

Aktivizace seniorů a její využití v domově pro seniory

Bc. Eva Konečná

Diplomová práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Eva Konečná, DiS.**
Osobní číslo: **H11281**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Aktivizace osob seniorského věku a její uplatnění
v domově pro seniory**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury k danému tématu.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti stáří a stárnutí, aktivizace a aktivního stárnutí.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kombinovaného výzkumu formou dotazníkového šetření a polostrukturovaných rozhovorů.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, interpretace získaných dat.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

CAMPBELL, Jean. Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071784281.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-158-2.

KALVACH, Zdeněk. a kol. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. ISBN 8024713624.

PACOVSKÝ, Václav. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80 -201- 0076-8.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Pavla Andrysová, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

26. dubna 2013

Ve Zlíně dne 14. února 2013


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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 25.4.2013

.....
Konec

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 nevdělečně 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 jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá problematikou aktivizace seniorů a jejím uplatnění ve vybraném domově pro seniory. Teoretická část se věnuje problematice z oblasti stáří a stárnutí, popisuje základní pojmy aktivizace a vybrané metody aktivizace, které lze v práci se seniory využít. Jsou zde také uvedeny volnočasové aktivity a organizace určené pro seniory. Poslední kapitola je věnována Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidaritě.

Praktická část vychází z kombinovaného výzkumu uskutečněného v domově pro seniory Burešov. Hlavními metodami sběru dat jsou dotazníkové šetření a polostrukturované rozhovory. Na základě výsledků výzkumu byl navržen projekt aktivizace pro daný domov seniorů.

Klíčová slova: aktivizace, aktivizační program, aktivní stárnutí, aktivizace seniorů, stáří, stárnutí, senioři

ABSTRACT

This thesis deals with the activation of seniors and its application in the chosen home for seniors. The theoretical part deals with the area of old age and aging, describes the basic concepts of activation and selected methods of activation that can be used at work with seniors. There are also listed the leisure activities and organizations for seniors. The last chapter is dedicated to the European Year for Active Ageing and Intergenerational Solidarity.

The practical part is based on the combined research performed in the home for seniors Burešov. The main methods of data collection are survey questionnaires and semi-structured interviews. Based on the results was proposed a new research project for the activation of the seniors in selected home.

Keywords: activation, activation program, active aging, seniors activation, old age, aging, seniors

Děkuji paní Mgr. Pavle Adrysové, Ph.D. za její odborné vedení, připomínky a zpětnou vazbu, které mi poskytla k vypracování této diplomové práce.

Poděkování také patří mým rodičům a manželovi za trpělivost a podporu během mého studia.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	12
1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	13
1.1.1 Stáří kalendářní	13
1.1.2 Stáří biologické	14
1.1.3 Stáří sociální.....	14
1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ	14
1.2.1 Fyzické změny.....	15
1.2.2 Psychické změny	15
1.2.3 Sociální změny	16
1.2.4 Geriatrické syndromy stárnutí a stáří	17
1.3 MÝTY O STÁŘÍ.....	19
2 AKTIVIZACE A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ	21
2.1 AKTIVIZACE A JEJÍ VÝZNAM	21
2.2 METODY AKTIVIZACE VYUŽÍVANÉ PŘI PRÁCI SE SENIORY	22
2.2.1 Arteterapie	22
2.2.2 Canisterapie.....	23
2.2.3 Ergoterapie	24
2.2.4 Muzikoterapie	25
2.2.5 Reminiscenční terapie	27
2.3 VOLNOČASOVÉ ORGANIZACE A AKTIVITY URČENÉ PRO SENIORY	29
2.3.1 Kluby seniorů	29
2.3.2 Seniorská centra	29
2.3.3 Cestovní kluby seniorů.....	29
2.3.4 Informační centra pro seniory	30
2.3.5 Seniorské divadlo	30
2.4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	31
2.4.1 Univerzita třetího věku.....	31
2.4.2 Rozvoj univerzity třetího věku na UTB ve Zlíně	32
3 2012 - EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITY	33
3.1 HLAVNÍ CÍLE EVROPSKÉHO ROKU STÁRNUTÍ 2012	34
3.2 KONKRÉTNÍ AKCE USPOŘÁDANÉ V RÁMCI EVROPSKÉHO ROKU STÁRNUTÍ 2012.....	35
4 DOMOV PRO SENIORY BUREŠOV	36

4.1	POPIS DOMOVA PRO SENIORY BUREŠOV	36
4.2	CÍLOVÁ SKUPINA DS BUREŠOV	36
4.3	POSÍLÁNÍ A CÍLE DS BUREŠOV	37
4.4	SLUŽBY NABÍZENÉ DS BUREŠOV.....	37
II	PRAKTICKÁ ČÁST	39
5	METODOLOGIE VÝZKUMU.....	40
5.1	CÍL VÝZKUMU	40
5.2	VÝZKUMNÝ VZOREK	40
5.3	KVANTITATIVNÍ ČÁST.....	41
5.3.1	Výzkumné hypotézy	41
5.3.2	Technika výzkumu	41
5.3.3	Způsob zpracování dat	42
5.3.4	Interpretace dat	43
5.3.5	Verifikace hypotéz	53
5.3.6	Shrnutí výsledků kvantitativní části	56
5.4	KVALITATIVNÍ ČÁST	57
5.4.1	Výzkumné otázky.....	57
5.4.2	Technika výzkumu	57
5.4.3	Způsob zpracování dat	58
5.4.4	Realizace rozhovorů.....	58
5.4.5	Výzkumný vzorek	58
5.4.6	Interpretace výsledků kvalitativního výzkumu.....	59
5.4.7	Shrnutí výsledků kvalitativního výzkumu.....	68
6	PROJEKT AKTIVIZACE	69
6.1	TÉMATICKÉ VÍKENDY	69
6.1.1	Velikonoční víkend	69
6.1.2	Halloween.....	71
6.1.3	Víkend plný vzpomínek	72
6.2	OSTATNÍ VÍKENDOVÉ AKTIVITY	74
6.2.1	Duševní gymnastika	74
6.2.2	Tajemná krabice	75
6.2.3	Bingo odpoledne	76
6.2.4	Canisterapie.....	76
	ZÁVĚR	78
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	79
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	82
	SEZNAM OBRÁZKŮ	83
	SEZNAM TABULEK.....	84
	SEZNAM PŘÍLOH.....	85

ÚVOD

„ Krásní mladí lidé jsou hříčkou přírody, krásní staří lidé jsou umělecká díla. “

J.W.Goethe

Stáří je poslední fází lidského života, jedná se o završení životního cyklu jedince a je spojeno s mnoha změnami. Mnozí se staří bojí, protože si jej spojují s negativy, které přináší. Zhoršující se zdravotní stav, pokles mnoha schopností a dovedností či zvyšující se závislost na jiných osobách je děsivá. Jiní se naopak na období stáří těší, vidí zde možnost více se věnovat sobě samému a svým koníčkům, možnost strávit více času se svými vnoučaty, více cestovat či realizovat své sny. Jsou si vědomi toho, že stáří je nevyhnutelnou součástí jejich života a přijímají tuto skutečnost se všemi jejími pozitivy i negativy.

O kvalitě stáří rozhodujeme mnohem dříve, než se u nás fakticky stáří přihlásí. Stáří, to které se nás zatím vůbec netýká, doléhá dennodenně tím více, čím méně jsme ochotni si to připustit.

V teoretické části charakterizuji pojem stáří a fyzické, psychické a sociální změny, které jedince v tomto období provází. Jelikož je výzkumná část této práce věnována aktivizaci uživatelů domova pro seniory, je další kapitola teoretické části věnována aktivizaci a jejich metodám využívaných při práci se seniory a charakteristice domova pro seniory, ve kterém výzkum probíhal. Jednu kapitolu jsem také věnovala Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity a volnočasovým organizacím nabízejících seniorům zajímavé možnosti trávení volného času.

Praktická část je věnována samotnému výzkumu mé diplomové práce. Zvolila jsem metodu kombinovaného výzkumu, kdy jsem nejprve provedla dotazníkové šetření mezi klienty zvoleného domova pro seniory a poté provedla s vybranými účastníky výzkumu rozhovor. Rozhovor probíhal jak s klienty domova, tedy seniory, tak i s pracovníky domova, kteří se podílí na aktivizaci. Na základě zjištěných poznatků jsem se pokusila vytvořit projekt aktivizace ve vybraném zařízení.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

„Stárnutí a stáří je natolik významným fenoménem života, že zájem o procesy stárnutí, pátrání po příčinách a důvodech, zájem o oddálení této nepominutelné části lidského života provází lidstvo prakticky po celou dobu jeho existence“ (Kalvach, 2004, s. 41).

Stárnutí je univerzální proces, při němž v průběhu lidského života dochází k neustálým fyzickým a psychickým změnám. Stárnutí je nepřetržitý a kontinuální proces, který je ve stáří vnímán mnohem intenzivněji než v období dětství a dospívání. Je charakteristický chátráním tělesné schránky jedince a snižováním efektivity a účinnosti fungování organismu. Jedná se o souhrn biofyzilogických pochodů probíhajících v čase. Postupné změny jsou nevratné a nakonec způsobují zánik organismu, smrt. Výsledným stavem procesu stárnutí je stáří.

Stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora. Kdo neumře mladý, ten stáří neunikne a měl by na ně být připraven. Lékařská věda se s problémem stáří vypořádala po svém, díky ní víme, jaký způsob života mají staří lidé vést, co mají jíst a co pít, jak mají cvičit, jakou udržovat životosprávu. To vše již bylo prozkoumáno, jasně formulováno a mnohokrát opakováno. Chybí, ale jedna podstatná rada a to jak stáří unést.

Současný postoj společnosti ke stáří a starým lidem je bohužel spíše negativní a odmítavý. Stáří je dnešní společností chápáno jako období chátrání člověka, období, kdy jeho zkušenosti a kompetence ztrácejí svůj význam a stává se pro společnost nepotřebným. Stáří je přijímáno konfliktně, na jedné straně chceme staré lidi ctít a milovat, ale na straně druhé staré lidi zatracujeme a nechceme s nimi mít nic společného. Staří lidé nám neustále připomínají i naši budoucí perspektivu, jsou viditelným důkazem toho, že i my jednou nebudeme tak aktivní. Toho se bojíme a nevíme si s tím rady, stáří je v našich představách obdobím obávaným a nepříjemným, ale zdánlivě vzdáleným. Díky tomuto postoji jsme přesvědčeni, že s nim vlastně nemáme nic společného (Haškovcová, 1990 s. 17).

1.1 Vymezení pojmu stáří

Stáří je poslední etapou vývoje člověka. Tato fáze lidského života bývá také označována jako postvývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Na jedné straně stáří přináší nadhled a moudrost, na straně druhé ale také dochází k úbytku energie a osobnost seniora se proměňuje vzhledem k blížícímu se konci života. Je obdobím, v němž je jedinec relativně svobodný, ale zároveň také dobou, v níž se hromadí nevyhnutelné ztráty ve všech oblastech (Vágnerová, 2007, s. 299).

Život jedince se skládá z jednotlivých vývojových stádií a každé stádium je charakteristické určitými strukturálními a funkčními znaky a změnami ve vztahu mezi organismem a prostředím, ať už přírodním nebo sociálním. Soubor těchto specifických charakteristik od sebe odlišuje jednotlivá vývojová stádia. Stáří je poslední ontogenetickou vývojovou etapou a souvisí se všemi předchozími fázemi. Každá předchozí fáze vtiskla stáří svou pečeť, zanechala stopy. Současně však má stáří svá specifika, kterými se zásadně odlišuje od jiných vývojových etap (Pacovský, 1990, s. 29).

Teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona říká, že hlavním vývojovým úkolem ve stáří je dosažení integrity pojetí vlastního života. To znamená přijmout svůj život jako celek, který měl svůj smysl. Senioři by měli hodnotit svůj život pozitivně, akceptovat ho takový jaký byl a nelitovat jediného okamžiku či chtít něco změnit, protože jedině tak mohou přijmout smrt jako nevyhnutelný důsledek konce života (Vágnerová, 2009, s. 299).

1.1.1 Stáří kalendářní

Kalendářní stáří je jednoduše definovatelné, protože je jednoznačně vymezené. Nejčastěji se kalendářní stáří vyjadřuje počtem let dožitých daným jedincem a v praxi se obvykle senioři dělí do tří kategorií: mladí senioři, staří senioři a velmi staří senioři. Za mladé seniory považujeme jedince ve věku 65 – 74 let, senioři ve věkové kategorii 75 – 85 let označujeme jako staré seniory a jedince ve věku 85 a více let jako velmi staré seniory.

Věková hranice kalendářního stáří se posouvá, neboť se prodlužuje očekávaná doba dožití a průběžně se zlepšuje zdravotní a funkční stav nově stárnoucích generací (Kalvach, 2004, s. 47).

1.1.2 Stáří biologické

Biologické stáří se velmi těžko vymezuje, protože se opírá o sledování involučních změn, které postihují organismus daného jedince. Složitost určení biologického stáří spočívá v tom, že lidé stejného kalendářního věku reagují na změny organismu jinak a vykazují tak různé biologické stáří (Kalvach, 2004, s. 48).

Rozdíl mezi kalendářním a biologickým stářím může být až 10 let. Kalendářní stáří je nám dané a nemůžeme s ním nic udělat, kdežto biologický věk můžeme sami ovlivnit, můžeme se na něm podílet svým životním stylem, stravovacími návyky, kouřením či cvičením (Tošnerová, 2009, s. 37).

1.1.3 Stáří sociální

„Sociální periodizace života často používá označení první věk (předproduktivní, období dětství a mládí, učení, profesní příprava, získávání sociálních zkušeností), druhý věk (produktivní, období dospělosti, produktivita biologická i ekonomicko-sociální), třetí věk (postproduktivní, stáří)“ (Kalvach, 2004, s. 47).

Sociální stáří úzce souvisí se sociálními rolemi, které se k určitému věku váží. Obecně lze průběh života rozčlenit do několika etap, které souvisí s věkem a ke kterým se váží určitá společenská očekávání. Poslední etapou je postproduktivní věk, který je dáván do souvislostí s odchodem do důchodu a vypořádáním se s novými životními zkušenostmi.

1.2 Změny ve stáří

Stáří a stárnutí je doprovázeno řadou změn somatických i psychických, ale v významným změnám dochází také v oblasti sociální.

Stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, který se vyznačuje výraznou variabilitou v typech a rychlostech. Týká se nejen našeho fyzického vzhledu, ale také energetického stavu, duševních schopností a společenského života. Změny jsou obvykle vnímány jako ztráta, protože nás nutí vzdát se řady situací, přijmout nové role a vypořádat se s omezenějšími schopnostmi. Mezi hrozby stáří patří především obava ze ztráty nezávislosti. Tyto obavy jsou většinou spojeny s pojmy: bezmoc, ponížení, nesoběstačnost, ignorance okolí, strach z odloučení a ztráta autonomie (Tošnerová, 2009, s. 42).

1.2.1 Fyzické změny

Stárnutí přináší zhoršení tělesného i psychického stavu jedince. Tyto změny závisí jednak na genetických dispozicích, a jsou také ovlivněny mnoha vnějšími faktory.

Mezi nejvýraznější tělesné změny ve stáří patří snižování tělesné výšky člověka především v oblasti trupu, ovšem délka končetin zůstává zachována. Naopak tělesná hmotnost se zvyšuje, protože přibývá podkožní tuk a vazivo, ubývá aktivní tělesná hmota, svaly. Rovněž také klesá hmotnost kostí i vnitřních orgánů. Poměr svalové hmoty a tuku v těle je do značné míry ovlivněn životním způsobem - příjmem potravy, energetickým výdejem i silným tréninkem. Ve stáří se mění výraz obličeje. Objevují se stařecké hnědé skvrny na kůži, kožní vrásky, prodlužují se ušní lalůčky, šediví vlasy, zvětšuje se špička nosu, oči se často zaplavují slzami. Výrazně se ve stáří mění chůze a vzpřímenost postavy. Chůze se zpomaluje, krok se zkracuje a postava se začíná ohýbat, protože involuce zasahuje i meziobratlové ploténky a ty se smršťují (Kalvach, 2004, s. 99).

Mimořádný involuční význam mají změny ve smyslovém vnímání. Zhoršuje se ostrost vidění, snižuje se schopnost rozlišovat barvy. Vlivem úbytku smyslových buněk ve sluchovém ústrojí vnitřního ucha se zhoršuje sluch. Dochází ke snížení citlivosti k vyšším zvukovým frekvencím, senioři často trpí nedoslýchavostí. S přibývajícím věkem také dochází ke snížení počtu chuťových pohárků, což způsobuje snížení vnímání všech druhů chutí. Věkem je ovlivněn také čich, vlivem atrofických změn ve stáří dochází k postupnému poklesu čichových schopností (Šipr, 1997, s. 64).

1.2.2 Psychické změny

Proces stárnutí má za následek různé strukturální i funkční změny mozku, které se projeví i v psychické oblasti. Typickým projevem stárnutí jsou atrofie, tj. úbytek mozkové tkáně, k němuž dochází především díky zmenšování neuronů. Důsledkem atrofických změn dochází k poklesu hmotnosti mozku. Úbytek mozkové kůry je úměrný narušení funkcí, které příslušné oblasti řídí (Vágnerová, 2007, s. 316).

Ve stáří dochází k celkovému zpomalení poznávacích procesů a prodloužení reakčních časů, to znamená, že starší lidé jsou pomalejší a výrazné zpomalení vede ke zhoršení kvality kognitivních funkcí. Celkové zpomalení má za následek až dvojnásobné prodloužení časového limitu ke splnění určitého úkolu oproti mladým lidem. Ve stáří je rozvinuta dlouhodobá

paměť, proto si senioři vybavují vzpomínky z dávné doby svého dětství a mládí. Tyto vzpomínky však bývají zkreslené obsahově i emočně (Langmeier, 2006, s. 204).

Intelligence měřená běžnými testy inteligence ve vyšším věku zřetelně klesá. V testech, které jsou časově omezené, nemůže senior dosahovat stejných výsledků jako náctiletý jedinec. Pokud se člověk stále vzdělává, některé intelektové vlastnosti se v procesu stárnutí vyvíjejí.

Ve stáří se mění také citové prožívání, prožitky jsou méně bezprostřední a se snižuje intenzita emocí. Starší lidé se již nedokáží snadno nadchnout pro nové věci a řadu situací dokáží zvládnout klidněji a racionálněji. Člověk se stává emočně stabilnější a často také lhostejnější vůči okolnímu světu. Na začátku období stáří mají senioři silnou potřebu seberealizace a potřebu být užitečný pro druhé, později vstupuje do popředí potřeba soustředit se na sebe a na své problémy (Langmeier, 2006, s. 209).

Jedním z nejzávažnějších problémů u seniorů je demence. Demenci můžeme chápat jako dlouhodobé snížení mentálních schopností a výkonností, jako důsledek organických změn mozku s tendencí k progresi. Existuje několik druhů demencí. Jednou z nich je senilní demence Alzheimerova typu. Choroba má různé formy, jednou z těchto forem je i známá Alzheimerova nemoc, u níž byl zjištěn defekt raménka 21. chromozómu. Předpokládá se, že demence Alzheimerova typu je příčinou nejméně poloviny všech demencí ve stáří. Další nejčastější příčinou demence je multiinfarktová demence, při které dochází k uzávěru drobných periferních cév a tím k výpadku určité oblasti mozkové tkáně. To má za následek intelektové defekty a neurologické výdajové projevy. Vedle výše zmíněných existují ještě demence smíšené, které zahrnují prvky obou hlavních typů. Mezi sekundární demence patří stavy, které vznikly na základě chronických somatických chorob, po chronických intoxikacích, dlouhodobých infekcích a úrazech (Pacovský, 1990, s.74).

1.2.3 Sociální změny

Zejména odchod do starobního důchodu je jedním z významných změn v sociální oblasti. Odchodem do důchodu se výrazně mění sociální pozice jedince, ztrácí společenský vliv, přetrhávají se společenské kontakty a hlavně se člověk stává ekonomicky závislým na sociální finanční pomoci od státu. Dochází ke změnám rolí, životního způsobu i

ekonomického zajištění. Hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace. Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost. Statistiky ukazují, že ve tvořivé činnosti dosahují lidé svého vrcholu mezi 25 až 40 rokem života, poté již tvořivá činnost člověka klesá. Výkony slavných umělců však dokazují, že i ve vysokém věku může být člověk tvořivý, záleží pouze na vnitřní motivaci a vytrvalosti (Langmeier, 2006, s. 211).

1.2.4 Geriatrické syndromy stárnutí a stáří

„V pokročilém věku se často vyskytuje soubor nespecifických příznaků somatické i psychosociální povahy. Lékaři pro ně rádi používají označení „senilita“. Geriatrie však tento termín nemá ráda. Je nesprávnou alternativou za diagnózu a vede k terapeutické pasivitě. „Senilita“ by však měla být výzvou k hledání příčiny porušeného zdraví „ (Pacovský, 1990, s. 73).

Amentní stav

Amentní stav je psychotický syndrom s obsahovou poruchou vědomí, kdy má pacient sníženou schopnost rozpoznávat různé situace, orientovat se v nich řešit je. Časté jsou také poruchy percepce, halucinace či nesprávná interpretace známých osob a věcí. Typickým příznakem jsou poruchy orientace a paměti, zvýšená nebo snížená psychomotorická aktivita a inkoherní slovní reprodukce. (Pacovský, 1990, s. 73).

Poruchy spánku

Ačkoli staří lidé tráví na lůžku více času, spí kratší dobu, spánek bývá méně hluboký a dochází ke změnám ve střídání cyklů REM a non-REM spánku. Příčinou nespavosti mohou být různá somatická onemocnění nebo psychiatrické poruchy, jindy za nespavost může jen nezvyklé nebo rušivé prostředí.

