

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Katedra sociologie

Implementace konceptu aktivního stárnutí v domově pro seniory

Bakalářská práce

Autor práce: Tereza Glanzová

Studijní program: Sociologie a sociální politika

Vedoucí práce: PhDr. Karolína Dobiášová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2019

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 9.5. 2019

Tereza Glanzová

Bibliografický záznam

GLANZOVÁ, Tereza. *Implementace konceptu aktivního stárnutí v domově pro seniory*. Praha, 2019. 66 s. Bakalářská práce (Bc). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií. Katedra sociologie. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Karolína Dobiášová, Ph.D.

Rozsah práce: 97 636 znaků včetně mezer

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá uplatňováním konceptu aktivního stárnutí v domově pro seniory. V České republice dochází ke stárnutí populace, čímž roste poptávka po dlouhodobých pobytových zařízeních, která by měla seniorům poskytovat možnost aktivního stárnutí. V domovech pro seniory by klientům měly být nabízeny různorodé aktivity, které budou odpovídat jejich potřebám. Aktivní stárnutí je v konkrétním domově pro seniory zkoumáno případovou studií. Ke sběru primárních dat byly využity polostrukturované rozhovory se seniory a pracovníky a zúčastněné pozorování. Sekundární data byla získána prostřednictvím webových stránek domova. Tematická analýza sloužila k identifikaci pozitivních i negativních prvků aktivního stárnutí v konkrétním domově pro seniory, které jsou v práci podrobně rozepsány. V rámci diskuse jsou nastíněna možná řešení problémů a bariér, které brání úspěšné aktivizaci seniorů.

Annotation

This bachelor's thesis deals with an implementation of the concept of active ageing in a retirement home. The population is ageing in the Czech Republic which results in increasing demand for residential long-term care that should offer the possibility of active ageing and provide diverse activities corresponding with seniors' needs. Active ageing is researched by case study in specific retirement home. Semi-structural interviews and participant observation were used to collect primary data. Secondary data were obtained using the website of the retirement home. Thematic analysis served for identification of both positive and negative elements of active ageing in the retirement home. These elements are further described in detail in this bachelor's thesis. Potential solutions to problems and barriers that make successful activation of seniors impossible are outlined in the discussion.

Klíčová slova

Stáří, senioři, domov pro seniory, aktivní stárnutí, volnočasové aktivity

Keywords

Old age, seniors, retirement home, active ageing, leisure activities

Title

Implementation of the Concept of Active Ageing in a Retirement Home

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své práce PhDr. Karolíně Dobiášové, Ph.D. za čas, který mi při psaní bakalářské práce věnovala, za věcné rady a připomínky. Dále bych ráda poděkovala pracovnícím a seniorům domova pro seniory, kteří souhlasili s rozhovorem a poskytli mi tak důležitá data pro výzkum. V neposlední řadě patří velké díky mé rodině, která mě po celou dobu psaní práce podporovala.

Obsah

1 Úvod	1
2 Cíl práce a výzkumné otázky	2
3 Metodologie	2
3.1 Metody sběru dat	3
3.2 Výběr vzorku respondentů.....	3
3.3 Respondenti	4
3.4 Analýza dat.....	5
4 Sociální služby	5
4.1 Druhy sociálních služeb.....	6
4.1.1 Domovy pro seniory	6
4.2 Standardy kvality sociálních služeb.....	7
4.2.1 Individuální plánování.....	8
5 Stáří	9
5.1 Změny ve stáří	9
5.2 Potřeby seniorů.....	10
6 Aktivní stárnutí	11
6.1 Vymezení konceptu aktivního stárnutí	11
6.2 Faktory ovlivňující aktivní stárnutí	12
6.3 Volnočasové aktivity	13
6.3.1 Typologie volnočasových aktivit.....	14
6.3.2 Důležitost volnočasových aktivit.....	14
7 Sociální politika a aktivní stárnutí	15
7.1 Aktivní stárnutí ve strategiích České republiky.....	15
7.2 Index aktivního stárnutí.....	17
7.3 Problémy aktivního stárnutí v domovech pro seniory	18
8 Aktivní stárnutí v konkrétním domově pro seniory	19
8.1 Možnosti trávení volného času v domově pro seniory	19
8.1.1 Pravidelné aktivity.....	20
8.1.2 Nepravidelné aktivity	21
8.1.3 Vlastní zábava	22
8.2 Hodnocení nabídky aktivit pohledem seniorů	23
8.2.1 Spokojenost s nabídkou aktivit.....	23
8.2.2 Nespokojenost s nabídkou aktivit.....	23
8.3 Hodnocení konkrétních aktivit pohledem seniorů	24
8.4 Bariéry a nedostatky v přístupu k volnočasovým aktivitám pohledem seniorů.....	26
8.4.1 Fyzické problémy	26
8.4.2 Osobnost seniorů	27

8.4.3 Fyzické prostředí	27
8.4.4 Sociální prostředí.....	27
8.4.5 Závislost na vnějších podmínkách.....	28
8.4.6 Domnělé problémy	29
8.5 Aktivní stárnutí v domově pro seniory pohledem pracovníků – klady.....	29
8.5.1 Objektivní plnění konceptu aktivního stárnutí.....	30
8.5.2 Proměna aktivit během roku.....	30
8.5.3 Dobrovolnost	31
8.5.4 Podíl seniorů na aktivitách	31
8.5.5 Zpětná vazba.....	32
8.5.6 Zkušenosti pracovníků.....	32
8.5.7 Zájem o práci.....	33
8.5.8 Zájem o seniory	33
8.5.9 Snaha pracovníků	34
8.5.10 Motivace seniorů k aktivitám	34
8.5.11 Individuální přístup	35
8.5.12 Týmová práce	35
8.6 Aktivní stárnutí v domově pro seniory pohledem pracovníků – zápory.....	36
8.6.1 Problémy na straně seniorů.....	36
8.6.2 Prostorové bariéry	36
8.6.3 Závislost na vnějších podmínkách.....	37
8.6.4 Problémy na straně rodin.....	38
8.6.5 Problémy na straně pracovníků	38
8.6.6 Problém dobrovolnictví	39
9 Diskuse a závěr	41
Použitá literatura.....	45
Teze bakalářské práce.....	54
Seznam tabulek.....	63
Seznam příloh	63

1 Úvod

Každým rokem dochází ve vyspělých zemích ke zvyšujícímu se podílu osob starších nad 65 let v populaci a Česká republika netvoří výjimku (Walker in Mareš, 2014: 22). Populační proces stárnutí se značně zrychluje především posouváním početně silných ročníků do vyššího věku a zlepšováním úmrtnostních poměrů (ČSÚ, 2004: 12). S přibýváním starších lidí v populaci se ve zdravotnictví přesouvá důraz z akutní péče na péči dlouhodobou (Mareš, 2014: 30), čímž roste i poptávka po domovech pro seniory (ČSÚ, 2007-2016)¹. Seniori mají rozdílné potřeby, a tak je nutné jim poskytnout kvalitní celkovou péči, která je založena jak na hodnocení tělesných změn, tak na chápání člověka jako celistvé bytosti, kde vše souvisí se vším (Klvetová, Dlabalová, 2008: 57).

Důležitou součástí života v seniorském věku je udržování aktivního životního stylu, který hraje nemalou roli v dlouhodobé soběstačnosti seniora (Hátlová, Fleischmann, Cyhtrý, 2017: 43). Jelikož hlavním cílem sociálních služeb je zlepšovat nebo alespoň zachovat soběstačnost klienta (MPSV, 2017a), mělo by být aktivní stárnutí seniorů jednou z hlavních priorit domovů pro seniory. I když neexistuje jednotná definice konceptu aktivního stárnutí, jedná se o jeden z nejužívanějších termínů v gerontologických studiích a v mezinárodních dokumentech. Myšlenka aktivního stárnutí je založena na představě jedince, který aktivně a systematicky ovlivňuje svůj proces stárnutí. Aktivita, které jsou součástí konceptu aktivního stárnutí, hrají velmi důležitou roli v životě seniora, protože právě účast na aktivitách umožňuje seniorům nahlížet na stárnutí pozitivně (Hasmanová Marhánková, 2011: 6, 12, 27).

Uplatňování konceptu aktivního stárnutí bude zkoumáno v konkrétním domově pro seniory. Původním záměrem bylo realizovat šetření prostřednictvím mnohonásobné případové studie ve dvou domovech pro seniory. Výsledky by byly následně porovnány. Jelikož případová studie umožňuje získat velké množství informací o jednom případě (Švaříček, Šed'ová, 2007: 97), bylo by zkoumání dvou domovů obsahově velmi náročné. Takovému výzkumu by bylo vhodné se věnovat v rámci diplomové práce. Z důvodu snížení rozsahu jsem se tedy rozhodla zúžit zkoumání pouze na jeden domov.

¹ Zjištěno na základě porovnání dat ze *Statistických ročenek z oblasti práce a sociálních věcí z let 2007–2016*. Počet neuspokojených žádostí o pobyt v domově pro seniory je kontinuálně vysoký a až do roku 2016 rostl. V roce 2017 poklesl, ale zda se jednalo pouze o trend, bude možné zjistit až na základě zveřejnění dat za rok 2018.

2 Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem práce je vymezit koncept aktivního stárnutí v souvislosti s životem v domově pro seniory. Svým výzkumem bych ráda přispěla ke zlepšení podmínek aktivního stárnutí v konkrétním domově pro seniory. Samy pracovnice vyjádřily zájem o výsledky mého výzkumu, které by jim mohly poskytnout podněty ke zlepšení aktivizace svých klientů.

Cílem mého výzkumu je zjistit, zda ve zkoumaném domově pro seniory dochází k úspěšné implementaci konceptu aktivního stárnutí v oblasti trávení volného času. Výzkum bude zaměřen jak na názory seniorů, tak pracovníků, kteří se určitým způsobem podílejí na aktivním stárnutí svých klientů. Součástí výzkumu bude i identifikace případných bariér v souvislosti s volnočasovými aktivitami v domově pro seniory.

V rámci výzkumu si položím následující otázky:

1. Jaké možnosti trávení volného času nabízí domov pro seniory v různých oblastech života?
2. Jak senioři hodnotí nabídku volnočasových aktivit v domově pro seniory?
3. Jak senioři hodnotí aktivity, kterých se účastní?
4. Jaké bariéry a nedostatky identifikují senioři v přístupu k volnočasovým aktivitám v domově pro seniory?
5. Jak je pohledem pracovníků naplňován v domově pro seniory koncept aktivního stárnutí v oblasti trávení volného času?
6. Jaké bariéry a nedostatky identifikují pracovníci v přístupu k volnočasovým aktivitám v domově pro seniory?

3 Metodologie

Ke zkoumání konceptu aktivního stárnutí v domovech pro seniory využívám kvalitativní přístup, který umožňuje získat komplexní obraz aktivit, kterým se senioři věnují. Designem mého výzkumu je případová studie, jejímž smyslem je velmi podrobné zkoumání a porozumění jednomu případu (Švaříček, Šed'ová, 2007: 97). Případ má odkazovat na současné fenomény, které jsou zkoumány v jejich přirozeném prostředí (Yin, 2009: 18). Jelikož svůj výzkum aktivního stárnutí realizuji v domově pro seniory, považuji případovou studii za vhodně zvolený design. Případová studie se dále vyznačuje velkým

množstvím různorodého empirického materiálu, který nám poskytne širokou škálu informací (Hamel, Dufour, Fortin, 1993: 45).

3.1 Metody sběru dat

V rámci výzkumu jsem použila dva druhy dat – primární a sekundární. Primární data byla získána na základě vlastního empirického šetření v terénu. V domově pro seniory jsem provedla polostrukturované rozhovory² jak se seniory, tak s pracovníky. Základní kostrou rozhovorů byly předem připravené otázky, pomocí nichž jsem získala odpovědi na své výzkumné otázky. Zároveň bylo respondentům umožněno volně se vyjadřovat k tématům, která jsou pro ně osobně důležitá. To pomohlo vytvořit příjemnou atmosféru, díky které mohla respondentům situace připadat zcela přirozená, což pozitivně ovlivňuje chuť respondentů k odpovídání (Kaufmann, 2010: 72).

Další metodou sběru primárních dat bylo zúčastněné pozorování, které mi umožnilo zaměřeně, systematicky a organizovaně sledovat aktivní stárnutí seniorů (Reichel, 2009: 94). Účastnila jsem se pravidelných aktivit (sportovní hry, setkání s lesní školou) a zároveň jsem se zaměřila na činnosti, kterým se senioři věnují mimo program. Pozorování posloužilo k detailnímu popisu jednání seniorů v jejich volném čase a umožnilo mi zachytit rutinní situace, o kterých respondenti zřídka vyprávějí v rozhovorech, jelikož si je neuvědomují (Švaříček, Šedřová, 2007: 144).

K získání sekundárních dat byla využita tzv. šedá literatura, která představuje informace, které nikdy neprošly standardním vydavatelským procesem a mohou být jak v tištěné, tak v elektronické podobě (NUŠL, 2018). Konkrétně jsem pracovala s webovými stránkami a výroční zprávou zkoumaného domova pro seniory.³

3.2 Výběr vzorku respondentů

Šetření bylo realizováno v domově pro seniory ve Středočeském kraji, který byl vybrán jako průměrný případ. Jedná se o jeden ze 169 domovů pro seniory, který zřizuje obec. Celkový počet lůžek (80) se přibližuje k průměrnému počtu lůžek (71) v domovech pro seniory v České republice (MPSV, 2017b: 57, 63).

² Přepisy rozhovorů jsou k dispozici u autorky bakalářské práce.

³ V rámci anonymizace dat nebudou v práci zveřejněny jakékoli materiály, které by sloužily k identifikaci zkoumaného domova pro seniory.

Možnosti trávení volného času v domově pro seniory jsem zkoumala z vícero úhlů – z pohledu seniorů a poskytovatelů služeb. Celkem jsem provedla devět rozhovorů⁴ – pět se seniory a čtyři s pracovníky. Senioři byli záměrně vybráni tak, aby byli zastoupeni jak ti, kteří se aktivit účastní, tak ti, kteří se neúčastní. Aktivní senioři jsou vhodnými respondenty, jelikož mají zkušenosti s možnostmi aktivního stárnutí, které jim jsou v domově nabízeny. Na druhou stranu i senioři, kteří se aktivit neúčastní, jsou velmi důležitými respondenty. Zajímám se především o důvody, proč nechodí na nabízené aktivity, což přispívá k odhalení bariér v oblasti aktivního stárnutí v domově pro seniory.

Pracovníci, kteří byli zahrnuti do výzkumu, byli systematicky zvoleni tak, aby byly zastoupeny všechny odbornosti, které jsou spojeny s aktivním stárnutím. Konkrétně se jedná o aktivizační pracovníci, sociální pracovníci, ředitelku domova a pracovníci přímé péče. Lidé odlišných profesí mohou mít na aktivizaci seniorů odlišné pohledy a díky jejich zmapování se mi podařilo komplexně nahlédnout na problematiku aktivního stárnutí v domově pro seniory.

3.3 Respondenti

Respondenti z řad seniorů:

- A. **Respondent A** – aktivní obyvatel domova, který se účastní aktivit i nepravidelných akcí.
- B. **Respondentka B** – aktivní obyvatelka domova, která se účastní aktivit i nepravidelných akcí.
- C. **Respondent C** – pasivní obyvatel domova, který má zdravotní problémy (tvrdnutí nohou).
- D. **Respondentka D** – pasivní obyvatelka domova, která má zdravotní problémy (zlomená noha).
- E. **Respondent E** – pasivní obyvatel domova, který má zdravotní problémy (vozík, astma).

⁴ Původním záměrem bylo provést 8 rozhovorů – 4 se seniory a 4 s pracovníky. Jelikož však nebylo jisté, zda pasivní senioři budou mít na rozhovor náladu, doporučily mi pracovnice jednoho klienta navíc. I když se mi podařilo získat 4 rozhovory se seniory, rozhodla jsem se za účelem získání více dat zajít i za pátým seniorem.

Respondenti z řad pracovníků:

- F. **Respondentka F** – aktivizační pracovnice, která se přímo podílí na aktivním stárnutí. Respondentka vymýšlí aktivizační plán a věnuje se seniorům při aktivitách.
- G. **Respondentka G** – sociální pracovnice, která se přímo podílí na aktivním stárnutí. Respondentka pomáhá s tvorbou aktivizačního plánu a vede alespoň jednu aktivitu týdně.
- H. **Respondentka H** – ředitelka domova, která se nepřímo podílí na aktivním stárnutí. Vybírá aktivizační pracovníci, se kterou konzultuje nabídku aktivit a které předává od seniorů případné impulzy související s aktivitami.
- I. **Respondentka I** – pracovnice přímé péče, která se nepřímo podílí na aktivním stárnutí. Seniors informuje o aktivitách a pomáhá s příchodem/převozem seniorů na aktivity.

3.4 Analýza dat

K analýze získaných kvalitativních byla využita tematická analýza, díky které jsem v datech identifikovala důležitá témata vztahující se k výzkumným otázkám. Klíčovitost témat závisela na míře souvislosti s výzkumnými otázkami (Braun a Clarke, 2006: 6-18). Témata z dat byla získána pomocí procesu otevřeného kódování, které umožňuje získat zajímavé a důležité prvky napříč daty (Castleberry, Nolen, 2018: 808-809). Dobrá tematická analýza kvalitativní data interpretuje a dává jim smysl (Maguire, Delahunt, 2017: 3353). Analýzou výroční zprávy domova pro seniory byly zmapovány kulturní a společenské akce, kterých se senioři mohou účastnit. Z webových stránek domova byly získány jak informace o společenských akcích, tak základní statistické údaje o domově.

4 Sociální služby

Domovy pro seniory jsou typem sociálních služeb. Sociální služby umožňují lidem, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením, participovat na každodenním životě společnosti. Usnadňují přístup ke vzdělání, zaměstnání, kulturnímu i společenskému životu (MPSV, 2006: 3). Při využívání sociálních služeb se dbá na zachování lidské důstojnosti. Pomoc, jenž je v náležité kvalitě nabízena v zájmu klientů, vychází z individuálních potřeb klienta a aktivně rozvíjí jeho schopnost. Soběstačnost klientů je zlepšována nebo alespoň

zachována (MPSV, 2017a). Oldřich Matoušek, spoluzakladatel katedry sociální práce FF UK, rozšiřuje vymezení sociálních služeb o zohlednění rodiny uživatele, skupin, do nichž patří, a o zájmy širšího společenství (Matoušek, 2007: 9). Cíle sociální práce se seniory vychází z obecných cílů sociálních služeb, avšak při sociální práci se staršími lidmi existují jistá specifika, se kterými je nutné pracovat. Při práci se seniory se výchozím bodem stávají jejich potřeby, na nichž je založeno individuální plánování sociální služby. S uspokojováním potřeb úzce souvisí motivace, která je hybnou pákou lidského chování (Gabrielová, 2018: 105-108).

4.1 Druhy sociálních služeb

Existují tři základní druhy sociálních služeb – sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Cílovou skupinou seniorů jsou využívány především služby sociálního poradenství a sociální péče. Sociální poradenství, kam řadíme například sociálně právní poradenství pro seniory, poskytuje osobám v nepříznivé sociální situaci důležité informace, které přispívají k řešení vzniklé situace (MPSV, 2017a). Služby sociální péče nabízejí terénní, ambulantní i pobytové služby, do kterých mimo jiné spadají i domovy pro seniory. Cílem je zajistit fyzickou a psychickou soběstačnost klientů, aby se mohli v nejvyšší možné míře zapojit do běžného společenského života. Služby sociální prevence zahrnují například sociálně aktivizační služby pro seniory a hlavní činností je pomoc lidem, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením. Pomáhají jim překonat nepříznivé sociální situace, a zároveň chrání společnost před vznikem a šířením nežádoucích společenských jevů (Charita ČR, 2017).

