

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Husitská teologická fakulta**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Naplnění volného času seniorů a význam aktivizace v ústavní péči**  
**Leisure time and the importance of activating the elderly in residential care**

**Vedoucí práce:** RNDr. Jana Leontovyčová, CSc.

**Autor:** Monika Čeřovská

**Praha 2011**

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé práce paní RNDr. Janě Leontovyčové, CSc. za její cenné rady a čas, který mi ochotně věnovala. Dále bych chtěla poděkovat personálu Domovu pro seniory Kobylisy, zejména paní Mgr. Marii Neckářové, která mi pomohla blíže poznat jednotlivé klienty, vždy mi zodpověděla všechny mé otázky a byla mi nápomocná při výběru obyvatel, se kterými jsem vedla rozhovory.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Naplnění volného času seniorů a význam aktivizace v ústavní péči vypracovala samostatně, všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu literatury a souhlasím s případným použitím své práce pro potřeby školy.

V Praze dne .....

Monika Čěřovská

## **Anotace**

Bakalářská práce „Naplnění volného času seniorů a význam aktivizace v ústavní péči“ pojednává především o tom, jak mohou senioři žijící v zařízeních ústavní péče efektivně trávit svůj volný čas. V teoretické části své práce se zabývám nejčastějšími aktivizačními technikami, nastiňuji problematiku aktivizace u osob s demencí a věnuji se i otázce pohybu. Svůj výzkum jsem realizovala v Domově pro seniory Kobylisy, který svým klientům nabízí nepřeborné množství zájmových a kulturních aktivit. Mými výzkumnými metodami jsou strukturovaný rozhovor a anketa. Touto bakalářskou prací bych ráda poukázala na to, že i lidé ve vyšším věku mohou stále vést plnohodnotný, aktivní život.

## **Annotation**

Bachelor thesis „Leisure time and the importance of activating the elderly in residential care“ mainly concerns about how can seniors living in residential care effectively spend their leisure time. In the theoretical part of my thesis I deal with the most common techniques of activating, I suggest the activating problems in people with dementia and I engages with the issue of movement. My research was done in the Home for the elderly Kobylisy, which offers its clients a lot of leisure and cultural activities. My research methods are structured interview and short survey. This bachelor thesis I would like to point out that older people can still lead full, active life.

## **Klíčová slova**

Senioři, aktivizace, volný čas, motivace, reminiscence, validace, pohyb, kognitivní trénink, arteterapie.

## **Keywords**

Seniors, activating, leisure time, motivation, reminiscence, validation, movement, cognitive training, art therapy.

## Obsah

Úvod .....	7
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Současné demografické trendy v ČR .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Vytváření zábavných a aktivizačních programů .....</b>	<b>10</b>
2.1 Zásady při vytváření programů .....	10
<b>3. Aktivizace .....</b>	<b>12</b>
3.1 Cíle aktivizace .....	12
3.2 Při aktivizaci je nutno vzít v úvahu .....	12
3.3 Kdy je aktivizace naléhavá? .....	13
<b>3.4 Validace .....</b>	<b>13</b>
3.4.1 Validační technika s dezorientovanými klienty .....	14
<b>3.5 Reminiscenční terapie .....</b>	<b>15</b>
3.5.1 Pomůcky pro reminiscenční terapii .....	15
3.5.2 Osvědčená témata v reminiscenční terapii .....	16
<b>4. Přehled vybraných aktivizačních metod v ústavní péči .....</b>	<b>17</b>
<b>4.1 Kognitivní trénink .....</b>	<b>17</b>
4.1.1 Příklady cvičení .....	17
<b>4.2 Senzorická stimulace .....</b>	<b>18</b>
4.2.1 Hmat .....	18
4.2.2 Čich .....	19
4.2.3 Zrak .....	20
<b>4.3 Arteterapie .....</b>	<b>20</b>
<b>4.4 Muzikoterapie .....</b>	<b>21</b>
<b>4.5 Pet-terapie .....</b>	<b>21</b>
<b>5. Význam pohybu ve stáří .....</b>	<b>22</b>
5.1 Zdravotní stav .....	22
5.2 Věk .....	22
5.3 Pohlaví .....	23
5.4 Pohybové zkušenosti .....	23
5.5 Motivace seniorů k pohybu .....	23
5.6 Vhodné pohybové aktivity ve stáří .....	24
5.7 Nevhodné pohybové aktivity ve stáří .....	24
<b>5.8 Taneční terapie .....</b>	<b>25</b>
5.8.1 Zásady pro vedení cvičebních a tanečních lekcí .....	25
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>27</b>
<b>9. Úvod .....</b>	<b>27</b>
<b>10. Struktura Domova pro seniory Kobylisy (DS Kobylisy) .....</b>	<b>29</b>
<b>11. Přehled zájmových a kulturních aktivit v DS Kobylisy .....</b>	<b>31</b>

<b>12. Výzkumná část – rozhovory</b> .....	<b>34</b>
<b>13. Výzkumná část – anketa</b> .....	<b>51</b>
<b>14. Závěr</b> .....	<b>53</b>
<b>15. Seznam použité literatury</b> .....	<b>55</b>
<b>16. Resumé</b> .....	<b>57</b>
<b>17. Seznam příloh</b> .....	<b>58</b>
<b>18. Přílohy</b> .....	<b>59</b>

## Úvod

Každý z nás se ve svém životě určitě setkal se situací, ve které musel obcházet starou pomalu krácející paní, i když zrovna „strašně spěchal“, jelikož by mu ujel autobus, tramvaj či jiný dopravní prostředek. A určitě se většina z nás při podobné situaci rozčilovala, vztekala a lámala rukama. Pomyslel snad někdo z nás na to, co bude za 40,50 let s námi? Pochybuji o tom. Dnešní lidé jsou, podle mého názoru, vůči starým lidem neohleduplní a přehlíživí. Docela mě to překvapuje, protože stárnutí je přirozený proces, který se týká každého člověka bez výjimky. Měli bychom si tudíž uvědomit, že i my jednou budeme v situaci, kdy nám bude „obyčejná“ chůze dělat problémy, kdy si bez silných dioptrických brýlí nepřečteme svou oblíbenou knihu nebo kdy nám, jindy bezproblémové nakupování, může trvat i celé hodiny. To, jakým způsobem budeme tyto a řadu dalších úkonů zvládat, záleží, mimo jiné, i na přiměřené aktivizaci. Ta zahrnuje nejrůznější činnosti. Mezi nejdůležitější patří procvičování paměti, což je ve vyšším věku opravdu nezbytné. Dále se jedná o některé techniky arteterapie, která je mezi seniory velice oblíbená. Samozřejmě nesmím zapomenout na pohybové aktivity, jež jsou v životě starých lidí velmi důležité a mohou přispět ke zlepšení jak fyzického tak i psychického stavu člověka.

V teoretické části své bakalářské práce představím nejdůležitější metody seniorské aktivizace, realizované v ústavní péči. Nastíním problematiku reminiscenční a validační terapie u osob trpících demencí. Dále také uvedu několik zásad, které jsou nezbytné při vytváření zábavných a aktivizačních programů. Budu se zabývat pohybovými aktivitami a především pak motivací seniorů k nim. Zmíním také současné demografické trendy v České republice.

Myslím, že v naší společnosti není příliš mnoho slyšet o tom, jak dnes žijí senioři v ústavní péči, jaké zde mají možnosti kulturního vyžití apod. Na ulici, v dopravních prostředcích a na dalších veřejných prostranstvích vidíme letáčky s nabídkou nejrůznějších kurzů a kroužků. Především však pro děti a mladistvé. Kdo ale myslí právě na seniory? Právě z těchto důvodů, jsem se rozhodla pro toto téma. Ráda bych ukázala ostatním lidem, že život v domovech pro seniory může být pro starého člověka pestrý, aktivní a plný radosti.

O tom, jak plnohodnotný život lze vést v ústavní péči, mě naplno přesvědčil Domov pro seniory Kobylisy, kterému se věnuji v praktické části své práce. Nabídnu přehled aktivit, které mají klienti možnost navštěvovat a ve výzkumné části představím názor na ně od

samotných obyvatel. Dále poukáží na pestrost jejich zájmů a koníčků, budu se věnovat otázkám jaké činnosti by v Domově ještě uvítali, či jaké je naopak nebaví apod.

Cílem mé práce je ukázat, že i senioři se umí bavit, že mají své záliby a také to, že podněcovat je k nejrůznějším činnostem je stejně důležité jako u jiných věkových kategoriích, např. u dětí či mládeže.

Zadostiučiněním pro mě bude, když se ostatní čtenáři zamyslí nad tím, že život v domovech pro seniory nemusí být chápán jako pouze smutné a osamělé dožívání, naopak může být plný nových přátelství, potěšení a spokojenosti.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

### **1. Současné demografické trendy v ČR**

Psychologové často uvádějí názor, že člověk je tak starý, jak staře myslí a je mu tolik let, na kolik se sám cítí. V současné době prožíváme období, vyznačující se výraznými demografickými změnami obyvatelstva. Střední délka života lidí ve vyspělých zemích se znatelně prodlužuje, což můžeme považovat za jeden z největších úspěchů. Tento fakt s sebou však přináší novou situaci pro fungování celé společnosti a její ekonomiky.<sup>1</sup>

Z podrobné analýzy Českého statistického úřadu „Senioři v České republice“ vyplývá, že v roce 2050 by na 100 dětí do 14 let včetně připadalo 200-250 osob ve věku 65 let a více, což může být pro společnost alarmující především kvůli problému nedostatku pečovatelských služeb, se kterým se ČR potýká již nyní. Opět to dokládají výsledky analýzy Českého statistického úřadu, kdy bylo k 31.12.2009 v domovech pro seniory v celé ČR evidováno 35 640 klientů, přičemž dalších 63 913 žádostí o umístění do domova pro seniory bylo v témže roce odmítnuto.

*Stárnutí lze považovat za přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv. Pro zpomalení stárnutí bývají uváděny jako rozhodující tři základní faktory – zlepšení kvality výživy; přiměřený rozsah obecných aktivit (duševních i pracovních); odpovídající objem tělesných a relaxačních cvičení.<sup>2</sup>*

Je třeba, aby senioři začali žít zdravým způsobem, čímž je myšleno pravidelné střídání činnosti a odpočinku. Vitalita tak může být uchována.<sup>3</sup>

Výše uváděné údaje s sebou nenesou pouze problém nedostatku domovů pro seniory či jiných sociálních zařízení. Nárůst počtu stárnoucích obyvatel přináší i otázky týkající se efektivního využívání volného času a s tím spojenou problematiku aktivizace v ústavní péči.

---

<sup>1</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. Současné trendy stárnutí společnosti, s. 12.

<sup>2</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. Současné trendy stárnutí společnosti, s. 14.

<sup>3</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Stáří není nemoc, s. 9.

## 2. Vytváření zábavných a aktivizačních programů

V České republice vedou programy v domovech pro seniory často sociální pracovníce, zdravotní sestry, či jiný personál. Na druhou stranou je však pravdou, že se čím dál tím více domovů snaží zaměstnávat speciálně vyškolené ergoterapeuty, což je velmi dobře. Ostatní personál se tak může více věnovat své práci a terapeutický pracovník přináší seniorům *kvalitní péči v oblasti volného času a aktivizace.*

*Úspěch jakéhokoli programu závisí na třech požadavcích – nadšení personálu, tvořivé přípravě programů a připravenost obyvatel. Aby se jakákoli činnost mohla stát cenným prožitkem, musí být dána příležitost aktivně k programu přispívat a rozhodovat o vlastní účasti.<sup>4</sup> Na prvním místě je vždy jednotlivec. Jediný možný způsob, jak realizovat programy, je vycházet od samotných obyvatel, a ještě lépe, od každého člověka zvlášť.<sup>5</sup>*

### 2.1 Zásady při vytváření programů

Důležité je, aby byl každý program pestrý. Zahrnuje plánování činností jak pro jednotlivce, tak i pro skupiny. *Aktivity musí být navrženy tak, aby činily život smysluplnější, aby udržovaly a maximálně stimulovaly fyzické, mentální, společenské a emoční schopnosti obyvatel; nemusí nutně lícit neschopnost.<sup>6</sup>*

Plán aktivit je třeba stanovit vždy na den, týden, měsíc, rok, jelikož staří lidé jsou na jednotlivé akce rádi včas připraveni. Vědí tak přesně, co je konkrétní den na programu, vědí, na co se mohou těšit.

Obyvatelé mají také rádi určitou rutinu, a zvyknou si účastnit se. Problémem bývá, když se časem stane některý program nudný a přestane bavit jak instruktory, tak i obyvatele. Každá aktivita proto musí být pravidelně hodnocena, zda je pro obyvatele stále vhodná. Aby byla činnost kvalitní, musí dávat seniorům příležitost k rozhodování, k zodpovědnosti a zároveň jim musí umět poskytnout možnost ověřovat si své schopnosti. Je důležité mít na paměti, že hlavním faktorem je zájem obyvatel a ne personálu.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Vytváření zábavně-terapeutických programů, s. 21.

<sup>5</sup> PICHAUD, Clément; THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál, 1998. Animace, s. 120.

<sup>6</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Vytváření zábavně-terapeutických programů, s. 22.

<sup>7</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Vytváření zábavně-terapeutických programů, s. 22-23.

Místnosti pro pořádání aktivit musí být klientům snadno dostupné, bezpečné a s možností přizpůsobení k různým akcím. Většina domovů má pro tyto účely klubovny, jiné mohou využít např. jídelnu, televizní pokoj, v případě hezkého počasí zahradu apod.

Častým problémem bývá, že spousta obyvatel vůbec neopouští svůj pokoj. Terapeut by proto měl všechny klienty obejít a snažit si je získat pro spolupráci osobním kontaktem, který je pro seniory velmi důležitý. Je dobré, pokud člověk například trpí obavami z neznámého, úzkostí z toho, že neobstojí před ostatními, pro začátek nabídnou třeba jen pasivní účast, pouhé pozorování prováděných aktivit z povzdálí. Po první návštěvě obvykle lidé zjistí, že se nejedná o nic složitého a že by se připravili o hodně radosti, kdyby se příště nezúčastnili. Obvykle se objeví i touha vyrovnat se druhým a zdravá soutěživost.<sup>8</sup>

### Kategorie programů

- *rukodělné práce, tvořivé činnosti,*
- *společenské programy, diskuse, hry, hudba, tanec,*
- *cvičení, sporty, sportovní hry,*
- *činnosti venku v přírodě,*
- *náboženské programy,*
- *vzdělávací činnost.*<sup>9</sup>

U různých arteterapeutických činností je vhodné dbát na to, aby vytvářený výrobek měl nějaký užitek (např. výzdoba domova, dárky pro příbuzné apod.), výrazně to přispívá k motivaci účastníků.

V některých domovech se také osvědčilo zakládat kluby. Terapeut zorganizuje skupinu lidí se stejnými zájmy, kteří se pak pravidelně scházejí k dalším aktivitám. Účelem může být zábava, vzdělávání apod. Mohou vznikat i kluby zahrádkářů, milovníků filmů, sběratelů apod.

Čas od času je dobré pořádat výlety mimo domov. Naplánovat divadelní představení, prohlídku výstavy, návštěvu zoologické zahrady. Klienti se tak dostanou mezi lidi a přijdou na jiné myšlenky.

Všechny tyto akce slouží k aktivizaci obyvatel. Klíčem k úspěchu a kvalitním programům je motivovaný personál, který umí efektivně využívat dostupné zdroje a práce mu přináší radost.

---

<sup>8</sup> HOLMEROVÁ, Iva, et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Jednotlivé techniky, přístupy a nefarmakologické metody a jejich využití v praxi, s. 136.

<sup>9</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing, 1999. Vytváření zábavně-terapeutických programů, s. 23.