Závratě a pády

Závrať je pocit pohybu spojený se ztrátou orientace v prostoru, porušenou jistotou postavení těla a pohybové koordinace. Doprovodnými jevy při závratích bývají strach a úzkost, rozmazané vidění či stav nevolnosti. Nejčastější příčinou závratí u starých lidí je kolísání krevního tlaku a zhoršené prokrvení centrální nervové soustavy. Nebezpečným a častým důsledkem závratí u starých lidí jsou pády. Následkem pádů dochází k častým

úrazům, které pak výrazně mění život seniora. Pády jsou výrazem porušení posturální kontroly a kontroly rovnováhy. Opakované pády mohou signalizovat začátek různých chorob. Pády mohou být důsledkem podávání různých léků, riziko pádů také zvyšují některá onemocnění nervového systému či snížená pohyblivost kloubů a páteře. Mnohým pádům a následným úrazům lze zabránit vhodnou úpravou bytu. (Pacovský, 1990, s. 77).

Poruchy termoregulace

Schopnost organismu udržovat stálou optimální tělesnou teplotu je ve stáří ztížena. Staří lidé jsou ohroženi jak přehřátím (hypertermií), tak i podchlazením (hypotermií).

Poruchy dentice

Nejčastější příčinou ztráty zubů jsou onemocnění závěsného aparátu zubu. Ztráta zubů má funkční důsledky jako jsou poruchy žvýkání, mluvení či funkční omezení čelisti.

Poruchy mikce – inkontinence moči a retence moči

Velmi častými a závažnými symptomy ve stáří jsou poruchy močení. Rozlišujeme dva hlavní druhy poruchy mikce: inkontinenci a retenci moči.

Inkontinence moči je nedobrovolné vyměšování moči z těla. U inkontinence rozlišujeme dva odlišné stavy:

- a) urgentní inkontinence, která je charakteristická imperativním nucením k močení, nemůže-li nemocný vyprázdnit močový měchýř, dojde k pomočení. Příčinou je porucha inhibice mikčního reflexu nebo organické onemocnění CNS.
- b) stresová inkontinence, při které dochází k úniku moči zvýšením nitrobřišního nebo měchýřového tlaku nad uzávěrový tlak svěrače. S tímto typem inkontinence se nejčastěji setkáváme u žen při oslabení pánevního svalstva. Žena neudrží moč při smíchu, zakašlání, poskočení a později již při pouhé změně polohy.

Retence moči je zadržení moči v močovém měchýři a neschopnost se vyprázdnit. Vzniká při mechanické obstrukci močových cest. K retenci moči však může dojít i bez organické obstrukce a to snížením citlivosti detruzoru - svalu v močovém měchýři podílející se na jeho vyprazdňování. (Pacovský, 1990, s. 85-86).

1.3 Mýty o stáří

Autoři zabývající se problematikou stáří, formulovali nejružnější mýty o stáří, které ukazují, jak mladé, úspěšné a ekonomicky prosperující obyvatelstvo v moderní době stáří a staré lidi anticipuje.

- *Mýtus falešných představ*

Valná většina lidí je přesvědčená o tom, že starý člověk výhradně nárokuje ekonomicko materiálové zabezpečení. Existuje přesvědčení, že dostatečné materiální zabezpečení starých lidí je hlavním předpokladem k jejich osobní spokojenosti. Podle tohoto mýtu existuje mezi osobní spokojeností a materiálním zajištěním přímá úměra.

- *Mýtus zjednodušené demografie*

Tento mýtus vznikl na základě mylného přesvědčení, že starým se člověk stává odchodem do důchodu. Jako by tímto dnem skončila smysluplná část života a dál následovalo jen obtížné a strastiplné stáří.

- *Mýtus homogenity*

Stáří se nám jeví jako stejnorodé tedy homogenní. Díky tomuto mýtu nerozlišujeme potřeby starých lidí individuálně, ale hromadně, také proto, že zevnějšek starých lidí je stejný a my máme tendenci házet všechny do jednoho pytle.

- *Mýtus neužitečného času*

Každý člověk v důchodu je považován za neužitečného, protože užitečný je jen ten, kdo pracuje. Člověk, který nepracuje zkrátka nic nedělá a tím pádem nic neznamena. Devalvujeme stáří na čas nedělání. Nevážíme se starých lidí, protože se na ně díváme úspěšnými, pracovníma očima. V důsledku toho pak logicky usuzujeme, že ze starými lidmi by se nemělo počítat, starý člověk stojí na vedlejší koleji a můžeme ho přehlížet a ignorovat.

- *Mýtus schematismu a automatismu*

Tento mýtus považuje starého člověka za osobu, která nemá právo myslet, jako by mu z mnohaletých životních a profesních zkušeností zbyl pouze automatismus určitých funkcí.

- *Mýtus úbytku sexu*

Starší manželský pár držící se za ruce v parku či svatba dvou starých lidí budí u mladých lidí v dnešní době smích, pobavení či dokonce pohoršení. O úbytku sexu ve stáří můžeme hovořit tehdy, redukuje-li sex na akrobatické kousky, kterých jsme schopni jen v období bujarého mládí. Sex má však různé podoby a především ve stáří může gesto, úsměv nebo něžný dotyk vyzařovat více erotiky než samotný sex (Haškovcová, 1990, s. 28 - 31).

Mýty o stáří existují v nejrůznějších modifikacích a mají značný vliv na utváření pojetí a sebepojetí stáří. Celková představa není příliš optimistická, a právě proto jsou vytvářeny silné společenské tlaky s cílem změnit postoje ke stáří a ke starým lidem.

2 AKTIVIZACE A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Aktivní stárnutí znamená stárnout ve zdraví a jako plnohodnotný člen společnosti, cítit uspokojení z práce, být v každodenním životě nezávislý, ale i možnost angažovat se ve věcech veřejných. Věk by neměl být rozhodujícím faktorem. I senioři se mohou aktivně podílet na chodu společnosti a užívat si života. Důležité je, aby mohli co nejlépe využít svůj potenciál i v pokročilém věku.

2.1 Aktivizace a její význam

Nedílnou součástí úspěšného stárnutí je důsledná aktivizace, která přispívá k harmonii tělesného a duševního potenciálu. Za velmi prospěšnou, ale doposud opomíjenou se považuje příprava na období stáří, a tím i na změny duševní, fyzické a sociální. Starších lidí neustále přibývá a přibývat bude. Tato skutečnost by měla vést k zamyšlení nad tím, jakým způsobem by mělo být toto období lidské ontogeneze stráveno. Mělo by být především důstojné a kvalitní. Důstojné v tom smyslu, že by žádný starý člověk neměl být diskriminován a neměl by stát na okraji společnosti a kvalitní tak, že by mělo být šťastné, spokojené a klidné.

Hlavním programem pro starší generaci by měl být aktivní život. Aktivizace seniorů by se měla týkat psychické i fyzické stránky jedince, ale je třeba brát v úvahu i individuální rozdíly. Fyzická aktivizace zlepšuje tělesnou kondici a tím ovlivňuje i duševní zdraví. I psychická aktivizace má vycházet z přání a možností jedince. Každá aktivita by měla být podmíněna tím, aby člověk chtěl, uměl a mohl činnost provádět. Pasivita může být ovlivněna mnoha faktory, především finančními, vztahovými (je mu bráněno okolím, rodinou), psychickými a v neposlední řadě i faktory zdravotními (bolesti, únava, obtížná chůze, poruchy zraku, sluchu a jiné). Naléhavá se jeví aktivizace u seniorů se smyslovými vadami, poruchami hybnosti, kteří mohou být ohroženi imobilizačním syndromem a následným vznikem proleženin. Psychická aktivizace je nutná především u jedinců depresivních se sklony k izolaci od okolí a apatií, která bývá zapříčiněna neúspěšnou adaptací na stáří nebo osobní situací (osamělost, ztráta smyslu života a zájmů). Tyto pocity bývají velmi časté u obyvatelů domovů důchodců či ošetrovatelských ústavů. U všech

těchto osob je nutné úsilí o nalezení počitků, které navozují spokojenost a překonávají prázdnotu.

Význam aktivizace ve stáří

- ◆ pomoc při nalézání smyslu života a motivace k dalšímu úsilí
- ◆ posílení identity, důstojnosti a sebeúcty
- ◆ posílení pocitu sounáležitosti, opory, jistoty proti opuštěnosti
- ◆ umožnění prožitku úspěchu a pocitu, že to jde
- ◆ prevence somatických důsledků inaktivity

2.2 Metody aktivizace využívané při práci se seniory

2.2.1 Arteterapie

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojmána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány (Česká Arteterapeutická Asociace, 2012, [online]).

Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným. Tento druh činnosti získal název „arteterapie“, zejména proto, že se nejvíce rozvinul a rozvíjí v oblasti duševního zdraví a převážně v zařízeních pro duševně nemocné. Rozvoj arteterapie byl a je pro duševně nemocné pacienty velkým přínosem. Jeho nešťastným postranním efektem je však to, že ostatní skupiny lidí tuto činnost ignorují, jelikož sebe nebo své klienty nepovažují za „nemocné“, (Liebmann, 2004, s. 14).

„Podobně jako jsou klasickou psychoanalýzou vykládány sny, jsou i spontánně vytvářené obrazy často považovány za odraz psychických procesů v naší mysli. Vytváření spontánních obrazů je tedy klíčovou součástí arteterapie“ (Campbell, 1998, s. 14).

Arteterapie slouží k aktivizaci, léčbě a diagnostice. U seniorů je arteterapie využívána jako nástroj k cvičení krátkodobé paměti, jako pomůcka k procvičování jemné motoriky a také jako činnost, která umožňuje seberealizaci a posiluje vlastní sebehodnocení. Arteterapie se u seniorů snaží aktivizovat jejich vitalitu, potenciál. Arteterapie je vhodná i jako diagnostická metoda. Např. senioři trpící Alzheimerovou nemocí mají charakteristický výtvarný projev: chaotické uspořádání objektů, výrazně prodloužené objekty, ornamentalizace (Šicková-Fabrici, 2002, s. 67).

2.2.2 Canisterapie

Canisterapie je označení pro terapii, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka. Canisterapie klade důraz především na řešení psychologických, citových a sociálně-integračních problémů. Působení na fyzické zdraví člověka je u canisterapie až druhotné, zahrnuje spíše složku motivace k rehabilitaci a povzbuzení imunity prostřednictvím psychiky.

Canisterapie se uplatňuje především jako podpůrná terapeutická metoda při řešení různých situací, kde jiné metody selhávají nebo je nelze použít. Lze ji uplatnit při práci s mentálně či smyslově postiženými, citově deprimovanými dětmi, artistickými pacienty a také jako součást komplexní terapie v geriatrii především u osob s demencí, Alzheimerovou nebo Parkinsonovou nemocí (Galajdová, 1999, s. 25).

Vztah člověka ke zvířeti se všemi jeho aspekty se v zahraničí úspěšně používá ke zkvalitnění života v institucích určených pro staré lidi, jako jsou léčebny dlouhodobě nemocných, geriatrické ústavy nebo domovy důchodců, již více než 25 let. Sociologové zjistili, že péče o domácí zvířata zlepšuje nejen životní styl, ale i zdravotní stav venkovských obyvatel ve srovnání s občany stejného věku žijících ve městech a popsali pozitivní působení zvířete na psychiku člověka. Na základě těchto poznatků, byl do režimu dne v geriatrických zařízeních zaveden cílevědomý a pravidelný kontakt se zvířaty jako součást komplexní léčby nemocí ve stáří (Galajdová, 1999, s. 114).

„Pozitivní úloha společenství se zvířaty v lidském stáří tkví především v ojedinělé variantě bezproblémového kamarádství, zvířata dávají člověku určitou jistotu - chovají se stále stejně a nejsou náladová. Zejména pes je důvěrník, který má vždy čas, vždy vše trpělivě vyslechne až do konce, nekritizuje, neodsuzuje, a umí se vcítit“ (Galajdová, 1999, s. 115).

Pes dává starému člověku impuls k pravidelnému pohybu, který je prevencí srdečních a cévních onemocnění a osteoporózy. Zvířata navíc potřebují určitý denní režim, který působí jako léčebný prostředek proti stářím podmíněné nesoustředěnosti, zapomnětlivosti a zmatenosti. Zvíře také spontánně a nenuceně poskytuje možnost vzájemného dotyku, který je pro staré lidi důležitým prostředkem vyjádření emocí, působí jako lék proti úzkosti, strachu a psychickému strádání. Kontakt s milovaným zvířetem umocňuje regenerační síly, zkracuje dobu zotavení po nemoci či úrazu, zmírňuje smutek a pocit osamění (Galajdová, 1999, s. 115).

2.2.3 Ergoterapie

Přesně formulovat jednotnou definici ergoterapie, která by přesně vymezovala náplň a cíle ve všech oblastech praxe je velmi těžké, protože jde o komplexní proces, který zahrnuje řadu složek (Jelínková, Krivošíková, Šajtarová, 2009, s. 12).

Česká asociace ergoterapeutů definuje ergoterapii jako profesi..., *“která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s různým typem postižení. Pojmem zaměstnání jsou myšleny veškeré činnosti, které člověk vykonává v průběhu života a jsou vnímány jako součást jeho životního stylu a identity.”* (Česká Asociace Ergoterapeutů, 2008, [online]).

Ergoterapie je obor učebné rehabilitace, který pomáhá pacientům řešit praktické otázky související se snížením nebo ztrátou soběstačnosti v činnostech, které jsou pro život nepostradatelné. Klienty ergoterapie jsou osoby, u nichž došlo v důsledku onemocnění, úrazu, vývojové vady nebo procesu stárnutí k potížím s vykonáváním každodenních aktivit.

Východiska současné ergoterapeutické praxe jsou určována třemi ústředními pojmy:

- praxe zaměřená na klienta – je stěžejní zaměřit se na klienta jako aktivního činitele, který od ergoterapeuta požaduje, aby byl znovu schopen provádět své každodenní aktivity.
- praxe zaměřená na zaměstnávání – orientace na to, jak umožnit klientovi, aby mohl provádět zaměstnávání, která jsou pro něj důležitá a osobně významná
- praxe založená na důkazech – proces, který kombinuje odborné znalosti s aktuálními a nejvhodněji dostupnými důkazy výzkumu, hodnotami a preferencemi klienta (Jelínková, Krivošíková, Šajtarová, 2009, s. 38).

Očekávaným výstupem ergoterapeutické intervence je udržet, obnovit nebo sladit schopnosti osoby, nároky činností a požadavky prostředí tak, aby se zachoval nebo zlepšil funkční stav osoby a její sociální začlenění (Jelínková, Krivošíková, Šajtarová, 2009, s.16).

2.2.4 Muzikoterapie

Muzikoterapie je terapeutický přístup, který využívá jak působení hudby tak i proces samotného vytváření hudby a zvuků.

"Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potře." (Kantor 2009, s. 27).

Cílem muzikoterapie je rozvinout nebo obnovit potenciál jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby. Působením živé hudby na organismus při receptivní muzikoterapii v oblastech smyslového vnímání dochází ke stavu celkové harmonizace, k celkovému uvolnění a relaxaci.

Podle způsobu zapojení klienta rozlišujeme aktivní a pasivní formy muzikoterapie. *Aktivní muzikoterapie* v sobě zahrnuje účast klienta na hudební tvorbě a produkci. Klient sám zpívá, hraje na hudební nástroj nebo hraje na své tělo, projevuje se. Výsledná podoba aktivní muzikoterapie pak může být hudební improvizace, která podněcuje lidskou aktivitu, tvořivost a představivost.

Pasivní muzikoterapie spočívá v poslechu hudby, kterou tvoří nejlépe sám muzikoterapeut, ten je naladěný na klienta a vytváří hudební produkci, kterou klient v klidné, relaxační poloze vnímá a prožívá. Může se jednat i o poslech přírodních zvuků, šumů, i ticha.

Dle počtu klientů dělíme muzikoterapii na *individuální a skupinovou*. Při individuální formě se terapeut plně věnuje jednomu klientovi. Je prostor pro čistě individuální práci na všech úrovních. Je možné využít jak aktivní, tak pasivní techniky. Skupinové terapie se účastní několik klientů, které terapeut provází. Posiluje se skupinová spolupráce, sebevyjádření, ale také naslouchání druhým, schopnost adaptace a budování důvěry.

Hudba dokáže působit např. v těchto oblastech:

- díky celostní harmonizaci spuštění jakéhokoli samoléčebného procesu
- získávání primární důvěry a vytváření citových vazeb
- intenzivnější kontakt se sebou samými
- pochopení stavu, ve kterém se jedinec zrovna nachází
- harmonizace energetického systému, tzv. dobítí baterek
- postupné vyladování tělesných funkcí a systémů
- prožití radosti z vlastní hudební produkce
- rozvoj kolektivní spolupráce
- pozitivní vliv na komunikační schopnosti
- motorický rozvoj

Z terapeutického hlediska nabízí muzikoterapie prostor ke svobodnému prozkoumávání nových způsobů chování, vyjadřování, komunikace a sociálních interakcí. Rozvojem terapeutického vztahu se nabízí možnost změnit ustrnulé nebo patologické vzorce reagování a integrovat je do běžného života klientů (Muzikoterapie, 2011, [online]).

2.2.5 Reminiscenční terapie

Pojem reminiscence pochází z latinského slova *reminiscere*, což znamená vzpomenout si, rozpomenout se, obnovit v paměti.

Britský geriatr Robert Woods definuje reminiscenci jako hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě nebo spolu s jinou osobou či skupinou (Janečková, Vacková, 2010, s. 18).

Reminiscenční terapii se rozumí rozhovor terapeuta se starším člověkem nebo se skupinou seniorů o jejich dosavadním životě, dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech, často s využitím vhodných pomůcek. Mezi nejpoužívanější pomůcky patří staré předměty nebo fotografie, staré přístroje a pracovní nářadí, módní doplňky, filmy nebo hudba. Základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů je navodit pocit pohody, sebeuspokojení, radosti a potěšení.

Při práci se starými lidmi rozlišujeme čtyři různé přístupy k využívání vzpomínek:

1) Narativní přístupy – hlavním smyslem těchto aktivit je smysluplné využití volného času seniorů, jejich sociální začlenění, navození psychické pohody, posílení sebeúcty a poskytnutí příležitosti k sebevyjádření. Reminiscence probíhá buď ve dvojici nebo ve skupině, základem jsou volně a spontánně vyjadřované vzpomínky, nejčastěji se jedná o vyprávění příběhů ze života. Toto vyprávění probíhá v uvolněné atmosféře a bezpečném prostředí, do vyprávění se postupně zapojují všichni zúčastnění. Důraz je kladen na příjemné vzpomínky, cílem je pobavit se, navodit příjemnou atmosféru, uvolnit se a být ve společnosti.

2) Reflektující přístupy – mezi tyto přístupy řadíme především životní rekapitulaci, kterou chápeme jako proces prozkoumávání, organizování a hodnocení celkového obrazu života jednotlivce. Jedná se o vybavování vzpomínek v rozhovoru tváří v tvář mezi terapeutem a jednotlivcem nebo skupinou osob za účelem celkové reflexe a porozumění životu, hledání smyslu života a jeho konečné přijetí takového jaký byl. Reflektující přístupy pomáhají starým lidem získat sebeúctu a dosáhnout psychické rovnováhy a spokojenosti. Mnohdy vedou tyto přístupy k odpuštění a usmíření mezi přáteli nebo rodinou a proto by se měly stát součástí celkové péče o zdraví seniorů v institucích i v rodině.

3) **Expresivní přístupy** – pracují s těžkými vzpomínkami, jde o odkrytí složitých témat, které člověk nosí dlouho v sobě, o odhalení traumat z dávných událostí. Expresie emocí je sociálně adaptační mechanismus, při kterém člověk zapojuje do své obtížné situace druhé lidi, kteří naslouchají a reagují – vyjádří souhlas, projeví soucit, poskytnou radu nebo pomoc. Kromě toho může mluvení o traumatickém zážitku změnit způsob, jak o něm člověk uvažuje a změní se i náhled na sebe sama. Prožití traumatické situace často vyústí v různé zdravotní problémy jako jsou stres, úzkosti či jiné poruchy. Expresivní mluvení nebo psaní o prožitém traumatu pomáhá člověku v jeho uzdravení. Při expresivních metodách je, na rozdíl od metod narativních a reflektujících, kladen důraz na přítomnost a na možnosti do budoucna.

4) **Informační přístupy** – kladou důraz na předávání poznatků, zkušeností a postojů, jde o využívání autobiografické metody, kdy lidé vyprávějí svůj osobní příběh v kontextu historických událostí, podávají vlastní interpretaci těchto událostí a přinášejí poučení mladší generaci. Tato reminiscence plní významnou společenskou roli, pro ty seniory, kteří ztratili odchodem do důchodu svou společenskou pozici, je to jedinečná příležitost ji opět najít a úspěšně se adaptovat na stáří. Senioři získávají roli učitelů, tedy adekvátní společenské uplatnění s možností ovlivňovat postoje a hodnoty sdílené ve společnosti. Reminiscenční programy by proto měly zahrnovat i přednášky pamětníků, debatní kroužky, vzdělávací pořady, setkání generací a podobné akce a aktivity, na nichž se mohou senioři podílet ve svých nových rolích. (Janečková, Vacková, 2010, s. 25 – 26)

2.3 Volnočasové organizace a aktivity určené pro seniory

Během posledních let vznikají organizace, občanská sdružení a nadace či svépomocné skupiny, které se věnují programům seniorů a zabývají se seniorskými otázkami a snaží se ovlivnit celospolečenský pohled na seniory a stárnutí (Klevetová, 2008, s. 14).

