zaběhnuté stereotypy), kognitivní funkce (mění se myšlení, hůř chápe a vnímá, paměť nespolupracuje), prudké a násilné změny (pokud se stane starým lidem trauma, např. změny dosavadní způsob života, mohou ztratit smysl života), (Farková, 2009, s. 120). Změny psychiky nám dají najevo, že nám chabnou poznávací schopnosti (vnímání, pozornost, představy, myšlení, paměť). Také se snižuje schopnost přizpůsobit se novým situacím, které nám život nabízí. Senior se s přibývajícím věkem a sníženým vnímáním stává úzkostlivý, bojí se věcí, kte-



rých se dřív nebál, je nedůvěřivý – omezuje sociální kontakty. Narůstá počet duševně nemocných a trpících demencí (Kleветová, Dlabalová, 2008, s. 23). V období stáří se na každém člověku začnou projevat změny jinak a v rozdílných časech. S přibývajícím věkem se starší lidé chovají různě na vzniklé životní situace, jinak při nich uvažují. Můžeme to ale považovat za normální projev stárnutí. (Vágnerová, 2008, s. 305 - 306). Senioři by měli vést správný životní styl, který je důležitý pro jejich zdraví. Staří lidé, stejně jako mladí lidé potřebují k životu lásku, city, manželství, partnerství a sexualitu. Sexualita nás doprovází po celý život. Starý člověk potřebuje jistotu, pocit blízkosti druhého člověka. Samota by ho mohla v této životní fázi otupit. Jestliže bereme v úvahu sexuální aktivitu jako pohlavní styk, pak sexuální aktivita starších lidí ve zřetelné míře klesá. Staří lidé uzavírají nová manželství kvůli jistotě, že se mají na koho obrátit, o koho se opřít (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 37 - 40). Na druhé straně člověk nerad mění styl života, na který je již zvyklý. Pokud ztratí partnera, ztratí také chuť dál žít sám. Pohltí ho samota a velmi špatně se ztotožňuje s rolí vdovce/vdovy. Všechny tyto aspekty ovlivňují kvalitu života seniorů (Kleветová, Dlabalová, 2008, s. 23).

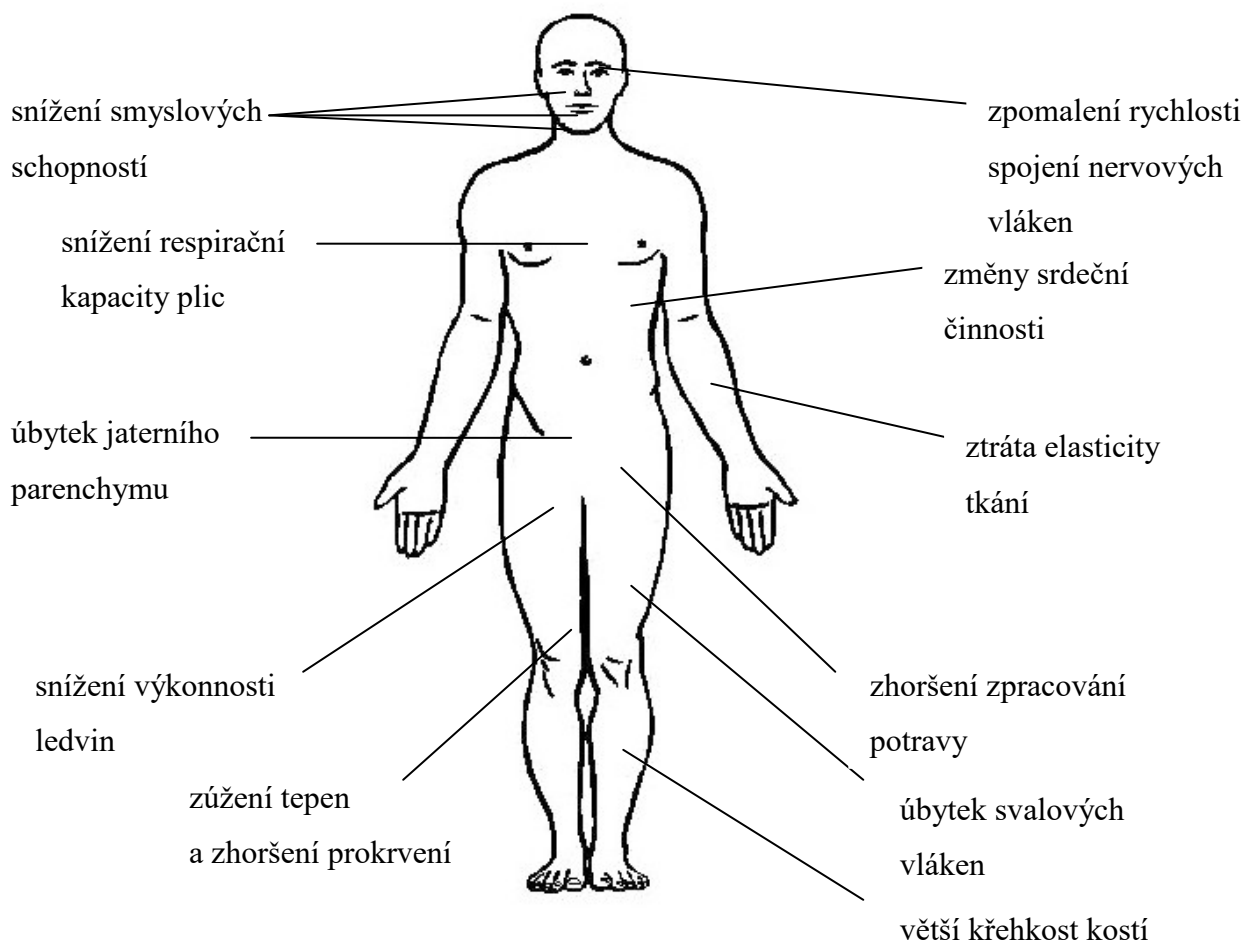
K důležitým fyzickým charakteristikám stárnutí patří samozřejmě celková změna člověka, nejzjevnější je změna tváře. Pokožka již není tak pružná, zbarvuje se, objevují se pigmentové skvrny po těle. Díky braní léků nebo účinků okolních jevů jako slunce, vítr, mráz, může nastat rychlejší tvorba vrásek. Postava se zmenšuje: „Staří lidé rostou do země“, ochabují funkce smyslových receptorů (Farková, 2009, s. 120). K motorickým změnám přisuzujeme funkci pružnosti svalů, centrální kontrolu zajišťují motorická centra v kůře mozkové. Senzorická paměť si informaci udrží jednu až dvě sekundy. Pokud informace není využívána dál, ztratí se. Primární paměť uchovává informace patnáct až dvacet sekund. Jestliže jsou informace nějakým způsobem důležité nebo dále využívány, putují do dlouhodobé paměti. Velikost primární paměti se ve vyšším věku pomalu snižuje. Pokud informace zakotvily do dlouhodobé paměti, starší lidé je udrží. U epizodické paměti se uložené informace váží k osobní zkušenosti. Sémantická paměť obsahuje získané dovednosti, znalosti, slova, symboly, apod. Fyziologické stárnutí způsobuje zhoršení epizodické paměti. Paměť sémantickou uchováváme zkušenosti. Tato paměť může být základem pro další učení. Paměť je důležitá k vyřešení vývojové krize ve stáří (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 36 - 37).

Důležité je, jak člověk žije, jaký životní styl si během života vytváří. V obchodech občas nabýváme dojmu, že nás dokážou vyléčit různými přípravky a léky - že si zdraví můžeme

koupit. Lidé, nejenom staří, stále častěji navštěvují lékaře a sami si diagnostikují různé choroby, které by je mohly trápit (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 11). Také změny ve fyzickém vzhledu mohou způsobit, že staří lidé ztratí zájem o sex. Dle výzkumu spíše ženy přikládají důraz na fyzický vzhled než muži (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 40). Znat funkci psychiky a sociálních vztahů v životě člověka je důležitým úkolem. Profesionálové by měli vědět, jak se starým člověkem pracovat. Vyslechnout ho, v pravou chvíli zvolit ta správná slova, dokázat mlčet, když je to třeba. Vždy hledat řešení problémové situace, snažit se starému člověku pomoci, ať ví, že v tom není sám (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 94). Přístup ke stárnoucím lidem by měl být hlavně upřímný a nepředstírající. Staří lidé si myslí, že jim nikdo nerozumí a nikdo se s nimi nechce obtěžovat. Těmto lidem bychom měli poskytnout vhodné podmínky, aby se cítili lépe. Měli bychom jednat srdečně a zúčastněně, vytvářet atmosféru, pečovat o ně, vytvářet prostor pro svobodné trávení volného času v kulturních, sportovních a zájmových aktivitách a hlavně jim poskytnout dostatek času na vydýchání se po aktivitě (Farková, 2009, s. 120). Senioři by se měli naučit radovat z maličkostí. Neztratit humor, usmívat se jen tak. Měli by si najít někoho, kdo je má rád a lásku jim dává najevo. Důležitý je pocit, že tu pro ně někdo je. Někdo, s kým mohou trávit svůj volný čas. Myšlenka, že tu mají někoho, kdo je vždy vyslechne a poradí jim v případě nouze (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 28).

Zdraví je to nejdůležitější, co máme, je to dar, který prakticky dostáváme zadarmo. Samozřejmě můžeme pro zdraví něco dělat, podporovat ho, ale je nám dané. Až když zdraví ztrácíme, zjistíme jeho skutečnou hodnotu, kterou pro nás má. Otázkou je, jak se zdravím po celý život nakládáme, jak ho opatrujeme (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 11).

Obrázek č. 1 „Změny ve stáří u osob nad 75 let života“



**celková snížená odolnost organismu**

(Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 197)

## 1.2 Adaptace na stáří a odchod do důchodu

Pokud jsme byli celý život optimisté, není důvod, proč bychom se ve stáří měli změnit. Ale pokud se u někoho přece jenom chování zásadně změní, mělo by to být varování. Pokud tyto změny, ať už v chování, postoji nebo povaze nastanou, může to být začátek tělesné nebo duševní nemoci. Měli bychom si na to dát pozor a zkusit tomu předejít pozitivním chováním, jednáním, ale hlavně myšlením. Stáří je jakýmsi pokračováním dospělosti. Bohužel nám život nedává jenom úsměvné situace, ale musíme během života čelit spoustě problémů. Musíme se vyrovnávat se ztrátami. Každá ztráta a bolest v životě nás posune někam dál, získáváme zkušenosti, stáváme se silnějšími osobnostmi – vše zlé je pro něco dobré. Ve stáří je to ale složitější, protože se životní zvraty nakupí a staří lidé se stávají slabšími a bezmocnějšími (Picaud, Thareauová, 1998). Důležitými aspekty v adaptaci na

stáří je samotný senior a vliv jeho okolí. Podle těchto vlivů upřesňujeme model adaptace na stáří:

1. V **konstruktivním přístupu** hraje významnou roli produktivní věk, kdy si senior připravuje aktivity, které ve stáří rozvine. Také by měl ale udržovat tělesné zdraví a dodržovat vhodné zásady stravování. Důležité je mít vztahy s přáteli a hlavně vycházet s rodinou.
2. **Závislost na okolí** u seniorů je v tomto věku problematická. Starý člověk se lehce k někomu přimkne a má nepřiměřenou potřebu kontaktu ať už s pracovníky, personálem nebo rodinou.
3. Do problémových situací řadíme **nepřátelský postoj** ze strany seniora. Nepřátelství se může projevat vzhledem k personálu, lidem v okolí nebo ostatním klientům (Venglářová, 2007, s. 12).

Důležitá je adaptace na změny, které stáří přináší. Ke změnám patří také odchod do důchodu. Jako pozitivum je více spánku, péče o sebe samého, větší prostor k odpočinku. Senioři mají více volnosti. Je to čas, kdy se mohou vrátit ke starým zálibám nebo naopak uskutečňovat koníčky nové. Odchod do důchodu dává prostor pro trávení volného času. Do minulosti bychom mohli zařadit úbytek sociálních kontaktů člověka. Ty by ale získal, pokud by se účastnil různých rekreačních činností nebo se zapojil do jakýchkoliv možností trávení volného času mezi lidmi. Pro starého člověka je významné dodržovat určité stravovací návyky, pohybovou aktivitu, omezit škodlivé návyky, naplňovat jeho volný čas, atd. Zdraví je klíčové ve způsobu trávení volného času. Někteří lidé po odchodu do důchodu chtějí pokračovat v práci, kterou dosud vykonávali. Jiní senioři chtějí trávit čas zaslouženým odpočinkem nebo naopak sportovními aktivitami. Jak je výše zmíněno, je důležité být v sociálním kontaktu s jinými lidmi. Prostřednictvím různých koníčků je to pro staré lidi snadnější. Důležité je si položit otázku, kolik trávení volného času stojí. Senioři pobývají se sousedy, s přáteli, v denních centrech. Bohužel v životě potřebujeme k většině činností peníze. To nám umožňuje být nezávislími bez ohledu na věk. Člověk v důchodu nemá sice takové výdaje jako člověk, který ještě pracuje a stará se o rodinu, ale náklady na bydlení se stále zvyšují.

Změna, která je mnohdy pro staré lidi smutná, je přemístění nebo změna bydliště. Důvodů je proto více – nemohou se již o sebe postarat, sami vést domácnost, utrácet za bydlení, atd. Změna bydlení s sebou přináší velký stres, především pokud jde o nové prostředí, neznámé lidi. Jestliže starý člověk najde vhodné bydlení, pozitivně ho to naladí. Má to znač-

ný psychologický význam. Může zde navázat kontakt s lidmi kolem něj – rodina, přátelé. Domy s pečovatelskou službou jsou stanoveny hlavně pro ty, kteří se o sebe nemohou postarat, bydlí v nevyhovujících bytech a jsou zkrátka odkázáni na tyto služby. Také si ale senioři mohou vybrat ze zařízení sociálních služeb (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 43 - 45). Odchodem do důchodu se postupně vytrácí pracovní přátelství a styk s lidmi. Mění se také rodinné vztahy. Starý člověk si nedokáže připustit, že se stane babičkou/dědečkem a vzniká krize. Seniorům ubývá schopnosti a neochota přijmout změny. To může způsobit sociální izolaci a odloučení od sociálních kontaktů. Senior se uzavře do svého světa a vede nepřátelské postoje jak vůči sobě, tak okolí a celé společnosti (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 24).

Vyrovnat se s odchodem do důchodu není vždy snadné. Je to zlom plný nejistot. Můžeme to srovnat s dospíváním: nemůžeme žít minulostí a zároveň nevíme, co se stane v budoucnosti. Klíčový rozdíl spočívá v tom, že období dětství a dospívání připravuje člověka na období dospělosti. Důchod otevírá cestu stáří a pro někoho představuje blízkost smrti. Člověk si musí zvyknout, že se stává něčím jiným – dříve byl učitel, zedník, atd. a nyní je důchodce (Minibergerová, Dušek, 2006, s. 10). Odchod do důchodu je důležitým sociálním předělem, který spolu nese ukončení kariéry. Je to přechod raného stáří. Zakončuje významnou a značně dlouhou část lidského života. Ne vždy může být odchod do důchodu dobrovolný. Může se tak stát i díky špatnému zdravotnímu stavu nebo z vůle zaměstnavatele. Někteří senioři nemají k odchodu do důchodu žádnou motivaci. Buď se snaží co nejdéle zaměstnání udržet, nebo hledají jiné pracovní místo. Jejich stimul může být velice různorodý: opravdový zájem o působení v zaměstnání, který je uspokojuje; zachovat si sociální status, společenskou prestiž; udržet si jistý životní styl, který podporuje i pravidelné zaměstnání; nezbytnost sociálního kontaktu; ekonomické důvody (Vágnerová, 2008, s. 356). Na druhé straně z pohledu mladých lidí se objevuje názor, že senioři zabírají pracovní místa, která by jinak zabírali oni. Míra opotřebení starých lidí je odlišná stejně jako zátěž, která je na seniory v zaměstnání kladena (Sak, Kolesárová, 2012, s. 93).

Psychický život seniora neobyčejně ovlivňuje jeho vztah ke společnosti, v první řadě hlavně k rodině. Staří lidé mají pocity méněcennosti, neužitečnosti a přítěže pro druhé. Jádro seniora je velice křehké a zranitelné. To může vyvolat pocity nejistoty a viny, ale také řadu psychických onemocnění. Začnou slovně napadat z nevděčnosti rodinu nebo profesionály, kteří se o ně starají. Je potřebné chápat to jako začínající projevy degenerace seniora s přicházejícími psychickými a fyzickými změnami. Rodina je pro staršího člověka nena-

hraditelnou léčebnou kúrou. Starý člověk se může dokonce dožít vyššího věku. Rodina mu pomáhá k prožití radostnějších dní. Možnost prožívat zbytek života s rodinou je pro starého člověka velmi přínosné, cítí se zdravěji, šťastněji a dokonce jedná samostatněji. Stárnutí přináší plno změn. Rodina je rozhodující činitel v pomoci tyto změny přijmout a vyrovnat se s nimi. V době, kdy starý člověk ztrácí kontrolu nad svými pohyby, zdraví ochabuje, sociální kontakty ubývají, hraje důležitou roli domácí prostředí. Každodenní kontakt je nenahraditelný a zlepšuje stránku sociální i psychickou (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 46).

I když pojem kvalita života není jasně definovatelná, probíhají neustálé výzkumy týkající se této problematiky. Kvalita lidského života záleží hlavně na zdraví, spokojenosti člověka a na společenských vztazích (Hudáková, Majerníková, 2013, s. 37). V pojmu kvality života, pocitu bezpečí, životní spokojenosti, sociální opory a smyslu života je velmi obtížné získat objektivní informace (Miovský, Čermák, 2010, s. 36). Pro nás v běžné komunikaci se pojem kvalita života většinou shoduje s pozitivním hodnocením (kvalita - dobrý). Odborný jazyk tento termín využívá ale i na popis negativních aspektů života. Hodnotit, jestli je náš život kvalitní či nikoliv, by mělo být založené na porovnávání našeho života se „žádoucí“, očekávanou úrovní naší existence nebo se životy jiných lidí (Gurková, 2011, s. 22). Po odchodu do důchodu by měl být volný čas a jeho kvalitní využívání pro seniory zásadním krokem. Kvalita života by měla být důležitá pro každého člověka. Pokud se jedná o nemocného, který je určitým způsobem omezen, uvědomění života by mělo být o to intenzivnější. Lidé, kteří jsou zdravotně omezeni, často mění životní hodnoty a potřeby. Kvalitu života můžeme naplňovat uspokojováním potřeb lidí, i když se neustále v průběhu našeho života mění. Je pro to řada vysvětlení v podobě sociálních, společenských a kulturních podmínek (Janiš, Skopalová, 2016, s. 53).

## 2 VOLNÝ ČAS

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 341) Podle Janiše tato definice patří do skupiny negativních definic, protože zahrnuje vše, co do volného času nepatří. Každý člověk nahlíží na problematiku volného času odlišně (Janiš, 2009, s. 4).

Volný čas je naléhavě možné chápat jako protiklad doby nutné práce a povinností. Je to čas, kdy si svobodně a dobrovolně vybereme aktivity nebo činnosti, které chceme vykonávat. Přinášejí nám radost a uspokojení. Jsou dobrovolné a děláme je rádi. Většinou mezi ně řadíme zájmové činnosti, rekreaci, zábavu, odpočinek, atd. (Holczerová, 2013, s. 29). Každý jedinec se zabývá různými volnočasovými aktivitami a my podle nich můžeme hodnotit jeho životní styl. Laicky bývá volný čas synonymem k životnímu stylu. O synonyma se však nejedná. Životní styl v sobě uplatňuje volný čas (volnočasové aktivity), zároveň je volný čas nedílnou součástí životního stylu. Každý z nás určitým způsobem vykonává různé činnosti, žije v rámci společnosti, utváří si svůj volný čas – každý máme nějaký životní styl. Ten ovlivňují dva faktory: vnější (rodina), vnitřní – osobnost jedince (hodnoty, potřeby, zájmy, schopnosti, dovednosti), ale také pohlavím, místem bydliště, věkem, vzděláním, zdravotního stavem, zaměstnáním, atd. Tyto faktory mají celoživotní vliv a je zjevný jejich dopad ve stáří (Janiš, Skopalová, 2016, s. 9 - 10).

Volný čas můžeme definovat:

- ✓ Kvantitativní nebo reziduální definice chápou volný čas jako opak práce.
- ✓ Kvalitativní neboli normativní definice definují volný čas pomocí významné vlastnosti, například svobodně vybrané činnosti, která přímo nevede k užitku (Čertík, Fišerová, 2009, s. 6).

Volný čas má kořeny již v minulosti. Střídání činností a odpočinku odpovídá biologickému rytmu, který se u člověka projevil střídáním práce a volného času. Ve starověkém Řecku kladli důraz na činnosti, kterými se měli věnovat ve volném čase a nemrhali jím. S vývojem společnosti, postupující industrializací, mechanizací práce, oddělením pracovní doby od celkového dne, se mění i chápání a využití volného času. Dumazedier in Kavanová popisuje volný čas jako souhrn aktivit, kterými se jednotlivec může zabývat v plné míře. Aktivity vedoucí k odpočinku, uvolnění nebo naopak k rozvinutí poznatků a sebevzdělávání,

vymanění od svých povinností (Kavanová, Chudý, 2005, s. 7). Čas je velmi relativní pojem, ke kterému se vztahují osobní, pracovní i společenské události. Lidé se řídí časem, podle něho podřizují své činnosti. Čas je mocný, ovládá lidi, mělo by to být však naopak. V dnešním světě jsou lidé pod ustavičným časovým nátlakem – stresem (Čertík, Fišerová, 2009, s. 6). Zásadní možností k formulování volného času je přiznat si jeho existenci. Volný čas nás provází celý život. Bytí volného času si připouštíme v zásadě jen tehdy, pokud si jej uvědomujeme. Vědomě umíme rozeznat čas volný a např. čas školní, pracovní, atd. Člověk, který nedokáže rozeznat uvedené, zřejmě nemá volný čas. Mezi tyto typy lidí můžeme zařadit novorozence, lidi s demencí, aj. Výzkumy nám ukazují, že celá populace lidí má každý den několik hodin, které věnuje volnému času. Právě u seniorů dochází k rozsáhlejší proměně volného času a volnočasových aktivit (Janiš, Skopalová, 2016, s. 13).

