

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Marcela Kratochvílová

Edukace a aktivizace seniorů v zařízení sociálních služeb

Education and activation of seniors in social services facilities

Praha 2021

Vedoucí práce: PhDr. Daniela Sedláčková, Ph.D

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 20. prosince 2021

Bc. Marcela Kratochvílová

Poděkování

Děkuji PhDr. Daniele Sedláčkové, Ph.D. za odborné vedení práce, cenné rady, ochotu, vstřícnost a čas, který mi věnovala při zpracování mé diplomové práce.

Klíčová slova (česky)

Edukace seniorů, gerontagogika, aktivizační techniky, reminiscenční terapie, smysl života, zařízení sociálních služeb

Klíčová slova (anglicky):

Education of seniors, gerontology, activation techniques, reminiscence therapy, meaning of life, social services facilities

Abstrakt (česky)

Tato práce se věnuje výběru edukačních možností seniorů s akcentem na klienty sociálních zařízení, kde ne vždy bývá dostatek erudovaných pracovníků, kteří by byli schopni a ochotni připravovat aktivizační programy dle nejnítěrnějších potřeb ubytovaných seniorů. Kvalitu života dožívajícího a mnohdy těžce nemocného seniora je možné prostřednictvím vhodně zvolených aktivit udržet nebo alespoň zpomalit její pokles tak, aby do poslední chvíle cítil, že jeho život má smysl.

V Teoretické části práce je pozornost věnována hlavnímu teoretickému rámci vzdělávání seniorů – gerontagogice a z ní vycházejícím formám vzdělávání seniorů. Jednak se jedná o *aktivitu blízké akademickému prostředí* – akademie třetího věku a jim podobné a jednak o širokou škálu *aktivizačních technik*, z nichž je největší prostor dán reminiscenční terapii. Zjednodušeně je možné říci, že tyto dvě skupiny edukačních aktivit tvoří jakési pomyslné hraniční body ve vzdělávání seniorů – akademie třetího věku a jim podobné pro samostatné, soběstačné, dostatečně motivované a vitální seniory, zatímco druhá skupina je spíše zacílena na klienty sociálních zařízení, kteří trpí řadou omezení např. zdravotního rázu, chybí jim motivace a ztrácejí smysl života.

Praktická část diplomové práce detailně popisuje konkrétní variantu realizovaného programu reminiscenční terapie s využitím prvků dalších aktivizačních technik (kognitivní trénink, pohybová terapie, kreativní technik) v zařízení sociálních služeb, při jehož koncipování byly využity výukové techniky feministické pedagogiky a hledání smyslu života dle V. E. Frankla. Před samotnou realizací proběhl krátký průzkum úrovně schopností, motivace a zájmů účastníků. K průběhu programu a jeho výstupům je zpracována krátká reflexe.

Abstract (in English):

This work deals with the selection of educational opportunities for seniors with an emphasis on clients of social facilities, where there are not always enough erudite workers who would be able and willing to prepare activation programs according to the most internal needs of accommodated seniors. The quality of life of a surviving and often seriously ill senior can be maintained or at least slowed down by means of appropriately selected activities so that he feels that his life has meaning until the last moment.

In the theoretical part of the work, attention is paid to the main theoretical framework of senior education - gerontagogy and the resulting forms of senior education. On the one hand, these are activities close to the academic environment - academies of the third age and similar, and on the other hand, there is a wide range of activation techniques, of which the greatest scope is given to reminiscence therapy. Simply put, these two groups of educational activities form a kind of imaginary boundary points in the education of seniors - academies of the third age and similar for independent, self-sufficient, sufficiently motivated and vital seniors, while the second group is more targeted at clients of social facilities who suffer a number of limitations, such as health, they lack motivation and lose the meaning of life.

The practical part of the thesis describes in detail a specific variant of the reminiscence therapy program using elements of other activation techniques (cognitive training, movement therapy, creative techniques) in social services, which is designed by teaching techniques of feminist pedagogy and the search for meaning according to V. E. Frankl. Prior to the actual presentation, a short survey of the level of skills, motivation and interests of the participants took place. A short reflection is prepared on the course of the program and its outputs.

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
Teoretická část	13
1. Gerontagogika jako teoretický rámec edukace seniorů	13
2. Formy a funkce vzdělávání v postproduktivním věku	16
2.1 Univerzity třetího věku a podobné formy edukace	18
2.1.1 Univerzita třetího věku – U3V	18
2.1.2 Centrum celoživotního vzdělávání - CCV	19
2.1.3 Rozhlasová akademie třetího věku	20
2.2 Aktivizační techniky	22
2.3 Přehled aktivizačních technik s ohledem na možnosti klientů domovů sociálních služeb	24
2.3.1 Kognitivní trénink	24
2.3.2 Pohybová terapie	24
2.3.3 Kreativní techniky	25
2.3.4 Senzorická aktivizace	26
2.3.5 Soutěže, společenské hry, stolní hry, turnaje	27
2.3.6 Zooterapie – terapie za pomoci zvířat	27
2.3.7 Muzikoterapie	29
2.3.8 Činnosti zaměřené na nácvik běžných denních aktivit (terapeutické vaření)	30
3. Reminiscenční terapie	31
Praktická část	
4. Komplexní edukační program jako možnost aktivizace seniorů v zařízení sociálních služeb	34
4.1 Využití výukových technik feministické pedagogiky při práci se seniory v sociálních zařízeních v rámci aktivizačních programů	38
4.2 Využití vůle ke smyslu dle logoterapie Viktora Emanuela Frankla ke stanovení cílů aktivizačních programů pro seniory v sociálním zařízení	40
4.3 Průzkum mezi klienty	42
4.3.1 Účel šetření a výzkumné otázky	42
4.3.2 Typ výzkumu a metody sběru dat	43
4.3.3 Charakteristika výzkumného souboru	43

4.3.4	Etika výzkumu	44
4.3.5	Způsob zpracování dat	44
4.3.6	Vyhodnocení získaných dat	44
4.4	Parametry a struktura aktivizačního programu	48
4.4.1	Parametry	48
4.4.2	Struktura aktivizačního programu	49
4.5	Podrobný popis realizovaného edukačního programu	51
5.	Reflexe	56
6.	Závěr	58
7.	Seznam použité literatury	61
8.	Seznam zkratk	66

Předmluva

Autorka práce při výběru tématu chtěla maximálně využít nasbírané zkušenosti jak ze studia bakalářského a následně i magisterského teoretického, tak i z pedagogické praxe, kde ji skutečně nejvíce ovlivnila práce se seniory v domovech důchodů a jiných pobytových zařízeních. Důvodem je především zjištění, že mnoha starým lidem, kteří jsou na sklonku svého života, se stane, že jsou vytrženi se svého známého prostředí a přesazeni do místa, které je pro ně cizí, bez toho aniž by se s nimi systematicky pracovalo na postupném a pozvolném seznámením s prostředím a byla podpořena vůle žít co nejlepší život, jaký je ještě možný. Důsledkem toho bývá často apatie, nezájem o okolí, strach, uzavírání se do sebe a (z pohledu autorky nejhorší) ztráta smyslu života. Prostřednictvím vhodné práce se seniory je možné tento stav zvrátit a dát takovým lidem možnost pocítit důležitost vlastní existence pro ostatní jedince i v situaci, kdy společnosti nepřinášejí žádné zásadní hmatatelné hodnoty.

Text práce je rozdělen na dvě hlavní části – teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou zpracovány: teoretický rámec edukace seniorů gerontopedagogika a výběr forem vzdělávání v postproduktivním věku – edukační aktivity vycházející z vysokoškolského studia a aktivizační techniky. Tento výběr byl učiněn s ohledem na dvě krajní skupiny seniorů – elitní a zdatné, křehké a závislé dle klasifikace Spiridusové. Praktická část popisuje realizovaný program a je doplněna krátkou reflexí.

První kapitola Gerontagogika jako teoretický rámec edukace seniorů je věnována základním pojmům z oblasti vzdělávání ve stáří. Je zde nastíněn náhled některých autorů na gerontagogiku jako vědní obor, její předmět, funkce, cíle a objekt.

Ve druhé kapitole je věnována pozornost některým zásadním formám edukace seniorů – univerzitám třetího věku a terapeutickým přístupům pro edukaci a aktivizaci seniorů.

Reminiscenční terapie, která je stěžejní pro praktickou část, je podrobně rozpracována ve třetí kapitole. Reminiscenční terapii je zde záměrně věnována větší pozornost, neboť se pro skupinu seniorů, kteří prošli realizovaným programem, jevila jako nejvhodnější díky velmi širokému záběru možných aktivit. Vybrané aktivity byly vygenerovány na základě vstupního pohovoru s jednotlivými klienty sociálního zařízení a kopírují schopnosti a zájem skupiny, která se aktivit zúčastnila.

Obsahem čtvrté kapitoly je popis realizovaného programu, jehož finální podoba byla designována pomocí vyučovacích technik feministické pedagogiky a Franklovy vize o vůli ke smyslu života, které byly určující pro vytváření obsahu aktivizačního programu. Tato kapitola také obsahuje výstupy ze vstupních pohovorů s klienty sociálního zařízení, které byly základem pro konkretizaci obsahové části programu, časové rozvržení a formu realizované varianty.

Reflexe realizovaného programu je obsahem páté kapitoly.

Závěrečná, šestá kapitola shrnuje význam edukačních aktivit pro seniora a společnost.

Literatura byla vybírána především taková, která by podpořila osobní náhled autorky práce na problematiku edukace seniorů v sociálních zařízeních a také osobní zkušenosti, které nasbírala v průběhu pedagogické praxe při edukaci seniorů. Vzhledem k obsahu tématu a způsobu jeho zpracování autorka vycházela z děl zabývajících se edukací seniorů (vzděláváním ve stáří – geragogikou, gerotagogikou, gerontopedagogikou, atd.), dále formami vzdělávacích aktivit pro seniory, aktivizačními programy. Pro praktickou část práce jsou stěžejní Franklova díla pojednávající o smyslu života, výukové techniky feministické pedagogiky a literatura o reminiscenční terapii, ze které byl čerpán hlavní koncept aktivizačního programu.

Zvolený způsob citování

V diplomové práci je použita citační metoda ČSN ISO 690 – autor, datum. V případech, kdy je přímo citována určitou pasáž, tak je text vložen do uvozovek a citace je rozšířena o číslo stránky, kde se citovaný text nachází (pokud je to možné). Tento způsob citace je použit i tehdy, když se jedná o volným způsobem zpracovaný text, s tím rozdílem, že není vložen do uvozovek.

Kurzívou (netučnou) je uveden vlastní text autorky práce v případech, kdy chtěla zdůraznit některé jevy nebo se jedná o určité pojmenování věcí, jevů, skupin osob atd., která nejsou vzhledem k rozebírané problematice relevantním odborným termínem.

Úvod

Hlavním cílem diplomové práce je popsat variovatelný edukační program s prvky reminiscenční terapie, jehož obsah byl tvořen s využitím výukových technik feministické pedagogiky a s cílem motivovat seniory v zařízení sociálních služeb k edukačním aktivitám ve spojení s hledáním smyslu života dle V. E. Frankla. Jedna z variant byla realizována v jednom zařízení sociálních služeb (domov důchodců). Varianty programu nejsou pevně dány, určuje je zejména složení účastníků programu, jejich případná zdravotní omezení, schopnosti, zájmy a motivace.

Program byl vytvořen s ohledem na to, že mnohým klientům domovů pro seniory není, vzhledem k jejich zdravotním, sociálním, časovým, fyzickým a psychickým podmínkám, dostupná řada programů, které se sice pro seniory v zařízení pořádají, ale konají se mimo aktuální místo jejich setrvání. Řada klientů zařízení pobyt mimo svůj původní domov těžce nese. Senioři se stávají apatickými a často upadají do depresivních stavů, mají pocit, že ztratili smysl života. Proto byl jeden z klíčových momentů při sestavování programu požadavek nabídnout jim možnosti seberealizace a probudit v nich chuť smysl života hledat a nevzdávat se radosti z objevování nových možností, které se zdály být skryté.

Základní body programu jsou lehká rozcvička, čtení knihy, reflexe a zapamatování přečteného, reminiscence, zhlédnutí filmu, který s knihou koresponduje a výtvarné ztvárnění. Na první pohled by se mohlo zdát, že jde *jenom o nějaké hraní* – čtení knihy, vyprávění, vzpomínání, trochu cvičení, to přece není žádná práce. Naopak je třeba zdůraznit, že pro tyto seniory je to práce velmi náročná. Stejně jako se malé děti ve školce hrou učí mnoha důležitým návykům, které budou později v životě potřebovat, tak i starý člověk potřebuje trénovat a stojí ho to velké úsilí. Senior v sociálním zařízení má méně podnětů k seberealizaci a proto je třeba přicházet s různými nabídkami, aby měl možnost výběru dle svých schopností a možností.

Teoretický rámec vzdělávání seniorů představuje vědní obor gerontagogika. Z ní vycházejí formy, metody a obsahy podstatné pro edukaci a aktivizaci seniorů. Pro odpovídající užití forem, metod a obsahů je určující funkční stav seniora. Edukační program podobný vysokoškolskému studiu, jako je U3V, program CCV nebo kurz MOOC splňují požadavky elitních a zdatných seniorů, zatímco různé aktivizační techniky jsou vhodné zejména pro seniory křehké či závislé.

Práce nemá ambice postihnout všechna teoretická východiska vedoucí k edukaci seniorů, ale soustředí se především na ty poznatky, které pak vedou až k samé konkretizaci realizovaného programu.

Edukační program byl vytvořen s cílem předložit seniorům pobývajícím v závěru svého života v sociálním zařízení náměty, jak prožít své stáří aktivně a smysluplně. Důraz byl kladen na aktivní zapojení do společenského života, které podporuje u starých lidí sebevědomí a chuť do života. Nezastupitelnou roli tu hraje komplexní přístup ke každému jednotlivému člověku – poskytnout mu takovou podporu, aby závěr života byl schopen prožít v mezích svých možností.

Teoretická část

1. Gerontagogika jako teoretický rámec edukace seniorů

Edukační vědy lze z hlediska cílové skupiny, na kterou působí rozčlenit na tři na sebe navazující vědy: pedagogiku, andragogiku a gerontagogiku.