2.3.1 Kluby seniorů

Nejrozšířenějším typem institucionalizovaného sdružování seniorů v České republice jsou kluby seniorů. Tyto kluby jsou převážně zřizovány státní a městskou správou a zaměřují se na organizaci zájmových činností seniorů. Mezi nejčastější aktivity těchto klubů patří návštěvy kulturních a společenských akcí, besedy s významnými lidmi z daného regionu, dílny ručních prací a jejich následné výstavy, sportovně-relaxační aktivity a vzdělávací aktivity.

2.3.2 Seniorská centra

Další organizací určenou pro seniory jsou seniorská centra, která mají 2 základní specifické úlohy, a to: soustředit potenciál seniorů a vytvořit podmínky na využití jejich vědomostního potenciálu v každodenním životě, a za druhé, zprostředkovat tyto vědomosti těm, kteří je potřebují a kteří o ně stojí. Denní centrum pro seniory je místo, kde mohou senioři pobývat, zatímco jejich rodinní příslušníci jsou v práci. Tímto nedochází k odtržení seniorů z rodinného prostředí, na které jsou zvyklí. Čas strávený v denním centru mohou senioři naplnit rozmanitými aktivitami dle jejich zájmu a momentální nálady.

2.3.3 Cestovní kluby seniorů

V některých městech existují takzvané Cestovní kluby důchodců. Jejich činnost spočívá především v organizování společných vycházek a výletů a v pořádání poznávacích zájezdů pro seniory, tedy v rozsahu umožňujícím aktivní účast starším lidem. Ročně uskuteční pro svoje členy zhruba 13 až 15 zájezdů a 40 až 45 vycházek a výletů.

2.3.4 Informační centra pro seniory

Informační centra pro seniory jsou další organizací poskytující služby seniorům. Nabízí prostředí pro setkávání s přáteli, možnost přečíst si denní tisk a různé časopisy. K dispozici bývá také bezplatný přístup na internet, kde je možno samostatně nebo s pomocí pracovníků IC vyhledat potřebné informace. IC organizuje besedy s odborníky na aktuální témata: zdraví a zdravý životní styl, sociální zabezpečení, finance, bankovní služby, bezpečnost na sídlišti apod., také z různých zájmových oblastí, např. cestování, osobnosti českého filmu Provozuje cvičení seniorů, semináře zaměřené na trénování paměti, jazykové kurzy, počítačový kroužek, na všech PC je seniorům k dispozici SW program Happy Neuron na aktivizaci mozku. (Klevetová, 2008, s. 16).

2.3.5 Seniorské divadlo

Základy hnutí seniorského divadla byly položeny ve Švýcarsku, Německu, Švédsku a Dánsku. V těchto zemích také vznikly a dodnes se konají přehlídky seniorského divadla, nejrůznější workshopy a semináře. V roce 1994 byl založen Evropský svaz seniorských divadel, který v té době sdružoval divadelníky z Německa, Rakouska, Norska, Francie, Španělska, Belgie, Dánska, Irska, Řecka a také z České republiky. Pražský soubor Máj byl první, kdo se tehdy z ČR ke svazu připojil.

Evropský svaz seniorských divadel nabízí zprostředkování výměny informací, výměny představení, nabídky účasti na přehlídkách, seminářích a dalších vzdělávacích příležitostech. Jedním z úkolů svazu bylo přispět k rozšíření hnutí seniorského divadla v Evropě a získávat pro ně finanční prostředky i z Evropské unie.

V dnešní době musí společnost více usilovat o to, aby staří setrvali v aktivitě, aby si udrželi aktivní vztah k životu, vyjadřovali se k problémům postavení seniorů ve společnosti. Divadlo je k tomu znamenitým prostředkem. Je to příležitost dokázat sobě i druhým, že stáří je přirozenou etapou lidského života a že záleží jen na každém z nás, jak s ní naloží. Divadelní kolektivy seniorů vznikají především v prostředí seniorských penzionů, domech volného času, v Německu např. v tzv. kávoových společnostech. (Amatérská scéna [online]).

2.4 Vzdělávání seniorů

Vědu, která se zabývá vzděláváním dospělých nazýváme andragogika. Součástí andragogiky je vědní disciplína jménem gerontopedagogika, která se zabývá výchovou seniorů ve stáří a ke stáří. Tato disciplína vznikla v 50. letech dvacátého století a měla za úkol hledat cesty jakým způsobem připravit člověka na závěrečnou etapu života a vymezit úlohu člověka ve stáří (Kleťová, 2008, s. 52).

Livečka rozdělil vzdělávání seniorů do čtyř oblastí.

1. Preventivní – má za úkol již během dospělosti provádět opatření, které dokážou pozitivně ovlivnit průběh stáří bez nemocí a duševních potíží.
2. Rehabilitační – věnuje pozornost udržování a posilování fyzických a duševních schopností.
3. Posilovací – přispívá ke snaze o probuzení zájmu o nové věci, naučit se znát své potřeby a umět je naplnit.
4. Anticipační – přispívá k lepší připravenosti na změny ve stylu života, pomáhá najít nový životní styl (Mühlpachr, 2004).

2.4.1 Univerzita třetího věku

V Evropě vznikla první univerzita třetího věku v r. 1973 v Toulouse a jejím základním cílem bylo zlepšit kvalitu života „lidí třetího věku“ prostřednictvím vzdělávacích programů.

V České republice se začalo seniorské vzdělávání rozvíjet nejdříve na humanitních univerzitách v 80. letech minulého století. K prvním patřila Univerzita Palackého v Olomouci a Univerzita Karlova v Praze, v krátkém čase je následovaly další. První přednášky byly zaměřeny na otázky týkající se člověka a jeho vztahu k přírodě a společnosti a otázky přímo související s problematikou stárnutí. V 90. letech začaly postupně univerzity v seniorském vzdělávání uplatňovat témata související s jejich studijními programy.

2.4.2 Rozvoj univerzity třetího věku na UTB ve Zlíně

První ročník U3V byl zahájen v říjnu 2002 otevřením dvou přednáškových cyklů zaměřených na technicko-ekonomická témata a na společensko-vědní témata. Počet studentů UTB se zvýšil o 85 seniorských posluchačů. Popularita vzdělávání v pokročilém věku rychle rostla a v letošním akademickém roce 2012/2013 nastoupilo ke studiu cca 700 posluchačů, kteří mají na výběr 18 studijních oborů. Přednáškové obory obsahující tyto témata: teorie umění, kultury (dějiny umění, literatury a filmu, teorie filmu), zdravotní vědy, společenské vědy, právní vědy, ekologie, fyzika, práce s PC, využití internetu, digitální fotografie, ateliérová tvorba.

Studijní program U3V je od začátku realizován formou dvouletých přednáškových cyklů, které jsou členěny do čtyř semestrů. Studenti U3V jsou na začátku studia slavnostně imatrikulováni za přítomnosti oficiálních představitelů UTB. Na závěr studia absolventi obdrží Osvědčení o absolvování Univerzity třetího věku. Výuku vedou špičkoví akademičtí pracovníci univerzity, vybraná témata přednášejí i odborníci z jiných univerzit a z praxe. Přednášky jsou dvouhodinové, v intervalech 1 x za 14 dnů. Přednášky U3V probíhají v moderně vybavené posluchárně, s využitím veškeré dostupné moderní techniky.

Zájmem přednášejících je aktivní spoluúčast posluchačů. Aktivní zapojení podporuje také podmínka uzavřít semestr seminární prací na téma a v rozsahu podle pokynů vyučujících, obvykle libovolné téma z přednášek v rozsahu 3 až 8 stran. Po 7 přednáškách následuje na konci každého semestru závěrečný seminář, na kterém odborný garant cyklu vyhodnotí celý semestr a seminární práce posluchačů. U3V se snaží o zkvalitňování svých programů a výuky. Průběžně dochází k inovování stávajících oborů a vytváření nových, rozšiřuje se nabídka témat, starší témata se aktualizují a nové se vybírají na základě poznatků získávaných z realizace stávajících oborů a z kontaktů s posluchači U3V. Programy jsou zpestřeny různými exkurzemi, výstavami apod. (UTB, 2000 – 2010 [online]).

3 2012 - EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITY

Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity vychází z předpokladu, že aktivní stárnutí není přínosné pouze pro seniory samotné, nýbrž pro celou společnost. Evropský rok aktivního stárnutí si klade za cíl vést seniory k tomu, aby si udrželi dobré fyzické a duševní zdraví a aktivně se zapojovali na pracovním trhu a ve společnosti obecně. Za účelem nalezení inovativních řešení této sociálně ekonomické výzvy se zformovaly koalice ze čtyř desítek evropských aktérů, kteří spatřují v Evropském roce aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity příležitost řešit otázky věkové diskriminace a demografických změn způsobem, jež bude udržitelný a spravedlivý vůči všem věkovým skupinám. Koordinací Evropského roku 2012 bylo v České republice pověřeno Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Evropský rok 2012 se snažil podporovat aktivní stárnutí ve třech oblastech:

Pracovní místa – Střední délka života se v Evropě prodlužuje a zvyšuje se i věk pro odchod do důchodu. Mnoho lidí se však obává, že si do důchodu nebude moci udržet stávající zaměstnání nebo si najít jiné. Proto je třeba dát starším lidem větší šanci na pracovním trhu.

Účast ve společnosti – Odchod do důchodu neznamená, že člověk přestane být aktivní. Často se přehlíží skutečnost, že se starší lidé obvykle starají o jiné, zejména své vlastní rodiče, partnery či vnoučata, nebo pracují jako dobrovolníci. Cílem loňského Evropského roku bylo zajistit seniorům větší uznání za jejich přínos pro společnost a vytvořit jim lepší podmínky k životu.

Nezávislý způsob života – S rostoucím věkem se naše zdraví sice zhoršuje, ale i s tím se lze vypořádat. Nemocným nebo zdravotně postiženým dokáže zkvalitnit život i zdánlivě nepatrná pomoc. Aktivní stárnutí také předpokládá možnost, že se o sebe budeme moci sami postarat co nejdéle. (2012 – Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. [online]).

3.1 Hlavní cíle Evropského roku stárnutí 2012

Hlavní cíle Evropského roku stárnutí 2012 byly:

1. Zvýšit obecné povědomí o významu aktivního stárnutí a jeho různých aspektů a zajistit, aby mu bylo přiznáno významné postavení v politické agendě subjektů zúčastněných na všech úrovních, s cílem vyzdvihnout cenný přínos starších lidí pro společnost a hospodářství a více jej uznávat, podporovat aktivní stárnutí, solidaritu mezi generacemi a vitalitu a důstojnost všech lidí, více se snažit o mobilizaci potenciálu starších lidí bez ohledu na jejich původ a umožnit jim vést nezávislý život;
2. podněcovat diskuzi, předávat si informace a rozvíjet vzájemnou výměnu zkušeností mezi jednotlivými členskými státy, jakož i zúčastněnými subjekty na všech úrovních s cílem podporovat politiku aktivního stárnutí, určit a šířit osvědčené postupy a podporovat spolupráci a součinnost v dané oblasti;
3. nabídnout rámec pro závazky a konkrétní opatření, které umožní Unii, členským státům a zainteresovaným subjektům na všech úrovních, při výrazném zapojení občanské společnosti, sociálních partnerů a podniků a se zvláštním důrazem na podporu informačních strategií, aby prostřednictvím konkrétních činností vypracovaly inovativní řešení, politiky a dlouhodobé strategie, včetně komplexních strategií řízení zohledňujících věkovou strukturu v oblasti zaměstnanosti a práce, a sledovaly konkrétní cíle týkající se aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity;
4. podporovat činnosti, které pomohou bojovat proti diskriminaci na základě věku, překonávat stereotypy související s věkem a odstranit bariéry, zejména pokud jde o zaměstnatelnost starších osob.

K dosažení daných cílů byly realizovány konference a iniciativy s aktivním zapojením všech příslušných zúčastněných subjektů, s cílem podpořit diskuzi, zvyšovat povědomí a podněcovat závazky ke konkrétním cílům přispívajícím k udržitelným a trvalým dopadům; dále informační, propagační a vzdělávací kampaně; byla zprostředkována výměna informací, zkušeností a postupů; a v neposlední řadě prováděn výzkum na úrovni unijní, celostátní i regionální (MZCR.2010 [online]).

3.2 Konkrétní akce uspořádané v rámci Evropského roku stárnutí 2012

Value ageing

Projekt *Value Ageing* spadá do Sedmého rámcového programu spolufinancovaného Evropskou Komisí a jeho cílem je přispět k rozvoji nové generace odborníků v oblasti informačních a komunikačních technologií pro stárnutí. Pořádající organizací je evropské nezávislé výzkumné centrum, Center for Science, Society and Citizenship (Centrum pro vědu, společnost a občanství).

Empowering Lives, Supporting Affectivity

ELSA je projektem reagujícím na vzdělávací potřeby jak profesionálních pečovatelů a pečovatelek domácí péče, asistenčních center a pečovatelských domů, tak příbuzných osob s těmito potřebami. Hlavním cílem ELSA je výměna informací a zkušeností a poskytování podpory všem účastníkům.

Picturing the Intergenerational Dialogue within Europe

Řada evropských organizací se účastní pan-evropské fotografické soutěže s názvem *Picturing the Intergenerational Dialogue within Europe (Zachycení mezigeneračního dialogu napříč Evropou)* v rámci European Network for Education and Training (EUNET, Evropská síť pro vzdělávání a výcvik). Na závěr loňského kola soutěže se konala výstava fotografií prezentující různé pohledy na mezigenerační dialog. Závazkem EUNET pro nadcházející rok je rozšířit tuto soutěž do většího počtu zemí a zpřístupnit fotografie také online.

Global Network of Age-Friendly Cities

Světová zdravotnická organizace od roku 2006 pracuje na iniciativě s názvem *Global Network of Age-Friendly Cities*, která klade důraz na zavádění takové infrastruktury ve všech doménách městského života, která umožní plnohodnotný život všem generacím. Dosud se zapojilo 33 měst z 22 zemí.

Proces budování lepší společnosti pro stárnoucí populace rokem 2012 neskončil. Ovšem ukončení Evropského roku nabídlo vhodnou příležitost k celkovému zhodnocení toho, co se podařilo uskutečnit všem zúčastněným stranám (2012 – Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. [online]).

4 DOMOV PRO SENIORY BUREŠOV

4.1 Popis domova pro seniory Burešov

Domov pro seniory byl otevřen v prosinci roku 1984, od října roku 2000 je toto zařízení příspěvkovou organizací s právní subjektivitou. Zřizovatelem je Zlínský kraj.

Nachází se v okrajové části města Zlína, v blízkosti lesa. K domovu patří velká zahrada s altánkem a spoustou míst k příjemnému posezení.

Domov pro seniory poskytuje tyto dvě hlavní služby:

- **Domov pro seniory.** Služba je určena pro seniory, kteří nemohou z důvodu nemoci, zdravotního postižení nebo ztráty soběstačnosti žít ve svém domově. Kapacita služby domov pro seniory je 108 míst.
- **Domov se zvláštním režimem.** Služba pro seniory nad 60 let, kteří trpí Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence, mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc. Kapacita služby domov se zvláštním režimem je 64 míst.

4.2 Cílová skupina DS Burešov

Cílovou skupinou služby **domov pro seniory** jsou senioři, kteří dosáhli 65 let, a kteří nejsou schopni pro svoji nemoc, zdravotní postižení nebo ztrátu soběstačnosti žít sami ve svém domácím prostředí a jejich situaci není možné zvládnout ani za pomoci terénních služeb.

Jedná se o seniory:

- s chronickým onemocněním,
- s tělesným postižením,
- se sluchovým postižením,
- se zdravotním postižením,
- se zrakovým postižením.

Cílovou skupinou služby **domov se zvláštním režimem** jsou senioři od 60 let nemocní Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence a kteří mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby

4.3 Poslání a cíle DS Burešov

Posláním Domova pro seniory Burešov, p.o. je poskytovat jeho uživatelům potřebnou péči a zároveň je podporovat v zachování jejich soběstačnosti.

4.4 Služby nabízené DS Burešov

Domov pro seniory Burešov nabízí svým klientům tyto služby:

- ***poskytování ubytování,***

Oddělení domova pro seniory je v 1., 2. a 3. patře, uživatelé jsou ubytováni v 6-ti jednolůžkových a 51 dvoulůžkových pokojích.

Domov se zvláštním režimem je ve 4. a 5. podlaží, kapacita je 64 míst. Pokoje jsou podle zdravotního stavu uživatelů vybaveny válemdami nebo polohovacími postelemi. Dále jsou pokoje vybaveny skříňovými sestavami, nočními stolky, stoly a židlemi. U každého lůžka je dostupná signalizace. Ke každému pokoji náleží sociální zařízení.

- ***poskytnutí stravy,***

Strava je připravována přímo na zařízení ve vlastní kuchyni kvalifikovaným personálem dle zásad zdravé výživy a s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu uživatelů.

- ***pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,***

Ošetrovatelská péče je zajišťována všeobecnými sestrami a pracovníky sociální péče nepřetržitě, metodou ošetrovatelského procesu, s přihlédnutím na individuální potřeby uživatele.

- ***aktivizační činnosti,***

Pracovníci domova zajišťují pro uživatele aktivizační činnosti. Uživatelé se mohou věnovat různým aktivitám v rozsahu odpovídajícímu jejich zdravotnímu stavu, zájmům a náladě. Na každém oddělení domova pracují dva instruktoři sociální péče, kteří plánují a zajišťují denní aktivity.

- ***zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,***

Uživatelé se mohou účastnit různých výletů pořádaných DS, hudebních vystoupení či jiných společenských akcí. Uživatelé mohou využívat také služeb kadeřnictví a pedikúry, které jsou v DS dostupné. V prostorách domova je také dobře zásobený bufet, kde si uživatelé mohou nakoupit potraviny, balenou vodu, hygienické potřeby, noviny a časopisy.

- ***pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,***

Sociální pracovníce pomáhají uživatelům při ranní a večerní osobní hygieně, při péči o vlasy a nehty, při péči o chrup, při používání WC a vyprazdňování nebo při používání inkontinenčních pomůcek.

- ***sociálně terapeutické činnosti,***

Socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob zajišťují sociální pracovníce zařízení. Sociální pracovníce v rámci této činnosti vedou rozhovory s uživateli, zjišťují jejich potřeby, přání, kompetence, schopnosti, dovednosti, společně s uživatelem hledají cestu možné podpory a míru podpory tak, aby uživatel byl v rámci svých možností co nejméně závislý na poskytované službě, využíval pouze adekvátní služby, čímž se zvyšuje kvalita jeho života.

- ***pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí***

Podpora při vyřizování běžných záležitostí (např. osobních dokladů), podpora při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob, sociálně terapeutické činnosti, např. nácvik postupu při vyřizování osobních dokladů, jednání na úřadech při žádosti o sociální dávky, které vedou k rozvoji nebo udržení osobních sociálních schopností a dovedností, podporujících zno-
vuzačlenění osob do společenského života. (Domov pro seniory Burešov, příspěvková organizace. 2009.[online]).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část mé diplomové práce je zaměřená na výzkum z oblasti v aktivizace seniorů a má za úkol prověřit jakým způsobem aktivizace v daném zařízení probíhá a jaký má pro samotné seniory přínos. Jedná se o kombinovaný výzkum. Kvantitativní část je založena na dotazníkovém šetření, jehož účelem bylo získat co největší počet odpovědí seniorů prostřednictvím dotazníku pro zpracování analýzy. Kvalitativní část obsahuje rozhovory s vybranými seniory a s aktivizačními pracovníky, kteří se aktivizaci seniorů v domově věnují.

5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumné části by bylo zjistit, zda a jak probíhá aktivizace v domově pro seniory a jaký má aktivizace přínos pro seniory z pohledu jak samotných uživatelů, tak i z pohledu pracovníků DS, kteří se na aktivizaci podílejí. Následně navrhnout projekt - navrhnout úpravu současných aktivizačních programů a zařadit nové aktivizační programy/činnosti s ohledem na výsledky výzkumu.

5.2 Výzkumný vzorek

Důležitým bodem každého dotazníkového šetření je výběr výzkumného vzorku. V případě tohoto výzkumu se jednalo o záměrný výběr. Metoda záměrného výběru je nejrozšířenější metodou výběru při aplikaci kvalitativního přístupu.

V rámci metody záměrného výběru výzkumného vzorku existuje několik různých strategií. Já jsem si pro svůj výzkum zvolila záměrný výběr přes instituce. Tento výběr je metodou, kdy využíváme určitého typu služeb nebo činnosti nějaké instituce určené pro cílovou skupinu, která nás v rámci našeho výzkumu zajímá.

Jako výzkumný vzorek zvolila jsem klienty domova pro seniory Burešov, z celkového počtu 98 klientů se výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 62 účastníků ve věku 65 až 93let. 34 seniorů z různých důvodů svou účast ve výzkumu odmítlo.

5.3 Kvantitativní část

Cílem je ověřit, zda existuje závislost mezi:

- Účastí na aktivizaci a pohlavím seniora
- Účastí na aktivizaci a věkem seniora
- Účastí na aktivizaci a vzděláním seniora

Dílními cíly výzkumu bylo potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy.

5.3.1 Výzkumné hypotézy

S ohledem na cíle výzkumu jsem si stanovila celkem 3 výzkumné hypotézy, kterými se budu ve výzkumu zabývat.

H1 Existují statisticky významné rozdíly ve využívání aktivizace v DS Burešov mezi muži a ženami.

H2 Existuje statisticky významná závislost mezi využíváním aktivizace DS Burešov a nejvyšším dosaženým vzděláním uživatelů.