Janiš ml. in Janiš definuje volný čas seniorů takto: „Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 17) Také zde uvádíme pojem zájmová činnost, která souvisí s volným časem. Lze jí rozumět jako podskupině volnočasové činnosti. Zájmová činnost je více organizovaná a pozitivní vliv při využívání volného času (Janiš, Skopalová, 2016, s. 17 - 18).

## 2.1 Funkce volného času

Plno aktivit se ve volném čase doplňuje a vzájemně prolíná. Jednou fungují více v oblasti odpočinku a ve funkci zábavy. Jindy naopak ve funkci rozvoje osobnosti. Důležité je, aby aktivity byly různorodé, dynamické a bohaté. Když se k aktivitám připojí ještě dobrá nálada, mohou poskytovat již zmiňovaný odpočinek, zábavu a relaxaci. Volnočasové aktivity nám umožňují, aby byl lidský život bohatší, plnější a hlavně radostnější. I když se odpočinek a zábava doplňují, jejich hodnota spočívá hlavně v tom, že přispívají k rozvoji osobnosti (Kavanová, Chudý, 2005, s. 14 - 15).

Dle Čertíka, Fišerové můžeme upřesnit tyto tři funkce volného času:



- ✓ Instrumentální funkce. Člověk by měl mít možnost si po práci odpočinout, relaxovat, zregenerovat všechny síly a utužit si své zdraví.
- ✓ Humanizační funkce. Volný čas pomáhá zachovat kulturní zvyky a tradice. Během trávení volného času se učíme normám, rolím a získáváme prostor pro socializaci.
- ✓ Zábavná funkce. Vytěžujeme čas pro sebe, pro věnování se osobním zájmům a koníčkům, což nám navozuje pocity uspokojení, pocity příjemného prožitku. Znaky volného času jsou radost, prožitek a zábava (Čertík, Fišerová, 2009, s. 10).

Kavanová, Chudý uvádí tyto funkce volného času:

- ✓ Výchovně-vzdělávací funkce. Patří zde hry, tréninky, cvičení, speciálně zaměřený výcvikový program, atd.
- ✓ Rekreačně-relaxační funkce. Do denního programu je vhodné zařadit relaxační cvičení, rekreační pobyty, procházky, výlety – aktivity na čerstvém vzduchu.
- ✓ Sociální funkce. Osvojování forem společenského chování, sociální komunikace, formování vztahů na různých úrovních, včleňování do sociálních komunit.
- ✓ Seberealizační funkce. Přiměřená vstupní i průběžná motivace napomáhá rozvoji dispozicí vloh, nadání, talentu.
- ✓ Preventivní funkce (Kavanová, Chudý, 2005, s. 17 - 19).

## 2.2 Volnočasové aktivity pro seniory

Účast na volnočasových aktivitách může působit, zvláště u starých lidí, jako prevence sociálního vyloučení, pocitů osamocení a potřeby péče různých zařízení. Právě aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku může snížit potřebu speciální zdravotní péče, či pobyt v zařízeních pro seniory (Bočková, 2011, s. 77). V pobytových zařízeních pro seniory by měly být aktivizační programy běžnou součástí plánu dne. Každý člověk by měl mít příležitost vybrat si a pokračovat v tom, co je pro něj důležité. Pracovníci v jednotlivých typech zařízení by si měli uvědomit význam aktivizačních programů. Měli by znát přání a potřeby jednotlivých klientů, respektovat je. Pracovníci by měli být vyškolení. Špatné vedení by mohlo být neúčinné, nebo dokonce nebezpečné. Jakákoli aktivita je ve stáří velice důležitá. Sjednocuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka - zpomaluje procesy stárnutí. Nečinnost ve stáří může vést k úpadku, depresím, urychlení fyziologických procesů stárnutí. Určitě by měl starý člověk odpočívat, ale nesmí podlehnout nečinnosti. Možností, jak procesy stárnutí zpomalit, je udržení starého člověka v aktivitě s ohledem na jeho možnosti

a schopnosti (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 34). Na změny ve volném čase seniorů má vliv především ekonomický a zdravotní faktor. Senior dosáhne seniorského věku, odchází do důchodu a již nepokračuje v práci. Podstatnou roli má pro seniora výběr volnočasových aktivit, ve kterých lze pokračovat nebo naopak chuť vyměnit či vybrat aktivity nové. Janiš, Skopalová vytyčily obecné body proměn volnočasových aktivit pro seniory:

- ✓ Nejlepší možností je pokračovat v aktivitách, kterých se již senior účastnil. Jedinec nemusí měnit denní režim. Dělá to, na co je zvyklý. Aktivity by měly být finančně nenáročné vzhledem k důchodu a seniory by to nemělo fyzicky přetěžovat. Se zvyšujícím se věkem totiž dochází ke ztrátě fyzických sil a to vede k negativnímu myšlení, čili to má dopad i na jejich zdraví.
- ✓ Senior rozšíří stávající aktivity (cestování, turistika), na které v průběhu života neměl čas.
- ✓ Výběr nových činností, které by měly mít dlouhodobý charakter. Je zřejmé, že senior bude činnosti nebo aktivity obměňovat nebo doplňovat podle svých současných zdravotních možností.
- ✓ Senior ale také může v rámci volnočasových aktivit pokračovat v profesní činnosti. V úvahu můžeme brát povolání učitelky, která občas doučuje děti.
- ✓ Obměna každodenních aktivit na volnočasové aktivity (vaření, nakupování), (Janiš, Skopalová, 2016, s. 74 - 76).

Pod pojem volný čas můžeme zařadit činnosti zájmové, odpočinkové, rekreační, zábavné. Také mezi ně ale řadíme vzdělávání, dobrovolné a společensky prospěšné činnosti.

### 2.2.1 Vzdělávací aktivity

Edukátor by si měl vždy uvědomit, že se při práci se seniory jedná o volnočasovou aktivitu, tedy zábavnou činnost, kterou dělají senioři dobrovolně a rádi. Výchovou a vzděláváním seniorů se zabývá gerontagogika (geragogika), (Janiš, Skopalová, 2016, s. 81). Geragogiku je možné definovat jako výchovu ke stáří a ve stáří, se zaměřením na seniory. V užším pojetí se dříve používal termín pedagogika (děti a dospívající), dále andragogika (dospělí) a teď nově geragogika (senioři), (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 18).

Senioři mají na výběr z mnoha institucí. Níže se objeví pouze všeobecně známé instituce:

- ✓ Univerzita třetího věku
- ✓ Virtuální univerzita třetího věku

- ✓ Akademie třetího věku
- ✓ Kluby pro seniory
- ✓ Seniorská centra (Janiš, Skopalová, 2016, s. 93 - 95).

### 2.2.2 Pohybové volnočasové aktivity

Pohybové aktivity mají pro seniory pozitivní účinky, dávají mu pocit svobody a soběstačnosti. Tyto aktivity přinášejí seniorům radost, zábavu, ale také pomáhají zdraví. I kdyby senior navštívil centrum pohybových aktivit pouze jednou, přinese mu to uspokojení. Pohybové aktivity budou mít na seniory výborný vliv jak po stránce tělesné (zlepšení pohyblivosti, kvality spánku), psychické (uvolnění napětí, stresu) i sociální (zlepšení sociálních a kulturních vztahů). Patří zde např. turistika, procházky, práce na zahradě, cyklistika (Janiš, Skopalová, 2016, s. 101 - 103). Pohyb nás neustále posouvá z místa na místo. Celá země je v pohybu. Pohyb nám přináší radost. Bez pohybu bychom si nic nepodali, nepřišli, neobsloužili se. Pohyb je podstata našeho života. Pohyb určuje velikost našeho sebevědomí. Vzniká z klidu, úplného uvolnění zpět do pohybu. Měli bychom ho ale udržovat. Pohyb je ochrana před různými onemocněními, ale také jím můžeme zpomalit průběh stárnutí. Pohyb nám může ovlivnit bolest a přispívá nám k dojmům vyrovnanosti (Klvetová, Dlabalová, 2008, s. 125). Obecně lidé, kteří se věnují cvičení a pohybu, mají lepší představu o sobě samém, uvědomění si vlastního těla. Také nám pomáhá oprostít se od stresu. Pravidelný pohyb nám může pomoci zabránit řadě onemocnění nebo dokonce prodloužit život (Hátlová, Suchá, 2013, s. 52). Většina lidí v aktivitě nebo činnosti, kterou dělali doma, zůstane. Program pro každého by měl být tvořen individuálně, podle schopností každého. Veškerá prováděná činnost by měla být dobrovolná a radostná, měla by mít jasný a smysluplný cíl (Zgola in Dvořáčková, 2013, s. 35). Některé sporty jsou pro seniory nevhodné a mohou ohrožovat zdraví. Patří mezi ně tenis, box a sporty s tvrdými dopady. Do přínosných sportů můžeme zařadit především chůzi. Je to pro člověka nejpřirozenější pohybová aktivita. Kromě toho, že je senior v pohybu, může mimo pečovatelské zařízení navázat sociální kontakt. Procházka by se měla uskutečnit za jakéhokoliv počasí s důrazem na vhodné oblečení a bezpečnost na chodníku. Pobyt venku a krásné počasí ovlivňuje náladu člověka nejen zdravého, ale také na vozíčku nebo nemocniční posteli. Mezi další vhodnou aktivitu patří jízda na kole nebo na rotopedu. Pokud se to jednou člověk naučí, nezapomene to. Na vesnicích je to zcela běžnou tradicí, že potkáváme seniory na kole. Plavání a cvičení ve vodě patří také mezi oblíbené aktivity seniorů. V neposlední řadě

zmíníme tanec, který je velmi vhodný, protože při něm působíme prakticky na všechny svalové skupiny. Při tanci senioři zapojují také paměť (zapamatování kroků), musí se při tanci koncentrovat a emoce mají pozitivní vliv na psychickou stránku seniora (Hátlová, Suchá, 2013, s. 79 - 81).

### 2.2.3 Ergoterapie a její cíle

Dnes je ergoterapie považována za samostatnou disciplínu. Využívá určité diagnostické a léčebné způsoby práce – rehabilitace jedinců různého věku s různým typem postižení. Záměrem ergoterapie je zvýšení kvality života klientů, maximální soběstačnosti a nezávislosti klientů. U nás, v českých podmínkách jde o léčbu prací. Ergoterapeutické aktivity zahrnují hodnocení funkční zdatnosti seniorů, které se měří pomocí různých testů v rozsahu aktivit každodenního života seniorů. Důležité je zkoumat v prostředí, ve kterém senior žije, které důvěrně zná. V popředí ergoterapie je celková práce s klienty, kteří trpí syndromem demence. Je to relevantní a rozsáhlá oblast činnosti v pobytových zařízeních i v komunitních centrech. Dále se aktivity zaměřují na pohybovou koordinaci a jemnou motoriku, mozkový trénink, ale také využití počítačových programů. Ergoterapeuté se ale také snaží zaškolit seniory ve využívání nových technologií a netradičních technik a postupů.

Podstatou je smysluplná práce se seniory se zaměřením na jejich činnost či zaměstnání, které napomáhá k obnově postižených funkcí. Zvolené činnosti musí zohledňovat všechny potřeby osoby, podmínky, ve kterých se nachází, aktuální zdravotní stav, atd.

Cíle ergoterapie:

- ✓ Podporovat zdraví smysluplnými aktivitami.
- ✓ Pomoc při zvládnutí běžných denních činností a aktivit volného času.
- ✓ Povzbuzovat klienta při terapiích, zapojovat ho do procesu terapie.
- ✓ Povzbuzovat klienta k účasti všech aktivit každodenního života bez rozdílu jeho postižení (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 36 - 38).

### 2.2.4 Muzikoterapie

Muzikoterapie pracuje s uměleckými prostředky, které mohou být svým charakterem hudební, literární, dramatické, výtvarné nebo pohybové. Muzikoterapie v překladu znamená léčit, vzdělávat, cvičit, starat se, pomáhat. Je to tedy pomoc člověku hudbou, neboli v přes-

ném překladu hudební terapie. Muzikoterapie pomáhá člověku prozkoumat vliv hudby a zvuku na lidský organismus. Celkově vysvětluje záhady kolem hudby. Je to forma zvukové terapie, která využívá rytmus ke komunikaci, relaxaci a pocitu klidu a pohody. Terapie hudbou se může podobat poslechu nebo tvorby hudby, zpěvu, pohybu. Vykonává se v nejrůznějších zařízeních. Terapie hudbou odvádí pozornost od současných potíží a pomáhá i starým lidem, přidává životu smysl. Pomáhá lidem s různými problémy. Muzikoterapie se dělí podle počtu klientů následovně:

- ✓ V individuální muzikoterapii vystupuje pouze jeden klient, který vyžaduje individuální přístup. Lze ale propojit všechny tři přístupy.
- ✓ Muzikoterapie párová pracuje zároveň se dvěma klienty, ale individuální přístup by měl být zachován. Většinou je potřebná při řešení vztahových problémů.
- ✓ Přístup skupinové terapie pracuje se skupinou klientů. Počet klientů ve skupině závisí na problému skupiny (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 40 - 42).

Při muzikoterapii jde především o podporu a posílení sebevědomí. Důležité je přihlížet k současnému zdravotnímu stavu a smysluplnému trávení volného času seniorů. Muzikoterapie využívá prvky hudby (rytmická cvičení, zpěv, hra na hudební nástroj, aj.), které ovlivňují:

- ✓ Fyziologické procesy – metabolismus, činnost srdce.
- ✓ Kognitivní funkce – vnímání, soustředění, paměť.
- ✓ Sociální integraci – začlenění do skupiny.
- ✓ Komunikaci – rozšířená slovní zásoba, lepší výslovnost.

Hudba působí jak v oblasti tělesné, tak v oblasti duševní a duchovní (Jindrová, 2013, s. 115).

### **2.2.5 Pohybové aktivity a taneční terapie**

Pohyb je základním posláním života, měl by být pro člověka nezbytnou součástí života. Je důležitý v každém věku. Čím je člověk mladší, tím jsou funkce pohybu přirozenější. Pohyb má nezastupitelnou roli ve vývoji člověka. Pohybové aktivity nám umožňují příjemné trávení volného času, ale také nás formují. Centrální nervová soustava řídí pohyb, ovlivňuje psychickou stránku člověka a také jeho vlastnosti (např. intelekt, sebedůvěra, vůle). Již v Číně zdůrazňovali harmonický rozvoj těla i ducha nazvaný kalokagathia. Pohybové akti-

vity mají mnoho důležitých funkcí: společenské, motivační a volnočasové, ale také rehabilitační a rekondiční funkce. Pohybové aktivity dělíme na několik oblastí:

- ✓ Léčebná tělesná výchova zaměřená na lidi se změněným zdravotním stavem. Jedná se např. o relaxační cvičení a využívají se přístroje speciálně zaměřené na pohybovou stimulaci.
- ✓ Zdravotní tělesná výchova, která slouží pro lidi se zdravotními limity s různým zdravotním postižením. Jde např. o skupinová cvičení, turistické akce.
- ✓ Habituální pohybová aktivita zahrnuje pohybové činnosti běžného života.
- ✓ Rekreační sport, kde patří lyžování, plavání, jízda na kole, kolektivní hry (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 44 - 45).

### **Taneční terapie**

Taneční terapie spojuje hudbu i pohyb dohromady, bývá doprovázena výrazným hudebním doprovodem. Může být uskutečněna terapeutem, nebo si klienti volí sami. Podporuje tvořivost a improvizaci. Léčebně působí skupina, rytmus, jednoduchost pohybů, hlasový doprovod, atd. Účast klienta ve skupině má léčebné účinky, rytmus je součástí člověka. Některé svalové skupiny se můžou podvědomě zaktivovat a to vede k provádění vnějších a vnitřních pohybů podle rytmu. Tyto pohyby mohou vést k uvolnění napětí a bloků. Pokud budeme pohyby opakovat, může nám to pomoci se uvolnit, snížit únavu a oprostít se od negativního psychického myšlení. Při tanci je neslučitelné psychické vypětí s křečovitými pohyby, protože když tancujeme, jsme uvolnění. Tanec má tedy uvolňující účinky. Taneční a pohybová terapie může mít při práci se seniory pozitivní účinky. Působí na zlepšení emoční, poznávací, sociální a fyzické stránky člověka. Důležité ale je, aby se senioři cítili dobře a nestyděli se tancovat. Taneční terapie podporuje zdraví a zlepšuje stav lidí s chronickými chorobami (Holczerová, 2013, s. 47 - 49).

### **2.2.6 Arteterapie**

Arteterapie se věnuje vyjádření sebe samotného prostřednictvím výtvarného umění. Důležité je osobní vyjádření člověka, při čemž nezáleží na výsledném výrobku. Vyjadřovat se pomocí výtvarného umění může každý, ne pouze ti, kteří mají výtvarné nadání. Tato terapie je velkou výhodou pro duševně nemocné pacienty, ale není to podmínka. Může se účastnit kdokoliv. Při arteterapii využíváme více výtvarných technik a prostředků. Činnost tvoříme buď v ploše, nebo v prostoru. Při této terapii si volíme cíle: individuální (sebevni-

mání a sebeprožívání, uvolnění, atd.) a sociální (přijetí druhých lidí, jejich vnímání, navázání kontaktů, komunikace, atd.). Můžeme ji provádět formou individuální nebo skupinové terapie. Výtvarná tvorba je odpočinková činnost, která může účastníkům pomoci v překonávání jejich psychických potíží. Starším lidem napomáhá ke zlepšení pohybových schopností. Měla by být individuální, protože každý člověk může mít jiné problémy. U seniorů je arteraterapie upotřebena při procvičování krátkodobé paměti, jemné motoriky a posílení vědomí (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 51 - 52).

### 2.2.7 Dramaterapie

Tento druh terapie využívá dramatické postupy k vyjádření sebe samého. Člověk poznává sám sebe nebo se tak snaží pochopit mezilidské vztahy. Dramaterapeut pomocí improvizace pracuje s lidmi, kteří hrají divadlo zaměřené k psychoterapeutickým účelům. Klient se může vyjadřovat pomocí tance, mimiky nebo improvizace. Dramaterapeut, který pracuje se seniory, musí být poučen v okruhu gerontopsychologie. Měl by mít již získané zkušenosti v individuálním přístupu ke starému člověku. Pomocí této terapie lze vyřešit určité neurotické konflikty. Mnoho starých lidí si s sebou nosí nevyřešené konflikty, traumata, ale také se nemohou vyrovnat s nově přicházejícími změnami. Dramatická hra je prostředek k projevení pocitů a přání, která nesdělují slovně (Holczerová, 2013, s. 54).

### 2.2.8 Trénování paměti

Při práci se seniory je velmi důležitý trénink paměti. Nejenom staří lidé zapomínají. Zapomínáme všichni. Není to vada. Zapomínání je skoro stejně důležité jako pamatování. Pomocí zapomínání nemáme v hlavě zmatek. Zbavujeme se přebytečných nebo zbytečných informací. Důležité jsou dva druhy paměti – krátkodobá (okamžité využití vjemů a informací) a dlouhodobá paměť (vybavení potřebných informací po minutě, hodině nebo letech). Ztrátami paměti trpí lidé v průběhu stárnutí, také zvané jako změny určitých struktur v mozku. Výborný trénink paměti můžeme se seniory cvičit pomocí Kimmovy hry, stolními hrami jako pexeso, kvarteto nebo karty. Při skupinových aktivitách např. slovní fotbal, různé slovní hříčky, vědomostní kvízy, atd. (Holczerová, 2013, s. 56 - 63).

### 2.2.9 Pet terapie

Pet terapie se zabývá léčbou pomocí zvířecích mazlíčků. Podporuje psychoterapii a psychosociální zdraví. Od nedávna existuje vztah mezi zvířetem a člověkem. Vztah mezi sta-

rým člověkem a zvířetem je ještě pevnější. Zvířata mají pozitivní vliv na fyzickou stránku, ale také na psychickou stránku pacientů. Hlazení zvířete způsobuje, že klesá krevní tlak a zklidňuje se srdeční činnost. Dochází k celkovému uvolnění pacienta. Pokud instituce chová domácí zvíře, usnadňuje to příchod nových pacientů. Navozuje to pocit domácí atmosféry. Zvířata na pacienty působí velmi dobře, mohou snižovat stres, úzkost a deprese. Pokud se nejen zdravý, ale i ležící pacient stará o zvíře, pacient si připadá užitečný, což podporuje sebevědomí. Zvíře je výborný prostředek ke komunikaci, představuje rozsáhlé téma k zahájení rozhovoru. Terapeutické programy se zvířaty probíhají v rezidenčním zařízení, kde je zvíře chováno. Ale také se tomu věnují docházkové programy, které lze navštěvovat jednorázově nebo pravidelně. Mezi nejčastější docházkové programy se řadí canisterapie – léčba pomocí psů. Pro pet terapii jsou vhodnější zvířata se srstí, kterou je možné hladit (psi, kočky, králíci, křečci, apod.). Někteří lidé chovají rybičky v akváriu, jiní zase andulky, papoušky, želvy. Zvíře, které je v kontaktu s lidmi, musí být vhodné, nejlépe po veterinární kontrole. Zajímavé je, že přítomnost alergií v seniorském věku je nízká. Mezi efekty pet terapie řadíme: stimulaci smyslů; podporu a procvičování jemné a hrubé motoriky, koordinaci pohybu; relaxaci a zklidnění; ztrátu osamělosti; zlepšení komunikace; uvolnění stresu, deprese, zlepšení kvality spánku (Suchá, 2013, s. 128 - 129).

### 2.2.10 Reminiscenční terapie

Tento druh terapie je zaměřen na aktivní naslouchání seniorů s důrazem na vnímání jejich individuální potřeby. Jedná se o speciální metodu při práci se seniory v rezidenčních zařízeních. Vzpomínky seniorů a aktivní přemýšlení může pomoci při adaptaci na stáří. Reminiscenční terapie probíhá většinou ve skupinách, kde se seniori zamýšlejí nad příjemnými událostmi, které proběhly v minulosti. Členové mezi sebou komunikují o filmech, hudebních nahrávkách, předmětech a také starých fotografiích, které jsou součástí terapie. Nejdůležitějším prostředkem při terapii je vzpomínání, klienti pracují se vzpomínkami (Dvořáčková, 2013, s. 64). Použití reminiscenční terapie vede ke zlepšení komunikace nejen mezi zdravými lidmi, ale také k aktivizaci lidí s kognitivní poruchou. Terapie se snaží podporovat dlouhodobou paměť, což není primární cíl. V neposlední řadě vrací seniorům sebedůvěru, vyvolává vzpomínky na vlastní osobu z dřívějšíka. Reminiscence umožňuje klientům odreagování, zlepšení nálady a pobavení (Suchá, 2013, s. 93). Práce se vzpomínkami může pomoci k lepšímu pochopení jejich osobnosti, smysluplnému plánování služby, atd. Je to přístup v porozumění klientům a pochopení jejich osobnosti za použití různých technik.



