

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra sociální práce

Kristýna Merunková

**System práce s klientem v domově pro
seniory z hlediska aktivizačních postupů v
DS Zahradní město**

Bakalářská práce

Praha 2008

Autor práce: **Kristýna Merunková**

Vedoucí práce: **PhDr. Daniela Vodáčková**

Oponent práce: **Mgr. Marcela Bartalošová**

Datum obhajoby: 2008

Hodnocení:

Bibliografický záznam

MERUNKOVÁ, Kristýna. *System práce s klientem v domově pro seniory z hlediska aktivizačních postupů v DS Zahradní město*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra sociální práce, 2008. 98 s. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Daniela Vodáčková.

Anotace

Bakalářská práce „System práce s klientem v domově pro seniory z hlediska aktivizačních postupů v DS Zahradní město“ se zabývá tématem aktivizace seniorů. Je zaměřena především na Domov pro seniory Zahradní město a na aktivity, které jsou zde klientům nabízeny. Začátek práce je věnován pojmům, které se stáří, aktivizací seniorů a s domovy pro seniory úzce souvisí. Praktická část je zaměřena na názory klientů a aktivizačních pracovníků Domova pro seniory Zahradní město na probíhající aktivity a činnosti, které jsou s volným časem a aktivitami úzce spojeny.

Klíčová slova

Stáří, senior, domov pro seniory, aktivizace.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v repozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne 23.července 2008

Kristýna Merunková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především PhDr. Daniele Vodáčkové za odborné vedení, konzultace a významnou podporu při psaní této bakalářské práce. Další poděkování za výraznou pomoc, vstřícnost a ochotu poradit patří také DS Zahradní město, jeho zaměstnancům i klientům.

Obsah

ÚVOD.....	8
1. STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	10
<i>Stárnutí.....</i>	<i>10</i>
<i>Stáří.....</i>	<i>10</i>
1.1 ZMĚNY, KTERÉ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ PŘINÁŠÍ.....	11
1.2 OBDOBÍ STÁŘÍ DLE ĚRIKA H.ĚRIKSONA	13
1.3 ADAPTACE JEDINCE NA STÁŘÍ.....	13
1.4 MÝTY O STÁŘÍ.....	14
1.5 RIZIKA ÚSTAVNÍ PĚČE.....	15
2. DOMOV PRO SENIORY ZAHRADNÍ MĚSTO.....	18
2.1 ZÁKLADNÍ ÚDAJE	18
2.2 POSLÁNÍ	19
2.3 POSKYTOVANÉ SLUŽBY	19
2.4 CÍLOVÁ SKUPINA	19
2.5 METODY PRÁCE S KLIENTEM.....	20
2.6 PŘIJETÍ KLIENTA	21
3. AKTIVIZACE SENIORŮ V DS ZAHRADNÍ MĚSTO	22
3.1 POTŘEBY SENIORŮ.....	22
3.2 ZPŮSOB VEDENÍ AKTIVIT	23
4. AKTIVITY V DS ZAHRADNÍ MĚSTO.....	27
4.1 SKUPINOVÉ AKTIVITY	27
4.1.1 <i>Pohybové aktivity.....</i>	<i>28</i>
<i>Vliv pohybových aktivit na organismus seniora</i>	<i>29</i>
<i>Jak vybrat vhodné pohybové aktivity.....</i>	<i>30</i>
<i>Způsob vedení pohybových aktivit seniorů.....</i>	<i>31</i>
<i>DS Zahradní město a pohybové aktivity.....</i>	<i>32</i>
4.1.2 <i>Trénink paměti</i>	<i>33</i>
<i>Paměť.....</i>	<i>33</i>
<i>Hygiena paměti</i>	<i>34</i>
<i>Techniky pro zlepšení a udržení paměti</i>	<i>35</i>
<i>Trénink paměti a DS Zahradní město.....</i>	<i>37</i>
4.1.3 <i>Petterapie.....</i>	<i>37</i>
<i>Význam petterapie</i>	<i>38</i>
<i>Možnosti využití působení zvířat</i>	<i>40</i>
<i>DS Zahradní město a petterapie.....</i>	<i>41</i>
4.1.4 <i>Zájmové aktivity.....</i>	<i>42</i>
<i>Arteterapie.....</i>	<i>42</i>
<i>Muzikoterapie.....</i>	<i>43</i>
<i>Reminiscenční terapie</i>	<i>44</i>
<i>DS Zahradní město a zájmové aktivity</i>	<i>45</i>
4.1.5 <i>Společenské a kulturní programy.....</i>	<i>46</i>
<i>DS Zahradní město a společenské a kulturní programy.....</i>	<i>47</i>
4.2 INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITY.....	48
5. PRAKTICKÁ ČÁST.....	51
5.1 CÍLE.....	51
5.2 METODIKA.....	51
5.3 RESPONDENTI.....	51
5.4 PRACOVNÍ OTÁZKY.....	52
<i>Pracovní otázka č. 1.....</i>	<i>52</i>
<i>Pracovní otázka č. 2.....</i>	<i>52</i>
<i>Pracovní otázka č. 3.....</i>	<i>53</i>

<i>Pracovní otázka č. 4</i>	53
<i>Pracovní otázka č. 5</i>	53
<i>Pracovní otázka č. 6</i>	53
<i>Pracovní otázka č. 7</i>	53
5.5 OTÁZKY K ROZHOVORU	53
<i>Pro klienty DS</i>	53
<i>Pro aktivizační pracovníky</i>	54
5.6 SHRNUÍ ODPOVĚDÍ	55
5.7 VYHODNOCENÍ PRACOVNÍCH OTÁZEK	58
<i>Pracovní otázka č. 1</i>	58
<i>Pracovní otázka č. 2</i>	59
<i>Pracovní otázka č. 3</i>	60
<i>Pracovní otázka č. 4</i>	61
<i>Pracovní otázka č. 5</i>	61
<i>Pracovní otázka č. 6</i>	62
<i>Pracovní otázka č. 7</i>	63
5.8 CELKOVÉ SHRNUÍ	64
ZÁVĚR	66
RESUMÉ	68
SUMMARY	69
POUŽITÁ LITERATURA	70
SEZNAM PŘÍLOH	73
PŘÍLOHY	74

Úvod

Aktivizace seniorů je v současné době stále aktuálnější téma. Společnost se začíná více zabývat problematikou stárnutí a stáří a domovy pro seniory se stávají mnohem kvalitnějšími, modernějšími a profesionálnějšími organizacemi. I když cesta k jejich zdokonalování není zrovna jednoduchá a je na ní mnoho překážek, které je nezbytné překonat. Důležitým bodem ve zkvalitňování péče o seniory v domovech pro seniory (dále jen DS) je poznání, že pouhá zdravotnická, ač na vysoké úrovni poskytovaná péče, nestačí ke kvalitnímu a plnohodnotnému prožití poslední životní etapy člověka, tedy stáří. Proto se do popředí dostává již zmíněný pojem aktivizace seniorů.

Aktivita je jedním z prostředků k udržení, popřípadě zlepšení, fyzických i psychických sil seniora, přispívá k smysluplnějšímu trávení volného času. Seniorům v DS může pomáhat s naplňováním jejich potřeb. Díky aktivitě se člověk cítí určitým způsobem stále zapojený do společnosti, může opět zažít pocit uznání a znovu si vyzkoušet své schopnosti a dovednosti. Mezi aktivity nabízené v DS patří například sportovní aktivity, tréninky paměti, výtvarné dílny či společenské a kulturní akce, často se můžeme setkat s petterapií. Aktivity mají obvykle podobu skupinovou i individuální. Při jednotlivých aktivitách mohou být využívány také prvky arteterapie, muzikoterapie či reminiscenční terapie.

Téma bakalářské práce „Systém práce s klientem v domově pro seniory z hlediska aktivizačních postupů v DS Zahradní město“ jsem si vybrala z důvodu mé dlouhodobější zkušenosti s prací se seniory. Konkrétní zaměření celé bakalářské práce na DS Zahradní město jsem zvolila proto, že jsem dostala příležitost zde dlouhodoběji praktikovat a možnost sama si prakticky vyzkoušet, co práce aktivizačního pracovníka obnáší. Díky DS Zahradní město se mi tak naskytla šance hlouběji nahlédnout do celého systému práce s klientem v DS z hlediska aktivizace.

Cílem mé práce je na základě praktické zkušenosti popsat možnosti a způsoby aktivizace seniorů v DS. V teoretické části se nejprve věnuji obecnému náhledu do problematiky stárnutí a stáří, fyzickým a psychickým změnám, které stárnutí a stáří přináší, popisu období stáří dle Erika H. Eriksona, způsobům adaptace na stáří, rizikům ústavní péče a mýtům o stáří. Jelikož vlastní hlubší zkušenost se stářím a smrtí v dnešní době lidem obvykle chybí, mají mýty o stáří dle mého názoru nemalý vliv na to, jak

člověk vnímá své vlastní stáří a jakým způsobem se s ním vyrovnává. Dále popisují DS Zahradní město, jaké sociální služby poskytuje, jaký je postup při přijímání nového klienta apod. V další kapitole se již věnuji aktivizaci seniorů a způsobům vedení jednotlivých aktivit. S tématem aktivizace úzce souvisí téma potřeb seniorů, které je zde také zmíněno. Jednotlivé aktivity jsou rozděleny do několika skupin a teoreticky popsány, následně je uvedeno, jak jsou dané aktivity realizovány právě v tomto zařízení.

Praktická část je zaměřena na srovnání názorů klientů a aktivizačních pracovníků DS Zahradní město na vnímání volného času a možností a způsobů jeho smysluplného trávení. Zajímaly mě také názory na probíhající aktivity a činnosti, které s aktivitami úzce souvisí a dále jaká přání klienti a aktivizační pracovníci mají, co by rádi dělali bez ohledu na jakékoliv okolnosti a nároky. Zajímalo mě, do jaké míry se názory na volný čas shodují u dvou skupin lidí poměrně odlišného věku a do jaké míry, či zda vůbec, se budou lišit jejich přání.

1. Stárnutí a stáří

Stárnutí

„Stárnutí je specifický, nevratný a neopakovatelný biologický proces, univerzální pro celou přírodu. Jeho průběhu říkáme život.” (Topinková, Neuwirth, 1995, s. 17)

Stárnutí je proces celoživotní, značně variabilní a individuální a je podmíněn mnoha faktory, kterými jsou např. životní podmínky a způsob života jedince, jeho genetická výbava a jeho zdravotní stav.

Stáří

Stáří je závěrečná fáze procesu stárnutí, je poslední etapou lidského života (Topinková, Neuwirth 1995).

Stanovení věkové hranice, kdy začíná stáří je velmi obtížné. Nejčastěji se za ní považuje věk 60 – 65 let. Ve věku mezi 60 a 65 lety dochází dle Stuart-Hamiltona (1999) ke zřejmým psychologickým a fyzickým změnám. Je to také věk, kdy lidé ve většině západních společnostech odcházejí do důchodu.

Samotné stáří se dále dělí na menší časová období. V současné době existuje několik variant jeho dělení.

Světová zdravotnická organizace dělí období stáří na:

1. rané stáří: 60 – 74let
2. vlastní stáří: 75 – 89let
3. vysoký věk, dlouhověkost: 90let a více

Vágnerová (2000) dělí stáří jen na dvě základní období:

1. období raného stáří: 60 – 75 let
2. období pravého stáří: od 75 let

Stáří tak, jak ho chápeme a vymezujeme dnes, se stává běžnou záležitostí až v posledních 100 letech, tedy teprve od počátku 20. století. Do 17. století byli lidé starší 65 let výjimkou, věku nad 65 let dosáhlo jen 1% lidské populace, do 19. století se toto číslo zvětšilo na 4% a doposud neustále roste (Stuart-Hamilton, 1999).

V roce 2002 byl v České republice počet osob starších 65 let cca 1,4 milionu. Předpokládá se, že v roce 2035 jejich počet vzroste na 2,5 milionu osob a v roce 2055 přesáhne 3 miliony osob. To znamená, že podíl seniorů ve společnosti do roku 2055 vzroste na cca 30% (Šulc, 2004).

1.1 Změny, které stárnutí a stáří přináší

V období stáří dochází ke změnám fyzickým, psychickým, ke změnám v oblasti poznávacích procesů, emocionality i osobnosti. U každého člověka se jednotlivé změny projevují značně individuálně.

„Biologický rozdíl mezi průměrným šedesátníkem a průměrným sedmdesátníkem je stejně veliký jako mezi průměrným patnáctiletým a pětadvacetiletým.“ (Říčan, 2006, s. 331)

Dle Vágnerové (2000) stáří samo o sobě není nemoc, ale samotných nemocí ve stáří přibývá. Často se objevujícím jevem ve stáří je polymorbidita. „Dochází k ní buď spojením více nemocí u téhož jedince bez kauzální souvislosti, pak jde o choroby přidružené, konkomitující, nebo dochází ke kauzálnímu řetězení chorob, kdy jedna vyvolá druhou.“ (Topinková, Neuwirth, 1995, s. 18)

U tělesných změn je patrný úbytek funkčních tkání v různých orgánech. Snižuje se kapacita plic, zhoršuje se zrak, sluch. U zraku přibývá očních chorob, u sluchu klesá citlivost na vysoké tóny, objevuje se nedoslýchavost. Jedny z nejčastějších chorob ve stáří jsou srdeční choroby, chronické záněty kloubů a vysoký krevní tlak. Výrazně se mění také vzhled člověka. Objevují se hluboké vrásky a celé tělo ochabuje (Říčan, 2006).

Psychické změny lze rozdělit na změny, které jsou podmíněny biologicky a na změny, které jsou podmíněny psychosociálně. Psychosociálními faktory v tomto případě jsou například individuálně specifický životní styl či kohortová zkušenost. Mezi biologicky podmíněné změny můžeme zařadit změny, které jsou jednoduše projevem stárnutí (zpomalenost, potíže se zapamatováním apod.) a změny, které jsou podmíněny chorobným procesem (např. cévní či degenerativní onemocnění). Změny poznávacích procesů se projevují především celkovým pomalejším reakčním časem starých lidí. Staří lidé se déle rozhodují, déle volí vhodnou reakci. Zhoršení zraku a sluchu má za následek potřebu větší koncentrace starého člověka, aby rozpoznal vše, co potřebuje. Větší potřeba koncentrace může mít za následek únavu a s ní spojené celkové větší napětí starého člověka (Vágnerová, 2000).

Paměťové procesy starého člověka se zhoršují, zhoršuje se zejména ukládání nových informací, zatímco zážitky z minulosti jsou dobře uchovány. Vzpomínky mohou být obsahově i emočně zkresleny, jsou ale vesměs hodnoceny spíše pozitivně (Langmeier, 1998).

Dochází ke změnám v oblasti volných procesů. Stálost, vytrvalost, tedy pasivní vůle je obvykle silnější, zatímco aktivní vůle je spíše utlumena. Staří lidé jsou více tvrdohlaví. V pozdějším věku může dojít až k úpadku všech projevů vůle, k apatii. Dochází také ke změnám v oblasti emočního prožívání. Starý člověk hůře ovládá své emoční projevy, mohou se u něho objevit úzkosti či deprese. Ve stáří může docházet ke změně osobnosti. Obvykle jsou zvýrazněny určité vlastnosti starého člověka, z introverta se stane samotář apod. Obecně jsou staří lidé více izolovaní od okolí. Právě samota, způsobená ztrátou sociálních kontaktů, je jedním z hlavních problémů stáří. Dochází k přeměně či ztrátě některých sociálních rolí (Vágnerová, 2000).

Ve stáří se často objevují psychické poruchy, psychogenní neurózy. Vážným problémem se stává demence (Říčan, 2006).

Syndrom demence vzniká organickým poškozením centrální nervové soustavy. Charakteristickým znakem syndromu demence je úbytek kognitivních funkcí, a to zejména paměti a inteligence. Později dochází k celkovému narušení osobnosti člověka (Vágnerová, 1999).

1.2 Období stáří dle Erika H.Eriksona

Erik H. Erikson ve své teorii Osm věků člověka popsal zákonitosti psychické ontogeneze člověka. Erikson rozdělil život člověka a jeho vývoj na 8 období. Ve své teorii vychází z názoru, že člověk musí v každém období svého života vyřešit určitý psychosociální konflikt. V souvislosti s mým tématem, stářím, blíže upřesním poslední, tedy osmé období. V osmém stadiu Erikson uvádí pojmy integrita, moudrost a zoufalství. Integrita, moudrost a zoufalství stojí proti sobě. Integritu, moudrosti by měl člověk v tomto období dosáhnout. Integrita znamená přijetí svého životního osudu, je to přesvědčení, že vše, co člověk v životě zažil, bylo dobrou součástí jeho života. Díky pocitu integrity se smrt stává pro člověka snadněji přijatelnou. Naproti tomu se objevuje pocit zoufalství z ubývání sil a z nedostatku času začít znovu, vyzkoušet jinou životní cestu, která by nastolila větší pocit integrity (Erikson, 1999; Langmeier, J., Langmeier, M., Krejčířová, 1998).

1.3 Adaptace jedince na stáří

Přijetí vlastního stáří není nic jednoduchého. Člověk si v tomto období víc, jak kdykoliv předtím, uvědomuje svoji konečnost, bilancuje a hodnotí svůj život. Snaží se vyrovnat s celým svým životem, nejen s věcmi, které se mu podařily, ale především s těmi, které považuje za nevydařené. Uvědomuje si, že již nemá dostatek času takové věci napravit, začít jednoduše od začátku. Starý člověk se ale i nadále snaží nalézt také smysl své přítomnosti a budoucnosti.

Adaptace na stáří je u každého člověka značně individuální. Záleží na osobnostních rysech člověka, stejně tak jako na vnějších faktorech, jako je například blízké okolí člověka, jeho rodina, přátelé apod.

Dle Vágnerové (2000) lze úroveň adaptace na stáří vymežit v rámci několika základních osobnostních dimenzí:

1. aktivity – pasivity
2. optimismu – pesimismu
3. přijetí – popření reality

Na této úrovni Vágnerová (2000) dále rozlišuje 5 modelů:

1. realismus, optimismus a aktivita
Jedinec přijímá své stáří a snaží se objevující se obtíže vhodným způsobem zvládnout.
2. realismus, optimismus, pasivita
Jedinec přijímá své stáří, nevadí mu závislost na jiných lidech, tak neprojevuje žádnou aktivitu, protože v ní nevidí žádný smysl.
3. odmítání stárnutí, odmítání pomoci, aktivita
Jedinec nepřijímá své stáří, odmítá pomoc, čímž se snaží ukázat svoji soběstačnost.
4. realismus, pesimismus
Jedinec přijímá své stáří, ale považuje ho za katastrofu. Od života již nic dobrého nečeká, objevují se u něho tendence k obranným reakcím, nenávisť k mládí, k novým věcem, zahořklost, občas i agrese.
5. rezignace, pesimismus
Jedinec rezignoval na svou situaci, ve svém životě již nic dobrého nečeká. Je pasivní, protože se domnívá, že jeho situaci nemůže již nic zlepšit. Mohou se objevit i deprese.