4.1.1 Domovy pro seniory

Domovy pro seniory, které spadají pod služby sociální péče, jsou typickým pobytovým zařízením pro staré lidi. Domovy pro seniory jsou určeny pro seniory, kteří mají natolik sníženou soběstačnost, že jim již není umožněno nadále žít ve své domácnosti (Dvořáčková, 2012: 23). Jedná se především o osoby, které mají dle zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách posudkovým lékařem stanovenou závislost III. a IV. stupně. Takoví senioři jsou těžce či úplně závislí na pravidelné pomoci jiné fyzické osoby. V případě III. stupně závislosti nejsou lidé z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu schopni zvládat sedm nebo osm základních životních

potřeb⁵ a lidé se IV. stupněm závislosti nejsou schopni zvládat devět nebo deset základních životních potřeb (Gajdošík, 2014: 2-3). Pokud je pomoc těmto osobám ze strany rodinných příslušníků nedostačující či zcela chybí, přichází na řadu institucionální péče (MPSV, 2017a).

Pokud se senior dostane do domova pro seniory, budou mu nabídnuty následující služby: ubytování a strava, pomoc při zvládání běžné péče o vlastní osobu, pomoc při dodržování osobní hygieny, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, nabídka sociálně terapeutických a aktivizačních činností a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů (MPSV, 2017a). Služba je poskytována za úhradu, která se liší podle specifické charakteristiky každého domova. Osoby se závislostí na péči jiné osoby mají nárok na příspěvek na péči, který je hrazen ze státního rozpočtu. Tento příspěvek musí klient zaplatit domovu jako individuální dávku. Další úhrady jsou placeny z osobního příjmu, tj. z důchodu (Pořízek, 2015).

4.2 Standardy kvality sociálních služeb

Kvalita sociálních služeb, včetně domovů pro seniory, se řídí 15 standardy vydanými Ministerstvem práce a sociálních věcí, které prezentují představu o tom, jak má vypadat kvalitní sociální služba. Standardy jsou součástí vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Standardy se věnují všem druhům sociálních služeb, a tak jsou formulovány obecně. Ačkoliv standardy přispívají ke zlepšení kvality sociálních služeb, neobsahují vždy prvky, které vedou ze strany uživatelů k bezprostředně kladnému vnímání kvality dané sociální služby (APSS ČR, 2015: 3). Na základě tohoto zjištění se Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR (dále jen Asociace) rozhodla vydat Standard kvality určený pouze pro domovy pro seniory ČR.

Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR, který v roce 2015 vydala Asociace, má podpořit a stimulovat poskytovatele sociálních služeb ke zvyšování kvality poskytovaných služeb. Ve standardu jsou definovány jasné, transparentní a konkrétní znaky kvality domovů pro seniory v ČR, které se vztahují k následujícím oblastem: ubytování, stravování, kultura a volný čas, partnerství a péče (APSS ČR, 2015: 4). Jelikož

⁵ Při posuzování stupně závislosti se hodnotí schopnost zvládat tyto základní životní potřeby: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost (Gajdošík, 2014: 2-3).

se v práci zaměřuji na aktivní stárnutí pomocí volnočasových aktivit, rozeptišu podrobněji oblast kultura a volný čas.

V oblasti kultura a volný čas je důraz kladen na možnost klientů účastnit se kulturních a společenských akcí odpovídajících cílové skupině. Dále by měly být v nabídce sportovní aktivity a výlety, aby se senioři mohli věnovat pohybovým aktivitám. Neméně důležitá je aktivizace seniorů v oblasti vzdělávání prostřednictvím pravidelných přednášek, pořadů, diskusí, besed, výuky jazyků, kurzů či trénování paměti. Věřící uživatelé by měli mít možnost využít jak pravidelné nabídky duchovních aktivit, tak zprostředkování kontaktů na duchovní a individuální pastorační péči. Další činnost, která vede ke zvýšení kvality poskytovaných služeb, je dobrovolnictví. Dobrovolníci nad rámec svých každodenních povinností využívají svých dovedností, znalostí a zkušeností k prospěchu seniorů, kteří potřebují jejich pomoc. V nabídce aktivit by měly figurovat i hobby aktivity, mezi které se řadí rukodělné práce a tvořivé výrobky. V rámci nabízených služeb je vhodné poskytnout klientovi individuální doprovod mimo domov na základě jeho osobních potřeb (APSS ČR, 2015: 11-14).

4.2.1 Individuální plánování

Osobní potřeby seniorů hrají klíčovou roli při individuálním plánování, které je jedním ze standardů Ministerstva práce a sociálních věcí. Seniorům je nutné nabízet takové služby, které co nejvíce odpovídají jejich aktuálním potřebám (Matoušek, 2007: 62). Na základě posouzení potřeb či celkové životní situace klienta se každému seniorovi vytvoří individuální plán, který posilní jeho sociální začlenění a který mu pomůže předcházet závislosti na sociální službě (Johnová, 2011: 5). Sociální pracovníci si uvědomují důležitost tvorby individuálního plánu, v němž jsou zaznamenány potřeby klienta a kde je popsána jeho schopnost zvládat či nezvládat určité činnosti. Podle sociálních pracovníků je individuální plánování nejefektivnějším způsobem práce se staršími lidmi (Gabrielová, 2018: 123).

Tvorba individuálního plánu může být zároveň nástrojem pro aktivizaci a rozvoj dovedností seniorů. Klienti mají možnost ujasnit si své preference a potřeby, na základě čehož mohou ovlivňovat svůj život v domově pro seniory (Johnová et al., 2007: 77). V souvislosti s aktivitami v domově pro seniory je třeba poskytnout klientům možnost volby (Kořínková et al., 2007: 30). I když pracovníci mohou podporovat účast klientů na plánování příslušných aktivit (Barochová, 2011: 7), senioři se musí sami rozhodovat

o svém volném čase a o aktivitách, kterým se chtějí či nechtějí věnovat (Kořínková et al., 2007: 30). Každý individuální plán je tedy jedinečný a přesně popisuje aktivity, které zlepšují život konkrétnímu člověku (Holúbková, 2011: 22).

5 Stáří

Stáří je poslední vývojovou etapou, která uzavírá lidský život. Za nejdůležitější ukazatel stáří je považován kalendářní věk (Ondrušová, 2011: 16), který však nemusí korespondovat s tzv. funkčním neboli skutečným věkem (Haškovcová, 1990: 23). Z lékařského i demografického pohledu se za počátek stáří považuje věk 65 let, avšak stárnutí probíhá u každého jinak (Holmerová, Jurašková, Zikmundová, 2003: 16). Rychlost procesu stárnutí je ovlivněna faktory různé povahy – biologické, psychické a sociální (Haškovcová, 1990: 23).

5.1 Změny ve stáří

Proces stárnutí je zcela individuální, nicméně existují obecné rysy, které stáří charakterizují. Adaptační schopnost jedinců je ve stáří snížena, a tak staří lidé hůře reagují na jakékoli změny (Holmerová, Jurašková, Zikmundová, 2003: 14-15). Z biologického hlediska se s přibývajícými lety zvyšuje četnost a závažnost nemocí, s čímž je spojena snížená schopnost sebeobsluhy (Ondrušová, 2011: 27). Fyzické změny se často projevují v pohybovém systému a u většiny seniorů dochází ke smyslovým poruchám. Dalším rysem charakteristickým pro seniorský věk jsou změny v nervovém systému, které mohou vyvolat deprese (Holmerová, Jurašková, Zikmundová, 2003: 14-15). K psychickým změnám spojeným se stářím řadíme kromě depresí i změnu osobnosti, kdy se do popředí dostávají negativní rysy osobnosti (Řičan, 2004: 337). Sociální změny seniorů souvisejí se změnou a vývojem postoje společnosti ke stáří, kdy se současně mění společenská role seniorů a jejich společenský statut. V moderní společnosti je člověk celý život veden k nezávislosti, ovšem jakmile se dostane do důchodu, připisuje se jedinci role „nemít roli“. Při takovém statusu se člověk dostává do situace závislosti (Dvořáčková, 2012: 13-14).

Možné řešení problému závislosti seniorů nabízí teorie aktivity, podle které má starší člověk zůstat po všech stránkách plně aktivní, pokud mu to jeho zdravotní stav umožňuje (Dvořáčková, 2012: 14). Každý senior by si měl v rámci zachování duševní pohody najít takovou fyzickou aktivitu, která ho baví a která odpovídá jeho fyzické kondici

(Ondrušová, 2011: 34). Dále je třeba integrovat seniory do společnosti a omezit tím jejich izolaci a osamocení, čímž by mělo dojít ke zlepšení či nahrazení sociálních vztahů, které s věkem ubývají (Holmerová, Jurašková, Zikmundová, 2003: 20). Domovy pro seniory by měly reagovat na změny, které souvisejí se stářím, a nabízet seniorům odpovídající služby a aktivity.

5.2 Potřeby seniorů

Se změnami ve stáří souvisí i měnící se lidské potřeby, které je třeba naplňovat. V roce 1943 představil svou teorii potřeb Abraham Maslow, kterou je možné aplikovat na potřeby seniorů. Maslow potřeby hierarchicky uspořádal. Uspokojení jedné potřeby je obvykle založeno na uspokojení potřeby, která jí v hierarchii předchází. Žádnou potřebu tedy nelze chápat izolovaně, neboť se vyskytuje v souvislosti s uspokojením či neuspokojením ostatních potřeb. Jako základní potřeby Maslow definuje: fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, lásky, sounáležitosti a přijetí, potřeba uznání, potřeba seberealizace a kognitivní potřeba vědět/znát a rozumět/pochopit (Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008: 23).

Obecně lze říci, že základní fyziologické potřeby seniorů jsou v ČR v dostatečné míře uspokojeny (materiální zabezpečení, domov, základní sociální a zdravotní péče). Nicméně potřebám psychologickým (pocit bezpečí, udržování vztahů, nezávislost, potřeba smyslu v životě) a rozvojovým (potřeba sociální důstojnosti, respektu, mezilidských vztahů, lásky od bližních) není věnována dostatečná pozornost, i když právě tyto potřeby jsou stále více naléhavé (Ondrušová, 2017: 40). Domovy pro seniory by se tedy měly zaměřit i na uspokojování psychologických a rozvojových potřeb svých klientů.

S přibývajícím věkem dále dochází k poklesu životní dynamiky, a tak jsou senioři nuceni opustit mnoho aktivit a činností, kterým se doposud věnovali. V takových chvílích je však nutné aktivně vyhledávat činnosti, které mají senioři stále k dispozici (Haškovcová, 2012: 26). V případě pobytu seniora v domově pro seniory by měla být k dispozici široká nabídka aktivit, která nesmí být homogenní. Staří lidé též netvoří homogenní skupinu, jelikož se liší na základě zkušeností, dovedností, možností a pohledu na aktivity (Crawford, Walker, 2008: 12). Každý senior by si měl v nabídce aktivit najít takovou, která odpovídá jeho možnostem a která smysluplně vyplní jeho volný čas. Široká nabídka zároveň poskytne seniorům možnost rozhodnutí, což pozitivně přispívá k aktivnímu stárnutí (Phillips in Zrinščak, Lawrence, 2014: 318).

6 Aktivní stárnutí

Koncept aktivního stárnutí je adekvátní reakcí na demografické změny v populaci České republiky (Trębski: 2018: 63), ve které přibývá starších lidí (ČSÚ, 2004: 12). Spojení „aktivní stárnutí“ je jedním z nejčastěji užívaných termínů jak v gerontologických studiích, tak v mezinárodních a národních dokumentech vztahujících se k problematice stárnutí (Hasmanová Marhánková, 2011: 6). Definování termínu se věnují nadnárodní organizace jako například OECD, WHO, Rada EU či Evropská komise. V národních dokumentech má aktivní stárnutí svůj prostor, avšak většina dokumentů přejímá definici WHO (2002). Klíčovým motivem aktivního stárnutí se ve všech dokumentech stala snaha zpochybnit mýtus neproduktivního stáří (Hasmanová Marhánková, 2013: 19).

6.1 Vymezení konceptu aktivního stárnutí

OECD (1998: 4) definuje aktivní stárnutí jako

„schopnost lidí, jak stárnou, vést produktivní život ve společnosti a v ekonomice. Aktivní stárnutí v sobě zahrnuje schopnost činit pružná rozhodnutí o tom, jakým způsobem budou trávit svůj čas v průběhu života – v práci, ve vzdělávání, ve volném čase a v péči o druhé.“

Podle WHO (2002: 12-13)

„aktivní stárnutí odkazuje k takovému přístupu k jednotlivcům i skupinám, díky kterému dochází k naplňování potenciálu jejich fyzického, psychického i sociálního blahobytu v průběhu života. Přístup napomáhá začleňování jedinců do společnosti dle jejich potřeb, přání a možností. Slovo „aktivní“ vyjadřuje přetrvávající participaci v sociálním, ekonomickém, kulturním, spirituálním a občanském životě.“

Aktivnímu stárnutí se věnuje i Rada EU (2010: 5), která zdůrazňuje, že staří lidé by měli na základě svých možností co nejdéle přetrvat na trhu práce, přispívat společnosti buď prostřednictvím dobrovolnictví nebo předáváním svých dovedností mladším lidem a žít nezávisle. Evropská komise (1999) představuje aktivní stárnutí jako zdravý životní styl, přetrvání v zaměstnání, pozdější odchod do důchodu a v důchodu zůstat aktivní.

Trębski (2018: 68) v souvislosti se stárnutím říká, že aktivní stárnutí odkazuje na věku odpovídající fyzickou aktivitu, která je spojena s plnou účastí na rodinném,

společenském a duchovním životě. Avramov a Mašková (2003: 24) vyzdvihují čtyři domény, na něž se soustřeďují diskursy aktivního stárnutí: prodlužování participace na trhu práce, aktivní zapojení do rodinného života, aktivní zapojení do komunity a aktivně trávený volný čas. Z těchto domén vycházejí přístupy poskytovatelů sociálních služeb věnující se seniorům (Hasmanová Marhánková, 2013: 17).

Všechny významy konceptu aktivního stárnutí odkazují na jednotlivce, který se aktivně snaží ovlivnit podmínky svého stárnutí. K aktivnímu stárnutí neodmyslitelně patří přetrvávající participace na trhu práce (OECD 1998; WHO 2002; Rada EU 2010; Evropská komise 1999; Avramov, Mašková 2003). Vzhledem k tomu, že senioři v domovech pro seniory jsou závislí na pomoci jiné fyzické osoby, nemají možnost nadále přetrvat ve svém zaměstnání. Ve své práci se tedy nebudou věnovat realizaci seniorů v ekonomickém významu. Mezi prvky aktivního stárnutí, které mohou být naplňovány v domovech pro seniory, patří především svoboda rozhodování o svém volném čase (OECD, 1998), který by senioři měli trávit aktivně (Evropská komise 1999; Avramov, Mašková 2003). Staří lidé mohou aktivně participovat například v sociálních, kulturních, společenských či spirituálních oblastech (WHO 2002, Trębski 2018). Díky aktivnímu stárnutí by mělo docházet k naplňování fyzického, psychického a sociálního blahobytu (WHO, 2002).

6.2 Faktory ovlivňující aktivní stárnutí

Podle WHO je aktivní stárnutí ovlivněno následujícími determinanty: kultura a gender, zdraví a sociální systém, způsob chování, osobní faktory, fyzické prostředí, sociální prostředí a ekonomické znaky (WHO, 2002: 19). Na základě výzkumu, který byl zaměřen na aktivní stárnutí v dlouhodobých pobytových zařízeních, se zjistilo, že výše zmíněné determinanty dostatečně neodpovídají podmínkám v domovech pro seniory, a tak byly přidány další 3 faktory: zdravotní a sociální péče v dlouhodobých pobytových zařízeních, účast a smysluplné trávení volného času (Van Malderen et al., 2012: 932).

Účast výzkumníci rozdělili do 3 úrovní: individuální, organizační a společenská. Na individuální úrovni by senioři měli mít možnost ovládat vlastní život, tedy mít svobodu v oblasti rozhodování. Na organizační úrovni mají senioři právo samostatně dělat činnosti, kterých jsou schopni. Navíc je možné seniory zapojit do organizování domova skrze rezidenční rady. Na společenské úrovni je důraz kladen na integraci s okolím, důležité je, aby se senioři v domově necítili zcela izolováni. Obecně by se senioři v domově měli cítit

užiteční, a tomu by měly být přizpůsobovány i aktivity, které jim jsou nabízeny (Van Malderen et al., 2012: 933-934).

Z determinantů WHO vyplývá, že aktivní stárnutí závisí na mnoha faktorech, které pracovníci domova pro seniory nemohou ovlivnit. Pracovníci by tedy měli vědět, jakým způsobem klienta motivovat k různým činnostem (Gabrielová, 2018: 123), ale nesmí ho k ničemu nutit (Van Malderen et al., 2012: 933). Aby motivace klientů byla úspěšná, musí si pracovníci na základě rozhovorů se seniory zjistit, jaký je jejich současný mentální, fyzický, sociální a duchovní stav. Díky tomu mohou pracovníci individuálně přistupovat ke každému seniorovi a motivovat ho nástroji, které budou odpovídat jeho momentálnímu stavu (Goniewicz, Dzirba, Goniewicz, 2013: 308).

Mezi motivační nástroje sloužící k povzbuzení účasti na aktivitách v domově pro seniory se řadí například opakované rozhovory s klienty o aktivitách, díky nimž se zvýší mezi klienty o dané aktivity zájem. Dále je vhodné nabídnout seniorům možnost podílet se na průběhu aktivit a poskytnout aktivním seniorům nějakou formu odměny (Goniewicz, Dzirba, Goniewicz, 2013: 311). Snížená motivace klientů se často vyskytuje v souvislosti s fyzickými aktivitami, a to je způsobeno především obavami a úzkostmi, které vycházejí z přesvědčení, že jim jejich fyzický stav neumožní být aktivní. Pracovníci by tedy měli stále seniory přesvědčovat o tom, že jim rádi při zvládnání jakékoli aktivity pomohou (Sondell et al., 2018: 14).

6.3 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity se přirozeně proměňují v průběhu celého života, ovšem k zásadní proměně dochází v seniorském věku. To je způsobeno především odchodem do starobního důchodu, kdy jedinec přestává být ekonomicky aktivní (Janiš, Skopalová, 2016: 74), čímž dojde ke ztrátě dosavadního programu dne. To může u seniorů způsobit osobní nespokojenost, jelikož nevědí, jak mají vyplnit množství volného času (Trębski, 2018: 66). Tomu se domovy pro seniory snaží předcházet tím, že nabízejí bohatý program aktivit, mezi kterými si senioři mohou vybírat na základě vlastního životního stylu. Díky široké nabídce aktivit mohou senioři narazit na aktivity, které nikdy předtím nezkoušeli. Někteří senioři jsou tak v domově pro seniory aktivnější, než když žili ve svém původním domově (Robinson, Saisan, Russell, 2019: 5-7).

6.3.1 Typologie volnočasových aktivit

V roce 2014 byl proveden výzkum, který byl zaměřen na volnočasové aktivity v životě seniorů. Autoři rozdělili aktivity do 4 kategorií, které pokrývají širokou škálu různých činností (Fernández-Mayoralas et al., 2014: 1033). Vzhledem k vyčerpávajícímu dělení aktivit budu s následujícími kategoriemi pracovat i v rámci vlastního výzkumu.

Typologie volnočasových aktivit: (Fernández-Mayoralas et al., 2014: 1033)

1. **Fyzické aktivity** – plavání, posilovna, tanec, procházky, pétanque, bowling...
2. **Pasivní aktivity** – sledování televize, poslouchání radia, poslouchání hudby, deskové hry, ruční práce...
3. **Kulturní aktivity** – kino, divadlo, muzea, výstavy, čtení, studování, hra na nástroj, kreslení...
4. **Sociální aktivity** – mše, kostel, setkávání se s přáteli...