Pracovníci to nemají lehké, musí být proškoleni, jak pracovat se vzpomínkami seniorů. To jim pomůže v navázání kontaktu a vedení rozhovoru. Poslouchají osobní vzpomínky, musí umět seniory motivovat. Důležité je, aby pečovatelé zvládali klientům naslouchat, porozumět individuálním zvláštnostem v komunikaci. Ve využívání reminiscence můžeme pracovat s různými zdroji, mezi něž patří zakoupené nebo zhotovené pomůcky. Dále místa, které by senioři chtěli navštívit. Významná je osoba, která při terapii spolupracuje (Dvořáčková, 2013, s. 64 - 65). Pokud budeme při terapii využívat nejrůznější pomůcky, bude to pro seniory zajímavější a také se jim bude lépe dařit. Mohou to být např. staré fotografie, kalendáře, deníky, památničky, fotoalba; staré noviny a časopisy; různé předměty z dřívějších dob; knihy vzpomínek; hmatové pomůcky; různé vůně (káva, čaj, květiny); ale také tradiční jídla k podpoře chuti. Ve skupinové reminiscenci využíváme jiné pomůcky, např. televize, video, notebook, diaprojektor, CD přehrávač s CD, nástěnná mapa, různé encyklopedie (Suchá, 2013, s. 95 - 96). Mezi reminiscenční aktivity řadíme zejména uspořádání vzpomínkové výstavy, knihy vzpomínek, kniha života, reminiscenční vycházky a výlety (Dvořáčková, 2013, s. 68 - 69). Dále do skupinových vzpomínkových aktivit patří reminiscenční sezení, pexeso, nástěnka, tanec a hudba a tvořivé reminiscenční aktivity (Suchá, 2013, s. 97). Vzpomínky jsou podstatnou součástí každého člověka, proto se někdo věnuje fotografování. Nemusí to nutně znamenat, že žije v minulosti. Duševní užitek ze vzpomínání můžeme rozdělit:

- ✓ Vnímání vlastní identity, pomocí níž si vybavujeme zážitky z minulosti a to nám pomáhá při pěstování vlastní identity.
- ✓ Sebehodnocení, které napomáhá k pocitu, že někam patří. Starý člověk se může posluchačům svěřit se zážitky a ví, že mu někdo naslouchá. Dochází k překonávání pocitů izolace.
- ✓ Zhodnocení dosavadního života je velmi podstatný krok ohlednutí se za dosavadním životem. Starý člověk by měl ohodnotit nejen pozitivní situace a zážitky, ale zamyslet se i nad těmi negativními. Tím by měl získat pocit uspokojení a jasněji pohlížet do budoucnosti. Také by se měl lépe smířovat s životními prohrami.
- ✓ Zábava by neměla chybět v jakékoliv komunikaci, ani při vzpomínání. Staří lidé vzpomínají na situace z minula, což může být klíč k živé společenské komunikaci (Walsh, 2005, s. 157 - 158).

## 2.3 Trávení volného času

Mezi roviny trávení volného času patří rovina spontánní a organizovaná. Jakým způsobem budeme trávit volný čas, nám ovlivňuje řada okolností. Každý jedinec se však svobodně rozhodně sám, jak využije svůj volný čas. Každý člověk se zajímá o něco jiného. Mezi typické aktivity volného času řadíme například návštěvu divadla, kina, kostela, sportovní aktivity, kutilství, turistiku, cestování. Uspořádání aktivit ve volném čase můžeme rozdělit následovně:

- ✓ Spontánní činnost (otevřená hřiště, sportoviště). Zde si volí jedinec aktivitu sám, ale i způsob její realizace.
- ✓ Zájmová činnost (sportovní turnaje, přednášky, divadelní představení, výlety).
- ✓ Pravidelná činnost (celoroční - kroužky, kurzy).

Nabídka organizované formy volnočasových aktivit přichází od formálních organizací. Pokud jedinci vyhovují, volí si je sám. Pomocí organizovaného volného času lze cíleně a efektivně realizovat volnočasové aktivity. Mezi hlavní organizované aktivity patří rekreace a cestovní ruch (Čertík, Fišerová, 2009, s. 10 - 11). Jednou z hlavních směrůvek životního stylu je zařazení hodnot člověka do trávení volného času. Životný styl ovlivňuje člověka ve všech směrech osobnosti, prosazuje se ve stylu chování (Janiš, Skopalová, 2016, s. 11). V dnešní době je způsob trávení volného času značně různorodý, přesto lze rozdělit do dvou skupin:

- a) Aktivní formy trávení volného času.
- b) Pasivní formy trávení volného času.

Mezi aktivní formy trávení volného času řadíme:

- ✓ Manuální činnosti – tvoření z přírodních materiálů pro vlastní potěšení. Patří zde činnosti řemeslnická, zahrádkářství, domácí kutilství.
- ✓ Fyzické činnosti – sportování a další aktivity, které probíhají v přírodě – táboření, turistika, cestování. Již naši předkové byli seznámeni s pozitivními účinky sportů, proto začali pěstovat sport (zápasy gladiátorů, antické sportovní hry, atd.)
- ✓ Kulturní činnosti – tyto činnosti vyvolávají v člověku představitost, fantazii, estetické cítění. Řadíme zde hlavně četbu, návštěvy divadel, kin, výstav, poslech hudby a také hru na hudební nástroj.

- ✓ Sociální činnosti – spousta lidí navštěvuje přátele, tráví čas v kavárnách, restauracích. Scházení lidí má sociálně adaptační význam. Každého člověka ovlivňuje společnost, zvláště v rodinném kruhu. Typické jsou ve volném čase vycházky, hry s dětmi, společenské hry, návštěvy.
- ✓ Intelektuální činnosti – každý člověk se chce dobrovolně zdokonalovat, prohlubovat své znalosti, dovednosti. Neustále se chceme rozvíjet a posunovat dál. Proto zde patří hlavně sebevzdělávání, četba novin, časopisů, sledování dokumentů. Dnešní svět vyžaduje celoživotní vzdělávání.

Do pasivních forem trávení volného času patří:

- ✓ Sledování televize
- ✓ Hraní počítačových her
- ✓ Nicnedělání

Každý jedinec by měl využívat volný čas efektivně. Kvalitně strávený volný čas podporuje mnohostranný rozvoj osobnosti jedince a účastní se na vytváření hodnotového systému dospělých. V současnosti se v rámci volnočasových aktivit lidé chovají spíše pasivně a snižuje se frekvence činností. Nejčastější aktivity ve volném čase v dnešní době:

- ✓ Sledování televize
- ✓ Domácí práce
- ✓ Četba časopisů, knih
- ✓ Koníčky
- ✓ Péče o děti
- ✓ Sport
- ✓ Pasivní odpočinek

Z vyjmenovaných aktivit denně vyhrává sledování televize. Týdně převládá poslech hudby, četba, sraz s přáteli, nicnedělání. Měsíčně jsou to návštěvy restaurací, kin, sportování. Trávení volného času by mělo plnit určité funkce, mezi které náleží aktivní přístup člověka k vykonávání aktivity, náhrada monotónní činnosti, vytváření zdravého životního stylu (Čertík, Fišerová, 2009, s. 14 - 15). Dle Suché, 2013 můžeme aktivity rozdělit na tyto: individuální (jedinci, kteří odmítají skupinové aktivity), skupinové (podporují komunikaci), pasivní (relaxace, poslech hudby), aktivní (cvičení, trénink paměti). Aktivity, které zatěžují fyzickou stránku nebo zatěžují kognici. Mezi poslední skupinu aktivit patří pracovní (ve stáří ubývají), sebeobslužné (po celý život, staří lidé postupují pomaleji), zájmové (v kaž-

dém věku). Zmíněné aktivity by měly být ve vzájemné rovnováze. Staří lidé mají své rituály, dodržují určitá pravidla, na která jsou již zvyklá (Suchá, 2013, s. 17).

### 3 ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ PÉČE O SENIORY

Všichni musíme počítat s tím, že jednou zestárneme a budeme potřebovat, aby se o nás někdo postaral. Budou nám ubývat síly, náš zdravotní stav se zhorší. V rámci demografických změn přibývá starých lidí, zároveň ubývá mladších lidí. Otázkou je, jestli se mladí lidé postarají o své rodiče, jestli vůbec budou ochotní. Ale také budou potřebovat pomoc oni sami. Všichni lidé na světě potřebují péči – jak novorozenci, kojenci, tak staří lidé, ale také dospělí. Zasahuje do ní rozsáhlé okolí, společnost, jak morální hledisko (mít o někoho starost, vztahovat se k někomu), tak praktická stránka (starat se o někoho, péče, aktivita). Čím dál více potřebujeme pečovat o staré lidi, kteří se o sebe nedokážou postarat sami. Většinou se o seniory starají čtyři organizace: rodina, trh, veřejný sektor a dobrovolnické organizace. Podle výzkumu největší péče o seniory probíhá v rodině, je neplacená a často ji vykonávají ženy. Velmi narůstá potřeba péče o seniory, na druhou stranu rapidně klesá množství pečovatelek a pečovatelů. Hlavní účast na tom mají lidé, kteří nezakládají rodinu s dětmi, ale dožívají se vyššího věku. Více lidí potřebujících péči, se dožívá vyššího věku, ale jelikož nemají děti, nemá jim tuto péči kdo poskytovat (Dudová, 2015, s. 7 - 8). Všechny zdroje souhlasí s tím, že dnes je v institucionální péči mnohem více seniorů, i když to někdy nepotřebují. Mezi hlavní důvody patří dysfunkční rodiny, které nemohou nebo nechtějí převzít péči o starého člověka. To většinou způsobuje dojem, že se dnešní rodiny chovají necitlivě ke starým blízkým lidem. Dalším důvodem je nedostatečná sociální a zdravotní péče, která by jim byla poskytována v jejich domácím prostředí. Velkou váhu na tom má ale i finanční stránka, samostatnost a nezávislost, o kterou rodiny při péči o seniora nechtějí přijít. Nejschůdnějším řešením je proto domov pro seniory (Příbyl, 2015, s. 14 - 15).

V praxi většinou zdravotní problémy doprovázejí sociální a naopak. Proto není možné od sebe oddělovat zdravotní a sociální péči o seniory. V české společnosti se předpokládá, že se o nesoběstačné členy rodiny stará sama rodina. Sociální péče nastupuje až tehdy, pokud rodina chybí nebo péči nezvládá (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 60). Oblast péče o seniory vyzvedává především zdravotní a sociální služby. Hlavním cílem je podpořit zdraví a pozitivní stav seniora. Je to ale také prevence nemocí, posiluje samostatnost a soběstačnost, zajišťuje základní lidské potřeby k přežití a podporuje co nejdelší pobyt seniora v přirozeném domácím prostředí (Jarošová, 2006, s. 44). Je velmi důležité tvořit dostačující nabídku služeb pro seniory, které mohou rodině pomoci doplnit nebo dočasně vynahradiť péči s důrazem na jeho individuální potřeby v přirozeném rodinném prostředí.

Služby pobytových zařízení by měli využít senioři, kteří se o sebe nejsou schopni starat a potřebují k tomu někoho jiného (Dvořáčková, 2013, s. 9). Při péči o seniory jsou velmi důležité dobré komunikační dovednosti. Schopnost působivé sociální interakce, která vede k posílení a hlavně motivování seniorů k podpoře a péči o jejich zdraví. V ošetrovatelské péči je klíčová efektivní komunikace. Při hledání specifík komunikace v ošetrovatelské péči je podstatné hledat zvláštnost, jedinečnou vlastnost. Dále zjistit, jestli je nutné, aby byly v ošetrovatelské péči uznány specifické přístupy ve vzájemném působení a komunikačním procesu. Další možnosti hodnotí poskytovatel péče a jiní (Pokorná, 2010, s. 34).

### 3.1 Zdravotní péče o seniory

Praktický lékař pro dospělé poskytuje primární péči a uplatňuje primární, sekundární a terciární prevenci. Co se týká péče o rodinu, lékař by měl kooperovat s rodinou, s domácí ošetrovatelskou péčí, pečovatelskou službou, atd. Praktický lékař může také seniora doporučit do domácí ošetrovatelské péče, kterou hradí zdravotní pojišťovna. Tuto péči zabezpečují různé agentury (státní, městské, charitativní, soukromé). Pro domácí péči je nutné, aby se zapojila rodina nebo jiný pečovatel amatér. Domácí prostředí musí být přizpůsobené k domácímu poskytování péče a zdravotní stav seniora stabilizovaný. Domácí péče by měla být schopná podávat inzulín, ošetrovat chronické rány, atd. Rodiny mají plno možností v půjčování různých ošetrovatelských, rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, ale také polohovacích lůžek (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 60 - 61). Využívání volnočasových aktivit může u starších lidí pomoci k prevenci sociálního vyloučení. Staří lidé se přestanou cítit sami a sníží se potřeba péče ze strany státu. Aktivní a efektivní využívání volného času ve stáří s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb a zlepšování zdraví seniorů může pomoci ve snižování potřeb speciální zdravotní péče nebo žádostí o pobyt v zařízeních pro seniory (Bočková, 2011, s. 77).

### 3.2 Sociální péče o seniory

Sociální služby jsou poskytovány spíše lidem, kteří jsou společensky znevýhodnění. Záměrem je zlepšení kvality života seniorů nebo jejich zapojení do společenského života. Sociální služby berou v úvahu jak klienta, tak jeho rodinu (Matoušek, 2005, s. 163). Sociální služby zajišťují pomoc při péči o vlastní osobu. Tato činnost zahrnuje např. pomoc při podávání jídla a pití, při oblékání, při samostatném pohybu, při přesunu na lůžko nebo vozík apod. Účelem služeb je napomáhat při rozvoji nebo alespoň zachování současné soběstač-

nosti klienta. Také je důležité co nejvíce zachovat původní životní styl, snížit zdravotní a sociální rizika a také jeho návrat do vlastního domácího prostředí. Lidská důstojnost při poskytování sociálních služeb by měla být zachována. Pomoc musí vycházet z osobitých potřeb každého člověka, podporovat rozvoj samostatnosti, motivace, působit na osoby aktivně a upevňovat jejich sociální začleňování. Mezi možnosti poskytování sociálních služeb řadíme pobytové, ambulantní nebo terénní služby. U pobytových služeb hraje hlavní roli ubytování v zařízeních sociálních služeb. Do ambulantních služeb nepatří ubytování, ale pouze doprovod nebo doprava do zařízení sociálních služeb. Terénní služby zahrnují pobyt v přirozeném sociálním prostředí. Jestliže nastane v rodině krize, tak z většiny případů proto, že dojde u seniora ke zhoršení zdravotního stavu nebo ke ztrátě soběstačnosti. Senior bude potřebovat zajistit dlouhodobou péči. U některých případů lze situaci řešit terénní sociální službou, jindy je ale potřebná ústavní forma péče. Volba konkrétní formy péče závisí na rozsahu soběstačnosti a aktuálnímu zdravotnímu stavu osoby. Nejrozšířenější terénní službou je pečovatelská služba. Je poskytována seniorům a těžce zdravotně postiženým lidem. Tito lidé si nejsou schopni zajistit práci v domácnosti z důvodu vysokého věku, nesoběstačnosti nebo špatného zdravotního stavu. Klíčovým ideálem pečovatelských služeb je zabezpečení základních životních potřeb a zachování sociálních kontaktů. Mezi zařízení, která se zaměřují na seniory, řadíme centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem (Hrozenská, Dvořáčková 2013, s. 61 - 63). Domovy s pečovatelskou službou zajišťují seskupení pečovatelské služby a pobytového zařízení. Velkou výhodou péče v domech s pečovatelskou službou je přítomnost pečovatelky po celou její pracovní dobu, obvykle v pracovní dny (Králová, Rážová, 2005, s. 122).

Samotný věk starého člověka není důvodem ke zvýšené péči. Sociální práce se seniory je potřebná až v mimořádné situaci způsobené sociálním či zdravotním jevem. Sociální práce se koncentruje do oblasti péče o seniory s poklesem funkčních schopností a soběstačnosti. Starý člověk je omezen v základních dovednostech, nezvládá každodenní potřebu, neudržuje kontrolu nad svým životem. S tím souvisí také již zmiňovaná kvalita života. Hlavním smyslem sociální práce je pomoc starému člověku při zvládání každodenních situací (Matoušek, 2005, s. 163 - 164). Při styku s lidmi kolem nás není možné nekomunikovat. Vzájemná interakce nás nutí komunikovat. Komunikace je prvním a podstatným předpokladem realizace a fungování mezilidských vztahů. V praxi pacienti ve vyšším věku reagují na hospitalizaci nepřizpůsobivě. Důležité tedy je, aby komunikace mezi pacienty a pracovníky

byla efektivní, aktivní a pozitivní. Starší pacienti mohou trpět různými poruchami. Podstatné tedy je nejenom chtít, ale umět správně komunikovat. Komunikačním dovednostem se dá naučit. Pracovník musí umět být trpělivý, empatický a měl by mít schopnost umět naslouchat. Naslouchat sluchem, ale také zrakem (sledování projevů neverbální komunikace) a srdcem (empatické cítění). Aktivní naslouchání znamená pro pacienta, že mu někdo věnuje čas, důvěru, úctu a respekt, pozornost a prostor pro jeho myšlenky a pocity (Hrozenská, 2008, s. 136).

V současnosti se péče o seniory řídí podle zákona o sociálních službách. Na něj navazují další právní předpisy. Tento zákon má účinnost 1. ledna 2007 a byla jím upravena právní úprava služeb sociální péče. Z ustanovení § 32 tohoto zákona je patrné, že mezi základní druhy a sociální služby řadíme sociální poradenství, služby sociální péče a sociální prevence. Dle § 38 dílu 3 mezi služby sociální péče řadíme podporu života v jejich přirozeném sociálním prostředí, zajištění psychické a fyzické pohody a hlavně zapojení do běžného života ve společnosti. Z ustanovení § 35 odstavce 1 plyne, jakou škálu základních činností zařízení nabízí při poskytování sociálních služeb. Zde jsou uvedeny následující:

- ✓ pomoc při zvládání úkonů, péče o vlastní osobu
- ✓ pomoc při konání osobní hygieny či poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- ✓ poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- ✓ poskytnutí ubytování, eventuálně přenocování
- ✓ pomoc při zajištění chodu domácnosti
- ✓ výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti – tyto aktivity jsou velmi důležité z hlediska problematiky této práce
- ✓ základní sociální poradenství
- ✓ zprostředkování kontaktu se společenským prostředím – styk se sociálním prostředím je ve využívání volnočasových aktivit neoddelitelný a proto významný
- ✓ sociálně terapeutické činnosti
- ✓ pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- ✓ telefonická krizová pomoc
- ✓ nácvik dovedností pro zvládání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění
- ✓ podpora vytváření a zdokonalování základních pracovních návyků a dovedností



### 3.2.1 Domovy pro seniory

Domovy pro seniory jsou obvyklým zařízením pro seniory. Senioři potřebují pomoc jiné fyzické osoby, už nedokážou to, co dříve, jsou nesoběstační. Domov pro seniory nabízí pobytové služby. Mezi další zařízení pro seniory řadíme domovy se zvláštním režimem, které poskytují rovněž pobytové služby. Tyto služby jsou poskytovány seniorům, kteří nejsou soběstační z důvodu duševních onemocnění, závislostech na návykových látkách, různými typy demencí a potřebují pomoc někoho jiného. Poskytování sociálních služeb je přizpůsobeno individuálním potřebám klientů. Pokud má člověk sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení, vyhledává domov pro osoby se zdravotním postižením (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 64 - 65). Dle ustanovení § 34 odstavce 1 náleží do zařízení sociálních služeb. Společně zde řadíme centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy se zvláštním režimem, chráněná bydlení, azylové domy, domy na půl cesty, zařízení pro krizovou pomoc, nízkoprahová denní centra a nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, noclehárny, terapeutické komunity, sociální poradny, sociálně terapeutické dílny, centra sociálně rehabilitačních služeb, pracoviště rané péče, intervenční centra a zařízení následné péče. Dílčí zařízení sociálních služeb lze slučovat a to je impuls ke vzniku mezigeneračních a integrovaných center. Zákon o sociálních službách v ustanovení § 49 odstavec 1 popisuje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, osobám se sníženou soběstačností zejména z důvodu věku. Z odstavce 2 § 49, v zákonu o sociálních službách vyplývá, že služby poskytované seniorům obsahují tyto základní činnosti:

- ✓ 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 při obstarávání osobních záležitostí

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

Název diplomové práce zní „Trávení času a volnočasové aktivity v Domově pro seniory Loučka.“ Jak již název napovídá, praktickou část jsme věnovali zjištění způsobu trávení volného času seniorů v Domově pro seniory Loučka. V této kapitole jsme se zaměřili na cíle výzkumného šetření, formulaci výzkumných otázek, výzkumnou metodu, popis výběru výzkumného vzorku, nástroj sběru dat, jeho průběhu a na závěr důležitá analýza a interpretace výsledků.

### 4.1 Cíl výzkumu

Podstatou výběru cíle výzkumu je uvědomění si cíle vztahujícího se k určité specifické skupině osob (Chráska, 2007, s. 62). Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem senioři v Domově pro seniory Loučka tráví svůj volný čas. To znamená, jak senioři tráví svůj volný čas nejčastěji a nejraději, jakými volnočasovými aktivitami se zabývají. Výzkum byl zaměřen na Domov pro seniory Loučka. Jelikož byl tento cíl rozsáhlý, vytvořili jsme oblasti. Vymezili jsme tyto dílčí cíle:

1. Rozebrat, jakým způsobem senioři vnímají změny v trávení volného času po příchodu do domova pro seniory.
2. Uvést, jakým volnočasovým aktivitám se senioři věnují a jakým způsobem tráví svůj volný čas.
3. Nastínit, jak probíhá běžný den seniora v rámci trávení volného času.
4. Přiblížit, jak jsou senioři spokojeni s volnočasovými aktivitami nabízenými domovem pro seniory.

### 4.2 Výzkumné otázky

V souladu s cílem výzkumu byly stanoveny hlavní a dílčí výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka zní: „Jaké jsou možnosti trávení volného času seniorů v Domově pro seniory Loučka?“

Vzhledem ke značnému výzkumnému problému byly formulovány následující dílčí výzkumné otázky:

1. Jakým způsobem senioři vnímají změny v trávení volného času, které u nich nastaly, v souvislosti s příchodem do domova pro seniory?