### 3. Aktivizace

K aktivizaci je třeba přistupovat s rozmyslem a více než schémata respektovat přání a možnosti konkrétního člověka. Základem je tedy opět individualizovaný přístup a sledování daného cíle v rámci pozitivního ovlivňování. Jak fyzická tak psychická aktivizace musí vycházet z přání klienta a především pak musí respektovat jeho možnosti. Každá aktivita je podmíněna tím, aby člověk chtěl, uměl a hlavně mohl danou činnost provádět.<sup>10</sup>

#### 3.1 Cíle aktivizace

- *udržení, popř. zlepšení stávajících dovedností (hrubé a jemné motoriky, chůze, paměti apod.)*
- *smysluplné vyplnění volného času*
- *eliminace nežádoucích poruch chování (neklid, úzkost, deprese apod.)*
- *pozitivní vliv na emoční stav pacienta (zvýšení sebevědomí, sebedůvěry apod.)*
- *pravidelný režim (dává klientovi pocit řádu, stability, bezpečnosti).<sup>11</sup>*

Správně zvolená aktivita je smysluplná, působí na všechny složky lidské osobnosti, podporuje klientovi silné stránky, zachovává jeho důstojnost.

#### 3.2 Při aktivizaci je nutno vzít v úvahu

- *poruchu krátkodobé paměti – nutno stále opakovat jednoduché pokyny a teprve po zvládnutí jednoho, přejít ke druhému*
- *zhoršení prostorového vnímání a prostorové představivosti*
- *zhoršení kvality řeči (často afázie)*
- *změny v emotivní složce (nejistota, úzkost, apatie, pasivita apod.)*
- *možná apraxie*
- *porucha pravolevé orientace*
- *poruchy koncentrace.<sup>12</sup>*

---

<sup>10</sup> KALVACH, Zdeněk, et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha : Karolinum, 1997. Psychologie stárnutí a stáří, s. 82.

<sup>11</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Jednotlivé techniky, přístupy a nefarmakologické metody a jejich využití v praxi, s. 140.

<sup>12</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Jednotlivé techniky, přístupy a nefarmakologické metody a jejich využití v praxi, s. 140.

### 3.3 Kdy je aktivizace naléhavá?

Aktivizace je naléhavá především u klientů nemocných s poruchami symbolických funkcí (řeči, čtení, prostorového vnímání), nemocných s různými poruchami hybnosti, seniorů ohrožených imobilizačním syndromem a vznikem proleženin. Dále u klientů depresivních, osob prožívajících rezignovanou apatii a zvláště pak u obyvatel, kteří se nemohou adaptovat na nové prostředí.

Další velmi početnou skupinou seniorů, u kterých je zapotřebí dbát zvýšené aktivizace, jsou lidé postižení demencí, klienti dezorientovaní, s problémy v komunikaci apod. Nejčastějšími aktivizačními technikami u těchto lidí bývá **validace** a **reminiscence**.

### 3.4 Validace

*Validace je metoda sociální pracovnice paní Feilové, původem Němky, která studovala a vyrůstala v USA. Filozofie její metody vychází ze zásad humanistické psychologie: Každý člověk má svou cenu bez ohledu na svou odlišnost a duševní stav. Každé životní období má svůj specifický smysl a lidské chování má své příčiny. A proto je třeba, abychom byli tolerantní, snažili se vcítit se do chování druhých a naučili se empatii projevovat.*<sup>13</sup>

#### **Validovat tedy znamená**

- dávat hodnotu každému projevu člověka; respektovat člověka v jeho původních společenských rolích; komunikovat s člověkem o jeho tématu, nevnučovat jiná; orientovat se spolu s klientem v „jeho světě“, přijmout jeho čas, zážitky, emoce apod.<sup>14</sup>

#### **Role vedoucího ve validační skupině**

- je empatický, tolerantní; chová se s respektem ke všem účastníkům; podporuje klienty; pozorně naslouchá; ke všem je laskavý a pro všechny má slova uznání; je si vědom kladů klientů, na kterých staví; nikdy si nedělá legraci z citů klientů.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Validace podle paní Feilové a její cíle, s. 42.

<sup>14</sup> MATOUŠEK, Oldřich , et al. *Sociální práce v praxi*. Praha : Portál, 2010. Sociální práce se starými lidmi, s. 185-186

<sup>15</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Validace podle paní Feilové a její cíle, s. 45.

Člověk, který validaci provádí se dále omezuje na neohrožující otázky (Kdo? Co? Kde?). Nejdůležitější je, aby dokázal navodit pocit důvěry a blízkosti.

### 3.4.1 Validační technika s dezorientovanými klienty

Dezorientovaní lidé ztrácejí vůli k sebekontrolě a také schopnost obrany proti působení citů, které pak vyjadřují. Neradi se již učí novému chování, přestávají růst a začínají sumarizovat. Poté u nich nastává regrese, jak se lidově říká – druhé dětství. Dezorientovaní lidé totiž často, stejně tak jako děti, používají předměty k reprezentaci lidí a událostí z minulosti. Staří lidé často vztahují vše na sebe a proto musí být terapeut opatrný, aby je neurazil. Většina pracovníků se také domnívá, že dezorientovaní klienti nutně touží po pozornosti druhých. Oni však potřebují spíše potvrzení sebe samých, potřebují znovu najít svou osobnost. Dotek, rytmus, příjemně znějící slova, to vše jim pomáhá stimulovat minulé zážitky a slasti.<sup>16</sup>

#### Zásady při práci s dezorientovanými lidmi

- *neříkat dezorientovaným seniorům, co mají dělat; brát každého jako jednotlivce a počítat s tím, že každý člověk je jiný a má jiné reakce; vžívat se do pocitů druhých; snažit se zachytit jejich rytmus a respektovat ho; naslouchat verbálním narážkám a neverbálním signálům; převádět pocity lidí do slov tak, aby jim dodávala vážnost.<sup>17</sup>*

*Validací pomáháme obnovovat pocity vlastní ceny, dodáváme sílu a podporujeme to, co je v člověku zdravé. Vědomí vlastního smysluplného „já“ snižuje stres, úzkost a depresi. Lidem se zlepšuje řeč, obnovuje společenská interakce, kontakt se sebou samým a tím i pocit spokojenosti, klidu a bezpečí. Nemoc sice nezmizí, ale v jakémkoli jejím stadiu nebo u jakéhokoli druhu postižení lze pomocí validace podstatným způsobem zlepšit kvalitu života.<sup>18</sup>*

---

<sup>16</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Validace podle paní Feilové a její cíle, s. 46.

<sup>17</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Validace podle paní Feilové a její cíle, s. 48.

<sup>18</sup> MATOUŠEK, Oldřich , et al. *Sociální práce v praxi*. Praha : Portál, 2010. Sociální práce se starými lidmi, s. 186

### 3.5 Reminiscenční terapie

Reminiscenční metoda využívá vzpomínek a jejich vybavování si prostřednictvím různých podnětů. V práci se zdravými seniory má aktivizační význam, důležitá je však zejména pro klienty s demencí, kteří trpí poruchami krátkodobé paměti, ale velmi dobře si vybavují události dávno minulé.

Může být individuální nebo skupinová. Jejím cílem je nejen zlepšení stavu člověka, ale především posílení jeho důstojnosti a zlepšení komunikace. Jedná se o metodu účinnou, snadno aplikovatelnou a také levnou, tudíž by měla být součástí každého zařízení, které pečuje o lidi s demencí.<sup>19</sup>

#### Jaké jsou důvody pro reminiscenční terapii?

- *soustřeďuje se na staré vzpomínky u lidí, jejich krátkodobá paměť a vzpomínky na nedávné události jsou narušeny; umožňuje klientům, aby se ve vzpomínkách vrátili do doby, kdy byli zdraví, aktivní a šťastní; vrací klientům sebedůvěru tím, že se jim znovu podaří evokovat si svou osobnost v dřívějších souvislostech.*<sup>20</sup>

#### 3.5.1 Pomůcky pro reminiscenční terapii

To, jaké pomůcky terapeut zvolí, záleží pouze na něm, na jeho kreativitě. Někteří si vystačí se starými fotografiemi, jiní shromáždí nejrozličnější předměty, které senioři dobře znají z dob svého mládí. Důležité také je, aby pracovník znal zvyklosti jednotlivých klientů, to odkud pocházejí, čím se dříve živilí apod.

#### Nejčastějšími pomůckami jsou:

- *fotografie – rodina, škola, životní události (svatba, maturita, narození dětí apod.); starší knihy a kalendáře, starší domácí potřeby – mlýnek na kávu, rám na vyšívání, staré váhy, loutkové divadlo, valcha, špulka, staré hračky, staré pero apod.*

-

#### Vhodné je i využívání smyslů:

- *čich – čaje, sušené byliny, melta, cikorka*
- *hmat – různé druhy látek (samet, satén, tyl)*
- *sluch – hudba, zvonek, roličky, píšťalka*

<sup>19</sup> HOLMEROVÁ, Iva, et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Reminiscenční terapie, s. 181.

<sup>20</sup> HOLMEROVÁ, Iva, et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Reminiscenční terapie, s. 183-184.

- *chut' – společně vytvořené pečivo, nejlépe podle starých receptů apod.*<sup>21</sup>

### 3.5.2 Osvědčená témata v reminiscenční terapii

Témata je třeba volit individuálně s ohledem na předešlý život klienta či podle složení skupin. Vhodné jsou takové události, které jsou spojeny s pozitivními emocemi:

- *moji kamarádi z dětství, různé příhody z dětství*
- *první lásky*
- *svatba*
- *taneční hodiny a plesy*
- *moje děti, když byly malé*
- *jak jsme si hráli, když jsme byli dětmi*
- *příběhy ze školy, jak jsme zlobili*
- *písničky*
- *oslavy, rodinné události*
- *cestování, výlety*
- *dřívější móda*
- *vaření, recepty*<sup>22</sup>

Práce se vzpomínkami výrazně zlepšuje psychický, ale také zdravotní a funkční stav seniorů. Uvědomí si, že jejich život má cenu, byl plný událostí, o které se rádi podělí s ostatními. Potvrzují si jimi svou vlastní identitu a kontinuitu svého života. Zaměstnávají své myšlení a paměť. Reminiscencí senioři uspokojují potřebu předat své zkušenosti mladší generaci (setkávání generací, kdy do domovů pro seniory dochází děti ze škol) a tím mají podíl na pokračování života. V neposlední řadě je vzpomínání důležitým zdrojem informací pro pečující personál – posiluje vztah mezi klientem a pečovatelem, zejména tím, že se z klienta stává člověk s vlastní historií, se zvládnutými i nezvládnutými problémy, s významnými rolemi. /<sup>23</sup>

Reminiscence by měla být každodenní součástí klientova života v jednotlivých zařízeních ústavní péče.

---

<sup>21</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Reminiscenční terapie, s. 187.

<sup>22</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Reminiscenční terapie, s. 188.

<sup>23</sup> MATOUŠEK, Oldřich , et al. *Sociální práce v praxi*. Praha : Portál, 2010. Sociální práce se starými lidmi, s. 188

## 4. Přehled vybraných aktivizačních metod v ústavní péči

### 4.1 Kognitivní trénink

Kognitivní trénink zahrnuje různá cvičení, která pomáhají zlepšit fungování jednotlivých úrovní poznávacích funkcí, např. soustředění, pozornost, myšlení, paměť apod.<sup>24</sup> Vzhledem k tomu, že domovy pro seniory v České republice jsou zařízení, kde se klientům dostává celodenní péče a kde žije mnoho seniorů s kognitivní poruchou, je právě zde tréninku paměti věnovaná velká pozornost.

Význam cvičení paměti dále narůstá u seniorů, u nichž slábnou sociální kontakty.<sup>25</sup>

#### Vhodnými aktivitami tréninku paměti jsou:

- pravidelně číst s pokusem zopakování si toho, co jsem právě četl
- učit se něčemu novému, např. cizímu jazyku
- trénovat matematické schopnosti
- udržovat mezilidské kontakty, luštit hádanky, křížovky, hrát společenské hry – pexeso, šachy, dáma apod.<sup>26</sup>

#### 4.1.1 Příklady cvičení

##### Doplňte zvíře, rostlinu

Terapeut čte, z předem připraveného textu a tak kde vynechá místo, mají klienti doplnit určité zvíře nebo rostlinu tak, aby uvedená věta dávala smysl.

##### Co mají společného města

Terapeut čte skupinu různých měst, která mají nějakou společnou vlastnost. Klienti se pokoušejí přijít na to, co mají města společného.

---

<sup>24</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Kognitivní rehabilitace, s. 158.

<sup>25</sup> KALVACH, Zdeněk, et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha : Karolinum, 1997. Psychologie stárnutí a stáří, s. 114.

<sup>26</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Kognitivní rehabilitace, s. 158.

## Zkratky

Terapeut má na kartičkách, velkými písmeny napsané, různé obecně známé zkratky. Klienti pak mají za úkol říci, co znamenají jednotlivá písmena. U zkratků užívaných v minulosti se může rozvinout diskuse, což je samozřejmě vítáno.

## Nákup

Terapeut přečte z připraveného seznamu, co je třeba „nakoupit“. Nemělo by se jednat o více než 15 položek. Čte pomalu, hlasitě, raději dvakrát. Klienti mají za úkol zapamatovat si, co vše v něm bylo uvedeno včetně množství. Pro lepší zapamatování může sloužit pomůcka, kdy jsou v seznamu uvedeny ingredience pro přípravu určitého jídla.<sup>27</sup>

## 4.2 Senzorická stimulace

*Ubývání ostrosti smyslů patří k procesu stárnutí a právě z tohoto důvodu je důležité zařazovat programy, při kterých se co nejvíce používají všechny dosud fungující smysly. Tyto aktivity musí být uzpůsobeny potřebám obyvatel a prezentovány zábavnou formou.<sup>28</sup>*

Následující činnosti mohou být prováděny ve skupinách či individuálně.

### 4.2.1 Hmat

Hmatem člověk rozpoznává různé druhy látek, dále rozpoznává tvary, hmotnost apod. Klienti mohou mít buď otevřené oči, nebo i zavřené.

### Příklady cvičení procvičujících hmat

#### Pytel

Terapeut dá do pytle určité předměty. Každý klient si pak jeden vyloví, ohmatá si jej a snaží se uhodnout, co to je. Předmět pak může být poslán dokola, aby si ho prohlédli a sáhli na něj i ostatní účastníci. Předměty nesmí být zdraví ohrožující – ostré, špičaté. Vhodnými rekvizitami jsou potřeby každodenního života – hřeben, mýdlo, lžíce.

---

<sup>27</sup> HOLMEROVÁ, Iva, et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Kognitivní rehabilitace, s. 162-164.

<sup>28</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing, 1999. Náměty k programům a činnostem, s. 60.

### **Pod stolem**

Obyvatelé si pod stolem předávají opatrně předmět, tak aby ho nikdo z nich neviděl. Pomocí hmatu vnímají jeho povrch, tvar, hmotnost. Až dorazí na konec kruhu, může každý z nich hovořit o tom, jaké to pro něj bylo, co vypozeroval.

### **4.2.2 Čich**

Ke stimulaci čichu se většinou používá koření, ale velmi dobře může posloužit i zralé ovoce. Terapeut však musí mít u těchto cvičení na vědomí, že staří lidé mívají často čichové schopnosti oslabené.

### **Příklady cvičení procvičujících čich**

#### **Koření**

Terapeut nasype různé druhy koření do kořenek, nebo jakýchkoli menších krabiček. Na vrch se dá vata, aby se obsah nevysypal. Obyvatelé pak rozeznávají vůně. Po cvičení se může rozvinout debata o tom, jaké koření kdo a k čemu používal.<sup>29</sup>

#### **Mísa ovoce**

Do mísy terapeut nejdříve položí zralé ovoce (může se používat i zelenina jako česnek, cibule, nebo květy či byliny), tak aby je obyvatelé viděli. Poté přistupuje ke každému člověku a dává mu přičichnout (ovoce má již zabalené třeba v sáčku, aby se oddělil zrak od čichu). Obyvatelé se snaží poznat o jaké ovoce (či výše zmíněné suroviny) jde.

Čich je možno stimulovat i pomocí aromaterapie (aromaterapeutické lampy s různými typy aromatických olejů). Různé vůně mohou u klientů vyvolávat zajímavé vzpomínky a mohou pomoci navodit dobrou náladu.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Náměty k programům a činnostem, s. 62.

<sup>30</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Senzorická stimulace, s. 172.

### 4.2.3 Zrak

Při stimulaci zraku se nejčastěji provádí cvičení s barvami a tvary. Terapeut si připraví karty s určitými tvary (kruh, čtverec, trojúhelník) a obyvatelé mají za úkol ukázat v místnosti něco, co má stejný tvar (při cvičení s barvami něco, co má stejnou barvu).