Jiný výzkum z roku 2017, který se také věnoval seniorům a volnočasovým aktivitám, pracoval s následujícím dělením: tělesné, psychické a společenské aktivity. Důraz byl kladen na důležitost vzdělávání, které přispívá k pozitivnější sebeúctě a interpretaci sebe sama (Hátlová, Fleischmann, Chytrý, 2017: 43). Dělení aktivit se podobá předchozí typologii, která je ovšem podrobnější. Vzdělání, které je ve výzkumu vyzdvihováno, lze zařadit do skupiny kulturních aktivit, a tak se nadále budu věnovat výše zmíněnému dělení dle Fernández-Mayoralas et al. (2014).

6.3.2 Důležitost volnočasových aktivit

To, že jsou volnočasové aktivity v životě seniorů důležité, zjistil již v 80. letech švédský lékař a výzkumník Bengt B. Arnetz a jeho kolektiv (1983). Experiment, který provedli, byl založen na předpokladu, že lidé v důchodovém věku mají spoustu volného času, který lze vyplnit různými aktivitami. Pokud se člověk přes den nevěnuje žádné činnosti, může dospět do stavu pasivity a útlumu, který bývá charakteristický také špatným pocitem z promrhaného času. Na základě experimentu se zjistilo, že skupina seniorů, která se aktivně zapojovala do volnočasového programu, si vedla daleko lépe než pasivní skupina (Arnetz et al., 1983: 396-400). K podobnému závěru došel i Václav Hošek (2013), který tvrdí, že k degenerativním procesům vede odevzdanost a pasivita seniorů, což může vyústit v autodestrukci. Naopak aktivní životní styl tyto procesy oddaluje (Hošek in Hátlová, Fleischmann, Chytrý, 2017: 44). Sami senioři v jednom britském výzkumu zmínili, že mezi 5 životních cílů, na kterých jim záleží, radí volnočasové aktivity,

kteřé danému jedinci dělají radost. Jako důvod k výběru právě tohoto tématu uvedli, že to navozuje pocit radosti a spokojenosti se životem (Bowling a Gabriel in Mareš, 2014: 23).

7 Sociální politika a aktivní stárnutí

Současná Evropa se snaží prosazovat koncept „dlouhověké“ společnosti (Giddens 1998 in Hátlová, Fleischmann, Chytrý, 2017: 42). Důležitou strategií k přechodu na koncept „dlouhověké“ společnosti se stalo udržování aktivního života starých lidí, a to po co nejdelší možnou dobu (Hátlová, Fleischmann, Chytrý, 2017: 43). V návaznosti zahájila v roce 1999 WHO kampaň s cílem vyzdvihnout důležitost aktivního stárnutí, které se podílí na sociální integraci a udržování zdraví po celou dobu života (WHO, 1999). Aktivní stárnutí je představováno jako model správného stárnutí, a tak má být podporováno státem jako jeho oficiální prioritou (Hasmanová Marhánková, 2013: 81).

7.1 Aktivní stárnutí ve strategiích České republiky

Koncept aktivního stárnutí je součástí dokumentů, které jsou zaměřeny na seniory. I když se tomuto tématu věnuje několik oficiálních dokumentů, neexistuje jednotná definice konceptu aktivního stárnutí. Právě díky nejednoznačnosti významu je koncept aktivního stárnutí úspěšným tématem v oblasti sociální politiky (Hamsanová Marhánková, 2014: 17). Strategie a programy, které se věnují aktivnímu stárnutí, by měly vytvořit takové podmínky a příležitosti pro seniory, aby se staří lidé mohli pravidelně věnovat fyzické aktivitě, účastnit se smysluplných aktivit a prohlubovat své sociální vztahy (MPSV, 2012a: 49).

Nejnovějším strategickým materiálem, které vydalo Ministerstvo práce a sociálních věcí, je *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*, ve kterém je namísto „aktivního stárnutí“ užíván termín „zdravé stárnutí“. Jedním z cílů⁶ je podpora aktivit a projektů, které přispívají ke zdravému stárnutí s ohledem na rozmanité potřeby seniorů (MPSV, 2012b: 38). V roce 2017 tak bylo možné požádat o dotace na projekty, které podporují zdravé stárnutí (MPSV, 2018: 78). Dále je vyzdvihována podpora vzdělávacích kurzů pro relevantní profese v oblasti veřejného zdraví, díky čemuž dojde ke zvýšení znalostí nástrojů k podpoře zdravého stárnutí. Tento cíl zahrnuje i vzdělávání pracovníků sociální péče (MPSV, 2012b: 39).

⁶ Cíle jsou záměrně vybrány takové, aby souvisely s aktivním stárnutím v domovech pro seniory.

Pracovníkům v oblasti sociální péče se věnuje i *Strategický plán projektu FRAM*, podle kterého je základem kvalitní dlouhodobé péče v sociálních službách zajištění dostatečného počtu kvalifikovaných pracovníků a podpora neformálních pečovatelů (FRAM, 2013a: 22). Jedním z cílů projektu *FRAM – Nový politický rámec pro aktivní, zdravé a důstojné stárnutí*, který byl uskutečněn v roce 2012, byla podpora kvality, udržitelnosti, dostupnosti a efektivity dlouhodobé péče pro seniory. V rámci projektu vznikl *Bedekr aktivního stárnutí*, ve kterém odborníci převedli principy zdravého a aktivního stárnutí, prevence a poskytování dlouhodobé péče do praktických doporučení (FRAM, 2013b: 7). Dílčí aktivitou projektu byla především identifikace dobré praxe, díky čemuž byly shrnuty poznatky a zkušenosti v oblasti aktivního stárnutí (FRAM, 2012: 4).

I když je *Bedekr aktivního stárnutí* určený především jako manuál pro obce, které mají vytvářet prostředí pro aktivní stárnutí, některé body lze aplikovat i na případ domovů pro seniory. Důraz je například kladen na pohybovou aktivitu a sport, které jsou jednou z priorit aktivního stárnutí. Sport, který přispívá k začlenění do společnosti, patří mezi oblíbenou volnočasovou aktivitu. V rámci podpory sportování seniorů by měly být vytvořeny například fit parky, které jsou vybaveny speciálními cvičícími prvky (FRAM, 2013b: 36-38). Tyto fit parky by měly být umístovány do blízkosti domovů pro seniory, aby k nim měli klienti snadný přístup. Podporovat by se měla i činnost dobrovolníků (FRAM, 2013b: 43), kteří docházejí do domovů pro seniory a podílejí se na aktivním stárnutí klientů.

Zpráva o dobré praxi v oblasti aktivního stárnutí a poskytování služeb dlouhodobé péče na municipální úrovni, která rovněž vznikla v rámci projektu FRAM, je opět zaměřena na obce, ovšem je možné ji vztáhnout i k domovům pro seniory. Jako příklad lze uvést vytvoření prostředí, které jak svou fyzickou podobou, tak různými aktivitami a službami, podporuje soběstačnost klientů. Dále musí docházet k rozvoji aktivit, které přinášejí rozvoj poznatků. Mezi takové aktivity se řadí například počítačové kurzy. Dalšími činnostmi, které pozitivně ovlivňují zdraví, jsou aktivity zaměřené na různé formy pohybu. Obecně platí, že seniorům by měl být nabízen adekvátní počet různorodých aktivit (FRAM, 2012: 8, 15).

7.2 Index aktivního stárnutí

Na mezinárodní úrovni byl v rámci Evropského roku aktivního stárnutí a solidarity mezi generacemi 2012 vytvořen Index aktivního stárnutí (UNECE 2013: 3). Jedná se o nástroj, který poukazuje na nevyužitý potenciál starších lidí v oblasti aktivního a zdravého stárnutí napříč zeměmi. Pomocí indexu je měřeno, do jaké míry senioři žijí nezávislé životy, participují na trhu práce a sociálních aktivitách a obecně jak moc jsou schopni aktivně stárnout. Index je tvořen čtyřmi základními oblastmi a dvaceti dvěma indikátory. Mezi základní oblasti aktivního stárnutí patří: zaměstnání, společenské aktivity, nezávislý, zdravý a bezpečný život a způsobilost prostředí k aktivnímu stárnutí. Indikátory, které bych vzhledem k tématu své práce vyzdvihla, jsou dobrovolné činnosti seniorů, fyzická cvičení, vzdělávání a používání informačních technologií (UNECE, 2015a). K těmto aktivitám by měli mít přístup všichni senioři, tudíž i ti žijící v domovech pro seniory.

Index je možné využít jak na mezinárodní, tak na národní úrovni. Na mezinárodní úrovni umožňuje komparaci jednotlivých zemí a identifikuje oblasti, ve kterých mohou země zlepšovat aktivní stárnutí svých obyvatel (Hasmanová Marhánková, 2014: 19). Česká republika se se svými hodnotami pohybuje nad evropským průměrem⁷ (UNECE, 2015c: 7). Na národní úrovni lze index využít ke komparaci jednotlivých regionů či jakýchkoli skupin lidí, v rámci nichž lze sledovat vývoj aktivního stárnutí (UNECE, 2015b: 2).

Právě možnost srovnávání nabízí tvůrcům politiky širší pohled na odlišné způsoby, jakými mohou staří lidé přispívat společnosti. Zároveň je vyzdvihován odlišný potenciál starších lidí, na který by se měl brát ohled při implementaci konceptu aktivního stárnutí (UNECE, 2015c: 5). Politiky aktivního stárnutí musí podporovat starší lidi, aby naplno využívali svého potenciálu, a tím přispívali jak k oblasti sociální, tak ekonomické. Pro seniory tedy musí být vytvořeno takové prostředí, ve kterém pro ně nebudou existovat jakékoli bariéry (UNECE, 2013: 12).

⁷ Každému indikátoru je přiřazena hodnota od 0 do 100, kde 100 odpovídá dokonalému stavu. Index se spočítá pomocí váženého průměru všech indikátorů. Hodnota Indexu aktivního stárnutí v České republice je 34,4 a evropský průměr je stanoven na 33,9 (UNECE, 2015c).

7.3 Problémy aktivního stárnutí v domovech pro seniory

Domovy pro seniory by se měly řídit výše zmíněnými dokumenty, ovšem existují překážky, které jim brání v úspěšném naplňování konceptu aktivního stárnutí. Aktivní stárnutí se v domovech pro seniory mimo jiné odvíjí od systému financování, který v případě transparentnosti, dlouhodobosti a udržitelnosti poskytne určitou míru jistoty financí na každý rok, což umožní rozvoj i plánování rozvoje daného domova. Sociální služby však nejsou prioritou programových bodů pro sociální oblast, a tak domovy většinou postrádají stabilní systém financování, který by napomohl naplňování konceptu aktivního stárnutí (Horecký, 2014: 1-2).

Aktivní stárnutí v domovech pro seniory dále závisí na množství pracovníků, kteří se o seniory starají (Zrinščak, Lawrence, 2014: 320). Pracovníci se skládají z odborníků několika profesí, mezi nimiž musí vzniknout koordinovaná týmová spolupráce, aby seniorům mohla být poskytnuta efektivní péče (Hrdá, Lejsal, 2017: 75). Většina pečujících si však stěžuje, že úroveň týmové komunikace je nevhodná či nedostatečná (Haškovcová, 2012: 39). Jednou z překážek úspěšné spolupráce je nerovnost postavení a odměňování jednotlivých profesí, které jsou nastaveny v systému sociálních služeb dané platnou legislativou (Hrdá, Lejsal, 2017: 75-79). Možným vylepšením týmové spolupráce je supervize, která byla v sociálních službách povinně zavedena (Haškovcová, 2012: 39).

Týmová spolupráce, která je založena na vzájemné podpoře a pomoci, je jedním prvkem přispívajícím ke spokojenosti pracovníků (Simons, Jankowski, 2008: 16). Právě spokojenost s prací se podílí na kvalitě pracovníků, která přispívá k aktivnímu stárnutí v domovech pro seniory (Zrinščak, Lawrence, 2014: 320). O pracovníky je důležité pečovat, aby neztratili elán do práce se seniory. Důležité je například efektivně naplánovat program, který bude zbavený všech zbytečností. Omezena by měla být administrativa, aby pečující měli více času na reálný kontakt s klientem. Spokojenost pracovníků může být dále ovlivněna solidním platovým ohodnocením, ale i nemateriálním oceněním, veřejnou pochvalou či uznáním (Haškovcová, 2012: 38-39).

Kvalita pracovníků je kromě spokojeností s prací ovlivněna právě adekvátním platem a dále řádným vzděláním a dostatečnou praxí (Zrinščak, Lawrence, 2014: 320). Dle Horeckého (2014: 1) je finanční ohodnocení pracovníků v oblasti sociálních služeb nedostatečné, a tak by mělo dojít k jeho navýšení. Co se týká celoživotního vzdělávání pracovníků, to je dle Haškovcové (2012: 39) důležité, ovšem každý by si měl vybírat

takové kurzy, které přímo souvisí s jeho specializací. Díky tomu mohou pracovníci získat nejen nové znalosti, ale i pocit uspokojení. Při přípravě budoucích sociálních pracovníků na práci se seniory by se mělo více pozornosti věnovat důležitosti a tvorbě individuálního plánu. Zároveň je nutné předat pracovníkům potřebné znalosti v oblasti uspokojování potřeb klienta a naučit je, jakým způsobem motivovat klienta k aktivitám (Gabrielová, 2018: 123). Vedle teoretických znalostí je však ještě nutné absolvovat praxi v dostatečném rozsahu, která posílí praktické dovednosti na pracovišti. Nicméně kvůli nedostatečnému způsobu financování nejsou absolventi vysokých škol praktickými dovednostmi dostatečně vybaveni (Zajacová, 2016).

Další problém aktivního stárnutí v domovech pro seniory zmínili například ve výzkumu, který v roce 2002 provedlo CESES, sami klienti, podle nichž jsou volnočasové aktivity pro nepohyblivé či hůře pohyblivé seniory nedostupné. Jejich snížená pohyblivost jim totiž zabraňuje sejít do společenské místnosti, a tak se nemohou účastnit aktivit, které jim jsou nabízeny (Bareš et al., 2012: 22-28). Důležitým prvkem, který podporuje aktivní stárnutí, je tedy bezbariérový přístup do všech místností, který by měl být součástí každého domova pro seniory. K podobným závěrům dospěl i výzkum z roku 2008, kdy u klientů, kteří jsou plně závislí na péči, byla zjištěna nespokojenost s nabízenými aktivitami. Tento výzkum dokázal, že v oblasti aktivního trávení volného času je nutné se zaměřit především na nesoběstačné a izolované klienty (Bužgová, 2008: 261, 263).

8 Aktivní stárnutí v konkrétním domově pro seniory

Veškerá data byla sesbírána v již zmíněném domově pro seniory v období březen-duben 2019. Polostrukturované rozhovory byly přepsány a okódovány. Kódy jsem následně sjednotila do témat, která přímo souvisejí s mými výzkumnými otázkami. Vzniklá témata tvoří základ pro následující část práce. Díky metodě zúčastněného pozorování mohu některé argumenty opřít o vlastní zkušenosti.

8.1 Možnosti trávení volného času v domově pro seniory

Domov pro seniory nabízí svým klientům v rámci aktivizační činnosti pravidelné týdenní aktivity. Rozložení aktivit určuje aktivizační pracovnice a s pomocí sociální pracovnice tvoří týdenní aktivizační plán. Aktivity většinou trvají hodinu. Dále se senioři mohou

účastnit nepravidelných aktivit, které se v domově konají. Kromě aktivit pořádaných domovem se senioři dle svých možností mohou věnovat vlastní zábavě.

8.1.1 Pravidelné aktivity

V domově pro seniory je klientům nabízena široká škála volnočasových aktivit. Jednotlivé aktivity jsem zařadila do typologie dle Fernández-Mayoralas et al. (2014: 1033) a díky tomu vznikla tabulka č.1. Všechny kategorie (fyzické, pasivní, kulturní a sociální aktivity) zahrnují alespoň dvě aktivity. Fyzické a pasivní aktivity se v běžném provozu domova konají jedna dopoledne a jedna odpoledne. Kulturní a sociální aktivity se konají buď jednou za čtrnáct dní (mezigenerační setkávání – praktická škola), jednou za tři týdny (kavárna s přednáškou) nebo jednou za měsíc (kavárna s hudbou, mezigenerační setkávání – lesní školka).

Fyzické aktivity	Pasivní aktivity	Kulturní aktivity	Sociální aktivity
Sportovní hry	Ruční práce	Kavárna s přednáškou	Mezigenerační setkávání – praktická škola
Rehabilitační cvičení	Společenské hry	Kavárna s hudbou	Mezigenerační setkávání – lesní školka
	Paměťová cvičení		
	Promítání filmu		

Tabulka č.1. Přehled pravidelných aktivit dělených dle Fernández-Mayoralas et al. (2014)

Při sportovních hrách sedí senioři na židlích a na začátku se protáhnou. Poté následuje série her, mezi které patří například házení míčků do koše, shazování plechovek míčkem, házení ping pongových míčků do proložky na vejce nebo házení kroužků na tyčky (pozorování). Při rehabilitačním cvičení se kromě rehabilitace věnuje čas i poslechu a zpívání písniček (Respondenti B, F). V rámci ručních prací si senioři mohou například vybarvit mandaly nebo vyrobit velikonoční výzdobu (Respondenti A, B, F). Ze společenských her jsou k dispozici například Člověče, nezlob se, domino nebo pexeso s příslovím. Při paměťových cvičeních senioři mimo jiné přiřazují hlavní města státům nebo odpovídají na otázky, které jim položí aktivizační pracovnice (Respondentka B). Každý pátek probíhá promítání filmů na plátno. Výběr filmu se většinou odvíjí od přání seniorů (Respondenti A, B, F, G).

Kulturní aktivity zahrnují kavárny, které jsou vždy obohaceny o kulturní program. Senioři se sejdou v jídelně, kde mohou pít kávu, u které poslouchají cestovatelské

přednášky pana pátera, který do domova jezdí jednou za tři týdny. Nejdříve byly přednášky zaměřeny na české hrady a zámky, nyní své povídání rozšířil za hranice České republiky a vypráví například o Spojených státech amerických (Respondenti F, G). Jednou za měsíc je kavárna spojena s hudbou, kdy je buď obstarána živá hudba nebo se pouští písničky z počítače. Pokud se pouští dechové skladby, které mají podobu videa, promítají se i na plátno, aby senioři měli nejen poslechový, ale i vizuální zážitek (Respondentka F). V rámci mezigeneračního setkávání spolupracuje domov s praktickou školou a s lesní školkou. Děti z praktické školy, které do domova docházejí jednou za 14 dní, mají k dispozici keramickou pec, takže se seniory vyrábí výrobky, které následně vypálí a přinesou zpátky do domova. Děti z lesní školky se prozatím věnovaly seniorům při sportovních cvičeních, nyní se zapojí i do jiných aktivit (Respondenti F, G).

8.1.2 Nepravidelné aktivity

Nepravidelné aktivity, které jsou nabízeny seniorům, poskytují široké spektrum zábavy. Jsou zastoupeny fyzické, pasivní, kulturní i sociální aktivity. Přehled vybraných⁸ nepravidelných aktivit je znázorněn v tabulce č.2.

Fyzické aktivity	Pasivní aktivity	Kulturní aktivity	Sociální aktivity
Výlet do cukrárny	Muzikoterapie	Vánoční vystoupení „Kouzelné Vánoce“	Oslava MDŽ
Výlet na soutěže	Canisterapie	Přednáška Smysly zvířat	Koktejlková kavárna
Turnaj v kuželnkách	Arteterapie	Vystoupení dětí ze základních škol	Posezení seniorů v kulturním domě

Tabulka č.2. Přehled nepravidelných aktivit dělených dle Fernández-Mayoralas et al. (2014)

Některé nepravidelné akce se odvíjejí od konkrétního období v roce. Například k příležitosti Mezinárodního dne žen dostaly všechny ženy květinu, chlebiček a bylo uspořádáno posezení s ostatními seniory v domově. V létě nakoupila aktivizační pracovnice ovoce a připravila koktejlovou kavárnu, kde míchala smoothie drinky (Respondentka F). V období Vánoc přijeli do domova hudebníci z Karlínského divadla a svým vystoupením navodili seniorům vánoční atmosféru (webové stránky domova). Mezi oblíbené aktivity patří mimo jiné canisterapie, kdy senioři mohou psovi házet míčky či mu dávat pamlsky (Respondentka F). Domov navštěvují i děti ze základních škol, které si připraví nějaké vystoupení (Výroční zpráva domova).