2. Jakým volnočasovým aktivitám se senioři v domově pro seniory věnují a jakým způsobem tráví svůj volný čas?
3. Jak senioři popisují jejich běžný den v domově pro seniory v rámci trávení volného času?
4. Jak jsou senioři spokojeni s volnočasovými aktivitami nabízenými domovem pro seniory?

### 4.3 Metoda výzkumu

Pro výzkum problematiky o možnostech trávení volného času a volnočasových aktivit jsme zvolili kvalitativní strategii výzkumu. Tato osnova otázek byla doplňována dalšími dotazy, dle situace a možnosti informanta odpovědět. Pokud využijeme kvalitativní šetření, je zapotřebí snížení neboli redukce populace do vzorku zkoumání. Právě tento faktor snížení populace nám umožňuje zkoumat příslušný problém do hloubky. Pojetím „jednotka zkoumání“ rozumíme skupinu cílové populace, kterou výzkumník vybere jako informanty do výzkumného šetření. Pod pojmem „jednotka zjišťování“ rozumíme konkrétní osoby, se kterými se výzkumník v rámci sběru informací setkává. V situaci našeho výzkumu byla jednotka zkoumání a zjišťování stejná (Babbie, 2013, s. 396). V našem výzkumu se stali jednotkou zkoumání senioři. Předmětem jsou jejich názory a postoje, které se týkají spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit v daném domově pro seniory. Senioři jsme považovali za experty jejich životní cesty.

Proces kvalitativního šetření není lineární, ale cirkulární. Dílčí fáze se pokrývají, jsou uskutečněny souběžně. Museli jsme se neustále vracet k předchozím stádiím a přizpůsobovat je. U kvalitativního přístupu obvykle dochází k tomu, že se výzkumník v jisté fázi vrátí a vykoná změnu plánu. Měli jsme například zvoleny jiné dílčí výzkumné otázky, ale při práci s daty jsme je museli přeformulovat. Přestože jsme plán striktně nedodrželi, je potřebné ho mít u každého výzkumu. To nese dva hlavní důvody. Nejprve specifikujeme naši představu o předmětu, o cílech zkoumání a postupech, jimiž se dobereme k cílům. Rovněž zpřesňujeme, kolik času budeme muset věnovat dílčím fázím, zkrátka celému šetření. Důležitým bodem je upřesnit, jaké nároky na něj bude výzkum klást. Druhým důvodem jsou lidé z okolí, kteří se mohou podílet na průběhu výzkumu a mohou ho svým způsobem do značné míry ovlivnit. Takovým lidem nesmíme zapomenout předložit plán výzkumu (Švaříček, Šedřová, 2014, s. 51 - 54).

Na počátku výzkumu jsme vybrali téma a určili jsme výzkumné otázky. Ty v průběhu výzkumu (sběr a analýza dat) doplňujeme. V průběhu kvalitativního výzkumu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy, případně nová rozhodnutí (Hendl, 2016, s. 46). Sociální výzkum usiluje o pochopení sociálního života. To umožňuje v sociálním životě umět předvídat. Kvalitativní výzkum je členem interpretativního paradigmatu, jenž je staven na filozofickém východisku. Realita je podle něho sociálně konstruovaná. (Babbie, 2013, s. 223). Dle Chráska (2007) je pro kvalitu výzkumu podstatné její posouzení na základě vyhodnocení výsledků již hotového měření. Při zjišťování vlastností ve výzkumu je důležité znát validitu a reliabilitu daného výzkumu. Za validní zjištění považujeme takové, pokud jím výzkumník zjišťoval, co skutečně zamýšlel (Chráska, 2007, s. 37-38). Validita je dlouhodobý proces ve výzkumu. Přináší přímý kontakt s realitou, rozsáhlý, konkrétní a striktní popis, který doprovází autentické citáty výroků zkoumaných osob (Gavora, 2010, s. 185). Můžeme ji formulovat jako vlastnost výzkumného nástroje, který zkoumá to, na co byl nástroj určený (Gavora, 2012, s. 22). V kvalitativním výzkumu dochází spíše ke zkoumání specifických než typických situací. Z toho důvodu není možné splnění požadavku na zjištění reliability (replikovat výzkum), (Gavora, 2010, s. 184). Za reliabilní zjišťování je možno považovat druh zkoumání, při kterém se využívá opakovaně těch samých podmínek a dospěje se ke stejným závěrům (Chráska, 2007, s. 37 - 38). Synonymem reliability je přesnost a spolehlivost (Gavora, 2012, s. 26). Vysoká reliabilita je nutností dobré validity zjišťování. Naopak vysoká reliabilita ještě nezabezpečuje dobrou validitu (Chráska, 2007, s. 37 - 38).

#### 4.4 Metoda sběru dat

Zvolená metoda výzkumu je v souladu s naším výzkumným záměrem. Zjišťujeme, jakým způsobem senioři v Domově pro seniory Loučka tráví svůj volný čas. Umožnilo nám to osobní kontakt se zkoumanými osobami. Dle Miovského (2006, s. 26) je přímý vztah s účastníky výzkumu základním předpokladem k úspěchu. Informanti nám otevřeně hovořili o svém prožívání volného času. Pojem „metoda“ je v akademickém slovníku cizích slov specifikován blíže jako „způsob, jak dosáhnout nějakého teoretického i praktického cíle“. (Kraus, 2005, s. 517) Metodu tedy můžeme formulovat jako prostředek k dosažení vytyčeného cíle. Jakou zvolíme metodu, závisí na cíli daného šetření. Také ale na tom, čeho chceme šetřením dosáhnout. Pro výzkum jsme použili metodu záměrného výběru. Je to nejrozšířenější metoda v rámci kvalitativního výzkumného šetření. Označujeme jí tako-

vý postup, při kterém cíleně vyhledáváme účastníky podle specifických vlastností. Kritériem výběru je tedy určená vlastnost či její projev nebo stav. Informanti splnili podmínky a byli ochotni se výzkumu účastnit. Pokud zpřesníme náš výběr, jedná se o prostý záměrný výběr. Vybíráme mezi případnými účastníky výzkumu, kteří splňují naše podmínky. Zvolili jsme tento výběr proto, že se nejedná o příliš velký nutný soubor. Osoby, které náležejí do základního souboru, jsou v rámci možností dostupné (Miovský, 2006, s. 135 - 136).

Designem výzkumu nám sloužila zakotvená teorie. Záměrem výzkumu je zkoumání možností trávení volného času a jeho prožívání pohledem dotazovaných. Teorie se koncentruje na určité sociální procesy, které pronikají do lidské interakce (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 86).

#### 4.5 Výzkumný vzorek

Kvalitativní výzkumné šetření proběhlo v Domově pro seniory Loučka. Vzhledem k druhu výzkumu se jedná o výběr záměrný, tedy cílový. Na základě stanovených kritérií jsme vybrali seniory od padesáti pěti let, kteří se účastní alespoň jedné volnočasové aktivity v Domově pro seniory Loučka. Senioři odpovídali na připravené otázky. Kontakt s informanty nám zajistila sociální pracovnice, která vybírala dle určených kritérií, ale také podle výřecnosti a hlavně dobrovolnosti respondenta. Název práce byl sdělen hned na počátku každého rozhovoru.

V konečném počtu se jedná o osm účastníků výzkumu. Tato metoda umožnila vyslechnout zkušenosti, názory a poznatky dotazovaných. Rozhovory byly vedeny se seniory, proto může být pohled na danou problematiku zkreslen. Způsobeno je to hlavně věkem. Staří lidé si nevzpomenout na tolik informací, co lidé mladší. Na aktuálním probíhajícím rozhovoru se podílel i zdravotní stav a momentální nálada. Rozhovory jsme realizovali individuálně. Délka rozhovoru byla vždy uzpůsobena výřecnosti a otevřenosti dotazovaného. Větší tematické oblasti zůstaly pro všechny stejné. U některých účastníků výzkumu jsme zvolili jiný typ otázky nebo otázku jinak zformulovali. Otázky byly občas doplňovány podotázkami nebo byly přizpůsobeny situaci. Vždy to vyplynulo z atmosféry daného rozhovoru. Účastníci rozhovorů byli pro účely analýzy označeni jako Informant 1 až Informant 8. Mezi účastníky rozhovorů patří:

Informant 1 – muž 74 let

Informant 2 – muž 64 let

Informant 3 – žena 85 let

Informant 4 – muž 85 let

Informant 5 – žena 91 let

Informant 6 – žena 78 let

Informant 7 – žena 72 let

Informant 8 – žena 75 let

## 4.6 Sběr dat

V praktické části diplomové práce jsme použili metodu rozhovoru (interview), tedy polostrukturovaný rozhovor. Tato metoda patří mezi nejobtížnější metody pro získání kvalitativních dat. Název naznačuje, že jde o kontakt tváří v tvář. Úspěšnost každého rozhovoru závisí na navození příjemné atmosféry s výzkumníkem, která se nazývá rapport. Pojem rapport můžeme vysvětlit jako vytvoření přátelského vztahu. Pokud by byl naopak výzkumník k informantovi chladný, nepřívětivý, informant to vycítí a stane se odtažitým. Výzkumníka odmítne (Gavora, 2000, s. 110). Informantům se nabídnou možnosti odpovědi, poté se od něj žádá vysvětlení nebo objasnění (Chráška, 2007, s. 183). Dle Hendla je důležitější kvalitní poslech dotazovaného než umět dobře mluvit. Mnohokrát se výzkumník až po určité době dozví, jak jedinec vnímá svět (Hend, Remr, 2017, s. 85). Obsah rozhovoru tvoří otázky a odpovědi. Většinou se u rozhovoru používají otázky otevřené. Průběhu rozhovoru však může výzkumník otázku říci jinak. Může také požádat o vysvětlení odpovědi anebo položit otázku dodatečně. Rozhovor upřednostňujeme před dotazníkem tehdy, pokud chceme bezprostřední odpovědi. Také ale v případě, že jsou dotazovanými starší lidé, kteří mají problémy se zrakem, apod. (Gavora, 2000, s. 110). Rozhovor by měl probíhat vždy ve vhodné situaci a v přirozeném prostředí, kde se dotazovaný cítí příjemně. Měli by u něj být pouze ti lidé, kterých se to týká. V první řadě by měl rozhovor začít obecnějšími otázkami z důvodu uvedení informanta do dané problematiky. Velký význam na průběh rozhovoru má také vliv i úprava výzkumníka během rozhovoru. Podstatnou část má přesný záznam průběhu rozhovoru. Nejlepší variantou je nahrávání rozhovoru pomocí různých dostupných prostředků. V dnešní době to není žádný problém, slouží nám k tomu diktafon. Horší variantou je, když si výzkumník odpovědi respondenta zaznamenává na papír. Tím zvyšuje riziko zkreslení výsledků, protože si vše nezapamatuje. Také obtížněji navazuje kontakt, protože se soustředí na psaní (Chráška, 2007, s. 183 - 184). Kvalitativní rozhovor vyžaduje

koncentraci, citlivost, dovednost, disciplínu a mezilidské porozumění. Zakončení rozhovoru je významnou součástí. V závěru rozhovoru můžeme ještě získat důležité informace. Kvalitativní rozhovor není pouze sběrem dat, může mít intervenční charakter. Výzkumník by měl nabídnout dotazovanému možnost dodatečného kontaktu (Hendl, 2016, s. 170 - 171). V daném výzkumném šetření jsme na nahrávání odpovědí využívali především mobilní telefon. Tímto způsobem získané informace jsme od každého informanta vyhodnotili.

Téma diplomové práce bylo zpracováno na základě kvalitativního výzkumného šetření. Metodu polostrukturovaného rozhovoru jsme zvolili pro nás jako nejvhodnější metodu. Ukázka polostrukturovaného rozhovoru je uvedena v příloze I. Samostatné polostrukturované rozhovory s klienty domova pro seniory byly realizovány v období od prosince 2017 do ledna 2018. Délky provedených rozhovorů byly odlišné. Veškeré rozhovory byly konány v jejich současném přirozeném prostředí, tedy v domově pro seniory. Navázání kontaktu proběhlo bez problémů.

Náš výzkum se ubírá cestou sociální, ve které je studováno jednání lidí. Je tedy důležité dbát na etiku ve výzkumu. Existují dvě hlavní oblasti etických pravidel: dobrovolnost a naplnění požadavků neublížit zúčastněným osobám. Někdy je ale těžké tyto pravidla dodržet. Dobrovolná účast informanta by byla obtížně realizována při utajení pozorování či experimentu. Druhé pravidlo neublížit účastníkovi výzkumu musí mít výzkumník neustále na paměti, ať už při rozhovoru nebo dotazníku, apod. (Babbie, 2013, s. 258 - 259). Mezi další etické principy dle Hendla (2017) řadíme dobrovolnost účasti a neškodnost, informovaný souhlas, dodržení anonymity a důvěrnosti, odhalení a analýzu dat (Hendl, 2017, s. 62). Zachování etiky výzkumu je velmi důležité. Všechny získané informace jsou osobní, doprovázející pocity seniorů. Informace ve vztahu k rodině, k blízkým osobám, ale také k samotě, kterou občas pociťují. Proto byl kladen velký důraz na zachování anonymity informantů. Na začátku každého rozhovoru byl informant seznámen s tématem výzkumu a stručným přehledem, čeho se bude rozhovor týkat. Informanti byli na počátku rozhovoru upozorněni na jejich monitorování a také na to, že mohou být zdrojem citací práce. Tento přístup nám umožnil klást důraz na zásady zdvořilosti vůči dotazovaným. V praktické části jsme vybrali nejzajímavější, nejčastější či ojedinělé odpovědi.



## 4.7 Způsob zpracování dat

Rozhovory byly se souhlasem informantů nahrávány na mobilní telefon. V seznámení s účastníky rozhovorů nejsou uváděna konkrétní jména, ale označení muž či žena a dále věk. Další fáze se věnovala doslovné transkripci. Díky nahrávání jsme zaznamenali všechny postřehy. Rozhovory byly ponechány v moravském, konkrétně valašském nářečí. Z přepsaných rozhovorů v rámci zakotvené teorie jsme tvořili jednotlivé kódy pomocí otevřeného kódování. Těm jsme přiřadili konkrétní označení. Pro přehlednost jsme barevně odlišili jednotlivé kódy. Po získání všech kódů jsme vytvořili soupis, ke kterému jsme přiřadili jednotlivé kategorie. Kódy jsme řadili do jednotlivých kategorií podle určitých podobností či vnitřních souvislostí. Kategorie byly pojmenovány abstraktněji, označili jsme jejich vlastnosti a dimenze. Dle Miovskeho (2006, s. 228) je kódování proces analýzy údajů neboli dat a jeho výsledkem jsou záznamy kódování. Pod procesem kódování rozumíme postupy, jejich pomocí zjištěné údaje analyzujeme, proběhne konceptualizace a opět je skládáme novými způsoby. Je to klíčový proces tvorby nové teorie při tvorbě zakotvené teorie. Konceptualizací údajů rozumíme interpretativní postup, při němž k popisovanému jevu vytvoříme základní výklad. Ten nám umožní hlubší a hodnotnější uchopení (Miovský, 2006, s. 28). Následně jsme v rámci zvýšení platnosti výzkumu využili triangulaci dat. Zaměřili jsme se na triangulaci zdrojů dat. Byly provedeny rozhovory s dvěma nepedagogickými pracovníci Domova pro seniory Loučka. Poté jsme provedli axiální kódování, při němž se spojily kategorie a subkategorie. Vznikl paradigmatický model.

## 5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Praktická část výzkumného šetření je zaměřena na možnosti trávení volného času seniorů a především na spokojenosti nebo nespokojenosti nabízených aktivit v domově pro seniory. V následující kapitole se tedy budeme zabývat analýzou dat. Pomocí analýzy docházíme k závěrům nebo novým teoriím, které představují náročnou fázi v realizaci samotného výzkumu.

Po důkladném studiu odborné literatury jsme zvolili zakotvenou teorii, která se zdála jako nejvhodnější v našem výzkumu. Snažíme se zjistit, jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas v Domově pro seniory Loučka. Zakotvená teorie je jedna z výzkumných strategií umožňující naprosté proniknutí do tématu v kvalitativním výzkumu. Vznikla v šedesátých letech dvacátého století (Gulová, 2013, s. 46). Během let prošla řadou obměn a rozdělila se do pestrých přístupů a variant. Za primární rozdíl považujeme rozmanité přístupy ke kódování. Hlavním znakem zakotvené teorie jsou její specifické kódovací procedury (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 84 - 85). V naší práci použijeme otevřené kódování, které se dá za určitých okolností použít bez axiálního či selektivního kódování. Otevřené kódování je základním stupněm všech verzí zakotvené teorie (Gulová, 2013, s. 43).

### 5.1 Analýza dat

Technikou otevřeného kódování jsme provedli kategorizaci rozhovorů. Technika otevřeného kódování se řadí mezi první fázi procházení dat. Nejprve se analyzovaný text rozdělí na jednotky, kdy za jednotku můžeme považovat slovo, sekvenci slov, větu nebo odstavec. Každá vzniklá jednotka dostane kód (Gulová, 2013, s. 50). V rámci našeho otevřeného kódování vyloučeno několik kategorií a podkategorií. Jednotlivé kategorie jsou seskupeny v textu a my převyprávíme jejich obsah. V analýze zmíníme všechny uvedené kategorie. Zaznamenejme vlastnosti a dimenze těchto vlastností. Některé kódy byly kvůli přehlednosti vynechány, protože neodpovídaly výzkumnému problému. Níže uvádíme tabulku, která obsahuje kategorie, přiřazené kódy a jejich dimenze. Kategorie dále rozebíráme a popisujeme. Na základě analýzy ze získaných rozhovorů jsme vymezili tyto kategorie:

1. Změny v trávení volného času po příchodu do domova pro seniory aneb důležitý zlom ve volném čase.
2. Trávení volného času aneb příležitost do nového dne.
3. Volnočasové aktivity aneb kontakt s ostatními.

4. Běžný den seniora aneb limitující faktory jeho průběhu.  
Subkategorie: Přínosy a ztráty běžného dne.
5. Přínos volnočasových aktivit aneb spokojenost seniorů s nabízenými aktivitami.  
Subkategorie: Návrhy na zlepšení.

Tabulka č. 2 „Tabulka kategorií, kódů a jejich dimenze“

KATEGORIE	KÓDY	DIMENZE
1. Změny v trávení volného času po příchodu do domova pro seniory aneb důležitý zlom ve volném čase.	zaměstnání	důležité
	starost o zahradu	příjemná
	péče o rodinu	náročná
	získané vzdělání	těžké
	povinnosti	časté
	čas pro sebe	omezený
	zdravotní stav	zásadní
	vzpomínky	nenahraditelné
	vzdát se koníčků	těžké
	rodinné problémy	řešitelné
2. Trávení volného času aneb příležitost do nového dne.	pomoc v kuchyni	prospěšná
	pomoc druhým	plnohodnotná
	televize	častá
	rádio	časté
	čtení	časté
	luštění křížovek	časté
	odpočinek	důležitý
	pobyt venku	dostatečný
	pobyt s přáteli	příjemný

	ovládání notebooku	ojedinělé
	návštěva rodiny	významná
	limitující faktor zdraví	podstatný
3. Volnočasové aktivity aneb kontakt s ostatními.	účast na ručních dílnách	častá
	účast na videokavárnách	častá
	účast na vystoupení	častá
	hra kuželek	soutěživá
	hra pétanque	soutěživá
	návštěva kaple	individuální
	přednášky	užitečné
	program	plánovaný
	zájezdy	nevyužívané
4. Běžný den seniora aneb limitující faktory jeho průběhu.	budíček	pravidelný
	ranní hygiena	pravidelná
	snídaně	pravidelná
	oběd	pravidelný
	večeře	pravidelná
	volný čas	omezený
	spánek	pravidelný
	aktivity během dne	dostatečné
	pravidelnost	podstatná
	limitující faktor zdraví	podstatný
Subkategorie: Přínosy a ztráty běžného dne.	režim	pravidelný
	kolektiv	cenný

	celková péče	přínosná
	klid	častý
	samota	omezující
	domov	významný
	láska	nenaplněná
	starost o zahradu	méně častá
5. Přínos volnočasových aktivit aneb spokojenost seniorů s nabízenými aktivitami.	zábava	důležitá
	náplň práce	přínosná
	péče	náročná
	kontakt	neomezený
	obohacení	cenné
	spokojenost	významná
	samota	vyhovující
Subkategorie: Návrhy na zlepšení.	volnočasové aktivity	dostačující
	zdravotní stav	limitující
	spokojenost	zjevná

Zdroj: Vlastní zpracování

### 5.1.1 Změny v trávení volného času po příchodu do domova pro seniory aneb důležitý zlom ve volném čase.

Tato kategorie nám zaznamenává odpovědi na to, jak senioři vnímají změny v trávení volného času, které u nich nastaly v souvislosti s příchodem do domova pro seniory. Ke vzniku první kategorie se pojí kódy výše uvedené tabulky. Důležité zde je, jak senioři změny vnímají a jakým povinnostem museli čelit. Staří lidé v dřívějších dobách museli spíše pracovat než myslet na nějaký volný čas. V dávných dobách chovali různé druhy zvířat a dobytka, o které se museli starat. Děti musely chodit s dobytkem na pastvu, rodiče se starali o domácnost. Na druhou stranu děti trávily čas venku, na čerstvém vzduchu. Podmínky, jaké máme dnes, o těch si lidé dříve ani nenesli. V současnosti máme mnoho možností

v trávení volného času. Také ale pestrá nabídka volnočasových aktivit, kterým se chceme věnovat od narození až do smrti.