Pro práci se zmatenými obyvateli je velmi vhodné užívat plastové krabičky, nebo plechovky různých velikostí. Klienti si tak skládáním menších tvarů do větších procvičí koncept „větší a menší“.<sup>31</sup>

## 4.3 Arteterapie

*Arteterapie v širším smyslu znamená léčbu uměním včetně hudby, poezie, prózy, tance a výtvarného umění, v užším slova pak léčbu výtvarným uměním. Představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života. Umělecký artefakt či vytvoření uměleckého produktu v arteterapii nejsou důležité, rozhodující je proces tvorby, který je integrujícím činitelem v prevenci i terapii.*<sup>32</sup>

Nejčastěji používané techniky jsou: výtvarné, textilní, technika práce s papírem a s přírodními materiály.

Při výtvarných technikách se může malovat na papír, porcelán, sklo, květináče, ale také na textil – šátky, šál apod. Používají se vodové barvy, temperové barvy, pastelky apod.

Při metodě s textiliemi se velmi často užívá technika batikování.

Možností využití arteterapie při práci se seniory je opravdu nespočet. Vhodným motivačním prvkem mohou být různé události v průběhu roku, např. Vánoce, Velikonoce, Mikuláš apod. O Vánocích se nejčastěji využívá metody terapeutického vaření – peče a zdobí se cukroví, perníčky. Dále se vyrábí svíčky, přání pro rodinu, zpívají se koledy, vyprávějí se příběhy z mládí apod.

---

<sup>31</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. Náměty k programům a činnostem, s. 62.

<sup>32</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Arteterapie, s. 212.

## 4.4 Muzikoterapie

Užití hudby a jejích prvků napomáhá k psychické pohodě člověka, umožňuje posílit jeho sebevědomí, neboť právě texty písní či známá říkadla a melodie zůstávají v lidské paměti a podvědomí nejdéle.<sup>33</sup>

*Techniky muzikoterapie mohou být součástí celodenního programu (zpěv či poslech lidových písní, rytmické a taneční prvky během kondičního cvičení, hudební kvíz při tréninku paměti), ale je možno je také zařadit do jednoho bloku (poslech klasické hudby s čtením o autorovi).<sup>34</sup>*

Mezi velmi oblíbené činnosti se řadí ty se zpěvem. Jsou pro seniory snadno zvládnutelné, texty starších písní se jim dobře vybavují a zpěv obecně patří často k jejich koníčkům. K zábavnějšímu procvičování paměti mohou klienti hledat písničku, která obsahuje určité slovo, např. šáteček, most, voda apod. Při cvičeních pohybových, jako je třeba dupání je možno zazpívat si pochodovou píseň, např. „Šly panenky“, „Okolo Hradce“.

V neposlední řadě je muzikoterapie využívána jako vítaný prostředek pro relaxaci a uvolnění, kdy klienti hudbu pouze poslouchají a dávají tak prostor svým emocím.

## 4.5 Pet-terapie

*Pet-terapie je léčba pomocí zvířecích miláčků. Mezi zvířaty chovanými doma a člověkem totiž existuje již od napanšti vzájemný vztah. A mezi zvířaty a starými lidmi, je toto pouto ještě silnější.<sup>35</sup>* Terapie se užívá především u klientů s demencí, ale vhodná je i pro seniory, kteří ji netrpí. Zvíře je vynikající prostředek pro komunikaci jak člověka se zvířetem, tak i komunikaci klientů mezi sebou. Lidé spolu s příchodem zvířete do zařízení získají nové společné téma a radost. Terapie má vliv i na jejich sebevědomí, zvláště když o němou tvář mohou pečovat a starat se o ně. Vhodné je přinést do zařízení zvíře dospělé, když již člověk zná jeho povahu, než malé kotě, které může být velmi divoké.

Všechny výše uvedené metody jsou nejenom výbornými technikami aktivizačními, nýbrž slouží i jako techniky, které naplňují volný čas seniora žijícího v domovu pro seniory. Účast na nich je dobrovolná a vychází ze zájmu samotného klienta.

---

<sup>33</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Muzikoterapie, s. 225.

<sup>34</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Muzikoterapie, s. 225.

<sup>35</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Pet-terapie, s. 229.

## 5. Význam pohybu ve stáří

Pohyb má pozitivní vliv na člověka v každém věku, je zdrojem kladných psychických změn, přináší nám potěšení. *Pohyb je ten nejpřirozenější prostředek k sebevýchově, k autoregulaci a ke zlepšení pocitu zdraví a kvality života. Má rozhodující vliv na uspořádání struktury pohybového systému. Pohybovým podnětem provokujeme jednotlivé orgány k činnosti, zlepšujeme jejich funkci.*<sup>36</sup>

Pohybem můžeme také příznivě ovlivnit proces stárnutí a výrazně jej i zpomalit. Dále má také vliv na naši soběstačnost, snižujeme jím bolesti pohybové aparátu.

V případě pohybu ve stáří musíme přihlídnout k několika důležitým faktorům, díky kterým budou mít pohybová cvičení na člověka pozitivní dopad. Jsou to:

### 5.1 Zdravotní stav

Zdravotní stav je vůbec nejdůležitější hledisko, které, dá se říci „určuje“ to, jaké aktivity může starý člověk vykonávat. V případě seniorů se jedná především o stav hybného systému, jelikož v něm se pohyb realizuje. Je třeba volit taková cvičení, která budou šetrná a budou člověku přinášet úlevu. Při stanovení celkového pohybového programu musíme dále hledět na to, zda jsou cvičení prováděna seniorem bez závažnějšího onemocnění, či s onemocněním závažným.

### 5.2 Věk

*Pravdou je, že každý z nás stárne odlišně. Genetický faktor zde hraje svou hlavní roli. Jinak obecné znaky stárnutí platí pro každého a je třeba s nimi počítat. Organismus ve starším věku nemůže vykonávat činnosti, které byly v mládí hračkou.*<sup>37</sup> Je třeba, aby senior navštívil lékaře, poradil se s ním a popřípadě podstoupil vyšetření, které ukáže jeho pohybové možnosti.

---

<sup>36</sup> MATOUŠ, Miloš, et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2002. Význam pohybu v procesu stárnutí, s. 32.

<sup>37</sup> MATOUŠ, Miloš, et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2002. Význam pohybu v procesu stárnutí, s. 33.

### 5.3 Pohlaví

Stavba mužského a ženského těla je rozdílná, což určuje i předpoklady pro pohybové činnosti. Na základě zkoumání byla také zjištěna skutečnost, že ženy nepostihují některé choroby, jelikož jsou chráněny určitými hormony.

### 5.4 Pohybové zkušenosti

Pohybové zkušenosti jsou důležité v tom smyslu, kdy se jedinci, kteří sportovali během celého svého života vyrovnávají se zátěží, kterou přináší stárnutí, mnohem snadněji než ti, kteří s pohybem začínají až v pozdějším věku.

### 5.5 Motivace seniorů k pohybu

*Motivace a ovlivňování starších jedinců k aktivnímu stylu života, jehož nezbytnou součástí jsou tělovýchovné aktivity, je úkol velmi obtížný a dlouhodobý. Touto závažnou problematikou se zabývají všechny vyspělé státy světa, jsou však úspěšné stále jen částečně.*<sup>38</sup> Miroslav Štilec ve své knize „Program aktivního stylu života pro seniory“ uvádí některé výsledky Kritické analýzy empirických studií (Schick, 1998), která studuje hlavní faktory ovlivňující účast lidí starších 50 let na aktivní tělovýchovné činnosti.<sup>39</sup> Jedná se o tři základní otázky:

#### **1. Jakou motivaci mají starší lidé k pohybovým aktivitám?**

- okruh přátel, kteří mají sami vztah k pohybu,
- doporučení lékaře, zdravotní důvody,
- příklad rodinného prostředí.

#### **2. Jaké bariéry jim stojí v cestě, proč nejsou aktivnější?**

a) osobností faktory – fyzické – zdraví, nemoc, zdatnost; psychické – pohodlnost, očekávání kladného prožitku, který se nedostaví.

b) faktory blízkého okolí – sociální – okolí ho nechápe, zesměšňuje ho; ekologické – špatná doprava, časově náročné zaměstnání.

#### **3. Jaké důvody převládají při zanechání pravidelnější pohybové činnosti?**

---

<sup>38</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. Aktivní stárnutí, s. 24.

<sup>39</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. Aktivní stárnutí, s. 24.

- zdravotní objektivní, lékařsky ověřitelné – nemoc, zranění; zdravotní subjektivní – pocity únavy, ochabnutí zájmu, výmluva; osobní rozhodnutí, péče o člena rodiny, vnuky.<sup>40</sup>

## 5.6 Vhodné pohybové aktivity ve stáří

Obecně lze říci, že vhodné jsou veškeré aktivity, které působí senioru potěšení a dělají mu dobře. Zvláště se pak doporučuje: chůze, turistika, nordic walking (v dnešní době stále populárnější chůze s trekingovými holemi, které pomáhají udržet stabilitu těla a odlehčují kloubům dolních končetin), chůze na lyžích, jízda na kole, plavání. V případě plavání si pak člověk musí dávat pozor na přílišné namáhání krční páteře. Dochází k němu především při stylu „prsa“, kdy jedinec plave s hlavou nad vodou.

Mezi další vhodné formy pohybu patří pohyby pomalé, klidné a soustředěné.

## 5.7 Nevhodné pohybové aktivity ve stáří

Hlavním limitujícím činitelem pro každou pohybovou aktivitu jsou různá zdravotní oslabení, která rostou spolu s přibývajícím věkem. *Neúměrné zatěžování lidského organismu vede k rychlejšímu opotřebování ve všech směrech. Činnosti prováděné vysokou intenzitou blížící se maximu jsou pro každého jedince po čtyřicátém roku života nevhodné. Snaha po vysoké výkonnosti v některém ze sportovních odvětví je na úkor zdraví, dokladem čehož jsou zdravotní potíže u výkonnostních sportovců.*<sup>41</sup>

Vysokou a nepřiměřenou intenzitou zátěže u lidí ve starším věku bývá oslabován, jak celý hybný systém, tak i systém srdečně-cévní, což později vede ke zdravotním potížím.

Nevhodné činnosti jsou tedy především posilovací cvičení, při nichž se překonávají vysoké odpory, výdrže, náročná koordinační cvičení, akrobatické výkony, které zatěžují nervový systém a mohou být zdrojem stresu a nervové únavy.<sup>42</sup> Na stárnoucí organismus mohou negativně působit i takové aktivity, které se na první pohled jeví jako zcela „neškodné“ a které jsou mnoha seniory vykonávány téměř denně. Jedná se například o různé domácí práce jako pletení, háčkování, vyšívání, práce na zahradě apod. Tyto jednostranně zaměřené činnosti vedou k přetěžování svalového aparátu.

---

<sup>40</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. Aktivní stárnutí, s. 24.

<sup>41</sup> MATOUŠ, Miloš, et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2002. Význam pohybu v procesu stárnutí, s. 38-39.

<sup>42</sup> MATOUŠ, Miloš, et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2002. Význam pohybu v procesu stárnutí, s. 39.

## 5.8 Taneční terapie

Taneční terapie je uznávanou metodou rozšířenou po celém světě. Tanec se v ní chápe jako terapeutický pohyb, kdy estetická stránka ustupuje do pozadí, a naopak se zdůrazňují faktory psychologické (schopnost nonverbálně komunikovat), fyzické (rovnováha, zlepšení koordinace), sociální (vytvoření nových sociálních kontaktů).<sup>43</sup>

Tance probíhají nejčastěji v kruhu, kdy mají klienti možnost vzájemně se pozorovat, vidí dobře na terapeuta, což jim umožňuje snadnější nápodobu pohybů. Zároveň dává kruh seniorům pocit bezpečí, napomáhá při překonávání bariér, dodává pocit jistoty a odvalu.

Terapii je vhodné zahájit vsedě na židlích, nejlépe s tvrdším podkladem, jelikož člověk se tak automaticky lépe napřímí. Židle by dále měla mít opěradlo, aby se klienti mohli opřít zejména v oblasti bederní páteře. Není třeba pouštět se do složitých pohybů, naopak se doporučují pohyby pomalejší, snadno zapamatovatelné. Nejčastěji se jedná o plynulé kroužení horních a dolních končetin, propínání nohou v kolenech, otáčení hlavy a rozhýbání tak krční páteře. Mezi jednotlivými cviky je velmi vhodné provést krátkou automasáž, spojenou i s popovídáním si s vlastním tělem, např. „ručičko, já tě mám ráda, tak mě nebol a pomáhej mi..“ apod.

### 5.8.1 Zásady pro vedení cvičebních a tanečních lekcí

Cvičitel (terapeut) by měl mít vědomosti o fyziologických změnách a psychice stárnoucího organismu, měl by být trpělivý, umět člověka v případě nezdaru podpořit, poskytnou první pomoc.

Cvičební plán by se měl naplánovat po absolvování vstupní zdravotní prohlídky pohybového a oběhového aparátu účastníka.

Cvičení by mělo probíhat v dopoledních hodinách, kdy jsou senioři čilí a mají čas na seberealizaci.<sup>44</sup>

Cvičitel musí respektovat individuální zvláštnosti jednotlivých klientů, nová cvičení zařazovat postupně, více opakovat již zvládnuté prvky.

Důležité je seniory motivovat, chválit a povzbuzovat, dbát na správnou dechovou frekvenci.

---

<sup>43</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Taneční a pohybový program pro pacienty postižené demencí, s. 204.

<sup>44</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. Doporučení pro tělovýchovu seniorů, s. 112.

Příjemnou atmosféru dotváří hudební doprovod, který udává rytmus a pomáhá seniorům posilovat jejich vnitřní identitu. Velmi vhodná je i hudba se zpěvem písní, které klienti znají. *Rytmická, rychlá a veselá hudba je impulsivní, umožní vytržení z apatie či melancholie. Má za následek zrychlení srdečního tepu a tím lepší prokrvení celého těla i mozku. Celkově seniory aktivizuje a dává jim pocit radosti a veselí.*<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. Taneční a pohybový program pro pacienty postižené demencí, s. 206.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **9. Úvod**

Ke zpracování praktické části mé bakalářské práce mi velmi pomohl milý a příjemný personál Domova pro seniory Kobyličky (DS Kobyličky). Domov se nachází v klidné lokalitě Prahy 8. K návštěvě tohoto zařízení mě vedla především široká nabídka kulturních a zájmových aktivit, které svým klientům nabízí. Zajímalo mě, v jakém počtu se jich obyvatelé účastní a celkově také to, jaké mají zájmy, co je baví, co je nebaví, které aktivity patří mezi jejich oblíbené, které jim v Domově chybí apod. Během svého studia jsem měla možnost navštívit více domovů pro seniory, dále různé stacionáře, kluby apod. Žádný mě však svou nabídkou aktivit nezaujal tolik, jako právě DS Kobyličky.

Mou hlavní výzkumnou metodou je strukturovaný rozhovor. Zvolila jsem ho především z toho důvodu, že si senioři velmi rádi povídají, dát jim pouze předtištěný dotazník by mi přišlo neúčinné a předpokládám, že většina by ho, z nejrůznějších důvodů, nevyplnila. Při osobním kontaktu, který je pro starší lidi nezbytný a velmi důležitý, jsem jim mohla otázky několikrát zopakovat, když něčemu nerozuměli, zeptali se mě přímo, což by u dotazníku možné nebylo. Na mé otázky odpovídalo 40 klientů, s jejichž výběrem mi pomohly paní Mgr. Marie Neckářová a paní Bc. Alena Bukovská. Počet 40ti respondentů jsem zvolila především z důvodu časové náročnosti a těžšímu vyhodnocování. Jednotlivé údaje jsem zpracovávala několik měsíců a na každý z rozhovorů bylo zapotřebí opravdu dostatečné množství času. S klienty jsem si povídala buď v klubu, někteří mě pozvali k sobě do pokoje, nebo jsme seděli na chodbě. Někteří se rozprávěli více, jiní méně, všichni byli však velice ochotní a milí a bylo vidět, že je to baví. Mluvila jsem s 6ti muži a 34 ženami ve věku 61 až 92 let.

