

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Informovaný souhlas s vykonáváním výzkumného šetření

Příloha 2 – Informovaný souhlas s uveřejněním rozhovoru

Příloha 3 – Přepis rozhovoru s aktivizačním pracovníkem

Příloha 4 – Přepis rozhovoru s aktivizačním pracovníkem

Příloha 5 – Přepis rozhovoru s klientem

Příloha 6 – Přepis rozhovoru s klientem

Příloha 7 – Přepis rozhovoru s klientem

Příloha 8 – Přepis rozhovoru s klientem

Příloha 9 – Přepis rozhovoru s klientem

Příloha 10 – Přepis rozhovoru s klientem

Příloha 11 – Přepis rozhovoru s klientem

Příloha 12 – Sada úkolů z ukázkové hodiny Klubu Albert Einstein

Příloha 13 – Pracovní listy z ukázkové hodiny aktivizace zaměřené na jemnou motoriku a grafomotoriku u seniorů s Parkinsonovou nemocí

Příloha 1 – Informovaný souhlas s vykonáváním výzkumného šetření

Informovaný souhlas s vykonáním výzkumného šetření

Vážená paní ředitelko,

žádám Vás o souhlas pro vykonání výzkumného šetření v rámci diplomové práce. Název práce je „*Možnosti rozvoje kognitivních funkcí u osob v seniorském věku*“. Cílem této práce je sledovat a popsat jakými možnostmi a aktivitami lze rozvíjet kognitivní funkce u seniorů. Výzkumné šetření probíhá v rámci navazujícího magisterského studia oboru Speciální pedagogika na Univerzitě Karlově v Praze.

Výzkumné šetření bude probíhat v Domově pro seniory Háje. Šetření bude realizováno v rámci zúčastněného pozorování seniorů během řízené aktivizační činnosti, rozhovorem s aktivizačním pracovníkem i zúčastněnými klienty a sestavením dvou případových studií vybraných klientů. Získaná data budou průběžně zaznamenávána a posléze zpracována v diplomové práci. Důraz je kladen na anonymitu, tudíž se nikde neobjeví žádné identifikační údaje.

Svým podpisem souhlasíte s výše uvedenými informacemi a uvedením názvu domova pro seniory v diplomové práci.

Podpis studentky

Podpis ředitelky DS Háje

Příloha 2 – Informovaný souhlas s uveřejněním rozhovoru

Informovaný souhlas s uveřejněním rozhovoru v diplomové práci

Byl/a jste požádán/a o poskytnutí rozhovoru za účelem získání dat k diplomové práci na téma „*Možnosti rozvoje kognitivních funkcí u osob v seniorském věku*“. Cílem této práce je sledovat a popsat jakými možnostmi a aktivitami lze rozvíjet kognitivní funkce seniorů. Výzkumné šetření probíhá v rámci navazujícího magisterského studia oboru Speciální pedagogika na Univerzitě Karlově v Praze.

Vaše spolupráce je dobrovolná a spočívá v poskytnutí rozhovoru. Důraz je kladen na anonymitu, tudíž se v zápisech rozhovorů nebudou objevovat žádné identifikační údaje. Není Vaší povinností odpovídat na všechny otázky a máte právo kdykoli od rozhovoru odstoupit.

Tímto Vás žádám o poskytnutí souhlasu k uveřejnění rozhovoru v diplomové práci. Svým podpisem souhlasíte s výše uvedenými informacemi.

Podpis studentky

Podpis respondenta

Příloha 3 – Přepis rozhovoru s aktivizačním pracovníkem (R1)

Mohla byste se na úvod krátce představit, jaké je vaše vzdělání, jak dlouho se věnujete práci zaměřené na seniory, jak dlouho pracujete v DS Háje apod.

„Jsem vystudovaná ergoterapeutka. Po gymnázium jsem studovala na Západočeské univerzitě v Plzni na fakultě zdravotnických studií, přímo obor Ergoterapie. Zde jsem získala bakalářský titul, kdy jsem státnicovala v roce 2020. V říjnu 2020 jsem nastoupila do DS Háje jako ergoterapeut a zároveň jsem také aktivizační pracovník na jednom patře. Myslím si, že kdybych neměla vystudovaný ten obor, který mám, tak bych aktivizačního pracovníka nemohla dělat tak jak dělám. I skrz to, že působím u osob s PN, kteří vyžadují specifický přístup“.

Vidíte tedy jako výhodu to, že máte jiný pohled na péči a rozvoj seniorů, a to také z toho ergoterapeutického pohledu?

„Ano, určitě to vnímám jako velkou výhodu. Upřímně si nedokážu představit, že bych měla dělat AP a měla bych jen nějaký kurz v sociálních službách. I když kvalita práce AP se samozřejmě odráží také od osobnosti, zkušenostech, jeho postoji k problematice, samostudiu a dalším vzděláváním. Mohu říci, že dodnes hodně čerpám ze školy, samozřejmě také od kolegů“.

Mohla byste popsat, co vše spadá do náplně práce aktivizačního pracovníka?

„V první řadě to je aktivizace klientů. Staráme se o to, aby nebyli pouze pasivní a neleželi na posteli ve svém pokoji. Staráme se o jejich program a snažíme se dosáhnout zlepšení jejich života tady v domově. Pro důstojné stárnutí a zachování kvality života je aktivizace velmi potřebná. Snažíme se klientům nabídnout takový program, aby to nebylo pouze o zábavě, ale abychom také rozvíjeli, případně zachovali jejich schopnosti, dovednosti, a to jak v ohledu fyzickém, tedy cvičení, trénink chůze apod., tak také kognitivních schopností například trénink paměti. Určitým způsobem se také zaměřujeme na jejich psychické zdraví a psychickou podporu. Dále se snažíme rozvíjet jejich sociální kontakty, prostřednictvím skupinových aktivit zprostředkováváme vzájemné kontakty klientů, aby se socializovali a nadále začleňovali do společnosti. Realizujeme aktivizační kluby pro celý domov, kdy se může kdokoli zúčastnit, dále také aktivizační činnosti na

jednotlivých patrech a samozřejmě individuální aktivizace. Dále se snažíme klientům napomáhat v tom, v čem potřebují například doprovodit do obchodu. Součástí práce je také spolupráce s rodinou. A u nás v domově to funguje tak, že každý AP má na starost jedno patro, s tím, že je zde sedm pater“.

Jaké aktivizační činnosti realizujete v DS Vy a jak často?