Jak informanti trávili svůj volný čas před příchodem do domova pro seniory, odpověděla většina dotazovaných: „Práce, zahrádka“. Informant 4 uvedl: „*Abych vám řekl pravdu, jak jsem byl mladý, tak jsem měl problémy. Ne problémy, měl sem povinnosti. Škola, několik škol jsem absolvoval, mám úplné vzdělání. Jinak volný čas, to víte, tři děti, chalupa, zahrádka – bylo co dělat. Po zahraničí jsem jezdil, smlouvy sepisoval a na volný čas nebyl čas. Na sport nebyl čas.*“ O zahradu se starala většina seniorů: „*My jsme bydleli v půl domku, takže tam byla zahrádka. Já jsem měla u baráku skalku, jestli víte, skalka dá práce. A když jsem měla volný čas, tak byly sousedky. Ta zavolala, ta zavolala, postály jsme, povykládaly jsme si.*“ Pokud zůstaneme u volného času jako u práce, informant 3 uvedl: „*Tehda nebyl volný čas, byly děti a byla rodina. To se chodilo z práce do práce. Vařila jsem, chodila jsem nakupovat, uklízela jsem. Po práci byla práce.*“ Informant 6 si již pro sebe nějaký volný čas utřil: „*Na zahrádce, úklidem domu, jak byl čas, tak čtením a televizí. Jenou za měsíc jsem chodila do divadla, měla jsem předplatné.*“

Po zjištění, že většina seniorů trávila volný čas spíše prací, následoval dotaz, co si představují pod pojmem volný čas. Pro staré lidi je to těžká otázka, protože si myslí, že musí říct nějakou definici. Na otázku dokázali odpovědět 4 informanti. Zbytek informantů neodpověděl z důvodu, že si pod tímto pojmem nic nepředstavili. „*Co si představím? Tak jak mám všechno uklizené, tak mi zůstane volný čas.*“ Informant 6 odpověděl tak, jak to cítil. Informant 7 se vyjádřil: „*Nic nedělám a není co na práci. To je volný čas.*“ Pro jednoho informanta (5) je to práce a zábava zároveň: „*Já volný čas, já pořád musím něco dělat. Já volný čas, ať když mám teďka volného času dost, ale já si tu práci hledám. Já se nenudím. Vždycky si něco najdu. Pro mě je volný čas práce se zábavou.*“ Informant 7 dokonce uvedl, že dříve nebyl čas na volný čas pro sebe: „*Já jsem byla doma, s manželem. Bydleli jsme v baráku, tak tam bylo práce okolo domu. Takže volný čas byla práce.*“ (Informant 7).

Několik dotazovaných zhodnotilo, že rozdíl v trávení volného času v současnosti a dříve je značně pozitivnější vzhledem k současnosti. Informant 3 kladně ohodnotil, že se má v určitých situacích lépe: „*Ted' já chodím na procházky každý den, když se dá. Ted' si víc odpočinu. Ted' mám uvařené, uklizené, vyprané. Chodíme tu taky na filmy. Tady se člověk nenudí.*“ Značný rozdíl pocítil i informant 7: „*No, to je veliký rozdíl, protože tady máme úplně všechno. Máme tu vyprané, navařené, uklizené. Postarají se nám o nějaký film, nebo přednášky nebo ruční dílny. Vyrábíme tam ozdoby na různé svátky, atd.*“ Situaci po pří-

chodu do domova v trávení volného času vidí odlišně také informant 6 vzhledem ke zdravotnímu stavu: „*Tak, to jsem byla zdravější, kdežto teď nejsem, tak si to musím nějak přizpůsobit.*“ Zde nás zaujal optimistický přístup, protože i přes zdravotní potíže má informant chuť se nevzdávat a pokračovat ve volnočasových aktivitách. Informant 1 se vyjádřil: „*Když jsem nebyl tu, měl jsem svoji volnost. Dělal jsem si, co chtěl. Dělal jsem si na zahradě. Ale tady aj bych mohl, však jsem se na to byl dívat. Ale kopat rukama už se mi nechce. Už jsem lenivý a dost starý.*“ Senioři jsou omezováni věkem a zdravotními indispozicemi. Na některé činnosti již nestačí, avšak většina má chuť si najít aktivitu jinou, která ho baví.

### Shrnutí

Senioři před příchodem do domova pro seniory věnovali svůj volný čas staráním se o rodinu, úklidem domácnosti a prací kolem domu, nejčastěji na zahradě. V té době si ale lidé možná ani neuvědomovali, co volný čas znamená. Pokud měli chvíli nedělat nic, přišlo jim to vzácné a vážili si každé minuty, kterou měli. Z jejich líčení je však zřejmé, které faktory na jejich zaneprázdněnost mají vliv. Senioři vnímají změny v trávení volného času s přechodem do domova pro seniory především ve zhoršení zdravotního stavu, který limituje jejich aktivní život v současnosti. Dříve na tom byli zdravotně lépe, ale neměli mnoho volného času. Pokud ano, trávili ho prací. Všichni na světě stárneme, a když nyní senioři volný čas konečně mají, nemohou ho trávit tak, jak by chtěli. Je o ně sice postaráno v rámci služeb nabízených domovem pro seniory, ale zdraví již neslouží.

#### 5.1.2 Trávení volného času aneb příležitost do nového dne.

Jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas, záleží samozřejmě pouze na nich. Každý dělá rád něco jiného. Důležité je, jak senioři vnímají trávení volného času. Někdo svůj volný čas tráví raději sám, někdo zase ve společnosti jiných osob. Informant 1 zmínil: „*Jinak mám televizi, dívám se.*“ Když není co na práci, většinou se posadí k televizi. Na druhé straně je to člověk, který zároveň pomáhá ostatním lidem: „*No, jinak pomáhám v kuchyni, to jsem se nabídl sám. Ne, že bych byl donucený. Říkám, cérky, chcete nějak pomoci v kuchyni? A že jo, s čím. Tak třeba umývat nádobí, loupat česnek, čistit cibuli, škrábat zemáky.*“ Informant 8 také nezapomněl zmínit pomoc v kuchyni čištěním cibule a česneku. Ne všichni senioři tráví volný čas u televize, někteří vedou aktivní život. Snaží se pohybovat, chodit na procházky, trávit čas na čerstvém vzduchu. Informant 4 je toho živým důka-

zem: „Když můžu, chodím ven. Nejrada chodím ven na sluníčko. Takže to беру tak, jak to je. Na baráku zásadně nesedím, chodím ven! V zimě chodím míň, nechce se mi obouvat. Jinak paní mě pak zemřela a tak jsem pátral po někom. S chlapama se kamarádím se všema. Jinak hledám ženu, s kterou bych si rozuměl trochu. A tak mám teďka přítelkyni, my si rozumíme. Manžel jí zemřel před patnácti rokama a ona je tu druhý nebo třetí rok. Stejně staří jsme oba dva. 85 let. Takže dobrá společnost. Pěkná paní, šikovná. Taky není zdravá, musí pořád k doktorovi.“

Domov pro seniory se seniorům snaží pomoci a vyhovět v každé situaci. Nejen, že mají výbornou péči, ale také se jim snaží zajistit při různých příležitostech překvapení v podobě dárků. Informant 1 to mohl potvrdit: „Teď jsem dostal varhany. Ono totiž jedna sestřička obcházela klienty a každý si napsal, co chtěl dostat pod stromeček. Já jsem napsal ty klávesy a představte si, že přišly! Já nevím, kolik to stojí. Je to krásné. Takže zkouším, hraju, učím se. Každý den projdu aspoň dvě, tři hodiny, nějaké písničky. Jinak ještě rád luštím křížovky, sudoku a četba, i když mám špatné oči.“

Informant 5 je důkazem toho, že senioři se nechtějí nudit. Neustále si hledají něco na práci, aby se zabavili. Volný čas je pro ně práce, ale zároveň zábava: „...ale já si tu práci hledám. Já si teďka už přemýšlím, jak budu sadit semínka, jak budu mět sazeničky. Já mívám na balkoně rajčátka, papriky v truhlíkách a o kvítečka aj tady se starám leda kde. Já si dycky neco... já se nenudím. A teďka už zase, už jenom čekám, aby mně syn dovezl hlinu a už budu sadit rajčátka. (smích) Semena, a vršky už muškátů sadím, aby mně zakořenily, a nasadím si jich a pořád máme co dělat.“ Dva informanti zmínili, že čas od času tráví rádi svůj čas v kapličce vedle zařízení. Informant 5 podotknul: „Kapličku tu máme, máme se kde pomodlit.“ Jako běžnou aktivitu to bere informant 3: „Odpoledne chodím na růženec. V kapli ve 3 hodiny je tady růženec, a v sobotu bývá mše.“ Senioři si v domově pro seniory velice chválí výzdobu, na které se podílejí oni sami, ale samozřejmě z velké části je to práce sociálních pracovníků: „Oni teď dělají novou výzdobu, je tady příjemné prostředí. Tady dokonce byla i velká mše venku. Přijel arcibiskup z Olomouce. Dále tu třeba máj stavíme, tady se to všechno dělá. Pořád nám něco nabízí, zájezdy. Je toho hodně, ale člověk si musí vybrat to, co mu pasuje. Všecko je dobrovolné. Chceš, nechceš. To máte jak ten můj kolega, ten furt leží na posteli.“ Informant 6 a 8 shrnul trávení jeho volného času následovně: „Tady je vyplnění času: ruční práce děláme, dvakrát týdně nám promítají filmy, pak ředitel nám dělá přednášky z okolí. On velice přibližuje to okolí a umí to velice pěkně podat. V létě chodíme na procházky, kolik kdo dojde. Potom sedíme na lavičce



*a povykládáme si. Všechno se snažím tady využít, co tu budu sedět mezi čtyřma zdama. V televizi houbelec, taky tam člověk nemůže pořád hledět, když je třeba v létě pěkně, vyjedu ven a objedu to okolo.“ (Informant 6) „Hrajeme tady ty kuželky, když se dá. V zimě, no, letos je to slabé jako. Ale chodím na filmy, co každý týden promítají. No a máme televizi pěknou. Dostala jsem od dětí velkou. Hodně se díváme na ty soutěže všelijaké. Nejvíce se dívám na ZOOM, to mě zajímá, o zvířatech.“*

Pokud mají senioři dobré vztahy s rodinou, navštěvuje je rodina. Informant 4 je rád, že ho rodina chodí navštěvovat: *„Ano, Eva to je šikovná dcera, ta bydlí tady ve Vizovicích a ta mě zásobuje. A další dcera ta bydlí tady přes kopec, ti tam mají chaloupku. Ti tam mají zahrádku. Kousek u Luhačovic.“* Informant 5 zmínil, že má dvě děti. Syn, který bydlí ne-daleko od domova pro seniory a dceru, která se odstěhovala dál. Kvůli bezpečnosti na silnicích nechce, aby ji navštěvovali. *„Protože já tady mám akorát jenom syna. A dcera se odstěhovala. Syn mě navštěvuje, protože já ani nechcu, aby za mnou jezdili. Protože já když to vidím na těch dálnicích, jaké jsou tam karamboly. Já mám strach, že by je někdo naboural. Ani oni by nemuseli nabourat, ale do nich by mohl někdo vrazit, já bych to nepřezila. A já nemusím. Syn mě doveze k němu a otevře ten krám - notebook nebo jak se to jmenuje. Tam se vidíme a tam si vykládáme spolu, takže já všechny vidím a se všeckyma si povykládám a nemusí za mnou jezdit. A zase já nemám strach, že umřu, takže zatím nemusí za mnou jezdit. Až to tak přijde, protože tady je to někdy rázem. Ráz na ráz. Takže to bych jich neviděla, ale...“* Velmi zajímavý názor informanta. Cítí s druhými lidmi a v jeho srdci je dle odpovědí rodina na prvním místě. Proto dbá o jejich zdraví. Jeho optimistický pohled se nevidí u všech starých lidí stejně. Většinou stárnutím přibývají i negativní myšlenky. Tento informant po celou dobu rozhovoru sršel optimismem. Informant 6 je ze všeho nejraději, když ho navštíví děti: *„Nejraději jsem, jak za mnou přijdou děcka.“* Informanta 7 chodí rodina navštěvovat, ale má jednu specifickou výhodu, že umí pracovat na notebooku. Pokud chce, dokáže si s kýmkoli zavolat. Komunikuje tedy i tímto způsobem: *„Navštěvuji mě. Bratr tu byl dneska. Vnučka teď mají druhé malé, teď tu byli s tím prvním. Jiříček má dva roky. Kamarádku mám z dřívějšíka, jak se dozvěděla, jak jsem na tom, tak jezdí za mnou. Telefony máme, tak si zavoláme.“* V současnosti, kdy se mnoho informací dovidáme přes internet, je význačné, že informant umí ovládat notebook: *„Já ty maily dostávám, fotky... Teďka synovec vdával dcerku, tak mi poslali fotky mailem a byli tady o svátcích za mnou.“* Informant 8 zkonstatoval, že ho děti navštěvují často, bere to

jako běžnou věc: „*Děvčata mám veliké, moje holky za mnou jezdí dost často. Povykládáme, co je a co není.*“

### Shrnutí

Některé seniory omezuje zdravotní stav. Chtěli by si číst, dívat se na televizi nebo luštit křížovky, sudoku, apod. Bohužel při těchto činnostech přináší zrak určitá omezení, hůř vidí na malá písmena. Pokud se věnují sledování televize, vybírají si pořady podle svých zájmů. V situaci, kdy má senior značné problémy se zrakem, nahrazuje sledování televize poslechem rozhlasu. Často seniorům příjemní den rodina, se kterou tráví volný čas, pokud jsou spolu v kontaktu.

### 5.1.3 Volnočasové aktivity aneb kontakt s ostatními.

Tato kategorie zahrnuje další aspekty, např. náplň práce v ručních dílnách, ale také popis jiných volnočasových aktivit nabízených domovem pro seniory. Volnočasové aktivity patří do denního program. V pondělí a v pátek probíhají pravidelné ruční dílny, kde mohou senioři pracovat s papírem, s látkou, se dřevem – s rozmanitým materiálem. Používají různé barvy, procvičují při tom jemnou motoriku. Také zde ale patří cvičení s pamětí, kognitivní cvičení. Zda pravidelně navštěvují pracovní dílny, informant 5 potvrdil: „*Jé, pokaždé. Ano pravidelně, a to, dokud můžu, tak tam pokaždé idu. A to co připraví, tak všady. Ano, jak se říká, já sem takový česnek. Já sem všady.*“ S informantem jsme se také zasmáli. Bohužel s rostoucím věkem přibývají seniorům i zdravotní omezení, proto někdy nenavštěvují určité volnočasové aktivity. Bohužel se všichni volnočasových aktivit nemohou účastnit v takové míře, v jaké by chtěli: „*Ale spíš si opaluji jen ty ramena, protože mám ty nohy zničené z toho bagru. Doslova zničené. Mám artrózu obou kolen, bolí to jak čert.*“ Informant 3 je toho důkazem: „*Ruční práce, chodila jsem do ruční dílny. Teď už na to ale nevidím, na ty malé věci, takže už tam moc nechodím.*“ Aktivity, které v ručních dílnách provozují, nám přiblížil informant 6 a 7: „*Děláme výzdobu pro domov. Vánoční, velikonoční. Vystřihujeme ptáčky. Oni jsou velice šikovné ty pracovnice. Chodím tam pravidelně.* (Informant 6) „*Posledně jsme dělali před Vánocemi vánoční výzdobu, byl advent, tak se dělali ozdoby na Vánoce. Pak se zase strojil stromeček, odstrojoval a pak se pekli buchty na Kateřinu. Na Kateřinu jsme pekli štrůdly, potom na Vánoce jsme pekli linecké.*“

Každé úterý se mohou senioři přijít podívat na film na přání do videokavárny. Ve středu je čeká posezení s kávou nebo čajem. Pan ředitel domova pro seniory vybere určité téma, na

kteří připraví „přednášku“. Ať už jsou to zajímavosti nebo virtuální prohlídky na plátně. Senioři zde chodí rádi a těší se sem. Na otázku, co seniorům dokáže zpříjemnit jejich den v domově pro seniory, tedy většina odpověděla, že přednášky pana ředitele: „*Třeba teď jak máme pana ředitele, tak on mívá ve společenské místnosti na téma, např. zámek Lednice, tak nám vykládá o celém areálu a o zámečku. Minule měl třeba Baťův kanál, jak vznikl. Takové mívá vždy přednášky. A o historii a to mě vždycky strašně baví. To já na to jdu každou středu. Zatím. Nevím, jak dlouho to bude dělat. Ale on vždycky pro nás něco vymyslí, abychom měli pobavení.*“ (Informant 1). Informant 6 na otázku jednoznačně odpověděl: „*Co říká pan ředitel, ty přednášky, to mám opravdu ráda. Ten to mívá zajímavé. Teď nám vyprávěl o Baťovém kanálu nebo o Luhačovicích. Tam jsme jezdili i na dovolenou. Tohle je mi příjemné.*“ Samozřejmě každý považuje za zpříjemnění dne něco jiného. Informantovi 1 dokáže zpříjemnit den: „*Pěkná písnička.*“

Pravidelné nákupy aktivizačních pracovníků se konají ve čtvrtek. Senioři mají možnost sepsat lístek s nákupem. Pracovnice jim vše nakoupí, přinesou a potom se vyrovnají. Mezi další pravidelné činnosti patří volný přístup do knihovny každé pondělí odpoledne. Kdo se nemůže ze zdravotních důvodů dostavit, tomu pracovnice některé knihy poskytnou a mohou si vybrat. Informant 1 je vášnivý čtenář: „*Já mám hodně knížek, co jsem odebíral časopisy, tak k tomu chodila i nabídka knížek. Takže mám svoje a je tu i knihovna. Dělal jsem pořádek, takže mi každá kniha prošla pod rukama.*“ Jako odpočinek bere čtení také informant 4 a 6: „*Nejradši si lehnu a přečtu knížku. Mně každou chvíli nosí děvčata knížku, mně je to jedno, jaká je to literatura. Všecko přečtu a rád luštím křížovky. Chvilku se dívám na televizi.*“ (Informant 4)

Do nepravidelných aktivit řadíme tréninky kuželek, ve kterých někteří senioři vynikají. Pravidelnými se stávají až v letních měsících, kdy je pěkné počasí a mohou trénovat venku. Informant 2, který sice nebyl moc výřečný, se kužel účastní a čas od času vyhraje nějakou cenu. „*Tady sme měli kdesi vystavené tyto... ceny. Co sme hráli kuželky aj ten pétanque, my sme vždycky nějakú cenu přivězli, pokaždé. Takže přes léto se hraje. Já, to tady mlátíja kuželky a tam zasej pétanque.*“ (Informant 5) Také jsou zde ale senioři, kterým to nedovolí zdravotní důvody: „*Kuželky můj kolega hrál, zval mě tam. Já říkám, ne – já to neustojím totiž. Já jsem to všecko hrával, ale tady bohužel už ne.*“

Na otázku, kterou volnočasovou aktivitu mají senioři nejraději, si nemohli ve většině případů vybrat. Z výpovědí seniorů bylo zřejmé, že jsou rádi za každé rozptýlení. Důkazem toho je informant 1: „*Všecko, co dají. Ať je to kino, ať je to dnešní vystoupení. Oni vše vy-*

*myslí. Veškerá výzdoba, ať jsou to Vánoce, v každém patře jsou stromečky. To je všechno z jejich hlavy. Jmenovat nemůžu. Jsem rád, že se zabavím, takže se hrnu do všeho.“*

### **Shrnutí**

Senioři zde mají na výběr ze škály různorodých aktivit a společenských akcí. Někteří senioři mají přehled o probíhajících volnočasových aktivitách. Aktivně se jich účastní a vyhledávají je sami. Neomezují se a snaží se účastnit všeho, co jim domov pro seniory nabízí. Jiní senioři se neúčastní, takže jejich přehled o volnočasových aktivitách není přesný. Aby se mohl senior zúčastnit volnočasových aktivit, je nezbytné, aby měli přehled o jejich nabídce. Z odpovědí seniorů vyplynulo, že o aktivity většinou mají zájem, sami si je vyhledávají.