1.4 Mýty o stáří

S tématem adaptace na stáří dle mého názoru souvisí téma mýtů o stáří, které jsou v určitém období ve společnosti rozšířeny a více či méně akceptovány. Mýty mohou značně ovlivnit představy jedince o jeho přicházejícím stáří a o starých lidech vůbec.

Haškovcová (1989) uvádí ve své knize Fenomén stáří několik mýtů o stáří. Já jsem z nich vybrala následující:

1. mýtus falešných představ
2. mýtus zjednodušené demografie
3. mýtus homogenity
4. mýtus neúčinného času
5. mýtus ignorace

Dle mýtu *falešných představ* existuje přímá úměrnost mezi spokojeností starých lidí a materiálním komfortem. Mýtus předpokládá, že dobré materiální podmínky starých lidí jsou základem jejich osobní spokojenosti. *Mýtus zjednodušené demografie* předpokládá, že pouhým odchodem do důchodu se člověk stává starým. Dnem odchodu do důchodu člověka v životě čeká už jen nelehké a nešťastné stáří. *Mýtus homogenity* je založen na přesvědčení, že staří lidé jsou všichni stejní. Všichni mají vrásky, šedivé vlasy a pomalejší chůzi. Mýtus homogenity tedy nerozlišuje staré lidi podle jejich osobních vlastností, ale podle toho, jak vypadají. S představou, že staří lidé jsou neužiteční, protože již nevykonávají žádné zaměstnání, tedy činnost, dle které se hodnotí např. status jedince, se ztotožňuje *mýtus neužitečného času*. Staří lidé nejsou prospěšní pro společnost, protože jí již nic nedávají, jen berou. Na mýtus neužitečného času navazuje mýtus ignorace. *Mýtus ignorace* odsunuje staré lidi na vedlejší kolej. Většina lidí se starým člověkem již nepočítá jako s partnerem (Haškovcová, 1989).

Výše uvedené mýty se mi zdají jako velmi podstatné při způsobu adaptace jedince na stáří. Jestliže člověk v průběhu svého života přijal podobné mýty za své, věří jim a neměl příležitost utvořit si, dle vlastní zkušenosti se starými lidmi, svou představu o stáří, jak se pak může uspokojivě vyrovnat se svým vlastním stářím?

1.5 Rizika ústavní péče

DS je jedním z typů ústavní péče. Proto se i zde můžeme setkat s riziky, problémy a omezeními, které s sebou ústavní péče přináší. Matoušek (1999) vymezuje následující rizika ústavní péče:

1. hospitalismus

V ústavu se o klienta neustále někdo stará, klient nemusí vařit, nemusí si organizovat svůj čas, někdo se stará o jeho oblečení, nakupuje, klient žije v omezeném prostoru, stýká se s často omezeným počtem lidí apod. To všechno vede ke snížení nároků a omezení podnětů, a to má často za následek ztrátu zájmů o lidi a svět, zhoršování schopnosti komunikace, regrese, hledání uspokojení v jídle či nepřiměřeně dlouhý spánek.

„Hospitalismus je tedy stav dobré adaptace na umělé ústavní podmínky doprovázený snižující se schopností adaptace na neústavní „civilní“ život.“ (Matoušek, 1999, s.118)

2. homogenní kolektivy

Do konkrétních typů ústavů se obvykle dostávají lidé stejného pohlaví či stejného věku. Často jde o velké, uzavřené kolektivy, kde mívají lidé i podobné osobnostní charakteristiky.

3. ponorková nemoc

V uzavřených ústavech může docházet k tzv. ponorkové nemoci. Díky stereotypnímu prostředí, z kterého se nedá uniknout, se snižuje tolerance lidí a zvyšuje se jejich únava, v jejich chování dochází k přibývání obranných prvků a zvyšuje se význam svého území, které je velmi důsledně chráněno před ostatními.

4. šikanování

Šikanování se v ústavech objevuje v několika formách. Lze nalézt šikanu mezi samotnými klienty navzájem, ale také šikanu klientů ze strany personálu. Šikanování ze strany personálu může mít podobu např. nepřiměřeného trestání, ponižování či podávání menšího množství stravy. Může docházet i k sexuálnímu zneužívání klientů. Oběti šikany jsou často lidé slabí, nemocní, nesebevědomí apod.

5. erotické vztahy

V zařízeních může docházet k rozvoji sympatií a zamilovanosti mezi klientem a profesionálem či mezi klienty navzájem. Na podobné vztahy je nutné pohlížet vždy značně individuálně, nelze se řídit konkrétním, univerzálním předpisem. Ve vztahu mezi profesionálem a klientem je ale žádoucí, aby již déle nesetrvávali ve služebním vztahu.

Při psychoterapiích může dojít k tomu, že u klienta vznikne silný vztah k terapeutovi (tzv. přenos). Může jít o vztah pozitivní i negativní. Pokud je to jen ze strany klienta, je žádoucí takový vztah zpracovat v rámci terapeutických sezení. Pokud se vztah stane oboustranným je nutné terapii ukončit.

6. ztráta soukromí

Ke ztrátě soukromí dochází ve všech typech ústavů. Klient obvykle nemá vlastní pokoj, sdílí ho s ostatními klienty, nemá při sobě své osobní věci, musí se podřídít určitému režimu. Právo na soukromí je v ústavech obvykle velmi těžko udržitelné.

V DS se můžeme setkat se všemi výše jmenovanými riziky. Hodně zřetelná je např. ztráta soukromí. Ztráta soukromí může být velmi značná a to v několika oblastech jako je např. možnost mít svůj osobní prostor, možnost uzamykat si své věci a svůj pokoj či dostatek soukromí při osobní hygieně. Všechny jmenované oblasti jsou ještě složitější pro klienty upoutané na lůžko či klienty nesoběstačné. Klient se také obvykle musí podřídit konkrétnímu režimu, který vede ke každodennímu stereotypu.

Fakt, že se o klienta celý den někdo stará s sebou může přinášet ztrátu motivace klienta něco dělat. Nemotivující prostředí DS může v klientovi vyvolávat pocit, že už nic dělat ani nemůže, že již stejně jen čeká na smrt. Díky tomu dochází u klienta k apatii, regresi a k pouhému vegetování, nikoliv k žití a plnohodnotnému prožívání svého stáří.

Jedním z problému se může stát samota. I přesto, že je klient téměř neustále obklopen ostatními obyvateli DS a často se setkává s personálem, nemusí to znamenat, že se necítí osamělý.

Rodiny klientů mohou být vzdáleny či nemají dostatek času, v některých případech ani dostatek zájmu, své blízké v DS navštěvovat. Díky zhoršujícím se tělesným funkcím již člověk nemá dostatek možností vycházet mimo zařízení. Lidé se tak začínají raději stahovat do svých pokojů a do sebe. Jsou opuštěni, ačkoliv žijí pod jednou střechou s ostatními klienty, sedí vedle sebe, ale nedokáží se k sobě přiblížit (Rheinwaldová, 1999).

V DS by proto nemělo jít jen o zajištění lékařské péče, ale také o kvalitní způsoby zajišťování trávení volného času seniorů, kterého mají nadbytek, ale způsobů jeho trávení naopak minimum a o zajišťování možností pro uspokojování všech potřeb člověka. Rheinwaldová (1999) uvádí, že každému klientovi je nutné poskytovat individuální péči a vedle základních potřeb mají být uspokojovány i jeho potřeby společenské a rekreační.

Domnívám se, že je nutné také podotknout, že v mnoha případech není odchod člověka do DS jednoduchý ani pro jeho rodinu. Lacey (in Naleppa, Reid, 2003) upozorňuje na fakt, že odchod starého člověka z rodiny do DS či jiného typu institucionální péče, představuje pro rodinu silnou emocionální zátěž. Nicméně i přesto, že se taková zátěž může rovnat rodinné krizi, je nutné brát odchod člena rodiny jako součást normálního, životního a rodinného cyklu.

2. Domov pro seniory Zahradní město

2.1 Základní údaje

Vznik: Prosinec 1969

Právní forma: Příspěvková organizace

Zřizovatel: Magistrát hl.m.Prahy

Financování: Zřizovatel + klient

Kapacita zařízení: 269 míst

Prostory:

- 2 – 3 lůžkové pokoje
- vstupní hala
- klubovny
- knihovny
- pracovna obyvatel
- výtvarná dílna
- zahrada
- terasa

Úhrada za pobyt:

Výše úhrady za pobyt respektuje rozmezí stanovené vyhláškou Ministerstva práce a sociálních věcí č.505/2006 Sb. (vnitřní předpisy DS Zahradní město, 2008):

- Ubytování: 110,- Kč/den
- Strava: 145,- Kč/den
- Měsíční úhrada celkem: 7650,- Kč

Pokud klient nemá dostatečné příjmy, je mu úhrada za pobyt snížena tak, aby mu v souladu se zákonem 108/2006 Sb. o sociálních službách zbylo 15% z jeho příjmu.

Jestliže je klientovi přiznán, dle zákona 108/2006 Sb.o sociálních službách, příspěvek na péči, úhrada v jeho výši náleží DS.

2.2 Poslání

Smyslem poskytovaných služeb je podpora samostatnosti a sociálního začlenění klientů a zajištění kvalitní péče pro důstojné prožití posledního životního období klientům, jejichž dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav jim obnovu samostatnosti již neumožňuje (vnitřní předpisy DS Zahradní město, 2008).

2.3 Poskytované služby

Dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách, poskytuje DS Zahradní město dva typy sociálních služeb:

1. Domov pro seniory
2. Domov se zvláštním režimem

Výše jmenované služby dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách obsahují tyto základní činnosti:

- Poskytnutí ubytování
- Poskytnutí stravy
- Pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- Sociálně terapeutické činnosti
- Aktivizační činnosti
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

2.4 Cílová skupina

Dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách jsou cílovou skupinou:

1. Domova pro seniory
- osoby se sníženou soběstačností zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby

2. Domova se zvláštním režimem

- osoby se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby

DS Zahradní město neposkytuje služby osobám se sníženou soběstačností z důvodů chronického duševního onemocnění nebo z důvodu závislosti na návykových látkách.

2.5 Metody práce s klientem

V práci s klientem jsou uplatňovány následující metody práce (vnitřní předpisy DS Zahradní město, 2008):

1. metody individuální práce

a) metody zaměřené na řešení problémů

Metody zaměřené na řešení problému vycházejí ze soustředěného cílového přístupu (identifikace a postupné řešení jednotlivých problémů klienta), z principů krizové intervence (zklidňování, podpora, motivace), přístupu zaměřeného na člověka a mediace.

b) metody zaměřené na rozvoj či udržení potenciálu klienta

Při metodách zaměřených na rozvoj či udržení potenciálu klienta jsou využívány např. trénink paměti, základy petterapie, výtvarná činnost, četba či zpěv na pokoji.

V rámci individuálních metod práce jsou s klientem také prováděny rozhovory o jeho potřebách, možnostech a očekáváních. Na základě získaných údajů od klienta je společně s ním vytvářen individuální plán průběhu sociální služby.

2. metody skupinové práce

a) rozvoj potenciálu klientů

V rámci skupinových metod práce s klienty zaměřených na rozvoj potenciálu klientů je práce zaměřena především na pravidelné aktivity jako např. pohybové aktivity na

odděleních, zpívání, trénink paměti, promítání. Jsou využívány prvky muzikoterapie, arteterapie či reminiscenční terapie.

Běžnou součástí pracovních metod zaměstnanců v přímé péči je motivace klienta k aktivitám, koordinace pomoci, podpora a asistence při aktivitách apod.

2.6 Přijetí klienta

Postup při přijetí klienta do DS je následující (vnitřní předpisy DS Zahradní město, 2008):

- Zámecce o službu může zařízení kontaktovat osobní návštěvou, písemně, telefonicky či e-mailem.
- Následně musí podat vyplněnou písemnou žádost společně s potřebnými doklady – vyjádření lékaře a doklad o příspěvku na péči, pokud mu byl přiznán. Doklad o výši důchodu zájemce předloží až při přijetí.
- Se zájemcem, případně jeho zákonným zástupcem, jednájí sociální pracovníci, kteří poskytují informace a podporu při sepsání žádosti dle potřeby zájemce a základní sociální poradenství.
- Před přijetím do DS probíhá za účasti sociálního a zdravotnického pracovníka tzv. předpříjmové jednání. Při něm je zájemce o službu, případně i jeho rodina, informován o službách, které DS poskytuje. Je umožněna také prohlídka zařízení.
- V průběhu jednání sociální pracovník od zájemce, či jeho rodiny, získává potřebné podklady pro sociální anamnézu zájemce/klienta.
- Sociální anamnéza slouží jako východisko pro zpracování individuálního plánu průběhu sociální služby klienta.
- Individuální plán průběhu sociální služby s klientem vypracovává kontaktní pracovník.

3. Aktivizace seniorů v DS Zahradní město

Aktivita člověka je velmi důležitou složkou lidského života. Dle Müllera (in Kozáková, Müller, 2006) je v pedagogice pojetí aktivity spojeno s činnostmi, u kterých musí člověk projevit vyšší úroveň iniciativy, vynaložit větší úsilí a samostatnost. Musí být výkonný a efektivní. Aktivita pomáhá k pocitu větší spokojenosti se životem člověka, a to ve všech obdobích jeho života.

Aktivizace seniorů v DS je důležitou součástí péče o klienta. Aktivita přispívá k udržení fyzické a psychické kondice seniorů, přináší s sebou větší životní spokojenost, a to především díky prožité zkušenosti z dobře vykonané práce a ze smysluplně prožitého volného času. Díky aktivitě má tak senior možnost stále zažívat pocit zapojení do společnosti (Müller in Kozáková, Müller, 2006).

3.1 Potřeby seniorů

S aktivizací seniorů souvisí téma potřeb člověka. Jelikož díky různým aktivitám se mohou konkrétní potřeby seniorů snadněji naplňovat.

Dle Jarošové (2006) je nejrozšířenější a nejvíce akceptovaná hierarchie potřeb dle Maslowa. A. H. Maslow vytvořil teorii motivačního systému osobnosti – hierarchickou teorii potřeb. Potřeby dělí na:

1. fyziologické potřeby – jsou to potřeby organismu, jedná se např. o potřebu hygieny, dýchání, spánku, vylučování a pohybu.
2. potřeba jistoty a bezpečí – se objevuje v situacích jakéhokoliv nebezpečí od ztráty životní jistoty po ekonomické selhání. Jedná se pak o potřebu ekonomického, fyzického a sociálního bezpečí.
3. potřeby sociální – jedná se o snahu patřit do nějaké sociální skupiny, být milován. Projevují se jako potřeba lásky, sounáležitosti, ale také informovanosti.
4. potřeba uznání a sebeúcty – objevují se v okamžiku ztráty kompetencí, respektu či důvěry. Jde o snahu zpět získat své sociální hodnoty.

5. potřeba sebeaktualizace – jedná se o snahu uskutečňovat své schopnosti, své záměry a najít smysl života.

Dle Kratochvíla (2006) Maslow potřeby uspořádal do vývojového pořadí. Aby se mohly uplatnit potřeby vyšší úrovně, musí být dostatečně uspokojovány potřeby úrovně nižší.

„Zatímco první čtyři potřeby lze označit jako nedostatkové, motivující k jednání, když organismu něco chybí a potřebuje to získat, je sebeaktualizace potřebou růstovou, nesměřující k odstranění nějakého nedostatku a k vlastnímu uspokojení, ale k přesažení přítomného stavu a k nadosobním cílům.“ (Kratochvíl, 2006, s.94)

Potřeby člověka se v průběhu jeho života mění. Ve stáří se do popředí dostává především uspokojování základních potřeb, jako je potřeba stravy, spánku či odpočinku. Nesmíme ale zapomenout, že uspokojování základních potřeb starého člověka nestačí k jeho kvalitnímu a smysluplnému životu. Člověk má i ve stáří nadále potřebu pocitu bezpečí a jistoty, potřebu sounáležitosti a potřebu uznání od okolí a především od své rodiny. S uspokojováním sociálních potřeb, potřeby uznání, sebeúcty a sebeaktualizace, ale i dalších, může v DS pomoci dobře zvolený aktivizační program. Díky aktivitám člověk opět zažije pocit uznání a užitečnosti.

3.2 Způsob vedení aktivit

Rheinwaldová (1999) uvádí příklady z domovů pro seniory v Americe, kde byly vytvářeny dvojice seniorů. Senioři si tak navzájem mohli pomáhat při jednotlivých aktivitách. Byly vytvořeny dvojice např. ze seniora s dobrým zrakem a seniora s porušeným zrakem. Dvojice se po určitém časovém období měnily. Vytvořením dvojic se seniorům umožnilo poznat blíže s ostatními a zároveň získat pocit užitečnosti, že mohou pomoci druhému. Vytvoření dvojic může pomoci k větší účasti na aktivitách, protože někteří senioři se aktivit nechtějí účastnit právě z toho důvodu, že nemají s kým jít, že nikoho neznají.

„Kvalitní program je nejen nutným doplňkem péče o seniory, ale je vysoce terapeutický a důležitý pro jejich duševní i fyzický stav. Poskytuje lidem nutnou

fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost k vzájemnému sblížení a společenskému životu, který je pro psychiku člověka nutný.” (Rheinwaldová, 1999, s.12)

Rheinwaldová (1999) vyjmenovává důležité zásady při vedení aktivit:

- Program aktivit by měl být pestrý.
- Aktivity by měly být smysluplné.
- Aktivity by měly udržovat a maximálně stimulovat fyzické, mentální, společenské a emoční schopnosti seniorů.
- Aktivita by klientům měla dávat možnost k rozhodování a zodpovědnosti a poskytovat příležitost ověřovat si své schopnosti.
- Je dobré, když se jednotlivé druhy aktivit konají např. každý týden ve stejnou dobu. Staří lidé mají rádi stálost a nepříliš velké změny v programu.
- Na druhou stranu se aktivity nesmějí stát nezábavnými a rutinními.
- V týdenním programu by se mělo objevit i něco nového, co není běžnou týdenní aktivitou.
- Aktivity by se měly konat na dobře dostupných místech, aby se těžká dosažitelnost místa konání nestala bariérou v účasti klientů na aktivitách.
- Každá aktivita by měla být pravidelně hodnocena, z důvodu zjištění, zda je aktivita pro klienty stále vhodná.
- Druhy aktivit by měly vycházet z potřeb klientů.

Úspěch programu a jednotlivých aktivit dále závisí především na nadšení personálu, tvořivé přípravě programů a připravenosti obyvatel (Rheinwaldová, 1999).

Důležitým faktorem při vytváření aktivit a motivaci jednotlivých klientů na konkrétní aktivity jsou individuální potřeby klienta. Při plánování aktivit pro klienta by se mělo vycházet z jeho vyslovených přání a potřeb. Přání a potřeby klienta jsou obsaženy v individuálním plánu průběhu sociální služby, který je s klientem v DS vypracováván.