Veteška nastiňuje „model edukačních věd“ jako „koncept celoživotního učení a vzdělání“ následovně:

- věk od 0 do 18 – 24 let (děti a mládež) – PEDAGOGIKA,
- věk od 18 – 24 do 60 – 65 (dospělí) – ANDRAGOGIKA,
- věk od 60 – 65 do smrti – GERONTAGOGIKA (Veteška, 2017, s. 94).

Pedagogika, jakožto edukační věda příslušející k výchově a vzdělávání *nedospělých*, nebude pro účely této práce podrobněji rozebírána. Andragogiku Veteška chápe jako „výchozí vědní disciplínu konstituující se gerontagogikou“. (Veteška, 2017, s. 73)

Vzhledem k měnící se demografické křivce ve směru zvyšování počtu lidí v seniorském věku, které není kompenzováno natalitou a populace tak stárne, nejen v České republice, ale i v dalších zemích světa se změnil i celkový pohled na vzdělávání jakožto možnost řešení společenských problémů. Zejména edukace seniorů se dostává do popředí. Beneš k tomu říká toto: „Populace v průmyslových zemích stárne, od čehož se očekávají společenské, kulturní, ekonomické a politické důsledky. Senioři se tak stali společenským problémem a zároveň předmětem zájmu vědy i vzdělávání dospělých.“ (Beneš, 2008, s. 89)

I když se vzděláváním starších osob v minulosti zabývala řada velkých myslitelů a pedagogů včetně J. A. Komenského¹, je gerontagogika² poměrně nová disciplína. Zabývá se vzděláváním starších – seniorních osob. Její primární cílovou skupinou jsou lidé v postproduktivním věku, tzn. jedná se o jinou populaci, než kterou pokrývají jednotlivé stupně *školního vzdělávání*. jako Zde by jistě byl vhodný podrobnější historický exkurs

¹ Škola stáří, Metuzalem – Livečka k tomu říká toto: „Nahlédneme-li hlouběji do dějin pedagogiky, zjistíme, že zdaleka nejde o pojem zcela nový, ale o původní myšlenky Jana Amose Komenského, které vyslovil a formuloval ve svém díle „Pampaedia“ neboli „Vševýchova“, která by podle něho měla obsáhnout osm stupňů výchovy: školu dětství, chlapectví, jinošství a mladosti, dále mužného věku čili životní praxi a posléze školu stáří a školu smrti, které dohromady představují školu celého lidského života a tvoří dosud nejrozsáhlejší výchovný plán člověka v dějinách pedagogiky.“ (Wolf, 1982, s. 289)

² Jakkoli se jednotliví autoři ne zcela obsahově i terminologicky shodují, pro účely této práce bylo zvoleno označení gerontagogika.

věnovaný této rodící se disciplíně a jejím filosofickým základům, ale rozsah práce neumožňuje věnovat se podrobně této problematice a není to ani jejím cílem, proto následuje výběr ze současné literatury a vymezení pojmu v českém prostředí.

Veteška uvádí, že „gerontagogika se podle některých autorů konstituuje jako aplikovaná andragogická disciplína zaměřená na výchovně - vzdělávací činnost s dospělými a především seniory, a to jak ve smyslu výchovy a vzdělávání ke stáří, učení se stárnout, tak především aktivizaci a vzdělávání ve stáří.“ (Veteška, 2017, s. 91) Jakým tématům se gerontagogika, jakožto věda zabývající se postproduktivním jedincem, věnuje, podrobně dále rozebírá Veteška. „Jedná se zejména o problematiku aktivizace, animace, terapie, vlivem mezigeneračních a kulturních aktivit, sociálního a komunitního začlenění seniorů do společnosti, sociální soudržnost, autonomie ve stáří a kvality života. Uvedené činnosti a aktivity většinou probíhají smíšeně, nelze na ně – ve většině případů – nahlížet samostatně (rozhodně ne pokud hovoříme o seniorovi pobývajícím v rezidenčním zařízení či seniorovi využívajícím celodenní stacionáře apod.). Mnohdy není zcela patrné, o jaký druh odborné aktivity/činnosti se jedná, protože kombinují několik prvků – sociální soudržnost, pohybovou aktivitu, rozvoj některých dovedností či kognitivních funkcí“. (Veteška, 2017, s. 93) Vymezuje také vlivy, které na témata gerontagogiky má prostředí seniora, ve kterém se aktuálně nachází. „Odlišnou situaci můžeme identifikovat u seniora nerezidenčního typu, tj. žijícího samostatně či v rodině. Zcela odlišná situace je pak ve větším či velkém městě a na venkově. Život na venkově se mj. vyznačuje větším pracovním zapojením a jiným typem pohybových aktivit. Město oproti tomu nabízí více kulturních a společenských událostí“. (Veteška, 2017, s. 93)

Mühlpachr používá termín „gerontopedagogika“ (Mühlpachr, 2009) a rozlišuje dvě disciplíny „gerontopedagogika v užším slova smyslu“ a „gerontopedagogika v širším slova smyslu“. „Gerontopedagogika v užším slova smyslu je chápána jako pedagogická disciplína zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů. Jedná se o vzdělávání ve stáří a ke stáří.“ Toto pojetí však autor považuje za překonané a zdůrazňuje, že „výchovně vzdělávací aktivity nelze vyčleňovat z kontextu širšího pojetí“. (Mühlpachr, 2009, s. 11) „Gerontopedagogika v širším slova smyslu je prezentována jako teoreticko empirická disciplína zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorů při uspokojování jejich potřeb (mezi něž patří i ony vzdělávací potřeby) v nemedicínské dimenzi, ale paralelně s ní. Lze ji však chápat jako

multioborovou disciplínu, ve které se prolínají poznatky především ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva“. (Mühlpachr, 2009, s. 11)

V literatuře Naděždy Špatenkové se objevuje pojem „geragogika“ (Špatenková, 2015a, s. 17), jindy používá i pojem gerontagogika (Špatenková, 2013). Hovoří o geragogice jako o „nauce o animaci seniorů“. Animaci osvětluje jako „oduševňování, nikdy nekončící humanizaci člověka“. Animace „je přitom vztažena jak na enkulturaci (tj. získávání a rozvíjení kulturních kompetencí), tak i na socializaci a resocializaci (tj. na optimalizaci sociálních pozic a rolí) nebo edukaci (tj. záměrné a cílevědomé formování člověka, jeho výchovu a vzdělávání. Animační působení může být současně jak záměrné, tedy intencionální, tak nezáměrné, funkcionální.“ (Špatenková, 2015a, s. 19)

2. Formy a funkce vzdělávání v postproduktivním věku

Vzdělávací aktivity určené pro seniorskou populaci netvoří v České republice ucelený systém. „Majoritní pozornost bývá věnována především institucím napojeným na formální školský systém (univerzity třetího věku).“ (Šerák, 2018) Mimo univerzity třetího věku organizují v různém stupni náročnosti edukační programy různé instituce po celé České republice – knihovny, kluby důchodců, spolkové domy, atd. „Existuje poměrně široká škála různých institucí (komerčních i neziskových) realizujících aktivity ve sféře seniorské edukace.“ (Šerák, 2018)

Různorodost vzdělávacích aktivit pro seniory je určována především zájmem, schopnostmi, možnostmi a potřebou uživatelů edukačních programů. Právě tyto aspekty jsou zásadní pro výběr náročnosti a obsahové náplně vzdělávací aktivity. Aktivní senior s dostatkem fyzické i mentální kapacity bude mít jistě více možností než senior omezený např. zdravotním hendikepem.

Dle Spirdusové in (Kalvach, Zadák, Jiráček, 2004 in (Müller, 2008, s. 64)), podle funkčního stavu můžeme osoby ve stáří klasifikovat a rozlišit tzv.:

– elitní seniory – mající do vysokého věku toleranci k extrémním výkonům (např. maratónský běh, skok padákem atp.)

– zdatné seniory – mající velmi dobrou tělesnou a duševní kondici, pravidelně se věnující sportovním pohybovým aktivitám, oplývající lepší výkonností než mladší inaktivní lidé, nemající omezení pohybu, věnující se cestování atp.)

– nezávislé seniory – nemající problémy se soběstačností, zvládající instrumentální aktivity, vedoucí sedavý způsob života, mající omezené kloubní pohyby, nízkou svalovou sílu, špatně zvládající neobvyklé zátěže (např. onemocnění, kalamity atp.)

– křehké seniory – nezvládající instrumentální aktivity každodenního života, ohrožené až ztrátou samostatnosti, obvykle vyhledávající chráněné prostředí, alespoň v některých činnostech potřebující pravidelnou pomoc rodiny či pečovatelské služby,

– závislé a zcela závislé seniory – oplývající omezeným pohybem nebo upoutané na lůžko, částečně zvládající či nezvládající základní sebeobsluhu (příkladem je středně těžká či těžká demence).

Vzhledem ke značné nehomogenitě seniorské populace a různorodé motivaci k edukačním aktivitám není možné se v rámci této práce věnovat do hloubky všem formám vzdělávání v postproduktivním věku, a proto bude pozornost věnována takovým formám

edukace, které jsou nějakým způsobem spjaty s akademickým prostředím, kde se předpokládá jistá samostatnost všech subjektů edukační reality, na straně jedné; a na straně druhé aktivizačním technikám přínosným pro práci se seniory v sociálních zařízeních, kde je již samostatnost a nezávislost určitým způsobem omezena.

V zásadě lze říci, že tyto dvě formy edukace zahrnují dva opačné póly edukačních aktivit nabízených seniorní populaci. První z nich do určité míry kopíruje organizovanou výuku připomínající studium na vysoké škole. Tyto formy vzdělávacích aktivit „jsou určeny pro osoby důchodového věku se středoškolským vzděláním ukončeným maturitní zkouškou (některé školy na této podmínce netrvají).“ (Šerák, 2018)

Na aspekty organizované výuky upozorňují Petřková a Čornaničová. „Nenahraditelná přednost institucionalizovaných edukačních aktivit spočívá v tom, že mohou poskytovat synergicky působící výchovné podmínky:

- jasnou cílovou orientaci edukace,
- odůvodněné metodické postupy (propracované učební plány),
- kvalifikované realizátory (vzdělavatele, resp. animátory, organizační pracovníky),
- potřebné poznatkové zázemí (odbornou literaturu, studijní pomůcky),
- realizační prostor (učebny, knihovny, kluby),
- inspirativní prostředí a odbornou podporu sebevýchovným procesům.“
(Petřková, 2004, s. 53)

Již v roce 1982 hovoří Livečka o „výchovné přípravě v předdůchodovém věku a následně i v celém období důchodového věku, tj. až do konce života“ neboť „i důchodce může a z hlediska objektivních společenských potřeb a zájmů musí zůstat uživatelem výchovných a vzdělávacích potřeb společnosti.“ (Wolf, 1982, s. 289-290)

2.1 Univerzity třetího věku a podobné formy edukace

Vzhledem k vysoké heterogenitě seniorské populace je pochopitelné, že je tento způsob trávení volného času zajímavý pouze pro část této populace, i když jistě nezanedbatelnou.

V současnosti jsou U3V realizovány „na většině veřejných vysokých škol v ČR. Těší se velkému zájmu, který často převyšuje kapacitní možnosti.“ (Veteška, 2017, s. 104)

„V České republice fungují U3V jako otevřený vzdělávací systém, který reaguje na zájem veřejnosti průběžnou aktualizací nabídek studijních oborů a jejich obsahů. Kurzy mají čistě zájmový edukační charakter a plní sociálně-adaptační funkci edukačního zaměření.“ (Veteška, 2017, s. 108)

Do této skupiny vzdělávacích programů lze zahrnout i kurzy CCV, již ukončenou rozhlasovou akademií třetího věku a kurzy MOOC.

2.1.1 Univerzita třetího věku – U3V

Historie U3V sahá do 70. let 20. století. První univerzita vznikla ve Francii ve městě Toulouse na popud profesora lékařství P. Vellase. Od samého počátku je tedy U3V spjata s akademickým prostředím. Studijní programy byly vytvářeny pro seniory tak, aby odpovídaly jejich sociálním podmínkám, motivaci a osobním aspiracím na vyplnění volného času, který vznikl odchodem do důchodu a opuštěním pracovního procesu. Velmi rychle U3V začaly vznikat i v dalších evropských městech. „Cílem seniorského vzdělávání je *smysluplně kultivovat čas stárnoucích dní*.“ (Haškovcová, 2010, s. 123-129)

U nás byla první univerzita třetího věku uspořádána v Olomouci ve školním roce 1986/87. Zřizovatelem tehdy ještě nebyla univerzita, k tomu došlo až v roce 1991. Následovala Univerzita Karlova v Praze, kde na Fakultě všeobecného lékařství byla zorganizována U3V pod vedením tehdejšího děkana Vladimíra Pacovského. Za zmínku stojí jistě také jméno Dany Steinové, které celou koncepci vypracovala. (Haškovcová, 2010, s. 129-130)

Prvním vyučovaným program „na pražské univerzitě třetího věku byl kurz s názvem Biologie člověka. Po dobu celého studia se od studentů seniorů vyžadovala aktivita na praktických cvičeních a při zkouškách. Senioři měli za úkol psát seminární práce. Rádi se účastnili různých testů psychologické a pedagogické povahy. Mnozí docházeli i na konzultace.“ Studenti senioři byli celkově velmi zapálení – na přednášky se dostavovali včas, sedávali v prvních lavicích, studovali velmi intenzivně a pečlivě a nezdřáhali se utratit

za studijní literaturu značné sumy peněz, také si vzájemně pomáhali a rádi diskutovali v přílehlých kavárnách o probrané látce. (Haškovcová, 2010, s. 130-134)

Původně dvousemestrální kurz byl později rozšířen na čtyřsemestrální. Ke studiu bylo přijato celkem 352 zájemců s věkovým průměrem 67,5 roku. „Slavnostní zakončení studia se poprvé konalo v roce 1989.“ (Haškovcová, 2010, s. 131)

2.1.2 Centrum celoživotního vzdělávání - CCV

Centrum celoživotního vzdělávání vzniklo v roce 2005 a je největší nestátní institucí zájmového vzdělání v Česku. Jeho zakladatelkou a současně koordinátorkou je ing. Danuše Steinová, která v roce 1986 iniciovala vznik první univerzity třetího věku v Praze. CCV není nutně a pouze určeno pro seniory, přednášek se mohou zúčastnit i invalidní důchodci, maminky na mateřské dovolené nebo nezaměstnaní lidé produktivního věku. „Jednotlivé přednášky jsou dvouhodinové. Vlastní přednáška trvá 90 minut, tedy dvě vyučovací hodiny. Před přednáškou je cca 15-20 minut věnováno informacím organizačního charakteru, týkajících se konkrétního oboru a pozvánkám na doprovodný aktivizační program. Zbytek času po přednášce je věnován případným dotazům s tím, že se počítá s určitou flexibilitou podle dané situace.“ (Steinová, 2016)

I když CCV sídlí v Praze, přednášky, které realizuje, jsou atraktivní pro seniory z celé republiky, z 90 % však převažují ženy. Nabídka CCV je velice komplexní a zahrnuje celou řadu aktivit – Univerzita volného času, Experimentální Univerzita pro prarodiče a vnoučata, Centrum zdravého stárnutí a Klub vzájemného porozumění. Pro vstup do kurzu „není stanoven předpoklad předchozího vzdělání, nekonají se ani vstupní, ani výstupní testy, ani se nevydávají certifikáty o absolvování studia.“ (Karásková, 2018); (Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), 2021) Autorka se osobně několika přednášek zúčastnila a může potvrdit, že studentům-seniorům není zatěžko přijet na kurzy CCV až z Ostravy či Olomouce. Jejich zájem o získávání nových znalostí je enormní.