„Co se týče aktivizace, tak se věnuji skupinovým aktivitám, kde hodně cvičíme motoriku a trénujeme kognitivní funkce. Jsou realizované dvakrát týdně vždy v dopoledních hodinách. Dále pomáhám s filmovým klubem. Tím, že jsem také ergoterapeut, tak mám hodně individuálních aktivizací, při kterých opět cvičíme, trénujeme chůzi, trénink jemné motoriky, trénink kognitivních funkcí. Tyto individuální aktivity se snažím realizovat pravidelně alespoň jednou týdně, ale čím více, tím lépe, i třeba po čtvrt / půl hodině. Ovšem vždy podle individuálních možností a potřeb každého klienta“.

Jak vypadá taková hodina skupinové aktivizace s klienty s Parkinsonovou nemocí?

„Skupinová aktivizace trvá vždy šedesát minut s tím, že ale mohou klienti z jakýchkoli důvodů kdykoli odejít. My máme takový rámeček, jak by, tak nějak měla hodina vypadat, co by tam mělo být a podle toho se na hodinu připravujeme. Na úvod je zařazována orientace v čase, místě, ve světě a aktuálních událostí či denní zajímavosti. Největší význam přikládám kondičnímu cvičení, takže fyzickému tréninku. Ale pokaždé zařazují také něco z kognice, orientace v místě, čase, ve světě a samozřejmě se věnujeme také paměti. Na závěr klienty zvou na další odpolední aktivity, slavnosti apod.“.

Kolik klientů máte na oddělení a kolik se jich zapojuje do aktivizačních činností, programů?

„Na oddělení mám 20 klientů a všichni mají diagnózu Parkinsonovu nemoc. Mohu říci, že nějakým způsobem se do aktivizace zapojují úplně všichni klienti. Jsou zde klienti, kteří preferují skupinové aktivity, a naopak jsou také klienti, kteří trvají pouze na individuálních činnostech a většího počtu lidí se straní. Někoho je potřeba více motivovat a pobouzet do činností, ne však nutit, a někdo se účastní rád sám od sebe. Je to velmi individuální a vždy je potřeba vycházet z konkrétního jedince“.

Je práce s jedinci s Parkinsonovou nemocí v něčem specifická, jiná než u intaktních seniorů?

„Určitě ano. Lidé s PN jsou specifičtí klienti. Nemění se pouze jejich fyzické schopnosti, ale mohou u nich být také kognitivní změny a osobnostní změny. Takže z tohoto hlediska je péče někdy náročnější, třeba v tom, že tito lidé bývají více urputní a mnohdy vyžadují péči ihned. Náročnější to je také v tom, že je potřeba více trpělivosti. Parkinson je o chudosti pohybu, vše jde pomaleji. Co se týče psychické stránky, tak člověk ví, že se jeho stav bude zhoršovat a ve chvíli, kdy se zhoršení projeví, tak to má vliv na psychiku jedince a z naší strany je důležité projevit trpělivost, empatii a motivovat“.

Sama jste říkala, že jde v nějaké míře o rozvoj, ale zejména o zachování stávajících schopností jedince po co nejdelší možnou dobu. Ale zajímalo by mě, zda i přesto při práci se seniorem postupujete podle předem stanoveného plánu nebo zda máte vytyčené cíle, ke kterých se snažíte dosáhnout?

„Když jedinec přijde do domova, tak díky multidisciplinární spolupráci od sociálních pracovníků víme, zda je jedinec mobilní apod. Nejprve se klienta ujmou sociální pracovníci, poté přímá péče, tedy pečovatelky a zdravotní personál a poté se s klientem seznamujeme my, aktivizační pracovníci a informujeme klienta o možných způsobech aktivizace. Já se vždy klienta ptám na jeho fyzické schopnosti, psychické schopnosti, mnohdy to jde dobře odpozorovat, dále se zajímám o jeho zájmy, koníčky a hledáme pro něj nejlepší způsoby aktivizace. Já jako ergoterapeut mnohdy provádím různé vstupní ergoterapeutické vyšetření, tedy testy kognitivních schopností či soběstačnosti. U každého klienta musí mít aktivizace stanovený plán péče, cíle a zaměření na čem pracovat apod. Tento plán vždy vychází z možností, schopností a přání klienta“.

Jsou oblasti, na které se při aktivizaci jedinců s Parkinsonovou nemocí zaměřujete více, méně nebo se snažíte působit komplexně na celou osobnost a všechny oblasti jedince?

„Snažím se působit komplexně, ale zejména u osob s PN je velmi důležitý pohyb, kterému se více věnujeme. Tím mám namysli například kondiční cvičení nebo trénink chůze, ale také v určité míře jemnou motoriku. Z tohoto důvodu také při aktivizační skupině věnuji

největší pozornost právě kondičnímu cvičení, které zabírá více než polovinu času z těch šedesáti minut“.

Využíváte při aktivizačních činnostech nějaké pomůcky, hry, kvízy či jiné materiály, případně, kde se inspirujete?

„Ano, při každé aktivizaci jsou využívány nějaké pomůcky podle zaměřené daného bloku. Co se týče materiálů k nějakým zajímavostem či událostem, tak čerpám informace z internetu. Na trénink kognitivních funkcí existuje nespočetné množství pomůcek od obrázků po kartičky, takže obrazové či písemné materiály, cedulky, barevné kartičky abecedy, pexesa a další hry. Při kondičním cvičení využívám ježkové (masážní) míčky, overball, činky, therabandy a zařazuji také hry jako například hod na cíl či kuželky“.

Liší se nějak tyto pomůcky nebo jejich provedení od pomůcek, které se využívají u intaktních seniorů?

„Řekla bych, že pomůcky jako takové se nijak neliší. Jediné, co je potřeba upravovat, tak je velikost materiálu nebo kartiček, neboť práce s malým formátem je pro ně velmi náročná. Připravuji tedy materiály větších rozměrů. Dále jim nedávám drobné předměty, neboť manipulace s nimi, je pro klienty s PN náročná až nemožná. Spíše uzpůsobuji konkrétní cvičení, aby bylo více rozvíjející pro Parkinsoniky. Například pokud má klient problém s mluvou, tak po něm nevyžaduji dlouhá souvětí. Cílem je, aby klient danou aktivitu zvládl, tudíž mu poskytnu více času nebo mu pomůžu“.

V rámci dopoledních aktivizačních činností se zde preferuje skupinová forma. V čem Vy osobně vidíte její výhody či nevýhody?