⁸ Přehled nepravidelných aktivit vychází z rozhovorů se seniory i s pracovníky, z Výroční zprávy a z webových stránek domova. Aktivity byly záměrně vybrány tak, aby byla zdůrazněna jejich různorodost.

8.1.3 Vlastní zábava

Někteří senioři se neúčastní aktivit, které jim jsou nabízeny, a tak si musí přes den vymyslet vlastní zábavu. O vlastní zábavu se však musí postarat i ti, kteří na aktivity chodí, jelikož tyto aktivity zabírají ze dne pouze dvě hodiny. Tabulka č.3. znázorňuje aktivity, kterým se senioři věnují mimo program.

Fyzické aktivity	Pasivní aktivity	Kulturní aktivity	Sociální aktivity
Procházka	Sledování televize		Povídání si s ostatními seniory
Práce na zahradě	Čtení knih		
	Luštění křížovek		

Tabulka č.3. Přehled vlastní zábavy dělené dle Fernández-Mayoralas et al. (2014)

Ti, kterým to jejich zdravotní stav dovolí, rádi tráví čas na zahradě, kde se procházejí a pozorují přírodu. „Já mám rád přírodu, taky mám rád, když je tam trošku něco živýho, tady máme rybičky okrasný. Ta zahrada je krásná, nádherná, taková není snad v celém okrese. No a pro ty rybičky já mám krmení.“ (Respondent A) O zahradu se stará především pan správce, ale některým pracím se mohou věnovat i samotní klienti. Například minulý rok sázeli rajčata, papriky a bylinky. V případě potřeby mohou obírat květiny či sesbírat napadané listí a šišky. Zahrada zároveň slouží jako místo, kde se setkávají lidé, kteří si buď povídají „S panem X se tam vždycky sejdem v altánku, s tím je dobrý povídání.“ (Respondentka B) nebo hrají společenské hry „Když tam přijde někdo na návštěvu, tak vyndá z tašky Člověče, nezlob se no a už se hraje.“ (Respondent A)

Pasivním aktivitám se senioři věnují buď na pokojích, v jídelně nebo v případě hezkého počasí na zahradě. Sledování televizoru je oblíbenou aktivitou seniorů (Respondenti B, C, D). Televizor je k dispozici v jídelně a někteří klienti mají vlastní na pokoji. Domov je vybaven dvěma knihovnami, kde jsou k dispozici různé druhy knih. „Jsou tam, co já mám ráda, pro ženy a pro muže tam taky jsou, to si půjčujou chlapi. Je tam plno knížek.“ (Respondentka B) Kromě čtení (Respondenti A, B, E) si senioři přes den luští křížovky (Respondenti A, E).

8.2 Hodnocení nabídky aktivit pohledem seniorů

Senioři měli v rámci rozhovoru možnost vyjádřit se k pravidelným i nepravidelným aktivitám, které jsou součástí aktivizačního programu domova. K nabídce aktivit se vyjadřovali pouze aktivní senioři, kteří se programu účastnili (Respondenti A, B). Pasivní senioři se zejména ze zdravotních důvodů nemohli aktivit účastnit, a tak na nabídku obecně, ani na konkrétní aktivity neměli žádný názor (Respondenti C, D, E).

8.2.1 Spokojenost s nabídkou aktivit

Dotazovaní senioři, kteří jsou aktivní, se věnují všem pravidelným aktivitám. I když oba vyjádřili přání, které aktivity by chtěli zařadit do programu, převahuje mezi nimi spokojenost s nabídkou aktivit. „Já jsem tady spokojená, nemůžu si stěžovat vůbec na nic.“ (Respondentka B) Senioři o aktivitách mluvili s energií a s úsměvem, a tak bylo možné poznat, že aktivity jsou příjemnou částí dne.

8.2.2 Nespokojenost s nabídkou aktivit

Respondent A vyjádřil nespokojenost s množstvím sportovních her. Jeho zdravotní stav mu umožňuje věnovat se i náročnějším aktivitám, ale ty v domově nemá k dispozici. Sportovní hry, které se odehrávají v jídelně, jsou přizpůsobeny možností méně schopných seniorů, aby se i oni mohli do aktivit zapojit. Takové aktivity respondenta A baví, ovšem ocenil by i složitější hry. „Třeba sportovní hry, to tady není. Třeba kuželky, šipky, různé takovýhle hry (...) kdyby tady byla nějaká místnost, kde by byl ping pongový stůl, tak bych si zahrál pinčes no a tam by mohl být i stůl na žolíky, na šachy, biliárd a tak. To bych považoval jako takový to sportovní vyžití.“

Respondentka B by zase uvítala více kulturních akcí. Zájem vyjádřila především o přednášky pana pátera, který dochází jednou za tři týdny. Přednášky jsou dle jejích slov poutavé a velmi zábavné. Kromě přednášek pana pátera by ji zajímaly i jiné přednášky, a to především o zvířatech. Zavzpomínala na přednášku Smysly zvířat, která ji velmi zaujala. Dále má ráda hudbu, tak by ocenila více hudebních vystoupení, kterých v domově bohužel není dostatek. „Chtěla bych, aby nám sem víckrát zařazovali třeba písničky Karla Hašlera, to by jako mohlo být víckrát. (...) Pak sem chodí pan X, ten hraje na kytaru a s ním vždycky zpíváme, to je pěkný. Ten už tady teda nebyl hodně dlouho, tak ten by

mohl chodit častěji.“ Co se týče společenských her, ráda by si s někým zahrála Mariášové karty, Žolíkové karty nebo Černého Petra.

8.3 Hodnocení konkrétních aktivit pohledem seniorů

Senioři se k aktivitám, které navštěvují, vyjadřovali pouze pozitivně. Každá kategorie (fyzické, pasivní, kulturní, sociální aktivity) obsahuje alespoň jednu aktivitu, kterou senioři vyzdvihli jako zajímavou či zábavnou. Senioři hodnotí pozitivně, že aktivity jsou plné zábavy a že mají možnost setkat se s ostatními klienty. „Já tam chodím pro zábavu hlavně. Já mám z toho legraci, já jsem rád ve společnosti, proto tam chodím.“ (Respondent A) Zároveň přiznávají, že nevědí, jakým způsobem trávit svůj den, tak oceňují, že mají možnost chodit na různé aktivity. „Chodím na všechny aktivity, co jiného mám dělat.“ (Respondentka B)

Z fyzických aktivit se nejvíce kladných reakcí vztahovalo ke sportovním hrám. „O sportovkách třeba chytáme ryby. Máme udici a ryby ze dřeva no a ta udice má na provázku háček a ty ryby musíme chytit. Někdy se to povede hned, někdy to trvá, ale je to legrace no.“ (Respondentka B) „Máme tam i tyhle sportovní hry, tam je veliká radost, já bych řekl, aspoň pro mě.“ (Respondent A) U pasivních aktivit se senioři nejvíce vyjadřovali ke společenským hrám, paměťovým cvičením a k promítání filmů. Ze společenských her patří mezi nejoblíbenější hra s kartičkami, které senioři dostanou a musí si toho z kartičky zapamatovat co nejvíce. Aktivizační pracovnice se jich následně zeptá na otázku vztahující se ke kartičce a klienti na ni musí odpovědět. To je dle respondentky B „zajímavý“. Z paměťových cvičení nejvíce zaujala hra, kdy „v prvním sloupečku jsou slova a hledáme, co k nim patří a děláme dvojce, to je jako pěkný.“ (Respondentka B) Každý pátek probíhá v jídelně promítání filmu, o čemž oba respondenti mluvili s nadšením. Líbí se jim, že si připadají jako v kině a že se mohou podílet na výběru filmu. Oba dotazovaní se shodli, že nejlepší jsou filmy o zvířatech, a tak pozitivně hodnotili filmy jako Lassie nebo Goro, bílý pes. Dále je zaujaly filmy s Vlastou Burianem. Žánry promítaných filmů jsou různorodé, což senioři ocení, protože mohou narazit na filmy, které by si sami nepustili. „Kdyby to bylo pořád jen o zvířatech, to by bylo nudný. Klidně to můžeme prokládat nějakou romantárnou, no teď jsme tam třeba měli nějakou muzikál, no to jsme se smáli od začátku do konce.“ (Respondent A) Zároveň se však může stát, že vybraný film se některým seniorům nelíbí. „Naposledy jsme se dívali

na Posledního Mohykána, to bylo s indiánama, ale to se mi moc nelíbilo, to bylo moc drastický, a to nemám ráda.“ (Respondentka B)

Z kulturních aktivit byly vyzdviženy především cestovatelské přednášky pana pátera, díky kterým se senioři dozví mnoho zajímavých informací o místech, na které se sami nemohou podívat. Při přednáškách si senioři připadají jako v „bijáku“ (Respondentka B) a mají pocit, jako by se na daném místě ocitli. „On opravdu poutavě vypráví. Ukazuje nám obrázky, takže vidíme třeba Ameriku, kde jsme nebyli a opravdu poutavě vypráví.“ (Respondentka B) Ze sociálních aktivit mají pozitivní odezvu mezigenerační setkávání s dětmi. Senioři se rádi věnují pravidelné tvorbě z keramiky, se kterou jim pomáhají děti z praktické školy. „Děláme takový dlaždičky (...), tak to jako je zajímavý s těma dětma.“ (Respondentka B) Z nepravidelných akcí byl kladně ohodnocen dětský den, kdy přišlo na zahradu kolem 40 dětí, které svou energií zlepšily seniorům den. „Děti se tam nechávaly vymalovat a samozřejmě elán velkej u dětí, no tak jsme si tam zatancovali trošku a hudbu, no to bylo veselý, to bylo krásný.“ (Respondent A)

Spokojenost byla vyjádřena i k přístupu pracovníků, které vedou jednotlivé aktivity. „Jsem spokojena s tím, jak jsou vedeny ty aktivity.“ (Respondentka B) Dle seniorů jsou pracovníce pro práci nadšené a seniorům se vždy věnují. Svou práci dělají „dobře“ (Respondentka B) a senioři se tak mohou poctivě věnovat všem aktivitám. Pracovnice, které se věnují aktivizacím, jsou „milé“ (Respondentka B) a „příjemné“ (Respondent A) a aktivizační pracovnice je dle respondenta A „ochotná a šikovná“. Celkově věnují pracovníce klientům při aktivitách dostatek času a jejich péče o klienty je hodnocena velmi kladně. „Myslím si, že to, co nám tady věnují pracovníci, že je toho až dost.“ (Respondentka B)

8.4 Bariéry a nedostatky v přístupu k volnočasovým aktivitám pohledem seniorů

Existuje několik důvodů, kvůli kterým seniori nemohou aktivně stárnout. Některé důvody jim brání docházet na aktivity, které jim domov nabízí, jiné jim neumožňují věnovat se aktivitám mimo program. K bariérám a nedostatkům v přístupu k volnočasovým aktivitám se vyjadřovali jak aktivní, tak pasivní seniori (Respondenti A, B, C, D, E). Přehled těchto bariér a nedostatků je znázorněn v tabulce č. 4.

Fyzické problémy
Osobnost seniorů
Fyzické prostředí
Sociální prostředí
Závislost na vnějších podmínkách
Domnělé problémy

Tabulka č. 4. Bariéry a nedostatky v přístupu k volnočasovým aktivitám pohledem seniorů.

8.4.1 Fyzické problémy

K nejčastějším problémům, které brání pasivním seniorům účastnit se aktivit, patří zdravotní problémy. Respondent C by se dle vlastních slov moc rád účastnil jakékoli aktivity, ale jelikož mu tvrdnou nohy, nevydržel by u žádné déle jak 10 minut. Rád by si například zahrál stolní hru, přečetl si knížku nebo došel na zahradu. „To je právě ten problém. Já bych tak rád šel ven, ale nemůžu no, nemůžu.“ Respondentka D musí kvůli zlomené noze ležet v posteli, a tak se nemůže věnovat žádným aktivitám, které se konají v jídelně nebo na zahradě. Dříve se ráda zabavila čtením časopisů, ale nyní má zhrošený zrak a kvůli zlomené noze nemůže sedět. Respondent E je astmatik a pohybové aktivity by neudýchal. Navíc většina aktivit se odehrává v jídelně, kde se respondentovi kvůli astmatu špatně dýchá, a tak je vyloučen ze všech vnitřních aktivit. „Tam v tý jídelně, kde se to odehrává, tak ta funguje jako komín a veškerý pachy z kuchyně jdou tam no a já tam nemůžu dýchat, já bych se tam udusil.“ Pán je navíc na vozíčku a pokud by chtěl na zahradu, musel by ho tam někdo dovést. Postupem času zjistil, že je pro něj výhodnější zůstat vevnitř a v případě, že se na zahradě koná nějaká akce, sleduje ji oknem. Aktivní seniori také vnímají, že ostatní jsou na tom zdravotně špatně. Například paměťové hry „dají některým lidem zabrat“ (Respondentka B), protože „jsou na tom hůř jako zdravotně.“ (Respondent A)

8.4.2 Osobnost seniorů

Kromě fyzických problémů je účast na aktivitách ovlivněna i osobností seniorů, kdy každý senior je jedinečný a má své zájmy, potřeby a touhy. Ze strany seniorů je největší zájem o filmy (Respondenti A, B, C, D), zvířata (Respondenti A, B, C), přírodu (Respondenti A, B, C), knihy (Respondenti B, E) a hudbu (Respondenti A, B). Naopak některé aktivity seniory nezajímají, a tak se jim nevěnují. „Teď nemám o čtení zájem.“ (Respondentka D) Nezájem o aktivity vychází buď z osobnosti jedince, nebo z jeho zdravotního stavu, který mu neumožňuje aktivně stárnout. „Já jsem málo chodila na ty akce, protože když jsem šla, tak se mi chtělo čůrat, proto jsem nerada takhle někam chodila.“ (Respondentka D) Účast na aktivitách je také výrazně ovlivněna aktuálním rozpoštěním člověka, které určuje, jakým způsobem bude senior trávit svůj volný čas. „Já bych tak rád čet, ale prostě nemám na to chuť.“ (Respondent C) „Budu číst, až mě to chytne, to musí mít člověk náladu.“ (Respondentka D)

8.4.3 Fyzické prostředí

Někteří senioři (Respondenti A, E) spatřují problémy v prostorách domova, které nevyhovují aktivnímu stárnutí. Veškeré aktivity i kulturní akce se odehrávají ve dvou jídelnách, ve kterých respondent E nemůže kvůli svému astmatu trávit čas. „Tam nemůžu chodit, to je vyloučený, tam bych se udusil.“ Druhá jídelna se navíc nachází o patro výš a jelikož je respondent E na vozíku, sám se tam bez pomoci pracovníků nedostane. „Tam jako bych měl problém se dostat vzhledem k těm svejm pohybovejm možnostem.“ V případě hezkého počasí se některé aktivity a akce konají na zahradě, kam se opět kvůli svým pohybovým problémům nemůže sám dostat. V domově mu tedy chybí oddělená společenská místnost, která by byla snadno přístupná a ve které by díky čerstvému vzduchu neměl dýchací problémy. Místnost vyhrazenou pouze pro aktivity by ocenil i respondent A, podle kterého jsou prostory v domově pro seniory „malý, ale tomu se člověk přizpůsobí.“ Zároveň poznamenal, že vybavení v domově není takové, jaké bylo v jeho předchozím domově pro seniory.

8.4.4 Sociální prostředí

Dle Fernández-Mayoralas et al. (2014), je setkávání se s přáteli důležitým prvkem aktivního stárnutí. I přes to, že v domově pro seniory žije 80 klientů, nenavazují spolu pasivní senioři žádný kontakt. Přes den většina seniorů zůstává na pokojích (pozorování)

a navzájem se příliš nenavštěvují.⁹ Někteří senioři jsou na pokoji sami, jiní ho sdílí s jinými klienty. V některých případech si spolubydlíci nerozumí, a tak si nemohou popovídat ani na svém pokoji. „Já mám souseda, kterej nepromluví slovo¹⁰, je to těžký no.“ (Respondent C) Pokud se pasivní senioři s někým potkají, pouze se pozdraví a dále si sebe nevěšují. „No jako takhle, ono mě to láká mezi lidi, ale kdyby ty lidi navázali hovor, ale to tady není. To je právě ono.“ (Respondent C) Pasivní senioři jsou tak izolovaní od ostatních a nikoho v domově neznají (Respondentka D). Řádný sociální kontakt nemohou pasivní senioři navázat ani s pracovníky, kteří se věnují aktivizaci. Respondentka D dokonce nezná pracovníky, kteří aktivity vedou. Vzápětí však přiznává, že vzhledem ke svému věku si je možná nepamatuje. S Respondentem C si občas přijde popovídat sociální pracovnice, „ale pořád to není ono.“

Aktivní senioři si při hezkém počasí vyjdou na zahradu, kde výjimečně potkají někoho, s kým si popovídají. Většinu času tam však tráví o samotě. „Tam je to veliký, ale nikdo nikde. Tam nechoděj dohromady vůbec.“ (Respondent A) Aktivní senioři se scházejí především na aktivitách a akcích, které pořádá domov. Z vlastní iniciativy se dohromady žádné aktivity nevěnují. Respondentka B by si ráda zahrála mimo program například společenské hry, ale nemá k sobě nikoho, kdo by si s ní zahrál. „To nás musí být na ty společenské hry aspoň čtyři, a to se mimo program nesejdeme.“

8.4.5 Závislost na vnějších podmínkách

Aktivní stárnutí se v domově pro seniory podřizuje řádu domova, který senioři nemohou ovlivnit. „Vše záleží na denním rozvrhu, kterej je danej nějakým způsobem a podle toho se všechno odehrává.“ (Respondent E) Aktivity, které se přes týden budou konat, jsou sepsané v aktivizačním programu, který je odvozen od chodu domova. Pokud se například pracovníci musí účastnit povinného školení, nekonají se ten den žádné aktivity. Různorodost nabízených aktivit závisí na tom, kdo má službu (Respondentka B) a četnost aktivit se odvíjí od počtu pracovníků, které vedou aktivity. Tento počet je dle respondentky B nedostatečný. „Jeden člověk, to těžko, aby s náma byl od rána do večere. To je jako

⁹ Z výzkumu jsem zjistila, že především aktivní senioři se občas setkají na chodbě, kde si povídají. Pasivní senioři si občas povídají s paní vrátnou (Respondent C) nebo panem domovníkem (Respondentka D). Jelikož se tato kapitola zaměřuje na problémy v oblasti aktivního stárnutí, nezahrnuji toto zjištění do hlavního textu.