Druhou výzkumnou metodu, anketu, jsem zaměřila na otázku, zda klienti navštěvují nějaké pohybové aktivity. Odpovídali mi jak klienti, se kterými jsem dělala rozhovory, tak obyvatelé, kteří rozhovor neabsolvovali. Ne zvolila jsem klasickou metodu, při které bych rozdávala anketní lístky s napsanou otázkou, obyvatele jsem obcházela po jejich pokojích a ptala se jich přímo. Na anketní otázku mi odpovědělo 50 žen a 8 mužů ve věku 61 až 96 let.

Praktickou část své práce jsem záměrně věnovala pouze DS Kobyličky, ráda bych jí pojala jako doporučení na tento Domov. Množství aktivit, které svým klientům nabízí a celkový přístup personálu k jeho obyvatelům mi přijde opravdu vynikající a troufám si říci, že i

ojedinelý. Zároveň jsem také chtěla, aby výsledky rozhovorů a ankety byly přínosem nejenom pro mě, ale především také pro Domov samotný.

Cílem mé práce je ukázat, že život v domovech pro seniory nemusí být starým člověkem chápán pouze jako nějaké omezení, ale že každý, pokud mu to jeho zdravotní stav dovolí a pokud sám chce, může stále vést aktivní život plný radosti.

V této části práce bych tak ráda blíže představila Domov pro seniory Kobylisy, jeho strukturu, zájmové a kulturní aktivity, které nabízí, a především pak názory na ně od samotných klientů.

### **Pro svůj výzkum jsem si stanovila následující hypotézy:**

#### **Hypotéza č. 1:**

„Předpokládám, že klienti Domova pro seniory Kobylisy jsou spokojeni s nabídkou zájmových a kulturních aktivit, které jim nabízí.“

#### **Hypotéza č. 2:**

„Myslím, že se klienti Domova pro seniory Kobylisy se nepřilíš rádi zúčastňují pohybových aktivit.“

#### **Hypotéza č.3:**

„Domnívám se, že se většina klientů Domova pro seniory Kobylisy, kterým to jejich zdravotní stav dovolí, pravidelně účastní různých zájmových aktivit.“

## 10. Struktura Domova pro seniory Kobylisy (DS Kobylisy)

**Adresa:** Mirovická 19/1027, Praha 8 – Kobylisy, 182 00

**Telefon:** 284 001 711

**Vedoucí pracovník:** Mgr. Zuzana Steinbauerová

**Zřizovatel:** Hlavní město Praha

**Druhy služeb:** Domov pro seniory – se snaží zajistit seniorům důstojný život s ohledem na jejich individuální potřeby. Na každém oddělení je vždy útulná místnost, kde mohou klienti posedět, přečíst si knihu, sledovat televizi. Mimoto je na chodbách i posezení, které mohou senioři využívat. Chodby jsou vymalované teplými barvami, celkový dojem působí velmi příjemně. Pokoje jsou jednolůžkové či dvoulůžkové. Na každém pokoji je umyvadlo s teplou vodou. Toalety a koupelny jsou společné.

Domov se zvláštním režimem – specializované oddělení se zaměřuje na péči o lidi s demencí. Cílem je zajištění kvality života a zachování soběstačnosti klientů, respektování zvláštních potřeb a také vytvoření domácího prostředí, kde se budou senioři cítit bezpečně. Kapacita je 42 lůžek, klienti mohou bydlet ve 2, 3, nebo 4 lůžkových pokojích. Obyvatelé mohou využívat kuchyňku, obývací místnost, zahradu či terasu. Personál se snaží, aby prostory navozovaly domácí atmosféru.

**Činnosti poskytované ze zákona:** pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy či pomoc při zajištění stravy, poskytnutí ubytování, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, sociální poradenství, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

**Zdravotní péče:** v Domově má ordinaci praktický lékař a při jeho nepřítomnosti se v naléhavých případech volá pohotovost. Do Domova také pravidelně dochází další specializovaní lékaři např. ortoped, psycholog, oční lékař apod.

**Stravování:** pokud to klientům jejich zdravotní stav dovolí, chodí na jídlo do společné jídelny, kde jsou obsluhováni servírkami. Pokud jsou na tom zdravotně hůře, jedí buď v malých jídelnách na oddělení či přímo na svých pokojích. Strava se podává 5krát denně a oběd si obyvatelé mohou zvolit ze dvou druhů jídla. Na přípravu dietních jídel dohlíží speciální pracovnice.

**Cílová skupina klientů:** senioři ve věku 65 a více let, kteří mají sníženou soběstačnost především z důvodu věku. Osoby mladší než 65 let jsou cílovou skupinou ve výjimečných případech.

Senioři se sníženou soběstačností z důvodu stařecké demence, Alzheimerovy nemoci a dalších typů demence.

**Kapacita:** 169 míst, počet jednolůžkových pokojů je 47, počet dvoulůžkových 61.

**Prostory, vybavení:** Domov je rozdělen na tři části. Na budovu A, B a C. Budovy A a B mají přízemí a první patro (k pohybu z patra do patra obyvatelům slouží výtahy), budova C je jednopodlažní. Ke zpříjemnění každodenního života je vedle velké jídelny kiosek, kde si klienti mohou koupit chlebiček, dort, posedět u kávy s přáteli. Za velké plus považují zimní zahradu, v níž se konají nejrůznější posezení, besedy, koncerty apod. K procházkám obyvatelům slouží rozsáhlá venkovní zahrada s řadou laviček a altánků pro odpočinek. Celý objekt je bezbariérový.

**Dopravní spojení:** autobusem č. 144, 152, 177, 186 či 200 ze stanice metra C Kobylisy, do stanice Písečná. Odtud do kopečku pěšky, cca 10 minut chůze.

## 11. Přehled zájmových a kulturních aktivit v DS Kobyliisy

**Cvičení s Katkou** – cvičí se dvakrát týdně, v dopoledních hodinách, vždy 30minut. Aktivitu vede zkušená fyzioterapeutka. Pro navození příjemné atmosféry klientům pouští hudbu a cvičení doplňuje o různé pomůcky jako např. speciální míče tzv. power ball apod. Hlavním cílem je, aby se senioři protáhli a samozřejmě také to, aby se cítili dobře. Sama jsem měla možnost aktivně se cvičení zúčastnit a ocenit tak snahu klientů.

**Cvičíme TAI-CHI** – jednou týdně do Domova dochází dobrovolnice z Klubu TAI-CHI, které pomáhají klientům zvládat jednotlivé cviky. Musím uznat, že senioři mají o tuto aktivitu opravdu zájem, účast je většinou velmi hojná. Cvičení je klidné, zaměřené především na protažení celého těla a na správné dýchání. Klienti se snaží cvičit co nejpečlivěji a na aktivitu dochází i řada seniorů s onemocněním demence.

**Sportovní hry** – každé pondělní odpoledne se schází klienti v zimní zahradě a spolu s fyzioterapeutkami hrají nejrůznější hry, především pak metanou. Hráč se snaží dopravit co nejvíce kamenů do jednotlivých otvorů, které jsou různě obodovány. Celá hra je velice živá, klienti jsou u ní napjatí, jásají za každý bod a hru si vyloženě užívají. Troufám si říci, že se u ní opravdu „vyřádí“. Fyzioterapeutky hrají spolu s nimi, což hře dodává na dynamičnosti.

**Bingo** – hra se pořádá jednou měsíčně v zimní zahradě, každé tři měsíce je pak pro klienty připraveno malé občerstvení. Jedná se o klasické bingo, při kterém má každý účastník svůj záznamový list z čísly. Pokaždé když je „jeho“ číslo vylosováno, zakryje si ho kartičkou. Ten kdo má zakrytá všechna čísla jako první, vykřikne „bingo“ a vyhrává. Vítěz je odměněn sladkým dárkem. Účast je vždy veliká.

**Kuželky** – pořádají se každé pondělí v odpoledních hodinách. DS Kobyliisy má k dispozici klasické umělohmotné barevné kuželky, které se klienti snaží shodit koulí připevněnou na provázku.

**Pracujeme na počítači** – jednou týdně, vždy v odpoledních hodinách, se klienti, spolu s terapeutkou schází, aby si zdokonalovali své dovednosti na počítači. Účast však bývá spíše menší. Při rozhovorech, které se jsem s klienty vedla, někteří říkali, že by na tento kroužek

chodili rádi, jenže si své poznatky nemají kde natrénovat. Když pak přijdou další týden, většinu věcí si prý už nepamatují.

**Klub na desce** – každé druhé úterý se klienti mohou přihlásit a jet do nedalekého domova dětí a mládeže, kde se hrají nejrůznější stolní a deskové hry. Zájem o tuto aktivitu je veliký. Dobré je to především v tom, že od klientů se čeká aktivita ve smyslu, že se musí obléci, jít ven apod. Protáhnou se tak a přijdou na jiné myšlenky.

**Promítání filmu** – jednou měsíčně se pořádá promítání filmu v zimní zahradě. Většinou se promítají starší české filmy, ty mají klienti nejraději.

**Vědomostní soutěž** – vždy v pátek jednou za měsíc se v zimní zahradě koná vědomostní soutěž. Klienti soutěží v družstvech, vítězové dostanou sladkou odměnu. Kvíz má několik kol. Já sama jsem měla možnost klientům připravit nejrůznější otázky a následně je i vyhodnotit. Myslím, že byli s mojí verzí soutěže spokojeni.

**Sluníčko tančí** – probíhá jednou týdně v zimní zahradě. Tančí se celou hodinu, vsedě. Kroužek vede fyzioterapeutka Katka. Tančí se několik různých tanců a klienti, kteří aktivitu navštěvují pravidelně, je již dobře znají. Aktivitu jsem se účastnila vícekrát, jelikož mě samotnou velice zaujala. Cvičí se na hudbu a zapojí se celé tělo, především pak ruce a nohy. K některým tancům klienti využívají i rekvizity např. šátky a šály.

**Výbor obyvatel** – pořádá se jednou za měsíc a účastní se ho vybraní obyvatelé Domova a personál. Probírají se záležitosti týkající se chodu Domova, stravy, kulturních akcí apod. Zástupci z řad obyvatel zde vznášejí svoje připomínky či návrhy, kladou otázky.

**Shromáždění obyvatel** – se koná po výboru obyvatel a mohou na něj přijít všichni klienti Domova a také jejich rodinní příslušníci. Zopakuje se to, co se probíralo při výboru a k jednotlivým otázkám se tak mohou vyjádřit všichni, kdo přijdou.

**Výlety** – nejčastěji se pořádají výlety do Trojského zámku a zoologické zahrady, dále do blízkých měst jako jsou např. Poděbrady, někdy se spojí s ochutnávkou vína apod. Občas se chodí i na nejrůznější divadelní představení, koncerty a muzikály. Já jsem, spolu s klienty, měla možnost navštívit koncert vážné hudby v Libeňském zámku a dále muzikál

Producenti v Hudebním divadle Karlín. Jezdí se také na nákupy do obchodního centra Tesco Letňany. Při těchto akcích však bývá problém zajistit vhodnou a především pak finančně výhodnou dopravu. Klienti mají výlety velice rádi a personál Domova se tak snaží dělat maximum pro to, aby se za kulturou či přírodou jelo několikrát do roka.

**Setkávání s příbuznými** – pořádá se dvakrát ročně. Účast prý ale bývá mizivá, většinou přichází stále ti stejní příbuzní.

**Soutěže** – DS Kobylysy jezdí několikrát ročně na soutěže, které pořádají jiné domovy. Oblíbené jsou např. klání v pexesu, jež většinou pořádá DS Pyšely, dále pak soutěž v recitaci Zámecký Šotek v DS Heřmanův Městec a sportovní soutěže v DS Malešice. Klienti DS Kobylysy se téměř vždy umístí na stupních vítězů a své poháry a medaile mají vystavené v zimní zahradě.

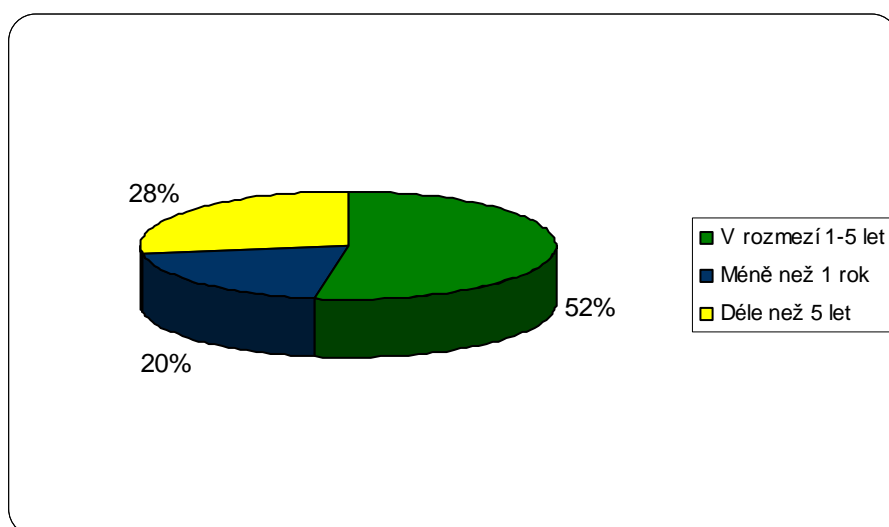
**Klub** – je klientům k dispozici každý všední den cca od 9 do 11 hodin dopoledne. Jedná se o místnost, na každém oddělení je jedna, kde se klienti schází spolu s pracovními terapeutkami, povídá se, vytváří se nejrůznější dekorativní předměty na výzdobu či jen tak pro radost, pije se káva a čaj. Klienti se zde schází i mimo tuto dobu, aby si přečetli knihu, popovídali si mezi sebou, zahráli si karty apod.

DS Kobylysy pro své klienty dále pořádá nejrůznější besedy, přednášky, koncerty, příjemná posezení apod. Většina takovýchto akcí probíhá v zimní zahradě, v letních dnech pak i na zahradě venku, kterou má Domov k dispozici. Pořádají se setkávání klubů při Vánocích, Velikonocích apod. Kluby si vždy připraví výzdobu, upeče se něco sladkého, zpívá se, tančí. Za výborný nápad považuji štědrovečerní večeři pro klienty a jejich rodinné příslušníky. Obyvatelé si vždy pochvalují skvělé jídlo a pití.

## 12. Výzkumná část – rozhovory

**Otázka č. 1:** Jak dlouho již v Domově žijete?

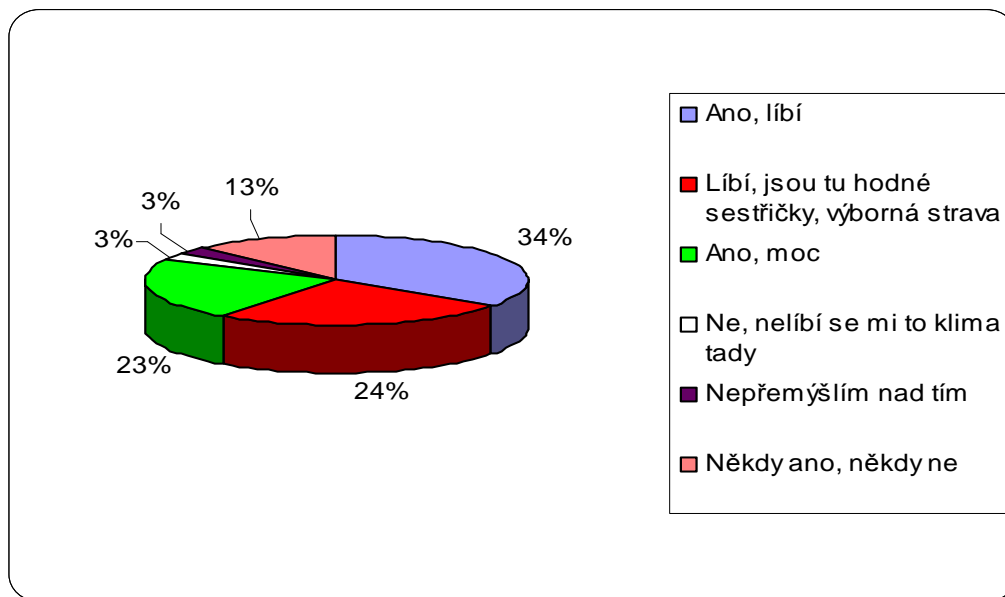
Jak dlouho již v Domově žijete?	
V rozmezí 1-5 let	21
Méně než 1 rok	8
Déle než 5 let	11



Více než polovina dotazovaných žije v Domově v rozmezí jednoho roku až pěti let. Dalších 28% déle než pět let a zbylých 20% obyvatel méně než jeden rok.