„Individuální aktivizace je lepší v tom, že se zaměřuji na specifické potřeby daného klienta, přesně vím, jaký má klient problém, jaké jsou jeho schopnosti a podle toho s ním pracuji. To je velká výhoda individuální aktivizace a nevýhoda skupinové. Ve skupině mám klienty různých schopností a já musím udělat nějakou střední cestu, aby to zvládli všichni. Další nevýhoda, ale zároveň i výhoda je v počtu zúčastněných klientů. Pokud se jich sejde hodně, tak se nemůžu plně věnovat všem, což souvisí také s místem, kam se poté jen těžce vejdem. Ale na druhou stranu se tam všichni sejdou, seznamují se a poznávají, mohou si popovídat a je to pro ně příjemně strávený čas. Výhody skupiny jsou vzájemná motivace

klientů, navazování sociálních kontaktů, vzájemná komunikace a to, že klienti vidí, že na tom nejsou tak špatně, jak si myslí, což působí pozitivně na jejich psychiku. Obě formy mají své pro a proti, proto si myslím, že je vhodné začleňovat obojí“.

Máte při těchto skupinových aktivitách stanovený maximální počet účastníků tak, aby byla činnost efektivní pro všechny zúčastněné nebo se mohou zapojit všichni klienti, kteří chtějí?

„Maximální počet stanovený nemám. Zúčastnit se mohou všichni, samozřejmě jsou aktivity, u kterých je lepší menší počet, ale účast nikomu nezakazují“.

Jakým způsob může sám senior ovlivňovat své schopnosti, bez řízené činnosti či dohledu pracovníka DS?

„Vlastně vším, co ho baví. Klienti domova mohou vyžívat místní klavír, knihovnu a také skleník, kde mohou něco vypěstovat. Dále mohou chodit ven na procházky nebo sami si zorganizovat nějakou společnou činnost například hrát karty. Vhodným způsobem jsou například také křížovky a různé luštění či manuální kreativní činnost. Záleží na zájmech a schopnostech jedinců“.

Jak důležitá je při práci se seniory jejich motivace? Popřípadě jakým způsobem klienty motivujete k aktivizačním činnostem?

„Motivace je velmi důležitá. Jsou klienti, kteří se sami zajímají a mají chuť se účastnit aktivizace. Ale jsou také klienti, kteří se bojí, nejsou si jistí sami sebou a svými schopnostmi a tam je velmi důležité je motivovat a ujistit, že jim se vším pomohu a pokud budou chtít, tak že mohou kdykoli odejít. My vždy jen motivujeme, nabízíme, ale nikoho nenutíme. Na začátku je důležité klienta seznámit s realizovaným programem, danými aktivitami, představit mu, jak aktivity probíhají a poté motivují, aby to přišli zkusit. Žádné aktivity nejsou závazné, ale jsou dobrovolné a před každou činností obcházím jednotlivé klienty a zvu je, aby se jich účastnili. Jako vhodný způsob motivace se ukazuje vysvětlení jedinci, v čem je pro něj aktivita přínosná, co by tím mohl získat apod.“.

Příloha 4 – Přepis rozhovoru s aktivizačním pracovníkem (R2)

Mohl byste se na úvod krátce představit – jaké je vaše vzdělání, jak dlouho se věnujete práci zaměřené na rozvoj seniorů, jak dlouho pracujete v DS Háje apod.?

„Tak studoval jsem Evangelickou akademii, vyšší odborná škola. Skončil jsem titulem diplomovaný specialista. V rámci studia jsem zde absolvoval praxi a nabídli mi práci, takže tady pracuji pátým rokem v aktivizačním oddělení“.

Mohl byste popsat, co vše spadá do náplně práce aktivizačního pracovníka?

„Ze začátku to je o seznámení se s klienty, obeznámení klientů s nabídkou realizovaných aktivit, které mohou navštěvovat. Také seznámení s časovým harmonogramem. Poté samozřejmě samotná realizace, popřípadě příprava aktivity. A to buď individuální nebo skupinové. Skupinové aktivity bývají realizované pro jednotlivá oddělení zvlášť nebo pro všechny klienty domova. Dále také pomáháme klientům s přesunem na aktivity, kterých se chce účastnit“.

Jaké aktivizační činnosti realizujete v DS Vy a jak často?

„V rámci aktivních aktivit realizuji s kolegyní sportovní klub, který je v úterý a pátek. Poté za příznivého počasí organizuje procházky v přírodě. A jednou za měsíc mám na starost Cirkus Senior, kdy k nám přichází externí pracovník. Dále pasivní aktivity jako například příprava prezentací v rámci cestovatelského klubu či hudebního klubu. A poté každý pátek vedu skupinovou aktivizaci na mém oddělení“.

Postupujete při práci s klienty podle nějakého předem stanoveného plánu nebo máte nějaké vytyčené cíle, ke kterým směřujete?

„Ano, takový plán se sestavuje u každého klienta. Větší část je zaměřena na pečovatelky, které ho vypracovávají. My jako aktivizační pracovníci se v něm soustředíme na pohyblivost, na orientaci a jeho možnosti plánování samostatných aktivit. Poté se s klientem seznámíme, představíme mu aktivity a je to na bázi dobrovolnosti. Vždy klientům říkáme, že mají možnost navštívit aktivity v průběhu týdne, do ničeho nikoho nenutím“.

S jakou skupinou klientů pracujete na Vašem oddělení? Účastní se všichni klienti z tohoto oddělení nějakých aktivizačních činností?

„Na mém oddělení je 40 klient. Jsou zde klienti, kteří jsou schopní docházet na společné aktivity a pak tam jsou klienti kteří to z nějakého důvodu nezvládnou. Jsou například upoutaní na lůžko nebo by nezvládli zadání při tréninku paměti a při kondičním cvičení. Je to zhruba půl na půl. Za klienty, kteří se skupinových aktivit účastní, chodím jen abych je na aktivity pozval, aby byli orientovaní a případně jim pomáhám s přesunem. Za klienty, kteří se jich neúčastní, tak jdu za nimi na pokoj a individuálně s nimi pracuji. Dále mám na oddělení tři klienty, kteří nejsou schopni se zapojit do žádné aktivity. Tam je to vyloženě na bázi bazální stimulace, na chvíli se s nimi snažím udržet oční kontakt, říkám jim různé informace o daném dni nebo počasí, prostě aby chvíli poslouchali a někdo tam s nimi byl“.