Aktivizaci seniorů v DS Zahradní město vykonávají aktivizační pracovníci. Náplň práce aktivizačních pracovníků je následující (vnitřní předpisy DS Zahradní město, 2008):

1. Je podřízen vedoucímu úseku sociální práce a aktivizace.
2. Zabezpečuje aktivizační činnost – skupinovou a individuální práci s klienty, skupinové kondiční cvičení a procvičování kognitivních funkcí.
3. Poskytuje informace o aktivizačních činnostech klientům a jejich rodinným příslušníkům.
4. Spolupracuje s klientem, poznává jeho zájmy a potřeby, navazuje na jeho konkrétní individuální potřeby a pomáhá mu při výběru aktivit.
5. Přípravuje a realizuje vlastní skupinovou aktivitu pro klienty, těžiště své práce zaměřuje především na klienty v rámci určeného oddělení.
6. Podílí se na přípravě (nákup surovin a pečení pro pořádané akce – vernisáž, narozeniny aj.) a organizaci společenských akcí a podle potřeby zabezpečuje jejich průběh.
7. Přebírá zálohu na nákupy. Vyúčtování v hotovosti provádí podle pravidel daných vnitřním předpisem.
8. Spolupracuje s jinými organizacemi při zajišťování společenských akcí.
9. Doprovází klienty na společenské akce v DS.
10. Podporuje klienty v navazování přátelských kontaktů uvnitř i vně zařízení a spolupracuje s rodinnými příslušníky klienta.
11. Vytváří koncepce, metodiky a postupy pro individuální a skupinovou práci s klienty. Tyto koncepty a metodiky průběžně analyzuje a reviduje.
12. Podporuje klienty v samostatnosti a odpovědnosti v rámci jejich možností.
13. Pečuje o domácí zvířata v rámci petterapie (skupinové i individuální), případně reminiscenční terapie.
14. Vytváří a vede dokumentaci o své pracovní činnosti, zaznamenává a uchovává nezbytně nutné informace pro řádnou péči o klienta, zabezpečuje jejich ochranu před zneužitím.

15. Je kontaktním pracovníkem pro užší skupinu klientů, s nimiž zpracovává a průběžně upravuje a vyhodnocuje individuální plán služby podle vnitřní metodiky.
16. Podporuje klienty ve schopnosti hájit své oprávněné potřeby a zájmy, přijímá, eviduje a dále předává stížnosti, podněty a připomínky ke kvalitě nebo způsobu poskytování služeb.
17. Spolupracuje na tvorbě podkladů pro jednotlivé standardy kvality sociálních služeb, pomáhá při jejich zavádění do praxe.
18. Spolupracuje s nadřízenými, členy ÚSPA (úsek sociální práce a aktivizace) a zaměstnanci ostatních úseků za účelem zefektivnění a zkvalitnění služeb v DS.
19. V nezbytně nutných případech zastupuje své kolegy v ÚSPA.
20. Sleduje změny v legislativě a řídí se platnými právními předpisy, metodickými pokyny a vnitřními předpisy.

4. Aktivity v DS Zahradní město

V DS Zahradní město probíhá mnoho aktivit. Na každý týden je dopředu vypracováván program, který obsahuje aktivity každotýdenní i aktivity nové.

Pro lepší orientaci jsem probíhající aktivity rozdělila do několika hlavních skupin:

1. skupinové aktivity

- pohybové aktivity
- trénink paměti
- petterapie
- zájmové aktivity
- společenské a kulturní programy

2. individuální aktivity

4.1 Skupinové aktivity

Práce ve skupině je velmi důležitou součástí práce se seniory. Každý za svůj život patřil do několika různých skupin a ve stáří by tomu nemělo být jinak. Účast ve skupině dává člověku pocit sounáležitosti s ostatními, díky skupině člověk získává konkrétní sociální roli a je naplněna jeho potřeba někam patřit a sdílet svůj čas a život s druhými lidmi. Skupina může člověku pomoci omezit pocit osamělosti. Právě pocit osamělosti může být ve stáří velmi častý.

„Lidé se potřebují dorozumívat, touží přijímat a cítit, že jsou přijímáni, potřebují vzájemnost, aby zazněla jejich jedinečnost.“ (Havránková in Matoušek et al., 2003, s. 153)

Dle Walshe (2005) může práce ve skupině pozitivně působit v následujících směrech:

- umožní vzájemnou podporu lidí stejného věku

- zprostředkuje výměnu poznatků, zážitků a zkušeností
- pomůže člověku uvědomit si, že s podobnými potížemi, jako má on, musí zápasit i jiní lidé
- přidělí nám určitou roli
- dá nám příležitost k tomu, abychom se naučili nové sociální dovednosti a znovu si připomněli dovednosti, které jsme používali dříve
- dá příležitost k tomu, abychom se učili důvěřovat jiným
- dá nám příležitost sdílet s někým naše potíže i radosti
- zvýší sebevědomí
- umožní nám získat pocit, že jsme něco dokázali
- užijeme si legrace
- zdokonalí znalosti o nás samých
- umožní nám bez rizik cvičit naše sebevyjadřování apod.

4.1.1 Pohybové aktivity

Pohyb je důležitý pro člověka v každém věku. U seniorů to ale platí dvojnásob. Vhodně zvolené cviky a pohybové aktivity jsou jedním z prostředků ke zlepšení kvality života seniorů.

Pohyb u seniorů je důležitým faktorem v primární i sekundární prevenci. Má pozitivní vliv na fyzickou i psychickou stránku člověka. Můžeme říci, že ulehčuje proces stárnutí, jelikož díky pohybu se člověk stává fyzicky i psychicky zdatnějším. Hlavní součástí fyzického cvičení pro seniory by mělo být cvičení ke zlepšení pohyblivosti kloubů, cvičení k udržení či zvýšení svalového napětí a kardiorespirační výkonnosti. K pohybovým aktivitám vhodným pro seniory patří mimo fyzického cvičení také rytmická pohybová činnost, procházky, turistika či míčové hry s individuálním přístupem (Pokorný, 2004).

Při fyzickém zatěžování organismu seniorů je nutné dodržovat zásady snižující zdravotní rizika seniorů a zvyšující účinnost cvičení. Jsou doporučovány aktivity, jejichž základem je aerobní zatížení s důrazem na klidné, pomalé, zejména prožitkové činnosti, spojené s hudbou a relaxací. Jako vhodná fyzická cvičení jsou doporučovány

např. zdravotně rehabilitační cvičení, cvičení zaměřená na obratnost, cvičení s hudbou, cvičení na udržení přiměřené silové činnosti. Důraz je kladen na důkladné rozcvičení spolu s dechovým cvičením. Na závěr cvičení je doporučeno zaměřit se na uvolnění a relaxaci. Hlavním cílem pohybových aktivit seniorů by měla být snaha racionálním způsobem odstranit či zmírnit zdravotní oslabení a celkově posílit organismus člověka. Poskytnout mu možnost pohybového vyžití v míře, která odpovídá jeho dovednostem a zdravotnímu stavu (Pokorný, 2004).

Vliv pohybových aktivit na organismus seniora

Svalově-kosterní systém

Důsledkem nedostatečné pohybové činnosti mnohem rychleji ubývá svalová hmota, svalové buňky rychleji degenerují. Šlachy a vazy se zkracují a stávají se méně pružnými, klouby bez pohybové aktivity tuhnou a pohyb se stává bolestivějším. Díky pravidelnému a cíleně zaměřenému pohybu se zlepšuje pružnost vaziva a šlach, udržuje se funkčnost svalového systému i kloubní rozsah. Díky pohybové aktivitě dochází k stimulaci svalů a tím je udržována jejich síla. Svaly jsou při fyzické aktivitě lépe prokrvovány, získávají výživu a kyslík, což vede k jejich regeneraci. Pokud je zachována funkčnost svalů, udržují si i potřebné klidové napětí a jsou tak lépe připraveny k pohybu (Matouš et al., 2002).

Nervový systém

Dle Matouše (2002) ve stáří klesá nervově-svalová dráždivost a snižuje se aktivita vegetativního nervového systému. Díky vhodné pohybové aktivitě ale dochází ke stimulaci nervového systému, který řídí činnost svalů a odpovědi nervového systému na konkrétní podnět se stávají rychlejšími a pohotovějšími.

Metabolické funkce

Nedostatečným pohybem ustává celková úroveň metabolismu, klesá klidový výdej energie a živiny se ukládají ve formě podkožního tuku. Metabolické využití tuků je sníženo. Nicméně vhodnou pohybovou aktivitou se činnost metabolismu zrychluje a zvyšuje se celkový výdej energie (Matouš et al., 2002).

Jak vybrat vhodné pohybové aktivity

Výběru vhodné aktivity pro seniory je nutné věnovat mimořádnou pozornost. Dle Matouše (2002) musí být výběr podřízen následujícím kritériím:

1. zdravotnímu stavu

Při posuzování vhodnosti pohybového cvičení je nutné brát zřetel na to, že organismus starého člověka je oslaben nejen symptomy stáří, ale i jinými zdravotními komplikacemi. Je nutné vybrat takové cvičení, které bude šetrné a bude přinášet zejména úlevu. Hlavním kritériem při výběru cvičení musí být přiměřenost. Je nezbytné brát v úvahu, zda bude pohybová aktivita prováděna se seniory bez závažného onemocnění či se seniory se závažným onemocněním.

2. věku

I když každý člověk stárne rozdílně, zůstává faktem, že obecné znaky stárnutí platí pro každého bez rozdílu a je potřeba je brát v úvahu při výběru vhodné pohybové aktivity pro seniory. Starší organismus již nemůže vykonávat aktivity, které jsou doporučovány pro organismus mladší.

3. pohlaví

Rovnoprávnost pohlaví v tomto směru v žádném případě neplatí. Pohlavní rozdíly v uspořádání lidského těla tvoří i rozdíly v pohybových možnostech muže a ženy.

4. pohybovým zkušenostem a výkonnosti organismu

Je důležité brát zřetel na rozdíly mezi lidmi, kteří se celý život věnovali určitým pohybovým aktivitám a těmi, kteří začínají sportovat teprve až v pozdějším věku. Obecně ale platí, že při cvičení ve stáří jde zejména o udržení či zlepšení zdravotního stavu a udržení soběstačnosti, než o zvyšování výkonnosti.

Způsob vedení pohybových aktivit seniorů

Každá cvičební jednotka by měla být dopředu dobře připravena. U starých lidí je to obzvlášť důležité, protože organismus starého člověka potřebuje jiný přístup než tomu bylo v mládí. Nutné je, aby cvičitel znal specifika stárnoucího organismu a věděl, jaké cviky jsou prospěšné a jakým by se měl již vyvarovat.

Štílec (2004) uvádí základní zásady pro vedení cvičebních lekcí seniorů:

- Cvičitel by měl mít znalosti specifík práce s tělesným zatížením a vědomosti o fyziologických změnách a psychice stárnoucího organismu.
- Před začátkem cvičebního programu je nutná zdravotní prohlídka každého účastníka.
- Cvičení by mělo probíhat dopoledne, nejlépe mezi devátou a desátou hodinou.
- Náročnost cvičení by měla odpovídat zdravotní a výkonnostní úrovni cvičenců.
- Cvičitel musí respektovat individuální možnosti cvičenců, každý cvičí dle svých zdravotních dispozic.
- Nová cvičení by měla být zaváděna postupně a měla by se častěji opakovat.
- Důležité je motivovat, chválit a povzbuzovat.
- Snažit se o soulad pohybu s dechovou frekvencí a omezovat cvičení, která vedou k zadržování dechu a zvyšování nitrohrudního tlaku.
- Je dobré využívat hudební doprovod, hudba nejenže udává rytmus, ale vytváří i pohodu při cvičení.
- Usměrnujeme seniory k celostnímu pojetí jejich života, ve kterém jsou rovnoměrně zastoupeny tělesné i duševní prožitkové aktivity.

Didaktické zásady vedení cvičební jednotky uvádí Pokorný (2004):

- Každý cvik by měl být nejprve vysvětlen, předveden a následně by měl být individuálně kontrolováno jeho provedení.
- Samotný cvik by měl mít následující fáze:
 - základní poloha

- plynulý pohyb
 - krátká výdrž v krajní poloze
 - pomalý pohyb zpět do základní polohy
 - krátký odpočinek – relaxace
- Cvičení je dobré provádět přesně až do krajních individuálních poloh.
 - Dodržovat souslednost v základních výchozích polohách.
 - leh, leh na břicho, vzpor klečmo, sed zkřížený skrčmo, sed, klek sedmo, klek, stoj
 - Cvičení má vždy začínat nejprve v nízkých polohách a setrávat v nich tak dlouho, dokud nebude správné postavení pánve plně osvojeno.
 - Kontrolovat správné držení bederní páteře, pánve a břicha při cvicích v kleku, dřepu a ve stoji.
 - Cvičení přímivého charakteru s upažením provádět vždy v upažení povýš s dlaněmi vzhůru a s mírným záklonem hlavy.
 - Jednostranné cviky dělat na obě strany.
 - Do každé cvičební jednotky zařadit nejvýše 3 nové cviky a celkem provést maximálně 15 cviků.
 - Klást důraz na správné dýchání.

DS Zahradní město a pohybové aktivity

Pohybové aktivity v DS Zahradní město se objevují v programu na každý všední den. Probíhají jednotlivě pro každé patro (s výjimkou 1. a 2. patra, kde klienti cvičí společně). Cvičební jednotky vedou aktivizační pracovníci a jejich délka je stanovena na 30 minut.

Každá cvičební jednotka má své stanovené schéma. Ze začátku jsou obvykle prováděny cviky na protažení, uvolnění hybnosti kloubů a rozehtání. Následují cviky náročnější, zaměřené na posílení. V závěru přichází na řadu pomalé uvolnění a relaxace. Relaxace je velmi důležitou součástí cvičení, pomáhá odbourávat napětí, a to jak fyzické, tak psychické.

„Při relaxaci jde vlastně o vědomé, koncentrované a jemné úsilí o uvolňování tělesného a duševního napětí. Svalové uvolnění přivodí psychické zklidnění a harmonizaci vnitřních funkcí.“ (Matouš et al., 2002, s. 101)

Jednotlivé cviky jsou vybírány se zřetelem na přiměřenost a vhodnost cviků pro seniory. Vždy je také dbáno na individuální přístup ke klientovi, k jeho pohybovým možnostem i schopnostem a samozřejmě k jeho potřebám.

Každé cvičení je doprovázeno hudbou, která navozuje příjemnější atmosféru a možnost využití jejího rytmu při cvičení.

Je dbáno na to, aby se cvičební jednotky nestaly pro klienty stereotypní se stále se opakujícími stejnými cviky. Proto jsou do cvičebních jednotek zařazovány různé cvičební pomůcky, jako jsou malé míče, posilovací kroužky, overbally či šátky. Malé míče i overbally poskytují možnost využití při cvičení her s míčem jako je házení či kopání. Cvičení s šátkou zase možnost využití již zmíněného rytmu hudby. Cvičení s pomůckami je mezi klienty velmi oblíbené.

Je nesmírně důležité, aby cvičení provázela uvolněná atmosféra, dobrá nálada a radost z pohybu.

4.1.2 Trénink paměti

Úbytek paměťových funkcí ve stáří je značně individuální. Nezávisí pouze na biologických změnách, ale je dokázáno, že paměť hůře funguje u lidí s tendencí k intelektuální nečinnosti, rezignaci apod. Je tedy zřejmé, že pokud je paměť dostatečně a vhodným způsobem trénována, uchovávají se její funkce po delší dobu. Obecně ale platí, že ve stáří dochází ke znatelným negativním změnám všech paměťových procesů (ukládání i vybavování), dochází k jejich celkovému útlumu a zpomalení. Úbytek kompetencí se projevuje především u epizodické paměti, paměť sémantická je trvalejší (Vágnerová, 2000).

Paměť

„Paměť je schopnost organismů přijímat, uchovávat a znovu si vybavovat předchozí zkušenosti, a to i po odeznění vyvolávajících podnětů.“ (Raboch in Raboch, Pavlovský, Janotová, 2006, s. 22)

Paměť lze dělit na dva hlavní druhy (Raboch in Raboch, Pavlovský, Janotová, 2006):

1. fylogentickou paměť – nepodmíněné reflexy a složitější instinkty
2. ontogentickou paměť – individuální prožitky
 - a) deklarativní paměť (explicitní) – můžeme vyjádřit řečí či jinak znázornit
 - paměť sémantická - paměť pro fakta a události
 - paměť epizodická - časové řazení jednotlivých událostí
 - b) nedeklarativní paměť (implicitní) – motorické a senzorické dovednosti
 - paměť procedurální - motorické dovednosti
 - klasické podmiňování

Lze rozlišit paměť krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá paměť slouží k vybavení menšího množství informací pro řešení aktuální situace či problému. Informace jsou v krátkodobé paměti velmi krátce uchovány a jsou dále zpracovány a uloženy do paměti dlouhodobé nebo se ztrácí (Suchá, 2007).

Paměť má čtyři základní složky (Raboch in Raboch, Pavlovský, Janotová, 2006):

1. impregnace – vštipivost, schopnost ukládat paměťové obsahy
2. retence – schopnost udržet paměťové obsahy
3. konzervace – schopnost udržet paměťové obsahy beze změny
4. reprodukce – schopnost vybavit si paměťové obsahy

Hygiena paměti

V procesu tréninku paměti je užitečné zaměřit se na tzv. hygienu paměti. Důležitým předpokladem duševní činnosti člověka je dle Lairové (1999) zejména dostatek energie, která je zajišťována pravidelným přísunem živin a pravidelným spánkem.

Mozek ke svému správnému fungování vyžaduje trvalý přísun energie. Mezi důležité prvky vhodné výživy patří: glycidy, proteiny, lipidy, vitaminy (pro mozkovou aktivitu je důležitá především skupina B-vitaminu), vápník, fosfor a hořčík (Lairová, 1999).

Spánek je významným předpokladem pro vstřebávání nových poznatků a vědomostí. Spánek se dělí na 2 základní typy: spánek s pomalými vlnami a spánek paradoxní. Spánek s pomalými vlnami se dále dělí na 4 stadia: 1. stadium – usínání, 2. a 3. stadium – spánek s pomalými vlnami a 4. stadium – hluboký spánek. Spánek paradoxní, tedy druhý typ spánku, je jeho 5. stadiem. Paradoxní spánek má význam pro kvalitu mozkových funkcí jako je myšlení, učení a paměť. Při paradoxním spánku dochází k intenzivní mozkové činnosti, nervové buňky jsou excitovány stejně jako když se člověk nachází v bdělém stavu (Lairová, 1999).

Techniky pro zlepšení a udržení paměti

Pro udržení či zlepšení paměti jsou důležité již dříve vyjmenované předpoklady, jako je vhodná výživa a spánek, dále pak pravidelný režim či častá komunikace se sociálním okolím člověka. Dle Suché (2007) má na stav kognitivních funkcí vliv i pohybová aktivita, jelikož zlepšuje prokrvení mozku. Proto je vhodné, když trénink paměti následuje vždy po pohybových aktivitách.