H3 Existuje statisticky významná závislost mezi účastí na volnočasových aktivitách v DS Burešov a věkem uživatelů

5.3.2 Technika výzkumu

Zvolila jsem si kvantitativní výzkum, mezi jehož přednosti patří především rychlý a přímočarý sběr dat a jejich rychlá interpretace. Kvantitativní výzkum poskytuje přesná numerická data a výsledky výzkumu jsou relativně nezávislé na výzkumníkovi. Realizaci výzkumu jsem zahájila stanovením výzkumných cílů, dále jsem si určila výzkumné hypotézy, na jejichž základě jsem si zvolila typ a metodu sběru dat.

K získání potřebných informací jsem zvolila empirickou metodu sběru dat. Dotazník je jedním z nejběžnějších nástrojů pro sběr dat pro různé typy výzkumů. Výhodou dotazníku je, že jeho prostřednictvím lze informace získat od velkého množství lidí, není finančně náročný, je anonymní a výsledná data se dají jednoduše zpracovávat. Dotazník po-

užitý v tomto výzkumu obsahuje celkem 11 otázek. Vzhledem k cílové skupině, byly otázky velmi jednoduché, většinou se jedná o otázky uzavřené, pouze dvě otázky byly otevřené.

První část dotazníku je zaměřena na zjištění informací týkajících se aktivizačních programů nabízených v domově, spokojenost respondentů s těmito programy, které aktivity navštěvují nejčastěji a které jim naopak v nabídce chybí. Druhou část dotazníku tvoří otázky demografické zaměřené na pohlaví, věk a vzdělání respondentů.

5.3.3 Způsob zpracování dat

Výsledky dotazníkového šetření jsou popsány, uspořádány do tabulek a graficky znázorněny v programu Microsoft Excel.

K ověření, zda existuje statisticky významný vztah mezi proměnnými, je použit neparametrický statistický test významnosti - test nezávislosti Chí-kvadrát. Zpracováno opět v programu Microsoft Excel.

Jestliže výsledky šetření ukážou, že je vztah statisticky významný, znamená to, že nebyl způsoben pouhou náhodou. U každé hypotézy bude formulována nulová hypotéza H_0 , což je předpoklad, že neexistuje vztah mezi sledovanými jevy a hypotéza alternativní H_A – mezi sledovanými jevy vztah existuje. Testování významnosti pak provedeme na hladině $\alpha=0,05$.

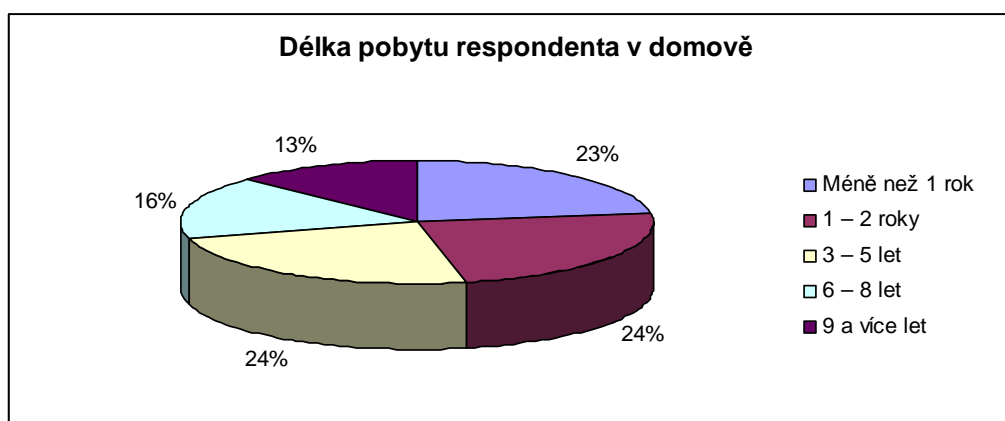
5.3.4 Interpretace dat

Odpovědi respondentů na jednotlivé otázky dotazníku byly zpracovány čárkovací metodou a výsledky převedeny do přehledných tabulek, graficky znázorněny a následně slově popsány.

Otázka č. 1: Jak dlouho bydlíte v domově pro seniory?

Tabulka č.1 : Délka pobytu v domově pro seniory

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Méně než 1 rok	14	23 %
1 – 2 roky	15	24%
3 – 5 let	15	24%
6 – 8 let	10	16%
9 a více let	8	13%
Celkem	62	100%



Graf č.1 : Délka pobytu v domově pro seniory

První otázka byla zaměřená na zjištění délky pobytu respondentů v domově pro seniory. Odpověď byla rozdělena do pěti kategorií, stejný počet 15 respondentů patří do kategorie, která bydlí v domově 1-2 roky a 3-5 let. O jednoho respondenta méně, tedy 14, tvoří skupinu, žijící v domově méně než jeden rok. Nejméně respondentů (8) žije v domově pro seniory již 9 a více let.

Otázka č. 2: Využíváte aktivizační programy nabízené v domově?*Tabulka č.2: Využití aktivizačních programů nabízené v domově*

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	39	63%
Ne	23	37%
Celkem	62	100%

*Graf č.2: Využití aktivizačních programů nabízené v domově*

Úkolem druhé otázky bylo zjistit kolik dotazovaných respondentů se účastní aktivizačních programů nabízených v domově. Z grafu vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů, celkem 63% možnosti aktivizačních programů v domově využívá. Dvacet tři dotazovaných uvedlo, že aktivizační programy v domově nevyužívá. Níže v tabulce nabízím přehled nejčastěji uvedených důvodů, proč se daných programů respondenti neúčastní.

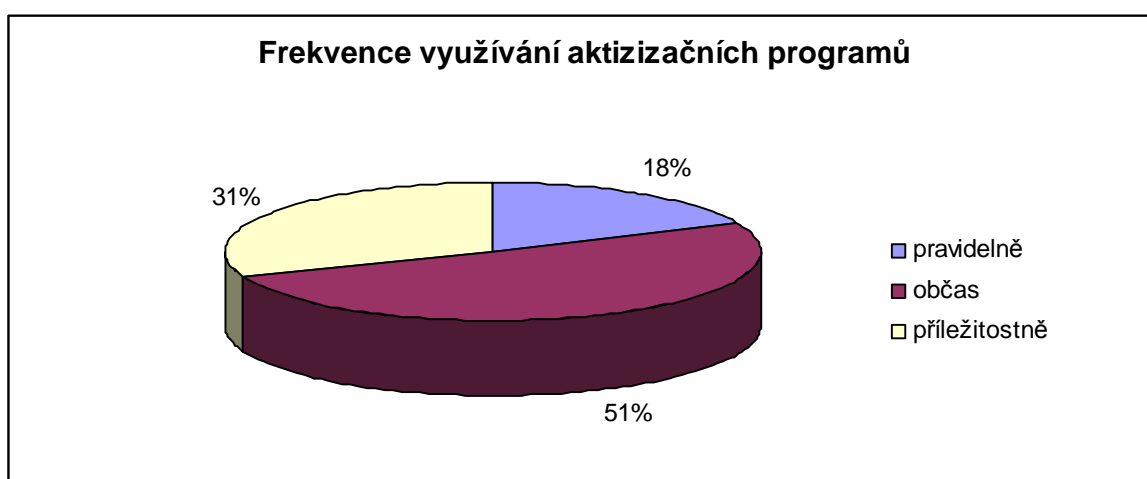
Tabulka č. 3: Důvod nevyužívání aktivizace

Důvod nevyužívání aktivizace	Počet odpovědí
Zdravotní stav	5
Nepohyblivost	4
Nezájem	4
Nebaví ji/ho to	4
Nechce se ji/mu	3
Věk	2
Nemá rád lidi	1
Celkem	23

Otázka č. 3: Pokud ano, jak často využíváte aktivizační programy v domově ?

Tabulka č. 4: Frekvence využívání aktivizačních programů v domově

Odpoověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
pravidelně	7	18%
občas	20	51%
příležitostně	12	31%
Celkem	39	100%



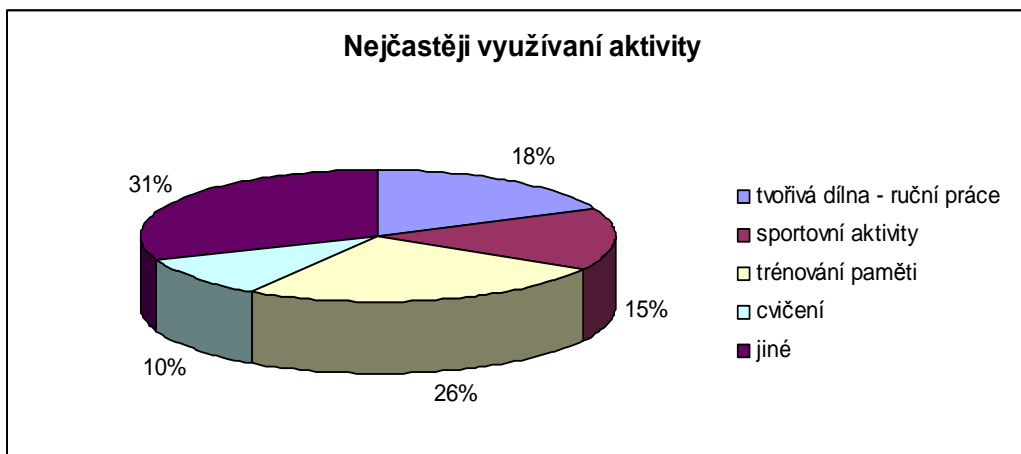
Graf č. 3: Frekvence využívání aktivizačních programů v domově

Na tuto otázku odpovídali pouze respondenti, kteří v předchozí otázce odpověděli, že aktivizační programy v domově využívají, cílem bylo zjistit frekvenci jejich účasti. Pravidelnými účastníky aktivizace je pouze 18% seniorů, příležitostně se aktivizace účastní 31% respondentů a největší počet dotazovaných 51% využívá aktivizačních programů občas.

Otázka č.4: Kterou aktivitu využíváte nejčastěji ?

Tabulka č. 5: Nejčastěji využívané aktivity

Odpoověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
tvořivá dílna - ruční práce	7	18%
sportovní aktivity	6	15%
trénování paměti	10	26%
cvičení	4	10%
Jinou	12	31%
Celkem	39	100%



Graf č. 4: Nejčastěji využívané aktivity

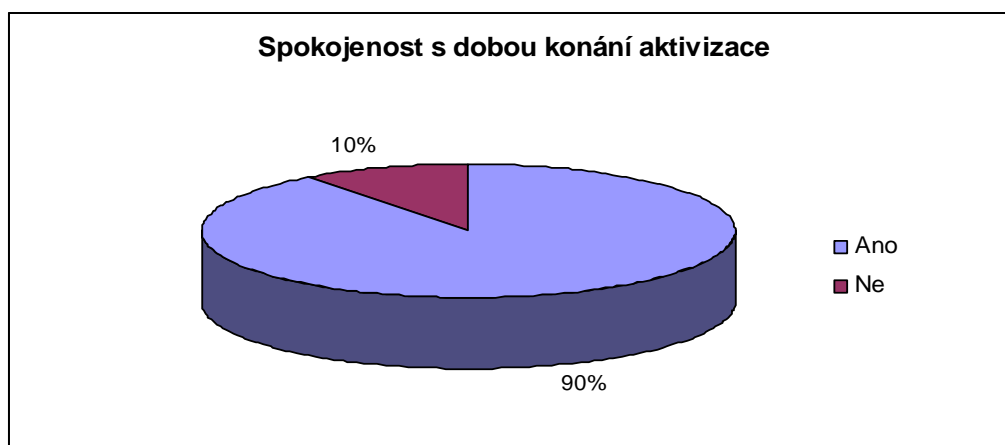
Tato otázka byla zaměřena na zjištění, kterou z nabízených aktivit využívají senioři nejčastěji. Odpovědi nabízely čtyři konkrétní aktivity a možnost volné odpovědi, kde mohli respondenti uvést jinou aktivitu, která v nabídce odpovědí nefigurovala. V následující tabulce uvádím vybrané aktivity, které se objevily v otevřených odpovědích. Z výše uvedeného grafu je patrné, že nejvíce respondentů 26% navštěvuje aktivitu trénování paměti, následují ruční práce 18%, sportovní aktivity 15% a nejméně respondentů 10% uvedlo, že nejčastěji chodí cvičit.

Tabulka č. 6: Nejčastěji navštěvované aktivity z kategorie JINÉ

Nejčastěji navštěvované aktivity z kategorie JINÉ	Počet odpovědí
Vystoupení	5
Besedy	4
Společenské akce	2
Zpívání	1
Celkem	12

Otázka č.5: Vyhovuje Vám čas/denní doba, kdy programy probíhají?*Tabulka č. 7: Spokojenost s dobou konání aktivizace*

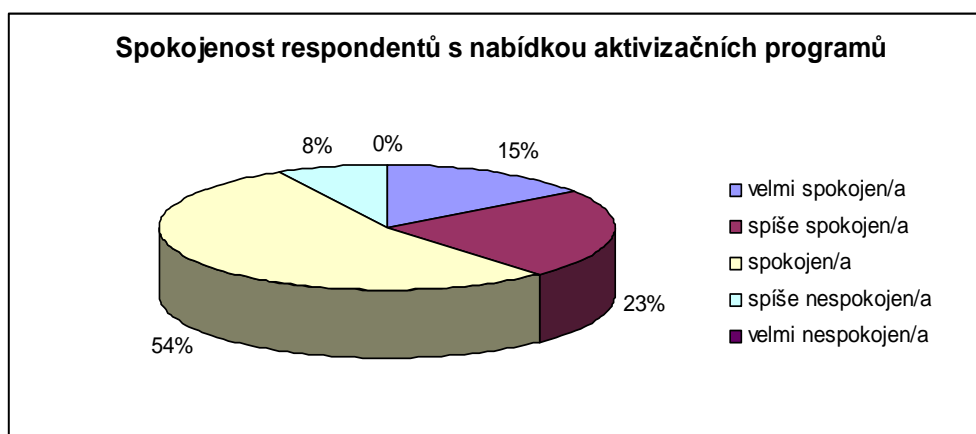
Odpoř�	Absolutní řetnost	Relativní řetnost
Ano	35	90%
Ne	4	10%
Celkem	39	100%

*Graf ř. 5: Spokojenost s dobou konání aktivizace*

Na otázku, zda řeastníkům aktivizačních programů vyhovuje denní doba, kdy aktivizace probíhá, uvedlo 90%, ře jsou s dobou konání aktivizace spokojeni. 10% spokojeno nebylo.

Otázka ř. 6: Jste s nabídkou aktivizačních programů v domově spokojen/a?*Tabulka ř. 8: Spokojenost s nabídkou aktivizačních programů v domově*

Odpoř�	Absolutní řetnost	Relativní řetnost
velmi spokojen/a	6	15%
spíře spokojen/a	9	23%
spokojen/a	21	54%
spíře nespokojen/a	3	8%
velmi nespokojen/a	0	0%
Celkem	39	100%



Graf č. 6: Spokojenost s nabídkou aktivizačních programů v domově

Šestá otázka zjišťovala celkovou spokojenost s nabídkou aktivizačních programů v domově. Velmi spokojeno s nabídkou aktivizačních programů bylo 6 seniorů, nejvíce respondentů 21 uvedlo, že jsou spokojeni a pouze 3 z dotazovaných jsou s nabídkou spíše nespokojeni. Velmi nespokojen s nabídkou aktivizačních programů v domově nebyl nikdo z dotazovaných.

Otázka č. 7: Jaké aktivity Vám v nabídce chybí?

Cílem této otázky bylo získat návrhy samotných seniorů na aktivity, které by rádi navštěvovali, ale v současné nabídce aktivit chybí. Následující tabulka uvádí chybějící aktivity a četnost výskytu daných odpovědí.

Tabulka č.9: Chybějící aktivity v nabídce

Chybějící aktivita	Počet odpovědí
Výlety	6
Návštěvy divadla	2
Šachy	2
Společenské hry	2
Promítání filmů	1
Počítače	1
Turnaj v kartách	1
Kulečnickový turnaj	1
Zábavné vaření	1
Taneční kroužek	1
Neví	3

Nejčastější aktivitou, kterou v nabídce aktivit senioři postrádají byly výlety, dále pak návštěvy divadla, hraní společenských her a šachy. Tři respondenti nevěděli, jakou aktivitu by v nabídce uvítali a celkem 18 respondentů nevedlo žádnou odpověď. Z těchto zjištěných informací budu vycházet při tvorbě projektu aktivizace seniorů v domově a pokusím se zařadit některé z požadovaných aktivit do projektu.

Otázka č. 8: Co děláte ve svém volném čase nejraději?

Cílem osmé otázky bylo zjistit, co nejraději senioři dělají ve svém volném čase, jednalo se o otevřenou otázku, kde respondenti mohli uvést maximálně 3 aktivity. Byly zaznamenány tyto odpovědi:

Tabulka č.10: Aktivity ve volném čase

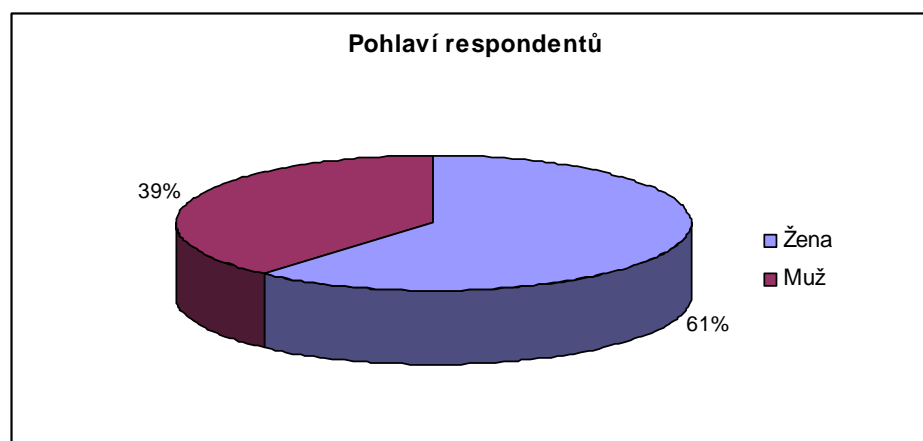
Aktivity ve volném čase	Četnost odpovědí
Poslech rádia	24
Sledování TV	20
Procházky	14
Četba	12
Návštěvy příbuzných/ přátel	6
Relaxace na lůžku (leží)	6
Křížovky	6
Karty	4
Povídání s kolegy	3
Pletení	3
Šachy	2
Vyšívání	2
Nákupy, cvičení, vystřihování, kouření dýmky, hlavolam,	1

Z tabulky vyplývá, že nejčastější aktivitou ve volném čase seniorů v domově je poslech rádia a sledování televize. Častou odpovědí byly také procházky, četba knih nebo časopisů. Stejný počet respondentů uvedlo, že ve svém volném čase luští křížovky, relaxují na posteli nebo se těší z návštěv přátel a rodiny. Ze zajímavých zájmů se v odpovědích objevilo například vystřihování, skládání hlavolamu nebo opravy radia.

Způsob trávení volného času dotazovaných seniorů bude taktéž zohledněn v navrhovaném projektu aktivizace seniorů v daném domově.

Otázka č. 9: Jste muž/žena?*Tabulka č.11: Pohlaví respondentů*

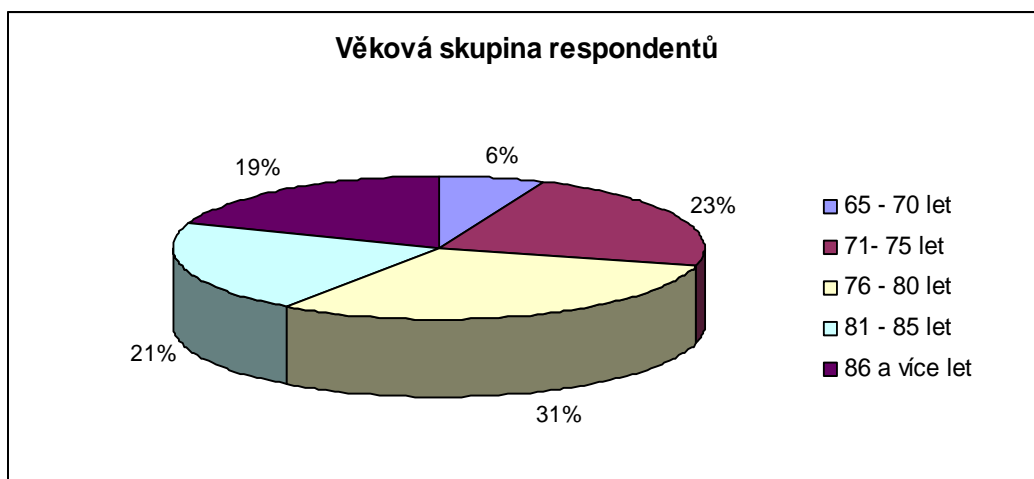
Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	38	61%
Muž	24	39%
Celkem	62	100%

*Graf č.7: Pohlaví respondentů*

Výzkumu se zúčastnilo celkem 62 respondentů, z toho bylo 38 žen, což tvoří 61% výzkumného vzorku a 24 mužů. Výsledek je dán také tím, že celkově v domově žije více žen než mužů.