Univerzita volného času garantuje vysokou kvalitu přednášek buď „smlouvou o přímé spolupráci s konkrétní VŠ“ nebo „osobou erudovaného metodika.“ Pro zimní semestr školního roku 2021/2022 jsou k dispozici kurzy z oborů muzikologie, teologie, historie, geografie. Přednášejí skutečné kapacity – např. hudební skladatel Lukáš Hurník, archeolog Pavel Titz, působící v Národním muzeu, arabista a islamista Lukáš Nosek z Katedry systematické teologie a filosofie UK a další. (Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), 2021)

Nová forma mezigeneračního vzdělávání *Experimentální Univerzita pro prarodiče a vnoučata* je realizována prostřednictvím přednášek jednou měsíčně na akademické půdě pražských VŠ. V létě je pro účastníky uspořádán letní tábor. Program je určen pro prarodiče a vnouče ve věku 6 – 12 let – vzájemně si pomáhají a obohacují se. Od roku 2004 se uskutečnila řada programů na MFF UK, Lesnické fakultě ČZU, Přírodovědecké fakultě UK, FF UK. (Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), 2021)

„*Centrum zdravého stárnutí* nabízí tolik potřebnou osvětu pro udržení dobré fyzické i psychické kondice pro všechny věkové kategorie a prodloužení nezávislosti u stárnoucí populace.“ Např. v zimním semestru školního roku 2021/2022 plánuje tyto obory: Lékové interakce, přednáší PharmDr. Josef Suchopár, Psychologie pro život, přednáší renomovaní psychologové, Léčba nejen klasicky – léčba autopatií, homeopatií, přírodní léčba, tradiční čínská či alternativní medicína. (Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), 2021)

„Celá koncepce CCV má výraznou sociální orientaci tím, že nabízí možnost psychické, fyzické a společenské aktivace sociálně znevýhodněným kategoriím obyvatelstva. Kromě toho mají účastníci studia otevřen vstup do Klubu vzájemného porozumění, který je organizován občanským sdružením Aktivní stáří.eu. Nabízí 30 doprovodných aktivit. Tyto aktivity vedou sami studenti pro své kolegy zdarma. (Steinová, 2016) Klub vzájemného porozumění je určen výhradně studentům Centra celoživotního vzdělávání s cílem rozšířit spektrum vzdělávacích, aktivizačních a společenských akcí, které mají tito studenti k dispozici, a tím přispět ke zvýšení kvality jejich života.“ (Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), 2021)

2.1.3 Rozhlasová akademie třetího věku

Po listopadu 1989 začal Československý rozhlas na stanici Praha vysílat vzdělávací cyklus Rozhlasová akademie třetího věku. Jednalo se přednášky z různých oborů (meteorologie, geografie, demografie, psychosomatika, občanská genealogie, sociální komunikace, psychologie, etnologie, historie, literatury, botaniky atd.), které byly doplněny kontrolními otázkami a doporučenou literaturou. Texty jednotlivých přednášek vycházely v zájmovém týdeníku důchodců Naše beseda. Řada textů vyšla v 90. letech ve dvoudílné publikaci Stříbrná mozaika od autorky projektu Rozhlasová akademie třetího věku. Přednášejícími byly docenti a profesori z vysokých škol a další odborníci. „V prvním ročníku odezněly nejdříve přednášky z oboru geriatrické psychiatrie (listopad a březen 1992), přednášející doc. MUDr. Miloš Vojtěchovský, CSc.), po nich následoval přednáškový cyklus z oboru sociální informatika (březen až červen 1992, přednášející prof.

PhDr. Jiří Cejpek) a cyklus přednášek o vážné hudbě (listopad 1991 – červenec 1992, přednášející prof. Karel Vladimír Burian).“ (Ješutová, 2003)

Hlavním motivem pro tvorbu takového programu na rozhlasových vlnách bylo zpřístupnit možnost dalšího vzdělávání pro skupiny seniorů, kteří se pro svůj nepříznivý zdravotní stav či bydlení mimo větší města, kde již na počátku 80. let začaly vznikat akademie třetího věku, těchto programů nemohli zúčastnit. „Rozhlas jako jeden ze sdělovacích prostředků starším lidem nejbližší se přímo nabízel pro využití k tomuto účelu.“ (Ješutová, 2003, s. 460) Pořad byl vysílán od 8. listopadu 1991 až do roku 2010. Součástí aktivit bylo např. „nedělní setkávání lektorů a posluchačů, zájezdy ke Dni seniorů a tradiční týdenní studijně-rehabilitační pobyty posluchačů v Sedmihorkách.“ Úspěšní studenti po splnění všech požadavků získali diplom. (Rozhlasová akademie třetího věku, 2012)

I když tento program již byl na vlnách Českého rozhlasu ukončen³, zaslouží si být zviditelněn jako jakýsi předskokan nastupující éry vzdělávání ve virtuálním světě, kterou s sebou přinášejí nové technologie. Za zmínku stojí MOOC – Massive open online course, který vznikl v roce 2008. Počet účastníků není omezen a není třeba dokládat předchozí vzdělání. Absolvování je obvykle zdarma včetně certifikátu o absolvování kurzu. Za poplatek je možné získat ověřitelný certifikát, kdy je například nutné složit zkoušku na některém z akreditovaných pracovišť. (Massive open online course, WEB) Účast v programech není sice primárně nabízena seniorům, ale věk tu nehraje roli⁴. Důležitá je pouze motivace, většinou znalost cizího jazyka a schopnost zvládnout práci s počítačem a internetem. Kurzy nabízejí vysoké školy a univerzity z celého světa na různých platformách. Např. Future Learn nabízí kurzy mnoha různých oborů z více jak stovky škol – IT dovednosti, jazyky, právo, literatura, psychologie a další. (Future Learn, WEB) Schopní senioři mohou studovat z domova a být ve spojení s ostatními studujícími i lektory online.

³ Záznam přednášek je stále možné najít v archivu Českého rozhlasu.

⁴ Autorka práce osobně v minulosti několika kurzy prošla a při studiu poznala mnoho osob v důchodovém věku z celého světa. S některými z nich navázala kontakt a staly se přáteli, i když se setkávají jen ve virtuálním prostoru.

2.2 Aktivizační techniky

Hlavním „cílem aktivizačních programů je udržet seniory ve fyzické, psychické i mentální aktivitě, rozvíjet jejich zachovalé schopnosti a dovednosti, uspokojovat jejich potřeby, pozitivně ovlivňovat jejich psychický stav, zprostředkovávat jim kontakt se společenským prostředím a přispívat tak ke zvyšování kvality jejich života.“ (Dučaiová, 2018, s. 9) Aniž by to bylo nějak explicitně vyjádřeno, tak cílovou skupinou těchto aktivizačních programů jsou obvykle častěji senioři v zařízeních, jako jsou denní stacionáře či domovy důchodců, ale lze je využívat i v rámci individuální práce s rodinným příslušníkem, např. při ošetřování dlouhodobě nemocného seniora v domácím prostředí.

V literatuře jsou nejčastěji popsány tyto druhy aktivizačních technik: kognitivní trénink, pohybová terapie, taneční terapie, kreativní techniky, reminiscenční terapie, sensorická (smyslová) stimulace, canisterapie, muzikoterapie, činnosti zaměřené na nácvik běžných denních aktivit (terapeutické vaření), soutěže, společenské hry, stolní hry, turnaje. (Dučaiová, 2018, s. 3)

Aktivizační pracovníci při práci se seniory by měli být schopni nejen akceptovat specifika práce se seniory, ale také vnímat projevy onemocnění, která doprovázejí stárnutí. „Aktivizační programy jsou zaměřeny proti projevům a důsledkům stáří, které mají negativní dopad na běžný život seniorů.“ (Dučaiová, 2018, s. 9) Je třeba si uvědomit, že stárnutí přináší nejen změny psychických a fyzických funkcí, které jsou obecně vnímány negativně, ale také řadu pozitiv, která mohou být přínosem, jak pro seniory v rámci edukované skupiny, tak pro samotného aktivizačního pracovníka. Jak uvádí Dučaiová za negativní změny je považováno v případě psychických funkcí: zhoršení krátkodobé paměti a schopnosti koncentrace, zpomalení psychomotorického tempa, vystupňování charakterových vlastností, zhoršení schopnosti fantazie, snížení sebedůvěry, adaptability, zhoršená schopnost navazování nových vztahů, zmenšování odolnosti vůči stresu; fyzických funkcí: zmenšování odolnosti organismu vůči nepříznivým vlivům, úbytek svalové hmoty, energie a síly, poruchy činnosti jednotlivých orgánů, snižování motorické a sensorické kapacity (zhoršení zraku, sluchu), zmenšování odolnosti vůči působení škodlivých bakterií a virů. (Dučaiová, 2018, s. 9-10) Na druhou stranu je celá řada pozitivních změn, které stáří doprovázejí: stálost názorů a vztahů, úsudek, nadhled, všeobecný přehled, zkušenosti, trpělivost, tolerance, lepší schopnost vnímat detaily, s věkem se také nemění intelekt a slovní zásoba. „Aktivity musí uspokojovat především zájmy“ seniorů v pobytových zařízeních. (Rheinwaldová, 1999, s. 36)

Pro aktivizační práci se seniory platí určitá pravidla, jejichž dodržování má podstatný vliv na efektivitu edukačního programu. Obecné zásady aktivizace podrobně rozebírá v publikaci *Aktivizace seniorů* Dučaiová⁵:

- „ – pravidelná doba prováděných aktivit,
- pohybové a kognitivní cvičení spíše dopoledne,
- méně náročné aktivity spíše odpoledne (kreativní techniky, muzikoterapie, procházka,
- pohybové cvičení je vhodné zařadit před cvičením kognitivním,
- neprovádět aktivizaci ihned po jídle, ideálně nejdříve hodinu po nasedání,
- dobrovolná účast klientů na programu, možnost pasivní účasti,
- vhodná skladba aktivit,
- adekvátní délka (reagovat na zhoršenou koncentraci klienta nebo skupiny),
- adekvátní náročnost přizpůsobená skupině,
- program musí klienty bavit/zajímat,
- smysluplnost programu,
- komplexnost programu (zapojení kognitivní, psychické i psychosociální složky),
- integrace aktivizačních aktivit i do běžného života klienta,
- zachování důstojnosti klientů.“ (Dučaiová, 2018, s. 12-13)

⁵ Do odrážek upraveno autorkou práce.

2.3 Přehled aktivizačních technik s ohledem na možnosti klientů domovů sociálních služeb

Aktivizační techniky zahrnují širokou škálu činností, jako jsou např. kognitivní trénink, pohybová terapie, kreativní techniky, reminiscenční terapie, sensorická stimulace, soutěže, společenské hry, stolní hry, turnaje, zooterapie (např. canisterapie a felinoterapie), muzikoterapie, činnosti zaměřené na nácvik běžných denních aktivit (terapeutické vaření). (Dučaiová, 2018, s. 15) Jednotlivé aktivizační techniky jsou popsány níže v této kapitole; metody a techniky reminiscenční terapie jsou rozpracovány samostatně ve třetí kapitole, neboť jsou základní aktivizační technikou realizovaného a v této práci popsaného edukačního programu a zaslouží si tedy větší pozornost.