Nicméně k lepšímu zapamatování pojmů a informací může pomoci také vhodně zvolená strategie zapamatování. Suchá (2007) takové strategie, vhodné pro snadnější a lepší zapamatování, uvádí. Jsou jimi:

- rozdělení většího obsahu do menších celků
- vědomé opakování – snažíme se o maximální soustředění a pozornost
- vytvoření asociací, názorných situací, pomůcek či příběhů
- kategorizace – to, co si chceme zapamatovat si rozdělíme do menších celků dle nějaké společné vlastnosti
- technika loci – v duchu si vytvoříme konkrétní známou trasu (např. naším bytem) a na ní pak umístíme jednotlivé informace, u kterých je důležité, aby zůstalo zachováno jejich pořadí. Následně si trasu projdeme v duchu ještě jednou a uložené informace se nám snadněji vybavují.
- mnemotechnické pomůcky
 - akronyma – vytvoříme si slovo, které se skládá ze začátečních písmen slov či informací, které si chceme zapamatovat

- akrostická mnemonika – počáteční písmena pojmů, které si chceme zapamatovat, tvoří počáteční písmena jiných slov, které si můžeme složit do věty, např. Emil hodil granát do atomové elektrárny (počáteční písmena jednotlivých slov představují jednotlivé struny na kytáře e, h, g, d, a, e).
- logika – na každý obvykle cizí pojem, který se nám těžko vybavuje si vymyslíme vlastní teorii
- spojování položek do celku, který se nám lépe zapamatuje - jednotlivé položky nákupu si zapamatujeme snadněji, když si je představíme jako hotové jídlo, které z nich následně uvaříme
- jiné oslí můstky – různá čísla a měřítka si zapamatujeme pomocí říkanky, např. poloměr rovníku je 6378km (šetři se osle)

Při tréninku paměti a dalších kognitivních funkcí je vhodné rozdělit si jednotlivé úkoly, cvičení a testy do několika celků, podle toho, kterou kognitivní funkci zadané úkoly nejvíce procvičují. Takovými celky mohou být např.: dlouhodobá paměť, krátkodobá paměť, slovní zásoba, koncentrace pozornosti, logické myšlení a matematické dovednosti (Suchá, 2007).

Každou lekci tréninku paměti je důležité si naplánovat a rozdělit na předem připravené celky. Správné rozčlenění a důkladná příprava pomáhají k uspokojivějším výsledkům. Pospíšilová (1996) uvádí příklad průběhu tréninků paměti:

1. dostatečně dlouhý úvod (cca 25 – 30 min)
2. vlastní cvičení (cca 20 – 30 min)
3. ověření dlouhodobějšího zapamatování (cca 10 min)
4. rady pro domácí cvičení na další týden (cca 5 min)
5. rozloučení (cca 5 min)

Jedna lekce tréninku paměti by měla trvat zhruba do 60 minut. V úvodu by měla být vytvořena především příjemná atmosféra a zopakováno, co se dělalo na minulých lekcích. Následuje vlastní cvičení a trénink paměti pomocí her, testů či zajímavých

úkolů. V závěru je dobré celou lekci shrnout, rozebrat případné vyvstalé problémy a nejasnosti a v přátelské atmosféře se rozloučit.

Trénink paměti a DS Zahradní město

Trénink paměti v DS Zahradní město probíhá na jednotlivých patrech každý týden. Trénink paměti vedou aktivizační pracovníci a délka jednotlivých tréninků se pohybuje v rozmezí od 30 do 60 minut. Tréninky paměti probíhají vždy až po pohybových aktivitách, což je, jak bylo zmíněno již dříve, žádoucí. Struktura hodiny je rozdělena na několik základních částí. Začátek je věnován opakování z minulého tréninku, střed novým aktivitám a na konci jsou obvykle nové poznatky a informace společně s klienty zopakovány.

Tématika tréninků paměti je velmi rozmanitá, od zábavných her (kimova hra, vymyšlení slov od stejného písmene, vymyšlení celých vět a příběhů od stejného písmene, psaní básniček, hry na představivost, hádanky, přesmyčky) až po různé testy, cvičení, úkoly a kvízy či povídání o zajímavých místech a událostech.

Je nezbytné, aby jednotlivé úkoly a cvičení byly vhodně vybrány zejména z hlediska obtížnosti zpracování pro klienty. Zvolené úkoly a cvičení by pro klienty neměly být příliš jednoduché ani příliš obtížné. Jednoduché úkoly mohou u klientů navozovat pocit, že jim málo věříme a podceňujeme je, a proto vybíráme jednoduché a směšné úkoly vhodné pro děti. Příliš obtížné úkoly mohou na klienta působit demotivujícím způsobem. Jak příliš jednoduchá, tak příliš obtížná cvičení u klientů podporují jejich nízké sebehodnocení, pocit méněcennosti a mohou být příčinou nechození na aktivity podobného charakteru.

Velmi důležitým bodem každého tréninku paměti je motivace, vhodné chválení a povzbuzování klientů během vypracovávání úkolů i po jejich dokončení.

4.1.3 Petterapie

Petterapie, nebo-li terapie pomocí zvířat, se stává stále více využívanou metodou, a to nejen v DS. Zvíře může starým lidem poskytnout mnoho nových zážitků, mnoho lásky a důvěry. Nejdůležitějším bodem ve vztahu člověka a zvířete, je fakt, že zvíře přijímá každého člověka takového, jaký je, bez předsudků a bezmezně ho miluje za péči a lásku, kterou člověk zvířeti dává.

Podle Neradžiče (2006) jsou pozitivní účinky zvířat na lidi potvrzeny i výzkumy. Lidé, kteří chovají zvířata mají dle dostupných výzkumů nižší hladinu krevních tuků, cukru a nižší krevní tlak. Zvířata milují člověka s nepředstíranou láskou, díky čemuž mají na člověka i antidepresivní účinek.

Význam petterapie

Dle Vojtěchovských (1999) existují v DS situace, které mohou domácí zvířata kladně ovlivnit. Staří lidé, žijící v DS obvykle nemají možnost přejímat odpovědnost, je významně omezeno jejich soukromí, jejich den se postupem času stává monotónním. Seniorům často chybí možnost získat potřebnou lásku a respekt od svého okolí, stydí se za svůj vzhled a své stáří.

Domácí zvířata chovaná v DS mohou pozitivně ovlivňovat všechny výše jmenované situace a život starých lidí (Vojtěchovská; Vojtěchovský, 1999):

- Domácí zvířata vyžadují každodenní odpovědnost. Díky tomu se tak zvíře stává obvykle tím jediným, za co může senior žijící v DS převzít odpovědnost.
- Jelikož domácí zvířata ulehčují navázání osobního vztahu, rozšiřují seniorům oblast soukromí a intimity.
- Díky zvířatům se mění každodenní stereotyp seniorů. Den se stává členitější a přestává být jen dobou mezi vstáváním a uleháním. Domácí zvířata mění směr pohledu z přítomnosti na budoucnost.
- O domácí zvířata se musí člověk starat a za každodenní péči je zvířaty bezmezně milován. Zvířatům nevádí fyzické ani psychické neduhy starých lidí.
- Tělesným kontaktem se zvířetem může být uspokojivě nahrazena potřeba něžnosti a tělesného kontaktu.
- Ve vztahu mezi člověkem a zvířetem platí jiné hodnoty než ve vztahu mezi lidmi, zvířata nedělají rozdíly mezi mládím a stářím, mezi krásou a ošklivostí.
- Společná radost a smích obyvatel DS a personálu prožívané v přítomnosti zvířat uvolňují případné napjaté vztahy.

Významné pozitivní působení zvířat se dle Vojtěchovských (1999) projevuje zejména v následujících oblastech:

1. Skupinová dynamika

Zvíře chované v DS nabízí nové možnosti trávení volného času obyvatel. Zvíře obvykle rozšiřuje sociální okolí seniorů, díky přítomnosti zvířete se mohou snadněji seznámit či lépe poznat s ostatními. Společné starání se o zvíře či jeho pozorování, přináší společnou radost a kolektivní uvolnění.

2. Komunikace

Zvíře představuje pro seniory vděčné téma k rozhovorům, navazování komunikace s ostatními obyvateli DS se tak pro mnohé stává jednodušším. Zvíře je také důležitým pomocníkem pro aktivizační pracovníky, tvoří jednu z mála možností, jak navázat bližší kontakt i s klientem těžko komunikujícím či trpícím syndromem demence apod., u kterého se navázání kontaktu dosud nepodařilo.

3. Psychoterapie

V oblasti psychoterapie se zvíře stává vhodným a nepostradatelným pomocníkem. Dává seniorům možnost prožít opět pocit smysluplnosti. Lidé se opět mají o koho starat, zvíře tak přináší možnost znovu prožít pocit zodpovědnosti, samostatnosti a potřebnosti, rozšiřuje zájmy starých lidí a společné zážitky.

4. Fyzioterapie

Domácí zvíře pomáhá lidem nejen v oblasti psychické a sociální, ale i v oblasti fyzické. Nejen procházky se psem jsou způsobem, jak si udržovat fyzickou zdatnost, i samotné hlazení zvířete je výborným, nenápadným a především příjemným a zábavným prostředkem pro procvičování jemné motoriky seniorů.

5. Ergoterapie

Chování zvířat přímo v DS vyžaduje pravidelnou péči, která musí být zvířatům věnována. Senioři se musí o zvíře starat, zabezpečovat mu vhodné přístřeší, potravu

apod. Zvíře se ale stává vhodným objektem i při jiných aktivitách, může být využito jako námět pro malování či modelování.

Možnosti využití působení zvířat

Obecně existují 3 varianty, jak lze vhodně využít kladného působení zvířat na seniory v DS (Vojtěchovská; Vojtěchovský, 1999):

1. Návštěvní programy
2. Zvířata chovaná přímo v DS
3. Zvířata přinesená z původních domovů obyvatel

Návštěvní programy spočívají v pravidelných, nejčastěji jednotýdenních, návštěvách chovatele se zvířetem přímo v DS. Pro návštěvy jsou nejvíce vhodné psi, ale mohou být používána i jiná zvířata jako např. kočky či menší zvířata jako králíci nebo morčata. Návštěva by měla trvat nejdéle 1 hodinu, aby nedocházelo k rozvoji stresu, jak u zvířete, tak následně u člověka. U návštěvních programů je důležitá především pravidelnost, jelikož rušení předem daného programu vytváří u starých lidí značné zklamání a nelibost (Vojtěchovská; Vojtěchovský, 1999).

Neradžič (2006) uvádí, že v České republice jsou návštěvní programy zpravidla organizovány konkrétními sdruženími. Jedná se o smluvní vztah mezi sdružením a organizací, ve kterém jsou předem pevně stanovena pravidla (zvíře nesmí být nemocné, nesmí ničit věci, za zvíře vždy zodpovídá jeho majitel, zvíře nesmí být týráno ze strany klientů ani personálu apod.).

Jiné možnosti s sebou přináší zvířata chovaná přímo v DS. Dle Vojtěchovských (1999) se zde naskýtá zajímavá možnost adopce zvířat samotnými obyvateli. Zvířata chovaná v DS mohou být k léčebným a podpůrným programům využívána mnohem častěji než ve výše zmíněných návštěvních programech. K vhodným zvířatům pro chování přímo v DS patří kočky, psi, malí hlodavci, ptáčky či rybičky. Ve vhodných podmínkách se mohou chovat i ovce a kozy. Před pořízením zvířete je nutné dobře si promyslet otázky, které se s chováním zvířat v DS pojí. Jde především o místo pobytu zvířete, kdo se bude o zvíře starat, kdo bude za zvíře zodpovídat či k jakým programům bude zvíře využíváno.

Se zvířaty přinesenými z původních domovů obyvatel se v DS často nesetkáme. Obvykle platí zákaz brát si s sebou do DS svého zvířecího přítele. Častým argumentem proti je obava z nepochopení ostatních obyvatel a obava ze situace, kdo se bude o zvíře starat v případě např. zhoršení zdravotního stavu jeho majitele. Proto je v případech, kdy je povoleno vzít si s sebou své zvíře, nutné nejprve seznámit ostatní obyvatele se zvířetem, například krátkou návštěvou ještě před konkrétním nástupem člověka do DS či informační zprávou o nově přichozím zvířeti na informační nástěnce. Pokud se majiteli zvířete zhorší jeho zdravotní stav či zemře, není obvykle obtížné nalézt člověka z řad obyvatel DS, který se rád o zvíře postará. Výhodou pak bývá, že zvíře již svého nového majitele předem zná (Vojtěchovská; Vojtěchovský, 1999).

Pro seniory, kteří mají opustit svůj dosavadní domov, své soukromí a přátele, bývá nemožnost vzít si s sebou svého zvířecího přítele velmi stresující a náročná. Mezi zvířetem a člověkem je vytvořeno silné citové pouto a odchodem člověka do DS je přerušeno. Domnívám se, že pro většinu lidí by se odchod do DS stal jednodušším a přijatelnějším, pokud by si svého zvířecího přítele mohli vzít s sebou do svého nového domova a společně začít novou etapu jejich života.

DS Zahradní město a petterapie

V DS Zahradní město je využívána 2 varianta, tedy zvířata chovaná přímo v zařízení. K zvířecím obyvatelům patří 2 králíci, morče a želva. O chov zvířat se starají a zodpovídají aktivizační pracovníci, kteří také zvířata nejvíce využívají, zejména k podpurným programům. Zvířata jsou využívána především k návštěvám na pokojích u klientů ležících nebo u klientů, kde se zvíře stává jediným prostředkem k navázání komunikace a kontaktu. Zvíře zde působí jako prostředník mezi klientem a personálem. Poskytuje téma k rozhovoru, díky povídání o zvířeti se aktivizační pracovník může hodně o klientovi dozvědět. Často je to i kousek klientova životního příběhu, který je pro klienta velmi důležitý, ale nebyl prostor, vhodná situace, místo ani čas, ho sdělit. Aktivizační pracovník se dozvídá o zájmech klienta, jeho přáních a potřebách, o kterých by jinak nemluvil. Všechny informace, získané od klienta prostřednictvím zvířete, pak pomáhají aktivizačnímu pracovníkovi lépe klienta poznat a pochopit jeho situaci, a tak dát prostor mnohem cílenější a konkrétnější práci s klientem.

Získané informace o klientovi nejsou ale jediným a hlavním přínosem petterapie. I samotné hlazení zvířat, mazlení a povídání si s nimi, působí na klienty

velmi uklidňujícím dojmem, navozuje uvolnění a přináší pocit štěstí a radosti. Zvířata zmírňují pocit osamělosti, který je ve stáří a v DS častým jevem.

Všechna zvířata chovaná v DS Zahradní město, jsou umístěna na chodbách, což nejen že zpříjemňuje společné prostory, ale zvířata se tak stávají vděčným předmětem pozorování pro všechny jeho obyvatele.

4.1.4 Zájmové aktivity

Člověk si za svůj život najde činnost, která ho baví, vyplňuje jeho volný čas, těší se na ni, přináší mu radost, zábavu a pocit uspokojení. Tato aktivita se člověku stává koníčkem. S odchodem do DS se ale jeho zájmy a koníčky obvykle mění, někdy se dokonce vytrácejí úplně. Proto je nezbytně nutné, aby měl senior, pobývající v DS možnost účastnit se aktivit, které mu dají možnost trávit jeho volný čas podle jeho představ a přání. Čím větší je různorodost nabízených zájmových aktivit, tím větší je šance, že senior najde i v zařízeních tohoto typu možnost věnovat se svému dřívějšímu koníčku, popřípadě si najde koníček nový.

Při zájmových činnostech je možné využívat prvky různých typů terapií, jako je např. arteterapie, muzikoterapie či reminiscenční terapie.

Arteterapie

Výtvarné tvoření je člověku velmi blízké. Nabízí možnost vyjádřit své pocity beze slov, možnost zažít pocit radosti a uspokojení z dokončené práce. Seniorům by tvořivá činnost měla vedle citových zážitků poskytnout také pocit uznání a prostor pro vzpomínky. Vedle toho tvoření seniorům pomáhá k zlepšení pohybových schopností a jemné motoriky. Inspirací k tvoření mohou být rodinné fotografie, vzpomínkové předměty či samotné vzpomínky (Campbellová, 1998).

„Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným.“ (Liebmann, 2005, s. 14)

Výtvarná činnost je vhodná pro skupinovou práci. Campellová (1998) uvádí charakteristické znaky, proč tomu tak je:

- obohacuje naši tvořivost
- podporuje sebeuzdravující procesy
- může nám pomoci porozumět tomu, že je v našich silách změnit sebe sama, naše vztahy a prostředí, ve kterém žijeme

„Vnitřní potenciál výtvarného tvoření spočívá v tom, že vyžaduje aktivní zapojení i ochotu riskovat a zároveň umožňuje jedinečné sebevyjádření na základě neverbálních prostředků.“ (Campellová, 1998, s. 19)

Muzikoterapie

Hudba je stejně jako výtvarná tvorba člověku velmi blízká. Zpočátku byla hudba využívána spolu s náboženským či léčitelským rituálem, dnes je spojena především s konzumem. Rituály plnily funkci psychosociální hygieny, uvolňovaly emoce a struktura rituálu byla jasně dána, podobně jak je tomu dnes v muzikoterapeutických setkáních. Obecným cílem muzikoterapie je posílení či znovunastolení zdraví klientů (Zelevá, 2007).

CAMT (Canadian Association for Music Therapy) definovala muzikoterapii v roce 1994 následovně:

„Muzikoterapie je kvalifikované a odborné využití hudby a hudebních elementů akreditovaným muzikoterapeutem tak, aby se podpořilo, zachovalo a obnovilo mentální, fyzické, emocionální a spirituální zdraví. Hudba má neverbální, kreativní, strukturální a spirituální kvality. Ty se využívají v terapeutickém vztahu, aby se podpořil kontakt, interakce, sebevědomí, učení, sebevyjádření, exprese, komunikace a osobnostní vývoj. Podle své povahy se muzikoterapie koncentruje na kreativní použití hudby, zaměřuje se na vnitřní rezervy klienta, často nevyužité, aby mu tak dopomohla využít jeho velký potenciál.“ (Zelevá, 2007, s. 29)

Reminiscenční terapie

Reminiscenční terapie je metoda práce se seniory, která využívá vzpomínek a jejich vybavování pomocí různých podnětů. Lze ji využívat v práci individuální i skupinové, u seniorů zdravých i u seniorů se syndromem demence. Jejím cílem je zlepšení celkového stavu seniora, posílení jeho lidské důstojnosti a zlepšení komunikace. V reminiscenční terapii je využíváno vyprávění příběhů, vyprávění o fotografiích, ale také zpívání, tanec či recitace (Holmerová et al., 2004).

Dle Janečkové (in Matoušek et al., 2005) práce se vzpomínkami zlepšuje psychický, zdravotní a funkční stav seniorů:

- jeho život má cenu, byl plný událostí, které jsou důležité a mohou být sděleny druhým
- potvrzují svou vlastní identitu a kontinuitu svého života
- zaměřují své myšlení a paměť
- uspokojují potřebu předat zkušenost mladší generaci
- důležité je setkávání ve skupině – lidé vzpomínají společně
- vzpomínání umožňuje hodnocení a životní bilancování
- vzpomínání oslovuje vnímání člověka – vzpomínky jsou doprovázeny pocity
- vzpomínání je nesmírně důležitým zdrojem informací pro personál – posiluje vztah mezi pečovatelem a klientem, tím, že se z objektu péčování stává subjekt, skutečný člověk s vlastní historií, zvládnutými i nezvládnutými životními úkoly

Práce se vzpomínkami pomáhá starému člověku s jeho vlastním sebepřijetím, s vyrovnáním se se svým životem a uspokojivější adaptací na stáří. Dává člověku možnost poznat, že jeho život měl a má smysl, že stálo za to ho žít a že vše co se stalo, bylo jeho nutnou, dobrou a neodmyslitelnou součástí.