**Otázka č. 2:** Líbí se Vám tady?

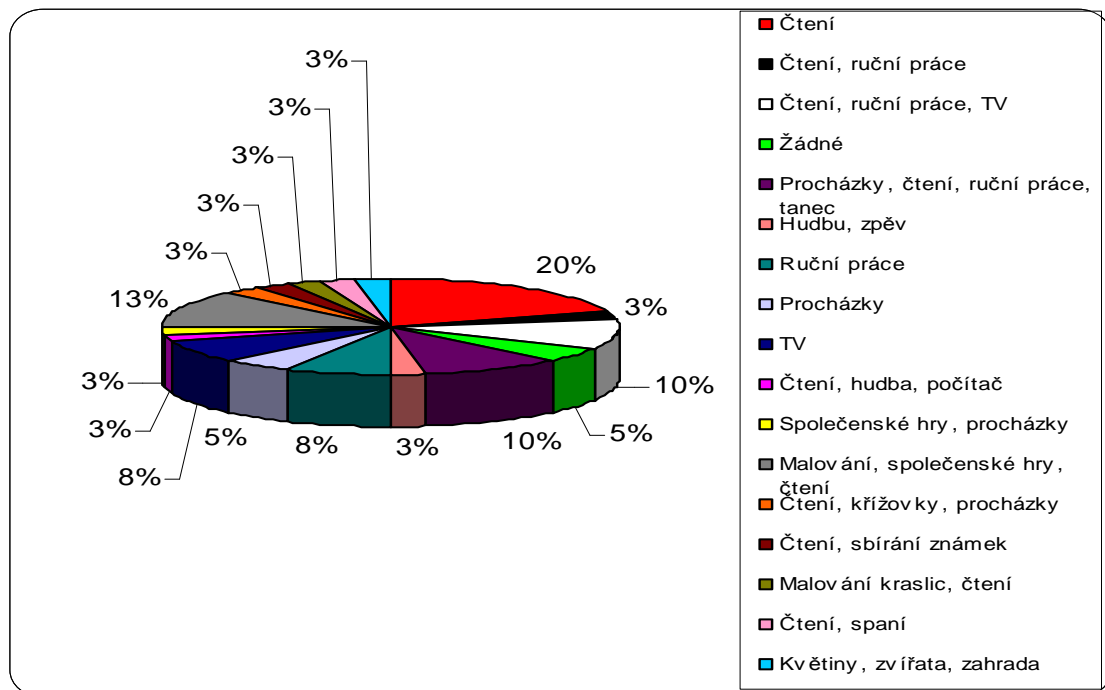
Líbí se Vám tady?	
Ano, líbí	14
Líbí, jsou tu hodné sestřičky, výborná strava	10
Ano, moc	9
Ne, nelíbí se mi to klima tady	1
Nepřemýšlím nad tím	1
Někdy ano, někdy ne	5



Na tuto otázku odpovědělo 34% klientů - ano, líbí. Dalších 24% obyvatel přidalo ke své odpovědi ještě to, že jsou v Domově hodné sestřičky a výborná strava. 23% dotazovaných řeklo, že se jim zde líbí moc. Pět klientů odpovědělo, že se jim tady někdy líbí a někdy ne. Pouze jedna klientka mi sdělila, že se jí zde nelíbí, především pak klima, které podle ní v Domově je. Zbývající jedna obyvatelka mi pověděla, že nad touto otázkou nepřemýšlí a nikdy nepřemýšlela, že si nechce přidělovat zbytečné starosti a určité věci si nepřipouští.

**Otázka č. 3:** Jaké máte zájmy, co Vás baví?

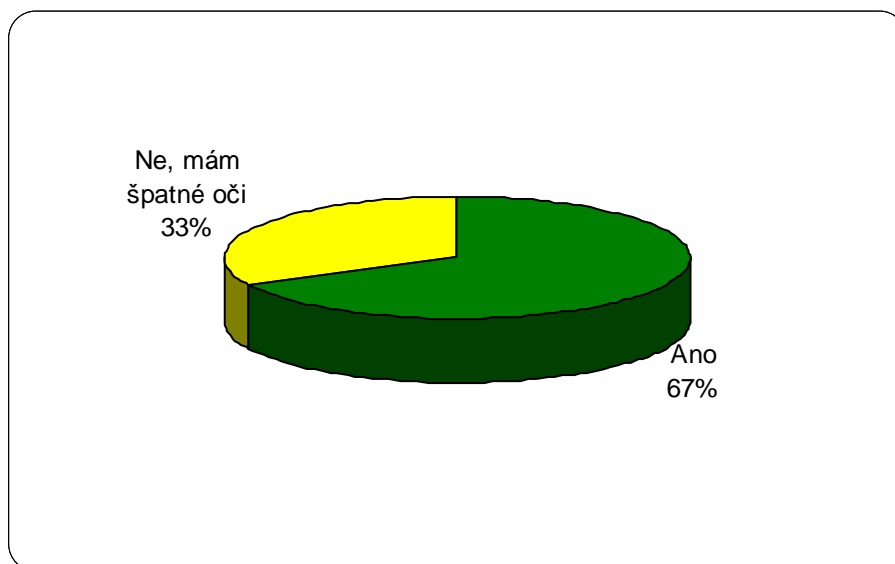
Jaké máte zájmy, co Vás baví?	
Čtení	8
Čtení, ruční práce	1
Čtení, ruční práce, TV	4
Žádné	2
Procházky, čtení, ruční práce, tanec	4
Hudbu, zpěv	1
Ruční práce	3
Procházky	2
TV	3
Čtení, hudba, počítač	1
Společenské hry, procházky	1
Malování, společenské hry, čtení	5
Čtení, křížovky, procházky	1
Čtení, sbírání známek	1
Malování kraslic, čtení	1
Čtení, spaní	1
Květiny, zvířata, zahrada	1



Na třetí otázku odpovídali dotazovaní spontánně, proto je zde uvedeno tolik možností. Chtěla jsem, aby vyjmenovali vše, co je baví, co mají rádi. Je zde krásně vidět, jak různorodé jejich zájmy jsou. Pouze dva lidé mi řekli, že je nebaví nic a že nemají žádné koníčky.

**Otázka č. 4:** Čtete rád/a?

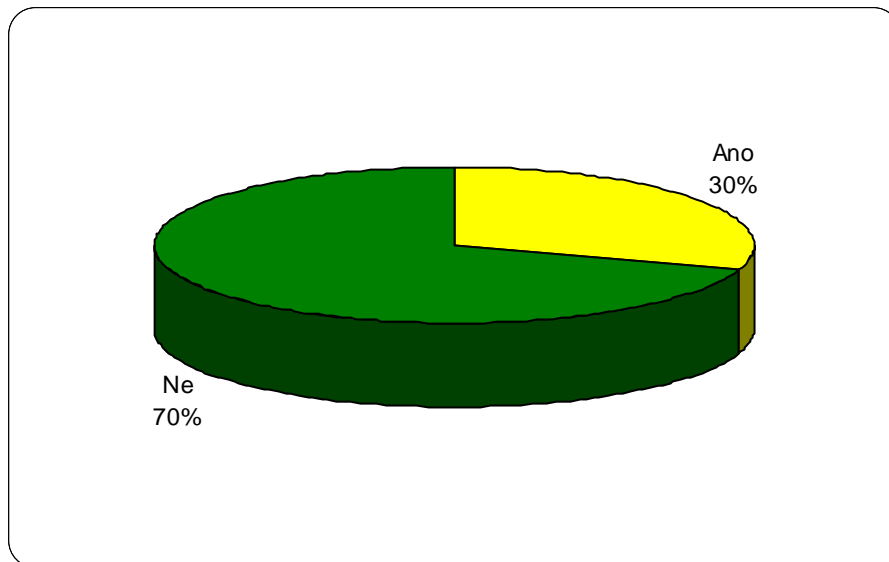
Čtete rád/a?	
Ano	27
Ne, mám špatné oči	13



V následujících otázkách jsem se zaměřila na konkrétní oblasti zájmů, které byly v předchozím grafu zmiňovány nejvíce. V tomto případě jsem se ptala, zda klienti rádi čtou. 67% odpovědělo kladně, zbývajících 33% záporně s odůvodněním, že mají špatné oči. Nikdo mi neřekl, že by ho čtení vyloženě nebavilo.

**Otázka č. 5:** Věnujete se ručním pracím?

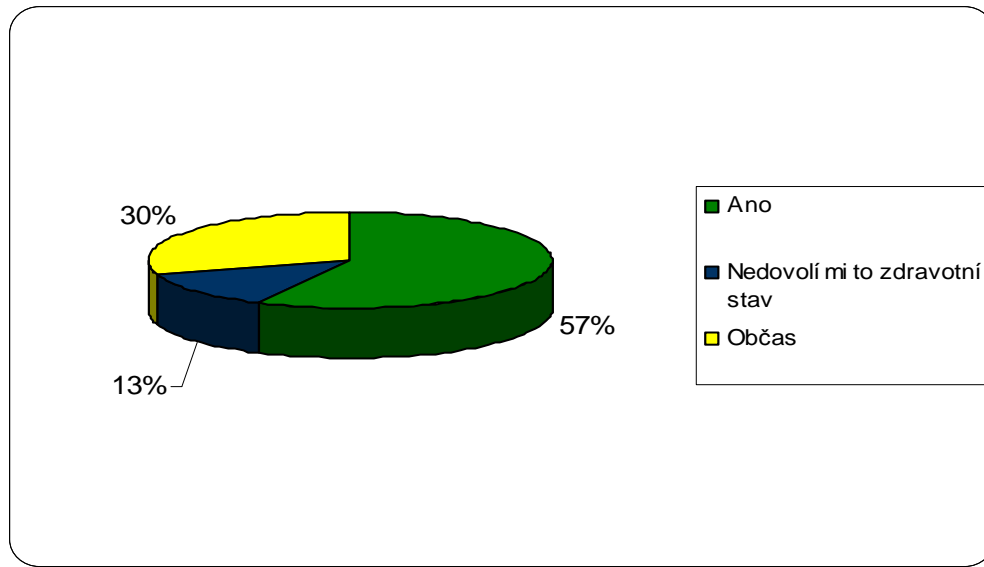
Věnujete se ručním pracím?	
Ano	12
Ne	28



Touto otázkou jsem se snažila zjistit, kolik procent lidí se věnuje ručním pracím. Myslela jsem si, že budou převažovat kladné odpovědi, avšak nestalo se tomu tak. Záporných odpovědí bylo celých 70%.

**Otázka č. 6:** Chodíte rád/a na procházky?

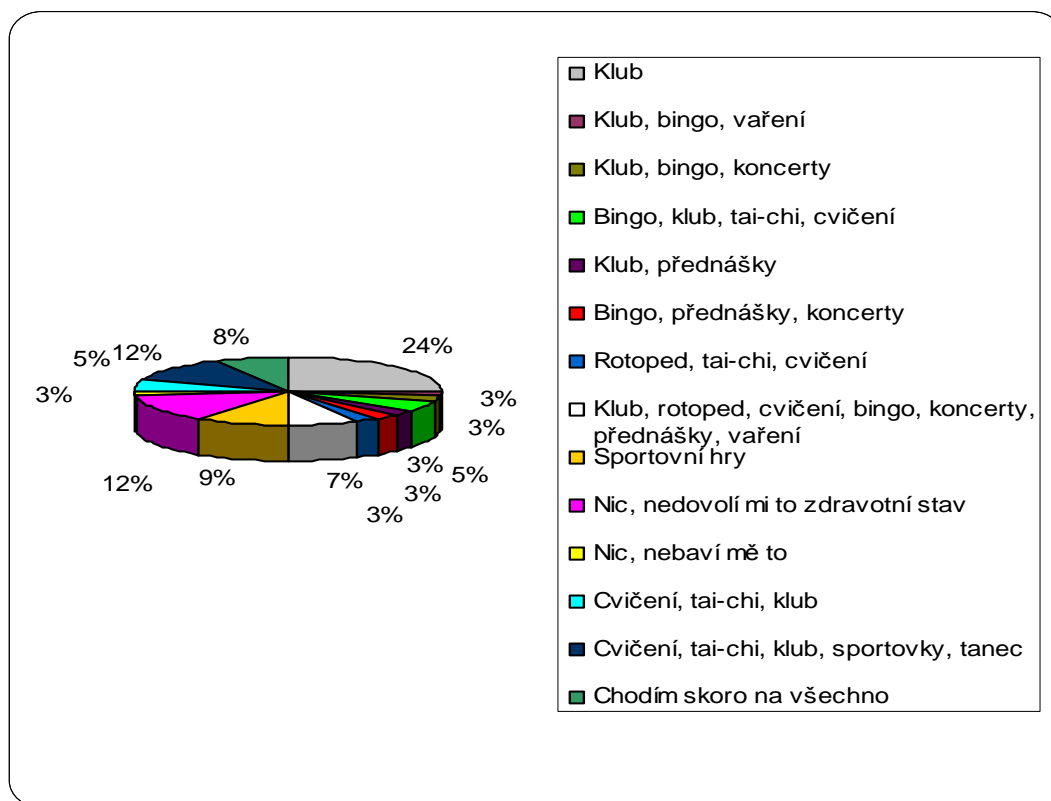
Chodíte rád/a na procházky?	
Ano	23
Nedovolí mi to zdravotní stav	5
Občas	12



Celých 57% dotazovaných odpovědělo, že chodí na procházky rádo. 30% klientů chodí občas (většinou pak dodávali, že záleží na počasí) a zbývajícím 13% to, podle jejich slov, nedovolí zdravotní stav.

**Otázka č. 7:** Jaké aktivity v Domově navštěvujete?

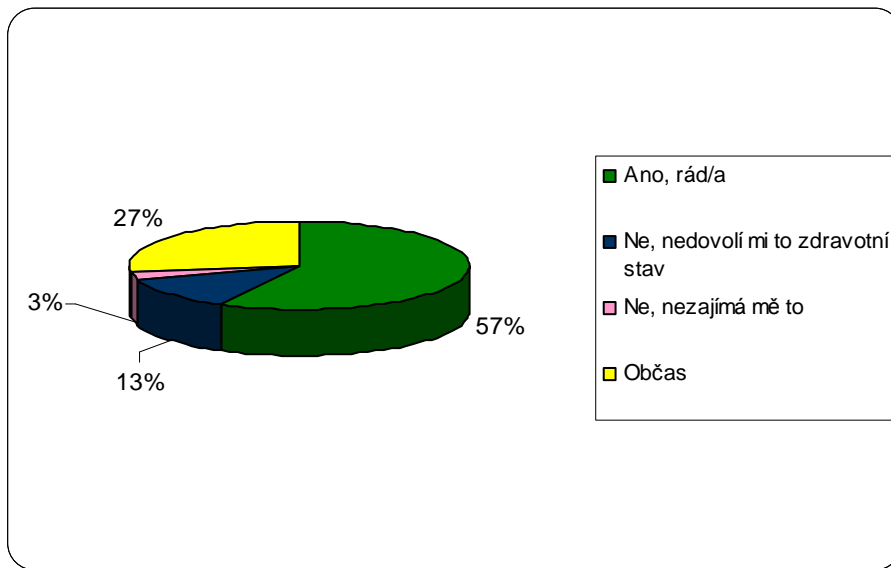
Jaké aktivity v Domově navštěvujete?	
Klub	10
Klub, bingo, vaření	1
Klub, bingo, koncerty	1
Bingo, klub, tai-chi, cvičení	2
Klub, přednášky	1
Bingo, přednášky, koncerty	1
Rotoped, tai-chi, cvičení	1
Klub, rotoped, cvičení, bingo, koncerty, přednášky, vaření	3
Sportovní hry	4
Nic, nedovolí mi to zdravotní stav	5
Nic, nebaví mě to	1
Cvičení, tai-chi, klub	2
Cvičení, tai-chi, klub, sportovky, tanec	5
Chodím skoro na všechno	3



Také na tuto otázku klienti odpovídali spontánně. Největší zastoupení měla odpověď, že chodí do klubu. Dále je zde vidět oblíbenost tai-chi, sportovních her a také binga. Pouze šest dotazovaných uvedlo, že aktivity nenavštěvuje. Pět z důvodu špatného zdravotního stavu, jednu klientku to nebaví.