#### **5.1.4 Běžný den seniora aneb limitující faktory jeho průběhu.**

##### **Subkategorie: Přínosy a ztráty běžného dne.**

Senioři zde popisují, jak probíhá jejich běžný den v domově pro seniory, ale také to, co jim do průběhu dne život přinesl nebo naopak, o co přišli. Tato otázka jim pomohla osvěžit paměť, museli vzpomínat, co běžně přes den dělají. Vzpomenout si dokázali téměř všichni senioři, pamatovali si i některé časové údaje. Informant 1 nám to vylíčil následovně: *„Tak budíček v šest, ranní hygiena. V sedm hodin jdu na snídani, i když oni nosí pečivo. V půl osmé snídaně. Po snídani bud dcerečky (pracovnice) mají na starosti programy pro nás. Tam je třeba kino, tak tam navozí vozíčkáře. Učnice co tu chodí. Tak děcka je navozí tam. A až to skončí tak je zase zavezou zpátky. Kdo chce, tak tam ide. No a jináč ve 12 je oběd, mezitím tam mám hodinu až dvě cvičení. Odpoledne tak hodinkové ležení. No a odpoledne si zase hodinu brnkám. No a pak je třeba zase nějaké vystoupení, třeba dneska ty děcka z Polanky nebo vy. Pak je večere. V sobotu, v nedělu bývá studená, což je na pokoji. Jinak bývá teplá večere. Jinak večerní hygiena a pak spánek. Já většinou usnu u TV, takže okolo osmé hodiny už spím.“* Informant 3 špatně spí, což pro lidi není příjemné. Přes den se cítí unaveně, nic je nebaví a těší se zase zpátky do postele. Přes den si moc aktivity neužívají. *„Vstanu brzo, špatně spím. I doma sem špatně spala. Neválím se v posteli. Udělám si svoje, co potřebuju. Uklidím, ustelu. Jdeme na snídani, a jak přijdeme, chodím ven. Po obědě si chodím lehnout, odpočinout si. Málo odpočívám. V 5 je večere, osprchuji se a pustím si rádio, hudbu na přání.“* Otázka, jak probíhá jejich běžný den, přiměla seniory vzpomenout si i na jiné aktivity, které dělají v průběhu jejich dne. Informant 5 bere jako běžnou věc,

bez které by ráno nebylo ránem, pomoc druhým lidem. „*Jé, já ráno vstávám dřív, idu pod sprchy, dám se do pořádku, osprchuju, vykoupu, uklidím si na pokoji a ještě vždycky nosíme čaj jedné paní. Ona nechodí. Tak jak nám dovezou čaj, tak ho rozdáme. Pak jdeme na snídani a po snídani většinou každý dospává, protože každý je sám na pokoji. Já si čtu, nebo si něco dělám. Sama jsem, tak si něco dělám. Je třeba aj ledaco zašit za těch dvanáct roků. Takže takovou běžnou práci doma na pokoji nebo si čtu nebo pletu a píšu si poznámky, jak se tady mám a z toho si pak udělám takový... můj život v domově, tak si to popíšu. Vzpomínky jsem psala, vzpomínky jako z dětství, do dvaceti let. Život. Tak sem si to napsala všechno to, tak to mám. Vzpomínky staré ženy. Tam jsem popisovala, jak pálili Prlov. Já su z Prlova. Jak sme byly s maminků, tam zavřené. Takže takové, já pořád něco dělám. Po obědě, ted'ka si zdřímnu, dám si šlofika a pak idu s kamarádkou, je paní, je ona na vozičku, ona nechodí, tak ve 3 hodiny ju seberu a projedu s ní tady a do jídelny, tam si sedneme tři a vykládáme si do půl paté, pak ideme na večeři v pět hodin a po večeři už zas ideme a poumýváme se a čumíme do bedny. No, na televizu.*“ (smích) Informant 5 si vybavil, že si píše vzpomínkový deník, ve kterém jsou neobyčejně smutné zážitky z vypálení Prlova. Pomáhat ostatním lidem je tedy jeho dobrovolná každodenní činnost, kterou vykonává velice rád. Potěší ho, když ví, že tady pro někoho existuje. Informant 6 si vzpomněl, že každý den větrá, což je velice důležité. Vzpomínky na zemřelého manžela informanta trápí dodnes. „*Ráno vstanu o půl šesté, udělám hygienu, uklidím peřiny, umyju se, oblíknu se, potom jdeme na čaj na poschodí. Tak si naberu čaj na celý den do konvičky. Hlavně větrám. Pak jdu na snídani. Jak jsem tu měla manžela, tak jsem chodila mu dávat snídani. Pak jsem šla zpět, dívala jsem se na nějaké pořady. Pak jsem si četla a potom na oběd. Pak jsem zase šla dát oběd svému manželovi, on byl ležák. Po obědě jsem si dala kafe, chvíli jsem si spočila. Pak jsme měli nějaký program a chodíme si povykládat s kamarádkami. Po večeři jsem se dívala na televizi, pak umyt a spat.*“ Jediný informant 7 nám sdělil, že umí v rámci možností ovládat notebook. Dokáže se podívat na e-mail, poslat fotky a vyhledávat na internetu. Tato aktivita může seniorům zpříjemnit a zkrátit běžný den. „*Ráno v šest hodin vstaneme, jdu se poumývat. Ve čtvrt na osm jdu na snídani, pak jdeme zpátky. Uvařím si v devět hodin kávu, pak zapnu televizi, tam je česká tajenka a pak zase jdeme na půl dvanácté na oběd. Po obědě, když není žádná akce, tak třeba luštím křížovky nebo tady s jednou paní si popovídáme nebo mám notebook, tak si otevřu internet a podívám se. Naši mi pošlou nějaké fotky na mail. Znáš ty základní věci a najdu si tam, co potřebuju.*“

Dalším zjištěním bylo, co seniorům vnesl pobyt zde do běžného dne, v rámci jejich volného času. Tato otázka měla zjišťující charakter, jestli někdo nestrádá. Z odpovědí ale vyplynulo, že většině seniorů vnesl do běžného dne pozitiva. Informant 1 žil sám, proto mezi pozitivní stránky běžného dne zařadil život v kolektivu: „*Život v kolektivu, i když člověk potom pozná vyčuránky. To tam nepište! (smích) No, člověk pozná, jací jsou lidi.*“ I přesto je rád, že není sám a má kolem sebe lidi. Informant 4 byl zvyklý pracovat v zahraničí, takže neměl skoro žádný volný čas. Pokud byl, staral se o dům, zahradu a věnoval se dětem. Proto zmiňuje, že za největší pozitivum v domově pro seniory shledává klid, ale také je rád za každou návštěvu: „*Absolutní klid, pohodu, já jsem tu spokojen. Děvčata za mnou jezdí, i syn, on je z Plzně. Jinak já si můžu dělat, co chcu, a tak si vybírám, co je pro mě nejlepší. Nebo se s kolegyní domluvíme a tak je to všechno dobré. Pít nepiju, sem tam to pivo. Kořalka mně nic neříká.*“ Co přinesl seniorům pobyt v domově pro seniory do běžného dne, vzhledem ke zdravotnímu stavu, mohou potvrdit tři informanti. Dříve se mohli pohybovat sami, zvládali domácnost a všední starosti. Nyní jim to ale zdravotní stav nedovolí. Informanti 5, 6 a 7 jsou podobného názoru: „*No, já si myslím, že kdybych byla doma, tak bych byla chudina. To že jsem tady, to je pro mě veliké plus.*“ - „*Jsem ráda, že tu jsem. Pomůžou vám tu se vším, postarají se o mě. Dají mně najíst.*“ Informant 7 je na invalidním vozíku, takže by doma nemohl v průběhu běžného dne fungovat sám. Nejenom, že zde má potřebnou péči a prostory, ale také se mu dostává pomoci v průběhu dne: „*No, že tady má člověk ošetření. V případě, kdybych byla doma, já bych doma nemohla existovat, protože tam máme schody, a není to přizpůsobené na vozík. Koupelka malá, tam bych se nevytočila a s protézou se mi špatně chodí. Musím se něčeho pevného držet a v druhé ruce mít hůlku. Protože já mám silné stehna a mně to šudlá o sebe a tím pádem mi to vadí. Já když mám udělat krok tak já musím tu nohu tak vytočit. Tady na vozíku se přesunu, je to v pohodě.*“

Opačná otázka v rámci trávení času a běžného dne rozproudila emoce většiny dotazovaných. Po zamyšlení nad otázkou, co seniorům vzal pobyt v domově pro seniory z běžného dne, se tři dotazovaní se shodli, že se cítí osamoceni. Informant 5 se neubráníl slzám: „*Co mně vzal? Já tak co mně vzal,... že člověk tady žije bez lásky...*“ Po podání ruky informantovi, jako důkaz, že s ním soucítíme, pokračoval: „*...Kde? Nikoho. Dokud žil manžel, tak jsme byli rozdvojení. Manžel byl jinde a já tady.*“ Respondent 6 zmínil, že se občas cítí sám: „*Je mi tu smutno. Mám bráchu ve Frydku - Místku. Zas mi to nahradilo tím vnoučátkem.*“ Informanta 6 občas navštěvuje v průběhu dne rodina. Dvěma dotazovaným chybí spíše čas strávený doma, s rodinou. Informant 1 se nám přiznal, že i když mu chybí za-

hrádka, kde předtím trávil celé dny, tak v domově pro seniory jednu k dispozici má. Bohužel ale z výpovědi opět vyplývá, že je zde hlavní překážka ve zhoršujícím se zdravotním stavu: „Zahrádku. Jenomže ona je tady, já když jsem tu přišel, ředitel říkal, tady můžete... ale tady nemám to svoje náradí. Ted' už je pozdě. Není poorané, nic nám už nevyroste...“ Informant 4 zněl na začátku smutně: „Ten domov, ten klid z domácí prostředí. Já jsem s ženou žil šedesát dva let od svatby. Zemřela na rakovinu. To bylo pro mě neštěstí. Tak jsem si těžko zvykal.“ Po vyznání ale zcela otočil a dopověděl, že tráví čas nejraději s jeho kamarádkou a to mu zpříjemňuje běžný den: *Jinak tu mám absolutní klid, mám, co chcu. Děvčata mi všechno donesou. Tady stačí být k nim slušný a ony vám vše donesou. Já jsem absolutně klidný. Nechybí mně tu vlastně vůbec nic. Děti přijedou. Kamarádku tu mám. Jinak vycházím se všema. Já jsem dokonce byl na kontrole u doktora. On se mě zeptal a jak tam trávíte volný čas? A já říkám, že mám hrozně rád děvčata.*“ S dotazovaným seniorem jsme se zasmáli a on hned spěchal za svou kamarádkou. Na závěr informant 7 poznamenal s optimismem v očích: „Nic, já jsem nebyla nikdy náročná. Já jsem šťastná, že jsem tady.“ Je velmi důležité, aby senioři mysleli pozitivně a soustředili se sami na sebe.

## Shrnutí

Rovněž i v průběhu běžného dne limituje seniory na ne(účasti) možnostech trávení volného času jejich zdravotní stav. Přesto se senioři rozpovídali a dokázali nám sdělit více informací najednou. Donutili mozek zavzpomínat, co běžně přes den dělají. I když tyto informace berou jako běžné, zcela normální, přesto dokázali odpovědět, co všechno dělají a v jakém čase to dělají. Běžně se o těchto věcech s nikým nebaví. V tomto případě jsme ale zjistili, že vybavení nepoužívaných informací jim nedělá problém. Pět seniorů dokázalo odpovědět i s časovými údaji. Přesně si vybavili to, co považují za důležité sdělit v rámci rozhovoru.

### 5.1.5 Přínos volnočasových aktivit aneb spokojenost seniorů s nabízenými aktivitami.

#### Subkategorie: Návrhy na zlepšení.

Z hlediska účasti seniorů na volnočasových aktivitách je důležitá jejich kvalita, která se odráží v tom, jak jsou senioři spokojeni. K této problematice se pojily aspekty spokojenosti s volnočasovými aktivitami a společenskými akcemi po celý rok. Také je důležité, jaká volnočasová aktivita seniorům chybí. Na otázku ohledně spokojenosti v rámci trávení času v domově pro seniory v posledním, pátém okruhu, nám šest dotazovaných z osmi odpo-

vědělo, že spokojeni jsou. Zbylí dva dotazovaní nedokázali na otázku odpovědět. „*Z mojí pusy samá chvála.*“ Informant 1 dával za příčinu spokojenosti v domově pro seniory, samotnou péči o něj. „*Su, s péčí, jak se o mě starají. Operou vám, uvaří vám. Přeslečou vám peřiny, operou osobní prádlo. Sice nevím, kolik platím měsíčně, ale je to zřejmě jeden nejlevnějších domovů.*“ Senioři se museli doma starat sami o sebe a ještě o jejich blízké. Zde ale domov pro seniory přebírá péči. Senioři mají více volného času pouze sami pro sebe, a proto jsou zde spokojeni. Informantovi 3 v trávení volného času vyhovuje samota. „*Su tady spokojená velice. Prvního února to bude devět roků, co su tady. Ale chtěla bych říct jednu věc, že su spokojená proto, že su sama na pokoji. Kdybych tady měla být s někým, tak nevím, co bych dělala. Ono je tady strašně málo pokojů. Je nás jenom 13 jednolůžkových. Dostala sem ho brzo. Měla sem štěstí. Tady jsou jen takoví, co se o sebe sami postarají. Teď už jsou tu samí postižení. Jsme spokojení. Roky už nebudem počítat.*“ U dvou dotazových bylo hlavním důvodem spokojenosti, že jsou sami na pokoji. Informant 4 jednolůžkový pokoj nemá, ale do budoucna by ho rád získal: „*Tak jsme sháněli a sehnali jsme pěkný domov. Jsem na výsost spokojený. Já se dokážu s lidmi sžít. A jsem členem tady tohoto výboru. Nenudím se, jak paní říká, já už bydlím s třetím člověkem. Každý je jiný, každého musíte převychovat. Jak přijde, tak já mu řeknu: „Človče, nic jiného po tobě nechci. Dělej to, co dělám já, tak jak já a budem spokojení.“ Ten jeden vynikající zemřel, potom tam dovezli nějakého jiného, tak s tím jsem se snesl, ale on měl zas výhrady. On nesnesl parfém, on nesnesl nic. Já jsem se kvůli němu nemohl ani holit. No naštěstí tu byl jen měsíc a hned ho dali pryč. Teď mám třetího, on je dobrák od kosti, ale strašně, jaký byl člověk, co musíte zažít. On jednoho syna má strašně rád, ale druhého syna a dceru strašně nenávidí. Udělal jsem to špatně, páč už mi byl nabídnutý jednolůžkový pokoj, ale já to kvůli němu odmítl. Ale paní už mi říkala, že až se uvolní jednolůžkový pokoj tak budu první. Jinak je tu vše - klid, pořádek, najíst dostanem... takže jsme spokojení.“ Zaznamenali jsme, že informant sice tvrdí, že čeká na volný pokoj, ale více mu vyhovuje trávit čas s někým na pokoji. Již měl možnost být sám na pokoji, nakonec ale odmítl. Dokázal sdělit plno informací ohledně poznatků s pobytem s někým jiným.*

I když má informant 7 velice těžké zdravotní omezení z důvodu amputace nohy, je zde cítit spokojenost. Šíří kolem sebe pozitivní náladu a hlavně optimistický pohled na svět kolem sebe: „*Ano já jsem ráda, že jsem tady a jsou tu příjemní lidi okolo, nemůžu si stěžovat vůbec na nic. Já jsem tady spokojená moc. Pokud se přesunu na vozík a z vozíku, tak je to uplně v pohodě. Dělam všechno proto, aby to tak zůstalo, a aby to nebylo horší.*“



Další aspekt ke zkoumání jsme zvolili chybějící volnočasové aktivity. Shledali jsme, že se dva dotazovaní z osmi shodli v odpovědi, že jim tady nechybí nic: „*Ani ne, neměnil bych nic. Tady už su zvyklý.*“ Pět informantů váhalo, ale nakonec dodalo vždy jedno přání, které by uvítali. Informant 1 vyslovil spíše to, co by si přál, i když to reálné vzhledem k věku není: „*Bruslit, až tu bude přehrada. To víte, až tu bude ta přehrada, tak budu bruslit. Brusle mám i lyže, tyčky.*“ Důležitý poznatek zmínil informant 3, který by velice rád pracoval s pamětí. V tomto věku je velice důležité, že si to lidé také uvědomují. „*Člověk by si možná jen chtěl oživit paměť, aby mozek pořád pracoval. Rádio pořád poslouchám a tam jsou pořád besedy. Pán doktor nebo paní doktorka. Já bych někdy chtěla něco říct, ale nemůžu to tak říct, jak bych chtěla. Nejde to už vyjádřit. Člověk už stárne. Na ty roky jsme dobří.*“ Informant 4 zprvu tvrdil, že mu nic nechybí. Potom ale myslel na druhé lidi, kteří by si rádi zahráli kulečnick nebo stolní tenis. „*Ale já vám řeknu, že mně ne. Spíš kdyby tady byl třeba kulečnick, ping pong. Ten sice není pro mě, ale ostatní by to hráli. Dokonce jsou to nějaké poháry, co jsme vyhráli. Ale vždyť tu není na to ani prostor. Když se podívám, je to tu všechno zaplněné. Pokoje jsou maličké. Kanceláři tu není moc.*“ Informant 6, který byl zvyklý chodit občas do divadla před pobytem zde, podotknul, že by se rád alespoň jednou za měsíc podíval do divadla. „*Mně nechybí nic, protože já špatně chodím. Ale chybí mi, že by nás třeba raz za měsíc odvezli do divadla.*“ Velmi nezvyklou aktivitu poznamenal informant 7, který by chtěl řídit auto: „*Že bych jezdila autem. To by mě velice bavilo, ale nemůžu, protože mám amputovanou nohu, tak nemůžu, to je uplně mimo už.*“ Některá přání bohužel zůstanou nevyslyšena z hlediska vysokého věku a limitujících faktorů zdraví. Shledáváme pozitivní, že senioři nad touto problematikou alespoň zapřemýšleli a mohli vyslovit jejich utajené prosby.

### **Shrnutí**

Z daných odpovědí seniorů plyne, že jsou s volnočasovými aktivitami nabízenými v domově pro seniory spokojeni. Pokud někdo uvedl, že mu některá aktivita schází, bylo to spíše vyslovené přání. Do činností nebo aktivit, které zde seniorům chybí, a bylo by možné je v budoucnu realizovat, patří kulečnick a ping-pong. Také by ale neměl být problém zajet se seniory schopnými pohybu do divadla. Zdravotní omezení a věk některým seniorům nedovoluje některé činnosti vykonávat. Zjištění, že si senioři aktivity chválí, lze v dnešní době považovat za výrazné pozitivum. Výsledky výzkumného šetření nasvědčují tomu, že personál domova pro seniory s klienty umí pracovat a nabízí jim různorodé činnosti v rámci volnočasových aktivit.

## 5.2 Analýza rozhovorů se specialisty na volnočasové aktivity

Ke zvýšení validity neboli pravdivosti provedeného výzkumu byla použita triangulace dat. Triangulace dat zaručuje různorodost pohledů na otázku, kterou ve výzkumu zkoumáme. Neodvozuje se z žádného filozofického přístupu. Rozšiřuje záběr a přidává hloubku a soudržnost. Ukazuje nám rozmanitost pohledů a vliv situace na výpovědi (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 204). Uskutečnili jsme dva rozhovory s nepedagogickými pracovníci domova pro seniory. Rozhovory byly podstoupeny otevřenému kódování, poté byly vybrány kategorie vzešlé z prvního kódování s účastníky výzkumu, viz kapitola 5. 1. Rozhovory s pracovníci byly důležitou zpětnou vazbou výpovědí seniorů. Dokázaly odpovědět dle svých zkušeností, protože se zapojují do všech volnočasových aktivit. Jejich odpovědi byly přínosem výzkumného šetření. Důležitou roli hrály také jejich úsudky, ale především dlouholetá praxe (16 let a 20 let). Nepedagogické pracovníce jsme si dále ve výzkumu označili v rámci zachování anonymity jako pracovníce P 1 a P 2.

### **Kategorie: Změny v trávení volného času po příchodu do domova pro seniory aneb důležitý zlom ve volném čase.**

U první kategorie se obě zúčastněné pracovníce nezávisle na sobě shodly. Hlavním rozlišením, jak trávili senioři svůj volný čas před příchodem do domova pro seniory, je místo, odkud pochází - vesnice nebo město. Ženy z vesnice se běžně staraly o rodinu, domácnost, zahradu. Muži z vesnice projevovali starost o mužské potřebné práce kolem domu. P 2 rozlišila tyto dva typy dle svých zkušeností: „*Co se týká z měst, tak jsou to... opravdu to je rozdíl. Docela jsem ten rozdíl za těch let poznala. Lidi z města, lidi z vesnice je to veliký rozdíl. Jsou zvyklí ve městě chodit, opravdu to divadlo navštěvovat, i ty cukrárny. Rádi chodili například ze Zlínska na ty trhy, jo, velikonoční, vánoční. Poznala jsem, že ty lidi z města měli tyto tradice rádi. Je tam víc takový ten kulturní městský život.*“ Hlavní rozdíl v trávení volného času po příchodu seniorů do domova pro seniory bez váhání popsala P 2. Svou odpověď přisuzovala také dlouholeté praxi: „*Rozdíl je tam markantní v tom, že... tady jsou omezení. Nemůžou dělat to, co dělali doma, že jo. Nemají tady svou pračku, svůj šporáček, ta paní, která byla zvyklá. Je tady všechno centrální - kuchyně, prádelna, nemá tu svou zahrádku. No ale my se snažíme jim tady být maximálně vstříc. Takže, mají tady nově zbudovanou kuchyňku. Kdo chce, může si tady uvařit bramborák, buchtu. Můžeme jim to tady společně ten koláč upéct, není problém. A ti muži, už tady byly dotazy na zahrádku, na políčko. Bylo jim to dokonce umožněno. Víte, oni si myslí, že to dokážou, oni mají velké*

*oči, ale sil už na to nezbyvá. A proto jsou tady, protože doma už to nezvládali. A hromada klientů je už tady proto, že to už nedají. Ale nedokážou si to tak úplně připustit. A my jsme tady od toho, abychom je podporovali v těch aktivitách aspoň do nějaké míry.*“ Prostředky k plnohodnotnému trávení volnočasových aktivit domov pro seniory nabízí. I když by senioři z vlastní iniciativy rádi tyto aktivity vykonávali, vlastní síly jim to neumožní. R 1 potvrzuje předchozí výpověď: *„Pokud jsou klienti schopni a doma měli ruční práce, pokud jsou schopni fyzicky. Mohou to uplatnit i tady. Pokud zahrádkařili, můžou i tady. Bylinky, kytičky, nějaké pole. Mají tady k dispozici imobilní zahrádky dvě. Věřící klientku, která se ráda stará o kapli, o květinovou výzdobu.“* Všechny volnočasové aktivity a zcela dobrovolné trávení volného času seniorů ovlivňuje jejich věk a zhoršující se zdravotní stav.

### **Kategorie: Trávení volného času aneb příležitost do nového dne.**

Mezi trávení volného času zařadila P 2 všechny již zmíněné aktivity z odpovědí seniorů: *„My tady, třeba od pondělka vozíme s kolegyňkou, protože musíme se věnovat i klientům na lůžku. My je tady svážíme a ti, kteří mají zájem a oni za náma přijdou, hrajeme společenské hry. Hlavně „Člověče, nezlob se“, ti, kteří chtějí přijít do společnosti. Ale jsou tady i ti, kteří mají rádi samotu, ani ne tak samotu, ale klid, nevyhledávají společenské akce. Takže hodně klientů rádi sledují oblíbené seriály: Ulice, Ordinace, Šlágr. Víím, i hodně klientů si uvaří to kafičko na pokoji, udělají si siestu. Rádi čtou, někteří odebírají Blesk, luštění křížovek teda hodně. A tady ti klienti se hodně navštěvují. Máme tady skupinku, kteří se hodně mezi sebou navštěvují a besedují spolu. Kdo chce, potom jde na vycházky, odpočinou si. No a my tady pro ten odpolední program máme pro ně v úterý videokavárnu, ve středu středeční posezení tematické a ruční dílny. No a pak vlastně oni mají ten růženec, to je každý den, tam chodí moc lidí, na 3 hodiny, mají růženec, to je hodinová záležitost. Mezitím mají opravdu návštěvy rodiny hodně. Opravdu jezdí za nimi rodina, přátelé.“* Dle odpovědi P 2 ke zpříjemnění dne přispívá seniorům v rámci trávení volného času televize. Senioři ale využívají také aktivní formy trávení volného času a velmi rádi se starají o květiny nebo chodí na procházky: *„Myslím, že teda hodně ta televize. Tu mají rádi a je to dokonce jejich dost častá aktivita z domu. Myslím, že hromada klientů sedělo doma v křesle a sledovalo televizi. Ženy určitě květinu na pokojích, jo, to je taky podpora v té jejich aktivitě, protože pomáháme jim, když potřebují přesadit, doneseme jim hlínu, starají se o květinu, rozmnožují je různě. Máme tady klientku, která má menší zahrádku na balkoně. To je plus velké plus a myslím si, že čtenáři, kteří byli celý život zvyklí číst, mají tu k dispozici knihovnu. No a ještě náš krásný parčík. To si myslím, že jim to svědčí a ty vy-*

*cházky po venku můžou využít. “ P 1 pouze doplnila odpověď: „Nejčastěji se dívají na televizi na Šlágr, čtou si knihy. Křížovky, luštění, čtení. Navštěvují se na pokojích. Posedávají v zimní zahradě. Hodně navštěvují růženec a v sobotu mši svatou. “*

### **Kategorie: Volnočasové aktivity aneb kontakt s ostatními.**

Mezi nejnavštěvovanější volnočasové aktivity patří ruční dílny, videokavárna a tematická posezení neboli přednášky s panem ředitelem. P 1 vyjmenovala nejčastější aktivity: *„Určitě film, tematické posezení, ruční dílna. Rádi proč? Protože jsou rádi ve společnosti a rádi si povídají. “* Zmiňovaný kontakt s ostatními je velmi důležitý, aby se senioři necítili osamoceni. P 2 doplňuje výpověď P 1, ale také přidává podrobnější popis: *„Myslím si, že nejradši mají ruční dílnu, že oni se na to opravdu těší. Mimo ruční dílnu přichází, dejte mi to. Ale třeba když opravdu, když jim chceme dát háčkování pletení, to se nám tady vytrácí. Oni už nedokážou. Ta jemná motorika jim tady chybí. Rádi by to zkusili, ale za týden přijdou, že jim to nejde. Velmi oblíbená videokavárna, to mají opravdu filmy na přání. Máme krásné plátno, dataprojektor. Máme to s kafičkem. A pak určitě střeďeční posezení, tematické, které jim prostě chystáme, máme to i s promítáním, s výkladem. Jak říkala paní jedna, to jsme se podívali až do Prahy a ani jsme se moc nenachodili. Když jsme měli Prahu a pražský hrad virtuální prohlídku. “* Pracovnice jim připravují každodenní program a také týdenní aktivizace, potvrdila to P 1: *„Videokavárna, tematické posezení, pravidelné nákupy, ruční dílna. Vyvážíme klienty na lůžkách v nepříznivém počasí do společenské místnosti. V letních měsících ven na terasu. Výlety, procházky, doprovody na nákupy mimo obec. Zajištění knih pro nemohoucí pacienty. Příprava větších akcí – turnaj v kuželkách, zájezd na Hostýn, pořádání vystoupení žáků okolních škol, mateřských škol, dodržování tradic – fašanky. Máme tady třeba výstavky na roční období (jaro léto, podzim, zima). Všechny výrobky, které si vyrobí, si vystavíme. “* Pracovnice se podílí na zapojení seniorů do volnočasových aktivit a nabízí jim různorodé činnosti.