Nesmírně pozitivní vliv má reminiscenční terapie i na vztah mezi klientem a jeho pečovatelem (v DS jde zejména o sociálního, aktivizačního pracovníka či zdravotní sestru). Bohužel se právě někdy stává, že personál vnímá starého člověka pouze jako objekt péče, nikoliv jako člověka s vlastní důstojností, vlastními právy, potřebami a přáními. Díky práci se vzpomínkami se pečující člověk může o klientovi mnoho

dozvědět a uvědomit si, jaká je to osobnost. Právě díky tomu se, jak již bylo zmíněno výše, stává z pouhého objektu péče skutečný člověk s vlastní historií.

DS Zahradní město a zájmové aktivity

DS Zahradní město každý týden nabízí několik zájmových aktivit. V týdenním programu se objevuje: výtvarná dílna, zpívání, hraní divadla, povídání o známých osobnostech, malířích, přírodě či zajímavých místech, promítání nebo příprava občerstvení na oslavu narozenin. Jelikož se v prostorách zařízení nachází rozlehlá zahrada, mají klienti možnost věnovat se také práci na zahradě, zejména pěstování květin. Zájmové aktivity vedou sociální a aktivizační pracovníci či odborníci na konkrétní činnosti.

Zájmové aktivity umožňují klientům věnovat se činnosti, která je baví a které se možná věnovali po celý svůj život. Dávají možnost naučit se něco nového, získat nové, zajímavé informace. Podporují autonomii klientů.

Většina aktivit je navštěvována stále stejnými klienty, ti se díky tomu lépe a snadněji poznávají, mají možnost vytvořit si nová přátelství.

Ve výtvarné dílně mají senioři možnost prožít opět radost z dokončené práce, radost z vlastního výrobku, aktivně se podílejí na výzdobě. Jejich výrobky a obrázky zdobí společné prostory.

Zpívání přináší možnost vzpomínání a odreagování se pomocí písniček, které většina klientů zpívala již jako malé děti, dospívající či dospělí lidé a váže je k nim mnoho vzpomínek.

Hraní divadla dává prostor k trochu jinému vyjádření sebe sama prostřednictvím hraní role.

Povídání o známých osobnostech či zajímavých místech České republiky i světa jsou velmi oblíbená. Opět nabízí široký prostor ke vzpomínání. Jelikož jsem několikrát měla možnost navštívit povídání o známých osobnostech a mluvit s tím, kdo tuto aktivitu připravuje i s klienty, musím uvést, že důležitým bodem pro klienty je také poznání, že ani slavní lidé to v životě nemuseli mít lehké a museli se vyrovnávat s těžkostmi a nástrahami, které jim život přichystal. Domnívám se, že poznání osudu jiného člověka a způsobu, jak se ním vyrovnal, dává možnost, jak se, možná i snadněji, vyrovnat s tím svým.

Povídání o malířích či přírodě jsou jedny ze specifitěji zaměřených zájmových aktivit, kde se klienti mohou dozvědět nové informace o tématu, které je jim blízké.

Příprava na oslavu narozenin dává klientům možnost, věnovat se činnosti, kterou doma brali jako samozřejmost či jako nutnost, ale v DS je možnost věnovat se vaření, značně omezená či úplně nemožná. Proto je příprava na oslavu narozenin zajímavým zpestřením a vytrhnutím z každodenního stereotypu. Klienti získají opět pocit uznání a radost, že ostatním chutná.

Práce na zahradě přináší klientům potěšení a radost z rozkvetlých květin, je příjemným zážitkem pro všechny klienty.

Všechny zájmové aktivity dávají klientům možnost věnovat se něčemu, co smysluplně naplní jejich volný čas, co jim přináší radost, dává možnost realizovat se, přináší uznání od okolí a podporuje jejich autonomii.

4.1.5 Společenské a kulturní programy

Společenské a kulturní akce jsou zajímavým zpestřením v životě každého člověka. Vostrovská (1998) uvádí, že setkání a prožitek z kontaktu s různými druhy umění či jinou kulturní a společenskou aktivitou obohacuje naši duši, přináší radost a rozhled.

Kultura a společnost obecně jsou významným faktorem, který ovlivňuje celý život člověka už od jeho narození a jsou pro člověka důležité i ve stáří. Senior, který žije v DS má ztíženou možnost účastnit se kulturních aktivit, které jsou běžně dostupné zbytku populace. Proto je důležité, aby mu určitý druh kultury a společenských událostí byl zprostředkováván přímo v DS.

Kulturní a společenské programy dávají klientům možnost zažít něco neobvyklého a slavnostního. Takové programy narušují každodenní zaběhnutý stereotyp. Dávají seniorům důvod hezky se obléknout a upravit, mají možnost setkat se s ostatními, popovídat si v příjemné atmosféře, případně si i zatančit a zažít legraci společně s ostatními obyvateli.

„Nějaký větší program by se měl konat každý měsíc, aby se obyvatelé měli na co těšit a připravovat. To jim dává určitou životní náplň, zabraňuje nudě a ztrátě motivace žít a pečovat o sebe.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 55)

Dle Rheinwaldové (1999) mohou být na některé kulturní či společenské události konané v DS pozváni přátelé obyvatel, jejich rodina, popřípadě i samotná veřejnost. Setkávání seniorů, žijících v DS a jejich blízkých, popřípadě veřejnosti, je důležitým nástrojem, který může ovlivnit postoje všech zúčastněných k ostatním generacím.

Vymýšlení složitých důvodů k oslavám není nutné. Rheinwaldová (1999) uvádí, že každý měsíc je možné slavit různé události. Příležitostí k slavnostním, společenským a kulturním programům je nepřeberné množství. Jsou jimi například:

- oslavy narozenin obyvatel
- slavit lze den matek, ale i otců
- je možné uspořádat slavností odpoledne pro obyvatele starší devadesáti let
- či slavnostní odpoledne pro obyvatele, kteří v DS žijí například již více než deset let apod.

DS Zahradní město a společenské a kulturní programy

DS Zahradní město každý měsíc nabízí několik větších společenských či kulturních programů. Jedná se především o vernisáže, kavárnu s hudbou, koncerty, společenské programy dle ročního období (mikulášská zábava, otevírání Betléma, maškarní zábava apod.), společnou oslavu narozenin, sportovní dny, odpoledne se společenskými hrami či odpolední párty.

Společenské a kulturní programy jsou mezi klienty velmi oblíbené. Nabízejí klientům možnost prožít něco nového, co není běžným týdenním programem, přinášejí možnost setkání se zajímavými lidmi, se zajímavým vyprávěním a umožňují setkání s ostatními obyvateli.

V DS Zahradní město se několikrát do roka konají výstavy obrazů či fotografií českých umělců. Každá nová výstava je slavnostně zahájena. Slavnostní zahájení je doprovázeno hudbou, společným popovídáním a občerstvením. Vernisáže jsou zajímavou aktivitou konanou v DS. Zprostředkovávají klientům setkání s uměním v různých jeho podobách a vyvolávají často i rozporuplné názory na vystavená díla ze stran klientů. To považují za velmi užitečné, protože možnost mít svůj názor na

konkrétní věc, vyjádřit ho a mít vhodný a bezpečný prostor, kde si o něm člověk může popovídat s ostatními, je velmi důležité.

Některých akcí se účastní také děti z mateřské školy, přijdou zazpívat, popřípadě donesou vyrobená přáníčka například k vánocům a podobně. Setkávání různých generací je velmi přínosné, obzvláště v současné době, kdy je zkušenost mladých lidí se stáří a seniory často mizivá. Senioři se mohou těšit z bezprostřednosti a upřímnosti malých dětí, děti se naučí, že stáří je běžnou a nedílnou součástí života každého z nás.

Kavárna s hudbou či společenské programy jako mikulášská zábava, maškarní ples apod. jsou mezi klienty velmi oblíbené. Dávají možnost pobavit se, zatančit si, něco dobrého sníst a příjemně strávit společné chvíle. Velmi oblíbenou akcí je také každotýdenní „párty“. Jedná se o promítání a povídání o zajímavých místech na Zemi (zemích, částech České a Slovenské republiky), součástí je i občerstvení, obvykle se jedná o typické pokrmy dané země. Takovéto programy dávají klientům možnost prožít něco více svátečního a společenštějšího, než obvyklé aktivity, které mohou navštěvovat každý den.

Oslava narozenin se koná každý měsíc. Začíná již zmíněnou přípravou občerstvení. Klienti si sami za pomoci aktivizačního či sociálního pracovníka připraví občerstvení na následnou oslavu. Oslava se pak koná odpoledne společně pro celé patro (obvykle dohromady pro 1., 2. a 3. patro a společně pro 4. a 5. patro) a je příjemnou možností, jak se setkat s ostatními a blíže se poznat.

Klienti mají možnost účastnit se také sportovních akcí, ať již to jsou akce pořádané přímo v DS Zahradní město či v jiných DS. Obvykle se jedná o sportovní soutěže, kde na vítěze čeká odměna. Protože i v období stáří má člověk stále potřebu potvrzovat si vlastní schopnosti, dovednosti a možnosti.

V DS Zahradní město mají obyvatelé možnost navštívit i mše, které se konají přímo v areálu Domova.

4.2 Individuální aktivity

Kromě skupinových aktivit hrají významnou roli také individuální aktivity s klienty.

Individuální aktivity s klienty by měly vycházet z potřeb, přání a možností samotných klientů. Týkají se zejména klientů upoutaných na lůžko, kteří se kvůli svému

zhoršenému zdravotnímu stavu nemohou účastnit aktivit skupinových a jejich prostor pro aktivity a smysluplné trávení volného času je tak značně omezen. Je důležité podotknout, že pouhá zdravotní péče o fyzickou stránku člověka, a to i když je velmi kvalitní, nestačí k tomu, aby člověk trávil svůj den na lůžku, prožíval kvalitní a hodnotný život. Rheinwaldová (1999) tento jev, kdy se seniorům v zařízeních dostává jen důstojného bydlení a zdravotní péče bez starosti o duševní stránku člověka, nazývá vegetováním. Je nutné, aby se pozornost dostávala také klientům a nikoliv jen jejich nemocím.

„Nový domov by měl poskytovat nejen důstojné bydlení a nutnou zdravotní péči, ale také moderní prevenci patologického chátrání, a to jak fyzického, tak duševního. Měl by poskytovat radost a motivaci k životu, kterému by vracel smysl a hodnotu. Měl by pomáhat lidem žít, bavit se, mít se na co a z čeho těšit. Měl by napomáhat vyplňovat dlouhé dny, které tráví senioři v mnoha zařízeních nehybně, beze slova, s vyhaslýma očima, odevzdání svému osudu. Čekají jen na jídlo, na léky. Pozornosti se dostává jejich nemocím, ale ne jim. Nežijí, ale vegetují.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 10)

Individuální aktivity s klienty mají v DS Zahradní město své místo. Stejně jako při vytváření skupinových aktivit, se také při tvorbě aktivit individuálních vychází z přání, potřeb a možností klientů. Individuálním aktivitám s klienty se věnují zejména aktivizační pracovníci a k využívaným činnostem patří petterapie, předčítání na pokoji a trénink paměti, společné hraní různých společenských her a povídání s klientem s možností vyžití prvků reminiscenční terapie.

Petterapie je vhodným nástrojem k individuální práci s klientem. Zvíře pomáhá k rychlejšímu navázání kontaktu a vztahu mezi klientem a pracovníkem, pomáhá vytvořit vlivné a bezpečné prostředí pro rozhovor s klientem. Nesmírným kladem zvířete je, že přijímá člověka takového jaký je, bez všech předsudků.

Předčítání na pokoji je vhodné pro lidi, jejichž zrak jim číst již neumožňuje, ale je to také aktivita, která vytváří prostor pro příjemné trávení volného času společně s klientem. Obvykle samozřejmě nezůstane jen u předčítání, ale naskytne se místo pro společné trávení volného času a popovídání si o čemkoliv, co je klientovi blízké. Předčítány jsou jak noviny, tak oblíbené knížky klientů. V případě novin může být předčítání spojeno s tréninkem paměti, kdy jsou po přečtení krátkého článku, důležité

informace společně s klientem zopakovány. Nebo je možné se při čtení článku pozastavit nad konkrétní informací a podrobněji si o ní povídat.

Příjemnou změnou v trávení volného času může být i hraní společenských her. Důležité ale je, že všechny uvedené individuální aktivity otevírají prostor pro rozhovor. Rozhovor a možnost promluvit si s druhým člověkem může být často tím, co starému člověku v DS chybí.

Výše jmenované individuální aktivity zajisté nejsou všechny aktivity, které lze při individuální práci s klientem využít, záleží jen na zájmech a možnostech klienta a pracovníka. Důležité ale je, že všechny činnosti otevírají prostor k rozhovorům, ke společnému trávení volného času, společné radosti a vzpomínání. Významným prvkem v individuální, ale i skupinové práci se seniory, je pocit sounáležitosti, upřímnosti a uznání. Stáří lidé potřebují cítit, že je okolí přijímá bez předsudků, bez přetvářky a takové, jací doopravdy jsou i s jejich nemocemi a obtížemi. Potřebují cítit, že se jim věnujeme jako skutečným osobám se svou minulostí, svým životním příběhem a vzpomínkami a ne jen jako pouhým objektům zdravotní a sociální péče.

5. Praktická část

5.1 Cíle

Jako cíl výzkumu jsem si stanovila zmapovat názory klientů a aktivizačních pracovníků DS Zahradní město na aktivizační programy, které jsou zde nabízeny. Jelikož se celá má práce věnuje konkrétnímu DS, ráda bych zjistila spokojenost či nespokojenost klientů s aktivitami, které zde probíhají, důvody jejich účasti či neúčasti na aktivitách a zda klientům vyhovuje způsob, kterým jsou o probíhajících aktivitách informováni.

Jako protipól chci zmapovat názory aktivizačních pracovníků. Především mě zajímá, zda a jak se jejich názory liší od názorů klientů či se s klienty shodují.

5.2 Metodika

Pro výzkum jsem zvolila strukturovaný rozhovor, tedy kvalitativní metodu. Kvalitativní metoda strukturovaného rozhovoru se mi zdála z hlediska vybrané cílové skupiny nejvhodnější metodou.

Pro klienty bylo připraveno celkem 12 otázek. Otázky sloužily spíše jako opěrný bod pro vedení rozhovoru. Posloupnost otázek pro klienty tak, jak je následně uvedena v podkapitole „Otázky k rozhovoru“, nebyla ve většině rozhovorů s klienty dodržena. Na některé otázky klienti odpověděli sami, bez mého dotazu. Přes pevně stanovené otázky byl tedy respondentům ponechán volný prostor pro vyjádření svých názorů, postřehů a potřeb.

Zdálo se mi vhodné v příloze č. 3 uvést stručné kasuistiky dotazovaných klientů, pro lepší pochopení situace klienta a jeho následných odpovědí.

Pro aktivizační pracovníky bylo připraveno celkem 11 otázek. 5 otázek pro aktivizační pracovníky koresponduje s 5 otázkami pro klienty DS. Posloupnost otázek tak, jak je uvedena v podkapitole „Otázky k rozhovoru“, byla v tomto případě dodržena.

5.3 Respondenti

Klienty DS jsem si vybrala po společné domluvě s aktivizačními pracovníky. Celkem jsem mluvila s 10 klienty, z toho bylo 7 žen a 3 muži. Tento poměr žen a mužů

odpovídá skutečnému poměru žen a mužů žijících v DS. S 8 z vybraných klientů jsem měla možnost již předchozí blízké spolupráce, jelikož jsem v DS Zahradní město vykonávala svou praxi. Se 2 klienty jsem se do doby rozhovoru nesešla. Průměrný věk dotazovaných klientů byl 82,8 let.

S prosbou o rozhovor jsem za klienty, s kterými jsem již měla možnost dřívější spolupráce, přišla sama. Za klienty, s kterými jsem do doby rozhovoru neměla možnost spolupráce, šla nejprve aktivizační pracovnice. Vysvětlila klientovi, co bych potřebovala, jaký je důvod a cíl mé návštěvy a rozhovoru. Všichni předem vybraní klienti s rozhovorem souhlasili. Samotný rozhovor jsem vedla s klienty bez přítomnosti pracovníka DS. Někdy byli rozhovoru přítomni klienti, kteří s dotazovaným klientem sdílí společný pokoj.

Skupina vybraných klientů byla různorodá, skládala se jak z klientů, kteří se aktivit v DS účastní pravidelně, tak z klientů, kteří se skupinových aktivit neúčastní, ať již proto, že nechtějí nebo ze zdravotních důvodů nemohou. U klientů, kteří se aktivit neúčastní, byl rozhovor kratší, jelikož jsem se dále neptala na všechny otázky týkající se probíhajících aktivit. Naopak navíc jsem zjišťovala důvod jejich neúčasti na aktivitách a jejich způsob trávení volného času.

Dotazovaných aktivizačních pracovníků bylo celkem 5. Práci aktivizačních pracovníků vykonávají v DS Zahradní město pouze ženy. Průměrný věk aktivizačních pracovníků byl 35,2 let.

5.4 Pracovní otázky

Pracovní otázka č. 1

Domnívám se, že klienti i aktivizační pracovníci DS Zahradní město mají shodnou představu o pojmu „volný čas“.

Pracovní otázka č. 2

Předpokládám, že trávení volného času se s příchodem seniorů do DS mění.

Pracovní otázka č. 3

Myslím si, že pokud se klienti neúčastní nabízených aktivit, je to především kvůli jejich nepříznivému zdravotnímu stavu.

Pracovní otázka č. 4

Domnívám se, že klienti i aktivizační pracovníci budou nabídku aktivit v DS považovat za dostačující.

Pracovní otázka č. 5

Předpokládám, že míru informovanosti o probíhajících aktivitách budou klienti považovat za dostačující.

Pracovní otázka č. 6

Dle mého uvážení, aktivizační pracovníci při tvorbě skupinových i individuálních aktivit vycházejí především z potřeb a přání klientů.

Pracovní otázka č. 7

Myslím si, že činnosti, které by chtěli klienti a aktivizační pracovníci dělat, kdyby se nemuseli ohlížet na finance, zdravotní stav apod. se budou lišit.

5.5 Otázky k rozhovoru

Pro klienty DS

1. Kolik je Vám let?
2. V kolika letech jste přišel/přišla do DS?
3. Co si představujete pod pojmem „volný čas“?
4. Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?
5. Jak svůj volný čas trávíte dnes?

6. Účastníte se aktivit, které DS nabízí?
 Pokud ano: Pokud ne:
 - Jakých? - Jaký je důvod Vaší neúčasti?
 - Jaký je důvod - Jak jinak trávíte svůj volný čas?
 Vaší účasti?
7. Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?
8. Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?
9. Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?
10. Jak se o aktivitách, které v DS probíhají dozvídáte?
11. Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení (nabídky)?
12. Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?