Pokud se tedy klienti chtějí účastnit aktivizačních činností, preferují spíše skupinové nebo individuální aktivity?

„Na mém oddělení více preferují skupinové aktivity. Individuální aktivity spíše nevyžadují. Ale všichni vědí, že kdyby cokoli potřebovali, tak stačí říct a hned za nimi přijdu“.

Mohl byste popsat, jak vypadá taková hodina skupinové aktivizace?

„My máme metodiku, jak dělat skupinovou aktivizaci. Začíná pozdravením se a poptáním se, jak se kdo má, jak se cítí apod. Pokračujeme aktualitami dne a představením denního plánu. Poté je kondiční cvičení a nenáročné hry například hod na cíl. Následuje kognitivní část, kdy máme nějaké otázky, hádanky, přesmyčky a mnoho dalšího. Ke konci máme protažení a masáž terapeutickými míčky s bodlinami. Na závěr klientům řeknu, co bude k obědu a rozloučíme se“.

Jsou oblasti, na které se při aktivizaci jedinců zaměřujete více, méně nebo se snažíte působit komplexně na celou osobnost a všechny oblasti jedince?

„Snažím se působit komplexně. Samozřejmě lepší je pohybové cvičení v tom, že vidí, jaký cvik předvádím a oni ho jen napodobují. Horší to je u tréninku paměti a vytvoření jednotné úrovně daného cvičení, tedy aby to pro někoho nebylo příliš složité a někoho naopak jednoduché“.

Využíváte při aktivizačních činnostech nějaké pomůcky, hry, kvízy či jiné (edukační) materiály, případně jaké a kde se inspirujete?

„Využíváme různé pomůcky na sportovní hry, jak jsem již zmínil hod na cíl, takže terč, dřevěné kolíky a gumové kroužky. Dále používám šátky na jemnou motoriku. Čas od času cvičíme s činkami, overbally. Při tréninku paměti využívám výstřižky cvičení paměti, buď doplnění přísloví, přesmyčky, kartičky s abecedou, kdy poté na dané písmeno vymýšlíme jména, města atd. Při práci také využívám tablet, na kterém klientům pouštím písničky a oni se je snaží poznat. Často využívaný materiál jsou také různé obrázky například známých osobností nebo významných událostí. Inspiruji se na internetu nebo z různých publikací, které se zaměřují na rozvoj seniorů“.

Když se Vám sejde skupina klientů, kteří jsou na různé úrovni schopností, upravujete jednotlivé aktivity, tak aby je mohli splnit všichni?

„Když vidím, že klient zadaný cvik nechápe nebo neví, jak jej provést, tak mu to jdu znovu ukázat a pomůžu mu, když se jedná o pohybové cvičení. V případě kognitivního tréninku se snažím dopomoci klientům, kteří se snaží a chtějí odpovědět správně, ale v tu chvíli neví nebo si nemůže vzpomenout, tak mu dávám nápovědy. Ale pokud je to klient, který neví, cítí se nekomfortně vůči skupině a stydí se za to, tak jej vynechám, ať je ve skupině, ale necítí tento diskomfort“.

V rámci aktivizačních činností se zde preferuje skupinová forma. V čem vidíte její výhody či nevýhody?

„Výhoda skupinové práce je samotná skupina to, že se klienti vidí, jsou v kontaktu mezi sebou a vytvářejí si přátelství. Nevýhoda je v různorodosti klientů a jejich schopností. Někdo má zrakový či sluchový defekt, a to poté stěžuje celkovou práci se skupinou“.

Máte při těchto skupinových aktivitách stanovený maximální počet účastníků, tak aby byla činnost efektivní pro všechny klienty nebo se mohou zapojit všichni klienti, kteří chtějí?

„Maximální počet účastníků nemám. Většinou se každý týden sejdem v jiném uskupení, někdo má doktora, někdo se necítí dobře nebo jde na jinou aktivitu, tudíž není potřeba počet účastníků omezovat“.

Jakým způsob může sám senior ovlivňovat své schopnosti, bez řízené činnosti či dohledu pracovníka DS?

„Pokud je klient samostatný a pohyblivý, tak jsou tady prostory, kde si může sám zacvičit. Jsou zde ripstole, šlapací stroj na bázi rotopedu a ping-pongový stůl. Klienti mohou využívat také místní počítač. Dále je zde knihovna či kavárna, kam mohou libovolně docházet. Samozřejmě mají možnost opustit budovu, takže vyjít na procházku, na výlet nebo také do naší zahrady“.

Jak často by podle Vás měly být aktivizační činnosti realizovány, tak aby byly efektivní a pozitivně ovlivňovaly jedince?

„Podle mého názoru by bylo ideální, kdyby alespoň jednou za týden každý klient byl součástí nějaké aktivizace, ať té skupinové nebo individuální. Ale ne u všech to je možné, a ne všichni o to mají zájem. A pokud se bavíme o aktivitách, zájmech a koníčcích klientů, kterými se zabývají ve volném čase, tak samozřejmě co nejčastěji, klidně po krátkých intervalech, ale každý den“.

Jak důležitá je při práci se seniory jejich motivace? Popřípadě jakým způsobem klienty motivujete k činnostem?

„Někteří klienti spíše potřebují slyšet: pojd'te můžeme jít cvičit, hodilo by se Vám to a to. Pokud vyloženě neodmítnou, tak se je snažíme trochu popostrčit, aby nebyli jen na pokoji. Máme klienty, kteří jsou, a hlavně chtějí být aktivní, máme klienty, kteří nechtějí být aktivní a nechodí nikam, což musíme svým způsobem respektovat. A pak tu jsou klienti, kteří nechtějí danou aktivitu dělat v ten daný okamžik z různých důvodů, ale na tu aktivitu můžou dojít a v tu chvíli je potřeba je namotivovat pro danou činnost. A ve finále jsou poté sami spokojeni. Při dané aktivitě jim říkáme, že mohou cvičit podle sebe, pokud ale jen sedí a do činnosti se nezapojuje, tak jej chvíli necháme a pokud se ani poté nezapojí, tak se jej ptám, zda si myslí, že mu aktivita něco přináší nebo nikoliv. A na základě toho se dále rozhodneme, zda je vhodné, aby na danou aktivitu docházel nebo zda by pro něj bylo vhodnější něco jiného“.

Příloha 5 – Přepis rozhovoru s klientem (R3)

Kolik Vám je let?

„84“.