2.3.1 Kognitivní trénink

„Kognitivním tréninkem rozumíme trénink zaměřený na rozvoj, procvičování a aktivování mozkových funkcí. Cílem tréninku je zlepšit nebo co nejdéle udržet jednotlivé schopnosti klienta a zabránit vzniku problémů, které s poruchou jednotlivých funkcí souvisejí, nebo je alespoň omezit. Kognitivní trénink probíhá formou různých cvičení a aktivit zaměřených na konkrétní mozkové funkce. Bylo zjištěno, že kombinace tréninku paměti a dalších kognitivních funkcí společně s psychomotorickým tréninkem působí prokazatelně proti procesu stárnutí, zlepšuje paměť, podporuje se tím soběstačnost a zlepšuje se či oddaluje proces demence.“ (Dučaiová, 2018, s. 19)

2.3.2 Pohybová terapie

Pohybové aktivity u seniorů by neměly být podceňovány, neboť lidské tělo stárnutím ztrácí často velké množství svalové hmoty, je nepevné a náchylné k pádům a dalším zraněním, které pak přinášejí značný diskomfort pro seniora – např. upoutání na lůžko a s tím spojené další obtíže jako je zácpa, dekubity, zápal plic. „Svalová síla se snižuje o 15 % každých deset let po 50. roce věku a o 30 % každých deset let po 70. roce. To je výsledkem úbytku počtu svalových vláken a je výraznější u žen než u mužů.“ (Dučaiová, 2018, s. 75)

„Mezi doporučené tělesné aktivity pro starší osoby patří procházky, chůze, práce v zahradě, jízda na kole nebo plavání; lze je vykonávat i v méně náročném tempu.“ (Dučaiová, 2018, s. 72) Mnohé z těchto aktivit ale již klienti sociálních zařízení vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nezvládnou, je proto vhodné vybírat takové pohybové aktivity,

kteřé budou schopni vykonávat a přinesou jim užitek. Cvičení, která toto splňují a jsou velmi užitečná, jsou např.:

- masáž chodidel, možno i s pomůckami – míčky, válečky. „Na chodidlech je mnoho nervových zakončení, která ovlivňují celou řadu orgánů v lidském těle.“
- dechová cvičení – podporují funkce dýchacího systému, dodávají kyslík do všech buněk lidského organismu, tím ovlivňují činnost orgánů v těle, zvyšují dechovou kapacitu plic, uklidňují mysl a přinášejí uspokojivé pocity.
- jóga – vzhledem k tomu, že jógové ásány obsahují mnoho prvků zdravotního kondičního cvičení, přispívají k protahování zkrácených svalů a lze jich celou řadu provádět v sedě i v leže, jsou vhodné i pro osoby se sníženou mobilitou za předpokladu dodržení všech bezpečnostních zásad.
- relaxační cvičení – „relaxační cvičení zahrnují hluboké dýchání, které je doplněno o sugestivní představy a formulky, které bývají buď uklidňující anebo napomáhající léčbě,“ (Dučaiová, 2018, s. 73), je možné využít i autogenní trénink.

2.3.3 Kreativní techniky

„Kreativní techniky se při aktivizaci seniorů využívají především s cílem **zlepšit jejich psychický stav a posílit pocit sebeuplatnění**. Tyto techniky trénují také **fyzické schopnosti** seniora a stimulují ke kreativitě. Důležitý je výběr správných technik s ohledem na schopnosti účastníků. U výtvarných technik je leckdy obtížné najít u seniorů motivaci pro jejich provádění, ale o to větší potom bývá radost z výsledku.“ (Dučaiová, 2018, s. 92) Právě schopnosti klientů a možnosti zařízení jsou určující pro výběr materiálu a způsobu zpracování. Je možné využití různých odpadních materiálů (zbytky látek, stuh, provázků, staré časopisy), přírodních materiálů, tj. vše, co je běžně dostupné v nedalekém okolí ubytovacího zařízení (např. suché kůry z citrusových plodů, koření, bylinky, větvičky, suché listy stromů, atd.), ale i další tvarovací materiály pro výtvarné techniky – hlína, modurit, vosk, dále např. ubrousky a různé druhy barev.

Podobně hovoří i Rheinwaldová – „je třeba seniorům umožnit, aby mohli malovat, sochařit, vyrábět keramiku, vyšívát, drhat, plést, vyrábět věci ze dřeva atd. Senioři jsou potřebnými členy společnosti pro své zkušenosti a moudrost. Měli bychom jim všemožně umožňovat tvořit a cítit se potřebnými.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 18) Mnoho lidí umístěných do zařízení sociálních služeb přijde o svůj kreativní koníček z důvodu omezeného prostoru.

Mnohdy je na vině nedostatek finančních prostředků. Je nasnadě, že by příslušné úřady měly finančně podporovat takové projekty, které klientům domovů pro seniory umožní své koníčky rozvíjet a provozovat jak nejdéle to bude možné.

V rámci kreativních technik je možné různé hry vyrábět ve formátech, které seniorům více vyhovují. Senioři se tak přímo podílejí jak na tvorbě hry, tak na její samé realizaci. Jejich větší angažovanost přináší větší potěšení z komplexního díla.

2.3.4 Senzorická aktivizace⁶

Jak již bylo zmiňováno, ne všem seniorům je přáno dožít svůj život ve svém známém sociálním prostředí – doma, mezi svými, kde mohou samostatně či s pomocí někoho blízkého vykonávat běžné denní činnosti, sebeobsahu, koníčky, zabývat se činnostmi, které je baví, zajímají, jsou jim potěšením. Mnoho z nich je na stáří z různých důvodů umístěno do domovů pro seniory, léčeben pro dlouhodobě nemocné či jiných sociálních zařízení. „Samostatnost a vlastní motivace“ v takovém „prostředí brzy zanikne, schopnosti vykonávat činnosti běžného denního života a zručnost se vytrácejí; a jako následek pak vznikají deprese, agresivita a odbourávání kognitivních schopností i urychlení postupu demence. Smyslová aktivizace dává možnost se tomu bránit, umožnit klientům ústavů, pacientům i rodinným příslušníkům vyšší kvalitu života a lepší soužití.“ (Wehner, 2013, s. 9)

„Cílem sensorické stimulace je stimulovat jeden nebo více smyslů – zrak, sluch, čich, chuť a hmat.“ I zde platí, že snižování funkce smyslů způsobené stárnutím, může být vhodnou stimulací zpomaleno. (Dučaiová, 2018, s. 51) „Pozitivní výsledek smyslové aktivizace je vytvoření motorické, verbální, skutečně komplexní činnosti.“ (Wehner, 2013, s. 11) Škála konkrétních cílů smyslové aktivizace je značně široká a nelze je redukovat pouze konkrétní vjemy smyslových orgánů, neboť tyto vjemy vyvolávají další možnosti, jak využít či obnovit aktuální potenciál seniora. „Vzpomínky na smyslové vjemy představují i trénink paměti.“ Dojmy, prožitky, pocity a emoce, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti je možné vhodnou smyslovou aktivizací znovu vyvolat. „Pozitivní vedlejší efekt je povzbuzení ke komunikaci a tím i oživení sociálních kontaktů.“ (Wehner, 2013, s. 32)

Smyslovou aktivizaci lze aplikovat samostatně nebo jako součást kognitivního tréninku nebo reminiscenční terapie.

⁶ Jinak také stimulace jakožto činnost, které podněcuje k nějaké reakci či chování zpravidla pozitivní povahy.

2.3.5 Soutěže, společenské hry, stolní hry, turnaje

V rámci aktivizace seniorů lze využít celou škálu společenských a deskových her, ať již uvnitř zařízení nebo ve venkovním prostoru. Omezeními jsou pouze prostorové podmínky, schopnosti, možnosti a motivace účastníků a podle nich je třeba provedení upravit. Tyto aktivity jsou důležitou součástí socializace seniora v pobytovém nebo denním zařízení, „která u seniorů hraje významnou roli.“ (Dučaiová, 2018, s. 149)

„Soutěživé hry, které dávají všem obyvatelům šanci vyhrát, podporují sebeúctu a pocit uspokojení. Soutěžit se může například v dominu, při hádankách, kdy si cvičí obyvatelé paměť nebo různých sportovních disciplínách podle zdatnosti obyvatel.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 24)

2.3.6 Zooterapie⁷ – terapie za pomoci zvířat

Dle ESAAT⁸ terapie za pomoci zvířat zahrnuje záměrně plánované vzdělávací, psychologické a sociálně integrační nabídky se zvířaty pro děti, dospívající, dospělé a seniory s kognitivními, socio-emocionálními a motorickými poruchami, poruchami chování a speciálními potřebami. Zahrnuje také zdraví prospěšná, preventivní a rehabilitační opatření. (Stanovy ESAAT)

Zooterapie „využívá pozitivního působení a léčebného kontaktu zvířete a člověka“ a to jak vliv psychický, tak i fyzický. „Již samotná přítomnost živého tvora většinou vyvolává u klienta pocit klidu a bezpečí. Snižuje stres a napětí, prokázáno je i snížení krevního tlaku⁹.“ Zvířat, které jsou v terapii využívána, je celá řada¹⁰. (Gajdošová, Zooterapie) V této práci jsou představeny dvě zřejmě nejznámější terapeutické metody – canisterapie a felinoterapie.

⁷ V literatuře se vyskytuje i pojem animoterapie.

⁸ ESAAT = European Society for Animal Assisted Therapy se sídlem ve Vídni.
<https://www.esaat.org/>

⁹ Autorka práce může takový případ popsat z vlastní zkušenosti. Měla babičku, která ve stáří trpěla vysokým krevním tlakem a srdeční arytmií, často si brávala kočku na klín a hladila ji a tvrdila, že se jí vždy tlak sníží a cítí se mnohem lépe.

¹⁰ Pro terapii jsou vychovávány tyto zvířecí druhy - psy, kočky, koně, ptactvo, lamy, delfini, akvariální rybičky, plazi, různí drobní savci – křečci, morčata, fretky, hospodářská zvířata – ovce, kozy, prasata, krávy. (Gajdošová, Zooterapie)

Canisterapie

Canisterapie je využívání pozitivního působení psa na celkové zdraví člověka. Cílem je dosáhnout co největší míry socializace a soběstačnosti. Výběr psů pro canisterapii musí splňovat určitá pravidla – cílená výchova a výcvik psa, ovladatelnost a poslušnost, socializace psa, pohyb v různém prostředí, vhodná povaha. „Psi s terapeutickým posláním jsou určeni hlavně k mazlení a hlazení,“ zatím co „psi průvodci podstupují speciální individuální výcvik podle typu postižení a potřeb konkrétního člověka, kterému budou následně pomáhat.“ Právě terapeutičtí psi jsou používáni v zařízeních sociální, zdravotní a jiné péče. (Dučaiová, 2018, s. 86-89)

„Canisterapie vychází z toho, že pes je spolehlivým partnerem člověka a jeho přítomnost pozitivně působí na psychiku a sociální změny člověka. Tato terapie vyvolává pozitivní změny hlavně v oblasti prožívání, navazování vztahů, motorických funkcí, působí pozitivně na verbální a neverbální komunikační funkce, stimuluje tělesné funkce při polohování, prohřívání těla a uvolňování spasmů. Canisterapie se používá jako součást komplexní terapie v geriatrici.“ (Dučaiová, 2018, s. 86-87)

Canisterapeutické metody lze v zásadě rozdělit do čtyř skupin: 1. aktivity za asistence zvířat (zde pes pod dohledem speciálně trénovaného profesionála, poloprofesionála nebo dobrovolníka upoutává pozornost klienta k vnějšímu světu, vytáhne ho z jeho vnitřních problémů a poskytne mu tak úlevu od deprese, smutku, úzkostí a starostí, napomáhá dobrému kontaktu s ošetřujícím personálem, proto je jeho přítomnost důležitá); 2. terapie za asistence zvířat (je součástí léčebného procesu a vykonává ji profesionál s příslušným odborným vyškolením a v rámci výkonu jeho profese); 3. vzdělávání za asistence zvířete (je zaměřeno na výchovu, vzdělávání a sociální schopnosti jedince); 4. krizová intervence za asistence zvířete (zaměřeno na odbourávání stresu a řešení psychických traumat jedince). Jako i u všech ostatních aktivizačních programů i zde platí, že klient s touto aktivitou souhlasí a kontakt se zvířetem je mu příjemný. „Do kontaktu se zvířetem nesmí být nikdo nucen.“ (Dučaiová, 2018, s. 87-88)

Felinoterapie

Felinoterapie není v České republice „tak rozšířená jako canisterapie, avšak její přínos a pozitivní účinky nelze rovněž opomenout. Její využití je ideální v léčbě neuróz, neklidu, léčbě psychických potíží a úzkosti.“ Její velkou výhodou je, že ji lze využít v omezených prostorových podmínkách. (Gajdošová, Zooterapie)

Pokud to dovolí možnosti zařízení a kapacita ošetřujícího personálu, tak je možné zvířata chovat přímo na místě. „Pokud to nelze realizovat, přijdou do hry zvířata, která chodí pouze na návštěvu.“ Na rozdíl od psa, kočka sama rozhodne, kdy je terapie u konce. Po kočkách se zvyšuje poptávka, především proto, že „vedle možnosti mazlení a hraní jsou zvláště vhodné k vybudování láskyplného vztahu.“ Je potřeba mít na paměti, že kočka musí prostředí přivyknout a pro dobré vyžití jejích schopností je důležité vědět, že může mít určité preference v tom, s kým bude kooperovat a zvíře nenutit. (Catwork, Terapie)

Důležitá je tedy bezpečnost jak zvířete, tak i klienta. Kočka „by měla být mírná, vyrovnaná povahy, přátelské k lidem. Také musí být zdravá, očkovaná a prohlédnutá veterinárním lékařem. Vhodnější jsou již dospělé kočky, které jsou povahově vyrovnanější.“ (I kočky umí léčit, Česká průmyslová zdravotní pojišťovna)

2.3.7 Muzikoterapie

Muzikoterapeutických přístupů je celá řada. Jedním z nich je „celostní muzikoterapie (CMT)“, která „vychází z celostního, holistického pohledu na člověka, svět, přírodu. Vše jmenované podléhá stejným přírodním, tedy univerzálně platným zákonitostem a soulad či nesoulad s nimi se odráží mimo jiné např. i v míře našeho tělesného či duševního zdraví. Vzhledem k tomuto základnímu principu využívá CMT výhradně hudební nástroje z přírodních materiálů, které respektují tzv. přirozené ladění.“ (Dučaiová, 2018, s. 112)

Muzikoterapie může probíhat v pasivní nebo aktivní formě. V pasivní formě provozuje hru na nástroje a zpěv pouze terapeut, v aktivní formě celá skupina, která terapii podstupuje. Terapie samotná spočívá v harmonizaci lidského těla, člověk se uvolní, uklidní a je v tzv. harmonizovaném stavu, člověk pociťuje blaženost. Používají se různé tzv. Tibetské mísy, zvonce, rolničky, tzv. židovská harfa (brumle) a další. Nástroje se používají postupně od subtilnějších nástrojů k energeticky vydatnějším nástrojům. Platí zde určitá dramaturgie. Předním českým muzikoterapeutem je Lubomír Holzer, který rovněž lektorem a odborným garantem kurzů muzikoterapie. (Ševců, Holzer, 2021) Obor muzikoterapie je možné studovat na Univerzitě Palackého v Olomouci. (Kurzy celostní muzikoterapie, 2021)

2.3.8 Činnosti zaměřené na nácvik běžných denních aktivit (terapeutické vaření)

Terapeutické vaření a pečení (v některých zařízeních se můžeme setkat i s různými formami zahradičení) „je v seniorských zařízeních poměrně rozšířené. Probíhá pod vedením aktivizačního pracovníka, který rozděljuje a přiděluje jednotlivé činnosti, přičemž vyhází ze svých znalostí o možnostech a schopnostech jednotlivých účastníků.“ (Dučaiová, 2018, s. 143)

„U terapeutického vaření dochází v podstatě nevědomky k trénování kognitivních funkcí (zapamatování ingrediencí, postup, vážení), k trénování hrubé a jemné motoriky (krájení, míchání, manipulace s nádobím), má vliv také na psychický stav (vědomí vlastní užitečnosti, využít lze i senzorickou stimulaci (chuť, vůně) a v neposlední řadě je zde důraz na vzájemnou spolupráci, integraci a komunikaci.“ Tyto aktivity lze propojit s různými oslavami nebo použít jako součást programu reminiscenční terapie. (Dučaiová, 2018, s. 144)

3. Reminiscenční terapie

Vzpomínání je přirozený proces a každý člověk, pokud mu paměť slouží, je touto schopností obdařen. Pojmy ohlédnutí se za životem a vzpomínky na minulost jsou častěji spojovány se starší generací ne se zcela pozitivní konotací, neboť se seniorům minulost jeví často lepší než současnost, avšak jsou zde pozitivní aspekty vzpomínek, a to je moudrost a zkušenosti starých lidí, které za svůj život získali. Reminiscenční terapie může dobře posloužit rozvoji seniorů (ale ne jen jim), tím že se zaměří na to, co ještě mohou dělat než se zabývat tím, co už dělat nemohou.