Otázka č. 10: Do které věkové kategorie patříte?*Tabulka č. 12: Věková skupina respondentů*

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
65 - 70 let	4	6%
71 - 75 let	14	23%
76 - 80 let	19	31%
81 - 85 let	13	21%
86 a více let	12	19%
Celkem	62	100%



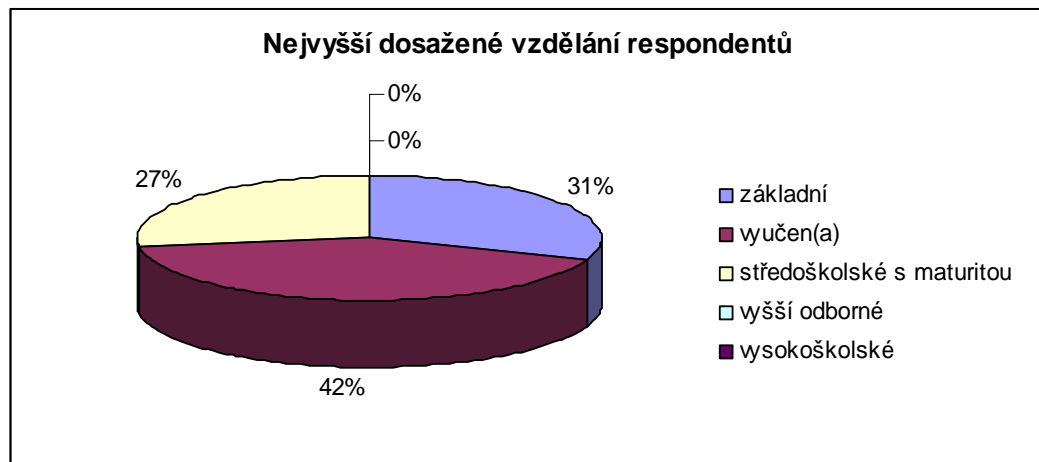
Graf č. 8: Věková skupina respondentů

Předposlední otázka, patří do kategorie demografických otázek a zjišťovala věkovou skupinu dotazovaných seniorů. Odpovědi byly rozděleny do 5 kategorií s rozmezím pěti let. Nejpočetnější skupinu tvořili senioři ve věku 76 – 80 let (31%), následují kategorie 71 – 75 let (23%), 81 – 85 let (21%) a 86 a více let (19%). Nejméně zastoupenou skupinou byli senioři ve věku 65 – 70 let, pouze 6%.

Otázka č. 11: Jaké je Vaše nejvyšší dokončené vzdělání?

Tabulka č. 13: Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
základní	19	31%
vyučen(a)	26	42%
středoškolské s maturitou	17	27%
vyšší odborné	0	0%
vysokoškolské	0	0%
Celkem	62	100%



Graf č. 9: Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů

Poslední otázka měla za úkol zjistit, jakého nejvyššího vzdělání respondenti dosáhli. Nejvíce respondentů (42%) je vyučeno ve zvoleném oboru, 31% seniorů má pouze základní vzdělání a 27% ukončilo střední školu maturitou. Vyšší odborné a vysokoškolské vzdělání nevedl žádný z dotazovaných.

5.3.5 Verifikace hypotéz

Hypotéza číslo 1:

H_0 Předpokládám, že neexistují statisticky významné rozdíly ve využívání aktivizace v DS Burešov mezi muži a ženami.

H_A Předpokládám, že existují statisticky významné rozdíly ve využívání aktivizace v DS Burešov mezi muži a ženami.

Pohlaví	Data	Ano	Ne	Celkový počet
M	Počet	13	11	23
	%	56,52%	43,48%	100,00%
Ž	Počet	26	12	38
	%	68,42%	31,58%	100,00%
Celkem počet		39	23	62
Celkem %		62,90%	37,10%	100%

Pozorované četnosti

	13	11	24
	26	12	38
	39	23	62

Očekávané četnosti

	15,09677	8,903226
	23,90323	14,09677

Signifikace Chí kvadrát testu (p)

0,257

stupeň volnosti = 1

hladina statistické významnosti $p = 0,257$

Závěr: $p \geq 0,05$ = není významnost, přijímáme nulovou hypotézu.

Výsledek testování zní: Ve využívání aktivizace v domově pro seniory neexistuje rozdíl mezi muži a ženami.

Hypotéza číslo 2:

H₀ Předpokládám, že neexistuje statisticky významná závislost mezi využívání aktivizace DS Burešov a nejvyšším dosaženým vzděláním uživatelů.

H_A Předpokládám, že existuje statisticky významná závislost mezi využívání aktivizace DS Burešov a nejvyšším dosaženým vzděláním uživatelů.

Vzdělání	Data	Ano	Ne	Celkový počet
Základní	Počet	6	13	19
	%	31,58%	68,42%	100,00%
Vyučen	Počet	18	8	26
	%	69,23%	30,77%	100,00%
SŠ	Počet	15	2	17
	%	88,23%	11,77%	100,00%
Celkem počet		39	23	62
Celkem %		62,90%	37,10%	100,00%

Pozorované četnosti

	6	13	19
	18	8	26
	15	2	17
	39	23	62

Očekávané četnosti

	11,95161	7,048387
	16,35484	9,645161
	10,69355	6,306452

Signifikance Chí kvadrát testu**0,001**

stupeň volnosti = 2

hladina statistické významnosti $p = 0,001$

Závěr: $p < 0,05$ = existuje významnost, zamítáme nulovou a přijímáme hypotézu alternativní.

Výsledek testování zní: Existuje významná závislost mezi využívání aktivizace DS Burešov a nejvyšším dosaženým vzděláním uživatelů.

Hypotéza číslo 3:

H₀ Předpokládám, že neexistuje statisticky významná závislost mezi účastí na volnočasových aktivitách v DS Burešov a věkem uživatelů

H_A Předpokládám, že existují statisticky významná závislost mezi účastí na volnočasových aktivitách v DS Burešov a věkem uživatelů

Věk	Data	Ano	Ne	Celkový počet
65 - 70	Počet	5	1	6
	%	83,33%	16,67%	100,00%
71 - 75	Počet	10	3	13
	%	76,92%	23,08%	100,00%
76 - 80	Počet	14	5	19
	%	73,68%	26,32%	100,00%
81 - 85	Počet	5	8	13
	%	38,46%	61,54%	100,00%
86 >	Počet	5	6	11
	%	45,45%	54,55%	100,00%
Celkem počet		39	23	62
Celkem %		62,90%	37,10%	100,00%

Pozorované četnosti

5	1	6
10	3	13
14	5	19
5	8	13
5	6	11
39	23	62

Očekávané četnosti

3,774194	2,225806
8,177419	4,822581
11,95161	7,048387
8,177419	4,822581
6,919355	4,080645

Signifikance Chí kvadrát testu**0,096**

stupeň volnosti = 4

hladina statistické významnosti p = **0,096****Závěr: $p \geq 0,05$ = není významnost, přijímáme nulovou hypotézu.**

Výsledek testování zní: Mezi účastí na volnočasových aktivitách v DS Burešov a věkem uživatelů není žádná závislost.

5.3.6 Shrnutí výsledků kvantitativní části

Cílem kvantitativní části výzkumu bylo zjistit, zda existuje závislost mezi účastí seniorů na aktivizaci a jejich věkem, pohlavím a vzděláním.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 62 respondentů, z toho 38 žen a 24 mužů. Téměř 57% mužů a 68% dotazovaných žen se účastní aktivizace, která je seniorům v domově nabízena. U první hypotézy, která zjišťuje závislost mezi pohlavím respondentů a jejich účastí na aktivitách přijímáme hypotézu nulovou, která předpokládá, že ve využívání aktivizace v domově pro seniory neexistuje rozdíl mezi muži a ženami.

Respondenti výzkumu měli základní nebo středoškolské vzdělání, nejvíce jich bylo vyučeno v oboru. Vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání neuvedl žádný ze seniorů.

Z výsledků dotazníky vyplynulo, že nejvíce 88% seniorů, kteří využívají aktivizaci má střední školu, 69% je vyučeno a jen 32% dokončilo pouze základní školu.

U druhé hypotézy, která zjišťuje závislost mezi vzděláním respondentů a jejich účastí na aktivitách přijímáme hypotézu alternativní, která předpokládá, že ve využívání aktivizace v domově pro seniory a nejvyšším dosaženým vzděláním uživatelů existuje závislost.

Nejmłodšímu respondentovi bylo 65 let, nejstarší oslavil letos 93 narozeniny. Poslední hypotéza, která zjišťuje závislost mezi věkem respondentů a jejich účastí na aktivitách přijímáme hypotézu nulovou, která předpokládá, že neexistuje závislost mezi účastí na volnočasových aktivitách v DS Burešov a věkem uživatelů.

Dle výsledků výzkumu se aktivizace účastní 63% dotazovaných seniorů, nejčastějším důvodem neúčasti je nepříznivý zdravotní stav seniorů. Uživatelé jsou s nabídkou aktivizace v domově spokojeni a vyhovuje jim doba, kdy aktivizace probíhá. Nejčastěji navštěvovanou aktivitou je trénování paměti. Ve volném čase senioři obvykle sledují televizi, poslouchají rádio nebo chodí na procházky. Mezi aktivity, které dotazovaným v nabídce chybí uvedlo nejvíce respondentů výlety. Z těch výsledků jsem se snažila vycházet při tvorbě projektu a umožnit seniorům realizovat jejich přání.

5.4 Kvalitativní část

Kvalitativní část výzkumu navazuje na kvantitativní šetření, jejím cílem je zjistit formou rozhovorů s uživateli domova pro seniory a s aktivizačními pracovníci, jak aktivizace v domově probíhá a jak jí všichni zúčastnění vnímají.

5.4.1 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumné otázky

- Jakým způsobem probíhá aktivizace v domově seniorů?
- V čem vidí aktivizační pracovníci přínos aktivizace u seniorů?
- V čem vidí uživatelé DS přínos aktivizace?

Vedlejší výzkumné otázky

- Jak dlouho aktivity trvají a kdy aktivity probíhají?
- Které konkrétní aktivity tvoří program aktivizace?
- Jaká je motivace uživatelů k účasti na aktivitách?
- Jaký názor mají na aktivizaci pracovníci, kteří aktivizaci v DS provádějí?

5.4.2 Technika výzkumu

Jako metodu kvalitativní části jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tato metoda je nejrozšířenější podobou metody rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor vyžaduje náročnější přípravu než rozhovor nestrukturovaný. Při přípravě na rozhovory jsem si vytvořila seznam otázek, které jsem chtěla při rozhovorech probrat. Při realizaci jsem seznam doplnila o další otázky, které vplynuly z dané situace a odpovědí respondentů.

5.4.3 Způsob zpracování dat

Rozhovory byly nahrávány na diktafon a poté přepsány do textové podoby. K vyhodnocení byla použita metoda otevřeného kódování, byl vytvořen seznam kategorií a podkategorií, podle nichž byly údaje analyzovány a interpretovány podle vnitřních souvislostí. Ke kódům byly vybrány a zařazeny relevantní výroky a doplněny o slovní komentáře.

5.4.4 Realizace rozhovorů

Rozhovory probíhaly, po dohodě s vedoucí sociální pracovnící, v dohodnutých termínech, v březnu 2013 v prostorách domova pro seniory Burešov. Při první návštěvě se uskutečnily rozhovory s jednotlivými aktivizačními pracovníci a na jejich doporučení, jsem při druhé návštěvě, vyzpovídala vybrané seniory. Rozhovory s aktivizačními pracovníci probíhal v místní klubovně, rozhovory s jednotlivými seniory byly realizovány přímo na pokojích. Respondenti byli seznámeni s důvodem výzkumu a svůj souhlas s účastí na výzkumu potvrdili ústně na začátku rozhovoru. Byli informováni, že mají možnost kdykoliv rozhovor ukončit.

5.4.5 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek byl vybrán záměrně a je tvořen dvěma skupinami respondentů. První skupinou jsou tři aktivizační pracovníce, které v domově pro seniory aktivizaci provádějí. Druhou skupinu tvoří vybraní uživatelé domova pro seniory, kteří se aktivizace účastní.

Představení respondentů

Stručné charakteristiky aktivizačních pracovníc a vybraných seniorů, kteří se ochotně zúčastnili výzkumu. Jména aktivizačních pracovníc jsou autentická, jména seniorů byla změněna.

Aktivizační pracovníce

Ema, 46 let, vysokoškolské vzdělání, pracuje v domově 13 let

Martina, 42 let, vysokoškolské vzdělání, pracuje v domově 3 roky

Michaela, 38 let, středoškolské vzdělání, pracuje v domově rok a půl

Senioři

Josef, 70 let, v domově bydlí 6 měsíců, původním povoláním technolog

Ludmila, 82 let, v domově bydlí 2 roky, původním povoláním posudková lékařka

Anna, 84 let, v domově bydlí 7 měsíců, původním povoláním pokladní ve Svitu

Karel, 70 let, v domově bydlí necelý rok, původním povoláním strojní projektant

5.4.6 Interpretace výsledků kvalitativního výzkumu

Výsledky výzkumu jsou vyjádřeny formou kategorií a slovních komentářů.

Způsob aktivizace

- Soběstačnost
- Hromadné aktivity
- Individuální aktivizace
- Program
- Potřeby uživatelů

První kategorie s názvem Způsob aktivizace popisuje jakým způsobem probíhá aktivizace v domově.

Na otázku, jak vlastně aktivizace v domově probíhá se všechny tři aktivizační pracovnice poměrně rozsáhle rozpovídaly. Michaela říká, že postupují tak, aby (M2)“...zachovali tu část soběstačnosti nebo tu soběstačnost, kterou uživatel má, když k nám přijde.“ Michaela také dodává, že v rámci aktivizace mimo jiné (M3)...“ *pomáháme v tom v čem je potřeba...(M5)...vyzíváme nebo radíme nebo podporujeme, aby si část věcí, tu kterou zvládne, zvládl uživatel sám.*“ Ema se snaží vytvořit pro své uživatele program tak, aby (E8)“...*tam byly zahrnuty všechny složky, od vzdělávání nebo takové to cvičení paměti, po sport, po kulturu, po malování, promítáme vzdělávací programy v televizi, takové ty dokumenty, cestopisy, o zvířátkách ...prostě snažíme se spíš takové ty vzdělávací než klasiku...*“ Martina odpovídá, že aktivizuje (MT1)“ *dvojím způsobem, skupinová aktivizace nebo individuální.*“

Aktivizaci je potřeba rozdělit na dvě části. Na skupinové aktivity a individuální aktivizaci. Skupinové aktivity jsou jak říká Michaela (M7-9)...“ *pro uživatele takové, kteří*

vlastně mají rádi ty hromadné aktivizace...(M34)... „kteří jsou ochotní se nějak slučovat a jsou ochotni takhle společně pracovat.“ Individuální aktivizace je podle Martiny (MT73-74)“... složitější v tom, že každý člověk potřebuje něco jiného“ Michaela rozdělila i individuální aktivizaci na dvě části, protože (M35)“... někdo je schopný třeba i takhle sám trénovat paměť třeba formou křížovek nebo taky nějakých testíků...(M 36-37)... někdo už ne, tak tam třeba využívám těch reminiscenčních rozhovorů.“ Ema uvádí, že při individuální aktivizaci (E25)“... už je ta aktivita napasovaná vyloženě na jejich možnost, na jejich schopnost, na jejich potřebách, na jejich přáních...takže někdo chce jenom abych tam přišla a četla, někdo chce rozbalit pomeranč, někdo chce cvičit paměť, někdo chce i malovat... Tato individuální práce je trošku taková jiná než to kolektivně.“

Na otázku ohledně délky trvání jednotlivých aktivit odpovídá Michaela (M57)“... Ty společné aktivity máme od hodiny do hodiny a půl a to je...no někdy i dvě.“ U společné aktivizace také Ema udává (E95)...“ Tož mě to trvá zhruba hodinu a půl, protože začínám v devět hodin a končím o půl jedenácté.“ K individuální aktivizaci dodává (E 96-97)...“ A když jsme u lidí co jsou ležící, tak tam maximálně půl hodiny.“ Martina k časové dotaci svých společných aktivit říká (MT10 - 12)... já jedu jednu a půl hodinu v kuse s těma lidma. Oni jsou na to zvyklí, vydrží to, nemají s tím problém a na ten blok mi chodí vysloveně lidi, kteří mají tohleto rádi. Takže hodina a půl v pohodě.“ K individuální aktivizaci Martina dodává (MT 75 – 77)...“ vezme to vlastně tolik času, kolik já dám do té skupinové. Mám tři paní za odpoledne zaktivizované individuálně, ale třeba deset,patnáct lidí na hromadném.“

Rozhovoru jsem se také zajímalo o tom, které aktivity vlastně tvoří náplň aktivizace na jednotlivých patrech domova. Michaela, která má na svém patře hodně ležících uživatelů k tomu říká (M10 – 12)...“ tady u nás konkrétně na tomto patře vzhledem ke stavbě uživatelů nebo k tomu v jakém jsou tady stavu jsme se s nimi shodli na takových třech...nebo na takových pěti základních věcích. Jeden den provádíme sportovní hry...(M18)... Další den děláme cvičení paměti...(M24-25)... pak máme takové jakoby jednou v tom týdnu rukodělné nebo takové jako jinak aktivní, ikdyž tady většinou uživatelé chtějí, abych jim četla, tak jsme zavedli ještě čtení na pokračování...(M31-32)... jednou týdně se snažím svolat lidi, kteří jsou schopni se zabavit sami, aby si zahráli společenské hry mezi sebou a potom jednou týdně pouštím nějaký film.“ Každé patro domova má svoji aktivizační pracovníci a ta pro své uživatele jiný program. Ema k náplni aktivizace říká (E12)...“ ráno začínáme

rozcvičkou v sedm patnáct v jídelně.“ Každý den po rozcvičce pokračuje pestrý program (E15 – 16)...*“ od devíti hodin tady vedle v místnosti tam děláme cvičení paměti a je to od devíti do půl jedenácté...(E30-31)... v úterý tedy máme program tady v této klubovně,pouštíme ten program zajímavý z televize...(E33)... Ve středu máme klubové dopoledne a to obnáší takový program. Když je nějaké významné výročí, tak se věnujeme významnému výročí...(E43 – 45)... Ve čtvrtek mám sportovní dopoledne, a tam jsou sportovní hry a tam jsou šipky, kulečnick máme, kuželky tady máme, tady na patře, takže to všechno se tady odehrává. A velice rádi cvičí s balónama, máme takové ty overbaly, to jsou ty speciální balony na cvičení...(E48)... no a v pátek jsou bohoslužby. Také třetí z aktivizačních pracovníc, Martina, má pro své klienty připravený program pro skupinové aktivity(MT 2) „ mezi skupinové mám zařazené zpívání...(MT 3)... to je nejenom, že zpíváme ...,ale taky pouštím nějakou muziku a oni si k tomu zazpívají nebo vzpomínáme texty nebo si povídáme o těch písničkách.“ Další aktivita, která je velmi oblíbená je (MT 8) „cvičení paměti, to mají rádi, to jsou různé kvízy, tajenky,křížovky, hry, hříčky.“ Martina je velmi kreativní a jak říká(MT 16 – 18) „Ráda vymyslím takové speciality, takže jsem vymyslela počítačový kurz, seznamuju uživatele s tím,co dokáže počítač, co dokáže internet, jaké různé možnosti se jim nabízí.“*

Tvorba aktivizace

- Informovanost
- Plánování
- Inspirace
- Odborná literatura
- Motivace uživatelů

Druhá kategorie se týká přípravy a tvorby samotných aktivizačních programů.

O programu aktivit jsou uživatelé informováni denně Michaela blíže vysvětluje (M78 – 81) „Vždycky když je jakákoli aktivita, tak obcházím, ono se to hlásí v rozhlase, ale ne všichni to slyší, takže vždycky ten den ráno, jak si kontrolovu ty uživatele a obcházím ty pokoje, tak jim připomenu co bude tehdy a tehdy.“. Ema k tématu informovanosti říká, že program najdou uživatelé také na nástěnce (E 103) „ je tam program od pondělí do pátku

co se děje dopoledne a odpoledne, tak to si můžou přečíst na nástěnce, jinak se to vyhledá, každé ráno máme hlášení, do každého pokoje jde hlášení a tam se říká, co se děje kde.“ A dodává (E107) *„Ta informovanost tady je dobrá.“*

Veškeré aktivity jsou aktivizačními pracovníci pečlivě plánovány, na otázku, jakým způsobem aktivity plánují odpovídá Michaela (M92) *„týden dopředu“* a dodává, že zdejší uživatelé (M 92 – 94) *„mají rádi takový stereotyp...možná, že nemají rádi nějaké moc velké vybočení, tak to máme více méně stejné ty aktivity.“* Martina k plánování uvádí (MT 60) *„My máme samozřejmě týdenní plány, které musíme i odevzdávat vedení, takže tam si já tyto jednotlivé věci naplánuju.“* A stejně jako Michaela doplní, že (MT 61) *„Ta struktura je do určité míry daná, protože ti lidi jsou trochu rigidní.“*

Martina na otázku, kde bere inspiraci při tvorbě aktivit s úsměvem říká (MT 37) *„všude.“* A dodává, že pokud je člověk kreativní, pak (MT38) *„povídat se dá i o květinových vzorech na ubruse.“* Při přípravě používá také moderní techniku (MT 41 – 42) *„Já si klidně postahuju na internetu... nějaké videa a pustím jim to jako doplněk.“* Michaela bere inspiraci přímo u svých klientů (M101) *„No my si hodně povídáme s lidma, takže u nich. Snažím se občas třeba zavést něco jiného a když se mi to neujme, tak zas od toho ustoupím...uvidím podle toho zájmu.“* Ema na tuto otázku odpovídá, že hodně čerpá (E108) *„...od kolegyně z jiných domovů...(E113)... a jinak z knížek. My máme strašně moc literatury,co jsme nakoupili, od výtvarna, po cvičení paměti, životopisy...“* a ukazuje zaplněnou na klubovou knihovnu.