Pro aktivizační pracovníky

1. Kolik je Vám let?
2. Jak dlouho pracujete v DS?
3. Co si představujete pod pojmem „volný čas“?
4. Domníváte se, že DS nabízí dostatek aktivit pro klienty?
5. O jaké aktivity je největší zájem?
6. Z jakého důvodu si myslíte, že je zájem právě o ně?
7. Podle čeho vymýšlíte nové aktivity?
 (poptávka od klientů, vlastní uvážení...)
8. Z čeho vycházíte při tvorbě individuálních aktivit pro klienty (předčítání, hraní her...)?
9. Jakým způsobem se klienti dozvídají o probíhajících aktivitách?
10. Jaká je Vaše nejoblíbenější aktivita s klienty?

11. Pokud byste si mohla vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohla dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přála dělat?

5.6 Shrnutí odpovědí

Všechny rozhovory jsem uskutečnila v DS Zahradní město. Celkem jsem hovořila s 10 klienty a s 5 aktivizačními pracovníky. Jednotlivé rozhovory trvaly od 45 minut po 1,5 hodiny. Všechny rozhovory proběhly v příjemné atmosféře.

Vybraný soubor klientů byl různorodý, skládal se z klientů, kteří se aktivit účastní pravidelně i z klientů, kteří na aktivity nechodí. Celkem jsem hovořila se 7 ženami a 3 muži. Tento poměr žen a mužů koresponduje se skutečným poměrem žen a mužů z řad klientů DS. Průměrný věk klientů byl 82,8 let. Jejich průměrný věk, kdy nastoupili do DS byl 79,8 let. Aktivizačních pracovníků bylo celkem 5 a všechny byly ženy. Průměrný věk aktivizačních pracovníků byl 35,2 let. Průměrná doba jejich působení v DS Zahradní město byla 1 rok, 5 měsíců.

U jedné klientky se mi rozhovor dokončit nepodařilo. U klientky je patrný syndrom demence a bylo obtížné směřovat ji ke konkrétním otázkám a odpovědím. Klientka odpověděla pouze na otázky č.6, 7 a 9. Informace o věku a jejím příchodu do DS mi poskytli aktivizační pracovníci.

Domnívám se, že pro vybrané klienty byl rozhovor zpestřením jejich dne. Zpočátku někteří klienti projevovali obavy, zda budou na mé otázky umět odpovědět. Nakonec ale velice mile a ochotně odpověděli na všechny položené otázky. Obvykle mi sdělili i různé historky a vzpomínky z jejich života. Také je zajímalo téma mé práce, jakou školu studuji apod. Bylo vidět, že jsou rádi, že mi mohou určitým způsobem pomoci.

V této kapitole uvádím pouze stručný souhrn odpovědí, které jsem od klientů a aktivizačních pracovníků získala. Podrobnější a přehledné výsledky jsou uvedeny v příloze č. 1 a č. 2. V příloze č. 3 jsou uvedeny také stručné kasuistiky jednotlivých klientů, pro možnost bližšího pochopení jejich aktuální situace a jejich odpovědí.

Klienti vnímají pojem volný čas jako dobu, kdy mohou dělat, co chtějí, co je baví. Dle jedné klientky je to čas, kdy nemusí dělat vůbec nic. Jeden klient zdůraznil, že

je důležité si ho umět udělat. Trávení volného času klientů se s příchodem do DS změnilo. Před příchodem do DS klienti trávili svůj volný čas rozmanitějšími činnostmi. Šlo zejména o ruční práce, zahradničení, výlety, návštěvy divadel, koncertů a výstav, luštění křížovek, čtení, sportování, chataření, procházky a rybaření, jedna klientka uvedla, že jejím koníčkem byla starost o manžela. Nyní v DS tráví klienti svůj čas aktivitami méně náročnějšími, aktivitami, které kladou menší nároky na provozování. Ať již se jedná o nároky fyzické, časové či finanční. Aktivitami, kterými klienti tráví svůj volný čas jsou procházky po chodbě a zahradě, účast na aktivitách DS, sledování TV, poslech rádia, hraní společenských her, ležení, nicnedělání. Jedna klientka uvedla, že si pravidelně opakuje německý jazyk. Jedna klientka na otázky týkající se volného času neodpověděla.

Z 10 dotázaných klientů se jich 7 účastní aktivit, které DS nabízí. Z toho jedna klientka jen nepravidelně, jelikož je odkázána na pomoc jiné fyzické osoby. Jako hlavní důvod své účasti na aktivitách klienti uváděli mít možnost zabavit se, dělat něco, co je baví a co má význam, popřípadě se něco nového dozvědět.

Jen 3 klienti z 10 se aktivit neúčastní. Důvodem neúčasti na aktivitách je u dvou klientů jejich nepříznivý zdravotní stav. Jedna klientka uvedla, že příčinou její neúčasti je jednak její nezájem o aktivity, jelikož účast na nich jí nebaví a jednak její špatný sluch a zhoršená krátkodobá paměť. Klienti, kteří se aktivit neúčastní uvedli, že svůj volný čas tráví četbou, poslechem rádia, sledováním TV či individuálními aktivitami s aktivizační pracovnící (společenské hry). Jedna klientka uvedla také procházky.

Nejvíce se dotázaní klienti účastní následujících aktivit: album osobností, cvičení, zpívání, trénink paměti, společenské a kulturní programy. Jedna klientka uvedla ještě povídání o malířích a jeden klient aktivitu letem světem. Mezi nejoblíbenější aktivity z pohledu klientů patří album osobností, zpívání, hudební programy a cvičení. Jeden klient uvedl aktivitu letem světem, jednu klientku baví každá aktivita.

Ze 7 klientů, kteří se aktivit účastní, považuje 6 z nich nabídku aktivit za dostačující. Jedna klientka na otázku neodpověděla.

Většině z dotázaných klientů žádná jiná aktivita v DS nechybí, tuto odpověď uvedlo 9 z 10 klientů. Nechybí ani těm klientům, kteří se aktivit neúčastní. Jedné klientce chybí povídání o přírodě (pozn. Povídání o přírodě v DS probíhá, ale v trochu jiné podobě než dříve).

Klienti uvedli, že se o konkrétních aktivitách dozvídají nejčastěji od aktivizačního pracovníka, tři klienti uvedli jako zdroj informací také informační nástěnku. Forma a četnost sdělení klientům takovýmto způsobem stačí.

Jednotlivá přání klientů se od sebe lišila. Většinou šlo o činnosti, které klienti dělali již ve svém mladším věku. Přání klientů byla následující: pletení, práce s dětmi, návštěva divadel a koncertů, sportování. Tři klienti uvedli, že již žádná přání nemají, z toho jeden klient dodal, že se mu všechna přání již vyplnila. Jedna klientka uvedla jako své jediné přání, přání zemřít, jeden klient, aby ho nic nebolelo a měl dostatek financí.

Aktivizační pracovníci si pojem volný čas představují jako dobu, kdy nemusí do práce, nemají žádné další povinnosti a mají možnost sami si rozhodnout, jak ho budou trávit. Je to doba relaxace, odpočinku a odreagování, příjemně strávený čas, kdy se člověk může věnovat tomu, co ho baví, co má rád. Dle jedné aktivizační pracovnice je to také prostor pro rozvíjení osobnosti.

Nabízené aktivity považují 4 z 5 aktivizačních pracovníků za dostačující. Jedna aktivizační pracovnice je považuje za nedostatečné. Nicméně i aktivizační pracovnice, které považují aktivity za dostatečné, reflektují některé problémy. Těmi jsou, za prvé – menší dostupnost aktivit pro všechny klienty, za druhé - zda různorodost aktivit dokáže uspokojit veškeré klienty DS a za třetí - časová omezení pro poskytování individuálních aktivit.

Dle aktivizačních pracovníků je největší zájem o aktivity: párty na 5.patře, cvičení, různá povídání o osobnostech či zajímavých místech, hudební a výjimečné akce jako je mikulášská zábava, maškarní ples či sportovní den. Dle nich se jedná často o aktivity, kde se podává občerstvení. Důvodem zájmu o tyto aktivity je zpestření dne, zajímavý program, u cvičení snaha o udržení fyzického stavu. Hudební akce přináší možnost zazpívání si a vzpomínání, klienti zde nejsou jen pasivními diváky. Akce s občerstvením přináší změnu do stereotypů kuchyně a také působí mnohem slavnostněji.

Při vymýšlení a tvorbě nových aktivit skupinových i individuálních vycházejí aktivizační pracovníci především ze zájmů a přání klientů. Případně vymyslí zajímavou aktivitu a následně zjišťují, jaká je s ní spokojenost ze strany klientů. Jedním

z důležitých faktorů tvorby aktivit je nutnost přizpůsobit aktivity možnostem a schopnostem klientů.

O jednotlivých aktivitách se klienti dozvídají z nástěnek, které se nacházejí na každém patře a ústním sdělením a osobní motivací aktivizačních pracovníků.

Mezi nejoblíbenější aktivity aktivizačních pracovníků patří párty na 5.patře, petterapie, album osobností, skupinové hry s pamětí. Jedna aktivizační pracovníce uvedla, že jí baví všechny aktivity a nedá se říci, že by jednu konkrétní měla nejraději.

Aktivizačním pracovníkům jsem položila také stejnou otázku jako klientům, a to otázku jakou činnost by si vybrali, kdyby mohli dělat úplně cokoliv bez ohledu na čas, fyzické možnosti či finance. Jejich odpovědi se značně lišily od odpovědí klientů a byly následující: výlet, dlouhá relaxační dovolená. Jedna aktivizační pracovníce by si přála velkou moderní zámeckou vilu zařízenou z části na školku, z části na obytné prostory uzpůsobené i pro velkou rodinu se zahradou a spoustou dětí. Jedním z dalších přání bylo založení kočičího útulku či hotelu pro kočky. Jedna aktivizační pracovníce nezapomněla ani na klienty, pro které by si přála párty s občerstvením, přítomnost a vyprávění známé osobnosti s promítáním filmu, pro sebe by si pak přála, aby naši zákonodárci přišli do DS v praxi předvést to, co vymysleli.

5.7 Vyhodnocení pracovních otázek

Pracovní otázka č. 1

Domnívám se, že klienti i aktivizační pracovníci DS Zahradní město mají shodnou představu o pojmu „volný čas“.

V této pracovní otázce jsem vycházela z přesvědčení, že vnímání pojmu „volný čas“ se v průběhu života člověka nemění a výrazně se nemění ani obecně v čase.

Volný čas je čas, kdy člověk nemusí vykonávat činnosti pod tlakem závazků a povinností, které plynou ze společnosti nebo z nutnosti udržení svého biofyzilogického či rodinného systému. Někdy je volný čas definován jako čas, který zbývá po splnění všech pracovních i nepracovních povinností či jako doba, kdy si člověk může svobodně vybrat činnost, kterou chce dělat (Maříková, Petrušek, Vodáková, 1996).

Tento předpoklad se mi jednoznačně potvrdil, jelikož 9 z 10 dotázaných klientů vnímá pojem „volný čas“ jako čas, kdy se člověk může věnovat činnostem, které ho baví. Jedna klientka na otázku neodpověděla.

Všech 5 dotázaných aktivizační pracovníků má stejnou představu o pojmu „volný čas“ jako klienti. Volný čas vnímají jako příjemně strávený čas, kdy se člověk nemusí zabývat pracovními povinnostmi v zaměstnání ani doma a může se věnovat odpočinku, relaxaci a činnostem, které ho baví, které jsou jeho zálibou.

Pracovní otázka č. 2

Předpokládám, že trávení volného času se s příchodem seniorů do DS mění.

U formování pracovní otázky č. 2 jsem vycházela z předpokladu, že s příchodem seniora do DS se zásadně mění jeho život a tím i možnosti trávení jeho volného času.

Příchod do DS představuje pro člověka období mnoha změn. Člověk ztrácí svůj dobře známý prostor, své teritorium a s ním spojenou identitu. Z velké části přichází také o svoje soukromí a možnost zcela volně se rozhodovat. Jeho život je podřízen konkrétnímu řádu. Život v DS symbolicky vyjadřuje ztrátu autonomie a soběstačnosti seniora (Vágnerová, 2000).

Tato pracovní otázka se mi potvrdila. U 9 z 10 dotázaných klientů se určitým způsobem změnil způsob trávení jejich volného času. Většina současných aktivit, kterým se senioři věnují, jsou činnosti, které jsou vykonávány uvnitř DS a nejsou kladeny velké nároky na jejich provozování. Ať již jde o nároky finanční, časové či fyzické možnosti seniorů. Jedna klientka na otázku neodpověděla.

Trávení volného času seniorů před příchodem do DS bylo rozmanitější. Dotázaní klienti uvedli následující způsoby trávení volného času: ruční práce, zahradničení, chataření, výlety a procházky, návštěva koncertů, divadel a výstav, luštění křížovek, čtení, sport či rybaření. Jedna klientka uvedla, že k jejím zájmům patřila péče o manžela. Po příchodu do DS se okruh zájmů zmenšil a je soustředěn na následující aktivity: procházky po chodbě, terase či zahradě, účast na aktivitách, čtení, poslech rádia či sledování televize, hraní společenských her. Jedna z klientek uvedla, že už nedělá nic, jedna si naopak i v pokročilém věku stále opakuje německý jazyk. Z tohoto

je patrné, že v DS jsou možnosti ve způsobu trávení volného času určitým způsobem omezeny, nicméně velmi záleží na každém jedinci, jak sám pojme trávení svého volného času a vůbec způsob a přístup k životu v DS.

Myslím si, že hlavním důvodem změny trávení volného času seniorů je změna v dostupnosti zájmových činností i změna fyzických a psychických schopností seniorů.

Pracovní otázka č. 3

Myslím si, že pokud se klienti neúčastní nabízených aktivit, je to především kvůli jejich nepříznivému zdravotnímu stavu.

Při tvorbě pracovní otázky č. 3 jsem vycházela z předpokladu, že klienti DS mají mnoho volného času a možnosti jeho aktivního trávení jsou obvykle omezeny na aktivity probíhající v DS.

Každý člověk má určité potřeby, k jejichž naplnění různým způsobem směřuje. Dle Maslowovi hierarchie potřeb jsou jedny z potřeb člověka potřeby sociální, potřeba uznání a sebeúcty a potřeba sebeaktualizace (viz kapitola 3.1). Naplnění těchto potřeb je v DS často omezeno, a tak jedním z možných způsobů jejich naplnění jsou, dle mého názoru, právě aktivity nabízené v DS. Prostřednictvím aktivit má člověk možnost snadněji se začlenit do skupiny a zažívat pocit sounáležitosti s ostatními. Skupina poskytuje člověku uznání. Aktivity dávají člověku možnost využít svých schopností a dovedností. Všechny aktivity tak umožňují prožít volný čas klientů aktivně a smysluplně.

Z toho usuzuji, že pokud klienti mohou, rádi se aktivit účastní. Překážkou v neúčasti na aktivitách jim je tak především jejich nepříznivý zdravotní stav.

Tento předpoklad se mi potvrdil. Pouze 3 z 10 dotázaných klientů se aktivit probíhajících v DS neúčastní. Z toho dva klienti uvedli, že důvodem jejich neúčasti na aktivitách je jejich nepříznivý či zhoršený zdravotní stav a jedna klientka uvedla, že se aktivit neúčastí, protože ji to nebaví a má problémy se sluchem a krátkodobou pamětí.

Pracovní otázka č. 4

Domnívám se, že klienti i aktivizační pracovníci budou nabídku aktivit v DS považovat za dostačující.

Týdenní program, který je v DS nabízen, obsahuje zajímavé aktivity na každý den v týdnu, mimo víkendu. O víkendu, přesněji v neděli, probíhá mše.

Celý DS je rozdělen na pět pater a na každém patře probíhá denně několik aktivit. K aktivitám, které probíhají na jednotlivých patrech každý týden, patří cvičení s hudbou, trénink paměti, zpívání, předčítání, zajímavá promítání a povídání, jako jsou povídání o malířích, o přírodě, dále výtvarná dílna, album osobností, hraní divadla apod. Denně se aktivizační pracovníci věnují také individuálním aktivitám s klienty, ke kterým patří petterapie, předčítání, trénink paměti, rozhovory či hraní společenských her. Každý měsíc je na programu větší odpolední akce, jako např. kavárna s hudbou, koncerty, oslava narozenin a další.

Aktivit probíhá v DS Zahradní město každý den několik a jsou poměrně různorodé, proto se domnívám, že jak klienti, tak aktivizační pracovníci budou nabídku aktivit považovat za dostačující.

Tato pracovní otázka se mi potvrdila. Z 10 dotázaných klientů se jich 7 účastní aktivit pravidelně a 6 z nich považuje nabídku aktivit za dostačující. Jedna klientka se dokonce vyjádřila, že aktivit je „až moc“. Jedna klientka, která se aktivit účastní na otázku neodpověděla.

Nabídku aktivit považují 4 z 5 aktivizačních pracovníků za dostatečnou, jen jedna aktivizační pracovnice ji vnímá jako nedostačující.

Pracovní otázka č. 5

Předpokládám, že míru informovanosti o probíhajících aktivitách budou klienti považovat za dostačující.

Klienti DS Zahradní město jsou o probíhajících aktivitách a aktuálním programu pravidelně informováni od aktivizačních pracovníků, týdenní program je vyvěšen také na informačních nástěnkách na jednotlivých patrech. Aktivizační pracovníci klienty o

denním programu informují při skupinových aktivitách či osobní návštěvou a pozváním na pokojích klientů. Před samotným začátkem konkrétní aktivity aktivizační pracovník znovu navštíví klienty na pokojích, pozve je a na aktivitu dle potřeby také doprovodí.

Tento předpoklad se mi potvrdil. Z 10 klientů se jich 7 účastní aktivit pravidelně a 6 z těchto 7 klientů považuje informovanost o aktivitách za dostačující. Jedna klientka na otázku neodpověděla. Tři klienti uvedli, že se o aktivitách dozívají od aktivizačního pracovníka, dva klienti z nástěnky a jeden klient uvedl jako zdroj informací o programu aktivizačního pracovníka i nástěnku.

Pracovní otázka č. 6

Dle mého uvážení, aktivizační pracovníci při tvorbě skupinových i individuálních aktivit vycházejí především ze zájmů a přání klientů.

Jedním z důležitých požadavků kvalitní péče o staré či nemocné dle Rheinwaldové (1999) je, že musí vycházet z potřeb klientů a nikoliv z potřeb personálu.

Program a jednotlivé aktivity se stávají smysluplnými jen tehdy, pokud klienta zajímají, baví ho, chodí na ně rád a považuje je pro sebe za přínosné. Takovými se aktivity mohou stát, pokud klient dostává možnost vyjádřit se k nim a samozřejmě také možnost vyslovit svá přání, potřeby a zájmy.

Tato pracovní otázka se mi potvrdila. Všech 5 aktivizačních pracovníků uvedlo, že při vymýšlení a tvorbě nových aktivit skupinových i individuálních vycházejí z přání, zájmů a potřeb klientů.