„Reminiscenci v konceptu práce se seniory můžeme definovat jako hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) **vybavování si událostí ze života**, které se uskutečňuje buď o samotě nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí. Vzpomínání, nejen u seniorů, přispívá **k poznání člověka a tím k navázání vztahu**, který je základem kvalitní péče. Vzpomínky jsou důležitým zdrojem informací, posilují vztah mezi pracovníkem (případně rodinným pečujícím) a seniorem. Vztah nabývá osobnějšího rázu, probouzí se přirozená úcta, respekt ke stáří. Znalost osobního příběhu je dobrým východiskem pro hledání osobního cíle seniora v rámci individuálního plánování služby. Vzpomínání vede k pozitivnímu přístupu v práci s jedincem. Cílem je vyvolat příjemné vzpomínky, které mají pro člověka důležitou hodnotu. Podporuje seniora, posiluje kontrolu v každodenních situacích. Ke každému seniorovi je nutné přistupovat s respektem k jeho důstojnosti, bez ohledu na jeho omezení.“ (Dučaiová, 2018, s. 120)

Norris hovoří o tom, že při vzpomínání se nám nevybavují studená fakta události, ale přinášíme osobní zkušenost barvitým a živým způsobem. Vzpomínání může zahrnovat různé pocity a vjemy – vizuální vzpomínky, zvuky, vůně, chutě, doteky. Vzpomínání může vyvolat nebo spustit širokou škálu emocí od štěstí po smutek, od zlosti k radosti a od smutku k nadšení. Je to proces, který se zaměřuje na naši osobní zkušenost, tak jak jsme jí porozuměli my sami, jak zabarvuje minulost způsobem, kterým nám nejvíce vyhovuje.¹¹ (Norris, 1994, s. 1-2) Příběhy ze své minulosti si vybavujeme tak, jak nás poznamenaly, jaký smysl jsme jim dali, jak hluboce nás zasáhly či ovlivnily ať už pozitivně nebo negativně.

Cílová skupina pro realizaci reminiscenčních programů není nijak zvláště omezena – mohou to být jak senioři žijící v domácím prostředí, tak klienti pobytových zařízení, ale i obyvatelé měst a obcí, kteří se setkávají v různých edukačních skupinách (např. při

¹¹ Volně přeloženo autorkou práce.

městském kulturním domě, spolkovém domě, apod.). Práce se vzpomínkami je možná prostřednictvím různých aktivit, jejichž škála je velmi široká. „Důležitým prostředkem pro vyvolávání vzpomínek, hry, aktivity, umění (dramatické i výtvarné), mezigenerační a mezikulturní programy.“ (Dučaiová, 2018, s. 120)

„Reminiscenční aktivity mohou mít různé funkce, například napomoci k bilancování života, k porozumění nevyřešeným životním situacím a úkolům. Senior se lépe začleňuje ve skupině, dochází k sociální integraci, stimuluje sociální kontakty, dochází k hledání společných kořenů ve vrstevnické skupině. Může posloužit i k předávání vlastního pohledu na minulost (v mezigeneračních programech), k identifikaci s vlastní generací. Významná je aktivizační funkce, která nabízí smysluplnou činnost vedoucí ke stimulaci paměti. Senior díky svým vzpomínkám udržuje kontinuitu svého života, potvrzuje si svou vlastní hodnotu.“ (Dučaiová, 2018, s. 120-21)

„Metody a techniky vzpomínání jsou buď verbální – vyprávění psaná autobiografie, skupinová vzpomínání – nebo neverbální, kdy se vzpomínky vyjadřují pomocí těla nebo výtvarnými prostředky. Patří mezi ně prohlížení fotografií, pohlednic, časopisů apod., sledování starých filmů, hra na hudební nástroje. Aktivní výtvarná tvorba – vzpomínkové krabice, koláže, kresba. Domácí práce – pečení, vaření, žehlení, praní, šití, práce na zahradě apod. Pantomimické hry, při nichž se znázorňují různé činnosti beze slov. Neverbální divadlo, tanec, oblékání starých kostýmů, doplňků. Velmi podnětné jsou i vycházky a výlety po stopách vzpomínek.“ (Dučaiová, 2018, s. 121)

Základními tématy pro vzpomínání mohou být ty, které připomínají stadia životního cyklu: místo, odkud pocházím; dětství, hry, oblíbené činnosti; škola a školní výlety; oblíbená jídla, vaření, stolování; zaměstnání; první lásky a manželství, rodinný život; společenský život, taneční, bály; móda a líčení; válka, politická situace, události veřejného života; životní křižovatky; svátky a slavnosti apod. Vhodná jsou i témata spjatá s ročním cyklem: kalendářní rok, církevní rok, roční období; připomínající prožité životní události: válka, 50. léta, Pražské jaro, okupace, sametová revoluce apod.; vztahující se k místními tradicím, kultuře, zvykům, událostem apod. (Dučaiová, 2018, s. 121-122)

„Důležitým pomocníkem pro vyvolání vzpomínek jsou různé podněty (spouštěče vzpomínek), které můžeme rozdělit na vizuální (fotografie, filmy, autobiograficky významné objekty z dětství a mládí, vysvědčení, oddací listy, náradí a nástroje apod.; zvukové (známé písně, znělky z rádia, básně, zvuky přírody, hra na hudební nástroje); vůně a chutě (ochutnávky jídel, staré vůně, pachy koření, bylinky, květiny, seno, čistící

prostředky; doteky a pohyby (dotýkání objektů a materiálů, houpání, chůze, tanec, posezení v masážním křesle, bazální stimulace).“ (Dučaiová, 2018, s. 122)

„Reminiscenční asistent by měl ovládat aktivní naslouchání, mít cit a porozumění pro zvláštnosti v komunikaci. Umět vyvolat a zachytit vzpomínku, podpořit skupinu ve vzpomínání, motivovat, předávat slovo, věnovat dostatek prostoru pro všechny účastníky, propojovat seniory mezi sebou nebo naopak vyzdvihovat jejich jedinečnost.“ (Dučaiová, 2018, s. 123)

Jakkoli je snahou reminiscenční terapie vyvolávání vzpomínek, které klientům přináší potěšení, jsou spjaty s celou řadou emocí a může se stát, že se účastníkům vyvolají zážitky, které je dojmou nebo i rozesmutní. Je proto dobré mít připraveny na každé sezení papírové kapesníky. (Dučaiová, 2018, s. 124) „Prostřednictvím reminiscence – sdílení vzpomínek z naší osobní zkušenosti, s jejich podobností i rozdílností – znovu objevujeme sami sebe a setkáváme s jinými lidmi s rozšířeným porozuměním.“ (Gibson, 2006, s. V)

Praktická část

4. Komplexní edukační program jako možnost aktivizace seniorů v zařízení sociálních služeb

Vzhledem k proměnám současné společnosti je třeba uvědomit si, v souvislosti s problematikou vzdělávání seniorů, že edukaci seniorů je třeba chápat v širokém kontextu všech společenských věd, které s danou problematikou souvisejí, neboť mnohé poznatky vycházejí z řady příbuzných oborů (tzn. kromě andragogiky a gerontagogiky, také sociologie, medicíny, sociální a speciální pedagogiky a dalších). Určujícími determinanty nejen cílů vzdělávání/edukace seniorů, ale i jeho dalších charakteristik, jsou především takové faktory jako postoj seniora a jeho nejbližších ke vzdělávání, jeho sebehodnocení a sebereflexe, konkrétní kvalita života. „Akce slouží k aktivizaci obyvatel a udržení jejich integrity a sebeúcty. Stálé ověřování vlastních schopností, možností a zájmů zabraňuje stagnaci a duševnímu a fyzickému chátrání.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 24)

Stárnutí populace je neoddiskutovatelný fakt¹². Stárnutí s sebou přináší celou řadu problémů. Mnoho lidí, se kterými se autorka práce potkala během svého života a hovořila s nimi, se těší, že svoje stáří prožijí smysluplně a s radostí ve svém domečku se zahrádkou¹³, psem a kočkou a jejich děti a vnoučata je budou navštěvovat. Den bude naplněný péčí o dům a vše kolem, zbyde i čas na popovídání se sousedy. „Starým lidem by se mělo umožnit, aby co nejdéle žili v navyklém obytném prostředí. Z hlediska sociálního to znamená, že by měli mít možnost zachovat si styk s dětmi, příbuznými a ostatními lidmi, se kterými měli živou komunikaci. Rozhodující podmínkou životní spokojenosti starých lidí je možnost účastnit se ekonomického a sociálního života společnosti a samostatnost. Samostatnost znamená především bydlení ve vlastním bytě a vedení vlastní domácnosti, ale také svobodnou volbu sociálních vztahů a zájmů i činností.“ (Wolf, 1982, s. 272)

¹² Jak vyplývá z následující statistiky, nejen v České republice, ale celosvětově a především v Evropě stoupá počet seniorních osob. Celkový počet seniorů ve věku 65+ v roce 2019 byl 2 131 630, což představuje necelých 20 % populace (Demografická ročenka České republiky ..., 2020, s. 305), přičemž celkový počet osob v domovech pro seniory k 31. 12. 2019 činil 35 275 osob. (Statistická ročenka z oblasti práce a sociálních věcí 2019, 2020, s. 59) Data z Eurostatu hovoří o stoupající tendenci v počtu seniorů v Evropské unii. Mezi lety 2013 a 2019 vzrostl počet osob ve věku 65 a více z původních 18,2 % na 20 %. (Proportion of population aged 65 and over). Tento rostoucí trend je patrný i v ČR.

¹³ Tím má být řečeno, že mnohý starý člověk fixovaný na známý a jím vnímaný životní prostor jako bezpečný, protože se v něm dobře cítí, své bydlení nerad opouští.

Realita však bývá jiná, mnoho seniorů z různých důvodů odchází dožít do sociálního zařízení. Pobyt v sociálním zařízení se značně liší od toho, co si člověk na stáří představoval – ztráta soukromí, ztráta možnosti mít u sebe svého mazlíčka, ztráta sociálních kontaktů z komunity, ve které byl zvyklý, nemožnost realizovat koníčky. Vzhledem k tomu, že klienti sociální zařízení mívají často spoustu zdravotních problémů, které způsobí, že na řadu požadavků rezignují, protože už by je prostě nezvládli, jeví se jako nejhorší ztráta sociálních kontaktů a pocit, že už nikomu nestojí za to, aby se mu věnoval kvůli jiným věcem, než jsou záležitosti denní potřeby. V pobytových zařízeních pro seniory bývá v českém prostředí pozornost věnována primárně saturaci takových aspektů, jako jsou pořádek, osobní hygiena, klid, přísun potravy. Psychosociální péče bývá redukována na nezbytné minimum. Zvláště u klientů vyššího věku s nejrůznějšími omezeními je to zvláště patrné – chybí pobídky pro zvládnutelné aktivity a dostavuje se apatie, ztráta smyslu života a deprese. Úhel pohledu ošetřujícího personálu na celou problematiku bývá upřednostňován před skutečnými potřebami klientů. Právě přístup ošetřujícího personálu bývá mnohdy brzdou rozvoje nebo udržení aktuální úrovně schopností a dovedností ubytovaného seniora. Místo aby programová nabídka pro klienty domovů vycházela z jejich potřeb, tak pod rouškou dodržování řádu, dochází především k uspokojování potřeb pečovatelů tak, aby jim ušetřil práci a zbavil „je zodpovědnosti za kvalitu posledních let jejich svěřenců.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 12-13)

Při kontaktu se seniory se velice často zapomíná na to, že není vždy vhodné, dobré a přínosné zaměřovat pomoc s kontrolou. V mnoha případech je harmonogram a program dne určován personálem bez ohledu na pohodlí klientů, avšak právě jim by se denní aktivity měly přizpůsobit primárně. Někde si však již „personál uvědomil, že je tam pro obyvatele a jeho úkol je pečovat o ně, aby se cítili spokojení. Přizpůsobovat se musí zastaralé, nepružné praktiky, a nikoli obyvatele. Těm je třeba co možná nejdéle zachovat určitou míru kontroly nad svým životem, aby nepropadli apatii.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 34)

Autorka práce se domnívá, že je důležité získávat a zpracovávat nové informace o tom, jak zlepšit život seniorů v sociálních zařízeních a předkládat jim co možná nejpestřejší nabídku programů, kterou jsou schopni a ochotni realizovat, aby jejich život byl kvalitnější a aby neztráceli chuť jej prožít, byť jsou si vědomi blížícího se konce. „Každý jednotlivec by měl mít možnost učinit ze svého stáří smysluplné období života.“ (Wolf, 1982, s. 272) „Odborníci zjistili, že tělo i mysl dokáží znovu a znovu obnovovat své schopnosti. Z nemoci se tělo uzdraví, rány se zahojí, a to mnohdy i bez lékařské pomoci. Právě tak i mysl se zklidní,

když jí to dovolíme. Tělo a mysl mají pak schopnost správně fungovat po dlouhá léta. “
Teorie, které nám doporučují, „abychom s přibývajícím věkem zpomalili a začali se šetřit,
mnoho pohodlných lidí radostně poslechne a má výmluvu pro pasivní život. Pomalu začne
ubývat fyzických a mentálních schopností, tělo ztrácí pohyblivost, až jednoho dne skončíme
v křesle nebo na lůžku, neschopni pohybu. Šetříme-li si mozek, stane se totéž s naší mentální
kapacitou.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 8)

Autorka práce navrhuje, že by mělo platit pravidlo, že ještě před tím, než místo
pomoci sám převzmu kontrolu nad myšlením a zájmem druhého člověka, tedy i seniora,
tak zcela v duchu Marie Montessori připustím třeba jen v duchu prosbu: „Pomoz mi, abych
to dokázal.“ (Maria Montessori) „Každodenní uplatňování metody dr. Montessori je výzva
pro každého z nás. Začíná u našeho postoje vůči lidem, které je třeba opatrovat, ošetřovat a
kterým je třeba pomáhat.“ (Wehner, 2013, s. 28) Stejným způsobem autorka uvažuje o práci
s životní silou a tvořivostí seniora – nebrat mu možnost sebevyjádření jakýmkoli možným
způsobem. „Jednou z důležitých charakteristik životní síly je tvořivost. Tvořiví lidé v sobě
tuto sílu obnovují tím, že se stále na něco těší, o něco usilují. Mají před sebou cíle, které je
motivují k produktivitě. Nejlepším zdrojem energie je nadšení. Očekávat od sebe co nejvíc.
(Rheinwaldová, 1999, s. 17)

Všechny tyto skutečnosti vedly autorku práce k zamyšlení a vytvoření komplexního
variovatelného edukačního programu pro seniory ubytované v zařízení sociální služeb
(domovy důchodů apod.).