K tomu, aby se uživatelé připravených aktivit zúčastnily je nutné je nějakým způsobem motivovat. Každá z pracovníků má své metody, které používá. Michaela např. (M97) *„tak to je prostě u jednotlivce, u každého jiné. Někdo prostě přijde s tím a hned začne na všechno chodit...někdo se třeba ze začátku stydí, tak se musí tak rozkoukat...“* a dodává (M 99) *„...musím zareagovat na to jak se ten člověk chová, ale nemůžu ho lámat přes koleno...v žádném případě.“* Martina na otázku, zda musí seniory nějak motivovat, aby chodili na aktivity odpovídá (MT 82) *„No určitě musím.“* Následně popisuje svoje metody (MT 83) *„Na každého musí mít člověk nějaký mustr,aby to vyšlo. Někde stačí osobní pozvání, že tam prostě přijdu a řeknu: speciálně vy byste mi tam chyběl, kdyby jste tam nebyl, bez vás by to nebylo ono....(MT 91)... Někdy je třeba přehodit i nějakou činnost, kterou má ten člověk rád, v ten deN.“* Nakonec dodává (MT 90-91) *„... těch strategií je strašně moc a v podstatě*

na každého si fakt musí člověk...musí to vysledovat.“ Sama se pak snaží (MT 93 – 94) *„udělat ten program tak barevný, aby tam chodili.“*

Na otázku, které aktivity patří z pohledu aktivizačních pracovníků u uživatelů k nejoblíbenějším se Ema s Michaelou shodly, že nejoblíbenější aktivitou je (E 160 – 161) *„...cvičení paměti to je baví nejvíc a obzvlášť, když máme tu historii, to je baví úplně sto procentně.“* (M 126) *„Stoprocentně je to cvičení paměti.“* A přidává ve své odpovědi (M 126) *„A ty reminiscenční rozhovory.“* Martina s úsměvem odpovídá (MT 104) *„U mě jsou všechny nejoblíbenější... já mám největší účast na všech aktivitách.“* Podle ní je rozhodující udělat to tak, (MT 105) *„aby to ty lidi zaujalo, aby je to těšilo tam chodit.“*

Přínos aktivizace pro uživatele

- Zájem
- Smysl života
- Odlehčení a prodloužení života
- Preference jedinců
- Sociální kontakt
- Společenská oblast
- Duchovní oblast

Poslední kategorie popisuje názory aktivizačních pracovníků na aktivizaci jako takovou a jaký si myslí, že má aktivizace pro uživatele domova přínos.

Na konec rozhovoru mě zajímalo, jaký mají aktivizační pracovníci, jakožto odborníci ve svém oboru, na aktivizaci názor. Michaela byla velmi stručná a se smíchem odpověděla (M 107) *„Dobrá.“* To Martina byla sdílnější (MT 114) *„Určitě ano. Akorát se musí dělat s citem, každý den to je jinak a navíc každý člověk je jiný. I jak my jako normální lidi někdy se nám něco chce více někdy méně.“* Také si myslí, že (MT 116) *„...respekt vůči člověku obecně chybí a není to jenom v sociálních službách.“* A dodává (MT 125 - 127) *„respektovat individualitu a momentální stav toho člověka. A když mi někdo řekne, že dnes musí nějakou aktivitu dělat, protože to je napsané někde v nějakém zákoně, tak já říkám ano, pokud mám s kým. A když nemám s kým, tak nemám problém říct, dnes ne.“* Z Emina

pohledu je hlavním cílem aktivizace (E143 – 144) „...smysl života, naplnit ten jejich život něčím, co je bavilo, baví, že nepromarní ten celý den, že něco zažijou.“ A pokračuje (E 153 – 155) „Jak zůstanou ležet ti lidi, tak ochrne vyloženě svalstvo, lidé jsou mrzutí, nešťastní, všechno je začne bolet, oni aji zapomenou na bolest, když se něco děje.“

Aktivizace má podle všech tří respondentek obrovský přínos pro uživatele v domově. Michaela vidí přínos v tom, že lidé mají pocit (M108) „ že o ně má někdo zájem... lidi si nějakým způsobem odlehčí ten jejich život tady.“ Přistupuje k nim tak, aby měli (M 110) „pocit nějaké blízkosti s někým. A dodává (M 111) „To mi teda přijde hodně...hrozně moc důležité u nich, všichni potom pasou. Všichni do jednoho.“ Ema přidává svůj názor (E 130) „já si myslím, že to je i o smyslu života, protože jestli ti lidé by přišli sem a neměli nic, co by je ještě mohlo zaujmout, tak si myslím, že je to konec pro ně. Ten život by ztrácel jakýkoli smysl. Jenom se vyspat, najest to je málo pro život.“ Také věří, že (E 134) „aktivita jim prodlužují život a naplňují smyslem.“ Zajímavá je Emina poznámka o výhledu do budoucna v oblasti financování aktivizace a odkazuje na zahraničí (E 140 – 142) „vím třeba že v Rakousku je to jinak, že kdo chce aktivizaci, tak si ju zaplatí. Jenomže ti naši důchodci z těch našich důchodů na to nemají, zatím, ale do budoucna možná, že i ty aktivity si budou muset zaplatit.“ Martina se o přínosu aktivizace pro seniory rozprávěla nejvíce. Přínos vidí v oblasti sebeobsluhy, která je podle ní (MT 135) „v literatuře docela dost opomíjená, protože to berou jako ergoterapii nebo rehabilitační.“ A popisuje jak postupuje ona (MT 136 – 137) „ já to dělám tak, že to těm lidem prostě říkám, co mají dělat o oni to dělají. A ejhle za čtrnáct dnů dělají věci, které předtím nedělali.“ Další oblast, ve které lze najít přínos aktivizace je podle Martiny, je oblast duchovní (MT 149) „mám tu lidi inteligentní...(MT 151)... třeba paní doktorku nebo inženýra...a pak jsou tu dělnice ze Svitů, ale dělnici ze Svitů stačí plkat si na klubovém odpoledni o bulváru, ale člověk, který má vzdělání si chce povprávět na úrovni a pro něho je těžké tady v té komunitě najít někoho, s kým si bude takhle povídat.“ (MT 157 – 158) „Takže duchovní rozměr v tomto slova smyslu, jakože dodám to co oni tady jinak nemají šanci získat.“ Další velmi důležitou oblastí je z pohledu Martiny je (MT 140) „ oblast doteků.“ Říká, že (MT 140 – 141) „rodiny zapomínají na to, že ti lidi potřebují pohladit, potřebují se dotýkat.“ A dodává (MT 141) „Nemám to v pracovní náplni,ale dělám to.“ Popisuje (MT 146) „Takže já na sebe nechávám šahat i na ně šahám a nevaďí mi to, ikdyž ze mě vysajou někdy poslední zbytky života, tak prostě já jim to ráda dám, protože oni to potřebují.“

Druhá část rozhovoru probíhala s uživateli domova. Celkem bylo vybráno 5 seniorů, jedna paní nakonec rozhovor odmítla.

Aktivizace v domově

- Volný čas
- Oblíbená aktivita
- Způsob aktivizace
- Pestrý program
- Motivace

Na otázku, které konkrétní aktivity senioři navštěvují odpověděla paní Anna (A 3 – 7) „*v pondělí...chodím na zpívání, ve středu...zavedla Martinka počítače, sice to asi nikdy nebudu potřebovat, ale zajímá mě to, tak to... se toho zúčastňuji. Ve čtvrtek míváme paměti, ... to nevynechám ani jeden. V pátek tu bývají bohoslužby.*“ Pan Josef chodí na (J3) „*cvičení paměti, zpívání a potom ty různé práce, které děláme jako ruční práce.*“ Paní Ludmila je ráda aktivní a účastní se (L7) „*Obecně všech...vesměs všechny, ano. Chodívám pokud mi to zdravotní stav dovoluje.*“ Stejně jako pan Karel (K 13,14) „*všech, které jsou ten den vyhlášené a je to možné, třeba to obejít a si vybrat, tak jdu všude, kde je něco ten den k výběru.*“ Pan Karel se aktivně účastní nejen samotných aktivit, ale také pomáhá Michaele s přípravami (K 14,15) „*když tady je ta možnost, tak jí pomáhám třeba s přípravou i té místnosti, toho materiálu a všeho co je možné.*“ Paní Anna ještě dodává (A7,8) „*v sobotu a v neděli tu program není, tak se musíme nějak zabavit sami.*“

Zeptala jsem se tedy, co dělají o víkendech, kdy není k dispozici žádný společný ani individuální program. Paní Anna odpověděla (A9) „*Někdy si sedneme, prostě na chodbu a zazpíváme si společně, no a když je hezky tak to jsme venku na zahradě.*“ Paní Ludmila ve volném čase nejraději čte (L 33) „*já jsem čtenář a tady je dost zásobeno knihama,takže čtu.*“ Pan Josef na otázku volného času říká (J29) „*čtu noviny a když už su otrávený, tak se jdu dívat na televizi.*“ Nejaktivnější z dotazovaných seniorů, pan Karel chodí o víkendech cvičit (K 20) „*chodím hodně do tělocvičny a tam je to přístupné i v ty soboty a neděle, takže toho využívám...jezdím na ortopedu.*“

V rozhovoru jsem zjišťovala, která aktivita je u uživatelů nejoblíbenější. U pana Josefa je nejoblíbenější (J 9) „ *asi to cvičení paměti.* “ Stejně jako u paní Anny (A 11) „ *ty paměti.* “

Paní Ludmila má nejraději (L16) „ *No tak jednak je to to zpívání, no a taky různé povídání.* “ To paní Ludmilu baví hodně, protože (L18,19,20) „ *my za Martinou chodíme rádi, ona má obrovskou zásobu slovní, vyjadřovací schopnosti ... a taky nám uvaří kafe, aby to bylo takový domácí způsob.* “

Nabídka aktivit je celkem široká, na každém patře probíhají různé programy a uživatelé si mohou vybrat, kterého se zúčastní. Na dotaz, jestli uživatelům vyhovuje pestrost programu nebo zda by raději dělali svou oblíbenou aktivitu častěji všichni odpověděli stejně. Paní Anna říká (A23, 24) „ *je to lepší, když je to pestré, protože to by se nám brzo asi omrzelo, kdyby to bylo nějak jednotvárné.* “ Stejně reagovala i paní Ludmila, vyhovuje jí (L 34,35) „ *každý den něco jiného. To by bylo fádni, to by nebylo ono, to by nás brzo přestalo bavit.* “ Také pan Josef má raději, když (J 18) „ *je pokaždé něco jiného.* “

Senioři dále odpovídali na otázku, zda je ještě nějaká aktivita, která jim v nabídce chybí, na to reagovala paní Ludmila (L 32) „ *ale ne, nedá se říct.* “ A doplnila (L 33) „ *já jsem s nabídkou spokojena.* “ Ani paní Anna nedokázala říct chybějící aktivitu (A 16) „ *nedá se ani tak říct...nevím co by nám tak víc chybělo.* “ Stejně tak nevěděl pan Josef (J10) „ *zatím nevím.* “

Jak už uvedly ve svých rozhovorech aktivizační pracovnice, aktivizace probíhá buď individuálně nebo formou společných aktivit, na otázku, který způsob aktivizace mají senioři raději odpověděla paní Ludmila (L 22) „ *tak já oboje, protože jsem byla zvyklá na lidi celý život, takže já oboje.* “ A dodává, že (L 22,23) „ *ráda si s Martinou sama tady popovídám.* “ Paní Anna naopak upřednostňuje (A12,13) „ *ty společné...protože jsme ve větším kroužku a víc se dovíme...jeden ví to, druhý to, takže prostě se tak doplňujeme.* “ Pan Josef říká, že (J 12) „ *je to lepší, když jsme sami, ale ta společná mi nevadí.* “ A pan Karel nemá na výběr, protože je velmi aktivní a uvádí (K 28) „ *mě osobně samostatně se nevěnuje.* “

Aktivizační pracovnice používají k motivaci uživatelů různé metody, zajímala mě také motivace ze strany seniorů. Paní Ludmilu vede k účasti na aktivitách to, (L41) „ *abych se tady nenudila...abych šla mezi lidi...a prostě se rozptýlíte.* “ Pan Josef uvádí (J 21) „ *já byl celý život v kolektivu, já nemůžu furt jenom ležet a čekat na zázrak.* “ Stejně odpovídá i

paní Anna (A26-28) „člověk potřebuje být s někým, ne aby byl zavřený v místnosti sám... potřebujete společnost ... já jsem byla vždycky zvyklá jako mezi lidma a tak to by mě chybělo, kdybych měla být sama.“

Přínos aktivizace pro uživatele

- Přátelé
- Nuda
- Samota
- Prodloužení života

Stejně jako aktivizační pracovnice, tak i samotní uživatelé vidí v aktivizaci pozitivní přínos. Pan Josef říká, že díky aktivizaci (J 22) „ se zařazuju do života, že nejsem vyřazený.“ Paní Ludmila si myslí, že tím že navštěvují různé aktivity, tak se (L54) „ nenuděj a přece jenom ten mozek se musí zapojit.“ Pan Karel věří, že mu účast na aktivitách prodlouží aktivní život (K 51 – 53) „všechno co jsem vám tu vyjmenoval ty aktivity, tak mě v duši říkají, že pokud budu aktivní a nic zlého mě někdy nenapadne, nějaká nemoc nečeká nebo něco, takže tím déle tady vydržím.“ Paní Anna je toho názoru, že pokud má člověk přes den co dělat, pak nemyslí na své bolesti (A 29,30) „člověk prostě není tak sám a není uzavřený do sebe, a nemyslí to mě bolí a tu mě píchá.“

Na aktivitách mají senioři možnost navázat nová přátelství. Například pan Karel (K54,55) „mám tady, můžů-li to tak říct kamarádku, která je ještě o něco mladší než já a je velice...je mi velice sympatická.“ Paní Ludmila zde dokonce potkala své bývalé známé (L 42) „mám tady jednu paní, taky dělala ve fabrice, a mám tu i pacientku svoju jednu.“ Pan Josef byl pracoval v kolektivu žen a i tady má mnoho přátel právě mezi ženami. S úsměvem odpovídá (J 26) „tady mám přátelé...moc žen.“ Naopak paní Anna si myslí, že (A 12,13) „ už jsme jako ve věku, tak snažíme se prostě tak jako vycházet a nějaké velké kamarádství...nedá se říct.“

5.4.7 Shrnutí výsledků kvalitativního výzkumu

Kvalitativní výzkum by zaměřen na zjištění, jakým způsobem probíhá aktivizace v domově pro seniory a její přínos z pohledu aktivizačních pracovníků a samotných uživatelů.

Z výzkumu vyplynulo, že aktivizace v domově probíhá na dvou úrovních, společné aktivity, které se konají každé dopoledne a individuální aktivizace, které probíhají v odpoledních hodinách. Na třech patrech domova jsou aktivizační programy vedeny třemi zkušenými aktivizačními pracovníky. Každá má pro své klienty připravený pestrý program, takže si senioři mohou vybrat, které aktivity na kterém patře se zúčastní.

Seniorům vyhovuje pestrost těchto programů, nejoblíbenější aktivitou je jak z pohledu aktivizačních pracovníků, tak i z odpovědí seniorů, cvičení paměti.

Aktivity jsou plánovány na týden dopředu, senioři jsou o aktivitách informováni jednak rozhlasem; každé ráno se hlásí program na daný den, pak si mohou program přečíst na nástěnce a jednak jsou informováni osobně aktivizačními pracovníky při návštěvě pokoje.

Při plánování jednotlivých aktivit čerpají pracovníky z literatury, hledají inspiraci u samotných seniorů nebo kolegů z jiných domovů pro seniory a využívají svou vlastní kreativitu. Snaží se utvořit program tak, aby byl pestrý, pro seniory zajímavý, aby je bavil a chodili na aktivity rádi.

Proto, aby uživatelé na připravené aktivity chodili, využívá každá z pracovníků různé motivační metody od osobního pozvání, přes odměny až po přesvědčení daného jedince, že bez něj to nebude ono. Shodly se v tom, že u každého člověka je to jinak a na každého musí použít jinou metodu.

Co se týká motivace u samotných seniorů, největší motivací pro účast na společných aktivitách je to, že nebudou sami, vyhledávají společnost, zahánějí nudu a trénují mozek.

Všichni účastníci rozhovorů mají na aktivizaci pozitivní názor. Aktivizační pracovníky vidí přínosy aktivizace v oblasti sebeobsluhy, sociální, společenské a duchovní. Aktivity naplňují život seniorů smyslem a jsou schopny jim prodloužit život.

Na stejnou otázku odpovídali také samotní uživatelé a z jejich pohledu je aktivizace přínosná v tom, že jsou mezi ostatními, nepromarní dny sami na pokoji, cítí se zařazení do života a nemyslí na to, že jsou nemocní a staří.

6 PROJEKT AKTIVIZACE

Původní záměrem a cílem této diplomové práce bylo na základě provedeného výzkumu navrhnout projekt aktivizace pro uživatele domova pro seniory. Z výzkumu vyplynulo, že aktivizace je v domově velmi dobře propracovaná, prováděna na kvalitní úrovni, nabízí uživatelům pestrý program pět dní v týdnu a uživatelé jsou s nabídkou aktivit spokojeni. Jediným negativem pro uživatele je fakt, že o víkendu aktivizace neprobíhá a oni se musí zabavit sami. Jelikož jsou uživatelé na současné aktivity zvyklí, vyhovuje jim daný týdenní stereotyp a nemají moc rádi změny, rozhodla jsem se zachovat současný týdenní program aktivit, na který jsou uživatelé zvyklí a navrhnout nové aktivity, které mohou provozovat o víkendech.

Aktivity jsou uvedeny ve formě metodologické příručky. Každá aktivita je podrobně popsána, jaké jsou k ní potřeba pomůcky a vysvětluje co je jejím cílem. Při tvorbě projektu jsem čerpala z domácích i zahraničních zdrojů, hledala inspiraci v zařízeních pro seniory v ostatních evropských zemích.

6.1 Tématické víkendy

Tématické víkendy jsou aktivity, vztahující se k určitému tématu. Aktivity jsou rozděleny na několik částí a probíhají v průběhu celého víkendu. Uživatelé se mohou zúčastnit všech aktivit, které na sebe většinou navazují nebo si vybrat jen jednu, která se jim líbí nejvíce.

6.1.1 Velikonoční víkend

Velikonoce jsou největšími svátky křesťanů, spjatými s památkou smrti a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Základem křesťanských Velikonoc, které představují výchozí a nejstarší bod i obřadní cyklus křesťanství, je biblická zvěst o ukřižování, smrti a zmrtvýchvstání Spasitele Ježíše Krista. Na tuto genezi Velikonoc poukazuje právě i název, odvozený od veliké noci. Tak byla pojmenovaná noc, po níž vstal Ježíš z mrtvých, noc největšího tajemství v duchovních dějinách.

Aktivity:

- zdobení vajíček, pečení velikonočních beránků a mazanců
- povídání o velikonočních zvycích
- kulturní akce - vystoupení dětí v krojích

Potřeby:

- potravinářské barvy, nálepky, vajíčka, krajky, stuhy, bavlnky, lepidlo
- potraviny potřebné k pečení dle receptů, pečící formy
- články a obrázky z časopisů s velikonoční tematikou

Cíl aktivity:

- trénování jemné motoriky
- rozvoj kreativity
- cvičení paměti
- sociální kontakt

Průběh aktivity:**Sobota dopoledne:**

zdobení velikonočních vajíček použitím různých technik - lepení samolepek, barvení potravinářskými barvami, omotávání bavlnkami, lepení krajek,

Sobota odpoledne:

pečení velikonočních beránků a mazanců - ve prostorách společné kuchyně dle osobních receptů uživatelů.

Neděle odpoledne:

Velikonoce tenkrát a dnes - společné povídání o Velikonočních svátcích, jak se slavily v minulosti, jak se slaví dnes, velikonoční zvyky a tradice - zdobení vajíček, pletení pomlázky, šlahání děvčat; které se dodnes dodržují a které naopak již dnes neplatí. K povídání se bud podávat káva nebo čaj a ke konzumaci vlastní upečené beránce a mazance.

Velikonoční pondělí:

- vystoupení dětského folklorního souboru Radovánek z Napajedel
- velikonoční pomlázka

Nedělního a pondělního programu se mohou zúčastnit také rodinní příslušníci uživatelů.

6.1.2 Halloween

Tento svátek může být pro mnohé uživatele velkou neznámou. Proto jsem se rozhodla jim tento svátek představit, vysvětlit jeho vznik a význam a vytvořit společně artefakty, vztahující se k tomuto svátku.

Co je to Halloween?

Halloween si v našich krajinách většinou spojujeme s Amerikou. Tento svátek je však spjat s tradicemi a zvyky starých Keltů. Známi spíše jako "Samhain" a znamená to "Konec léta". V Evropě se též slaví jako "Dušičky". Tento výraz je u nás v České republice více zavedený.

Halloween se slaví poslední noc keltského roku, začínající západem slunce 31. října a trvající do východu slunce 1. listopadu. Jedná se o noc, kdy předěl mezi světem živých a královstvím neživých je nejmenší. Je to nejmagičtější noc v roce. V této nejmagičtější noci se dávají svítící lucerny vyřezané z lucerny nebo tykve před krytý vchod do domu nebo přímo do okna. Tato světla měla vítat zemřelé předky a zároveň sloužit jako ochrana proti zlomyslným duchům. Jako zdroj světla byly používány hořící kousky uhlí, později se do dýně usazovala svíčka.

Všechno to s dýní začalo v době kdy Evropané osadníci přijeli do Ameriky. Zde objevili praktickou věc: zde rostoucí v Evropě neznámé dýně jsou větší a lépe se hodí k vyřezávání než řepa používaná na starém kontinentě. Halloween tak nabral "druhý dech" a od 19. století je slaven dokonce ještě více než dříve.