**Otázka č. 8:** Když je v Domově nějaká kulturní akce (vinobraní, karneval, masopust) zúčastňujete se?

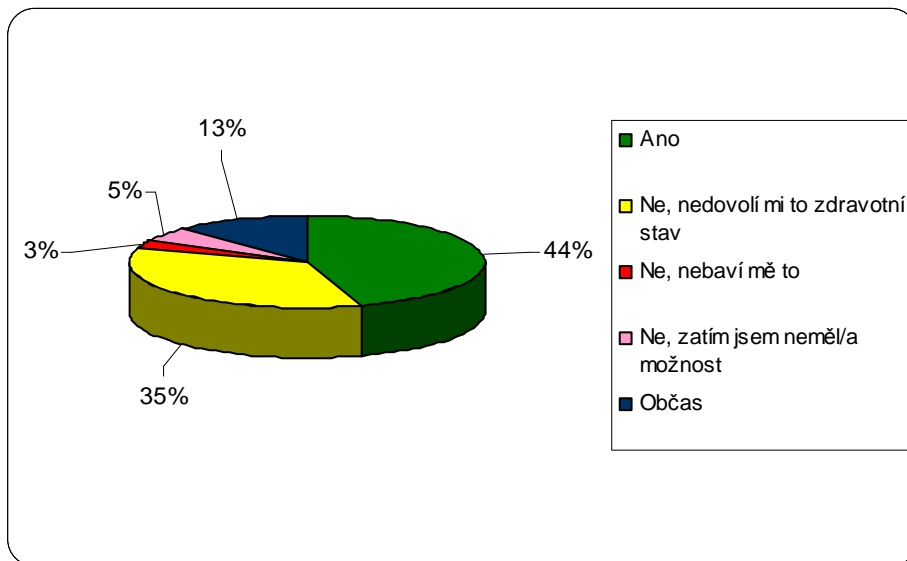
Když je v Domově nějaká kulturní akce (vinobraní, karneval, masopust) zúčastňujete se?	
Ano, rád/a	23
Ne, nedovolí mi to zdravotní stav	5
Ne, nezajímá mě to	1
Občas	11



Nadpoloviční většina, 57% klientů, uvedla, že na kulturní akce v Domově chodí ráda. 27% obyvatel odpovědělo, že se těchto posezení zúčastňuje občas. Po rozvedení otázky pak klienti odpovídali, že záleží na tom, čeho se akce týká. 13% mi řeklo, že nechodí, protože jim to nedovolí zdravotní stav a jednu klientku tyto akce vůbec nezajímají.

**Otázka č. 9:** Když se pořádá výlet, jezdíte?

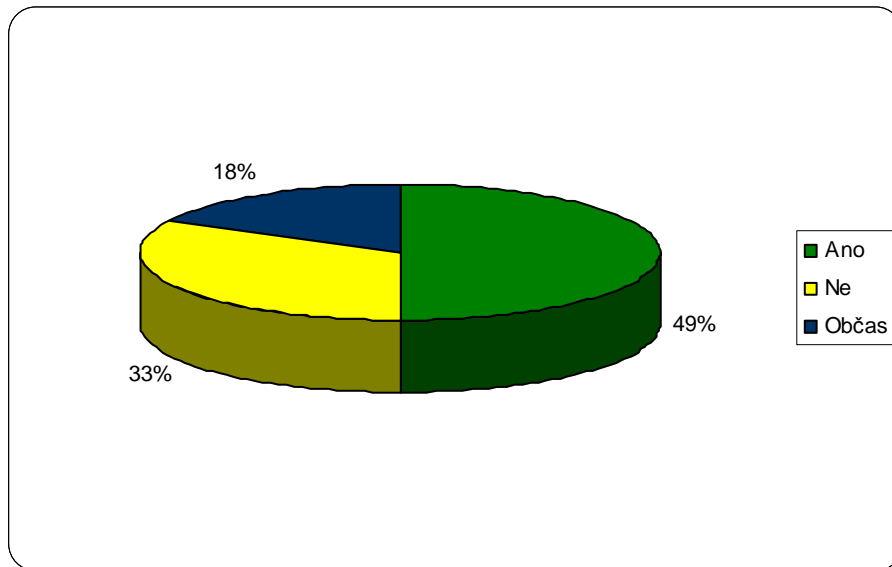
Když se pořádá výlet, jezdíte?	
Ano	18
Ne, nedovolí mi to zdravotní stav	14
Ne, nebaví mě to	1
Ne, zatím jsem neměl/a možnost	2
Občas	5



Téměř polovina obyvatel mi sdělila, že na výlety jezdí. Také vysoké procento klientů, 35%, odpovědělo, že na výlety nejedí, z důvodu svého zdravotního stavu. Tito obyvatelé mi také říkali, že nejedí, jelikož by si přišli na obtíž, protože pomaleji chodí apod. Dvě klientky odpověděly, že zatím neměly možnost, ale jinak by jely rády. Dalších pět dotazovaných jezdí, podle svých slov, občas a poslední jedna klientka nejedí, protože ji to nebaví.

**Otázka č. 10:** Zúčastňujete se soutěží?

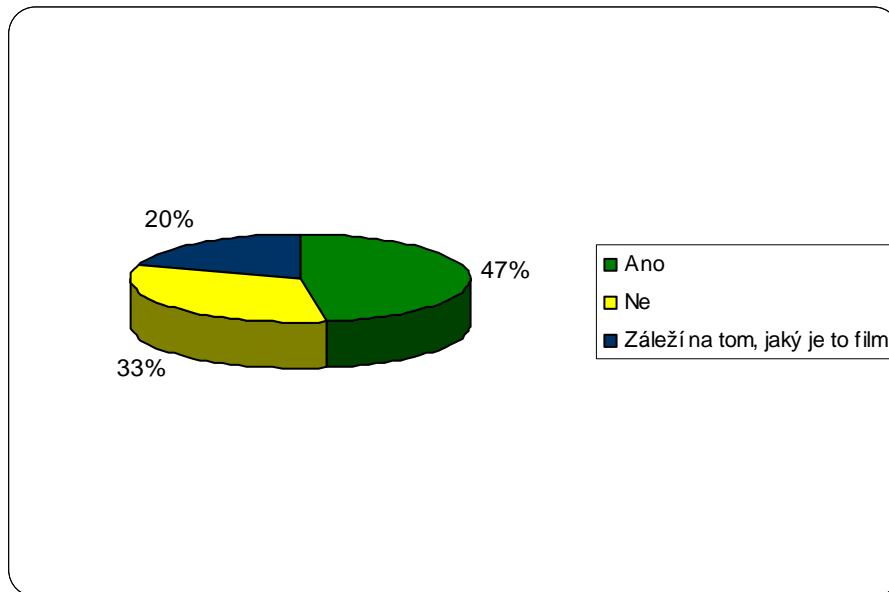
Zúčastňujete se soutěží?	
Ano	20
Ne	13
Občas	7



Tato otázka byla zaměřena na to, zda se klienti zúčastňují soutěží (nespecifikovala jsem, zda se jedná o soutěže vědomostí, taneční či jiné). Překvapilo mě, že 49% odpovědělo kladně.

**Otázka č. 11:** Chodíte na promítání filmů?

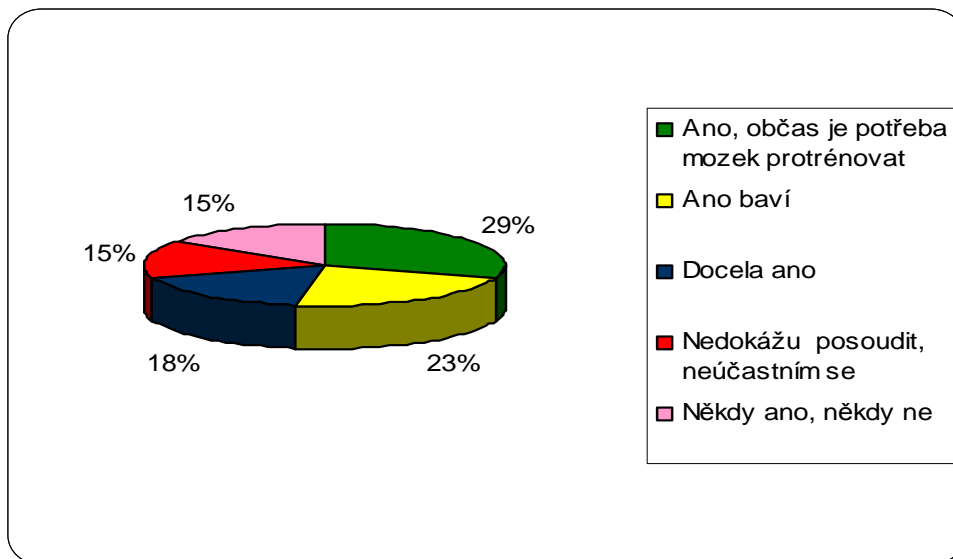
Chodíte na promítání filmů?	
Ano	19
Ne	13
Záleží na tom, jaký je to film	8



Téměř polovina dotazovaných, 47% klientů, odpověděla, že na promítání filmů chodí. 33% řeklo, že nechodí (po bližším rozvedení otázky proč ne, zdůvodňovali svojí odpověď, jelikož mají špatné oči). Zbývajících 20% obyvatel mi sdělilo, že záleží na tom, jaký film se promítá.

**Otázka č. 12:** Baví Vás cvičení na trénování paměti?

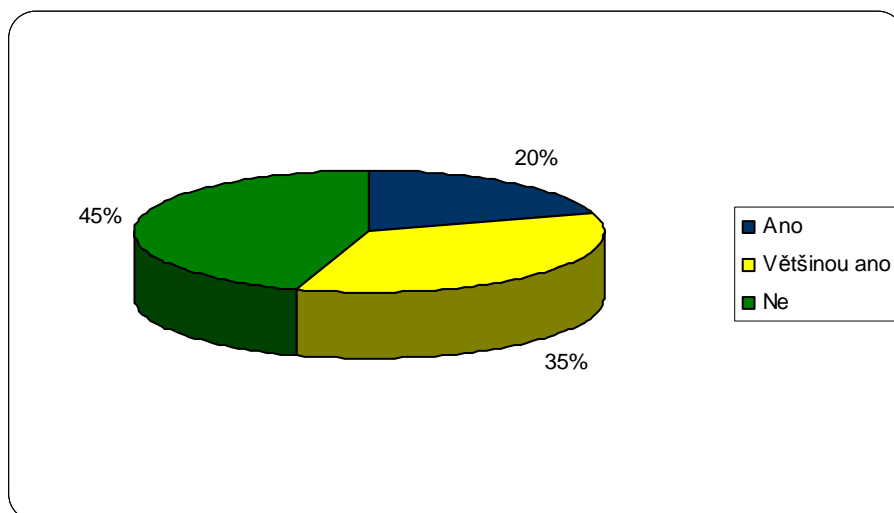
<b>Baví Vás cvičení na trénování paměti?</b>	
Ano, občas je potřeba mozek protrénovat	12
Ano baví	9
Docela ano	7
Nedokážu posoudit, neúčastním se	6
Někdy ano, někdy ne	6



Touto otázkou jsem se snažila zjistit, jak se klienti staví ke kognitivnímu tréninku. 29% obyvatel mi sdělilo, že je cvičení baví a dodalo, že občas je potřeba mozek protrénovat. Dalších 23% se také účastní, protože je to baví. Dále klienti odpovídali, že je to docela baví, 15% obyvatel má cvičení někdy rádo a někdy ne, jenom šest klientů se neúčastní.

**Otázka č. 13:** Když se v klubu vyrábí různé dárky, nebo výzdoba pro Domov, připojíte se?

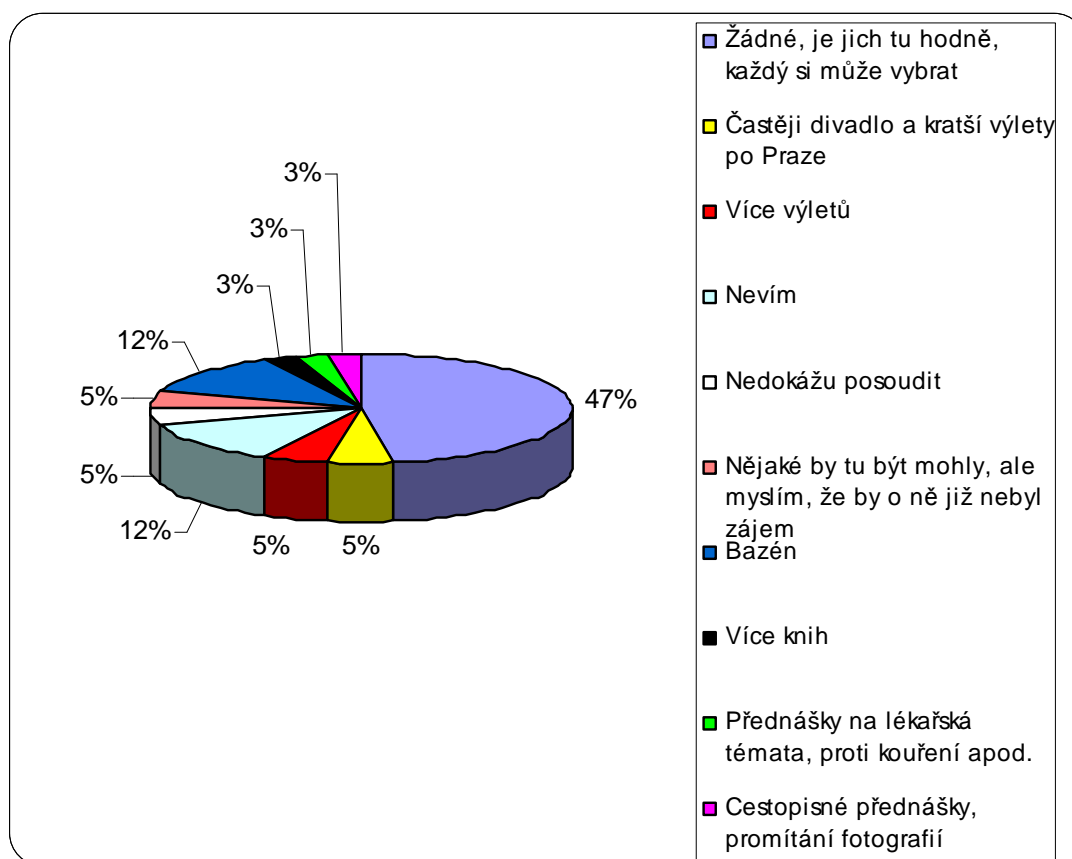
Když se v klubu vyrábí různé dárky,nebo výzdoba pro Domov, připojíte se?	
Ano	8
Většinou ano	14
Ne	18



U této otázky jsem se zaměřila na oblibu arteterapie a na to, zda obyvatelé rádi vyrábí různé dárky, ozdoby apod. Odpovědi jsou téměř z poloviny záporné a z poloviny kladné.