Základem takového programu je jednoduchá fyzická aktivita, četba knihy,
reminiscenční terapie a kreativní ztvárnění. Úroveň obtížnosti se nastavuje dle schopností,
zájmů a motivací účastníků. Tyto informace jsou zjištěny průzkumem. Záleží tedy na mnoha
faktorech, které mají vliv na finální podobu edukačního programu – zájmy, koníčky, fyzická
kondice, kognitivní stránky a funkce smyslů, emoční a společenské stránky. Je třeba také
mít na mysli možnosti zařízení (prostor, personál, technika). Toto všechno určuje, jak velký
stupeň aktivity budou schopni účastníci vyvinout – např. zda četba knihy bude možná
samotnými účastníky či nikoliv, jak náročná bude fyzická aktivita (rozcvička), která témata
reminiscenční terapie budou vhodná, jaký kreativní obor zvolit – výtvarné, hudební,
slovesné ztvárnění.

Realizovaná verze edukačního programu pro seniory žijící v pobytovém sociální
zařízení byla pojmenována podle knihy, jejíž četba byla jednou z hlavních částí programu –
Malý princ, s podtitulem Sny, přání a touhy. Hlavní body edukačního programu: zahřátí

(rozcvička), četba pasáže z knihy, zápis klíčových slov, převyprávění, reminiscenční terapie, zhlédnutí filmu, výtvarné ztvárnění. Úroveň edukačního programu byla nastavena na základě provedeného průzkumu následovně:

- lektorka¹⁴ edukačního programu byla současně moderátorkou, rovněž měla na starost četbu jednotlivých částí knihy, zápis důležitých informací na flipchart a nabízela témata k reminiscenci,
- aktivita seniorů během reminiscence nebyla nijak omezována, pouze usměrňována v rámci témat daného setkání,
- pro výtvarné ztvárnění byla zvolena prostá koláž obrázků (s pomocí lektorky).

Při tvorbě obsahu byly sledovány především záměry probudit v seniorech, pomalu upadajících do apatie a nezájmu chuť hledat smysl života, objevovat své skryté schopnosti a možnosti prožít naplněný život až do konce. Z těchto důvodů byly pro přístup ke klientům a tvorbu obsahu využity techniky feministické pedagogiky a vůle k hledání smyslu života dle V. E. Frankla.

¹⁴ Lektorka programu je rovněž autorkou této diplomové práce.

4.1 Využití výukových technik feministické pedagogiky při práci se seniory v sociálních zařízeních v rámci aktivizačních programů

Feministická pedagogika má kořeny ve dvou kontextech. První z nich je spojen s ženským hnutím v 70. letech minulého století. Druhý pramen, ze kterého vzniká feministická pedagogika, je kritická pedagogika. (Accardi, 2010)

Feministická pedagogika nabývá mnoha forem a není omezena na témata jako ženská a genderová studia; jakákoli výuka je potenciální místo pro feministické vyučování, narušuje tradiční představu o moci a autoritě při edukaci. Feministické vyučování je designováno na bázi spolupráce, všechna mínění jsou ceněna, lektori i studenti (v tomto případě senioři) jsou partneři, vzájemně se respektující. Studenti (senioři) dobře reagují na to, že je o ně pečováno, chtějí být objektem zájmu. Feministická pedagogika je takový přístup k vyučování, který se zabývá genderovou nespravedlností a jinými nerovnostmi. Prostřednictvím edukačních strategií zaměřených na studenta se feministická učitelka snaží zvýšit povědomí svých studentů ohledně útlaku a podpořit k jednání. Feministický pohled je způsob, jak vyslyšet a problematizovat nerovnosti, kterým čelí všichni marginalizovaní. (Accardi, 2010)

Jinými slovy: feministická pedagogika se zabývá sociální spravedlností a vidí vzdělávání jako prostor pro sociální změnu a transformaci, odhalení a ukončení útlaku žen a dalších případů marginalizace. Mezi tyto případy marginalizace lze zařadit i skupiny osob, vůči kterým panují předsudky.

V tomto případě se jedná o marginalizovanou skupinu seniorů umístěných v zařízeních mimo dosavadní místo pobytu (domov) s řadou onemocnění, včetně částečné ztráty zraku či sluchu. Senioři v sociálním zařízení se také potýkají se ztrátou kontaktů a sociálních vazeb, kdy hrozí nebezpečí vzniku pocitu osamělosti, apatie či ztráta motivace k životu. Společnost se k těmto faktům staví poněkud vlažně a obecně se má za to, že seniorům v domovech je poskytnuto vše a je tím myšleno bydlení, obstarání hygieny a zajištění výživy. Další potřeby klientů domovů nebývají na pořadu dne.

Právě přístup jakým feministický pedagog učí, staví studenta (v tomto případě seniora) do středu edukačního procesu. Feministické výukové techniky, které lze využít při práci se seniory:

- lektor a student jsou si rovni,
- student je středem zájmu,
- podporuje spolupráci ve skupině,
- oceňuje expertní znalosti,

- odrazuje od pasivity, podporuje aktivitu,
- zdůrazňuje harmonii (dobrou pohodu). (Accardi, 2010)

Využití těchto technik bylo uplatněno v přístupu k účastníkům edukačního programu konkrétně takto:

- lektorka se vůči účastníkům žádným způsobem nechovala nijak nadřazeně, neuplatňovala autoritu, byla jim partnerem v diskusi, respektovala jejich rozhodnutí,
- lektorka brala v potaz zájem o různá témata ze strany účastníků,
- lektorka pobízela společnou komunikaci a diskusi nad tématy,
- lektorka oceňovala znalosti témat a pokroky všech účastníků,
- lektorka podporovala veškerou aktivitu ze strany účastníků,
- lektorka se chovala ke všem účastníkům s úctou, vstřícně a přátelsky.

Ze strany účastníků edukačního programu byl tento přístup akceptován a opětován.

4.2 Využití vůle ke smyslu dle logoterapie Viktora Emanuela Frankla ke stanovení cílů aktivizačních programů pro seniory v sociálním zařízení

Logoterapie se soustřeďuje na smysl lidské existence i na lidské hledání tohoto smyslu. Podle ní úsilí nalézt smysl vlastního života je prvořadou motivační silou v člověku.“ Frankl tady hovoří o **vůli ke smyslu**. (Frankl, 1994a, s. 65-66)

Snad každý člověk si několikrát za život položí otázku, zda jeho život má smysl, zda jeho konání přináší druhým lidem něco smysluplného. Smysl života není něco, s čím se jednou provždy narodíme, smysl život dostává vždy v konkrétním čase, na určitém místě, mezi lidmi, kteří jsou přítomni. Proto jej musíme v těchto konkrétních okamžicích objevovat. „Hledání smyslu je v životě člověka primární silou a tento smysl každý člověk musí a může naplnit sám. Člověk potřebuje něco, pro co by žil a tento smysl naší existence odhalujeme.“ O tom, zda člověk naplní či nenaplní potenciální smysl, se on sám svobodně rozhoduje. Je nasnadě, že naše chování a rozhodování o tom jaké hodnoty budeme vyznávat je určováno věcí, člověkem nebo Bohem, kterému jsme se oddali. Člověk je tedy zodpovědný za vlastní život. „V odpovědnosti vidí logoterapie podstatu lidské existence.“ (Frankl, 1994a, s. 66,67,72)

Podle logoterapie můžeme smyslu života dosáhnout třemi odlišnými cestami či způsoby: 1. prováděním nějakého činu, 2. zakoušením nějaké hodnoty, 3. utrpením. (Frankl, 1994a, s. 73)¹⁵ Jak píše Trtíková: „Frankl všechny tyto tři hodnoty sám prožil a jeho praktické zkušenosti z koncentračních táborů (Terezín, Osvětim, Kaufering III., Türkheim), ačkoliv byly děsivé a naprosto nelidské, v jeho akademickém bádání ho značně posunuly dopředu a jistě i tyto otřesné zážitky přispěly k věrohodnosti Franklových myšlenek.“ (Trtíková, 2013, s. 197)

1. Skutkové hodnoty

Provádění nějakého činu jsou všechny lidské skutky, je to vše, co člověk během dne vykoná – ať už sám nebo společně s jinými. Frankl sem zahrnuje i zábavu a odpočinek.

¹⁵ Drapela in (Hrabal, 1998, s. 23) uvádí dle jiného Franklova díla toto pojmenování: 1) lidské skutky, 2) zážitky pravých hodnot, 3) utrpení. Frankl v knize Co v mých knihách není píše toto: „Tak jsem již v roce 1929 koncipoval rozlišení tří hodnotových skupin, případně tří možností, jak dát smysl životu - až do jeho posledního okamžiku, až do jeho posledního dechu. Tyto tři možnosti, jak dát životu smysl, jsou: čin, který si vytváříme, dílo, které vytvoříme, nebo zážitek, setkání a láska. (Frankl, 1997, s. 49)

„Podle Franklova názoru má každý lidský skutek potenciální obsah, který mu dává vnitřní smysl.“ Je však třeba mít na zřeteli důvod, proč činím to, co činím. Práce, kterou vykonávám s vědomím toho, že výsledek mé práce přinese potěšení, útěchu či povznesení někomu jinému, je dobrý příklad Franklova výkladu. Každá aktivita tak může mít svou cenu. (Hrabal, 1998, s. 23)

2. Zážitkové hodnoty

Druhá cesta, jak můžeme dosáhnout smyslu života, je realizace hodnot zážitkových, „které člověka obohacují a povznášejí, např. při pozorování krásy přírody, při kontaktu s opravdovým uměním nebo v uspokojení ze skutku ryzího altruismu. Láska je nejvyšší lidská hodnota a je možno ji nalézt všude.“ (Hrabal, 1998, s. 24)

3. Hodnoty postojové

Prostřednictvím utrpení realizujeme hodnoty postojové. „Logoterapie postuluje pojem tragické triády, která zahrnuje utrpení, pocit viny a fyzickou smrt, a která nám dává možnost hlubokého lidského růstu.“ (Hrabal, 1998, s. 24) Toto nám Frankl dokazuje ve svých knihách nekonečnou řadou příběhů lidí, se kterými se setkal v koncentračních táborech během svého věznění. I trpící člověk může dosáhnout opravdového heroismu a proměnit své utrpení v morální vítězství tím, že objevuje konečný a nejhlubší smysl života. „Franklovy podněty k odhalování smyslu života pomáhají jednotlivcům nalézt vlastní poslání ve společnosti.“ (Hrabal, 1998, s. 27)

Smysl života může člověk ztratit, když pochybuje o smyslu vlastní existence nebo neví, co dál – tyto pochybnosti a bezsmyslnost se mohou stát patogenní, avšak „život nepřestává mít do slova a do písmene až do posledního okamžiku, až do posledního vydechnutí smysl.“ (Frankl, 1994b, s. 167-168)

Všechny tyto hodnoty byly zohledňovány při tvorbě edukačního programu a i při jeho realizaci.

4.3 Průzkum mezi klienty

Před realizací programu bylo třeba zjistit průzkumem zájem klientů o aktivity, jejich koníčky v minulosti a nyní, dále to, jak sami účastníci vnímají úroveň svých schopností ve vztahu ke zdravotním omezením. Bylo třeba také nastínit nabídku programu tak, aby klientům nebyl zcela cizí a neobávali se, že budou nuceni k něčemu, co nebudou moci zvládnout a mohou se dostat do nepříjemné situace. Staří lidé mohou být velice křehké nádoby a je třeba k nim přistupovat vlídně a s respektem. Pro zjištění potřebných dat byl vybrán polostrukturovaný rozhovor a dotazník zájmů a činností doplněný záznamem pozorování v těchto skupinách ukazatelů: fyzická kondice, kognitivní stránky a funkce smyslů a emoční a společenské stránky. Pro šetření nebyl sestavován speciální dotazník, ale byly použity upravené dotazníky dle (Rheinwaldová, 1999, s. 27-29), neboť se autorka domnívá, že použití prověřených nástrojů šetření, které jsou dostupné v literatuře, jsou pro účel tohoto průzkumu dostačující. „V procesu sestavování dotazníku se výzkumník opírá o své zkušenosti, o dostupnou literaturu a teorie i o celkový přehled.“ (Hendl, 2005, s. 48)

Klienti domova byli o nabídce programu a nutném sběru informací konaném před samotným započítím programu informováni lektorkou za přítomnosti pracovnice zodpovědné za vytváření a realizaci programů v domově z důvodů navození atmosféry důvěry. Schůzka se seniory probíhala v duchu přátelského popovídání, byly zodpovězeny veškeré otázky, které klienti k programu měli, rovněž jim byla vyjádřena podpora při překonávání obav z nového a podpořena motivace k účasti na programu. Ke všem klientům bylo přistupováno vlídně, klidně, s respektem, a pokud to situace dovozovala a byl patrný zájem ze strany klientů, tak přátelsky s drobným fyzickým kontaktem, který se ukázal jako velmi žádoucí pro sblížení – při uvítání a loučení podání ruky, při rozhovoru, když se stával méně formální, nikoli však familiární, dotek rukou, pohlazení, jako vyjádření účasti při výpovědi klienta.