Aktivita:

- Představení Halloweenu
- Dlabání dýní
- Pečení dýňových dobrot
- Halloweenská výzdoba

Potřeby:

- články a obrázky s halloweenskou tematikou
- krátké instruktážní videa k dlabání dýní

- dýně, lžíce, nože, svíčky

Cíl aktivity:

- trénování jemné motoriky
- rozvoj kreativity
- získání nových informací a poznatků
- sociální kontakt

Průběh aktivity:

Sobota odpoledne:

Představení Halloweenu - povídání o vzniku tohoto svátku, o jeho významu, jaké zvyky jsou s Halloweenem spojeny, promítání krátkých spotů s halloweenskou tematikou, tvorba halloweenské výzdoby - aranžování malých dýní, vystřihování a lepení

Neděle dopoledne

Dlabání dýní - patří k tradičním zvykům tohoto svátku.

Postup: nejdříve si v horní čtvrtině nařízneme vršek dýně i se stopkou, je dobré si to nejdříve předkreslit a pak oddělit od sebe vršek a spodek dýně, vnitřek dýně vydlabeme lžičkou, nakreslíme si tužkou na dýni motiv (existuje spousta motivů na internetu), který chceme vyřezávat, a pak už jen řežeme. Nakonec do dýně umístíme svíčku.

Neděle odpoledne:

Příprava dýňových dobrot - z dužiny vydlabaných dýní lze připravit spoustu pochoutek - dýňová polévka, pečená dýně, dýňový koláč.

6.1.3 Víkend plný vzpomínek

Aktivity založené na principu reminiscence. Součástí víkendu je výlet do Zlína s návštěvou obuvnického muzea.

Aktivity:

Zlín tenkrát a dnes - promítání fotek známých míst ve Zlíně a okolí, porovnání fotek z dob minulých s fotkami současnými.

Trénování paměti: vybereme několik fotografií známých míst ve Zlíně a necháme seniory hádat o jaké místo se jedná

Návštěva obuvnického muzea ve Zlíně - Muzeum prostřednictvím více než tisíce exponátů seznamuje muzeum návštěvníky s historií i současností obouvání, vývojem výroby obuvi a dějinami ševcovského řemesla. Zatím je v současných prostorách k vidění jak expozice obuvi, tak i výstava Ach ty marnivé ženy! a malá výstava s názvem "Orientky" ze Zlína – 50. let zlínské orientační obuvi.

Při návštěvě projdou návštěvníci staletími i kontinenty. Mezi sbírkovými předměty nalezneme střevíce z dob dávno minulých až po současné módní botky nebo „boty“, které ještě dnes obouvají domorodci na různých místech naší planety. Z cizokrajné obuvi je asi nejvzácnější soubor textilních střevíčků z období čínského císařství či kolekce ataman-ských bot, kterou koupil roku 1911 poslední majitel buchlovského panství. Zajímavý je i soubor afrických sandálů či sbírka obuvi z Indie. Mezi největší kuriozity muzea patří opánky z peří pštrosa emu a lidských vlasů, které obouvali v centrální Austrálii domorodci k rituálním obřadům.

Nejrozsáhlejší součástí sbírek jsou kolekce od Bati – a to od vzniku továrny roku 1894 až po rok 1945, kdy byla továrna znárodněna. Zajímavostí muzea je také ukázka procesu výroby obuvi.

Cíl aktivity:

- možnost hovořit o své minulosti
- sdílet vzpomínky vázané na společná témata
- zapojení paměti a myšlení

Tematické víkendy lze aplikovat i na jiné svátky nebo události například Vánoce nebo vznik republiky a mohou se tak konat v průběhu celého roku.

6.2 Ostatní víkendové aktivity

Další aktivity lze po dohodě s personálem a uživateli provádět vždy jedno víkendové odpoledne. Délka jedné aktivity je v průměru 2 hodiny, lze prodloužit nebo zkrátit dle přání uživatelů.

6.2.1 Duševní gymnastika

Série krátkých cvičení a testů, kterými trénujeme paměť a pozorovací schopnosti.

Popis aktivity:

Aktivita se skládá s několika jednoduchých přiřazovacích testů, matematických úloh a doplňovaček.

Literární test: k předloženým názvům literárních děl (Babička, Kytice, Anna Karenina...) přiřazují uživatelé jejich autory. (Němcová, Erben, Tolstoj).

Matematický test: obsahuje jednoduché početní úlohy - např. pan Novák měl 5 synů, jeden syn měl 3 děti, dva synové 2 děti, jeden syn 1 dítě a poslední byl zatím bezdětný. Kolik vnuků měl pan Novák dohromady?

Rodiště slavných: připravíme seznam měst a vesnic, ke kterým je třeba přiřazovat jména slavných osobností, které jsou s daným místem spjata; např. Litomyšl(Smetana), Hukvaldy (Janáček).

Test slovní zásoby: na čtverečkovaný papír vyznačíme čtverce o velikostech 4x4, 5x5, 6x6 až 12x12. Do všech políček jedné úhlopříčky vepíšeme zvolené písmeno (např. P). Úkolem bude vepsat do políček co nejvíce podstatných jmen.

Doplň přísloví: úkolem je dokončit známá přísloví např. Ranní ptáče....; Kdo jinému jámu kopá...; Darovanému koni....

Párový test: k uvedeným jménům přiřadit chybějící z páru; např. Voskovec a(Werich), Laurel a ...(Hardy); Adam a ...(Eva) apod.

Potřeby: předepsaná zadání, psací potřeby

Cíl aktivity:

- trénování paměti
- podpora udržení slovní zásoby
- trénování komunikačních dovedností
- sociální kontakt

Aktivitu lze provádět písemně a ve skupinách formou soutěže nebo jako společnou aktivitu a pokládat otázky ústně.

6.2.2 Tajemná krabice

Cílem této aktivity je pomocí hmatu rozpoznat různé předměty umístěné do krabice.

Popis aktivity:

Do krabice vyřežeme díru dost velkou, aby ji prošly ruce hráčů. Do krabice umístíme 6 - 8 předmětů různých tvarů a velikostí. Krabici zavřeme. Hráče posadíme do kruhu a necháme krabici kolovat. Každý hráč vsune do krabice ruku, nahmatá jeden předmět a jeho úkolem je určit, o jakou věc se jedná.

Potřebné vybavení:

Krabice

Míček z vlny nebo vaty

Mycí houba

Polystyrenová koule

Banán

Fotbalový/tenisový míč

Výše uvedený seznam ukazuje příklady, ale můžeme použít jakékoliv zajímavé tvarované objekty.

Cíl aktivity: Tato hra pomáhá cvičit smysly a paměť.

6.2.3 Bingo odpoledne

Bingo je společenská hra, která bývá u seniorů velmi oblíbená. Princip je jednoduchý: hráč, který chce vyhrát, musí mít vyškrtaná políčka ve své hrací kartě buď v řádku, nebo ve sloupci či úhlopříčce. Jestliže se někomu podaří vyškrtat všech devět políček, dostane zvláštní prémii.

Pomůcky: krabice, popř. látkový pytlík, obyčejná tužka, guma, hrací karty a hrací lístečky s čísly.

Popis aktivity:

Jeden člověk bude z krabice losovat čísla. Ostatním rozdáme hrací karty do kterých si zapíší libovolně čísla od jedné do padesáti. Losující má před sebou krabici s lístečky a ty musí před každým novým taháním zamíchat rukou. Vytažené číslo srozumitelně a nahlas oznámí všem hráčům. Kdo bude mít dané číslo na své hrací kartě, přeškrtně si ho. Vyhrává ten, jež si jako první vyškrtal čísla v řádku, sloupci nebo v úhlopříčce (popř. všech devět políček) na kartě. Hrací karty se dají použít opakovaně - pokud tedy budete při zápisu používat obyčejnou tužku. Vše stačí vygumovat a můžete hrát znovu.

Cíl aktivity:

- Zábava a soutěživost
- Společenský kontakt

6.2.4 Canisterapie

Jak již bylo v teoretické části řečeno, canisterapie je jednou z metod aktivizace, která se využívá při práci se seniory.

Zvířata totiž mohou starým a opuštěným lidem nabídnout nejen přátelství, lásku, pocit vzájemné potřebnosti, ale i respekt. Pozitivní úloha zvířete spočívá nejen ve schopnosti zastoupit chybějící úzké mezilidské vztahy, ale i v popudu k pravidelnému pohybu a nabídce prožívání slasti v zanedbávané hmatové stimulaci – to je možnost se se zvířetem pomazlit a vzájemně se přitulit. Pes napomáhá ke zmírnění pocitu osamění, je dobrým prostředníkem k lepší komunikaci a navazování kontaktu s okolím, dokáže vyburcovat

z nostalgie a deprese. Pes nerozlišuje podle vzhledu či onemocnění, ale podle vnitřních hodnot, je mu jedno, kdo jste nebo kdo jste byl, jak vypadáte, jaké máte starosti a zdravotní problémy, neohlíží se na to, jestli býváte občas trochu nevrlí. On je tu proto, aby Vás zahrnul svou láskou, aby se s Vámi pomazlil a dal Vám naději, že všechno ještě není úplně ztracené.

Cíl aktivity:

- rozvoj citových schopností (hlazení, mazlení, komunikace se psem,...)
- rozvoj pohybových schopností (jemná, hrubá motorika, házení míčeků,...)
- relaxace (vliv na psychiku a duševní rovnováhu klienta)

Popis aktivity:

Terapii rozdělíme na individuální a společnou. V rámci individuální terapie navštíví terapeut se psem uživatele připoutané na lůžko, s každým uživatelem stráví deset minut, kdy si uživatel se psem může povídat, hladit ho nebo jen tak spolu ležet na posteli. Společná terapie se psem může probíhat při počtu maximálně 5 uživatelů k prostorách domova, v případě příznivého počasí na zahradě. Uživatelé si se psem mohou hrát, házet mu míček, vodit pejška na vodítku nebo si jen tak povídat. Aby nedošlo k přetížení psa, měla by tato aktivita trvat maximálně hodinu.

ZÁVĚR

Tématem této diplomové práce byla Aktivizace a její uplatnění v domově pro seniory. Cílem bylo zmapovat možnosti aktivizace ve vybraném domově pro seniory. Na základě výsledků výzkumu zjistit přínos aktivizace z pohledu aktivizačních pracovníků a samotných uživatelů a dále pak navrhnout nový projekt aktivizace.

Výzkum byl proveden metodou dotazníkového šetření a doplněn o rozhovory s vybranými seniory a pracovníky domova, kteří se na aktivizaci podílejí. Z výzkumu vyplynulo, že proces aktivizace funguje v domově na kvalitní úrovni. Aktivity jsou prováděny zkušenými pracovníky, které nabízí svým uživatelům rozmanité aktivizační programy. Také samotní uživatelé jsou s nabídkou aktivit spokojeni. Přínos aktivizace je patrný hned v několika oblastech, jako hlavní je oblast společenská a to, že aktivizace seniorům dodává smysl života a mnohdy dokáže život prodloužit. Sami uživatelé vidí aktivizaci jako přínosnou zejména v oblasti sociálního kontaktu, díky aktivitám se necítí sami, nenudí se a udržují se v kondici.

V důsledku výsledků výzkumu, došlo v průběhu zpracování ke změně původního záměru vytvořit nový projekt aktivizace a byl navrhnout projekt víkendových aktivit, jelikož bylo zjištěno že aktivizace je jeden z hnacích motorů pro seniory, který jim o víkendech chybí.

Při slovech stáří, stárnutí, domov seniorů si většina z mladších věkových kategorií předstává staré nemohoucí lidi, kteří jsou odkázáni na pomoc odborného personálu těchto zařízení. Lidi, kteří už nemají o nic zájem a chuť provádět jakoukoliv činnost. Opak je pravdou, jak ukázala i tato práce. Senioři jsou stále plní života a i když mají jistá fyzická omezení, stále se chtějí bavit, rozvíjet, setkávat. Aktivizace je ideální možností jak seniorům pobyt v domově zpříjemnit a udělat ho pro ně zajímavějším.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: [skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé]*. Praha: Portál, 1998, 199 s. ISBN 80-717-8204-1.
- [2] GALAJDOVÁ, Lenka. *Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie*. Praha: Grada, 1999, 160 s. ISBN 80-716-9789-3
- [3] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [4] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [5] JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010, 151 s. ISBN 978-807-3675-813.
- [6] JIRÁSEK, Ivo. *Zlatý fond her: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál, 2002, 155 s. ISBN 80-717-8636-5.
- [7] KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
- [8] KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, 295 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4728-469.
- [9] KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, 202 s. ISBN 978-802-4721-699
- [10] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- [11] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [12] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. 203s. ISBN 80-210-3345-2.
- [13] PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8.
- [14] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, 395 s. ISBN 978-807-3676-476.

- [15] *Slovník pedagogické metodologie*. Editor Josef Maňák, Vlastimil Švec, Štefan Švec. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2005, 134 s. Pedagogický výzkum v teorii a praxi, sv. 3. ISBN 80-731-5102-2.
- [16] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, 167 s. ISBN 80-717-8616-0.
- [17] ŠIPR, Květoslav, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria, 1997, 118 s. ISBN 80-901-8341-7.
- [18] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [19] TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009, 239 s. ISBN 978-802-5121-047.
- [20] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [21] WINKLER, J. PETRUSEK, M. *Velký sociologický slovník*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-7184-164-1

Elektronické zdroje:

- [22] EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ. 2012 – *Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity* [online]. [cit. 2012-10-19]. Dostupné z: <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=cs>
- [23] Domov pro seniory Burešov, příspěvková organizace [online]. ©2009 [cit.2013-01-9]. Dostupné z: <http://www.dsbyuresov.cz/>
- [24] ELDERLY ACTIVITIES. *Elderly activities - Sensory therapy activities* [online]. [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: <http://www.elderlyactivities.co.uk/sensory-therapy-activities/touchy-feely>
- [25] SENIOR SITE. *Nursing home activities* [online]. © 1996-2005 [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: <http://seniors-site.com/nursingm/activity.html>
- [26] MZČR. *Evropský rok 2012* [online]. © 2010 [cit. 2012-12-19]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Unie/obsah/evropsky-rok-aktivniho-starnuti-a-solidarity-mezigeneracemi_2511_8.html
- [27] UTB. *Univerzity třetího věku* [online]. © 2000 - 2013 [cit. 2012-12-19]. Dostupné z: http://web.utb.cz/?id=0_3_13_0&lang=cs&type=0
- [28] AMATERSKÁ SCÉNA. *Seniorské divadlo v Mezinárodním roce aktivního stárnutí* [online]. [cit. 2012-12-10]. Dostupné z: <http://www.amaterskascena.cz/cl-seniorske-divadlo-v-mezinarodnim-roce-aktivniho-starnuti-120327124819>
- [29] ČESKÁ ASOCIACE ERGOTERAPEUTŮ. *Co je ergoterapie* [online]. © 2008 [cit. 2012-12-10]. Dostupné z: <http://www.ergoterapie.org/Page.aspx?PageID=1>
- [30] ČESKÁ ARTETERAPEUTICKÁ ASOCIACE *Definice a cíle arteterapie*. [online]. © 2012 [cit. 2012-12-10]. Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/?podkategorie=arteterapie&clanek=22>
- [31] MUZIKOTERAPIE *Terapeutické využití hudební improvizace*. [online]. © 2007 – 2011 [cit. 2012-12-10]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeuticky-technik>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

DS	Domov pro seniory
EUNET	European Network for Education and Training
ELSA	Empowering Lives, Supporting Affectivity
MZCR	Ministerstvo zdravotnictví České republiky
UTB	Univerzita Tomáše Bati
U3V	Univerzita třetího věku

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf č.1 : Délka pobytu v domově pro seniory

Graf č.2: Využití aktivizačních programů nabízené v domově

Graf č. 3: Frekvence využívání aktivizačních programů v domově

Graf č. 4: Nejčastěji využívané aktivity

Graf č. 5: Spokojenost s dobou konání aktivizace

Graf č. 6: Spokojenost s nabídkou aktivizačních programů v domově

Graf č.7: Pohlaví respondentů

Graf č. 8: Věková skupina respondentů

Graf č. 9: Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů

SEZNAM TABULEK

Tabulka č.1 : Délka pobytu v domově pro seniory?

Tabulka č.2: Využití aktivizačních programů nabízené v domově

Tabulka č. 3: Důvod nevyužívání aktivizace

Tabulka č. 4: Frekvence využívání aktivizačních programů v domově

Tabulka č. 5: Nejčastěji využívané aktivity

Tabulka č. 6: Nejčastěji navštěvované aktivity z kategorie JINÉ

Tabulka č. 7: Spokojenost s dobou konání aktivizace

Tabulka č. 8: Spokojenost s nabídkou aktivizačních programů v domově

Tabulka č.9: Chybějící aktivity v nabídce

Tabulka č.10: Aktivity ve volném čase

Tabulka č.11: Pohlaví respondentů

Tabulka č. 12: Věková skupina respondentů

Tabulka č. 13: Nejvyšší dokončené vzdělání respondentů

SEZNAM PŘÍLOH

- PI Dotazník
- PII Seznam otázek k rozhovorům
- PIII Ukázka transkripce rozhovorů

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jmenuji se Eva Konečná a jsem studentkou 5. ročníku UTB oboru Sociální pedagogika.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník je anonymní a slouží pouze pro účely zpracování mé diplomové práce. **Vámi vybrané odpovědi prosím zakroužkujte.** **Zvolte pouze jednu odpověď.** Odpovězte prosím na všechny otázky.

Předem děkuji za Váš čas věnovaný vyplňování mého dotazníku.

1. Jak dlouho bydlíte v domově pro seniory?

- 1 Méně než 1 rok
- 2 1 – 2 roky
- 3 3 – 5 let
- 4 6 – 8 let
- 5 9 a více let

2. Využíváte aktivizační programy nabízené v domově?

- a) ANO
- b) NE

2a) Pokud ne, uveďte prosím důvod.

.....

3. Pokud ano, jak často využíváte aktivizační programy v domově ?

- a) pravidelně
- b) občas
- c) příležitostně

4. Kterou aktivitu využíváte nejčastěji ?

- a) tvořivá dílna - ruční práce
- b) sportovní aktivity
- c) trénování paměti
- d) cvičení
- e) Jinou (uveďte prosím kterou konkrétně).....

5. Vyhovuje Vám čas/denní doba, kdy programy probíhají?

- a) ANO
- b) NE

6. Jste s nabídkou aktivizačních programů v domově spokojen/a?

- 1 = velmi spokojen/a
- 2 = spíše spokojen/a
- 3 = spokojen/a
- 4 = spíše nespokojen/a
- 5 = velmi nespokojen/a

7. Jaké aktivity Vám v nabídce chybí? (uveďte prosím maximálně 3 aktivity)

- a)
- b)
- c)

8. Co děláte ve svém volném čase nejraději? (uveďte prosím maximálně 3 aktivity)

- a)
- b)
- c)

9. Jste:

- a) žena
- b) muž

10. Do které věkové kategorie patříte?

- a) 65 - 70 let
- b) 71- 75 let
- c) 76 - 80 let
- d) 81 - 85 let
- e) 86 a více let

11. Jaké je Vaše nejvyšší dokončené vzdělání?

- a) základní
- b) vyučen(a)
- c) středoškolské s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

Příloha P II: Seznam otázek k rozhovorům

Otázky pro aktivizační pracovníce

- 1) Jakým způsobem probíhá aktivizace v DS?
- 2) Jak dlouho jednotlivé aktivity trvají? Kdy během dne probíhají?
- 3) Které aktivity tvoří náplň aktivizace?
- 4) Jaká je účast na aktivitách?
- 5) Jakým způsobem informujete uživatele o možnostech aktivizace?
- 6) Jak motivujete seniory k účasti na aktivizaci?
- 7) Jakým způsobem aktivity plánujete?
- 8) Kde berete inspiraci/ z čeho čerpáte při plánování aktivit?
- 9) Které aktivity patří z Vašeho pohledu k nejoblíbenějším?
- 10) Je nějaká aktivita, kterou jste museli zrušit, protože na ni lidé nechodili?
- 11) Organizujete pro uživatele nějaké výlety?
- 12) Jaký máte na aktivizaci názor?
- 13) V čem vidíte přínos aktivizace pro seniory?
- 14) Jaký je z Vašeho pohledu hlavní cíl aktivizace?

Otázky pro uživatele:

- 1) Jak jste o programu aktivizace informováni?
- 2) Kterých aktivit se Vy osobně účastníte?
- 3) Která z aktivit je Vaše nejoblíbenější?
- 4) Je nějaká aktivita, která Vám zde chybí?
- 5) Co děláte ve volném čase?
- 6) Chodíte na procházky?
- 7) Jezdíte na výlety?
- 8) Máte raději společné aktivity nebo individuální aktivizaci?
- 9) Vyhovuje Vám pestrý program nebo by jste dělal/a svou oblíbenou aktivitu častěji?
- 10) Navštěvujete zdejší bohoslužby?
- 11) Jaký si myslíte, že má pro Vás aktivizace přínos?
- 12) Našel jste díky aktivizaci nějaké nové přátele?
- 13) Co Vás vede k tomu, se aktivizace účastnit.
- 14) Navštěvujete programy i na jiných patrech?

PŘÍLOHA P III: TRANSKRIPCE ROZHOVORŮ

Sociální pracovnice Míša

Jak vůbec aktivizace v DS probíhá?