### **Kategorie: Běžný den seniora aneb limitující faktory jeho průběhu.**

#### **Subkategorie: Přínosy a ztráty běžného dne.**

Každé ráno u seniorů začíná osobní hygienou a odchod na snídani do společné jídelny. V průběhu dne tráví čas různě, dle svých schopností a zájmů. Důležitou roli hraje pravidelnost a celkový režim dne. Po obědě si vybírají z volnočasových aktivit konaných opakovaně v dohodnutý den. Svačina, večere, osobní hygiena a spánek.

Mezi přínosy běžného dne v domově pro seniory P1 zařadila pravidelnost a daný režim dne. P 2 uvádí především společnost a návrat ke sportovní aktivitě, kterou mohou vykonávat: „*Společnost. Myslím si, že hromada lidí byla doma sama třeba a že pobyt tady v té společnosti poznali, že to v té společnosti není až tak špatné. Přijdou si na kafe, společně uděláme výrobek. Chodí tady a mají z toho radost. Možná dost klientů se nepodívalo na Hostýnek a po dvaceti letech, já, já sem nevěřila, že se tady někdy dostanu. A nehledě na to, že když máme tradice, fašanky, Vánoce, Velikonoce, my s nima pečem. To už nedělali dvacet, třicet let. A u mužů je to hraní kuželek. To jsou senioři o dvou hůlkách, ale my je k té čáře dovedem a hážou. Vráti se ke sportovní aktivitě.*“ P 2 zmínila, že návrat ke sportovní aktivitě je řečen v uvozovkách. Ne každý senior se kvůli zhoršujícímu zdravotnímu stavu může naplno podílet na všech sportovních aktivitách. P 1 považuje za to hlavní, co zde seniorům chybí, rodinu a domov společně se steskem po domácích mazlíčcích.

**Kategorie: Přínos volnočasových aktivit aneb spokojenost seniorů s nabízenými aktivitami.**

**Subkategorie: Návrhy na zlepšení.**

V této kategorii je důležité klást důraz na možnost nabídky nových volnočasových aktivit pro seniory. Zásadním krokem je obměna náplně v určitých volnočasových aktivitách. P 1 vyzvedává aktivitu nabízenou, ale nevyužívanou: „*Ono to ani nechybí. Ono je to nabízené, že by se mohli na ten zájezd nebo to. Oni jsou ale staří už. Máme Hostýnek jedenkrát za rok. Mohlo by se jet i do Slavičína, do Luhačovic. To je nabízené, to nechybí z naší strany. Ale oni to nevyužijí. Možnost nějakého nákupu. My jim to všechno umožňujeme. Z její strany, co jim tady ale chybí... možná menší kavárnička, cukrárna.*“ Za chybějící z jejího pohledu zmínila kavárnu nebo cukrárnu. P 2 má ale jasnou představu, kterou by chtěla v budoucnosti naplnit: „*Tak to je felinoterapie. To já jsem tady hrozná. Já bych to tady chtěla zavést, ale nevím jak. To je terapie s kočkami. Přibývá nám klientů, kterým ta kočička chybí. Měli ji doma a museli ji opustit. Někakým stylem bysme to chtěli, ale ono je to náročné. Ale musela bych tu kočičku nosit z domu, zavřít se mi ji nechce tady. Doma by mi to netolerovali. Zkusíme to, zkusím to navrhnout, nějakým stylem tady. Chtěla bych to udělat, ale ještě nevím jak. A zjišťuju, že to tady chybí a byl by to velký přínos a plus, ta kočička. I těm klientům imobilním, i těm klientům, kteří měli kočky doma. Canisterapie – terapie se psem. Ta tady taky celkem chybí. Ale chtělo by to někoho, kdo má na to určeného pejska. A hlavně ten psovod by měl s tím pejskem umět pracovat a přistupovat ke klientům,*

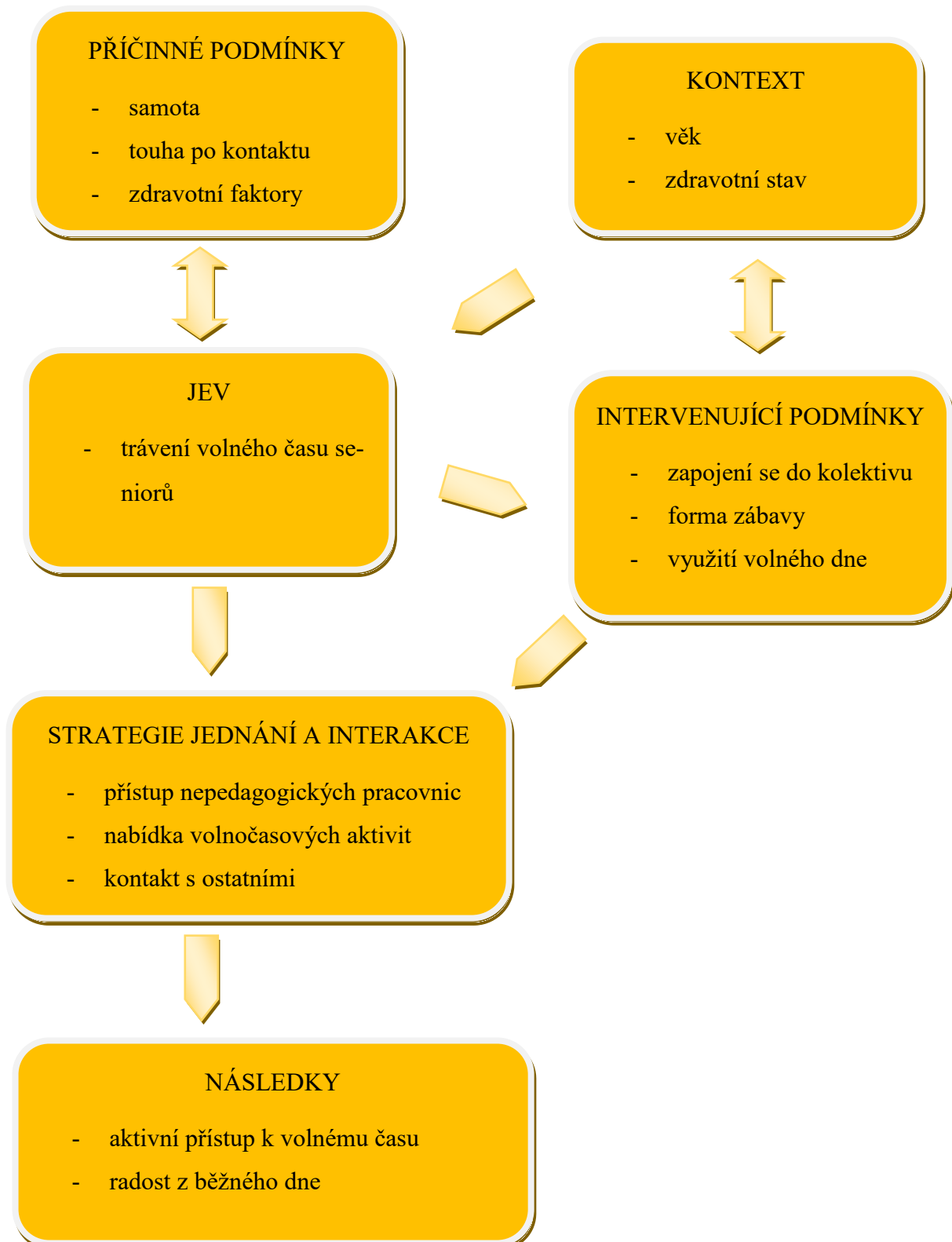
*aby to mělo nějaký význam.* “ Pracovnice k těmto představám dle rozhovorů přikládala velký význam. Byla přesvědčená, že by tuto myšlenku bylo v budoucnosti možné uskutečnit. Velice ráda by se angažovala, ale nemá hlavní zdroj terapie, tedy kočku nebo psa a také prostory, kde by tato zvířata mohla trávit zbytek dne.

Důležitý bod v této kategorii hraje neúčast některých seniorů na volnočasových aktivitách. P 2: *„Proč se nezúčastní, tak to je protože si myslím, že je to z bývalých zvyklostí, protože ne všichni jsme společenský, jo, takže, kteří se nezúčastní, nemám to vůbec za zlé. To protože nebyli rádi, nedělá jim dobře společnost. Jo a ti co se rádi zúčastní, podle průzkumů a podle dotazníků bych řekla, že jsou celkem spokojeni s tím, jak to máme nastavené. A jsou dokonce tady, mívají každý měsíc výbor obyvatel, co byste chtěli, nechtěli. Stačí, je dost, je málo. Mají možnost se vyjádřit.*“ Z odpovědi P 2 plyne, že domov pro seniory každý měsíc provádí průzkum pomocí dotazníků, ve kterém zjišťují nabídku volnočasových aktivit. Zpětná vazba je důležitá pro zkvalitnění nabízených volnočasových aktivit, popřípadě vylepšení či změnu.

### 5.3 Vztahy mezi kategoriemi

V tomto kroku bylo přistoupeno k axiálnímu kódování. Hledali jsme spojitost mezi kategoriemi a subkategoriemi. Následující obrázek nám umožňuje pohled na paradigmatický model:

Obrázek č. 2 „Paradigmatický model“



## 5.4 Vyhodnocení hlavní výzkumné otázky, dílčích výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka zněla následovně: „*Jaké jsou možnosti trávení volného času seniorů v Domově pro seniory Loučka?*“

Možnosti trávení volného času jsou různorodé. Nabídka volnočasových aktivit v domově pro seniory je velmi pestrá. Senioři se nemohou z důvodů zhoršujícího se zdravotního stavu účastnit všech volnočasových aktivit, které jim domov pro seniory nabízí. Také ale nemohou trávit svůj volný čas tak, jak by ho trávili před příchodem sem. Rostoucí věk a omezující faktory při trávení volného času bohužel vystupují stále víc na povrch. Při četbě nebo luštění křížovek senioři pozorují zhoršující se zrak. V ručních dílnách, při drobných pracích jim ochabuje jemná motorika. Naopak při hře kuželek nebo pétanque již nemohou svůj pohybový aparát používat tak, jak by chtěli. Stále se ale někteří těší na účast ve volnočasových aktivitách a mají neustále chuť se účastnit. Senioři shledávají nabídku volnočasových aktivit velmi pozitivně. Mají také plno možností, jak trávit svůj volný čas. Senioři vnímají výběr i kvalitu nabízených aktivit. V souvislosti s volnočasovými aktivitami senioři vyzdvihují přístup pana ředitele, který se na trávení volného času se seniory sám podílí. Pořádá pro seniory zajímavé a příjemné přednášky, ze kterých si odnesou nové informace, aby procvičili myšlení. Což je v tomto věku velmi důležité. Bohužel seniorům komplikuje v trávení volného času a možnosti účastnit se volnočasových aktivit jejich věk a zdravotní stav. Klienti jsou si schopni najít náhradu za ty volnočasové aktivity, kterých se nemohou zúčastnit.

Hlavní výzkumná otázka byla dále rozvedena do dílčích výzkumných otázek. Jednotlivé otázky spolu úzce souvisí a odpovědi se navzájem prolínají a doplňují:

*Jakým způsobem senioři vnímají změny v trávení volného času, které u nich nastaly, v souvislosti s příchodem do Domova pro seniory Loučka?*

Před příchodem do domova pro seniory se senioři věnovali hlavně své rodině. Ženy se staraly o děti, prováděly nutné domácí práce a pečovaly o zahradu. Muži taktéž trávili čas hlavně prací na zahradě a prací kolem domu. Po příchodu zde senioři shledali jako pozitivní dostatek volného času. Nikdo je do ničeho nenutí, vybírají si, jakých volnočasových aktivit se zúčastní. Každý máme občas chvíli, ve které chceme trávit volný čas nejraději o samotě. Z rozhovorů vyplývá, že jsou senioři v rámci trávení volného času v domově pro seniory spokojeni. To také potvrzují rozhovory s nepedagogickými pracovníci. Vždy jednou za měsíc provádějí průzkum pomocí dotazníků. Otázky se týkají také volnočasovo-



vých aktivit. Velké procento seniorů shledává volnočasové aktivity jako pozitivní a nic by neměnili.

*Jakým volnočasovým aktivitám se senioři v domově pro seniory věnují a jak tráví svůj volný čas?*

Vzhledem k rozsáhlé nabídce volnočasových aktivit v domově pro seniory klienti nejraději chodí na přednášky pana ředitele. Nejenom, že jsou poučné, ale také příjemné a zábavné. Volnočasové aktivity jsou organizovány tak, aby se jich mohli účastnit i klienti s nějakým druhem postižení. Vše je přizpůsobeno i lidem na vozíku. Senioři si volnočasové aktivity vybírají dle jejich zájmů a zálib, ale také podle jejich aktuálního rozpoložení. Když se někomu nechce, raději stráví den tak, jak mu to nejlépe vyhovuje. Pro chvíle, kdy chce člověk trávit volný čas ve společnosti ostatních lidí, slouží právě volnočasové aktivity. Důraz je kladen na dobrovolnost. Senioři mají na výběr, jak strávít den a jaké volnočasové aktivity si pro tento účel vyberou. V rámci volnočasových aktivit se nejčastěji účastní ruční dílny a podílí se na veškeré výzdobě, která je v domově pro seniory vystavena. Také zde ale shledáváme účast na promítání filmů. V létě se senioři těší na hraní kuželek a pétanque venku.

Nejčastěji senioři tráví čas sledováním televize a poslechem rádia. Velmi rádi senioři vyplňují křížovky a sudoku, ale při těchto aktivitách shledávají velká zdravotní omezení. Zrak a jemná motorika již nepracují, jak by senioři chtěli. Senioři také využívají kapli, která slouží k účelům modlitby, probíhají zde bohoslužby. Senioři tráví volný čas rádi na čerstvém vzduchu, využívají k tomu procházky. Mezi další příjemné aktivity patří návštěva blízké rodiny. Ta seniory zahřeje u srdce. Senioři také rádi pomáhají druhým, setkávají se a povídají si na pokojích mezi sebou.

*Jak senioři popisují jejich běžný den v Domově pro seniory Loučka v rámci trávení volného času?*

Očekávali jsme stručný popis toho, jak vypadá běžný den seniora. Senioři nás ale překvapili obsírnými odpověďmi i s některými časovými údaji. Většinou jsme zjistili, v kolik hodin snídají, obědvají a večeří. Každý zařadil do popisu běžného dne něco jiného, podle aktuálního rozpoložení a přikládané důležitosti. Pokud to dovolí zdravotní možnosti, velmi rádi si senioři čtou. Senioři si dokázali vybavit i nepodstatné informace, které pro ně ovšem zastávají velký význam, např. pravidelné větrání. Jako ojedinělou aktivitu v průběhu jejich

běžného dne jsme shledali jednoduchou činnost na notebooku. I tato práce je důležitá, neboť senior zapojuje mozek a jednotlivé úkony na notebooku ho nutí k přemýšlení.

Do pozitivních stránek, které jim běžný den přinesl, zařadili život v kolektivu a celkovou pohodu. Z výsledků výzkumu plyne, že dotazovaným pobyt v domově pro seniory přinesl hlavně klid, protože doma by se o sebe nemohli postarat. Zdravotní stav se některým rapidně zhoršuje vlivem stárnutí nebo úrazu. Zde je o ně dobře postaráno a nemusí se starat o běžné věci, na které dbali doma. Naopak negativní myšlenky o tom, co seniorům vzal pobyt v domově pro seniory z běžného dne, vynesly emoce. Uvědomili si, že jsou tady sami a chybí jim domov a s ním spojená láska a rodina. Také zmínili práci na zahradě, i když jim domov pro seniory poskytuje prostory pro práci na zahradě. Většina z dotazovaných je ale spokojena a jsou velmi rádi, že se o ně má kdo starat.

*Jak jsou senioři spokojeni s volnočasovými aktivitami nabízenými Domovem pro seniory Loučka?*

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že jsou senioři s nabídkou volnočasových aktivit velmi spokojeni. Někdo přidal návrh volnočasové aktivity, ale nebyl reálný vzhledem k věku a zdravotním omezením. Byla to spíše přání, která jsou bohužel kvůli těmto faktorům nespelnitelná. Patří zde lední bruslení a řízení automobilu. Do realizovatelných aktivit jsme zařadili kulečnick, ping pong a návštěvu divadla.

Z pohledu nepedagogických pracovníků zde chybí především felinoterapie, tedy terapie s kočkami. Starým lidem je smutno za zvířaty, které měli celý život ve svých domovech. Proto jim chtějí zpříjemnit pobyt zde a hlavně tím navodit příjemnou atmosféru, aby se těšili na další den.

## **5.5 Doporučení pro praxi**

V praktické části diplomové práce bylo provedeno zkoumání, jak senioři tráví svůj volný čas a jakými volnočasovými aktivitami se zabývají. Bylo detailněji popsáno, jak senioři vnímají volný čas a jak s ním zachází. Byla specifikována i drobná přání, která v rámci volnočasových aktivit senioři uvedli. Rovněž byla popsána spokojenost seniorů v rámci nabízených aktivit domovem pro seniory. Také jsme se zaměřili na popis jejich běžného dne, kdy je většinou jejich den naplněn různorodými činnostmi. Úkolem této kapitoly je zformulovat doporučení použitelná pro praxi. Uvádíme zde několik doporučení, která vyplývají z našeho výzkumu. Doporučení lze ověřit a realizovat pouze v praxi.

Volnočasové aktivity poskytované a realizované domovem pro seniory jsou klienty vnímány velmi pozitivně. Nepedagogické pracovnice se snaží poskytnout pestrou nabídku volnočasových aktivit. Závisí pouze na seniorech, jak naloží s trávením jejich volného času. Cílové skupiny, kterým věnujeme doporučení, jsou dvě. První skupinou, by měli být především klienti domova pro seniory, kteří se svým volným časem nakládají dle svého uvážení a zájmů. Druhou skupinu tvoří nepedagogické pracovnice domova pro seniory, které pracují s klienty a realizují s nimi veškeré volnočasové aktivity. Toto by mohl být impuls začít se změnami, které jsou v rámci možností domova pro seniory ideální k realizaci.

Teoretická část práce poukázala na spoustu možností volnočasových aktivit, které by mohly být v domově pro seniory realizovány. Na základě výsledků z analýzy výzkumu se ukázalo, že senioři jsou s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni. Senioři jsou hlavní aktéři v trávení jejich volného času. Je pouze na nich, jak svůj volný čas využijí. Většinou ale mají chuť ho trávit aktivně a vždy si něco vyberou. Proto bychom chtěli zmínit doporučení pro seniory. Pokud to zdravotní stav dovolí, měli by trávit svůj volný čas aktivně, neodkládat nic do dalšího dne a těšit se na další dny s pozitivními myšlenkami. Je pochopitelné, že staří lidé už nemají energii a sílu na vymýšlení nových volnočasových aktivit. Od toho jsou v domově pro seniory nepedagogické pracovnice, které jim veškerou činnost a aktivity organizují. Přesto někteří senioři nevědí, že existuje řada volnočasových aktivit, které by se v domově pro seniory mohly uskutečnit, pokud by k tomu byly vhodné podmínky. Aby se ještě rozšířila nabídka volnočasových aktivit, je nutné zvážit veškeré možnosti domova pro seniory. Mezi reálná přání dotazovaného patří návštěva divadla. Bylo by vhodné alespoň jednou měsíčně nabídnout zájezd do blízkého divadla. Pokud by se nasbíral dostatečný počet zájemců, mohli by tuto činnost praktikovat i v budoucnosti. Samozřejmě z důvodu nízkého zájmu by zájezd do divadla zrušili nebo omezili na méně častou frekvenci. Z přání účastníků výzkumu také zazněla hra kulečnicku nebo ping pongu. Domov pro seniory by mohl sehnat finanční prostředky na zrealizování této aktivity. Sehnat kulečnickový stůl nebo stůl na stolní tenis je finančně náročné. Realizace by byla možná, pokud by domov pro seniory sehnal sponzory nebo by vytvořili sbírku pro tento záměr. Také je variantou opatřit již použitý kulečnickový nebo pingpongový stůl, který by někdo rád daroval na účely zábavy a pro radost.