Jak dlouho žijete v DS Háje?

„Čtvrtý rok“.

Do jakých aktivit se v domově zapojujete?

„Snažím se vnutit všude. Pohybové aktivity, to hlavně. Třeba v pátek naše skupinové cvičení a v úterý dopoledne cvičení na sále. Pak filmy, příležitost je velká, jsem nebyla tolikrát v kině jako tady. Ráda chodím na různé pořady. Nadchla mě i relaxace s psychologem“.

Účastníte se jich pravidelně nebo jen občasně?

„Ano, snažím se chodit pravidelně. Když se stane, že nemůžu jít, tak mi to chybí. Ale závada tady je, že některé aktivity jsou ve stejný čas a těžko se rozhoduje, kam bych chtěla jít víc“.

Vyhovují Vám více skupinové aktivity společně s dalšími klienty domova nebo spíše individuální aktivity, jen aktivizační pracovník a Vy?

„Ne ne, tohle mu odpustím, aby chodil jenom za mnou. Já mám ráda společné aktivity. Tam se potkám s dalšími, stačí si deset minut pohovořit a člověk se dostane do správné nálady“.

Jaké činnosti, kterých se účastníte, Vám nejvíce vyhovují a nejvíce Vás baví?

„Ty sportovní aktivity mě baví nejvíc. Mám pocit, že se hýbu a to mi dává taky dobrý pocit, že to doporučím každému. Dřív jsem byla zvyklá se hodně hýbat, hodně jsem chodila, ale v těchto letech už se člověk tolik nehýbe. Taky mě baví, když sem přijdou hosté, třeba muzikanti“.

Jaké aktivity Vám naopak činí potíže či Vás nebaví? Případně, co přesně Vám nejde?

„Dřív jsem chodila do kroužku, kde jsme vyráběli něco rukama, ale to mi vůbec nešlo a ani mě to moc nebavilo, tak jsem tam byla asi třikrát a poté jsem přestala. Takhle jsem vzdala i keramiku“.

Mohl/a byste popsat, zda Vám aktivity, které navštěvujete něco přináší nebo proč dané aktivity navštěvujete?

„Třeba na těch filmech a pořadech se člověk leccos dozví a leccos neví, co si myslí, že tak a ono to je úplně onak. Je důležitý na ty aktivity stále docházet, protože člověk si to nemůže sám nahradit, to nejde“.

Jak hodnotíte práci aktivizačních pracovníků? Je něco, co byste chtěl/a změnit?

„Nebýt personálu, tak jako nechodící se nedostanu nikam a jsem na nich závislá. Moc všechny chválím, mají ode mě jedničku. Skutečně se mi tady všechno moc líbí. Těch aktivit je tady skutečně moc a je možnost tam chodit“.

Máte nějaké záliby, kterým se věnujete?

„Moc ráda čtu, k tomu je tady prostor veliký. Nebo se ráda koukám na televizi“.

Příloha 6 – Přepis rozhovoru s klientem (R4)

Kolik Vám je let?

„99“.

Jak dlouho žijete v DS Háje?

„To já nevím. To bude asi rok, rok a půl“.

Do jakých aktivit se v domově zapojujete?

„Dřív jsem se účastnila. Ted' jsem líná a taky to zdraví. Akorát obyčejné cvičení jde“.

Účastníte se jich pravidelně nebo jen občasně?

„Na to cvičení chodím každý týden“.

Vyhovují Vám více skupinové aktivity společně s dalšími klienty domova nebo spíše individuální aktivity, jen aktivizační pracovník a Vy?

„Ani jedno mi není nijak nepříjemné. I když tam jsme všichni a já něco nevím nebo nedokážu, tak to prostě nedokážu, nebudu si s tím dělat starosti“.

Jaké činnosti, kterých se účastníte, Vám nejvíce vyhovují a nejvíce Vás baví?

„To cvičení mě docela baví, proto chodím jenom tam“.

Jaké aktivity Vám naopak činí potíže či Vás nebaví? Případně, co přesně Vám nejde?

„Při cvičení nemůže dělat moc složitý cviky. A po tom cvičení se nás ptá na otázky, ale to je pro sečtělý lidi a já nic nevím. Kdyby tam ty otázky nebyly, tak by to bylo lepší“.

Mohl/a byste popsat, zda Vám aktivity, které navštěvujete něco přináší nebo proč dané aktivity navštěvujete?

„No, že by mi něco přinášely, to nevím, ale aspoň něco takhle se sebou dělám“.

Jak hodnotíte práci aktivizačních pracovníků? Je něco, co byste chtěl/a změnit?

„Asi ne, nic bych nezměnila“.

Máte nějaké záliby, kterým se věnujete?

„Nedělám skoro nic. Občas chodím na zahradu se projít nebo do kavárny na kávu“.

Příloha 7 – Přepis rozhovor s klientem (R5)

Kolik Vám je let?

„Je mi 83 roků“.

Jak dlouho žijete v DS Háje?

„Žijeme tady s manželkou druhým rokem“.

Do jakých aktivit se v domově zapojujete?

„Já navštěvuji skoro všechno, protože se nerad nudím. V první řadě chodím na keramiku, pak literární a dramatický kroužek, pak chodím na sportovní aktivity, pak na pěvecký kroužek. Prostě využívám všech aktivit, s výjimkou vaření tedy. Chodím taky na relaxaci s psychologem“.

Účastníte se jich pravidelně nebo jen občasně?

„Téměř na všechny kroužky chodím pravidelně, to je pro mě rád. Když se promítá nějaký film, tak se rozhoduju podle toho filmu. Když si myslím, že se mi bude líbit anebo jsem ho už viděl a chci ho ještě vidět, tak tam jdu. Když se mi něco nelíbí, tak nejdu, nikdo mě nenutí“.

Vyhovují Vám více skupinové aktivity společně s dalšími klienty domova nebo spíše individuální aktivity, jen aktivizační pracovník a Vy?

„Více ty skupinové aktivity. Je tam užší společnost, třeba v keramice jsou jenom dámy a já, ale člověk se s nimi zapovídá a ty dvě hodiny uplynou velmi rychle. Člověk se taky od ostatních něco dozví, třeba i kritiku na moje výtvary“.

Jaké činnosti, kterých se účastníte, Vám nejvíce vyhovují a nejvíce Vás baví?

„Nejvíce mě asi baví, ten literární kroužek. Ale i ostatní aktivity mám rád“.