4.3.1 Účel šetření a výzkumné otázky

Hlavním účelem šetření bylo zjistit, jakou úroveň a obsahovou náplň programu lze realizovat s vybranou skupinou účastníků. Cílem výzkumu tedy je zjištění, jaká je vyhovující úroveň a obsahová náplň programu.

Výzkumné otázky:

- 1) Jak hodnotí účastníci svoje schopnosti?

- 2) Jaké mají/měli účastníci zájmy?
- 3) Jak se účastníci cítí motivováni?

4.3.2 Typ výzkumu a metody sběru dat

Vzhledem k předem danému výběru účastníků programu byl pro průzkum zvolen kvalitativní způsob získávání dat. Jeho základem byly upravené dotazníky dle Rheinwaldové, interview s účastníky, informace od personálu a pozorování. Výzkum byl realizován s omezeným počtem jedinců a na jednom místě (v místě jejich pobytu v sociálním zařízení). Získaná data nebyla zobecňována. Vyplňování dotazníků, interview a pozorování probíhalo současně. Při kvalitativním výzkumu „výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoli informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní i induktivní závěry.“ (Hendl, 2005, s. 50)

Vytipování účastníci programu trpěli řadou zdravotních omezení, proto jim bylo nabídnuto, zda by souhlasili s tím, že dotazníky dle jejich pokynů vyplní lektorka programu. Všichni účastníci průzkumu s touto nabídkou souhlasili. Během dotazování dle dotazníků probíhalo současně i neformální interview, které navazovalo na dotazy v dotazníku, a pozorování účastníků. Neverbální projevy, emoční stavy, gestikulace, mimika a chování dokreslovaly celkovou atmosféru a pro správnou interpretaci skutečného zájmu, úrovně motivace a schopností účastníků byly stejně tak důležité jako otázky z dotazníku. Mnohdy právě tyto projevy evokovaly např. jiným způsobem položenou otázku nebo otázku doplňkovou pro získání odpovídajícího obrazu účastníka. Shromážděné informace, které byly provázány na výzkumné otázky, byly lektorkou programu zaznamenány a následně vyhodnoceny.

Sběr dat probíhal ve společenské místnosti v zařízení, kde senioři bydleli, s každým účastníkem zvlášť cca 1 – 1,5 hodiny.

4.3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořila skupina zájemců o edukační program z jednoho konkrétního zařízení sociálních služeb. Skupinu tvořili senioři ve věku 77 – 84 let, 7 žen a 2 muži, původně bydlící v sídlech menších než 2 000 obyvatel.

4.3.4 Etika výzkumu

Před započítím výzkumu byly účastníci informováni o účelu, průběhu a okolnostech výzkumného šetření, žádné informace nebyly zamlčeny.

Vzhledem k tomu, že závěry tohoto šetření byly v přímé souvislosti s úrovní obtížnosti a obsahovou náplní edukačního programu, tzn. bez takového průzkumu by nebylo možné nastavit úroveň programu odpovídající schopnostem a zájmům účastníků programu, nebyl vyžadován písemný souhlas s účastí. Za pasivní souhlas bylo považována účast v průzkumném šetření.

Účastníci byli rovněž informováni, že mohou kdykoli v průběhu dotazování další pokračování šetření odmítnout, bez toho, že by toto odmítnutí mělo přímý vliv na jejich zapojení do edukačního programu.

Dále byli účastníci ujištěni, že se žádné informace, které budou v průběhu šetření předány ke zpracování, nedostanou k dalším osobám, vyjma využití dat v diplomové práci nebudou nikde publikovány. I v tomto případě se získanými informacemi bude zacházeno jako s důvěrnými a anonymními.

4.3.5 Způsob zpracování dat

Získané informace byly zpracovány prostřednictvím tabulkového editoru, ve kterém byly sledovány četnosti bodového ohodnocení jednotlivých otázek, dále četnosti informací získaných z rozhovorů.

Informace získané z pozorování měly pouze doplňující funkci pro lepší kontakt a nastavení vztahu s jednotlivými účastníky.

4.3.6 Vyhodnocení získaných dat

Odpovědi na otázky byly vyhodnocovány s ohledem na všechna fyzická a psychická omezení účastníků. Během rozhovorů a vyplňování dotazníků probíhalo i pozorování emocionálního zabarvení při odpovědích na otázky, fyzického stavu, atd. proto, aby bylo možné adekvátně nastavit stupeň obtížnosti programu ve vztahu k tomu, co vybraná skupina seniorů bude schopna zvládnout a současně aby byl zajištěn maximální možný rozvoj anebo udržení aktuální úrovně mentálních schopností pacienta. Za daných okolností a stavu klientů domova nebylo zcela vůbec možné uvažovat o výrazném zlepšení jejich fyzického stavu.

Z odpovědí na otázky vyplynulo následující informace¹⁶:

- Zájmy a koníčky – většina klientů by ráda trávila čas programu *ve skupině*, neboť mnozí potřebují pomoc; vyhovující čas je *odpoledne během víkendu*, protože za těmito klienty málokdy někdo o víkendu přijíždí; *ve společenské místnosti*, případně venku za teplého počasí; přednost dávají *používání rukou*, nikoli nohou; potěšení by jim přinesl kontakt se zvířaty, největší zájem byl o kočky¹⁷; líbí se jim *poslouchat*, pokud jim někdo předčítá; neodmítli by *lehká cvičení a jednoduché rukodělné práce*; většina klientů má nyní v seniorském věku ráda spíše teplé počasí od jara do podzimu, ale v mládí žádné roční období zcela nepreferovali; většinu činností, kterým se dříve věnovali, již nyní nejsou v domově schopni zvládnout – zahradničení, sadaření, včelaření, hra na hudební nástroj, výtvarné techniky (šití, pletení, háčkování, dřevorezba), sport (turistika, jízda na kole, gymnastika, lyžování).
- Fyzická kondice – u většiny klientů byla patrná nízká ohebnost a rozsah pohybu a současně nízká vytrvalost i síla, koordinace jednotlivých částí těla odpovídala nízké pohyblivosti¹⁸, koordinace oka a ruky byla u většiny klientů dobrá.
- Kognitivní stránky a funkce smyslů – u většiny klientů byla schopnost koncentrace a uvědomování si na dobré úrovni; schopnost vyjadřovat se však byla značně snížena, sami klienti upozorňovali na to, že jim déle trvá, než se rozmluví a jsou schopni vést plodný dialog, přesně řečeno nejprve na začátku rozhovoru často hledali slova a vhodný způsob vyjádření toho, co chtěli sdělit, byly cítit obavy, aby něco neřekli špatně, ale během rozhovoru se tato schopnost zlepšila¹⁹; dlouhodobá paměť byla na velmi dobré úrovni na rozdíl od

¹⁶ Je zde uvedena pouze zkrácená analýza dotazníků a rozhovorů neboť podrobná analýza není předmětem této práce a nejeví se jako přínosné ji zde uvádět vzhledem k požadované délce práce.

¹⁷ V bezprostředním okolí domova důchodců, kde byl realizován program, jehož průběh je zaznamenán dále, se pohybovalo několik koček a kocourů. Ubytovaní pacienti využívali každé možné příležitosti, kdy mohli kočku pohladit nebo ji mít chvíli na klíně. Ležící pacienti vyžadovali možnost alespoň se na kočky dívat z okna. Radost, kterou jim to působí, nebylo možné přehlédnout.

¹⁸ Většina klientů se pohybovala pouze za pomoci hůlky, francouzských holí nebo chodítka.

¹⁹ Jak se mnoho klientů samo vyjádřilo, vedou s ošetřujícím personálem stále stejné a velmi jednoduché rozhovory, které zapříčiňují to, že se pak v jiných situacích hůře vyjadřují a cítí to jako svůj hendikep.

krátkodobé²⁰; většina klientů měla potíže se zrakem a sluchem, asi v polovině případů byl hmat v pořádku²¹, čich a chuť, až na drobné výjimky klienti označili jako velmi dobré.

- Emoční a společenské stránky – výsledky dotazníků z ukazatelů kooperace, nadšení, neverbální interakce, konverzace, účast, vyrovnaná povaha a dokončování úkolů byly velice vyrovnané, nadpoloviční většina účastníků se ohodnotila počtem bodů 8 a více²². Naproti tomu výsledky z ukazatelů fyzický kontakt a citové reakce byly nevyrovnané, pokrývaly prakticky celou škálu. Při podobnějším rozboru odpovědí účastníků průzkumu s účastníky samotnými²³ se ukázalo, že senioři trpí řadou předsudků v tom slova smyslu, že mají obavy, zda fyzický kontakt typu: dám někomu ruku na rameno nebo předloktí, pohladím po ruce, může druhá osoba špatně pochopit, i když oni sami toto vnímají pozitivně a jako velmi příjemné, k navození přátelské atmosféry. Podobně se vyjadřovali i o ukazateli citové reakce – oni sami vnímají citovou reakci druhé osoby jako přínosnou pro budování vztahu, ale o své citové reakci se domnívají, že druhé obtěžuje. V ukazateli soutěživost se ukázalo u většiny účastníků, že toto pro ně není prioritou, ale že jejich největším zájmem je rozvoj a plodně využitý čas v rámci možností a pobavení. V ukazateli rozsah zájmů to bylo velmi podobné, protože většina klientů odpovídala v tom smyslu, že své dřívější zájmy, až na malé výjimky, nemohou provozovat, ale jsou rádi za každou možnost využití potenciálu, který jim zbývá, a jsou rovněž rádi, pokud jsou jim vhodné aktivity nabídnuty.

Veškeré shromážděné informace byly nosné pro vytipování odpovídající úrovně programu a nastavení obsahové náplně jednotlivých schůzek.

Dále bylo nutné přihlídnout k prostorovým možnostem a vybavení domova pro seniory. Skupina seniorů, která se programu zúčastnila, byla ubytována v hlavní budově, kde se nenacházela společenská místnost. Ta byla v areálu cca 100 m od hlavní budovy přístupná

²⁰ Téměř všichni účastníci rozhovorů se vyjádřili v tom smyslu, že vzpomínky z dětství, mládí, dospělosti si vybavují poměrně dobře, ale jen velmi těžko si vybavují např. co se událo včera anebo i před hodinou.

²¹ Vzhledem k pozorování klientů se problém jeví spíše v ubývajících fyzických silách.

²² Škála ohodnocení dle (Rheinwaldová, 1999) byla o 0 do 10, přičemž známka 10 je nejvyšší hodnoty.

²³ Jednalo se o tu část skupiny, která odpovídala ve škále v počtu bodů 4 a méně.

pouze venkovním prostorem. Vzhledem k zimnímu období, kdy byl tento program realizován, a omezené mobilitě účastníků bylo rozhodnuto, že se bude program odehrávat v jídelně v hlavní budově. Tím došlo i k tomu, že byl omezen i čas, ve kterém bylo možno jednotlivá sezení uskutečnit – sobota odpoledne od 14 do 16 hodin po dobu 10 týdnů. „Plán aktivit je třeba stanovit na den, týden, měsíc a rok. Stimuluje k účasti na dopředu naplánovaných programech. Staří lidé mají rádi, když jsou na akce včas připraveni.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 22) Jídelna však byla dobře vybavena – k dispozici byl flipchart s barevnými fixy a televize. Vyhovovalo i vybavení nábytkem především pro závěrečnou fázi, protože účastníci měli dostatek prostoru (každý svůj stůl) pro výrobu koláže (VISION BOARDU).

Celkově byl program na základě doporučení vedení domova rozdělen na deset dvouhodinových setkání s tím, že další hodiny budou případně přidány, protože se u takových projektů se seniory jen těžko odhaduje časová dotace, jelikož pozornost již neudrží dlouho a někdy mají tendenci odbočovat od tématu.

4.4 Parametry a struktura aktivizačního programu

4.4.1 Parametry

Jakkoli determinující byly vstupní podmínky, jedním z cílů bylo vytvořit program co možná nejpestřejší, aby však kopíroval schopnosti, možnosti a motivaci skupiny, pro kterou byl přepokládán. „Aktivity musí být navrženy tak, aby činily život smysluplnější, aby udržovaly a maximálně stimulovaly fyzické, mentální, společenské a emoční schopnosti obyvatel²⁴; nemusí nutně léčit neschopnost.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 22) Reminiscenční terapie se ukázala jako vhodná především s ohledem na to, že vybraná skupina seniorů byla vysokého věku a měla řada zdravotních obtíží. Jak se sami účastníci v prvotním průzkumu vyjádřili, velice často vzpomínají na dobu, kdy jim bylo dobře, na zážitky, na rodinné události, na dobu, kdy chodili do školy, byly mladí, mohli se věnovat mnohdy náročným koníčkům. Doplňkové aktivity jako rozcvička fyzická a kognitivní byly připraveny zcela v intencích schopností účastníků a také s ohledem na pestrost programu. Rovněž výtvarné ztvárnění vycházelo z toho, že se řada seniorů v minulosti věnovala ručním pracím, ale současný stav jim to již nedovoluje. Jednotlivé části programu byly tedy navrženy tak, aby maximálně využívaly potenciálu účastníků a současně jim poskytly alespoň minimální možnost rozvoje v rámci jejich schopností. Uvedené charakteristiky edukačního programu mají podpořit zájem o aktivity a zabránit sklonům k pasivitě. Pasáž citovaná níže je myšlena o seniorech obecně, avšak dle zkušeností autorky práce, o seniorech ze sociálních zařízení platí dvojnásob. „Pro starší lidi má nesmírný význam jejich životní příběh, z něž čerpají v přítomnosti a o který významně opírají svou budoucnost. U starších osob bývají upevněny stereotypy, jež často nechtějí měnit. Mnozí se vzpírají získávání nových vědomostí, vzpomínají na „staré zlaté časy“ a brání se zapojení do současného moderního života. Stává se, že své prožitky berou jako dogma a vydávají je za praktickou životní zkušenost. To starého člověka někdy vede k zaujatosti a nedůvěře k okolí i k odlišnému náhledu na přijímání nových informací. Moderní přístup ale usiluje o to, aby senior plánoval nejrůznější aktivity až do vysokého stáří; my ostatní u něj musíme najít správné motivační páky, aby chtěl o svůj rozvoj usilovat.“ (Klvetová, 2017, s. 64-65)

²⁴ Myšleno domova pro seniory, pobytové zařízení pro seniory, stacionář pro seniory apod.