**Otázka č. 14:** Jaké aktivity byste ještě v Domově přivítal/a?

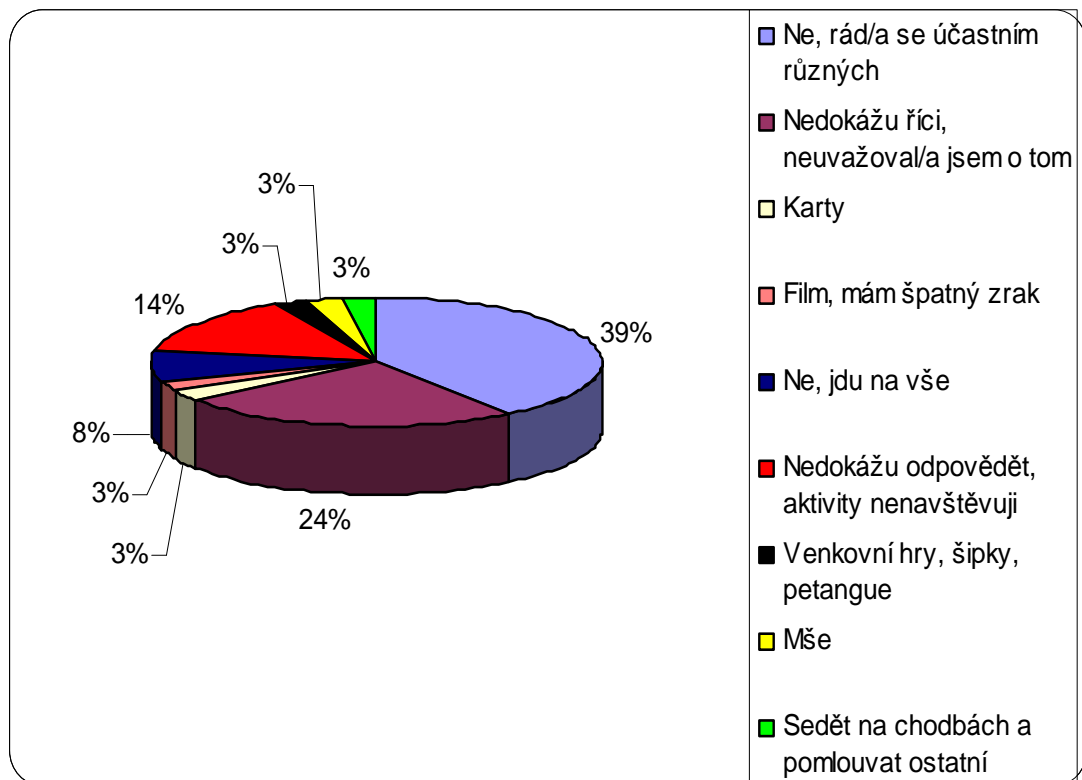
<b>Jaké aktivity byste ještě v Domově přivítal/a?</b>	
Žádné, je jich tu hodně, každý si může vybrat	19
Častěji divadlo a kratší výlety po Praze	2
Více výletů	2
Nevím	5
Nedokážu posoudit	2
Nějaké by tu být mohly, ale myslím, že by o ně již nebyl zájem	2
Bazén	5
Více knih	1
Přednášky na lékařská témata, proti kouření apod.	1
Cestopisné přednášky, promítání fotografií	1



I v případě této otázky jsem chtěla, aby se klienti zamysleli a odpověděli mi tak, jak to sami cítí. Celých 47% obyvatel mi řeklo, že v Domově již žádné další aktivity nepožaduje, jelikož je jich tu hodně. Zajímavé pro mě bylo to, když mi 12% klientů sdělilo, že by uvítalo návštěvu bazénu, či aby přímo v areálu Domova bazén byl. Dalších 12% odpovědělo - nevím. Jedna klientka by si přála cestopisné přednášky a promítání fotografií a jeden klient pak přednášky na lékařská témata, především pak proti kouření.

**Otázka č. 15:** Jsou nějaké aktivity, které Vás vůbec nezajímají, nebaví?

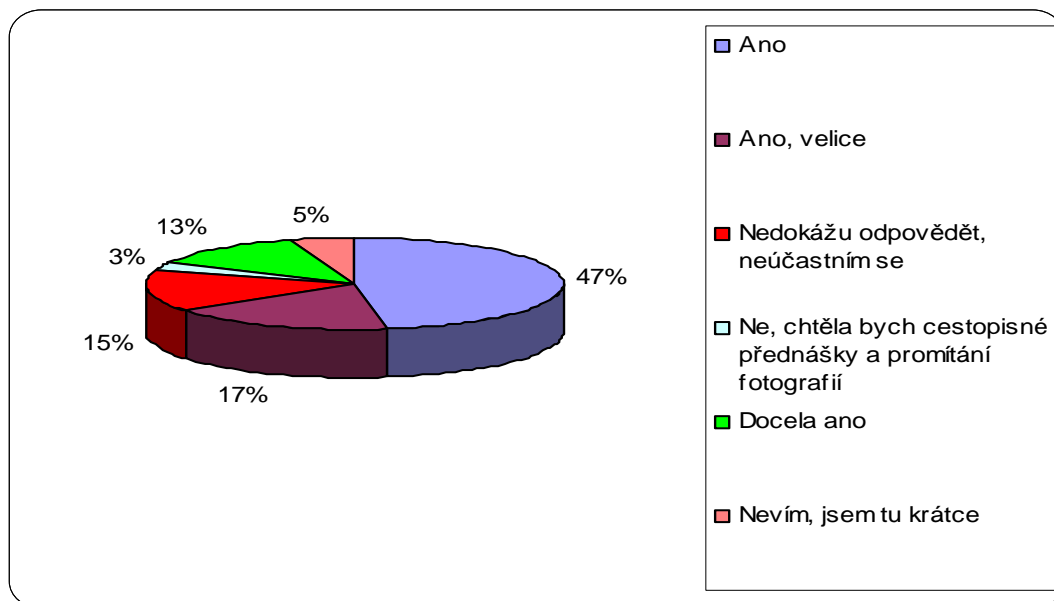
Jsou nějaké aktivity, které Vás vůbec nezajímají, nebaví?	
Ne, rád/a se účastním různých	16
Nedokážu říci, neuvažoval/a jsem o tom	10
Karty	1
Film, mám špatný zrak	1
Ne, jdu na vše	3
Nedokážu odpovědět, aktivity nenavštěvuji	6
Venkovní hry, šipky, petangue	1
Mše	1
Sedět na chodbách a pomlouvat ostatní	1



39% dotazovaných má všestranné zájmy a aktivity, které je nezajímají, dle jejich slov, v Domově nejsou. Nedokážu říci, neuvažoval/a jsem o tom, byla odpověď 24% klientů. Nejvíce mě zaujala odpověď jedné obyvatelky - sedět na chodbách a pomlouvat ostatní. To mi přišlo opravdu krásně upřímné.

**Otázka č. 16:** Jste spokojen/a s nabídkou aktivit?

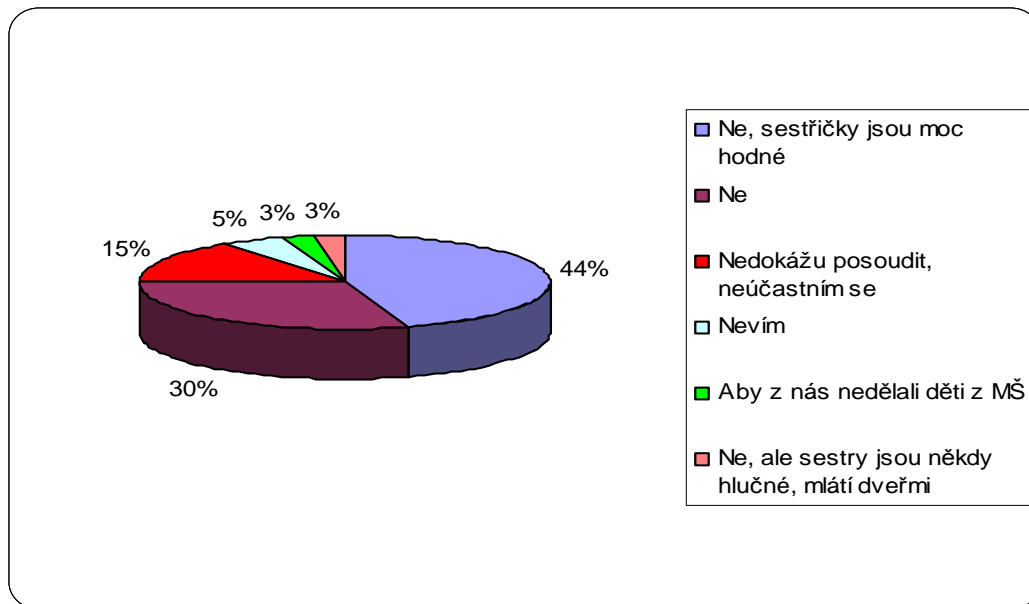
Jste spokojen/a s nabídkou aktivit?	
Ano	19
Ano, velice	7
Nedokážu odpovědět, neúčastním se	6
Ne, chtěla bych cestopisné přednášky a promítání fotografií	1
Docela ano	5
Nevím, jsem tu krátce	2



Téměř polovina klientů uvedla, že je spokojena. 17% obyvatel mi sdělilo, že je s nabídkou spokojeno velice. Pouze jedna paní řekla, že spokojena není, protože by chtěla již zmiňované cestopisné přednášky a promítání fotografií. Docela ano, odpovědělo 13% obyvatel.

**Otázka č. 17:** Změnil/a byste něco na aktivitách, které navštěvujete?

Změnil/a byste něco na aktivitách, které navštěvujete?	
Ne, sestřičky jsou moc hodné	18
Ne	12
Nedokážu posoudit, neúčastním se	6
Nevím	2
Aby z nás nedělali děti z MŠ	1
Ne, ale sestry jsou někdy hlučné, mlátí dveřmi	1



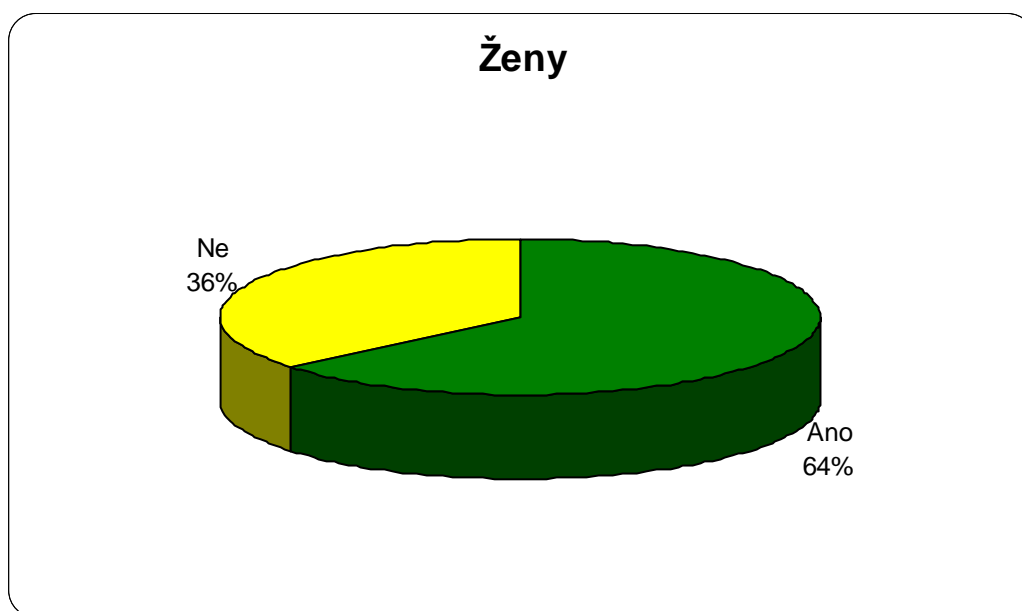
Na poslední otázku mi 44% obyvatel řeklo, že ne a dodalo, že jsou zde moc hodné sestřičky. Dalších 30% odpovědělo ne. Jeden klient by byl rád, kdyby z obyvatel personál nedělal děti z mateřských škol a jedné paní vadí to, když jsou sestry hlučné a mlátí dveřmi. To byly jediné dvě výtky, jinak jsou klienti, dle svých slov, spokojeni.

### 13. Výzkumná část – anketa

**Otázka:** Navštěvujete nějakou pohybovou aktivitu?

**Ženy**

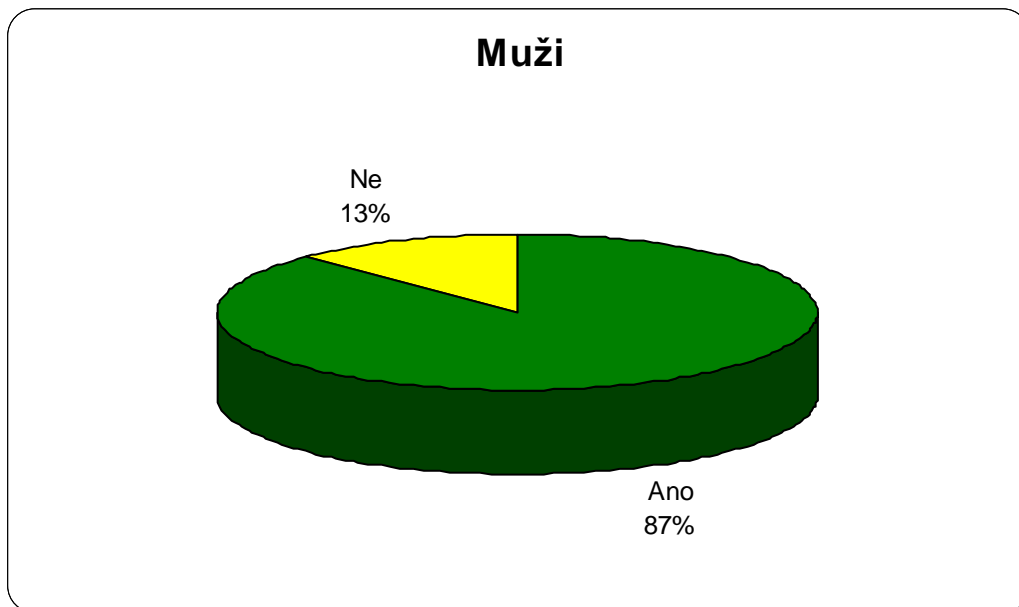
Ano	32
Ne	18



Na tuto otázku mi celých 64% žen odpovědělo kladně, zbylých 36% záporně. Všechny ženy, které řekly ne, svojí odpověď zdůvodňovaly problémy se zdravotním stavem.

**Muži**

Ano	7
Ne	1



Vzhledem k převažujícímu počtu žen mi na anketní otázku odpovědělo pouze 8 mužů. Kromě jednoho odpověděli všichni ano. Klient, který řekl ne, svůj postoj odůvodnil tím, že ho to nebaví.

## 14. Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se snažila nastínit problematiku volného času seniorů žijících v ústavní péči a především pak poukázat na význam aktivizace. V teoretické části jsem uvedla několik nejdůležitějších aktivizačních metod, které mohou vést ke zkvalitnění života seniorů a doplnila jsem je o příklady různých cvičení. Také jsem se věnovala reminiscencí a validační terapii u osob postižených demencí. V neposlední řadě jsem poukázala na důležitost pohybu ve stáří. Domnívám se, že toto jsou hlavní body, které by neměly v zařízeních ústavní péče o seniory chybět.

Praktickou část své práce jsem věnovala Domovu pro seniory Kobylisy, který je, podle mého názoru, opravdu jedinečný, co se rozsahu a kvality poskytovaných služeb týče. Snažila jsem se ukázat, že i v zařízení pro seniory může člověk žít plnohodnotným životem, že staří lidé mají nejrůznější zájmy a že, pokud sami chtějí a dovolí jim to zdravotní stav, mohou opravdu každý den prožít naplno. V tomto Domově tomu tak je. Klienti mají možnost navštěvovat široké spektrum aktivit, které jsou přizpůsobeny i např. pro imobilní jedince a personál se snaží nacházet stále nové možnosti zábavy. I proto jsem svou praktickou část zaměřila výhradně na toto zařízení. Věřím, že výsledky mého výzkumu budou přínosné nejen pro mě, ale také pro personál Domova.

Cílem mé práce bylo především dokázat to, že když terapeut a klient chtějí, mohou společným úsilím zmírnit nejrůznější obtíže, kterých spolu s rostoucím věkem přibývá. Dále jsem se snažila poukázat na to, že i staří lidé mají své zájmy, jichž se nemusí vzdát ani v případě života v domově pro seniory, naopak si mohou najít řadu dalších a realizovat se tak v nejrůznějších oblastech.

### **Potvrzení či vyvrácení hypotéz:**

#### **Hypotéza č. 1:**

„Předpokládám, že klienti Domova pro seniory Kobylisy jsou spokojeni s nabídkou zájmových a kulturních aktivit, které jim nabízí.“

Tato hypotéza se mi potvrdila. Nadpoloviční většina všech dotazovaných říká, že jim Domov nabízí velké množství aktivit, z nichž si každý může vybrat ty, které ho zajímají.

**Hypotéza č. 2:**

„Myslím, že se klienti Domova pro seniory Kobylicy nepříliš rádi zúčastňují pohybových aktivit.“

Hypotéza se mi nepotvrdila, což mě velmi příjemně překvapilo. Z výsledků ankety je patrné, že klienti mají pohybové aktivity rádi a když jim to zdravotní stav dovolí, účastní se jich v hojném počtu.