Dle dlouholetých zkušeností nepedagogických pracovnic, které se podílí na realizaci a průběhu volnočasových aktivit, by chtěly v nedaleké budoucnosti zavést především felinoterapii (terapie s kočkami). V druhé řadě zmínily také canisterapii (terapie se psy). I když

dotazovaní senioři v rozhovorech nevyzvedávali chybějící zvířata, nepedagogické pracovnice se domnívají, že by to bylo pro seniory velmi přínosné. Starší lidé teskní po domácích mazlíčcích, jelikož na ně byli celý jejich dosavadní život zvyklí. Po nástupu do domova pro seniory se ale najednou nemají o koho starat, s kým se mazlit. Pokud nebereme v úvahu kolemjdoucí venkovní zvěř, nejsou v kontaktu s žádnými jinými zvířaty. Je zcela pochopitelné, že nepedagogické pracovnice nenosí kočky z domu. Nese to velkou zodpovědnost. Kočky musí splňovat pro účely terapie vhodné podmínky. Také by domov pro seniory musel vymezit prostor, kde by kočky trávily zbytek dne. První řešení tedy zahrnuje vymezení jedné nebo více místností, kde by kočky po felinoterapii trávily čas. Pokud by ale podmínky nevyhovovaly, v druhém případě by nebylo od věci, aby domov pro seniory zajistil někoho externího, kdo by byl ochotný půjčovat kočky pro účely felinoterapie.

## 5.6 Charakteristika Domova pro seniory Loučka

Poslání domova je celoročně vytvářet prostředí splňující podmínky pro co nejvíce plnohodnotný a přirozený způsob života. Respektovat svobodu jako nejvyšší hodnotu člověka. Domov pro seniory vychází z individuálních a zároveň reálných potřeb klientů, kteří se ocitli v nepříznivé životní situaci, kdy již domácí prostředí, nebo jiný druh sociální služby nemůže být zajištěn.

Služby jsou poskytnuty lidem od padesáti pěti let, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního, či invalidního důchodu a mají sníženou míru soběstačnosti. Zejména z důvodu věku, zdravotního stavu, protože nejsou schopni zůstat v domácím prostředí. Terénní služby jsou pro ně nedostačující, nebo protože jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc a podporu další fyzické osoby. Dále seniorům, kteří potřebují do domova umístit z jiných než zdravotních důvodů. Například kvůli sociální osamělosti, sociálně krizové situaci, nebo hrozícímu sociálnímu vyloučení. Seniorům, kteří jsou způsobilí soužití s ostatními obyvateli domova a nebudou narušovat kolektivní soužití.

Služby mohou být poskytnuty seniorům mladším 55 let. Seniorům, jejichž zdravotní stav vyžaduje trvalé léčení a ošetřování v lůžkovém zdravotnickém zařízení. např. s akutním infekčním, parazitním či pohlavním onemocněním, těžkým psychickým postižením a demencí, jejichž potřeby nelze v našem zařízení naplnit (psychózy, Alzheimerova demence), nebo se závislostí na návykových látkách a s psychickými poruchami, při níž mohou ohrozit sebe i druhé (respektive jejich chování znemožňuje nebo výrazně narušuje soužití v

kolektivu – alkoholici, toxikomani, trestaní recidivisté, ...). Seniorům s požadavkem osobní asistence, s onkologickým onemocněním, které vyžaduje intenzivní odbornou péči, nebo u nichž je pro zachování životních funkcí nutná lékařská péče (např. podpora dýchání pomocí kyslíkového přístroje).

### **Zásady poskytování sociální služby:**

- ✓ úcta k člověku a zachování lidské důstojnosti – respektování svobodné vůle, etických práv klienta a individuální přístup
- ✓ motivace k překonání nepříznivé situace
- ✓ podpora samostatnosti, nezávislosti a seberealizace
- ✓ vzájemná tolerance a důvěra
- ✓ zprostředkování kontaktu se společenským prostředím a rodinou
- ✓ respektování soukromí klienta
- ✓ spolupráce pracovníka a klienta (partnerství)
- ✓ napomáhat adaptaci klientů v novém prostředí a napomáhat k jejich aktivizaci a případné seberealizaci
- ✓ ochrana před předsudky a negativním hodnocením
- ✓ zvyšování kvalifikace, odbornosti a informovanosti personálu

V tomto zařízení poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost a jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Služba obsahuje tyto základní činnosti:

- ✓ 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 při obstarávání osobních záležitostí

## Ubytování

Domov pro seniory nabízí jednolůžkové, dvoulůžkové a třílůžkové pokoje. Mimo přidělený pokoj může klient užívat také společné prostory domova pro seniory, jimiž jsou: jídelna, společenská místnost s knihovnou, TV a krbem, zimní zahrada s posezením, kuchyňské a odpočinkové zóny na každém podlaží, dílna ručních prací, tělocvična, relaxační místnost a kaple sv. Václava.

Veškeré prostory domova jsou bezbariérové, k dispozici jsou dva výtahy. V areálu domova je vybudovaná krásná zahrada s odpočívadly, altány, které jsou ozvučeny a přístupné i imobilním klientům. Další součástí je atrium s jezírkem. V těchto prostorech se konají různá vystoupení, koncerty, soutěže v ruských kuželkách, které mohou sledovat z terasy i imobilní klienti upoutáni na lůžko. (<http://www.dsloucka.cz/>).

## ZÁVĚR

Hlavním cílem bylo zjistit, jakým způsobem senioři v Domově pro seniory Loučka tráví svůj volný čas. Cílem praktické části pak bylo zodpovědět hlavní výzkumnou otázku „Jaké jsou možnosti trávení volného času seniorů v Domově pro seniory Loučka?“

Fenoménu stáří je zapotřebí věnovat velkou pozornost. V této životní etapě dochází k významným fyzickým, psychickým i sociálním změnám, které jsou popsány v první kapitole. Také do ní patří adaptace na stáří a odchod do důchodu, který patří ke zlomu v období stáří. Odchod do důchodu je podstatným a nezvratným bodem, který v životě žádného člověka nelze přeskočit. V druhé neméně důležité kapitole byl popsán volný čas, jeho funkce, vybrané volnočasové aktivity pro seniory a možnosti trávení volného času. Třetí závěrečná kapitola v teoretické části poukázala na zdravotní a sociální péči o seniory.

V praktické části diplomové práce byla charakterizována metodika výzkumného šetření, které bylo provedeno na základě kvalitativního výzkumného šetření v Domově pro seniory Loučka. K získání dat jsme použili polostrukturovaný rozhovor. Hlavní výzkumná otázka uvedená výše, byla rozvětvena na dílčí výzkumné otázky. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že možnosti trávení volného času seniorů jsou velmi pestré. Volnočasové aktivity realizované domovem pro seniory jsou seniory přijímány velmi pozitivně. Možností, jak trávit volný čas v domově pro seniory, je opravdu mnoho. Senioři si také pochvalují přístup personálu. Sdílíme názor, že je jejich přístup vzorný a měl by inspirovat personál i v jiných podobných zařízeních. Z výsledků výzkumného šetření také vyplynulo, že jsou senioři v souvislosti s trávením času a volnočasovými aktivitami limitováni omezujícími faktory, především zdravotními. Mají vliv na to, jak trávit volný čas. Za pozitivní zjištění lze považovat fakt, že jsou klienti schopni nalézt náhradní činnosti v rámci trávení volného času a volnočasových aktivit. I přes rostoucí věk mají chuť aktivně trávit volný čas, a pokud to jde, účastní se nabízených volnočasových aktivit.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. BABBIE, Earl R. *The practice of social research*. 13th ed., international ed. Belmont: Wadsworth Cengage Learning, c2013, xxiii, 584 s.
2. BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
3. ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2009, 103 s. ISBN 978-80-86578-93-4.
4. DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 372 s. ISBN 978-80-246-1966-8.
5. DUDOVÁ, Radka. *Postarat se ve stáří: rodina a zajištění péče o seniory*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2015, 199 s. Knižnice Sociologické aktuality. ISBN 978-80-7419-182-4.
6. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
7. FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, 136 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2480-5.
8. GAVORA, Peter. *Tvorba výskumného nástroja pre pedagogické bádanie*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2012, 119 s. ISBN 978-80-10-02353-0.
9. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
10. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
11. GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2013, 245 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4368-4.
12. GRUSS, Peter. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
13. GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011, 223 s. Sestra. ISBN 978-80-247-3625-9.



14. HAUKE, Marcela. *Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách*. Praha: Grada, 2014, 128 s. ISBN 978-80-247-5216-7.
15. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
16. HENDL, Jan a Jiří REMR. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017, 372 s. ISBN 978-80-262-1192-1.
17. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.
18. HROZENSKÁ, Martina. *Sociální práce so staršími ľudmi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin: Osveta, c2008, 180 s. ISBN 978-80-8063-282-3.
19. HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013, 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
20. HUDÁKOVÁ, Anna a Ľudmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013, 115 s. Sestra. ISBN 978-80-247-4772-9.
21. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007, 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
22. JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
23. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.
24. JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-7368-110-2.
25. KAVANOVÁ, Alica a Štefan CHUDÝ. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Univerzitní institut, Ústav pedagogických věd, 2005, 156 s. ISBN 8073182661.
26. KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, 202 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2169-9.

27. KRÁLOVÁ, Jarmila a Eva RÁŽOVÁ. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Olomouc: ANAG, c2005, 303 s. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 8072632752.
28. KRAUS, Jiří. *Nový akademický slovník cizích slov A-Ž*. Praha: Academia, 2005, 879 s. ISBN 80-200-1351-2.
29. KRHUTOVÁ, Lenka. *Privatizace v sociálních službách pro seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2013, 123 s. ISBN 978-80-7326-231-0.
30. MATOUŠEK, Oldřich, Pavla KODYMOVÁ a Jana KOLÁČKOVÁ. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005, 351 s. ISBN 80-7367-002-X.
31. MINIBERGEROVÁ, Lenka a Jiří DUŠEK. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006, 67 s. ISBN 80-7013-436-4.
32. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
33. ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.
34. PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Přeložil Abigail KOZLÍKOVÁ. Praha: Portál, 1998. Sociální práce. ISBN 80-7178-184-3.
35. POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2010, 158 s. Sestra. ISBN 978-80-247-3271-8.
36. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013, 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
37. PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, 96 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
38. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.
39. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

40. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.
41. ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.
42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
43. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007, 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
44. WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: interakce a sebepoznávání, hry se slovy, kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*. Praha: Portál, 2005, 203 s. ISBN 80-7178-970-4.

### Internetové zdroje

1. Domov pro seniory Loučka, příspěvková organizace: obecné informace, poskytované služby [online]. Dostupné z: <<http://www.dsloucka.cz/>>

### Právní předpisy

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

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj.            a jiné

Atd.          a tak dále

Např.        například

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 „Změny ve stáří u osob nad 75 let života“ .....	18
Obrázek č. 2 „Paradigmatický model“ .....	70

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 „Změny ve stáří“ .....	15
Tabulka č. 2 „Tabulka kategorií a kódů a jejich dimenze“ .....	50 - 52

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I      Přepis rozhovoru s informantem 5

## **PŘÍLOHA P I: PŘEPIS ROZHOVORU S INFORMANTEM 5**

*Tak, můžeme začít. Jmenuji se Klára Fojtíková a má diplomová práce zjišťuje trávení volného času a volnočasové aktivity ve vašem domově pro seniory.*

Dobrý den, ano, ano.

*Povězte mi, jak jste trávila volný čas před příchodem sem?*

Jé já jsem do sedmdesáti roků dělala v práci a v 70 jsem musela jít na operaci a operace se nějak nezdařila, byla jsem tři čtvrtě roku v nemocnici, a pak jak jsem přišla dom, už jsem nikde nešla, protože mi zůstal handicap po operaci a tak jsme byli s manželem doma. Manžel také onemocněl, měl rakovinu prostaty, a když jsme viděli, že nás nemá kdo opatrovat, tak jsme si zažádali o domov důchodců. Manžel šel první, protože na tom byl hůř, já jsem byla ještě rok doma, tak jsem doma připravovala vše na prodej bytu a za rok jsem se sebrala a šla sem. Tady jsem 12. rok.

*Před tím jste volného času moc neměla?*

My jsme bydleli v půl domku Baťovém, takže tam byla zahrádka. Já jsem měla u baráku skalku, jestli víte, skalka to dá práce. Objednávali jsme si vždycky kvítka z Německa tak jsme si se sousedkami vyměňovaly kvítka a to byla práce a zase doma jsem ledaco opravňovala a chystala byt na prodej. Sem jezdila k dceři ještě na Vysočinu.

*Takže hlavně zahrádka?*

Ano zahrádka, ta mě bavila.

*Brala jste to jako svůj volný čas?*

Ano, to dalo práce.

*A co si představíte pod pojmem volný čas?*

Já volný čas, já pořád musím něco dělat. Já volný čas aj když mám teďka volného času dost, ale já si tu práci hledám. Já si teďka už přemýšlím, jak budu sadit semínka, jak budu mít sazeničky. Já mívám na balkoně rajčátka v truhlíkách a o kvítečka se tady starám leda kde. Já se nenudím. Vždycky si něco najdu. Pro mě je volný čas práce se zábavou. Teďka už mám přes 90 roků, takže co.

*Vypadáte dobře!*



Co možu, tady děláme ruční práce, děláme výzdobu. Teďka akorát máme vánoční stro-  
mečky posbírané a už bude další výstava. Takže já mám pořád zábavu, já se nenudím. To  
je pro mě zábava, a když tak si sednu, takže opravdu je mě tady dobře.

*A jaký je podle vás rozdíl v tom trávení volného času před tím, než jste sem přišla a až po-  
tom?*

Dřív když jsem měla volný čas, tak byly sousedky. Ta zavolala, ta zavolala, postály jsme,  
povykládali jsme si. A tady já nevím, tady mě to já chodím do té ruční práce jako tak a  
všecko, ale už to není tak jako předtím. Já nějak tady moc těch kamarádek nemám.

*Takže ani z chlapů?*

Jo, dajte pokoj. V létě chodíme na lavičky, tam nás chodí i deset, a vykládáme, to zase ano.  
Ale každý den s někým, to ne.

*A popište mi prosím, jak probíhá váš běžný den tady v domově.*

Jé, já ráno vstávám dřív, protože já mám ten vývod. Tak já ráno vstanu, idu pod sprchy,  
dám se do pořádku, osprchuju, vykoupu, uklidím si na pokoji a ještě vždycky nosíme čas  
jedné paní. Ona nechodí. Tak jak nám dovezou čaj, tak ho rozdáme. Pak jdeme na snídani  
a po snídani většinou každý dospává, protože každý je sám na pokoji. Já si čtu, nebo si  
něco dělám.

*Jste sama na pokoji?*

Sama, tak si něco dělám. Je třeba aj ledaco zašit za těch dvanáct roků. Takže takovou běž-  
nou práci doma na pokoji nebo si čtu nebo pletu a píšu si poznámky, jak se tady mám a  
z toho si potom udělám takový... třeba můj život v domově, tak si to popíšu. Vzpomínky  
jsem psala, vzpomínky jako z dětství, do dvaceti let. Život. Tak sem si to napsala všecko  
to, tak to mám. Vzpomínky staré ženy. (smích)

*To je pěkné.*

Mně to, to bylo ještě, tam jsem popisovala, jak pálili Prlov. Já su z Prlova. Jak sme byly  
s maminků, tam zavřené. Takže takové, já pořád neco dělám.

*A pak po obědě?*

Po obědě, teďka si zdřímnu, dám si šlofika a pak idu s kamarádkou, je paní, je ona na vo-  
zíčku, ona nechodí, tak ve 3 hodiny ju seberu a projedu s ní tady a do jídelny, tam si sed-

neme tři a vykládáme si do půl paté, pak ideme na večeri v pět hodin a po večeri už zas ideme a poumýváme se a čumíme do bedny. No, na televizu. (smích)

*A co vám dokáže zpříjemnit den v domově?*

Jak?

*Co vám dokáže zpříjemnit den v domově? Je něco, co vám zpříjemní den tady?*

Je, třebaš ted'ka, jak máme pana ředitele, tak on mívá ve společenské místnosti vždycky na téma, třebaš zámek Lednice, tak nám vykládá o tom zámečku lednickém, o areálu celém. Ted' minule měl třebaš Bařův kanál, jak vznikl. Takové on mívá vždy přednášky. A o historii a to mě vždycky strašně baví. To já na to idu každú středu. Zatím. Nevím, jak dlouho to bude dělat. (smích) On vždycky něco pro nás vymyslí tak, abychom jako měli pobavení a toto. A máme tady děvčata, co sů ty nepedagogické pracovnice, tak oni nám tu práci chystajů, dycky něco vymyslíja, nějaké ty výzdoby a nakůpíja materiál a my v té společenské místnosti tak to tam jako děláme. Dneska sme vystřhovali takové ptáčky a takové budky a už budeme mět výzdobu, budky s ptáčkama tady to vyzdobíme. Ne, ne, já se tu nenudím, já se nenudím, já mám pořád co dělat.

*Vždycky si něco najdete.*

Ano.

*A jak trávíte nejčastěji, nejraději volný čas?*

Nejraději, nejčastěji, jak bych to řekla. Někdy si něco uvaříme nebo toto...

*Myslím, co vám tu pořádají nepedagogické pracovnice. Např. ty dílny, jestli se účastníte?*

Jé, pokaždé. Ano pravidelně, a to, dokud můžu, tak tam pokaždé idu. A to co připravíja, tak všady. Ano, jak se říká, já sem takový česnek. Já sem všady. (smích)

*To je ale dobře. (smích)*

*A jste spokojená s volnočasovými aktivitami a společenskými akcemi po celý rok?*

Ano, moc, moc. My sme hrávali a ještě hrajů, kuželky v létě se hrajů, pétanque se hraje.

*A hrajete i vy?*

Ano. Tady sme měli kdesi vystavené tyto... ceny. Co sme hráli kuželky aj ten pétanque, my sme vždycky nějaků cenu přivézli, pokaždé. Takže přes léto se hraje, jé, to tady mlátíja

kuželky a tam zasej pétanque a každý si toto, aj já zasej, mám tady takový kůstíček. A teď už na jaro vylézajů krokuse, tady. Tak tady si to tak.

*Takže se staráte o zahradu ještě v létě.*

No, tady je kůsek a tam u Václava je. Takže se starám. A teďka už zase, už jenom čekám, aby mně syn dovezl hlinu a už budu sadit rajčátka. (smích) Semena, a vršky už muškátů sadím, aby mně zakořenily, a nasadím si jich a pořad máme co dělat.

*A jaká volnočasová aktivita nebo společenská akce vám tu chybí?*

Ne, kapličku tu máme, máme se kde pomodlit. Nic mi tu nechybí.

*A co vám vnesl, přinesl do běžného dne pobyt v domově pro seniory?*

Co mně přinesl. No, já si myslím, že kdybych byla doma, tak bych byla chudina. To že jsem tady to, je pro mě veliké plus. Protože já tady mám akorát jenom syna ve Slavičíně. A dcera se odstěhovala do Prahy. A tam už má svoje. Ona už je taky v důchodě a vnučky dvě už jsou povdáváné. Už mám čtyři pravnuky. Nejstarší má 21, Karolínka 19, Rošťa bude mít 15, Norbertek bude mít 3. Takovou mám rodinu, ale tady nikoho nemám.

*A navštěvuje vás rodina?*

Syn, protože já ani nechcu, aby za mnou jezdili. Protože já když to vidím, na těch dálnicích, jaké sou tam karamboly. Já mám strach, že by je někdo naboural. Ani oni by nemuse-li nabourat, ale do nich by mohl někdo vrazit, já bych to nepřežila. A já nemusím... syn mě doveze do Slavičina a otevře ten krám... notebook, nebo jak se to jmenuje. Tam se vidíme a tam si vykládáme spolu, takže já všechny vidím a se všeckýma si povykládám a nemusíja za mnou jezdit. A zase já nemám strach, že umřu, takže zatím nemusí za mnou jezdit. Až to tak přijde, protože tady je to někdy rázem. Ráz na ráz. Takže to bych jich neviděla, ale...

*Co vám vzal pobyt v domově z běžného dne?*

Co mně vzal? Jé, tak co mně vzal... že člověk tady žije bez lásky. (pláč) Kde? Nikoho. Dokud žil manžel, tak sme byli rozdvojení. Manžel byl na Burešově a já tady. Protože oni tam měli teprve rekonstrukce. Tam byla jen jedna sprcha na konci chodby. Kde já bych mohla chodit. Takže mě dali sem, že je to tu nové a sociální zařízení je hned tady na pokojí. Já jsem ani nevěděla, kde to tady je. Takže člověk, když jsme byli doma s manželem sami, to bylo jiné. Já jsem měla hodného manžela, my jsme se nehádali. A byli jsme spolu nedožítých pětadesát let.

*Máte krásné vzpomínky.*

Mám, my jsme potom, jak se syn oženil, dcera vdala, jezdili na dovolené a my jsme chodili po horách, my máme projítou republiku od Šumavy až po Tatry. Krkonoše celé, tam není místečka, kde bysme nebyli. V Rakouských Alpách jsme byli. V Německu u Baltu. My sme nejezdili k moři, my na sever, tam nebylo takové horko. Na Rujaně jsme byli, tam jsme se dívali z nejvyššího bodu. To bylo 50 km vzdušnou čarou do Švédska. Tam jsme viděli, jak vyjížděla loď na moře, tam se to zvětšovalo a zvětšovalo ta tečka, až sme viděli loď.

Takže vzpomínky mám krásné ze života. Ten život tak uběhl, uběhl jak voda. To víte, byly starosti. To nebylo jen, jako že člověk žil. To víte, my sme se s manželem vzali a my sme donesli výplatu a dali dohromady a z toho jsme začínali. My jsme nezdědili vůbec nic a nikdo nám nic nedal. Nás bylo pět děcek a já od třinácti roků su z domu pryč a starám se sama o sebe.

*To v dnešní době už není tak.*

Ale děcka sme vychovali, děckám sme pomohli do života a syn mi to teď všechno jako vra-  
cí, oplácí, to teda syna mám velice hodného. Dcera už se nějak takto odcizila, víc, už je  
toliké roky pryč. Ale... krásný život byl, starosti aj radosti a všechno dohromady.

Tak na co byste se ještě zeptala?

*Děkuji, já hlavně o vašem volném času a to jste mně krásně všechno řekla. Vzpomenete si  
ještě na něco?*

No, tak jak, ten volný čas, člověk trávil... Já kde co, já bych pořád něco dělala, třeba aj  
v létě, idu, chytnu vozík s babičkú zajedu venku, polécu s ní, to zase pro mě není... dokud  
člověk může chodit, ale už mna bolíja nohy... (smích)

*Tak Vám moc děkuji.*

Ať se Vám daří.