Jaké aktivity Vám naopak činí potíže či Vás nebaví? Případně, co přesně Vám nejde?

„Nemůžu říct, že mi jde všechno na jedničku, ale nic, co by mě vyloženě nebavilo, tak to není. Občas mám nějaké omezení v pohybu při cvičení, kvůli zdravotním problémům, ale to už souvisí s věkem“.

Mohl/a byste popsat, zda Vám aktivity, které navštěvujete něco přináší nebo proč dané aktivity navštěvujete?

„Navštěvuji je, protože je to tady nutný. Za jedno nerad přes den ležím v posteli a pak je tady těch aktivit tolik, že si člověk může vybrat to, co ho baví. Při těch aktivitách je potřeba taky myslet, a to je důležitý. Třeba na relaxaci s psychologem si člověk taky hezky odpočine. Při literárním kroužku se dozvídám nové informace, které jsem nevěděl“.

Jak hodnotíte práci aktivizačních pracovníků? Je něco, co byste chtěl/a změnit?

„Já si myslím, že to tady dělají dobře. Pokud ten člověk má zájem se zúčastnit, tak se zúčastní a dostane něco pro sebe navíc z těch aktivit i z těch aktivizačních pracovníků“.

Máte nějaké záliby, kterým se věnujete?

„Začal jsem kreslit, když je víkend a nejsou žádné aktivity, tak si kreslím nebo vybarvuji různé mandaly. Dále se se ženou díváme na televizi, posloucháme hudbu nebo luštíme společně“.

Příloha 8 – Přepis rozhovoru s klientem (R6)

Kolik Vám je let?

„86“.

Jak dlouho žijete v DS Háje?

„Už jedenáct let“.

Do jakých aktivit se v domově zapojujete?

„No tak v úterý mám keramiku a odpoledne sportovní kroužek, ve středu chodím na literární kroužek, ve čtvrtek máme dopoledne cvičení a odpoledne taky něco je a v pátek chodím na Einsteina a odpoledne máme šipky. A v neděli si sami s ostatními organizujeme a chodíme na metanou do sálu“.

Účastníte se jich pravidelně nebo jen občasně?

„Ano, chodím pravidelně. Ze začátku, když jsem sem přišla, tak člověk je otřesený z nového prostředí a moc jsem na ně nechodila. Ale postupně jsem si zvykla a řekla jsem si, musíš něco dělat, tak jsem se snažila každý den něco dělat“.

Vyhovují Vám více skupinové aktivity společně s dalšími klienty domova nebo spíše individuální aktivity, jen aktivizační pracovník a Vy?

„Nevyhledávám velkou společnost, ale na těch aktivitách nás zas tak moc není, takže to mi vyhovuje. Navíc tam mám několik přátel. Když se chci projít, tak řeknu personálu a on se mnou jde, ale jinak chodím jen na ty skupinové“.

Jaké činnosti, kterých se účastníte, Vám nejvíce vyhovují a nejvíce Vás baví?

„Baví mě úplně všechno stejně, jinak bych tam nechodila“.

Jaké aktivity Vám naopak činí potíže či Vás nebaví? Případně, co přesně Vám nejde?

„Podle mě mi žádné aktivity nedělají potíže nebo o tom aspoň nevím“.

Mohl/a byste popsat, zda Vám aktivity, které navštěvujete něco přináší nebo proč dané aktivity navštěvujete?

„Jsou aktivity, u kterých namáhám mozek, a to je pro nás starší lidi moc důležité. A stále se učím něco nového, třeba jsem nikdy nedělala nic rukama a tady díky keramice a tak, jsem se to naučila“.

Jak hodnotíte práci aktivizačních pracovníků? Je něco, co byste chtěl/a změnit?

„Je dobré, že je tady hodně možností, hodně kroužků, každý si vybere. Ale potíže je, když se sejdou dva kroužky ve stejnou dobu, já pak nevím, na který jít. Jinak bych nic neměnila“.

Máte nějaké záliby, kterým se věnujete?

„Po obědě chodíme na kávu, tam si s ostatníma hezky popovídáme. Potom si občas z keramiky nosím hlínu na pokoj a něco tady vytvářím. Někdy se jdu projít, ale to musí jít někdo se mnou, sama se bojím. Mám ráda hudbu a poslouchám rádio nebo koukám na televizi, mám ráda detektivky nebo něco o zvířatech“.

Příloha 9 – Přepis rozhovoru s klientem (R7)

Kolik Vám je let?

„Mě je 97“.

Jak dlouho žijete v DS Háje?

„Tady žiji už pět let“.

Do jakých aktivit se v domově zapojujete?

„No navštěvovala jsem všechno, ale teď už skoro nic. Přijde mi, že už tady nic není. Vždycky jsem jezdila na společné výlety. Teď jediné chodím na skupinové cvičení“.

Účastníte se jich pravidelně nebo jen občasně?

„Když se cítím dobře, tak ano. Na skupinové cvičení chodím každý týden“.

Vyhovují Vám více skupinové aktivity společně s dalšími klienty domova nebo spíše individuální aktivity, jen aktivizační pracovník a Vy?

„Každou středu za mnou chodí a bud'to si povídáme nebo hrajeme třeba karty. A na skupinové chodím v to úterý. Ale neřekla bych, že mi něco vyhovuje víc a něco míň“.

Mohl/a byste popsat, zda Vám aktivity, které navštěvujete něco přináší nebo proč dané aktivity navštěvujete?

„Chodím na cvičení, abych se podívala pryč z pokoje, a to cvičení mě docela i baví“.

Jak hodnotíte práci aktivizačních pracovníků? Je něco, co byste chtěl/a změnit?

„No asi bych dělala víc těch aktivit, dřív to bylo lepší. Teď mi přijde, že tady nic není“.

Máte nějaké záliby, kterým se věnujete?

„Po obědě chodíme na kávu a potom se často procházím. Taky čtu noviny a časopisy“.

Příloha 10 – Přepis rozhovoru s klientem (R8)

Kolik Vám je let?

„Za týden mi bude 102 let“.

Jak dlouho žijete v DS Háje?

„Jsem tady šestým rokem“.

Do jakých aktivit se v domově zapojujete?

„Všecko, co jsem mohla, tak jsem chodila. Já jsem byla všude. Ale teď už tak nemůžu. Dřív jsem chodila na sportovní hry, na vaření a háčkování. Teď se mnou občas cvičí“.