**Hypotéza č.3:**

„Domnívám se, že se většina klientů Domova pro seniory Kobylicy, kterým to jejich zdravotní stav dovolí, pravidelně účastní různých zájmových aktivit.“

Poslední hypotéza se mi potvrdila. Z grafů je patrné, že obyvatelé pravidelně dochází na různé aktivity, které jim Domov nabízí. Pouze šest z dotazovaných odpovědělo záporně.

## 15. Seznam použité literatury

1. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha : Panorama, 1989. 407 s.
2. HOLMEROVÁ, Iva , et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha : EV public relations, 2007. 299 s.
3. JANÁČKOVÁ, Laura; WEISS, Petr. *Komunikace ve zdravotnické péči*. Praha : Portál, 2008. 134 s.
4. KALVACH, Zdeněk, et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha : Karolinum, 1997. 193 s.
5. KLEVETOVÁ, Dana; DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008. 202 s.
5. KUBŮ, Helena; RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohyb aneb Život je pohyb*. Praha : Triton, 2006. 162 s.
6. MATOUŠ, Miloš, et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2002. 112 s.
7. MATOUŠEK, Oldřich , et al. *Sociální práce v praxi*. Praha : Portál, 2010. 352 s.
8. MUNZAROVÁ, Marta. *Zdravotnická etika od A do Z*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2005. 153 s.
9. PIDRMAN, Vladimír; KOLIBÁŠ, Eduard. *Změny jednání seniorů*. Praha : Galén, 2005. 189 s.
10. PICHAUD, Clément; THAREAUOVÁ, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál, 1998. 156 s.
11. RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing , 1999. 89 s.
12. ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno : Computer Press, a.s., 2005. 71 s.
13. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. 135 s.
14. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. 96 s.
15. ZAVÁZALOVÁ, Helena, et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum, 2001. 97 s.

### Další použité zdroje:

ČEŘOVSKÁ, Monika. *Techniky vedoucí k naplnění volného času a aktivizaci ve stáří*. Praha, 2009. 65 s. Absolventská práce. VOŠ Evropská.

**Internetové zdroje:**

[www.ddkobyliny.cz](http://www.ddkobyliny.cz)

[www.czso.cz](http://www.czso.cz)

## 16. Resumé

Naplnění volného času seniorů a význam aktivizace v ústavní péči  
Leisure time and the importance of activating the elderly in residential care  
Autor: Monika Čeřovská

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku volného času seniorů žijících v ústavní péči a zejména pak na otázku významu aktivizace. Nabízí přehled nejdůležitějších technik aktivizace, zabývá se reminiscenční a validační terapií u osob trpících demencí. Pojednává také o důležitosti pohybových aktivit ve stáří. Pro výzkum, který blíže představuje Domov pro seniory Kobyličky, byl zvolen strukturovaný rozhovor a anketa. Cílem práce bylo veřejnosti ukázat, že i staří lidé mají své zájmy, jichž se nemusí vzdát ani v případě života v domově pro seniory, naopak si mohou najít další a realizovat se tak v nejrůznějších oblastech.

### Summary

The bachelor thesis is focused on the issue of leisure time of seniors living in residential care and especially to highlight the importance of activating. It offers an overview of the most important techniques of activating and deals with reminiscence and validation for people suffering from dementia. It also deals with the importance of physical activity in old age. For research which closer introduce Home for the elderly Kobyličky was elected a structured interview and short survey. The aim of the bachelor thesis was to show the public that even old people have their own interests which do not give them if they live in home for elderly. Contrary they can find another interests and fulfillment them in various fields.

## **17. Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Záznam rozhovoru s paní Vlastou, 83 let. (zkrácená verze)

**Příloha č. 2:** Záznam rozhovoru s paní Věrou, 82 let. (zkrácená verze)

**Příloha č. 3:** Záznam rozhovoru s paní Věrou, 88 let. (zkrácená verze)

**Příloha č. 4:** Záznam rozhovoru s paní Ludmilou, 85 let. (zkrácená verze)

## 18. Přílohy

### Příloha č. 1

#### **Jak dlouho již v Domově žijete?**

„Dva a půl roku.“

#### **Líbí se Vám tady?**

„Ale jo, líbí.“

#### **Jaké máte zájmy, koníčky, co Vás baví?**

„Ráda čtu a i ty ruční práce mám ráda.“

#### **Navštěvujete nějaké aktivity, které Vám Domov nabízí?**

„Tělocvik, šlapání na rotopedu, tai-chi. Taky chodím na metanou a na tancování.“

#### **Když se pořádá nějaká přednáška, kulturní akce, zúčastňujete se?**

„No určitě, to se zúčastňuju.“

#### **A účastníte se i soutěží?**

„Jo,jo, to je vždycky hrozná legrace, hlavně při metaný.“

#### **A co třeba výlety?**

„Byli jsme v zoologické zahradě a v lázních v Poděbradech. To jezdím ráda. A taky chodím na procházky po zahradě tady. Mám takovou normu, každý den to dvakrát obejít.“

#### **Když se promítá film, chodíte?**

„Ano, to chodím.“

#### **Baví Vás cvičení na trénování paměti?**

„Ano, baví. To víte, v našem věku je potřeba občas ten mozek protrénovat.“

#### **A když se v klubu vyrábí různé dárky, nebo výzdoba pro Domov, připojíte se?**

„Ano, to se připojím ráda. Na Vánoce vyrábíme třeba andělíčky a tak.“

**Napadá Vás ještě nějaká aktivita, kterou byste v Domově přivítala?**

„Ani ne, je toho hodně.“

**Jsou nějaké aktivity, které Vás vůbec nezajímají?**

„No, já na všechno jdu. Ať je to film, přednáška, tak na to jdu. Co je, tak na to jdu.“

**Jste spokojena s nabídkou aktivit, které Vám Domov nabízí?**

„Jsem spokojena.“

**Změnila byste něco na aktivitách, které navštěvujete?**

„Ani ne, tak jak to je, jsem spokojena.“

**Příloha č. 2****Jak dlouho již v Domově žijete?**

„Půl roku.“

**Líbí se Vám tady?**

„No, líbí, akorát sestry někdy mlátí dveřmi a jsou hlučný. To pacienti, nebo teda klienti je zavírají potichu. S jídlem jsem naprosto spokojená.“

**Jaké máte zájmy, koníčky, co Vás baví?**

„No, já se jednak vzdělávám sledováním televize, hlavně na druhém programu. Tam vysílají zajímavý věci. Teď jsem se dívala na Vzestup a pád Říma. Nebo vysílali zajímavý pořad o Egyptě, nebo o životě malíře Mánesa. Čtu. Takový životopisy, já mám ráda životopisy slavných osob, to mě zajímá. A pak ty ruční práce všeho druhu. Háčkování, pletení, vyšívání.“

**Navštěvujete nějaké aktivity, které Vám Domov nabízí?**

„Jo, mě zajímá všechno. Teď jsem byla nemocná se srdcem, tak jsem musela vynechat cvičení s Katkou. Teď půjdu na počítač. Tai-chi. Já chodím na všechno, mě vždycky všechno zajímalo. Napište tam, že mám všestranné zájmy. A taky vaření, to mě baví. Chodím každou středu dopoledne, to je zejtra zase, tam mě znají. Přinesla jsem jim nový utěrky. Jsme tam společně, každý něco udělá a pomůže.“

**Takže když se v Domově pořádá nějaká kulturní akce, účastníte se?**

„To víte že jo, moc ráda.“

**Jezdíte také na výlety, které Domov pořádá?**

„Zatím jsem neměla možnost.“

**Když se promítá film, chodíte?**

„Ano, to mě zajímá.“

**Baví Vás cvičení na trénování paměti?**

„Docela ano.“

**Když se v klubu vyrábí různé dárky, nebo výzdoba pro Domov, připojíte se?**

„Ano, to určitě ano, ty ruční práce mám moc ráda.“

**A procházky venku?**

„To taky chodím.“

**A v případě, že byste měla možnost jezdit do divadla s Domovem, uvítala byste to?**

„No určitě, určitě. To mě strašně baví, divadlo.“

**Napadá Vás nějaká aktivita, kterou byste v Domově přivítala?**

„Tady to divadlo, častěji. A kdyby byla možnost, aby k nám přijeli hrát divadlo, to by bylo pěkný. A taky třeba před Vánocemi výlety Prahou, projet si to autobusem. Takový kratší výlety. Jinak jsem spokojená.“

**Jsou nějaké aktivity, které Vás vůbec nezajímají, něco co Vás nebaví?**

„Nemůžu říct, aspoň je tu pro každého něco. Taky mě baví soutěže. Je to tady dobrý.“

**Takže když je zde nějaká soutěž, zúčastňujete se?**

„Jo, tak se zúčastním.“

**Jste spokojena s nabídkou aktivit, které Vám Domov nabízí?**

„Jsem spokojena, jsem spokojena.“

**Změnila byste něco na aktivitách, které navštěvujete?**

„Nic, nic mě nenapadá. Řekla bych, že to můžou všichni zvládnout i přes nemoci. Je to dobře naplánovaný, akorát někdy ty sestry mlátí těmi dveřmi jak jsem říkala a jsou hlučný.“

### **Příloha č. 3**

#### **Jak dlouho již v Domově žijete?**

„Tři roky.“

#### **Líbí se Vám tady?**

„Abych řekla pravdu, tak se mi tu líbí. Hezky se o nás starají. Vyperou, vyžehlí, uklidí, uvaří. Sestřičky jsou velice dobrý, strava je dobrá. Nikdo nemůže říct, že má hlad.“

#### **Jaké máte zájmy, koníčky, co Vás baví?**

„Jsem ráda s hodnými a slušnými lidma. Vyšívání, pletení, háčkování, čtení, to co nám sestřičky dávají za úkoly a tak. Když mi zbude čas, tak večer televize. Nemám ráda krváky. Mám ráda sport. Teď byl tenis a atletika. Pak taky hokej, fotbal. Zase bude hokej, to budou nervy. Hlavně s Rusákama a s Finama, ty jsou jako sršně.“

#### **Navštěvujete nějaké aktivity, které Vám Domov nabízí?**

„Hlavně cvičení v pondělí. Ve čtvrtek je cvičení s míčema, to je moc hezký. V úterý je tai-chi a v pátek Sluníčko tančí. To se tancuje na židlích, je to asi 5 nebo 6 tanců. Jednou za 14 dní je film. Jednou za rok soutěžíme v tancích. A z těch sportovních her hlavně petangue. Loni jsme byli první v soutěži. Ono je více družstev, jak se to sjede.“

#### **Takže se zúčastňujete i soutěží?**

„No ano. Máme tady vždycky i různé kvízy a tak.“

#### **A v případě, že se zde pořádá nějaká kulturní akce?**

„Tak to jdu moc ráda, to jo.“

#### **A na výlety jezdíte?**

„No, to se jezdí. Měli jsme krásný výlet na zámeček naproti zoologické, pak zámeček v Libni a v zoologické zahradě jsme byli. A pak divadlo. Teď nevím jak se jmenuje. Pan Lipský tam slavil narozeniny a pak, když to skončilo, nám všem dal šampaňský. Mně ho podávala paní Fialová.

Pak taky když přijdou děti z těch škol třeba na koncert. Máme tady hodnotný koncerty. Předloni tady bylo 46 hudebníků. Je tady opravdu hodně aktivit. Když bylo vinobraní, tak

jsme měli hezkou zábavu. Ti kdo nepijí víno, dostávali hrozny. Jo a musím podotknout štědrovečerní večeři. Stoly byly do účka jako na svatbě, měli jsme aperitiv, polévku, řízky, kapra a výborný salát, jako domácí. Jo a ještě pivo. Já vypila výjimečně celou půllitrovku. No a na Silvestra jsme měli šampus. Nás tady rozmazlují.“

### **A promítání filmů?**

„Jo jo, to se taky zúčastňuju, teď budeme mít Hrbáče. Taky chodím na procházky ven.“

### **Baví Vás cvičení na trénování paměti?**

„Ano, to je pro nás hodně potřebný.“

### **A když se v klubu vyrábí nějaké dárky, nebo výzdoba pro Domov?**

„Jo, tak to jdu taky, to mě baví.“

### **Napadá Vás ještě nějaká aktivita, kterou byste v Domově přivítala?**

„Už ne, to už by bylo na mě moc.“

### **Jsou nějaké aktivity, které Vás vůbec nezajímají?**

„Co mě nebaví je to, sedět na chodbách a pozorovat ostatní, pomlouvat je, řešit co mají na sobě a tak. To mě nebaví. Jsou tu dobrý a špatný lidi. Když mě někdo ublíží, tak ho nezdravím.“

### **Jste spokojena s nabídkou aktivit, které Vám Domov nabízí?**

„No, to velice. Naopak musím někdy i něco vynechat, je toho tolik.“

### **Změnila byste něco na aktivitách, které navštěvujete?**

„Ani ne. Tady když o něco požádáte sestřičku, tak to udělá, jsou ochotný. Akorát bych chtěla víc prostoru, větší šatník a tak. Je tu málo místa. Když bych si třeba chtěla něco uvařit, třeba bramboráky. Tak kam mám dát pánev, ta zabere místa. A mouku, česnek.“

### **A navštěvujete klub vaření?**

„No, to jsem ještě nestihla. S tím programem co tady teď mám jsem to ještě nestihla.“

**Příloha č. 4****Jak dlouho již v Domově žijete?**

„Bude to rok.“

**Líbí se Vám tady?**

„Moc. Já jsem po tý manželově smrti nemohla zůstat sama. My jsme měli s manželem podanou žádost dva roky. Pak mě ale opustil a já jsem tu samotou nezvládla. Tak mě hned přijali.“

**Jaké máte zájmy, koníčky, co Vás baví?**

„Co mě baví? No, dělala jsem sport, lyžařinu. Mám instruktorský zkoušky. Teď mám ráda muziku, zpěv a lidi vůbec, společnost. Učila jsem na druhém stupni. Manžel byl ředitel dětského domova a já jsem tam pak taky učila. Přicházeli k nám i děti narozené v Německu a také lidické ženy, co hledaly své děti.“

**Čtete ráda?**

„Dříve jsem četla hodně, ale teď už nemůžu, mám špatné oči po mozkové příhodě.“

**A ruční práce Vás také baví?**

„No jo, jako žena v domácnosti. Za války jsme třeba přešivali kalhotky. Teď po mozkové mrtvici mám poškozený zrak, ale pořád pletu.“

**Navštěvujete nějaké aktivity, které Vám Domov nabízí?**

„No, tak to cvičení a pohybové. Taky klub, tai- chi. Kulturní akce. To byla pouť, harmonikář. Potom tady bylo několik koncertů. Ráda zpívám, hrála jsem na klavír. Pak ale přišla ta mrtvice a operace pravé ruky, tak nejsem schopná něco zahrát.“

**Takže se účastníte kulturních akcí, které se v Domově pořádají?**

„Ano, moc ráda.“

**A chodíte i na promítání filmů?**

„Teď už nemůžu, jak mám ty špatné oči.“

**Baví Vás cvičení na trénování paměti?**

„Někdy jo a někdy taky ne.“

**Když se v klubu vyrábí dárky, nebo výzdoba Domova, připojíte se?**

„Většinou jo, jak to zrovna mám s těma očima.“

**Jezdíte na výlety?**

„To bych jela, ale zatím co tady jsem, nic nebylo. Jo, ale byla jsem na zámečku v ZOO. Potom tady byla mikulášská zábava.“

**A na procházky chodíte?**

„Ano, to chodím ráda.“

**Zúčastňujete se soutěží ?**

„Ano, teď se připravuji na soutěž ve zpěvu.“

**Přivítala byste v Domově nějaké další aktivity?**

„No, tak co Vám mám k tomu říct. Jo, zájezd, nebo divadlo, ale to je zas otázka dopravy a financí. Zájezd by byl fajn.“

**Jsou nějaké aktivity, které Vás vůbec nezajímají?**

„Ne, všechno je rozptýlení.“

**Jste spokojena s nabídkou aktivit, které Vám Domov nabízí?**

„Ale jo.“

**Změnila byste něco na aktivitách, které navštěvujete?**

„Ani ne, protože to je zas omezeno mojí schopností. Stačí to tak, jak to je.“