¹⁰ Díky zúčastněnému pozorování jsem zjistila, že spolubydlíci Respondenta C se přes den na pokoji nevyskytuje. Shodou náhod jsme se potkali v jídelně a pán si se mnou začal sám od sebe povídat. Pán je velmi hovorný a požádal mě, abych se za ním někdy stavila, že si se mnou bude rád povídat. Oba spolubydlíci tedy touží po sociálním kontaktu, navzájem si však nerozumí.

těžko proveditelný.“ Zároveň vnímá, že sociální pracovnice má „spoustu práce“, tak ani ona se jim nemůže příliš věnovat. Další problém, který senioři neovlivní, je špatné počasí, které jim neumožní vycházet na zahradu, kde by se chtěli věnovat svým činnostem (Respondenti A, B, E). „Na zahradu chodím, jen když je opravdu hezky.“ (Respondent E)

8.4.6 Domnělé problémy

Aktivní senioři, kteří mají představu o tom, jakým aktivitám by se chtěli věnovat, se domnívají, že z určitých důvodů se aktivity do programu zařadit nedají. Senioři udávali důvody, které jsou dle nich bariérou v přístupu k volnočasovým aktivitám, ale jedná se pouze o jejich domněnky. Respondentka B by například chtěla více přednášek pana pátera, ale myslí si, že častější návštěvy domova by ho zdržovaly. Respondenti A i B se zmínili o pravděpodobném nedostatku financí vyčleněných na aktivizaci, což neumožňuje nákup nákladného vybavení. „Dneska je to všechno finančně vázaný. (...) Já bych chtěl bazén, ale na to asi nejsou peníze“ (Respondent A) Nedostatek financí je zároveň domnělým důvodem, proč se v domově nekoná více kulturních akcí. „Písničky Karla Hašlera, to by mohlo být vícrát, ale asi to stojí peníze, nevím, jestli na to domov má dostatek peněz, financí, aby to mohli zaplatit.“ (Respondentka B)

8.5 Aktivní stárnutí v domově pro seniory pohledem pracovníků – klady

Pracovníci, kteří se podílejí na aktivizaci svých klientů, vnímají při uplatňování konceptu aktivního stárnutí stejně jako senioři kladné i záporné stránky. V této kapitole budou rozebrány kladné stránky, které pracovníci vyzdvihli z hlediska aktivit, seniorů a pracovníků (tabulka č. 5). Záporným stránkám bude věnována další kapitola.

Aktivity	Senioři	Pracovníci
Objektivní plnění konceptu aktivního stárnutí	Dobrovolnost	Zkušenosti pracovníků
Proměna aktivit během roku	Podíl seniorů na aktivitách	Zájem o práci
	Zpětná vazba	Zájem o seniory
		Snaha pracovníků
		Motivace seniorů k aktivitám
		Individuální přístup
		Týmová práce

Tabulka č. 5. Kladné stránky uplatňování konceptu aktivního stárnutí v domově pro seniory pohledem pracovníků.

8.5.1 Objektivní plnění konceptu aktivního stárnutí

Některé pozitivní prvky aktivního stárnutí jsou založeny na faktech, a tak nejsou zkrusleny očima pracovníků. Od doby, co v domově začala pracovat aktivizační pracovnice¹¹, se naplnil aktivizační plán, kdy jedna aktivita se koná vždy dopoledne a jedna odpoledne. Díky tomu, že se rozšířila nabídka aktivit, kterých se senioři mohou účastnit, se zaktivovalo více lidí (Respondentka G). Ke zvýšení účasti seniorů na aktivitách přispělo i získání lepšího vybavení, díky kterému se mohou aktivit účastnit i lidé se zhoršeným zrakem. „Před rokem jsme dostali díky sponzorskému daru promítací plátno s bedýnkama a dataprojektor, takže od té doby jim promítám, a tím pádem se i zvýšila účast, protože dřív, když se to pouštělo na televizi, tak oni na to hůř viděli.“ (Respondentka F) Díky tomu, že v domově žijí i senioři, kteří jsou stále relativně soběstační, je možné nabízet pestrou škálu aktivizačních činností (Respondentka G).

8.5.2 Proměna aktivit během roku

Pracovníci, kteří se starají o aktivizaci seniorů, se snaží přizpůsobit aktivity konkrétnímu období v roce. Například na jaře, když bylo období plesů, se senioři mohli sejít v jídelně, kde jim pracovnice vytvořily takovou atmosféru, aby si senioři připadali jako na plese. „Řekly jsme jim něco k tancům a sociální pracovnice jim tancovala s velkým plyškem, protože neměla partnera, a to se jim hodně líbilo.“ (Respondentka F) K Mezinárodnímu dni žen dostaly všechny ženy v domově květinu a chlebíček. V období Velikonoc vyrábějí klienti velikonoční výrobky, které slouží jako dekorace domova. Některé výrobky pak vezme aktivizační pracovnice na městské velikonoční trhy, kde si je lidé mohou zakoupit. Stejná aktivita se váže i k Vánocům, kdy senioři vyrábějí vánoční výrobky, které si je opět možné zakoupit na vánočních trzích. Na Vánoce se zároveň zvýší četnost promítání filmů a pohádek, aby „to bylo takový naladěný.“ (Respondentka F) Po celý rok pracovnice sledují, jaké filmy se promítají v kinech, aby mohly klientům v domově promítat, „co teď frčí.“ (Respondentka F) „Dřív se pořád dokola promítaly filmy pro pamětníky (...) snažíme se, aby se sem dostala i ta novější kinematografie.“ (Respondentka G)

¹¹ Současná aktivizační pracovnice pracuje v domově přes rok, před ní tato pozice nebyla obsazena.

8.5.3 Dobrovolnost

Dotazovaní pracovníci si uvědomují, že jejich úkolem není za každou cenu aktivizovat (Respondenti F, G, H). „Vždycky je všem zdůrazněno, že je to na jejich volbě, jestli půjdou na aktivitu nebo ne.“ (Respondentka G) Každý senior má informace o aktivitách, které se daný týden konají a každý si musí sám vybrat aktivity, na které chce jít. „Všichni jsou na ty aktivizace oslovováni, ale je jenom na jejich vůli, na kterou aktivitu půjdou.“ (Respondentka H) Seniori mohou pracovníkům sdělit, o jaké aktivity mají zájem a pracovníci jim s danou aktivitou v případě potřeby rádi pomohou (odvoz na aktivitu, pomoc při aktivitě, odvoz z aktivity). „Lidi si sami řeknou, o co stojej, protože já je nebudu vozit na aktivitu, která je nezajímá.“ (Respondentka F) Pokud se senior nechce věnovat žádné aktivitě, dotazovaní pracovníci to respektují a do aktivit ho nenutí. „Pokud řekne, že chce ležet, tak proč by nemoh ležet (...) nebudu to lámat přes koleno, když řeknou jednou dvakrát ne, tak to stačí.“ (Respondentka F)

8.5.4 Podíl seniorů na aktivitách

Seniori mají možnost podílet se na tom, jak bude vypadat aktivizační plán a jakým způsobem budou probíhat jednotlivé aktivity (Respondenti F, G, H). Aktivizační pracovnice se seniorů ptá, jakým aktivitám by se chtěli věnovat a jak by si představovali, aby jednotlivé aktivity vypadaly. „Většina podnětů jde od seniorů.“ (Respondentka F) Například k aktivitě vybarvování mandal pustila pracovnice relaxační hudbu, aby navodila uklidňující atmosféru. Seniori však vyjádřili nesouhlas s tímto druhem hudby, a tak ji pracovnice změnila. „Oni přišli s tím, že žádná relaxační hudba, že prej dejte tam něco živějšího, takže jsem opět musela naladit dechovku.“ (Respondentka F) Aktivita, na které se výrazně seniori podílejí, je promítání filmu. Seniori mají možnost vybrat si filmy, které každý pátek sledují. „Kolegyně vždycky stahuje filmy na přání.“ (Respondentka G) Klienti si zároveň určují, jakým aktivitám se chtějí věnovat mimo program. Pokud by například chtěli jít do divadla, nebyl by to žádný problém (Respondentka I). Zároveň je možné zprostředkovat duchovní péči, pokud by si klienti o ni zažádali¹² (Respondentka F). Někteří seniori žádají, aby k nim aktivizační pracovnice přijela s dotykovým stolkem, který slouží jako nástroj aktivizace imobilních seniorů. „Ty lidi si i dopředu říkaj, aby k nim přišla.“ (Respondentka G)

¹² V současné době nemají klienti o duchovní služby zájem. Dříve docházel do domova místní farář, ale po úmrtí věřící klientky již nedochází.

8.5.5 Zpětná vazba

Pro pracovnice, které se přímo podílejí na aktivizaci (Respondenti F, G), je velmi důležitá zpětná vazba seniorů na jednotlivé aktivity. Pracovnice se seniorů ptají, a zároveň si všímají, o jaké aktivity je největší zájem a co konkrétně se seniorům líbí. Na základě zjištění pak mohou sestavovat takový aktivizační plán, který bude vyhovovat co nejvíce klientům. Seniori mají dle pracovnic největší zájem o sportovní hry, přednášky, hudební vystoupení a zvířata. „Oni tou hudbou žijou (...) hudba a zvířata, to jsou dvě věci, které mají všichni rádi.“ (Respondentka F) S pozitivní odezvou se často setkávají nepravidelné akce, mezi které patří kavárna s plesovou tematikou, arteterapie, muzikoterapie a canisterapie (Respondenti F, G). „Canisterapie, ta je taková živelnější, to se lidem hrozně líbí, tak tu všichni vítali“ (Respondentka G) Pozitivní zpětná vazba se dostává i promítání moderních filmů, na které je zaplněna celá jídelna. „Ty nové filmy se jim docela líběj.“ (Respondentka G) Imobilní seniori mají velký zájem o dotykový stolek, na kterém si mohou zahrát různé hry. „Lidi si ten tablet hrozně oblíbili.“ (Respondentka F) Celkově si pracovnice (Respondenti F, G) myslí, že o aktivity je ze strany seniorů velký zájem, i když se to samozřejmě liší člověk od člověka. Nicméně aktivní seniori jsou na aktivitách spokojeni, protože aktivizační pracovnice jim tam předává energii (Respondentka F). Aktivizační pracovnice je mezi seniory celkově velmi oblíbená. „Oni vám řeknou, tak vás tady vítáme, my jsme rádi, že už jste zase tady.“ (Respondentka F)

8.5.6 Zkušenosti pracovníků

Zkušenosti pracovníků v oblasti aktivizace jsou velmi důležité pro úspěšné uplatňování konceptu aktivního stárnutí. Pracovníci sice potřebují teoretické znalosti, ale mnohem cennější jsou pro práci praktické dovednosti (Respondentka F). Jak aktivizační pracovnice, tak sociální pracovnice mají zkušenosti s vedením aktivit i s prací se seniory. Sociální pracovnice vybuodovala v předchozím zaměstnání celé oddělení aktivizace pro seniory. „V předchozí práci jsem dělala s těma aktivizacema (...) já v tom mám fakt praxi.“ (Respondentka G) Aktivizační pracovnice má za sebou rok praxe v oblasti sociální sféry, kde pracovala jako pečovatelka v jednom domově pro seniory. To, že se nejdříve naučila práci pečovatelky považuje za velikou výhodu. „Tím, že jsem začínala na místě pečovatelky, tak jsem začínala od toho nejspodnějšího, co asi může být. Takže mi to dalo tolik moc, že i když jsem se teď vyhoupla na tu pozici aktivizační, tak furt čerpám z toho, co jsem se za ten rok naučila tam na pozici pečovatelky.“ (Respondentka F) Po letech

praxe se pracovnice již naučily jednat se seniory, což je při každodenní práci s klienty důležité. Například vědí, jak se zachovat v situacích, kdy jsou klienti, kvůli tomu, že nechtějí jít na aktivity, nepříjemní. „S tím už člověk musí umět pracovat a trochu jednat, vědět, jak v těch případech se zachovat.“ (Respondentka F)

8.5.7 Zájem o práci

Aby byla aktivizace seniorů úspěšná, je nutné, aby pracovníci byli spokojeni se svou prací a aby svou práci dělali se zájmem. Sociální pracovnice se snaží každý týden vést alespoň jednu aktivitu, i když má spoustu dalších povinností, které jsou nadřazeny aktivizaci seniorů. „Já si chci dát aspoň jednu aktivitu pro sebe taky, abych tu nedělala pouze administrativní práci“ (Respondentka G) Podle jejích slov bylo v předchozím zaměstnání „báječný“ být aktivizační pracovníci, a tak se i nadále snaží věnovat se aktivizaci klientů. Aktivizační pracovnice je se svou prací velmi spokojena, a to zejména proto, že jí přijde smysluplná. „Tu práci dělám ne kvůli penězům, ne proto, že to musím dělat, ale zkrátka mě to baví a přijde mi to smysluplnější než nějaká jiná práce.“ (Respondentka F) Senioři jí dokážou nabít energií, což pozitivně ovlivňuje její spokojenost s prací. Se svým platem je aktivizační pracovnice rovněž spokojena, i když finanční ohodnocení pro ni není tolik důležité. „Jsem hrozně ráda, že tu práci nedělám kvůli penězům, ale prostě mě to baví.“ (Respondentka F)

8.5.8 Zájem o seniory

Kromě zájmu o práci je důležité, aby měli pracovníci zájem o klienty a aby je vnímali jako jedinečné lidské bytosti. „Ty lidi akorát zestárlí.“ (Respondentka I) Pracovnice zdůrazňují, že jsou v domově kvůli seniorům, a tak se snaží o svých klientech zjistit co nejvíce informací, aby mohly každému poskytnout vhodnou péči (Respondenti F, G, I). Důležité je vědět, čemu se chtějí věnovat samotní senioři, a ne to, čemu si ostatní myslí, že by se měli věnovat. „Není to o tom, aby rodina byla spokojená.“ (Respondentka F) Aktivizační i sociální pracovnice se ke svým klientům chovají s úctou, respektují jejich požadavky a názory a záleží jim na tom, aby senioři byli v domově spokojeni. „Až mně bude devadesát, taky třeba budu chtít odpočívat. (...) Nikdo si nezaslouží, aby se k němu lidi chovali hnusně.“ (Respondentka F) Aktivizační pracovnice zdůrazňuje, že jednou takoví budeme všichni a snaží se představit, jak by se ona cítila v kůži seniora, který žije

v domově pro seniory. „Chovej se k lidem tak, jak bys chtěla, aby se chovali ostatní k tobě, když budeš na jejich místě.“ (Respondentka F)

8.5.9 Snaha pracovníků

Pracovnice se snaží vytvořit rozmanitý aktivizační plán, aby si každý klient mohl vybrat aktivitu dle svého zájmu. Pracovnice vědí, že senioři mají zájem o hudbu, a tak se snaží do programu zařadit vystoupení živé hudby a muzikoterapii. „My jsme dostali z lesní školky dřevěné nástroje a já je vezmu na tu muzikoterapii, sednem si do půlkruhu a snažíme se třeba vytukávat rytmus.“ (Respondentka F) Dále si pracovnice všimly, že senioři mají zájem o zvířata, tak jim aktivizační pracovnice vytiskla mandaly ve tvaru zvířat a alespoň jednou měsíčně se snaží zorganizovat canisterapii. Přes rok se snaží pracovnice uspořádat seniorům nějaké netradiční akce, které ožíví standardní aktivizační plán. „Třeba je vezmu do cukrárny nebo jim tady udělám akci.“ (Respondentka F) Dále se pracovnice snaží pořádat aktivity na obou patrech, jelikož si všimly, že někteří senioři se účastní pouze těch aktivit, které se konají na jejich patře. Zároveň se některé aktivity snaží uzpůsobit tak, aby se jich mohli účastnit i lidé, kteří mají zdravotní problémy (Respondenti F, G).

8.5.10 Motivace seniorů k aktivitám

Kromě rozmanitého aktivizačního plánu je důležité vědět, jakým způsobem motivovat klienty k účasti na aktivitách. „To, jestli klienti jdou na aktivitu, závisí hodně na tom, jestli je umíme vhodně motivovat.“ (Respondentka I) Pracovníci se snaží klienty motivovat především pomocí individuálního rozhovoru, v rámci kterého jim nabízí pravidelné aktivity a informují je o nadcházejících akcích (Respondenti F, G, I). Někteří klienti se obávají například sportovních her, a tak se jim aktivizační pracovnice snaží vysvětlit, že po celou dobu aktivity budou sedět na židlích a že se není čeho bát (Respondentka F). V rámci rozhovoru se pracovnice snaží vyzdvihnout na aktivitách něco zajímavého, co klienty zaujme. „Pojďte, dostanete se mezi lidi, dáme si kafičko na kavárně, bude tam muzika a tak.“ (Respondentka F) Při motivaci je však vždy dáván důraz na dobrovolnost, aby klienti neměli pocit, že na aktivity musí. „My jim to můžeme doporučit.“ (Respondentka I) Aktivizační pracovnice dále motivuje klienty pozitivním přístupem „ke všemu“ (Respondentka F), a právě její osobnost hraje velmi důležitou roli při motivaci klientů. „Myslím si, že je fakt super, že je tady, protože je mladá, nadšená, tak to si

myslím, že je velký tahák.“ (Respondentka G) Někteří senioři jsou navíc motivováni rodinou, která se o aktivity v domově zajímá (Respondentka G).

8.5.11 Individuální přístup

V domově pro seniory se ke každému seniorovi přistupuje individuálně, a tak již při příchodu uživatele do domova bývá každému vytvořen individuální plán péče, ve kterém je obsaženo, co konkrétně člověk potřebuje. V plánu je zahrnuta i složka zabývající se aktivitami, „kde je napsáno, o jaký druh aktivity mají zájem, jestli je spíš na hudební vystoupení, ruční práce, čtení a tak.“ (Respondentka I) Senioři, kteří mají III. a IV. stupeň závislosti a kteří se již neovládají účastnit aktivit v rámci programu, je nutné aktivizovat na pokojích (Respondenti F, G, H). „S demenčními seniory je potřeba pracovat individuálně.“ (Respondentka G) Aktivizační pracovníce se snaží alespoň jednou týdně pracovat s imobilními seniory, kterým vymýšlí aktivity dle jejich zájmu. Jedna paní například při rozhovoru uvedla, že má ráda povídky, tak jí pracovníce četla Malostranské povídky, které si klientka sama vybrala. Jiná paní příliš nereaguje na své okolí, a tak se pracovníce pokusila, zda bude reagovat na vůně. „Vzala jsem nějaké koření a zkusila jsem jí dávat přičichávat.“ (Respondentka F) Když se v jídelně konala canisterapie, vzaly pracovníce psa k ležící paní, aby se i ona na něj mohla podívat. „Tlapkou jí takhle šáhla do postele a paní si ji mohla pohladit, tak to bylo taky úplně super.“ (Respondentka F) Imobilní seniory dále pracovníce aktivizuje pomocí dotykového tabletu, „díky kterému se aktivizují i lidé, kteří dříve nikam nechodili.“ (Respondentka G)

8.5.12 Týmová práce

Aby péče o seniory byla co nejkvalitnější, je potřeba, aby pracovníci spolu sdíleli důležité informace v oblasti volnočasových aktivit a aktivizace a aby mezi nimi probíhala úspěšná spolupráce. Aktivizační a sociální pracovníce, které se přímo podílejí na aktivizaci seniorů, jsou spolu v úzkém kontaktu. Vždy společně konzultují výběr aktivit, které zařadí do aktivizačního plánu, který bude odpovídat zájmům seniorů (Respondenti F, G). Ředitelka domova, která se podílí na sestavování mezigeneračních setkávání, je aktivizační pracovníci k dispozici a v případě jakýchkoli problémů jí ráda pomůže. „Když si s něčím neví rady, něco chce odsouhlasit nebo probrat, tak sem za mnou přijde, ale jinak má moji plnou důvěru.“ (Respondentka H) Ředitelka zároveň předává veškeré impulzy od seniorů

aktivizační pracovníci, která je následně může zapracovat do aktivizačního plánu (Respondentka H).

8.6 Aktivní stárnutí v domově pro seniory pohledem pracovníků – zápory

Tato kapitola je zaměřena na problémy, které v oblasti aktivního stárnutí v domově pro seniory, identifikovali pracovníci domova (Respondenti F, G, H, I). Některé problémy se shodují s problémy, které uvedli i senioři jako bariéry v přístupu k volnočasovým aktivitám. Přehled všech bariér a nedostatků, které dle pracovníků brání úspěšné aktivizaci seniorů, je znázorněn v tabulce č. 6.

Problémy, které vnímají jak senioři, tak pracovníci	Problémy, které vnímají pouze pracovníci
Problémy na straně seniorů	Problémy na straně rodin
Prostorové bariéry	Problémy na straně pracovníků
Závislost na vnějších podmínkách	Problém dobrovolnictví

Tabulka č. 6. Bariéry a nedostatky v přístupu k volnočasovým aktivitám pohledem pracovníků.