Vyhovují Vám více skupinové aktivity společně s dalšími klienty domova nebo spíše individuální aktivity, jen aktivizační pracovník a Vy?

„Na skupinové jsem chodila dřív, teď už na ně nemůžu kvůli zdraví a tak. Občas sem někdo přijde na cvičení, tak to nějak zvládnou, ale někdy to je pro mě hodně náročné“.

Mohl/a byste popsat, zda Vám aktivity, které navštěvujete něco přináší nebo proč dané aktivity navštěvujete?

„Na tom cvičení mě třeba učí správně sedět. A aspoň takhle něco dělám, když už nic jiného nemůžu“.

Jak hodnotíte práci aktivizačních pracovníků? Je něco, co byste chtěl/a změnit?

„Já bych neměla nic. Se vším jsem moc spokojená“.

Máte nějaké záliby, kterým se věnujete?

„Když mě někdo vezme, tak ráda jezdím na procházky do parku. Pak hrajeme s ostatními z našeho patra karty, když to jde, tak každý den odpoledne hodinu. No a tady na pokoji se většinou koukám na televizi“.

Příloha 11 – Přepis rozhovoru s klientem (R9)

Kolik Vám je let?

„91“.

Jak dlouho žijete v DS Háje?

„To nevím jistě, ale myslím, že šest nebo sedm roků“.

Do jakých aktivit se v domově zapojujete?

„No podle možností. Chodím na cvičení na sále. Nebo když se promítá film, tak se jdu podívat. Když můžu jít na relaxaci s psychologem, tak tam jdu ráda vždy se moc těším“.

Účastníte se jich pravidelně nebo jen občasně?

„Pravidelně“.

Vyhovují Vám více skupinové aktivity společně s dalšími klienty domova nebo spíše individuální aktivity, jen aktivizační pracovník a Vy?

„Spíše mám ráda ty skupinové. Sama cvičím, když mám rehabilitaci, jinak ne“.

Jaké činnosti, kterých se účastníte, Vám nejvíce vyhovují a nejvíce Vás baví?

„Určitě relaxace s psychologem, to je úžasné. A pak taky tělocvik“.

Jaké aktivity Vám naopak činí potíže či Vás nebaví? Případně, co přesně Vám nejde?

„Jak jsem řekla, tělocvik mě baví, ale dělám jenom nějaké jednoduché cviky, ty složitější nezvládám a nejdou mi“.

Mohl/a byste popsat, zda Vám aktivity, které navštěvujete něco přináší nebo proč dané aktivity navštěvujete?

„Po všech aktivitách se cítím moc dobře, jsem taková uvolněná“.

Jak hodnotíte práci aktivizačních pracovníků? Je něco, co byste chtěl/a změnit?

„Ne, se vším jsem spokojená. A moc se mi líbí slavnosti, které tady pořádají“.

Máte nějaké záliby, kterým se věnujete?

„Opravdu ráda čtu, nic víc nepotřebuji. Občas se procházím po patře“.

Příloha 12 – Sada úkolů z ukázkové hodiny z Klubu Albert Einstein

I Prohlédněte si následující obrázky a zapamatujte si je.



II K následujícím přejatým slovům vytvořte jejich české ekvivalenty.

euforie

labyrint

anémie

katarze
degustace
alternativa
akcent
amok

III Doplňte chybějící písmenka a odhalte tak názvy hlavních evropských měst. Na řádek vedle napište také patřičný stát.

P__a__a	_____	B__r__n	_____
__on__n	_____	V__e__	_____
__sl__	_____	He__in__	_____
__i__ab__n	_____	B__da__e__	_____
__í__	_____	Va__š__	_____
K__ __ __ň	_____	__y__ev	_____
L__b__aň	_____	P__ __ í__	_____

IV Homonyma: Pokuste se najít a zapsat co nejvíce významů uvedených slov v různých souvislostech a také rčení a přísloví, v nichž se tato slova vyskytují:

OKO

KOLO

KORUNA

V Vzpomeňte si na obrázky z první strany a vypište je.

VI Přiřadte vždy jedno „zvířecí“ přídavné jméno z levého sloupce k jednomu podstatnému jménu z pravého sloupce tak, aby uvedená spojení dávala smysl.

Paví	trh
Zaječí	paměť
Medvědí	mast
Norkový	oko
Sloní	úmysly
Tygří	česnek
Holubičí	můstek
Bleší	vydání
Kolibří	kožich
Oslí	povaha

VII Prohlédněte si následující čísla a určete, které je napsáno dvakrát:

879

690

700

909

698

860

780

789

531

800

680

908

890

960

789

970

600

807

609

660

809

790

670

VIII V následujících větách najděte a podtrhněte názvy českých řek. Ty mohou být ve větě schované kdekoliv – na hranici slov, uvnitř slova, rozpůlené čárkou apod.

Už jsi viděl letadla bez pilotů?

Lindo, ta vaše sestra je ale číslo!

Mořští orli celý den pozorovali svou kořist.

Říkám, že to je holý nesmysl.

Pojďme sem, tady je vždycky nejvíc hub.

Záhadný kmet u jeho dveří zastavil a křídou na ně nakreslil znamení.

„Jen se trochu ohřejeme a hned zase půjdeme“, tvrdily jezinky.

Komora vašeho bytu se mi líbí, dá se tam nastrkat spousta přebytečných věcí.

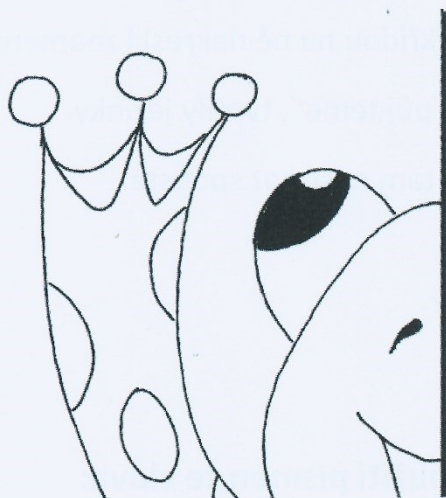
Bohužel i v kalendáři se najdou chyby.

Hradbu zavalila vlna nepřátel.

IX Složte co nejvíce slov jen za použití písmen ze slova: ŠLAMASTYKA. Slova mohou být libovolně dlouhá. Každé písmeno může být použito jen tolikrát, kolikrát je obsaženo v zadaném slovu.

X Vzpomeňte si znovu na obrázku z první strany a zkuste je všechny z paměti vypsát.