Aktivizační pracovníci uváděli, že je důležité nechat klienty pojmenovat o co mají zájem, na druhou stranu je ale nutné přizpůsobit dané aktivity možností a schopnostem klienta. Jedna aktivizační pracovnice uvedla, že vychází z přání klienta, popřípadě navrhne sama konkrétní aktivitu, zejména u klientů méně komunikativních, a společně pak zkoušejí, zda je aktivita pro klienta vhodná či nikoliv.

Při tvorbě aktivit jde tedy především o společnou domluvu a spolupráci aktivizačních pracovníků a klientů.

Pracovní otázka č. 7

Myslím si, že činnosti, které by chtěli klienti a aktivizační pracovníci dělat, kdyby se nemuseli ohlížet na finance, zdravotní stav apod. se budou lišit.

V pracovní otázce č. 7 jsem vycházela z mé praktické zkušenosti s prací se seniory. Při mém praktikování v DS Zahradní město jsem, při práci s klienty, měla možnost často si s nimi povídat a poslouchat jejich životní příběhy, jejich šťastné i smutné chvíle, jejich naplněná i nenaplněná přání. Díky rozhovorům se seniory jsem tak dostala příležitost blíže poznat vnímání světa a života očima starého člověka.

Tato pracovní otázka se mi potvrdila. Odpovědi klientů a aktivizačních pracovníků se zásadně liší.

Klienti uváděli následující přání: pletení, práci s dětmi, to, co v mládí – návštěva divadla, koncertů a sport. Jedna klientka uvedla, že chce už jen zemřít, jeden klient aby ho již nic nebolelo a měl dostatek peněz. Jeden klient řekl, že už žádné přání nemá, že se mu již všechno splnilo.

Aktivizační pracovníci odpověděli následovně: výlet, dlouhá relaxační dovolená, založit si kočičí útulek či hotel pro kočky, mít moderní zámeckou vilu. Jedna aktivizační pracovníce při odpovědi myslela na klienty a přála by si pro ně párty s občerstvením, přítomnost a vyprávění známé osobnosti, pro sebe by si přála, aby naši zákonodárci osobně přišli do DS předvést to, co vymysleli.

Z odpovědí je patrné, že se přání klientů a aktivizačních pracovníků liší. Aktivizační pracovníci uváděli přání nasměrovaná do budoucnosti či přání, která vedou k odpočinku a načerpání nových sil. A jakkoliv to jsou přání těžko splnitelná, mladý člověk ve skrytu duše stále doufá, že se třeba jednou opravdu splní. Naopak přání klientů se z pohledu mladého člověka zdají jednoduše splnitelné, jsou to běžné věci, které může člověk dělat kdykoliv se mu zachce. Ovšem u seniorů to jsou aktivity téměř nedosažitelné. Přání jedné z klientek bylo, aby mohla plést, protože to byl její oblíbený koníček. Nyní má ale zhoršený zrak i jemnou motoriku, tudíž se pro ní pletení stává těžko splnitelnou činností. Mezi časté odpovědi patřily obvykle činnosti, které klienti dělali dřív, byli jejich oblíbenou činností v mladším věku (sportování, návštěva divadla, koncertů, práce s dětmi). Zajímavá odpověď klienta byla, že už žádné přání nemá, že si již všechno splnil či odpověď klientky, že chce jen zemřít. Domnívám se, že pro

mladého člověka jsou to odpovědi zvláštní, smrt je něco, co si obvykle nepřeje, chce žít a má také mnoho přání a snů. Nicméně ve stáří, dle mého názoru, tyto odpovědi mohou znamenat určité vyrovnání se svým životem, s jeho trváním a všemi dobrými i špatnými událostmi, tedy přijetí svého stáří a své konečnosti jako neodmyslitelné součásti života člověka.

5.8 Celkové shrnutí

Pracovní otázky, které jsem si stanovila na začátku praktické části se mi všechny potvrdily. Při tvoření pracovních otázek jsem již měla určitou zkušenost s prací se seniory i s prací aktivizačních pracovníků, proto jsem měla možnost utvořit si o jednotlivých pracovních otázkách konkrétní představu.

Jedním z mých cílů bylo srovnat některé odpovědi klientů s odpověďmi aktivizačních pracovníků, zda se jejich názory budou lišit či nikoliv. Odpovědi klientů a aktivizačních pracovníků se zásadně lišily pouze u otázky „Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?“. Klienti obvykle uváděli aktivity, kterými se zabývali již dříve. Naopak mezi odpověďmi aktivizačních pracovníků byla dlouhá relaxační dovolená, výlet, ale také jejich zatím nesplněná přání a sny. Šlo o odpovědi namířené spíše do budoucnosti, věci, o kterých doufají, že se třeba jednou splní. Je nutné podotknout velký věkový rozdíl mezi klienty a aktivizačními pracovníky. Na tomto příkladu je, dle mého názoru, dobře patrné, jak se mění život člověka a způsob jeho prožívání v čase. Nemyslím si, že by přání klientů byla ovlivněna právě pobytem v DS, domnívám se, že je to právě jejich věkem a smířením se svým stářím a životem. Přejí si dělat to, co už ve svém životě několikrát dělali a co je bavilo. Zpočátku mě také napadlo, že jejich přání jsou třeba omezena jejich zdravotním stavem či celkovou únavou apod. Proto bylo v mé otázce důrazně zmíněno, že si mohou vybrat cokoli bez ohledu na jejich zdravotní stav apod. Při většinou velmi otevřených rozhovorech jsem měla možnost poznat, že zdravotním stavem ani únavou to není. V odpovědích klientů na tuto otázku byl vidět smutek z toho, že již podobné věci dělat nemohou a zároveň radost z toho, jak hezký život prožili, i když nebyl vždycky jednoduchý. A to je, dle mého názoru, důvod jejich odpovědí. Nechtějí již zažít něco nového, ale to, co již zažili a činilo je šťastnými. Naopak mladý člověk pořád doufá, že bude třeba ještě šťastnější

než je. A teprve ve stáří si možná, určitě ne vždy uvědomí, že jeho život byl šťastný a smysluplný i bez splnění všech jeho snů a přání.

Klienti a aktivizační pracovníci se shodli u otázky, co pro ně znamená pojem „volný čas“. Domnívám se, že je to dané tím, že se představa o pojmu volný čas nějak razantně v čase nemění. Může se ale měnit způsob jeho trávení.

Dle odpovědí klientů i aktivizačních pracovníků je zřejmé, že s nabídkou aktivit jsou obě dotázané skupiny spokojené. Většina aktivizačních pracovníků uvádí, že aktivit je dostatek. Nicméně neopomněli fakt, zda nabízené aktivity dokáží uspokojit všechny klienty DS. Dále zmínili také časově omezené možnosti na poskytování individuálních aktivit.

Dle mého názoru poskytuje DS Zahradní město dostatek aktivit pro klienty. Aktivizační pracovníci se snaží aktivity různě obměňovat a zpestřovat, do programu jsou často zařazovány také aktivity, které nepatří k obvyklým týdenním aktivitám, čímž se snaží předcházet případným stereotypům. Samozřejmě by v rámci aktivizačních programů byl prostor pro jejich zkvalitňování, co se týká např. různorodosti aktivit, prostorů pro jejich konání či již zmíněných časových omezení. To všechno ale záleží především na finančních prostředcích či počtu kvalitních pracovníků. Větší různorodost, dostupnost či lepší časové možnosti by mohly být zajištěny například propracovaným systémem dobrovolnictví. Dobrovolníky mohou být mladí lidé, ale také samotní senioři. Dobrovolníci mohou být využiti na přímou individuální práci s klientem (předčítání, povídání, hraní společenských her), ale také při vytváření jednotlivých aktivit či programu. Dobrovolníci mohou pomoci při naplňování některých potřeb člověka, jako je např. potřeba informací či potřeba sociálního kontaktu. Ačkoliv se DS Zahradní město dobrovolnictví nebrání, dobrovolníků není příliš využíváno. Tato situace je dána především nedostatkem dobrovolníků, což by se dalo zlepšit například lepší informovaností veřejnosti či bližší spoluprací s konkrétní dobrovolnickou organizací.

Závěr

Pouhá zdravotnická, i když kvalitní, péče v DS nestačí k prožívání plnohodnotného a kvalitního života ve stáří. Naplňování fyziologických potřeb člověka je samozřejmě nesmírně důležité, ale bez snahy o naplnění ostatních potřeb člověka je, troufám si říci, téměř bezvýznamné. Mezi důležité potřeby každého člověka patří také potřeby sociální, potřeba uznání, potřeba jistoty, sebeaktualizace apod. Člověk je tvor společenský a potřebuje být součástí větší skupiny pro něho blízkých lidí, aby byla potvrzena jeho jedinečnost. Potřebuje prožívat pocit sounáležitosti. Potřeby uznání a informovanosti mají i ve stáří své místo. Starý člověk i nadále potřebuje mít možnost zkoušet a potvrzovat si své dovednosti a schopnosti, cítit se určitým způsobem užitečný. V DS je naplňování těchto potřeb značně omezeno, ale jedním ze způsobů zkvalitňování života seniorů jsou právě aktivizační programy.

Důležitým předpokladem kvalitní péče o seniory je fakt, že starý člověk je přijímán jako skutečný jedinec se svou minulostí a svým životním příběhem a nikoliv pouze jako určitý objekt poskytované péče.

Jelikož jsem měla možnost blížeji nahlédnout do systému péče o seniora z hlediska aktivizačních postupů, domnívám se, že je v současné době vidět veliká snaha o zlepšování a zkvalitňování poskytovaných služeb. Nicméně cesta to není nikterak jednoduchá a vyžaduje nejen změnu postojů a zkvalitnění péče poskytovatelů sociálních služeb pro seniory, ale především také změnu postojů a pohledů celé společnosti na problematiku stárnutí a seniorů.

V bakalářské práci jsem se pokusila na praktickém příkladě DS Zahradní město, popsat aktivizaci seniorů. Jaké aktivity a metody jsou v rámci aktivizace využívány, jaké možnosti aktivizace seniorů nabízí a jaká pozitiva přináší. V práci jsou také popsána témata, která s aktivizací seniorů úzce souvisí. Jedná se o vymezení pojmu stárnutí a stáří, jaké změny v životě člověka stáří přináší, jednotlivé způsoby adaptace jedince na stáří, potřeby člověka či rizika, která s sebou může přinášet ústavní péče.

Praktická část je zaměřena na názory klientů a aktivizačních pracovníků DS Zahradní město. Zajímalo mě zejména jejich pohled a názor na probíhající aktivity, zda je považují za dostatečné či jim některá aktivita v programu DS chybí, jestli jsou klienti spokojeni s informovaností o aktivitách apod. Jelikož srovnání několika DS a jejich aktivizace bylo již dříve provedeno v jiné diplomové práci, zaměřila jsem se na srovnání

názorů klientů a aktivizačních pracovníků. Zajímalo mě, zda se jejich názory shodují či nikoliv a jaké by mohly být důvody případné shody či neshody.

Resumé

Aktivizace seniorů je důležitým bodem v práci se seniory. Jednotlivé aktivity přispívají k udržování fyzických i psychických sil člověka, přinášejí větší životní spokojenost. Aktivity v domovech pro seniory pomáhají s naplňováním důležitých potřeb člověka, kterými jsou, mimo jinak naplňovaných fyziologických potřeb, také potřeby sociální, dále potřeba jistoty a bezpečí, potřeba uznání a sebeúcty a potřeba sebeaktualizace.

Cílem práce je na základě praktické zkušenosti popsat aktivizaci seniorů, přínosy a pozitiva jednotlivých aktivit pro seniory a možnosti uplatnění různých typů práce s klientem v domově pro seniory. Praktická část je zaměřena na srovnání názorů klientů a aktivizačních pracovníků DS Zahradní město. Zajímalo mě především, zda se jejich představy o volném čase a způsobech jeho trávení shodují či nikoliv a jaké jsou rozdíly ve vnímání a hodnocení probíhajících aktivit a činností s aktivitami spojených.

Summary

Activation of seniors represents important event in the work with seniors. Particular activities contribute to maintaining of physical and psychical powers of man, breed greater life satisfaction. Activities in homes for the elderly help to saturate considerable human needs, in contrast to the realized physiological needs, these are represented by social needs, need of confidence and self-respect, and need for self-actualization.

Aim of work is to describe activation of seniors on the basis of practical experience, its contributions and positives of varied activities for seniors and possibilities of application of different types of work with the client in the home for the elderly. Practical part is concentrated on comparison of opinion of clients and workers of DS Zahradní město. My main concern was comparing of perception of free time and way of its spending among clients and workers, to identify differences in perception and evaluation of running activities and agencies with activities combined.

Použitá literatura

- Campellová, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1.
- Erikson, E., H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. 1.vyd. Praha: NLN, 1999. ISBN 80-7106-291-X.
- Haškovcová, H. *Fenomén stáří*. 1.vyd. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-158-2.
- Jarošová, D. *Péče o seniory*. 1.vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006. ISBN 80-7368-110-2.
- Kozáková, Z., Müller, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1552-6.
- Kratochvíl, S. *Základy psychoterapie*. 5.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.
- Lairová, S. *Trénink paměti: Principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-293-9.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- Langmeier, J., Langmeier, M., Krejčířová D. *Vývojové psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. 1.vyd. Praha: H&H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.
- Liebmann, M. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-717-864-3.
- Maříková, H., Petrušek, M., Vodáková, A. *Velký sociologický slovník*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-164-1.
- Matouš, M., et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. 1.vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0331-9.
- Matoušek, O. *Ústavní péče*. 2.rozš. a přeprac. vyd. Praha: SLON, 1999. ISBN 80-85850-76-1.

Matoušek, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. 1.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

Matoušek, O. et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

Nallepa, M., J., Reid, W., J. *Gerontological social work: a task centered approach*. 2.vyd. New York: Columbia University Press, 2003. ISBN 0-231-11586-5.

Neradžič, Z. *Animoterapie aneb Jak nás zvířata léčí*. 1.vyd. Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01809-8.

Pokorný, I. *Zdravotní tělesná výchova pro seniory*. 1.vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2004. ISBN 80-7044-637-4.

Pospíšilová, A. *Cvičení paměti ve vyšším věku*. 1.vyd. Praha: MPSV, 1996. ISBN 80-85529-19-X.

Raboch, J., Pavlovský, P., Janotová, D. *Psychiatrie: minimum pro praxi*. 4. rozš. vyd. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-746-1.

Rheinwaldová, E. *Novodobá péče o seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

Říčan, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2 přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

Stuart-Hamilton, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

Suchá, J. *Cvičení paměti pro každý věk*. 1.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-199-0.

Štílec, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

Šulc, J. *Penzijní připojištění*. 2.aktualizované a rozšířené vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0772-1.

Topinková, E., Neuwirth, J. *Geriatry pro praktického lékaře*. 1.vyd. Praha: Grada, 1995. ISBN 80-7169-099-6.

Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese. Variabilita a patologie lidské psychiky*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.

Vágnerová, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Vojtěchovská, M., Vojtěchovský, M. *Zvířata v domovech nejen pro seniory: Příručka pro návštěvní programy, držení a chování zvířat*. 1.vyd. Praha: Hestia, 1999. ISBN 80-239-1973-3.

Vostrovská, H. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. 2.rozš. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-093-4.

Walsh, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

Zeleeiová, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praktická aplikace*. 1.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-7367-237-9.

Internetové a jiné zdroje:

Holmerová, I., et al. *Nefarmakologické přístupy k pacientům postiženým demencí a podpora pečujících rodin* [online]. c2005 [cit. 2008-07-02]. Dostupný z WWW:

< <http://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2004/01/05.pdf> >.

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

Vnitřní předpisy Domova pro seniory Zahradní město. Praha, 2008.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Tabulky rozhovorů s klienty

Příloha č. 2: Tabulky rozhovorů s aktivizačními pracovníky

Příloha č. 3: Kasuistiky klientů

Přílohy

Příloha č. 1: Tabulky rozhovorů s klienty

Klient 1

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	87
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	83
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	čas, kdy můžu dělat, co chci
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	šití, pletení
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	ležení, čtení
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ano, pokud mě tam někdo vezme
	Pokud ano, tak jakých?	povídání o osobnostech, společenské a kulturní programy
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	zabavit se, něco nového se dozvědět
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	ano
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	ne
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	povídání o osobnostech, zpívání s harmonikou
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	od aktivizačního pracovníka, k nástěnce se nedostanu
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	ano
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	nejraději bych pletla

Klient 2

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	80
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	77
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	čas, kdy nemusím nic dělat
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	zahradničení
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	nic nedělám
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ano
	Pokud ano, tak jakých?	cvičení, trénink paměti, zpívání, povídání o osobnostech
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	abych měla co dělat
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	ano, až moc
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	ne
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	povídání o osobnostech
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	od aktivizačního pracovníka (vždycky někdo přijde)
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	ano
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	chci už jen umřít

Klient 3

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	92
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	90
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	neodpověděla
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	neodpověděla
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	neodpověděla
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ano
	Pokud ano, tak jakých?	cvičení, zpívání, trénink paměti, povídání o osobnostech, společenské a kulturní programy
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	baví mě to
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	neodpověděla
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	ne
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	zpívání
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	neodpověděla
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	neodpověděla
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	neodpověděla

Klient 4

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	84
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	82
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	čas, kdy se má dělat něco, aby si to člověk užil, aby to mělo význam
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	výlety s dětmi a manželem
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	procházky po chodbě, terase, účast na aktivitách
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ano
	Pokud ano, tak jakých?	chodím skoro na všechno
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	dělat něco, co má význam
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	ano
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	mě baví všechno, takže by to mohlo být cokoliv nového
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	baví mě všechno
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	nástěnka
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	stačí
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	práce s dětmi

Klient 5

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	96
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	88
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	kdy můžeme dělat to, co nás baví
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	divadlo, koncerty, výstavy
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	už nic moc, jen poslech rádia, opakování němčiny
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ano
	Pokud ano, tak jakých?	povídání o osobnostech, povídání o malířích, zpívání
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	zabavit se
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	ano
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	povídání o přírodě
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	různá povídání, přednášky, hudební akce
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	od aktivizačního pracovníka
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	ano
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	to, co v mládí - koncerty, divadlo, sport

Klient 6

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	87
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	85
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	když třeba prší, tak pletu, čtu, luštím křížovky
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	křížovky, čtení, procházky
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	procházky po chodbě, na zahradu, s návštěvou
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ne
	Pokud ano, tak jakých?	
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	nebaví mě to, mám špatný sluch, paměť
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	procházky po chodbě, na zahradu, s návštěvou
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	nechybí
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	

Klient 7

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	82
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	77
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	dnes ho máme hodně, doba, kdy můžeme dělat, co nás baví
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	především péče o manžela, procházky
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	cvičení, poslech rádia, procházky na terase
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ano
	Pokud ano, tak jakých?	cvičení, zpívání, hrátky s pamětí, povídání o osobnostech
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	zabavit se
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	ano
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	ne, je jich akorát
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	cvičení, zpívání
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	od zaměstnanců, z nástěnky
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	stačí
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	ani nevím

Klient 8

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	76
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	74
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	kdy můžu dělat, co mě baví
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	sport - lyže, běh, rybaření
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	sledování TV, četba, hraní společenských her, poslech rádia
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ne
	Pokud ano, tak jakých?	
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	ze zdravotních důvodů
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	sledování TV, četba, poslech rádia, hraní společenských her
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	sport - lyžování

Klient 9

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	73
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	72
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	Je důležité si ho umět udělat. Obvykle se musí něco jiného zanedbat, aby byl.
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	sport - volejbal
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	sledování TV, čtení novin, hraní společenských her
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ne
	Pokud ano, tak jakých?	
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	ze zdravotních důvodů (točení hlavy)
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	sledování TV, čtení novin, hraní společenských her
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	Už nic. Aby mě nic nebolelo a měl jsem hodně peněz.