8.6.1 Problémy na straně seniorů

Stejně tak jako senioři, i pracovníci vnímají zdravotní problémy seniorů jako překážku, která jim brání účastnit se aktivit a nepravidelných akcí. „Prostě bohužel nemohou fyzicky.“ (Respondentka G) I když se pracovníci snaží aktivizovat imobilní seniory pomocí dotykového tabletu, nemohou jim věnovat víc jak půl hodiny, protože „u nich je těžší udržet tu pozornost a je toho na ně hodně.“ (Respondentka F) Některým seniorům brání i jejich osobní faktory, kdy se žádných aktivit účastnit nechtějí nebo se jim „třeba nechce do kolektivu.“ (Respondentka G) Zároveň i senioři jsou náladoví (Respondentka F), tak se jejich zájem o aktivity proměňuje ze dne na den a vy „nikdy nevíte, v jakém budou rozpoložení.“ (Respondentka F)

8.6.2 Prostorové bariéry

Senioři uvedli, že jim v domově chybí místnost, která by byla vyhrazena pouze na aktivity. Tento problém vnímá i aktivizační pracovníce, která jednotlivé aktivity připravuje a která se seniorům během aktivit věnuje. Jelikož se téměř všechny aktivity konají v jídelnách, musí si pracovníce prostor nejprve uzpůsobit konkrétní aktivitě a po skončení musí místnost připravit na oběd, který následuje po dopoledních aktivitách. „Hrozně mě mrzí, že tady nemáme žádnou místnůstku určenou pro ty aktivity, protože my se sházíme

na jídelnách (...), takže si tam vždycky musím smrsknout stoly, když chcem třeba něco tvořit, připravit si to na to.“ (Respondentka F) Pokud se senioři věnují například ručním pracím, spatřuje aktivizační pracovnice velkou nevýhodu v tom, že si senioři nemohou nechat výrobky rozdělané na stolech a po obědě se k nim opět vrátit. „Já tady musí zase všechno sklidit a dát tu místnost do původního stavu, ale tady bohužel ty prostory na to nejsou.“ (Respondentka F)

8.6.3 Závislost na vnějších podmínkách

Aktivní stárnutí je v domově pro seniory závislé na vnějších podmínkách, které pracovníci nemohou ovlivnit a které mají negativní dopad na úspěšnou aktivizaci seniorů. Například v minulém roce propukla chřipková epidemie, kvůli které bylo lidem zakázáno se scházet, tudíž se v domově nemohly konat žádné aktivity (Respondentka G). Obvykle se pracovníci snaží rozložit aktivity během dne, kdy se jedna aktivita koná dopoledne a jedna odpoledne. Toto rozložení je však možné dodržet, pouze pokud to umožní provoz domova (Respondenti F, G). Sociální pracovnice, která se snaží vést alespoň jednu aktivitu týdně, musí svůj aktivizační program podřídit jiným povinnostem, které neovlivní. „Přijde třeba někdo z rodiny, kdo se chce vyptat na ubytování, žádosti, něco se přihodí, někdo zemře nebo něco takového,“ (Respondentka G) Sociální pracovnice je zároveň zatížena velkým množstvím administrativní činnosti, a tak jí na aktivizaci nezbývá příliš času.

Dalším faktorem, který ovlivňuje množství aktivního stárnutí v domově pro seniory, je oblast financování. Finance, které jsou vyhrazeny na aktivizaci seniorů, jsou určeny na nepravidelné kulturní akce. Na nákup aktivizačních pomůcek lze využít část provozních financí, peníze získané z prodeje výrobků seniorů a v případě, že se ke konci roku ušetří peníze z rozpočtu, věnují se určité finance právě na pomůcky, „ale není to pevně daná částka.“ (Respondentka G) Dle aktivizační pracovnice (Respondentka F) stojí problém financí za nedostatečným počtem pracovníků věnujících se aktivizaci seniorů, což považuje za problém, protože jedna aktivizační pracovnice nemůže zvládnout zaktivizovat 80 lidí (Respondentka F).

Pracovnice dále začínají cítit velký tlak, aby do domova pro seniory přijímaly klienty, kteří mají buď III. nebo IV. stupeň závislosti (Respondenti F, G). „V zákoně se řeklo, že domov pro seniory jakožto pobytová služba, by měla být až ta poslední možná volba, až opravdu to nepůjde zajistit nějak terénními službami doma.“ (Respondentka G)

V případě, že tomu jednou bude odpovídat skladba domova, obávají se pracovnice, že již nebude možné nabízet pestrou škálu aktivit a že veškerá aktivizace bude pouze individuální na pokojích (Respondenti F, G). „Ta aktivizace pak bude někde úplně jinde.“ (Respondentka G)

8.6.4 Problémy na straně rodin

Velký vliv na aktivní stárnutí seniora má jeho rodina, která se mu může věnovat. V rámci aktivizace si s ním mohou členové rodiny povídat, zajít s ním na procházku nebo si zahrát hru. Rodina zároveň může hrát důležitou roli při motivaci seniora k aktivitám pořádané domovem. Problém však nastává v momentě, kdy se rodina buď přestane o seniora zcela starat „Je to taky o otázce rodiny, aby to nebylo, je teď jsme babičku uložili, bouchnem šampaňo, rozvineme červený koberec a máme krásný a sladký život.“ (Respondentka I) nebo se naopak rodina stará až příliš, což seniorům spíše uškodí. „Rodiny jim řeknou, že musí chodit na všechno, ale tak to přece není.“ (Respondentka F) Některé rodiny si následně stěžují, že se senioři neúčastní aktivit a zajímá je, proč je pracovnice na aktivitu nedovezli. „Když by ten člověk tam měl jen sedět a koukat, tak mu to kolikrát nic nedá.“ (Respondentka F) Rodiny tedy kolikrát bohužel nechápou smysl aktivizace a snaží se seniory nutit do aktivit, o které sami klienti nemají zájem. „Někdy se to poměruje, že úspěšná aktivizace je taková, na které je co nejvíc lidí, ale tak to není.“ (Respondentka G)

8.6.5 Problémy na straně pracovníků

Samotní pracovníci si uvědomují, že i na jejich straně existují problémy, které brání úspěšnému uplatňování konceptu aktivního stárnutí. Některé problémy se týkají přímo jejich práce, jiné spatřují v práci jiných. Sociální pracovnice přiznává, že především kvůli režimu domova poslední dobou příliš nepracuje s životním příběhem člověka, který pomáhá úspěšné aktivizaci. „V tom mám trošku já rest. Hodně bychom chtěli pracovat s životním příběhem toho člověka, abychom věděli, co dělal, jaký byl a tak, ale v tom provozu na tom nezbyvá moc času.“ (Respondentka G) V ideálním případě by se s životním příběhem seniora chtěla seznámit již v rámci prvního sociálního šetření, kdy by mu zároveň mohla představit aktivity, které odpovídají jeho zájmům (Respondentka G). Na prvním sociálním šetření se však zjišťuje a předává mnoho jiných informací a pro sdělení životního příběhu je potřeba nalézt vhodný okamžik. „Je to kolikrát tak

v běhu, že si prostě zařídíme čtyři sociální šetření a teď záleží kde to je a jak nás ty lidi doma přijmou.“ (Respondentka G)

Dalším problémem jsou komunikační bariéry mezi pracovníky, kteří se přímo podílejí na aktivním stárnutí seniorů a pracovníky přímé péče, jejichž podíl na aktivním stárnutí je pouze nepřímý. „Vše je to o komunikaci, která tady z nějakého důvodu vázne.“ (Respondentka G) Aktivizační a sociální pracovnice se snaží pracovníkům přímé péče vysvětlovat princip aktivizace, aby se nesnažili za každou cenu přivést seniory na aktivitu. Nejdříve je potřeba seniora poznat a následně ho doprovodit na aktivity, o které projeví zájem. „Stalo se nám, že jsme přijímali nevidomého pána, kdy jsem i v sociálním šetření udávala, že pán přišel o zrak během svého života, nemá rád hluk, má rád klid a tak dále. No a hned ten den, kdy jsme pána přijali, tak my jsme měli zrovna nějaké hudební vystoupení, no a oni ho přivezli a nechali ho uprostřed jídelny na hudební vystoupení. Tak pán začal asi po deseti minutách křičet, že chce zpátky.“ (Respondentka G) Někteří pracovníci navíc dělají svou práci kvůli penězům, a ne kvůli zájmu o lidi, kvůli čemuž se respondentka F již dostala do konfliktu s jinými pracovníky.

Při přípravě aktivit se podle respondentky I často zapomíná na to, jaký ročník narození jsou klienti v domově pro seniory. Pracovníci, kteří nabízejí klientům aktivity, by se měli více zajímat o mládí seniorů, aby zjistili, co bylo v té době populární, a tomu uzpůsobit jednotlivé aktivity. „Určitý ročníky, třeba 1917, nám odchází a seniorami se stávají lidé, který už byli odchovaní Beatles, Rolling Stones, ale ne Šlagrem, ne dechovkama, oni už ne.“ (Respondentka I)

8.6.6 Problém dobrovolnictví

Do domova pro seniory nedocházejí pravidelně žádní dobrovolníci, kteří by se seniorům věnovali. Dříve za seniory docházely děti z dětského domova a studentky ze zdravotnické školy. Děti z dětského domova se však již dlouho neozvaly a studentky se z neznámého důvodu rozhodly do domova již nechodit. „Kde je zakopanej pes fakt nevím.“ (Respondentka H) Dále občas přijde někdo na jednorázovou výpomoc, „ale že bych se tu setkala s člověkem, který tu chodí leta, to to ne.“ (Respondentka I) Jednorázové výpomoci jsou typické především pro období Vánoc, kdy mají lidé pocit, že by měli pomáhat (Respondentka G). „To nám většinou chtějí dát třeba staré knihy nebo oblečení, tak to já odmítám a spíš se jich ptám, jestli by nám nechtěli věnovat ten čas, což chce málo kdo.“

(Respondentka G) Pracovnice přímé péče se domnívá, že společnost ještě k dobrovolnictví nedozrála, a především mladí lidé se od stáří záměrně distancují. „Mladí se toho stáří i boje, je to samozřejmě výchovou ve společnosti, ve škole, v rodině, může za to celá společnost, že ty mladý lidi, na tohle, že taky jednou zestárnou, nepřipravujem.“

(Respondentka I)

9 Diskuse a závěr

Zkoumaný domov pro seniory nabízí svým klientům širokou škálu aktivit, které odpovídají *Doporučenému standardu kvality pro domovy pro seniory ČR* (APSS ČR, 2015). Klienti mají možnost účastnit se kulturních a společenských akcí, věnovat se sportovním aktivitám a prostřednictvím přednášek jim je umožněno se nadále vzdělávat. Senioři se dále mohou rozvíjet pomocí rukodělných prací a v případě zájmu jim je poskytnut individuální doprovod mimo domov. Věřící klienti mají možnost požádat o duchovní péči, avšak v současné době není o tuto péči ze strany seniorů zájem. Jediný bod, který zkoumaný domov pro seniory nespĺňuje, je využívání dobrovolníků, kteří by pomáhali s aktivizací seniorů. Problém však není na straně domova, nýbrž na straně dobrovolníků. Domov by rád navázal spolupráci s dobrovolníky, kteří by navštěvovali seniory, avšak lidé „zvenku“ nemají o dobrovolnickou činnost zájem.

Aktivní senioři mohou v domově pro seniory zůstat po všech stránkách plně aktivní (Dvořáčková, 2014: 14). Široká nabídka aktivit se navíc proměňuje podle daného období v roce, a tak senioři neztrácejí kontakt s vnějším světem. Senioři jsou s širokou nabídkou volnočasových aktivit spokojeni. Nejvíce kladného hodnocení získaly sportovní hry, paměťové hry, promítání filmů, přednášky a mezigenerační setkávání, což poukazuje na důležitost rozmanitosti aktivit. Senioři navíc mají možnost podílet se na podobě aktivit i celého aktivizačního plánu, díky čemuž se mohou cítit užiteční (Van Malderen et al., 2012: 933-934). Senioři si mohou z aktivizačního plánu vybrat aktivitu dle vlastního zájmu, která smysluplně vyplní jejich volný čas, a právě možnost rozhodnutí pozitivně ovlivňuje jejich přístup k aktivnímu stárnutí (Phillips in Zrinščak, Lawrence, 2014: 318).

Dalším pozitivním prvkem aktivního stárnutí je vysoká kvalita pracovníků, které se v domově pro seniory přímo podílejí na aktivizaci klientů. Pracovnice mají za sebou praxi v oboru a jejich práce jim připadá smysluplná. O klienty pečují s úctou a respektem a zajímají se o jejich přání a potřeby. Na základě získaných informací poté upravují nabídku aktivit i samotné aktivity. Pracovnice, které se věnují seniorům při aktivitách, spolu konzultují výběr aktivit, které zařadí do programu, a v rámci aktivizace spolu úzce spolupracují. Prostřednictvím individuálního rozhovoru pracovníce motivují klienty k účasti na aktivitách, čímž se snaží zaktivizovat i seniory, kteří na aktivity nedocházejí.

Rozhovory jim umožňují individuálně přistupovat ke každému seniorovi a motivovat ho pomocí nástrojů, které odpovídají jeho momentálnímu stavu (Goniewicz, Dzirba, Goniewicz, 2013: 308).

I když se pracovnice snaží motivovat všechny klienty, pasivním seniorům nejsou nabízené aktivity přístupné. Pasivní senioři, kteří mají III. nebo IV. stupeň závislosti, se potýkají se zdravotními problémy, které jim neumožňují účastnit se široké nabídky aktivit. Výzkum tak potvrdil výsledky, ke kterým v roce 2012 došlo CESES, ve kterém imobilní senioři vyjádřili nespokojenost s nabídkou volnočasových aktivit, jelikož se jim z důvodu snížené soběstačnosti nemohou věnovat (Bareš et al., 2012). Výzkum zároveň potvrdil, že v oblasti aktivního trávení volného času je nutné se zaměřit především na nesoběstačné a izolované klienty (Bužgová, 2008: 263).

Aktivní stárnutí v domově pro seniory závisí na mnoha faktorech. Některé faktory nemohou pracovnice ovlivnit, a tak se alespoň snaží jim volnočasové aktivity přizpůsobit. Mezi tyto faktory patří již zmíněný zdravotní stav. Kromě fyzických problémů vnímají senioři i pracovníci jako překážky v přístupu k volnočasovým aktivitám osobnost seniorů a fyzické prostředí. Na všechny tyto faktory poukazuje i WHO (2002: 19). Další problematickou oblastí aktivního stárnutí je závislost na vnějších podmínkách, kdy například vypukla chřipková epidemie a seniorům nebylo umožněno se scházet. Pracovníci jako další překážku vyzdvihují administrativní zátěž sociální pracovnice, která jí brání plně se věnovat klientům. Podle Haškovcové (2012) by měla být administrativní práce omezena, aby měli sociální pracovníci více času na reálný kontakt s lidmi.

Aktivizace seniorů dále závisí na faktorech, které pracovníci mohou ovlivnit pouze z části. Mezi takové faktory patří problém financí, problémy na straně rodin a problém v oblasti dobrovolnictví. Financování pravidelných aktivit není dostatečné, ale určité finance je možné získat prodejem výrobků. Problémy na straně rodin se vyznačují především tlakem, který na seniory vyvíjí kvůli účasti na aktivitách. Pracovnice se snaží rozhovorem vysvětlit členům rodiny, že cílem není za každou cenu aktivizovat, ale jejich názory přímo ovlivnit nemohou. Co se týká dobrovolnické činnosti, o tu není ze strany veřejnosti zájem. Snahy pracovníků o získání dobrovolníků, kteří by se seniorům věnovali, jsou tak neúspěšné.

Existují i faktory, které brání úspěšné aktivizaci seniorů a které pracovníci mohou ovlivnit. Z výzkumu vzešlo, že na pracovišti nefunguje mezi všemi pracovníky, kteří se podílejí na aktivním stárnutí klientů, koordinovaná spolupráce. Na jedné straně sice existuje funkční kooperace mezi aktivizační a sociální pracovníci, avšak na straně druhé vzájemná spolupráce s pracovníky přímé péče nefunguje, což brání poskytnutí efektivní péče (Hrdá, Lejsal, 2017: 75). To podporuje tvrzení Haškovcové (2012: 39), podle níž si většina pečujících stěžuje, že úroveň týmové komunikace je nevhodná či nedostatečná.

Ve zkoumaném domově pro seniory navíc není dostatek personálu, který by se věnoval aktivizaci seniorů. Tento problém vnímají jak někteří senioři, tak pracovníci. V domově pro seniory pracuje jedna aktivizační pracovnice, která má za úkol zaktivizovat 80 lidí. Na některých aktivitách se podílí i sociální pracovnice, která se však musí věnovat především sociální práci. Aktivním seniorům je možné se věnovat skupinově, avšak k imobilním seniorům je nutné přistupovat individuálně. Aktivizační pracovnice se snaží každému věnovat půl hodiny týdně, ale sama se ke všem klientům nedostane.

Podle prognóz Českého statistického úřadu (2004) se podíl osob starších 65 let bude výrazně zvyšovat, což bude vyžadovat věnovat dostatečnou pozornost výše zmíněným problémům. Například v oblasti dobrovolnictví by pracovníci sociálních služeb měli shánět dobrovolníky mezi studenty středních, vyšších odborných, jazykových a vysokých škol. Dále je možné oslovit místní církve a křesťanská sdružení, zájmová sdružení a spolky a „mladé seniory“ tedy lidi, kteří již odešli do důchodu, ale stále mají pocit, že mohou být prospěšní (Horecký, 2010: 21). Co se týče aktivizace imobilních seniorů, vzhledem k malému počtu pracovníků, je potřeba vymyslet aktivity, kterým se senioři mohou věnovat bez potřeby pomoci. Možnými aktivitami je poslech audioknih nebo poslech oblíbené hudby, který zredukuje stres a úzkost (DailyCaring, 2018). Možným vylepšením týmové spolupráce je supervize, jejímž hlavním nástrojem je reflexe pracovní činnosti a pracovního kontextu. Supervizor by měl odhalit skryté překážky a faktory, které brání úspěšné spolupráci a navrhnout možná řešení (ČIS, 2008: 2-3).

Některé bariéry v přístupu k volnočasovým aktivitám lze vztáhnout obecně k domovům pro seniory, a proto musí nastat změny i v systému sociálních služeb, který není na důsledky stárnutí populace připraven (APSS ČR, 2019a: 1). Mezi tyto bariéry spadají problémy financování a nedostatek personálu. Pokud nedojde k systémovým

a systematickým změnám ve smyslu navýšení kapacit a pracovníků sociálních služeb pro seniory, čeká nás stav, který se bude blížit kolapsu sociálních služeb (APSS ČR, 2019a: 1). V této souvislosti žádá Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR MPSV, aby dofinancovalo sociální služby¹³, jinak dojde k výraznému omezení kapacit (APSS ČR, 2019b: 1). MPSV se ve své *Národní strategii rozvoje sociálních služeb na období 2016-2025* mimo jiné věnuje i oblasti financování, kdy jedním ze strategických cílů je zajistit dlouhodobou udržitelnost financování sociálních služeb a dalším cílem je zefektivnit systém financování (MPSV, 2015: 58, 66). MPSV zároveň chce do roku 2025 zajistit adekvátní počet pracovníků v sociálních službách. Toto opatření bude vycházet z analýzy potřeb pracovníků v sociálních službách (MPSV, 2015: 73).

¹³ Celkový chybějící objem financí je vyčíslen na 3,1 mld. Kč (APSS ČR, 2019b: 1).