XI Zkuste správně dokreslit druhou polovinu obrázku, aby byla přesným zrcadlovým odrazem.



XII Trocha purismu, aneb slova, která se v češtině neujala. Zkuste správně spojit běžně užívaný výraz a jeho puristickou variantu.

Kapesník

Zelenochrupka

Ironie

Chřípoprach

Inspektor

Klapkobřinkostroj

Kalendář

Usmívka

Nosočistoplena

Pozorovák

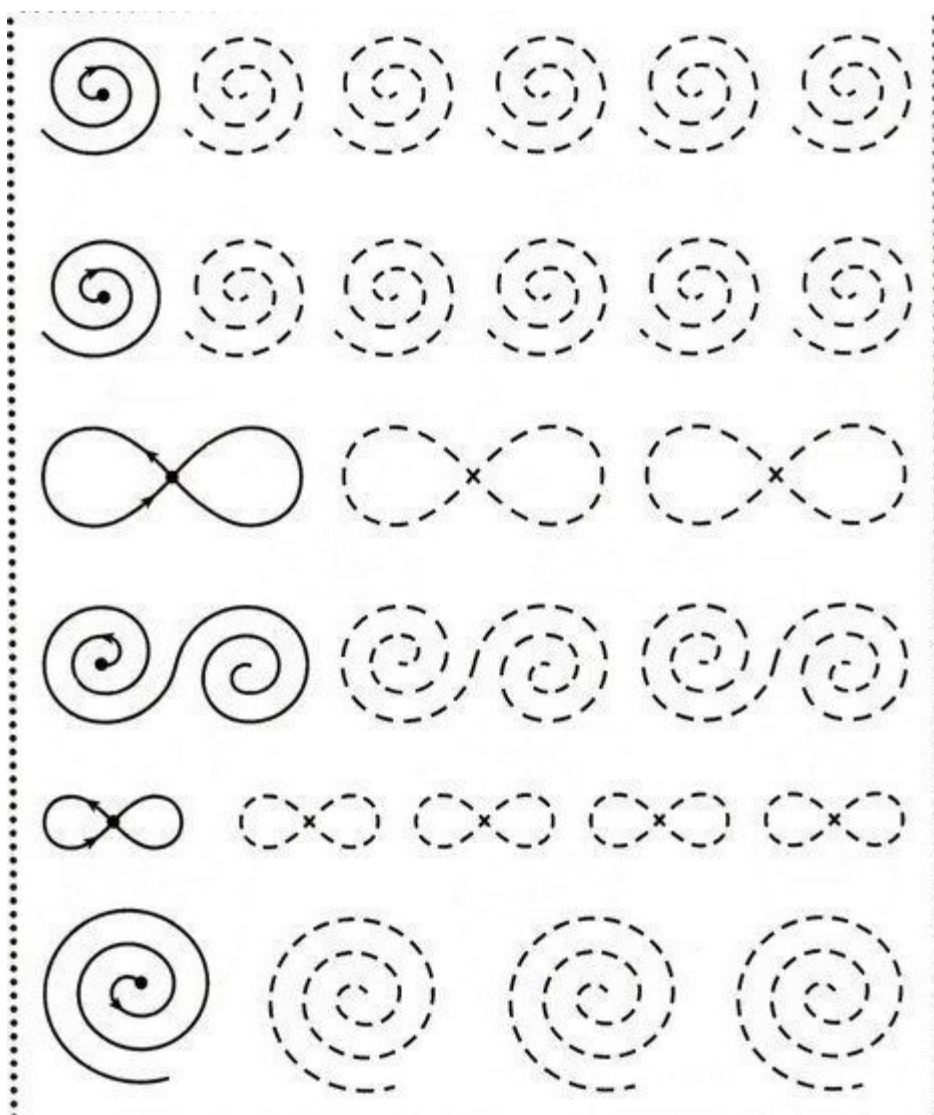
Letodník

klavír

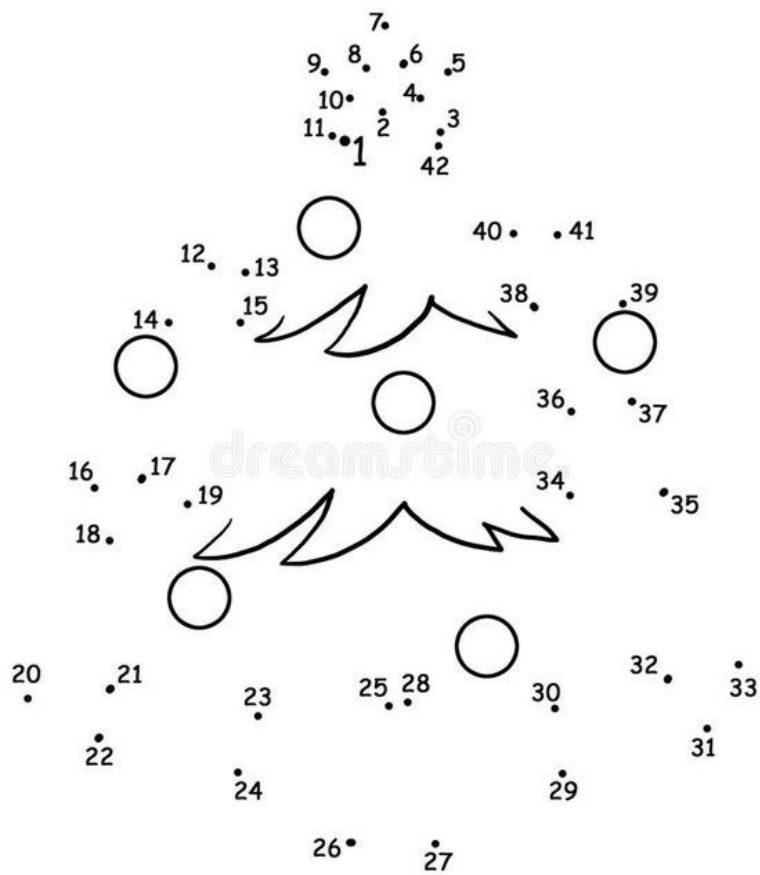
Salát

šňupavý tabák

Příloha 13 – Pracovní listy z ukázkové hodiny aktivizace zaměřené na jemnou motoriku a grafomotoriku u seniorů s Parkinsonovou nemocí



Zdroj: Pinterest (dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/79305643429534139/>)



Zdroj: Pinterest (dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/53128470594368646/>)