„Tak aktivizace u nás probíhá v první řadě u klasické péče, kdy vlastně postupujem tak, abychom zachovali tu část soběstačnosti nebo tu soběstačnost, kterou uživatel má, když k nám přijde. Což znamená, že teda se snažíme, aby...nepečujeme, ale pomáháme v tom v čem je potřeba. To je taková značná část té aktivizace, protože vlastně jak my tak holky pečovatelky u každodenních činností vyzíváme nebo radíme nebo podporujeme, aby si část věcí, tu kterou zvládne, zvládl uživatel sám. To je jedna věc. Potom jsou aktivizace takové ty zábavné, které děláme vlastně my aktivizační pracovnice. Takže tam se to musí rozdělit na dvě části, pro uživatele takové, kteří vlastně mají rádi ty hromadné aktivizace a potom spousta lidí upřednostňuje individuální, někteří lidé jsou samotářští, takže nechtějí na ty společné chodit. Takže ty společné aktivizace probíhají tady v klubovně nebo prostě třeba venku, když je pěkně a tady u nás konkrétně na tomto patře vzhledem ke stavbě uživatelů nebo k tomu v jakém jsou tady stavu jsme se s nimi shodli na takových třech...nebo na takových pěti základních věcích. Jeden den provádíme sportovní hry, aby byli dostupné všem tak je děláme v sedě a děláme je...hrajeme jenom šipky a hážeme kroužky. Pro lidi, kteří toto už nezvládnou, ale chtějí se té aktivizace účastnit, tak třeba jen něco přebírají nebo skládají nebo neházejou jenom si to tam prostě vkládají, protože zas je škoda toho nevyužít. Další den děláme...zase začneme rozcvičkou, to děláme vždycky tu rozcvičku, takovou, aby to všichni zvládli, zase všechno v sedě a vybrala jsem takové cviky, aby nikoho nepoškodili a takhle prostě začínáme každou tu společnou aktivitu. Další den děláme cvičení paměti, úžasná věc, to teda všechny baví a zase vlastně je to formou dejme tomu čtení novin nebo je to formou vzpomínání na výroční...to je jedna část, pak si vždycky přejdeme na testy, kvízy a nebo nějaké úryvky z knížek a hádání o co se jedná a pak se věnujeme aktivizaci nebo trénování té krátkodobé paměti...toto je ta dlouhodobá paměť...s tou bývají menší problémy a pak se věnuju trénování krátkodobé paměti, kdy si určíme něco v tu danou chvíli a za chvíli se k tomu vracíme a tak, takže to se týče to by bylo k tomu trénování paměti a pak máme takové jakoby jedno v tom týdnu rukodělné nebo takové jako jinak aktivní ikdyž tady většinou uživatelé chtějí, abych jim četla, tak jsme zavedli ještě čtení na pokračování. Ale správně původně jsem zamýšlela, že to bude nějaká výroba rukodělná, (tak třeba tam

máme výrobek), nebo pečení nebo něco takového.by u toho museli zapojit takové to vzpomínání jak se co dělalo ale většinou kupodivu se to převrátí tady v to čtení.takže jsme se ustálili teďka na tom, ikdyž aspoň minimálně jednou měsíčně děláme něco aby opravdu je i ty ruce potrénovali, ikdyž ruce trénujeme při cvičení, takže toto je jedna část, taková kde já se zapojuju, a potom ty hromadné nebo ty společné aktivizace, jednou týdně se snažím svolat lidi, kteří jsou schopni se zabavit sami, aby si zahráli společenské hry mezi sebou a potom jednou týdně pouštím nějaký film. Někdy film, o kterém jsme třeba předtím někdo mluvil, že by ho zajímal nebo tak. Takže toto se týká těch lidí, kteří s jsou ochotní se nějak slučovat a jsou ochotni takhle společně pracovat. A pak jsou ty individuální činnosti a ty zase ty se taky musí rozdělit, protože někdo je schopný třeba i takhle sám trénovat paměť třeba formou křížovek nebo taky nějakých testů,při povídání někdo už ne, tak tam třeba využívám těch reminiscenčních rozhovorů, že oni mi povídají o své minulosti a já je doplňuju nějakýma otázkama, aby museli vzpomínat na to co bylo a nebo u takových uživatelů, kteří už mají problém i s tou komunikací tak tu individuální činnost věnuju zase třeba cvičení v lůžku, že jim předcvičuju a oni cvičí tou končetinou, kterou zvládnou a s tou, kterou nezvládnou, s tou jim pomáhám, aby se zase zapojili trošku ty svaly, aby to tělo zůstalo tak nějak aspoň v tom stavu v jakém je mobilní a pak tady mám uživatelku, která teda už je v takovém stavu více méně jenom ležící jenom dřímající, tak tam se věnuju už jenom bazálce ale to i u těch ostatních jako tu bazálku využívám i u lidí, kteří třeba jsou nervózní a nebo mají ty spazmatické stahy a po mrtvicích teďka pánovi zkoušíme, protože tu máme pána čerstvě po mrtvici, tak ten, u něj se vlastně snažíme jakoby zmobilizovat tu ochrnutou část těla tady tím...někdy se mi zdá, že to má úspěch někdy se mi zdá, že to nemá úspěch, ale třeba na ty spazmy, s tím mám fakt dobré zkušenosti, hlavně, když je to dlaň...no a u té jedné paní, ta opravdu jako by už nevnímá, ale vnímá, takže tam když jí třeba masíruju, tak jí zpívám a nebo jí něco povídám a vidím, že ona trošku jako by zareaguje nebo si tam pustím jí nějakou hudbu a dívám se, jestli se jí to líbí a tak, jako vždycky ...zkoušela jsem tam u ní když začínala...když jsme měli pocit, že ztrácí jakoby polykací reflex, tak jsme mobilizovali nějak různé chutě jsem jí vkládala sladké nebo slané aby musela polykat,takže takové zkoušky vůbec co ..kdo.Pak jsem měla paní, která nechce vůbec nic, ta nechce prostě nic, takže musím respektovat to že chce mít svůj klid. A nebo potom u těch ležících je důležité, dávám nějakou výzdobu, ať mají co pozorovat a nebo třeba je vyvezu na posteli výš, aby viděli z okna aspoň a oddělám žaluzie a oddělám záclonu, aby si mohli pozorovat z okna, takže takhle to nějak se snažím vést. “

Jak dlouho ty aktivity trvají nebo jaký je nějaký časový plán?

„Ty společné aktivity máme od hodiny do hodiny a půl a to je...no někdy i dvě. To řeším podle toho jak se to zrovna ten den vyvíjí...jo? Někdy vidíte že už ty lidi poposedají, a někdy zas je vidět, že je to baví, tak si to protáhneme ...jo takže to nemůžu říct že by to bylo nějaký přesný časový horizont.“

Spíše dopoledne nebo odpoledne?

„Spíš dopoledne, ale odpoledne už ti lidi, kteří jsou taky jakoby schopni sami se ještě nějak zabavit, tak se scházejí na chodbě, už si vytvořili takové kroužky a povídají si mezi sebou a já potom se zase věnuju těm lidem v té individuální činnosti.“

Takže jestli tomu rozumím, takže každý den v podstatě je nějaká ta aktivita, která trvá zhruba hodinu a půl až dvě hodiny, podle toho jak Vám to vyjde...

„Nene...nemůžu říct jak mi to vyjde, ale podle toho jak ti uživatelé reagují.“

Takže když si shrneme ty konkrétní metody, které tady používáte, vy jste uvedla: reminiscenční terapii, bazální stimulaci....

„takovéto cvičení, na povzbuzení té motoriky a to jsou opravdu jednoduché cviky, různé, jenom takové jednoduché, potom teda cvičení tělesné, s těmi schopnějšími uživateli, sportovní hry, cvičení paměti a nějaká rukodělná aktivita.“

Co se týká účastní na těchto aktivitách, účastní se více ženy nebo muži?

„Tak tady je všeobecně víc žen, takže se účastní víc žen.“

A muži chodí taky?

„Chodí taky, ti co můžou chodí taky.“

A spíš..tady je nějaké věkové rozmezí těch lidí,že?

„Od pětadesáti vlastně, máme tu teda i mladší paní, která už tu byla delší dobu, kdy v podstatě ještě bylo možné ji přijmout a nejstarší kdo, mi chodí na aktivity je paní 94 let...no 93 má nebo tak nějak přes devadesát.“

A pozorujete nějak v tom věkovém, že třeba více chodí ti mladší nebo více ti starší? Je to tak zhruba...

„Nenene...já bych řekla, že hodně je to dané tou povahou, jak ti lidi žili, protože já je naráz nezměním na staré kolena, pokud nebyli zvyklí žít tak nějak společensky, tak to v nich nezlomím, ale potom je taky důležitý ten jejich zdravotní stav, proto by se dalo říct, že ti mladší budou chodit víc, ale není to pravidlem, protože máme tady lidi starší, kteří jsou na tom třeba líp, takže ne, já bych řekla, že je důležité to, ta jejich povaha, to na co jsou zvyklí a nebo na co byli zvyklí a taky zdravotní stav, ale to neznamená, že ti lidi, kteří nejsou

schopni sem dojít sem neberu, ti kteří projeví zájem , tak je sem přivezu na vozíčku samozřejmě.Vždycky když je jakákoli aktivita, tak obcházím, ono se to hlásí v rozhlase (ted' jsem se Vás na to chtěla zeptat), ale ne všichni to slyší, takže vždycky ten den ráno, jak si kontroluju ty uživatele a obcházím ty pokoje, tak jim připomenu co bude tehdy a tehdy. A ti co nejsou schopni sami dojít, tak potom tam přijdu před tou aktivitou znovu a zeptám se jich jestli chtějí a pokud ano, tak si je samozřejmě přivezu.“

Takže oni jsou...já jsem se Vás právě chtěla zeptat, jak je informujete o tom, že nějaké ty aktivity probíhají? Takže rozhlasem a takhle potom, když je navštěvujete na tom pokoji?

„Hmm“

Co se týká motivace, musíte ty lidi k tomu nějak motivovat nebo jak je motivujete k tomu, aby navštěvovali ty kurzy?

„Zase jak koho...někdo prostě opravdu stojí o to něco dělat....ted' jsem si vzpomněla, že to není třeba jediná aktivizace... když někdo projeví zájem třeba plést, tak zajistím, aby mohli plést, nebo paní chtěla zašívát, tak jsem prostě ji zajistila, aby mohla zašívát, pokud se objeví jiná aktivita, kterou kdo by chtěl dělat, tak vždycky zjistím, jestli by to bavilo ostatní a pokud ne, tak se tomu věnuje ten člověk sám, ted'ka paní jedna by chtěla abych jí donesla nějaké nařezané skla a chce něco dělat ze skla...takže to teprve budeme zkoušet. Takže taky až to budu mít, tak budu zjišťovat, jestli by to bavilo ostatní a pokud ano...nebo paní si třeba chtěla uvařit, tak tady i sama vařila, ostatní nechtěli se připojit, tak si vařila sama, s dozorem.“

Jakým způsobem ty aktivity plánujete? Týden dopředu nebo?

„Jo...týden dopředu, ale my to máme...protože, řekla bych že, spíš se mi zdá, že mají rádi takový stereotyp...možná, že nemají rádi nějaké moc velké vybočení, tak to máme více méně stejné ty aktivity. Změním třeba den,když něco a nebo když je nějaká aktivita pro celý domov společná, tak to je takový svátek, ale jako to je samozřejmě navíc. Ale jinak máme více méně to pořád stejné, stejně naplánované.“

„No a co se týče té motivace, tak to je prostě u jednotlivce, u každého jiné. Někdo prostě přijde s tím a hned začne na všechno chodit....někdo se třeba ze začátku stydí, tak se musí tak rozkukat...motivace...musím zareagovat na to jak se ten člověk chová, ale nemůžu ho lámat přes koleno...v žádném případě.“

Při tvorbě toho plánu, kde berete inspiraci?

„No my si hodně povídáme s lidma, takže u nich. Snažím se občas třeba zavést něco jiného a když se mi to neujme, tak zas od toho ustoupím...uvidím podle toho zájmu. A tady tohle co teďka děláme, tak to jsou takové věci, na které se ti lidi hodně těší a říkám, zkoušeli jsme třeba i ty sportovní hry jinou formou, ale neujalo se to, nebyl o to takový zájem a zase už se mě ptali na ty klasické co děláváme, takže podle toho kde vidím jaký zájem. Nedržím se zuby nehty nějakých mých představ, ale podle toho o co vidím zájem.“

Jaký Vy máte na aktivizaci jako takovou názor?

„Dobrá...(smích)“

V čem vidíte přínos pro ty lidi?

„Tak určitě mají pocit, že o ně má někdo zájem, nějaký. Lidi si nějakým způsobem odlehčí ten jejich život tady...vždycky se snažím, ať je to takové rodinné a pohodové a takové nějaké veselé. A tak k nim vlastně přistupuju celý den, aby měli nějaký pocit nějaké blízkosti s někým. To mi teda přejde hodně...hrozně moc důležité u nich, všichni potom pasou. Všichni do jednoho. Všichni mají potřebu nějakého takového zpovědníka nebo čehokoliv, kdo je při nich...nebo ne při nich, ale s kým si budou moc povykládat, proto dělám ty aktivizace...část nemám naplánované...část mám plánované, část mám neplánované. Když chodím po těch pokojích a někdo zrovna má nějaký splín, tak si s ním sednu a už si povídáme. Já v tom teda vidím velké plus pro ty lidi. A co se týče těch hromadných aktivit, tak vidím, že mi tam lidi chodí rádi, takže určitě je to pro ně nějaké odlehčení tady toho života.“

A kolik se Vás sejde na těch hromadných aktivitách?

„Záleží na zdravotním stavu. Není tomu dlouho co jsem tady mívala až 15 lidí, a teď přes tu zimu se mi hodně pokazily ty zdravotní stavy, takže teď třeba 8.“

Organizujete nějaké výlety pro uživatele?

„Jo...organizuji. Teďka se budeme snažit na jaře jet na Lešnou.“

Vzhledem k počasí, předpokládám, že výlety organizujete převážně v létě.

„Na jaře,, v létě...zase v létě by to bylo moc trýznivé si myslím to horko. V létě většina lidí nejradši si vyjde ven nebo se nechá vyvézt ven a sedí a povídají si zase venku.Nasávají sluníčko.“

Projevili uživatelé zájem třeba o návštěvy divadel nebo muzeí?

„Ne...my máme nabídku od vedení, ale aspoň u mě neprojevili nikdo zájem zatím.“

Kdyby se takových pár lidí našlo, tak by...

„určitě, my máme takové nabídky, ale zatím teda aspoň u mě o to nikdy nebyl zájem. Ale nabídka od vedení jako takhle máme.“

Které aktivity patří z Vašeho pohledu k těm nejoblíbenějším?

„Stoprocentně je to cvičení paměti. A ty reminiscenční rozhovory.“

Ty se dělají ve skupinách?

„Ne...ty se nedělají ve skupinách, ne. Někdy si povídáme, když jsme tady, ono totiž někdy ta aktivizace sklouzne úplně k něčemu jinému...jo, že z toho cvičení paměti sklouzneme k tomu, že si fakt povídáme, vzpomínáme na něco, ale to už ne tak intimně, jako nějak do hloubky, to tady ty reminiscenční hovory jako takové to spíš dělám opravdu...děláme je takhle samozřejmě, ale to je takové to v legraci, že si vzpomínají na nějaké příhody a tak, ale většinou se lidi otevřou víc když je to individuální.“

Seniorka 2,

2 roky v domově, 82 let, žena, posudková lékařka

Jak jste o tom co se bude dít informováni?

„Tak to jsme informováni vždycky jako rozhlasem, co se bude kde dít na každém poschodí a takhle, můžeme si vybrat jako a nebo ideme do toho našeho poschodí. No a jsou to prostě programy jako zpívání, potom jako třeba křížovky to je něco jiného, dále seznámení co všechno počítač dokáže, a jinak jako potom jsou tady mše, jako katolická, evangelická, husitská, to je jako dole a to je pro všechny, takže tak asi.“

Na bohoslužby chodíte?

„Ano. Já speciálně na katolickou.“

Kterých aktivit konkrétně se účastníte?

„Obecně všech...vesměs všechny, ano. Chodívám pokud mi to zdravotní stav dovoluje. Tak jako on ten den tak nějak líp ujde,víte. Je to takové jako docela příjemné a ono taky to vždycky záleží na té sociální pracovníci i jaká je, jak to umí, jako už s těma staršíma lidima, jako že někteří zrovna třeba nemají náladu nebo je něco trápí, tak že prostě zrovna se jim nechce mluvit, ale jako všichni chodíme. Hlavně na to zpívání, tam se nasmějeme, že jo. A potom jako jsou to různé jiné aktivity, jako a tam se zase luští křížovky a různé doplňovačky, abysme nezblbli úplně, nebyli hloupí, no ale ti kdo celý život jako dělají křížovky si je doma, ti jsou na tom dobře, ale my co jsme to jako nedělali, protože jednak nás to nebavilo a jednak jsme na to neměli čas, protože jsme museli furt něco dělat v práci, študovat a tak dále, tak to nebylo možné.“

Která aktivita je Vaše nejoblíbenější?

„No tak jednak je to to zpívání, no a taky různé povídání. To jsou prostě zase všelijaký takový životní zkušenosti, co máme tak to jako jde. No a podle toho jako...říkám, je to ovlivněno i počasím a zdravotním stavem u nás. Ikdyž jako rádi chodíme, jak třeba jak my za Martinou chodíme rádi, ona má obrovskou zásobu slovní, vyjadřovací schopnosti a to je důležité. Ano? A umí upoutat jako pozornost. A taky nám uvaří kafe, aby to bylo takový domácí způsob no tož to je asi tak všechno. Víte co s námi může dopoledne dělat.“

Máte raději společné aktivity nebo ty individuální?

„Tak já oboje, protože jsem byla zvyklá na lidi celý život, takže já oboje. Já i ráda si s Martinou sama tady popovídám, zas tady jsou vesměs lidé...já je dovedu pochopit, protože jsem těch deset roků dělala ve fabrice a už vím co od nich můžu žádat, ano? Oni nejsou pro nějaké složité filozofické myšlení a takhle, ale zase jsou to dobří lidi a vím, oni žili fabrikou a vzpomínají na tu fabriku, takže mě to nevadí, ale když si chcu opravdu popovídat o něčem jiném, tak to si tady s Martinou chvíli popovídáme a pak si to přehodím, protože proč bych to těm lidem se na to ptala nebo s něma mluvila, když vím, že by to bylo o španělské vesnici, že oni jako znají mašinu a bývalý Svit to byl jejich život, že no jak všech zlíňáků.“

Navštěvujete aktivity i na jiném patře nebo jenom tady u vás?

„No tak pokud jsou odpoledne...přijdou nám třeba zazpívat děti nebo něco takového, tak to chodijou do jídelny, tak tam chodíme.“

Je nějaká aktivita, která Vám chybí? Která tady není?

„Ale ne, nedá se říct.“

Takže jste spokojena s nabídkou?

„Já jsem spokojená s nabídkou, protože já jsem čtenář a tady je dost zásobeno knihama, takže čtu.“

Vyhovuje Vám pestrost programu nebo byste raději dělala svou oblíbenou aktivitu častěji?

„A tak...ne...to každý den něco jiného. To by bylo fádání, to by nebylo ono, to by nás brzo přestalo bavit.“

Vyhovuje Vám denní doba, kdy aktivity probíhají?

„Dopoledne...ano. Sice já ráda dopoledne spím, víte? Což je teda jako divné, že kolikrát se stane, že my to máme od půl desáté a já usnu...Martina přejde, vzbudí jestli půjdu nebo nepůjdu. Tak to jako bych řekla, že je jediné co mi vadí, že bych to snesla tak od desíti.“

Jako že obvykle člověk usne po snídani, ví že nemůžeme si nic jiného, že bude program no a tak, to jsou takové detaily. S tím se musí počítat, že nás bude víc nebo míň, podle toho jak to každému vyhovuje.“

Co Vás vede k tomu se aktivit účastnit, co Vás motivuje?

„No abych se tady nenudila zbytečně, abych mezi ty lidi šla, prostě se rozptýlíte.“

Našla jste díky aktivizaci nové přátele?

„No tak to mám tady jednu paní, taky dělala ve fabrice, a mám tu i pacientku svoji jednu a tak říkám Vám to je dáno i tím, že vím jako co mám od nich očekávat, takže já jako, nemyslím si, že by mě byli ti lidi protivní nebo každý nebo co. Já vím, že oni tak celý život žili a s tím se nenechá nic dělat a někdy si popovídáme taky a jindy zase onak. Obvykle v létě už je to lepší, zase se bavíme o zahrádkách, o kvítkách a jdeme tam třeba k cestě si sednout a pozorujeme jak chodí lidé, že? Takže je to pestré.“

Jezdíte na výlety, které se zde pořádají?

„Já nejždím. Jezdíjou tady lidi, ale já nejsem ten typ.“

Nebaví Vás to?

„Jednak a jednak já mám takové zažívací problémy, víte, že trpím průjmama, já prostě musím vědět první kde je záchod, bohužel je to tak, ale my už jsme tady každý nějak tak postižený., no. A po operaci žlučníku, vesměs to tak je, proto nikam nejždím. Jezdí se tady jako do zoo Lešné a tak a nebo na Hostýnek, tak to zase ty hodně věřící co jsou, že tak to jako jezdíjou a všechno to, ano to se koná. Ale o tom Vám blíže nemůžu říct, protože se nezúčastňuju.“

V čem vidíte přínos těchto aktivit pro Vás?

„Tak protože se lidi nenuděj, víte? Nenuděj a přece jenom ten mozek se musí zapojit. To je marno platné. To není jenom jako to zpívání, že, ale to je cvičení paměti, je speciálně, to jsou ty křížovky a to, takže to je takové, že ten mozek se pořád ještě musí obracet. Ale jaro jak bude tak se zase potom sportovní hry dělají, že kuželky tady a petanque. Chodíte hrát? Já jsem byla závodně a teď mě zas říkali, já říkám už asi nepůjdu, protože se mi jako špatně dýchá, takže oni mě furt přemluvíjou, protože víte, když já jsem sem přišla, tak eště tu bylo dost chodících, a za ty dva roky se to změnilo, že jsou tu sami ležící. Takže je těžko jako hrát. K tomu je potřeba jakž takž hybné nohy, že jo, takže to, ale to tak nevím jak se to vyřeší, to dva sou, ale ty ostatní dva chybíjou, no.“