Klient 10

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	71
2.	V kolika letech jste přišel/a do DS?	70
3.	Co si představujete pod pojmem volný čas?	Doba, kdy můžu dělat, co chci, jít kam chci apod.
4.	Jak jste trávil/a svůj volný čas před příchodem do DS?	chataření, procházky
5.	Jak svůj volný čas trávíte dnes?	účast na aktivitách, čtení knížek a novin
6.	Účastníte se aktivit, které DS nabízí?	ano
	Pokud ano, tak jakých?	cvičení, trénink paměti, povídání o osobnostech, letem světem
	Pokud ano, jaký je důvod Vaší účasti?	baví mě to
	Pokud ne, jaký je důvod Vaší neúčasti?	
	Pokud ne, jak jinak trávíte svůj volný čas?	
7.	Myslíte si, že je nabídka aktivit dostačující?	ano
8.	Chybí Vám nějaká konkrétní aktivita?	ne
9.	Jakou aktivitu nabízenou v DS máte nejraději?	povídání o osobnostech, letem světem
10.	Jak se o aktivitách, které v DS probíhají, dozvídáte?	z nástěnky
11.	Stačí Vám to takto nebo byste uvítal/a i jiná sdělení?	stačí
12.	Pokud byste si mohl/a vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohl/a dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přál/a dělat?	Už nic, nemám žádné přání, vše se mi již splnilo.

Příloha č. 2: Tabulky rozhovorů s aktivizačními pracovníky

Aktivizační pracovník 1

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	29
2.	Jak dlouho pracujete v DS?	1 rok, 3 měsíce
3.	Co si představujete pod pojmem "volný čas"?	Čas, kdy nemusím do práce ani nemám jiné povinnosti a mohu se rozhodnout, jak ho budu trávit.
4.	Domníváte se, že DS nabízí dostatek aktivit pro klienty?	ne
5.	O jaké aktivity je největší zájem?	party, hudební akce, zahrada
6.	Z jakého důvodu si myslíte, že je zájem právě o ně?	party - občerstvení, zajímavý program, hudební akce - zpestření, zahrada - potřeba být venku
7.	Podle čeho vymýšlíte nové aktivity ? (poptávka od klientů, vlastní uvážení...)	dle přání klientů, především, aby byl program pestrý, dle aktuálních událostí doma i v zahraničí
8.	Z čeho vycházíte při tvorbě individuálních aktivit pro klienty?	dle zájmů a potřeb klientů
9.	Jakým způsobem se klienti dozvídají o probíhajících aktivitách?	nástěnka, ústní sdělení
10.	Jaká je Vaše nejoblíbenější aktivita s klienty?	párty na 5.patře
11.	Pokud byste si mohla vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohla dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnost, finance). Co byste si přála dělat?	výlet

Aktivizační pracovník 2

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	37
2.	Jak dlouho pracujete v DS?	1 rok, 10 měsíců
3.	Co si představujete pod pojmem "volný čas"?	relaxace
4.	Domníváte se, že DS nabízí dostatek aktivit pro klienty?	ano
5.	O jaké aktivity je největší zájem?	cvičení, hudební akce
6.	Z jakého důvodu si myslíte, že je zájem právě o ně?	udržení fyzického stavu a vzpomínání - písně z mládí
7.	Podle čeho vymýšlíte nové aktivity? (poptávka od klientů, vlastní uvážení...)	dle zájmu klientů
8.	Z čeho vycházíte při tvorbě individuálních aktivit pro klienty?	dle zájmů klientů
9.	Jakým způsobem se klienti dozvídají o probíhajících aktivitách?	nástěnka, osobní motivace
10.	Jaká je Vaše nejoblíbenější aktivita s klienty?	petterapie
11.	Pokud byste si mohla vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohla dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přála dělat?	dlouhá relaxační dovolená

Aktivizační pracovník 3

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	60
2.	Jak dlouho pracujete v DS?	1 rok, 4 měsíce
3.	Co si představujete pod pojmem "volný čas"?	Neměla by to být doba zahálky. Je to prostor pro rozvíjení osobnosti podle fyzických, smyslových, duševních možností, ale i prostředí. Způsob, jak trávíme volný čas se mění.
4.	Domníváte se, že DS nabízí dostatek aktivit pro klienty?	Ano, ale s ohledem na stav pracovníků jsou některé aktivity pro skupinu seniorů, která vyžaduje náročnější nebo zvláštní péči méně dostupné.
5.	O jaké aktivity je největší zájem?	cvičení s hudbou, nejnavštěvovanější programy jsou ty, kde se podává občerstvení (oslavy, párty...)
6.	Z jakého důvodu si myslíte, že je zájem právě o ně?	Přináší změnu zasetých stereotypů kuchyně a vždy to působí slavnostněji.
7.	Podle čeho vymýšlíte nové aktivity? (poptávka od klientů, vlastní uvážení...)	Klientům se musí naslouchat a nechat je, aby sami pojmenovali o co mají zájem.
8.	Z čeho vycházíte při tvorbě individuálních aktivit pro klienty?	na požádání klienta
9.	Jakým způsobem se klienti dozvídají o probíhajících aktivitách?	nástěnka, osobní motivace
10.	Jaká je Vaše nejoblíbenější aktivita s klienty?	album osobností
11.	Pokud byste si mohla vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohla dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přála dělat?	Pro klienty - párty s občerstvením a přítomnost a vyprávění známé osobnosti s ukázkou snímku. Pokud bych si mohla vybrat já - požádala bych naše zákonodárce, aby k nám osobně přišli předvést v praxi to, co vymysleli.

Aktivizační pracovník 4

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	26
2.	Jak dlouho pracujete v DS?	1 rok, 10 měsíců
3.	Co si představujete pod pojmem "volný čas"?	Pro každého člověka, co nejlepší způsob trávení doby mimo pracovní povinnosti v zaměstnání i doma. Vede k odpočinku, relaxaci, odreagování apod.
4.	Domníváte se, že DS nabízí dostatek aktivit pro klienty?	Domov dostatek aktivit nabízí, něco jiného je, zda Domov svými aktivitami dokáže uspokojit všechny klienty.
5.	O jaké aktivity je největší zájem?	Závisí na skladbě klientů. Více je zájem o hudební aktivity a výjimečné akce (mikulášská, maškarní), kde se podává občerstvení. Oblíbené je povídání o osobnostech či tématických místech v ČR i ve světě.
6.	Z jakého důvodu si myslíte, že je zájem právě o ně?	Klienti mají možnost zavzpomínat si, zazpívat, odreagovat se, nejsou pouze pasivními diváky.
7.	Podle čeho vymýšlíte nové aktivity? (poptávka od klientů, vlastní uvážení...)	Dle přání klientů a zpětné vazby od nich, případně vlastní nápad a pak zjišťujeme, jaká je spokojenost.
8.	Z čeho vycházíte při tvorbě individuálních aktivit pro klienty?	Z přání klienta, navrhnou jim možnosti, pokud by něco z toho uvítali, pak za ním s konkrétní aktivitou chodím. Obtížnější je to u méně komunikativních klientů, to pak společně hledáme aktivitu tak, že to vyzkoušíme a zjistíme, co je dobré, co nikoliv.
9.	Jakým způsobem se klienti dozvídají o probíhajících aktivitách?	nástěnka, osobní sdělení aktivizačního pracovníka
10.	Jaká je Vaše nejoblíbenější aktivita s klienty?	skupinové hrátky s pamětí
11.	Pokud byste si mohla vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohla dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přála dělat?	Vidím to na velkou moderní zámeckou vilu zařízenou z části na školku, z části na obytné prostory uzpůsobené i pro velkou rodinu s velkou zahradou a spoustou dětí vlastních i cizích, a to vše někde u mého rodiště.

Aktivizační pracovník 5

Rozhovor

Otázky		Odpovědi
1.	Kolik je Vám let?	24
2.	Jak dlouho pracujete v DS?	10 měsíců
3.	Co si představujete pod pojmem "volný čas"?	Příjemně strávený čas, kdy se člověk může věnovat tomu, co ho baví, co má rád. Sám si zvolí, o čem chce zrovna v ten daný čas dělat. Není to práce, ale zábava.
4.	Domníváte se, že DS nabízí dostatek aktivit pro klienty?	Aktivít pro klienty, kteří si mohou sami dojet nebo mají možnost nechat se dovézt na vozíku, je velké množství. Aktivít pro klienty, kteří nemohou nebo nechtějí opustit pokoj, je sice také spousta, ale jejich nabídka není tak častá. Takových klientů je v DS hodně a není možné zprostředkovat všem nějaké aktivity každý den.
5.	O jaké aktivity je největší zájem?	Těžko se dá určit, která je nejoblíbenější. Největší účast je na velkých akcích jako je např. Maškarní ples, sportovní den, Mikulášská zábava.
6.	Z jakého důvodu si myslíte, že je zájem právě o ně?	Bývá zde občerstvení, což je pro některé velké lákadlo.
7.	Podle čeho vymýšlíte nové aktivity? (poptávka od klientů, vlastní uvážení...)	Na základě zájmů klientů, podle toho, co mají rádi, co je baví. Je třeba je také přizpůsobit jejich možnostem a schopnostem.
8.	Z čeho vycházíte při tvorbě individuálních aktivit pro klienty?	Podle přání a zájmů jednotlivých klientů. Sami si zvolí, co by chtěli dělat. Někdo si jen rád popovídá a někdo nemá zájem o nic. Je to opravdu individuální.
9.	Jakým způsobem se klienti dozvídají o probíhajících aktivitách?	nástěnky, osobní informování a pozvání
10.	Jaká je Vaše nejoblíbenější aktivita s klienty?	Baví mě všechny, nedá se říct, že jednu mám nejraději.
11.	Pokud byste si mohla vybrat jakoukoliv činnost, kterou byste mohla dělat, co by to bylo? (bez ohledu na čas, fyzické možnosti, finance). Co byste si přála dělat?	Kdyby to mohlo být úplně cokoli, založila bych si kočičí útulek nebo hotel pro kočky.

Příloha č. 3: Kasuistiky klientů

Klient 1

Kasuistika

Narozena: 1921

Nástup do DS: 2004

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- 2 synové - návštěva každý týden

Zdravotní stav

- zrak - lehké omezení – čte s brýlemi
- sluch - normální
- pohyblivost - omezená (invalidní vozík + doprovod)
- chronické bolesti žaludku
- žlučnicková dieta
- plná orientace

Psychické projevy

- vyrovnaná, klidná, citlivá, opatrná, přátelská
- vůle - houževnatá, snažící se

Sociální vztahy

- nevyhraněná

Komunikace

- srozumitelná, konstruktivní, iniciativní, spontánní
- hlas přiměřený
- řeč klidná - spíš tichý projev

Zaměstnání

- pomocná síla v lékárně, uklízečka

Zájmy

- dříve - šití, čtení
- dnes - čtení

Klient 2

Kasuistika

Narozena: 1928

Nástup do DS: 2005

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- syn + 2 dcery

Zdravotní stav

- zrak - lehké omezení
- sluch - lehké omezení
- pohyblivost - omezená (2 hole)
- depresivní potíže
- plně orientovaná

Psychické projevy

- klidná, přátelské, občas apatická, depresivní
- vůle - snažící se

Sociální vztahy

- samotářská
- ve skupině - spolupracující

Komunikace

- srozumitelná, spontánní, občas negativistická
- hlas přiměřený
- řeč klidná

Zaměstnání

- poštovní doručovatelka

Zájmy

- dříve - pletení, čtení
- dnes - bez zájmů

Klient 3

Kasuistika

Narozena: 1916

Nástup do DS: 2006

Adaptace v DS

- obtížná

Příbuzní a širší sociální síť

- neteř, žije mimo Prahu - projevuje zájem

Zdravotní stav

- zrak - omezení - čte s brýlemi
- sluch - omezení - nedoslýchá na levé ucho
- pohyblivost - omezená (francouzské hole, invalidní vozík)
- žaludeční nevolnosti
- nastupující syndrom demence - časté zapomínání

Psychické projevy

- klidná, přátelská, optimistická, citlivá
- vůle - snažící se, houževnatá

Sociální vztahy

- společenská
- ve skupině - aktivní, spolupracující, iniciativní, kreativní

Komunikace

- srozumitelná, konstruktivní, spontánní, iniciativní
- hlas přiměřený
- řeč klidná

Zaměstnání

- dámská krejčová, vedoucí oddělení prodeje pomníků

Zájmy

- dříve - ruční práce, pletení, háčkování, šití
- dnes - zpívání

Klient 4

Kasuistika

Narozena: 1924

Nástup do DS: 2006

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- syn - projevuje zájem

Zdravotní stav

- zrak - normální
- sluch - normální
- pohyblivost - omezená (hůl)
- zhoršená paměť

Psychické projevy

- citlivá, přátelská,
- vůle - snažící se

Sociální vztahy

- společenská
- ve skupině - spolupracující, aktivní, podporující

Komunikace

- srozumitelná
- hlas přiměřený
- řeč klidná, procítěná, laskavá

Zaměstnání

- učitelka

Zájmy

- dříve - práce s dětmi, výlety
- dnes - účast na aktivitách, procházky po chodbě

Klient 5

Kasuistika

Narozena: 1912

Nástup do DS: 2000

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- 2 synové
- vnoučata

Zdravotní stav

- zrak - téměř nevidomá - šedý zákal
- sluch - omezení - na levé ucho od mládí neslyší
- pohyblivost - lehké omezení (chodítka)

Psychické projevy

- vyrovnaná, klidná, citlivá,
- vůle - houževnatá, snažící se

Sociální vztahy

- společenská
- ve skupině - aktivní, spolupracující, podporující, konstruktivní, vtipná

Komunikace

- srozumitelná, spontánní, iniciativní, konstruktivní
- hlas přiměřený
- řeč klidná

Zaměstnání

- tlumočnice, překladatelka, korespondentka

Zájmy

- dříve - čtení, sport (lyžování, plavání, volejbal), cestování, pěší turistika, tanec, hudba
- dnes - poslech klasické hudby, němčina a překlady

Klient 6

Kasuistika

Narozena: 1921

Nástup do DS: 2006

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- dcera, zeť, 2 vnučky - projevují zájem

Zdravotní stav

- zrak - normální
- sluch - omezení
- pohyblivost - lehké omezení (hůl)
- zhoršená krátkodobá paměť

Psychické projevy

- klidná, citlivá, přátelská, občas rozrušená (ohledně paměti)
- vůle - houževnatá, snažící se

Sociální vztahy

- společenská
- ve skupině - spolupracující

Komunikace

- srozumitelná, konstruktivní, spontánní
- hlas přiměřený
- řeč klidná

Zaměstnání

- dělnice

Zájmy

- dříve - četba, pletení, háčkování, tv
- dnes - čtení, popovídání, procházky

Klient 7

Kasuistika

Narozena: 1926

Nástup do DS: 2003

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- dcera, vnuk - projevují zájem

Zdravotní stav

- zrak - omezení
- sluch - normální
- pohyblivost - bez omezení

Psychické projevy

- vyrovnaná, klidná
- vůle - snažící se

Sociální vztahy

- samotářská
- ve skupině - spolupracující, podporující, neiniciativní

Komunikace

- srozumitelná, konstruktivní
- hlas přiměřený
- řeč klidná

Zaměstnání

- uklízečka

Zájmy

- dříve - šití, vyšívání
- dnes - cvičení, zpěv, procházky po terase, poslech rádia

Klient 8

Kasuistika

Narozen: 1932

Nástup do DS: 2006

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- manželka - pravidelné návštěvy
- 2 dcery, 1 syn - návštěvy výjimečně

Zdravotní stav

- zrak - omezení
- sluch - normální
- pohyblivost - omezená (levostranná CMP)

Psychické projevy

- vyrovnaný, klidný, přátelský
- vůle - snažící se

Sociální vztahy

- společenský
- ve skupině - neúčastní se

Komunikace

- srozumitelná
- hlas hlučný
- řeč klidná, ale rychlá

Zaměstnání

- řidič sanitky, údržbář

Zájmy

- dříve - četba, sport, rybaření
- dnes - poslech rádia, četba

Klient 9

Kasuistika

Narozen: 1935

Nástup do DS: 2008

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- manželka - dochází pravidelně
- dcera, syn - nejeví zájem

Zdravotní stav

- zrak - normální
- sluch - normální
- pohyblivost - omezená (pobyt na lůžku)

Psychické projevy

- přátelský
- vůle - snažící se

Sociální vztahy

- společenský
- ve skupině - neúčastní se

Komunikace

- srozumitelná
- hlas přiměřený
- řeč klidná

Zaměstnání

- elektromechanik

Zájmy

- dříve - sport
- dnes - četba, TV

Klient 10

Kasuistika

Narozen: 1937

Nástup do DS: 2007

Adaptace v DS

- dobrá

Příbuzní a širší sociální síť

- manželka
- 3 synové

Zdravotní stav

- zrak - omezení - šedý zákal na obou očích
- sluch - omezení - nechce nosit naslouchadla
- pohyblivost - omezená - po operaci krčku, bolesti stehna a kolena
- cukrovka
- inkontinence

Psychické projevy

- vyrovnaný, klidný, přátelský, optimistický
- občas plačtivý
- vůle - snažící se

Sociální vztahy

- spíše samotářský
- ve skupině - spolupracující

Komunikace

- srozumitelná, konstruktivní, iniciativní, spontánní
- hlas přiměřený
- řeč klidná

Zaměstnání

- strojvedoucí

Zájmy

- dříve - zaměstnání, poslech opery
- nyní - rád spí, aktivity, četba

Resumé

Aktivizace seniorů je důležitým bodem v práci se seniory. Jednotlivé aktivity přispívají k udržování fyzických i psychických sil člověka, přinášejí větší životní spokojenost. Aktivity v domovech pro seniory pomáhají s naplňováním důležitých potřeb člověka, kterými jsou, mimo jinak naplňovaných fyziologických potřeb, také potřeby sociální, dále potřeba jistoty a bezpečí, potřeba uznání a sebeúcty a potřeba sebeaktualizace.

Cílem práce je na základě praktické zkušenosti popsat aktivizaci seniorů, přínosy a pozitiva jednotlivých aktivit pro seniory a možnosti uplatnění různých typů práce s klientem v domově pro seniory. Praktická část je zaměřena na srovnání názorů klientů a aktivizačních pracovníků DS Zahradní město. Zajímalo mě především, zda se jejich představy o volném čase a způsobech jeho trávení shodují či nikoliv a jaké jsou rozdíly ve vnímání a hodnocení probíhajících aktivit a činností s aktivitami spojených.