Použitá literatura

APSS ČR. *Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR* [online]. Tábor, 2015, 3-14 [cit. 2019-02-16]. Dostupné z:

http://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard_FINAL.pdf

APSS ČR. *Kdy přijde v České republice kolaps sociálních služeb? APSS ČR důrazně vyzývá MPSV ČR k opatřením* [online]. Tábor, 2019a, 1-2 [cit. 2019-05-04]. Dostupné z:

http://www.apsscr.cz/images/1554298381_tz-kdy-prijde-v-cr-kolaps-socialnich-sluzeb.pdf

APSS ČR. *Sociální služby mají finanční prostředky pouze do září!* [online]. Tábor, 2019b, 1 [cit. 2019-05-04]. Dostupné z: http://www.apsscr.cz/images/1553693749_tz-socialni-sluzby-maji-financni-prostredky-pouze-do-zari.pdf

ARNETZ, B. B., T. THEORELL, L. LEVI, A. KALLNER a P. ENEROTH. An experimental study of social isolation of elderly people: Psychoendocrine and metabolic effects. *Psychosomatic Medicine* [online]. Švédsko, 1983, **45**(5), 395-406 [cit. 2019-03-16]. Dostupné z:

https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Citation/1983/10000/An_Experimental_Study_of_Social_Isolation_of.3.aspx

AVRAMOV, D. a M. MAŠKOVÁ. *Active ageing in Europe*. Štrasburk: Council of Europe Publishing, 2003. ISBN 978-92-871-5240-4.

BAREŠ, P., K. DOBIÁŠOVÁ, H. GEISLER, M. KOTRUSOVÁ, M. POTŮČEK, V. SKÁLA a V. TOMÁŠKOVÁ. *Analýza potřeb a nabídky sociálních služeb na území hlavního města Prahy: Závěrečná zpráva projektu*. [online]. CESES FSV UK, Praha, 2012. Dostupné z: <https://www.ceses.cuni.cz/CESES-277.html>

BAROCHOVÁ, E. Individuální plánování jako nástroj v procesu přeměny sociálních služeb. *Sociální práce* [online]. České Budějovice, 2011, **11**(2), 7 [cit. 2019-02-20].

Dostupné z: http://www.socialniprace.cz/soubory/sp3_2011_web-140320151102.pdf

BUŽGOVÁ, R. Spokojenost seniorů s institucionální péčí v moravskoslezském kraji. *Kontakt* [online]. České Budějovice, 2008, **10**(2), 261-263 [cit. 2019-02-27].

Dostupné z: <https://kont.zsf.jcu.cz/clanky.php/2~2008/555-spokojenost-senioru-s-institucionalni-peci-v-moravskoslezskem-kraji>

CASTLEBERRY, A. a A. NOLEN. Thematic analysis of qualitative research data: Is it as easy as it sounds?. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* [online]. USA, 2018, **10**(6), 808-809 [cit. 2019-04-27]. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877129717300606>

CRAWFORD, K., J. WALKER. *Social work with older people*. 2nd ed. Exeter: Learning Matters, 2008. ISBN 978-184-4451-555.

ČIS. Standardy kvality sociálních služeb – výkladový sborník pro poskytovatele: Výstupy z tématických diskusních setkání a práce odborných týmů pro jednotlivé oblasti Standardů kvality sociálních služeb. *MPSV* [online]. Praha, 2008 [cit. 2019-05-04]. Dostupné z:

https://www.supervize.eu/wp-content/uploads/prirucka_supervize.pdf

ČSÚ. *Populační prognóza ČR do r.2050–N: Projekce obyvatelstva České republiky* [online]. Praha, 2004, 12 [cit. 2019-02-25]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/documents/10180/20538390/4025rra.pdf/9142790b-9517-463c-860b-8fc78897f30d?version=1.0>

DAILYCARING. 9 enjoyable activities for seniors with limited mobility. *DailyCaring* [online]. NY, 2018 [cit. 2019-05-04]. Dostupné z: <https://dailycaring.com/9-enjoyable-activities-for-seniors-with-limited-mobility/>

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

EVROPSKÁ KOMISE. *New Paradigm in Ageing Policy* [online]. Brusel, 1999, zpřístupněno 2010 [cit. 2019-02-23]. Dostupné z:

http://ec.europa.eu/employment_social/soc-prot/ageing/news/paradigm_en.htm

FERNÁNDEZ-MAYORALAS, G., F. ROJO-PÉREZ, P. MARTÍNEZ-MARTÍN, M. PRIETO-FLORES, C. RODRÍGUEZ-BLÁZQUEZ, S. MARTÍN-GARCÍA, J. ROJO-ABUÍN a M. FORJAZ. Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Aging&Mental Health* [online]. Španělsko, 2016, **19**(10), 1032-1033 [cit. 2019-02-27]. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.996734>

FRAM. *Bedekr aktivního stárnutí* [online]. Praha, 2013b, 7-43 [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.framprojekt.eu/vystupy-projektu>

FRAM. *Zpráva o dobré praxi v oblasti aktivního stárnutí a poskytování služeb dlouhodobé péče na municipální úrovni* [online]. Praha, 2012, 4-8 [cit. 2019-03-07]. Dostupné z:

<http://www.framprojekt.eu/vystupy-projektu>

FRAM: *Strategický plán projektu FRAM* [online]. Praha, 2013a, 22 [cit. 2019-03-07].

Dostupné z: <http://www.framprojekt.eu/vystupy-projektu>

GABRIELOVÁ, J. Specifika sociální práce se seniory. In. URBAN, D., M. DUBNOVÁ, J. GABRIELOVÁ, J. NOVOTNÁ a V. ŘEZNÍKOVÁ. *Specifika sociální práce při práci s vybranými cílovými skupinami*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2018, 105-108. ISBN 978-80-7422-637-3.

GAJDOŠTÍK, D. Posuzování stupně závislosti pro účely příspěvku na péči. *MPSV* [online]. Praha, 2015 [cit. 2019-02-16]. Dostupné z:

<https://www.mpsv.cz/files/clanky/19744/pokyn.pdf>

GONIEWICZ, M., A. DZIRBA a K. GONIEWICZ1. Activation of the elderly – an individual level activity sheet and nursing home resident mobilization strategy. *Polish Journal of Public Health* [online]. Polsko, 2013, 4(123), 308-311 [cit. 2019-03-23].

Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=3f34a0a7-248f-45a2-95d9-a14845babcec%40pdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=95033407&db=asn>

HAMSA NOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. *Aktivní stárnutí jako idea, nástroj a kapitál. Kde hledat kořeny úspěchu konceptu aktivního stárnutí?* [online]. Plzeň, 2014, 17-19 [cit. 2019-03-06]. Dostupné z:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=03fb595e-befd-470a-a143-780965eb7557%40sdc-v-sessmgr04>

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. Leisure in old age: disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Ageing and Later Life* [online]. Plzeň, 2011, 6(1), 6-27 [cit. 2019-02-25]. Dostupné z:

<http://www.ep.liu.se/ej/ijal/2011/v6/i1/a01/ijal11v6i1a01.pdf>

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-152-7.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-807-2629-008.

HÁTLOVÁ, B., O. FLEISCHMANN a V. CHYTRÝ. Osobnost a aktivní životní styl seniorů ve věku 65-75 let. *Psychologie a její kontexty* [online]. Ostrava, 2017, **8**(1), 42-53 [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: http://psychkont.osu.cz/fulltext/2017/2017_1_4_Hatlova-V.pdf

HOLMEROVÁ, I., B. JURAŠKOVÁ a K. ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2., dopl. vyd. Praha: Česká alzheimerská společnost, 2003. ISBN 80-865-4112-6.

HOLÚBKOVÁ, S. Individuálne plánovanie v príbehoch. *Sociální práce* [online]. České Budějovice, 2011, **11**(2), 22 [cit. 2019-02-20]. Dostupné z: http://www.socialni prace.cz/soubory/sp3_2011_web-140320151102.pdf

HORECKÝ, J. Dobrovolnictví v sociálních službách. *Sociální služby* [online]. Praha, 2010, 21 [cit. 2019-05-03]. Dostupné z: http://www.horecky.cz/images/1329979977_socialni-sluzby-cerven2010.pdf

HORECKÝ, J. Provoz sociálních služeb potřebuje jistotu financování. Pražský senior: *Centrum sociálních služeb Praha* [online]. Praha, 2014, 1-2 [cit. 2019-03-13]. Dostupné z: http://www.horecky.cz/images/1413183264_bota-ps-05-14.pdf

HOŠEK V. Motivační okolnosti edukace seniorů. In: VAMBERK ŠAUEROVÁ, M., VADÍKOVÁ, K. M., ed. *Specifika edukace seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013. ISBN 978-80-87723-09-8.

HRDÁ, K. a M. LEJSAL. Principy fungování multidisciplinárního týmu v pobytové sociální službě — zkušenosti z domova pro seniory Sue Ryder. *Fórum sociální práce* [online]. Praha, 2017, **13**(2), 75-79 [cit. 2019-03-13]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/97402/1520660_hrda_lejsal_75-80.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- CHARITA ČR. Služby sociální péče. *Charita Česká republika* [online]. Praha, 2017 [cit. 2019-02-14]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/cinnost-v-cr/sluzby-socialni-pece/>
- JANIŠ, K. a J. SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- JOHNOVÁ, M. Individuální plánování – utajovaná síla sociální práce. *Sociální práce* [online]. České Budějovice, 2011, **11**(2), 5 [cit. 2019-02-20]. Dostupné z: http://www.socialniprace.cz/soubory/sp3_2011_web-140320151102.pdf
- JOHNOVÁ, M., M. HAIFO, P. KLÍMA, A. CHÁBOVÁ a E. BROŽOVÁ. *Individuální plánování: Principy a význam individuálního plánování* [online]. Praha, 2007, 77 [cit. 2019-02-20]. Dostupné z: https://www.msk.cz/assets/socialni_oblast/standardy-kvality-vykladovy-sbornik-i-.pdf
- KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.
- KOŘÍNKOVÁ, D., P. MATYÁŠOVÁ, H. JŮN, J. SOBEK a J. ŠLOSÁREK. *Individuální plánování*. [online]. 2007, 30 [cit. 2019-02-20]. Dostupné z: https://www.msk.cz/assets/socialni_oblast/standardy-kvality-vykladovy-sbornik-i-.pdf
- MAGUIRE, M. a B. DELAHUNT. Doing a Thematic Analysis: A Practical, Step-by-Step Guide for Learning and Teaching Scholars. *AISHE-J* [online]. Irsko, 2017, **9**(3), 3353 [cit. 2019-04-27]. Dostupné z: <http://ojs.aishe.org/index.php/aishe-j/article/viewFile/335/553>
- MAREŠ, J. Problémy se zjišťováním kvality života seniorů. *Praktický lékař* [online]. Praha, 2016, **94**(1), 22-31 [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <https://www.prolekare.cz/casopisy/prakticky-lekar/2014-1/problemy-se-zjistovanim-kvality-zivota-senioru-48099>
- MATOUŠEK, O. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-310-9.
- MPSV. „Zpráva o plnění Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ za rok 2017 [online]. Praha, 2018, 78 [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/34105/Zprava_o_plneni_NAP_za_2017.pdf

MPSV. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: Podkladová studie* [online]. Praha, 2012a, 49 [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/Podkladova_studie.pdf

MPSV. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. Praha, 2012b, 38-39 [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada_Akcni_plan_staruti_.pdf

MPSV. *Národní strategie rozvoje sociálních služeb na období 2016–2025* [online]. Praha, 2015, 58-73 [cit. 2019-05-04]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/29714/NSRSS.pdf>

MPSV. Sociální služby: *Sociální služby – způsoby pomoci* [online]. Praha, 2017a [cit. 2019-02-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/18661>

MPSV. *Stručný průvodce zákonem o sociálních službách* [online]. Praha, 2006, 3 [cit. 2019-02-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/3222/zlom170x170web.pdf>

MPSV. *Statistická ročenka z oblasti práce a sociálních věcí v roce 2017* [online]. Praha, 2017b, 57, 63 [cit. 2019-01-15]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/34376/Statisticka_rocenka_z_oblasti_prace_a_socialnich_veci_2017.pdf

MPSV. *Statistické ročenky z oblasti práce a sociálních věcí z let 2007-2016* [online]. Praha, 2007-2016 [cit. 2019-01-15]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/3869>

NEŠPOROVÁ, O., K. SVOBODOVÁ a L. VIDOVIČOVÁ. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru* [online]. Praha, 2008, 23 [cit. 2019-02-22]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/fulltext/vz_260.pdf

OECD. *Policy Brief: Maintaining prosperity in an ageing society* [online]. Paříž, 1998, 4 [cit. 2019-02-23]. Dostupné z: http://www.monitoringris.org/documents/tools_glob/OECDPolicyBrief.pdf

ONDRUŠOVÁ, J. *Sociální gerontologie a geriatrie* [online]. Praha, 2017, 40-43 [cit. 2019-02-22]. Dostupné z: <https://www.htf.cuni.cz/HTF-103-version1-gerontologie7.pdf>

ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.

POŘÍZEK, P. Některé okamžiky života v domově pro seniory. *Ombudsman: veřejný ochránce práv* [online]. Brno, 2015 [cit. 2019-02-16]. Dostupné z: <https://www.ochrance.cz/stiznosti-na-urady/chcete-si-stezovat/zivotni-situace/domovy-pro-seniory-nektere-okamziky-zivota-v-domove-pro-seniory/>

PRŮŠA, L. a J. HORECKÝ. *Poskytování služeb sociální péče pro seniory v České republice a ve Švýcarsku: mezinárodní komparace* [online]. Tábor, 2012, 26 [cit. 2019-05-03]. Dostupné z: http://www.horecky.cz/images/1345613843_komparace-c-s.pdf

RADA EU. *Council conclusions on Active Ageing* [online]. Lucembursko, 2010, 5 [cit. 2019-02-23]. Dostupné z: https://www.consilium.europa.eu/uedocs/cms_data/docs/pressdata/en/lisa/114968.pdf

ROBINSON, L., J. SAISAN a D. RUSSELL. Independent Living for Seniors: Choosing a Retirement Home or Retirement Community. *HelpGuide* [online]. Santa Monica, 2019, 5-7 [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/senior-housing/independent-living-for-seniors.htm?pdf=18130>

ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-736-7124-7.

SIMONS, K. V. a T. B. JANKOWSKI. Factors Influencing Nursing Home Social Workers' Intentions to Quit Employment. *Administration in Social Work* [online]. Londýn, 2008, 32(1), 16 [cit. 2019-03-13]. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=4d90fd66-d0de-46a2-bec5-85936d8da3f4%40sessionmgr4006>

SONDELL, A., E. ROSENDAHL, J. N. SOMMAR, H. LITTBAND, L. LUNDIN-OLSSON a N. LINDELÖF. Motivation to participate in high-intensity functional exercise compared with a social activity in older people with dementia in nursing homes. *Plos One* [online]. Kalifornie, 2018, 11(13), 14 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30427894>

TREBSKI, K. Aktívne starnutie ako výzva pre Cirkev a spoločnosť. *Studia Aloisiana* [online]. Trnava, 2018, 9(4), 63-68 [cit. 2019-02-25]. Dostupné z: http://studiaaloisiana.tftu.sk/wp-content/uploads/2019/01/Trebski_2018_4.pdf

UNECE. *Active Ageing Index 2014: Summary* [online]. Ženeva, 2015c, 5-7 [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: https://statswiki.unece.org/display/AAI/VI.+Documents+and+publications?preview=/76287849/117178632/extract_for_translation3%20updated--.pdf

UNECE. *Active Ageing Index* [online]. Ženeva, 2015a [cit. 2019-03-09]. Dostupné z: <https://statswiki.unece.org/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home>

UNECE. *Active Ageing Index: ...and what it can do for you* [online]. Ženeva, 2015b, 2 [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/AAI_leaflet.pdf

UNECE. *Introducing the Active Ageing Index: Policy brief* [online]. Ženeva, 2013, STR [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <https://statswiki.unece.org/display/AAI/VI.+Documents+and+publications?preview=/76287849/78938438/activeageingindex.pdf>

VAN MALDEREN, L., P. DE VRIENDT, T. METS a E. GORUS. Active ageing within the nursing home: a study in Flanders, Belgium. *European Journal of Ageing: Social, Behavioural and Health Perspectives* [online]. Nizozemí, 2016, 13(3), 220 [cit. 2019-02-27]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-016-0374-3>

VAN MALDEREN, L., T. METS, P. DE VRIENDT a E. GORUS. The Active Ageing–concept translated to the residential long-term care. *Quality of Life Research* [online]. Nemecko, 2012, 22(6), 932-934 [cit. 2019-02-27]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/225283321_The_Active_Ageing-concept_translated_to_the_residential_long-term_care

Vyhláška č. 505/2006 Sb., ktorou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů*. 22. 4. 1998. ISSN 1211-1244.

WHO. *Active Ageing makes the difference: In a society for all ages* [online]. Ženeva, 1999 [cit. 2019-02-28]. Dostupné z: https://www.who.int/ageing/publications/alc_embrace2001_en.pdf?ua=1

WHO. *Active Ageing: A Policy Framework* [online]. Madrid, 2002, 12-13 [cit. 2019-02-23]. Dostupné z:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=C0E31DBA581B8B8F53B97F47A55425CC?sequence=1

ZAJACOVÁ, M. Akreditační proces musí reflektovat potřeby praxe. *Sociální práce* [online]. Praha, 2016, **16**(2) [cit. 2019-03-16]. Dostupné z:

<http://socialniprace.cz/zpravy.php?oblast=1&clanek=836>

ZRINŠČAK, S. a S. LAWRENCE. Active ageing and demographic change: challenges for social work and social policy. *European Journal of Social Work* [online]. Londýn, 2014, **17**(3), 318-320 [cit. 2019-03-13]. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/263286716_Active_ageing_and_demographic_change_Challenges_for_social_work_and_social_policy

TEZE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE



Univerzita Karlova v Praze

Fakulta sociálních věd
Institut sociologických studií
Katedra veřejné a sociální politiky

PŘEDPOKLÁDANÝ NÁZEV BAKALÁŘSKÉ PRÁCE V ČJ:

Možnosti aktivního života v domovech pro seniory

PŘEDPOKLÁDANÝ NÁZEV BAKALÁŘSKÉ PRÁCE V AJ:

Possibilities of active life in retirement homes

ŘEŠITEL: Tereza Glanzová

KONZULTANT: PhDr. Karolína Dobiášová, Ph.D.

1 Vymezení předmětu zkoumání a strukturace výzkumného tématu

Lidský život lze rozdělit do čtyř fází – mládí, střední věk, život v době důchodu a příprava na odchod (Křivohlavý, 2011: 18). Třetí fáze začíná v 65 letech a v 86 letech se přeměňuje na fázi poslední. Stárnutí populace je celosvětovou záležitostí, tudíž ani Česká republika se postupnému stárnutí společnosti nevyhne. Podle nejnovějších statistických ročenek tvoří lidé starší 65 let 18,8 % české populace, a tak jsou neodmyslitelnou součástí naší společnosti.

Pojem stárnutí nejčastěji odkazuje na souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které se projevují zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti jedince (Langmeier, Krejčíková, 1998: 184). Stárnutí je čistě individuální záležitostí a změny v organismu se u jedinců projevují v odlišné míře i intenzitě. Stáří je období, kdy se člověku zcela změní dosavadní způsob života, jelikož se z produktivního člověka přemění na důchodce (Pichaud a Thareau, 1998: 82). Tato změna může ovlivnit nejen tělesnou, ale i psychickou či sociální stránku jedince.

Lidský život se vždy uskutečňuje v určitém kulturně-historickém prostoru ve společenských podmínkách. Aby bylo možné považovat život za kvalitní, musí být naplněna hodnota života alespoň na úrovni humánního optima. Primárním atributem kvalitního života je uspokojení základních potřeb. Dalšími atributy jsou autonomie působení, subjektivní pohoda, prosperování a sociální inkluze (Hrozenská a Dvořáčková, 2013: 23).

Senioři, kteří mají ztížené životní podmínky, se sami nedokážou postarat o naplnění základních atributů kvalitního života, a tak je nezbytné jim poskytnout potřebnou péči. V české společnosti se model péče o nesoběstačné členy rodiny opírá o tradiční pojetí, kdy se primárně o seniora stará rodina a až v případě nutné potřeby jsou využívány státní služby (Hrozenská, Dvořáčková, 2013: 60). Sociální služby lze rozdělit na pobytové, ambulantní nebo terénní. Já se ve své práci budu věnovat domovům pro seniory, které spadají pod pobytová zařízení.

Domovy pro seniory usilují o spokojenost seniorů, kteří se sem kvůli snížené soběstačnosti a potřebě pomoci jiné fyzické osoby přestěhují. Je potřeba zajistit kvalitní péči, která bude reagovat na měnící se potřeby seniorů, zachovat lidskou důstojnost a chránit lidská a občanská práva. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory je ovlivněna jak objektivními, tak subjektivními faktory. Úzce souvisí jak s osobností člověka, tak se zdravotním stavem či schopností zvládnout zátěžové situace (Dvořáčková, 2012: 92).

Lidé v důchodovém věku mají spoustu volného času, který lze vyplnit různými aktivitami. Pokud se člověk přes den nevěnuje žádné činnosti, může dospět do stavu pasivity a útlumu, který bývá charakteristický také špatným pocitem z promrhaného času. Švédský lékař a výzkumník Bengt B. Arnetz a jeho kolektiv (1983) provedl experiment, jehož výsledky potvrdily, že skupina seniorů, kteří se aktivně zapojovali do volnočasového programu, si vedla daleko lépe než pasivní skupina. Domovy pro seniory by tedy měly nabízet širokou škálu volnočasových aktivit, díky nimž může senior smysluplně využívat svůj volný čas.

2 Teoretická a konceptuální východiska práce

Koncept aktivního stárnutí

Pojem aktivního stárnutí byl přijat koncem 90. let minulého století Světovou zdravotnickou organizací – WHO. Aktivní stárnutí odkazuje k takovému přístupu k jednotlivcům i skupinám, díky kterému dochází k naplňování potenciálu jejich fyzického, psychického i sociálního blahobytu v průběhu života. Přístup dále napomáhá začleňování jedinců do společnosti dle jejich potřeb, přání a možností. Slovo „aktivní“ vyjadřuje přetrvávající participaci v sociálním, ekonomickém, kulturním, spirituálním a občanském životě (WHO, 2002: 12-13).

V roce 2012 byl zaveden Index aktivního stárnutí (Active Ageing Index), který v 27 zemích EU měří, do jaké míry mohou staří lidé uplatňovat svůj potenciál (Marinkovic, 2013). Index vychází z 22 indikátorů, které jsou zastřešeny 4 oblastmi. První oblast je označena jako zaměstnanost. Druhá oblast se věnuje účasti se dění ve společnosti, do které spadají například dobrovolné činnosti. Třetí oblast je zaměřena na nezávislé, zdravé a zabezpečené živobytí. Poslední oblast se věnuje individuálním schopnostem a vhodnosti prostředí pro aktivní stárnutí. Do této oblasti patří nejvyšší dosažené vzdělání či očekávaná délka života ve zdraví (UNECE, 2018).

Prostředí, ve kterém senioři žijí, hraje v procesu aktivního stárnutí stěžejní roli. Domovy pro seniory by měly nabízet důstojné bydlení, které odpovídá potřebám a omezením starších lidí. Zároveň je potřeba nabízet seniorům příležitosti pro hodnotné trávení volného času. Seniorům by měla být umožněna možnost plně rozvinout svůj potenciál pro dobrou tělesnou, sociální a duševní pohodu. Důležité je také jejich zapojení do společnosti, a přitom jim poskytnout odpovídající ochranu, zabezpečení a péči, když to potřebují (Kolářová, 2012).

Koncept kvality sociálních služeb

Cílem současného Dobrovolného evropského rámce kvality je jednotné chápání kvality sociálních služeb v rámci EU. Evropský rámec má sloužit jako reference pro definování, zajišťování, hodnocení a zlepšení kvality těchto služeb. Dokument odkazuje na základní cíle a principy sociálních služeb. Mezi zastřešující principy kvality řadí místní dostupnost, veřejnou a informační přístupnost, cenovou dostupnost, zaměřenost na osobu, komplexnost, kontinuálnost a orientaci na výsledek. Dále zdůrazňuje důležitost respektu k právům uživatelů, jejich aktivní účast a posílení jejich rozhodování.

Ministerstvo práce a sociálních věcí vytvořilo v roce 2008 v rámci projektu „*Systém kvality v sociálních službách*“ publikaci s názvem „*Standardy kvality sociálních služeb*“. Kvalitu sociálních služeb definovali jako soubor standardů složených z měřitelných kritériích. Tyto standardy kvality se zaměřují na 3 oblasti – procesní, personální a provozní.

Procesní oblast v sobě zahrnuje celkem 8 standardů – cíle a způsoby poskytování sociálních služeb, ochrana práv osob, jednání se zájemcem o sociální službu, smlouva o poskytování sociální služby, individuální plánování průběhu sociální služby, dokumentace o poskytování sociální služby, stížnosti na kvalitu nebo způsob poskytování sociální služby a návaznost poskytované sociální služby na další dostupné zdroje. Personální oblast se zaměřuje na personální a organizační zajištění sociální služby a na profesní rozvoj zaměstnanců. Oblast provozní určuje následující standardy: místní a časová dostupnost poskytované sociální služby, informovanost o poskytované sociální službě, prostředí a podmínky, nouzové a havarijní situace a zvyšování kvality sociální služby (MPSV, 2008).

3 Cíle práce

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak domovy pro seniory podporují možnost aktivního stárnutí v oblasti volnočasových aktivit. Zaměřím se na typy volnočasových aktivit, které přispívají ke kvalitnímu životu jedince. Pozornost bude věnována jak faktickým informacím o možnostech podporujících aktivní stárnutí, tak hodnocení těchto možností z pohledu seniorů. V rámci práce bude zároveň zhodnoceno, do jaké míry volnočasové aktivity odpovídají potřebám seniorů.

4 Výzkumné otázky a hypotézy

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem podporují domovy pro seniory bio-psycho-sociální kondici seniora?

Dílčí výzkumné otázky:

Jaké možnosti trávení volného času nabízejí domovy pro seniory v oblasti kultury?

Jaké možnosti trávení volného času nabízejí domovy pro seniory v oblasti sportu a pohybu?

Jaké možnosti trávení volného času nabízejí domovy pro seniory v oblasti vzdělávání?

Jaké možnosti trávení volného času nabízejí domovy pro seniory v oblasti náboženství?

Jaké možnosti trávení volného času nabízejí domovy pro seniory v oblasti hobby aktivit?

Reagují domovy pro seniory na měnící se potřeby seniorů v oblasti volnočasových aktivit?

Jak hodnotí senioři možnosti volnočasových aktivit v domovech pro seniory?

Jaké jsou dle seniorů nedostatky v možnostech volnočasových aktivit v domovech pro seniory?

5 Metody a prameny

Ke zkoumání možností trávení volného času v domovech pro seniory využiji kvalitativní přístup, který umožní získat komplexní obraz těchto možností. Designem mého výzkumu bude mnohonásobná případová studie, jejíž smyslem je velmi podrobné zkoumání a porozumění minimálně dvěma případům (Švaříček a Šedřová, 2007: 97). Šetření budou realizována ve dvou domovech pro seniory a výsledky budou navzájem porovnány.

V rámci výzkumu budu používat dva druhy dat – primární a sekundární. Primární data získám na základě vlastního empirického šetření v terénu. V domovech pro seniory provedu rozhovory se seniory, kteří zde žijí minimálně 1 rok. Základní kostrou rozhovorů budou předem připravené otázky, které se budou věnovat jednotlivým zkoumaným okruhům. Zároveň bude respondentům umožněno volně se vyjadřovat k tématům, která jsou pro ně osobně důležitá. Respondentům by měla situace připadat zcela přirozená, aby chtěli sami od sebe mluvit (Kaufmann, 2010: 72). Další metodou sběru primárních dat bude zúčastněné pozorování, pomocí kterého budu schopna zachytit rutinní situace, o kterých respondenti zřídka vyprávějí v rozhovorech, jelikož si je neuvědomují. Pozorování zároveň poslouží k detailnímu popisu jednání aktérů (Švaříček a Šedřová, 2007: 144).

K získání sekundárních dat budu využívat tzv. šedou literaturu, která představuje informace na všech úrovních vládních, akademických, obchodních a průmyslových institucí. Tyto informace nikdy neprošly standardním vydavatelským procesem a mohou být jak v tištěné, tak v elektronické podobě (NUŠL, 2018). Konkrétně jde například o strategické materiály, legislativní dokumenty, statistické údaje, webové stránky, propagační materiály či výroční zprávy.

K analýze získaných kvalitativních dat využiji tematickou analýzu, díky které v datech identifikuji důležitá témata vztahující se k mé výzkumné otázce. Klíčovitost témat bude záviset buď na frekvenci výskytu v rámci všech dat, nebo na míře souvislosti s cílem výzkumu. Jednotlivá témata budou označena kódy, které se budou vztahovat k jejich obsahu (Braun a Clarke, 2006: 6-18).

6 Předpokládaná struktura práce

- 1) Úvod
- 2) Teoretická východiska
- 3) Metody
- 4) Deskriptivní část
- 5) Analytická část
- 6) Závěry

7 Základní literatura k tématu

ARNETZ, B. Bengt, Töres THEORELL, Lennart LEVI, Anders KALLNER a Peter ENEROTH. An experimental study of social isolation of elderly people: Psychoendocrine and metabolic effects. *Psychosomatic Medicine*. 45(5), 395-406.

APSS ČR. *Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR* [online]. Tábor: APSS ČR, 2011. Dostupné z: www.apsscr.cz

BRAUN, V.a V. CLARKE. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* [online]. Bristol, 2006, 3(2), 77-101 [cit. 2018-08-17]. ISSN 1478-0887. Dostupné z: http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised...

COLLIN, C. *Kniha psychologie*. Praha: Knižní klub, 2014. Universum (Knižní klub). ISBN 978-80-242-4316-0.

Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR [online]. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2015 [cit. 2018-05-20]. ISBN 978-80-904668-8-3. Dostupné z: [http://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard_FINAL\(2\).pdf](http://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard_FINAL(2).pdf)

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-152-7.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HROZENSKÁ, M. a D. DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANIŠ, K. aj. SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

KAUFMANN, J-C. *Chápající rozhovor*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-033-9.

- KOLÁŘOVÁ, H. *Co je a kde se vzala kultura aktivního stárnutí aneb Společnost dlouhověkosti*. In: Bedrník [online]. 2012, s. 12-16 [cit. 2018-08-10]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/12680/bedrnik.pdf>
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-716-9195-X.
- Manuál aktivního stárnutí* [online]. Praha: Evropská rozvojová agentura, s.r.o, 2012 [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf
- MARINKOVIC, S. Active Ageing Index (AAI) to measure untapped potential of seniors in the EU, now available on a dedicated wiki. In: *Evropská komise* [online]. 2013 [cit. 2018-08-10]. Dostupné z: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&newsId=1837&furtherNews=yes>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Praha: MPSV. Dostupné z: www.mpsv.cz
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Standardy kvality sociálních služeb: příručka pro uživatele* [online]. Praha, 2008, s. 1-20 [cit. 2018-08-10]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/5965/skss_final_web.pdf
- NUŠL. Definice šedé literatury. *Národní úložiště šedé literatury* [online]. Praha, 2018 [cit. 2018-08-17]. Dostupné z: <https://nysl.techlib.cz/seda-literatura/definice-sede-literatury/>
- PICHAUD, C. a I. THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998. Sociální práce. ISBN 80-717-8184-3.
- Rada EU. *Dobrovolný evropský rámec pro kvalitu sociálních služeb* [online]. Brusel, 2010 [cit. 2018-08-10]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/10768/QF_document_100707_CZ_korekce.pdf
- SLEPIČKA, P., J. MUDRÁK a I. SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-246-3110-3.

Statistická ročenka České republiky - 2017: obyvatelstvo. Český statistický úřad [online]. 22. 11. 2017 [cit. 2018-05-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/4-obyvatelstvo-8mhkdxzxml>

ŠPATENKOVÁ, N., L. SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOMEŠ, I. a K. ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3612-2.

UNECE. E. Sisene. *Active Ageing Index: AAI in brief* [online]. 2018 [cit. 2018-08-10]. Dostupné z: <https://statswiki.unece.org/display/AAI/I.+AAI+in+brief>

VEENHOVEN, R. The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. In: *Journal of Happiness Studies* [online]. 2000, s. 2-24 [cit. 2018-08-10]. Dostupné z: <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2000s/2006f-full.pdf>

WHO. *Active Ageing: a policy framework* [online]. Madrid, Spain, 2002 [cit. 2018-05-20]. Dostupné z: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=C0E31DBA581B8B8F53B97F47A55425CC?sequence=1

Značka kvality v sociálních službách [online]. Tábor: APSS ČR, 2011. Dostupné z: www.znackakvality.info

Seznam tabulek

Tabulka č.1: Přehled pravidelných aktivit dělených dle Fernandéz-Mayoralas et al. (2014)

Tabulka č.2: Přehled nepravidelných aktivit dělených dle Fernandéz-Mayoralas et al. (2014)

Tabulka č.3: Přehled vlastní zábavy dělené dle Fernandéz-Mayoralas et al. (2014)

Tabulka č.4: Bariéry a nedostatky v přístupu k volnočasovým aktivitám pohledem seniorů.

Tabulka č.5: Kladné stránky uplatňování konceptu aktivního stárnutí v domově pro seniory pohledem pracovníků.

Tabulka č.6: Bariéry a nedostatky v přístupu k volnočasovým aktivitám pohledem pracovníků.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Informovaný souhlas respondentů

Příloha č. 2: Scénář rozhovoru se seniory

Příloha č. 3: Scénář rozhovoru s pracovníky

Příloha č.1. Informovaný souhlas respondentů

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Dnes jsem poskytl/a rozhovor Tereze Glanzové, studentce oboru Sociologie a sociální politika na FSV UK, v rámci výzkumu pro její bakalářskou práci.

Pro tento účel smí být tento rozhovor zpracováván jen v anonymizované podobě bez souvislosti s mým jménem a kontaktem na moji osobu.

V případě, že úryvky z tohoto rozhovoru budou součástí publikací nebo veřejných prezentací výsledků výzkumu, smí být uvedeny jen v anonymizované podobě bez mého jména a souvislosti s mojí osobou.

Po ukončení výzkumu a dokončení bakalářské práce, tento rozhovor smí být archivován, a tím zprostředkován pro účely jiných výzkumů a dalších badatelů, ale pouze v anonymizované podobě, bez spojení s mým jménem a s mojí osobou.

Informovaný souhlas s rozhovorem

Byl/a jsem informován/a, že účelem bakalářské práce Terezy Glanzové je výzkum zaměřený na aktivní stárnutí v domově pro seniory. Souhlasím s tím, že v práci budou uvedena některá citlivá data, ale nebude uvedeno mé pravé jméno nebo nebudou uvedeny žádné skutečnosti, které by mohly vést k identifikaci mojí osoby. Vím, že mohu rozhovor z jakýchkoliv důvodů přerušit a svůj souhlas s rozhovorem vzít zpět. Byla mi nabídnuta možnost získat přepsaný rozhovor k autorizaci a výsledný text v elektronické podobě ke komentáři. S těmito podmínkami dobrovolně a bez nátlaku souhlasím.

Datum:

Jméno:

Podpis:

Příloha č.2: Scénář rozhovoru se seniory

Úvod

- poděkování za účast a představení
- proč vedeme rozhovor
- předpokládaná délka rozhovoru
- jak budou získaná data využita
- ujištění o anonymitě

Základní informace

- Popište mi, jak vypadá váš běžný den.
- Jak byste si představoval/a váš ideální den tady v domově?

Aktivity, kterým se senioři věnují

- Jakým aktivitám se přes den věnujete?

Aktivity mimo oficiální nabídku:

- Jaký máte prostor pro věnování se těmto aktivitám?
- Existují bariéry, kvůli kterým se nemůžete svým aktivitám věnovat tolik, jak byste chtěl/a?

Aktivity z oficiální nabídky:

- Podle čeho si vybíráte aktivity, kterým se věnujete?

Rozebrat jednotlivé aktivity

- Jakým způsobem probíhají jednotlivé aktivity
- Co vás nejvíce baví na dané aktivitě?
- Co byste naopak dané aktivitě vytkl/a?
- Jste spokojen/a s péčí pracovníků, kteří se vám při aktivitách věnují?

Nabídka aktivit

- Jste spokojen/a s množstvím aktivit, které vám jsou nabízeny?
- Existují nějaké aktivity, které vám v nabídce chybí?
- Existují aktivity, kterým byste se chtěl/a věnovat, ale z nějakého důvodu nemůžete?

Nepravidelné kulturní a společenské akce

- Účastníte se kulturních a společenských akcí, které se konají ve vašem domově?
- Jste spokojen/a s množstvím akcí, které se u vás konají?
- Jste spokojen/a s typem akcí, které se u vás konají?
- Existují akce, která vám zde chybí?

Ukončení

- Je ještě něco, co byste mi chtěl/a o volnočasových aktivitách u vás v domově říct a ještě jsme to nezmínili?

Závěr

- Poděkovat za rozhovor

Příloha č.3: Scénář rozhovoru s pracovníky

Úvod

- poděkování za účast a představení
- proč vedeme rozhovor
- předpokládaná délka rozhovoru
- jak budou získaná data využita
- ujištění o anonymitě

Základní informace

- Řekněte mi prosím, jak jste se dostal/a k práci, kterou děláte.
- Jakou pozici zastáváte a co je náplní vaší práce?

Aktivity v domově pro seniory

- Jaké aktivity nabízíte svým klientům?
- Jak probíhá výběr aktivit, které řadíte do nabídky pro seniory?
- Jakou roli hrají klienti při tvorbě nabídky aktivit?
 - Mají možnost rozhodovat o tom, jaké aktivity budou v nabídce?
 - Je nabídka aktivit ovlivněna spokojeností klientů s dosavadními aktivitami?
- Jaký je ze strany klientů zájem o aktivity, které jim nabízíte?
- O jaké aktivity je největší zájem?
- Co podle vás ovlivňuje zájem klientů o aktivity?
- Co podle vás ovlivňuje spokojenost klientů s aktivitami?
- Zamyslete se nad tím, proč klienti některé aktivity nenavštěvují.
- Jakým způsobem motivujete klienty k aktivitám?

Pracovníci

- Kolik pracovníků zajišťuje aktivní stárnutí seniorů?
 - je tento počet dostatečný?
- Jaké úkoly mají jednotliví pracovníci?
- Popište, jak u vás probíhá příprava realizace aktivit.
 - Existuje řád, podle kterého se při přípravě řídíte?
 - Pracujete týmově nebo každý sám?
 - Je na přípravy vyhrazený dostatečný čas?
- Vidíte na straně pracovníků nějaké problémy v souvislosti s aktivitami v domově?
 - Pokud ano, jak byste takové problémy řešil/a?
- Dochází k vám do domova dobrovolníci, kteří pomáhají s aktivitami pro seniory?
- Jaká jsou pozitiva využívání dobrovolníků
- Jaká jsou negativa využívání dobrovolníků?

Aktivizační pracovníci

- Jaké vzdělání je třeba k získání vaší pozice?
- Jaká praxe je třeba k získání vaší pozice?
- Jak často se účastníce vzdělávacích kurzů?
- O jaké konkrétní kurzy se jedná?

- S čím jste na kurzech spokojen/a?
- S čím jste na kurzech nespokojen/a?
- Myslíte si, že platové ohodnocení odpovídá náročnosti Vaší práce?

Finance

- Jakým způsobem je aktivní stárnutí ve vašem domově podporováno finančně?
- Co v oblasti financí brání rozvoji aktivit?
 - Pokud existují problémy, jakým způsobem se s nimi vypořádáváte?

Ukončení

- Napadá vás ještě něco důležitého, co jsme v souvislosti s aktivitami v domově pro seniory nezmínili?

Závěr

- Poděkovat za rozhovor