4.4.2 Struktura aktivizačního programu

Zcela v souladu s (Dučaiová, 2018, s. 13) bylo každé setkání aktivizačního programu členěno do 5 hlavních částí – úvod, zahřátí, hlavní část, zpětná vazba, zakončení a rozloučení. V zásadě setkání měla následující základní strukturu:

1. Úvod – uvítání, pozdravení, informace o jednotlivých aktivitách, organizační informace – plánovaná přestávka, odchod na toaletu, atd.
2. Zahřátí – na začátku každého setkání na bylo na flip chartu napsáno datum a jméno, které je v kalendáři na tento den uvedeno. Z toho vyplynul první úkol – účastníci si měli vzpomenout na někoho toho jména, popsat jej a říci, jaký význam pro ně ten člověk měl. Pokud někdo osobu toho jména neznal nebo si nevybavoval, tak mohl použít fantazii a zkusit vymyslet, jak by si člověka toho jména představoval. Následovalo krátké popovídání o tom, co se dělo v přechodných dnech, každý účastník měl několik minut na to, aby sdělil ostatním svou nejdůležitější novinku posledních dnů. Poté přišla na řadu malá fyzická rozcvička – různě se střídaly jednoduché cviky, které bylo možné vykonávat v sedě, pro každé sezení bylo vybráno max. 5 cviků: tlesknout oběma rukama o stehna a pak rukama o sebe a opačně, několik opakování, mírné zrychlování; vyklepávání rukou a paží; vzpažování a upažování; krouživé pohyby rukama; zvolna uklánění hlavou střídavě na jednu a druhou stranu; krouživý pohyb hlavou; masírování kolen rukama; pokus o předklon; kroužení nohou v kotníčích; střídavé zvedání pokrčených nohou; položit ruce na kolena a znovu totéž s překříženými rukama a střídání jednou pravá nahoře, podruhé levá nahoře; pravá ruka na levé koleno, levá ruka na pravé ucho a opačně; masírování ušních boltců, tahání za ušní boltce²⁵, tak aby to bylo příjemné; masáž zátylku; masáže dlaní a prstů; dechová cvičení.
3. Hlavní část programu byla rozdělena na tyto segmenty²⁶:
 - opakování a reflexe z předchozího setkání – společně lektorka a účastníci,

²⁵ Toto cvičení je použito dle přednášky doc. Kasíkové a jeho účinek je povzbuzení kognitivních funkcí.

²⁶ U každého segmentu je uveden i ten subjekt, který je hlavním aktérem obsahu jednotlivých segmentů.

- četba určené pasáže knihy a zápis klíčových slov²⁷ na flip chart - lektorka,
 - přestávka,
 - s použitím klíčových slov převyprávění přečtené pasáže – společně lektorka a účastníci;
 - navázání reminiscenčního tématu²⁸ - trpělivě, s pochopením a s náležitou úctou jsou účastníci vybízeni lektorkou ke komentářům a vyjádřením k tématu, konkrétní obsah k tématu je na účastnících, lektorka zastává funkci moderátora.
 - 8., 9. a 10. setkání byly strukturovány odlišně, jak je uvedeno v konkretizaci realizovaného programu.
4. Zpětná vazba – co mi setkání přineslo, jsem spokojen, nespokojen, chtěl bych se příště zúčastnit či nikoli, těším se na příště nebo ne, bylo mi dobře/nedobře, co bych pro příště změnil, co se mi naopak líbilo apod.
 5. Zakončení, rozloučení– podání ruky, popřání hezkého zbytku víkendu, těšíme se na příště, opatrujte se, apod.

²⁷ Klíčová slova jsou vybírána za dvojím účelem – jednak slouží k vyvolání děje přečteného a vyslechnutého textu a jednak buď ona sama nebo jako předmět asociace vyvolají vzpomínky dle určeného tématu.

²⁸ Jednotlivá témata jsou zpracována níže v konkretizaci realizovaného projektu

4.5 Podrobný popis realizovaného edukačního programu

Obsahem hlavní části programu bylo čtení knihy Malý princ od Antoina de Saint Exupéryho, práce s knihou, zhlédnutí stejnojmenného filmu a zpracování VISION BOARDU, jehož tématem byly sny a přání, protože snít a přát si můžeme cokoli, dokud neumřeme.

Charakteristiku cílové skupiny, přesněji skupiny, ve které byl projekt realizován: senioři v sociálním zařízení, věková skupina 77 – 84 let (celkem 9 osob), 67 let (jedna osoba), polymorbidita, většinou horší mobilita, částečná ztráta sluchu či zraku, původně bylo ve skupině 10 účastníků²⁹ (mužů i žen), film shlédlo 6 účastníků, závěrečný VISION BOARD vytvořilo 5 osob (ženy). Někteří účastníci vstupovali do programu s tím, že se aktivně nezúčastní a budou jen pozorovat, co se během jednotlivých sezení děje.

Skutečnost, že celým programem až do závěrečné fáze neprojdou všichni účastníci, kteří začínali, je limitující v mnoha ohledech. Struktura a výstup z jednotlivých sezení musí splňovat určité požadavky:

- Každé sezení by mělo mít relativně uzavřené téma a v případě, že se na něj bude v příštím sezení navazovat, měl by zůstat výstup použitelný pro ty, kteří se nezúčastnili.
- Lektor si musí být vědom toho, že někteří účastníci nebudou moci dokončit program např. proto, že se jejich zdravotní stav zhorší nebo dokonce v průběhu realizace zemřou a to vzhledem ke složení skupiny, která prochází programem

Na prvním sezení bylo třeba dohodnout způsob oslovování. Zcela v souladu s doporučením bylo navrženo oslovování paní nebo pane s příjmením a vykání, ale několik

²⁹ Již na začátku realizovaného programu bylo třeba vyřešit poněkud nepřátelské chování jedné z klientek. Tato klientka nebyla v zařízení ještě ubytována v čase, kdy probíhaly vstupní pohovory, její věk na rozdíl od ostatních účastníků byl podstatně nižší a zdravotní stav naopak výrazně lepší, tedy vstupní parametry nebyly podobné úrovně, nicméně o zařazení do programu velice stála. Jakmile se však schůzek začala zúčastňovat, bylo evidentní, že vzhledem k charakteristikám zbývajících klientů, bude rychlejší v reakcích a tempo, které vyhovovalo většině účastníků, pro ni bude příliš pomalé. Velice často vyjadřovala svou nespokojenost a v situacích, kdy jsem zcela záměrně dávala přednost jiným klientům, tak se na sebe snažila strhnout pozornost ne vždy vhodným způsobem a vůči ostatním se začala chovat vysloveně nepřátelsky. Bylo vidět, že jsou ostatní s tímto stavem nespokojeni. I když jsme se všichni snažili, najít něco, čím by se mohla k ostatním přiblížit, aby cítila, že je i ona je přínosem, nepodařilo se nám najít společnou řeč a tato žena po několika schůzkách skupinu opustila.

účastníků navrholo oslovení paní nebo pane a křestní jméno, vykání zůstalo. Tento způsob byl odhlasován a dále používán. Stejným způsobem oslovovali účastníci i lektorku. „Oslovujte obyvatele paní a pane s příjmením, pokud vás nepožádají o jiné oslovení. Vždy vykejte, i když budete požádáni o oslovení křestním jménem.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 21). Následovalo krátké představení účastníků, kdy každý účastník na sebe prozradil pouze to, co sám chtěl, aby ostatní věděli. Lektorka se představila a krátce nastínila, co všechno účastníky po následujících deset sobotních odpolední čeká.

Témata pro reminiscenci pro jednotlivá sezení byla koncipována následovně:

1. – 7. setkání – jaro, Velikonoce, léto, dovolená, podzim, zima, Vánoce.
8. – 9. setkání – zhlédnutí filmu a diskuse nad příběhem,
10. setkání - poslední dvouhodinovka – výtvarné ztvárnění (koláž) s podtitulem *Moje sny* (jaké mohu mít ještě sny a přání), toto ale nebylo nijak závazné, nejdůležitější byla vlastní motivace účastníků.

Podrobný obsah jednotlivých setkání je popsán níže.

1. setkání – reminiscenční téma jaro náměty ke vzpomínání:

- země se probouzí, vzniká vše nové, rodí se nový život – jarní mláďata, barvy jara,
- jaké jsou jarní měsíce, kdy začíná kalendářní a astronomické jaro, znamení podle horoskopu,
- kdo z účastníků má v jarních měsících narozeniny,
- činnosti typické pro jarní období - zahradničení, obdělávání půdy obecně, chalupáři otevírají chalupy po zimě,
- první jarní květiny, rostliny – prvosenky, sasanky, krokusy, pomněnky, sněženky, bledule, hyacinty, tulipány, sedmikrásky, sběr bylin – kopřiva, podběl, popenec,
- důležité svátky a zvyky kromě Velikonoc – pálení čarodějnic, 1. máj – lásky čas, báseň K. H. Máchy, stavění máje, 1. květen – svátek práce, 8. a 9. květen – konec II. světové války – připomenutí historie.

2. setkání – reminiscenční téma Velikonoce - náměty ke vzpomínání:

- křesťanské x pohanské svátky/zvyky – šlohačka, pomlázka, písťalky, klapání poledne, vynášení smrti, zvony letí do Říma, polévání vodou, oslava života,

- pašijový týden – květná neděle, modré pondělí, šedivé (žluté) úterý, škaredá středa, zelený čtvrtek, velký pátek, bílá sobota, Boží hod velikonoční, Velikonoční pondělí,
- komerčnost v současnosti,
- typická jídla – velikonoční věnec nebo cop, beránek, nádivka, „zelená“ jídla, zajíček, jidášky,
- velikonoční výzdoba – věnce, krajky, větvičky, vrbové kočičky
- barvení vajíček – krajové zvláštnosti (vosk, krajka, drátkování, rostlinné obtisky, kraslice),
- pletení pomlázky.

3. setkání – reminiscenční téma léto - náměty ke vzpomínání:

- jaké jsou letní měsíce, kdy začíná kalendářní a astronomické léto, znamení podle horoskopu,
- kdo z účastníků má v letních měsících narozeniny,
- vše je na vrcholu,
- letní plody, zavařování, recepty na ovocné koláče,
- letní zelenina – saláty, polévky,
- chalupaření, práce na zahradě,
- děti – radosti i starosti,
- vztahy – přátelství, manželství,
- pracovní úspěchy,
- začíná houbařská sezóna – recepty na jídla z hub,
- sportovní aktivity.

4. setkání – reminiscenční téma dovolená - náměty ke vzpomínání:

- slunce, voda, vzduch, zmrzlina,
- barvy léta,
- zahraničí/tuzemsko – hory, moře, muzea, hrady, zámky, přírodní zajímavosti,
- příležitost k seznámení,
- příležitost ke vzdělávání,
- fotografování,
- zážitky.

5. setkání – reminiscenční téma podzim - náměty ke vzpomínání:

- jaké jsou podzimní měsíce, kdy začíná kalendářní a astronomický podzim, znamení podle horoskopu,
- kdo z účastníků má v podzimních měsících narozeniny,
- začátek divadelní sezony,
- barvy podzimu,
- sklizeň vína – vinobraní,
- sklizeň ovoce a zeleniny, žně – dožínky, sběr brambor, sběr chmele
- podzimní recepty – jablečný štrůdl,
- kaštiny, spadané listí, podzimní květiny,
- dušičky, návštěva hřbitova, vzpomínání na zemřelé.

6. setkání – reminiscenční téma zima - náměty ke vzpomínání:

- jaké jsou zimní měsíce, kdy začíná kalendářní a astronomické zima, znamení podle horoskopu,
- kdo z účastníků má v zimních měsících narozeniny,
- barvy zimy,
- zimní sporty a dětské radovánky,
- mikulášská nadílka,
- masopust,
- plesová sezóna.

7. setkání – reminiscenční téma Vánoce - náměty ke vzpomínání:

- slavení Vánoc, krajové zvyky,
- příběh Svaté rodiny, narození Krista, půlnoční mše,
- vánoční stromeček a nadílka,
- vánoční výzdoba,
- vánoční jídla – recepty,
- nedostatkové potraviny za socialismu,
- vánoční příběhy – hledání schovaných dárků, *ujídání* cukroví.

Část námětů byla předem připravena a část námětů vyplynula ze zájmu účastníků programu. Jak již bylo řečeno, účast byla zcela dobrovolná a rovněž

k diskutovaným tématům se vyjadřovali ti, jež jednotlivá témata přímo motivovala k zapojení se do diskuse. Účastníci si vzájemně sdělovali svoje zkušenosti, diskutovali, vyměňovali si informace – např. recepty, náměty na četbu knih, poslech rozhlasu, audioknihy, atd.

Osmé a deváté setkání nebyly zaměřeny primárně na reminiscenci vzdálenou, dávno minulou, ale hlavním úkolem těchto dvou setkání bylo zhlédnutí filmu *Malý princ*³⁰ a vzpomínání na přečtenou předlohu – práce s krátkodobou pamětí. Ku pomoci byly poznámky vedené a zapisované v průběhu čtení knihy na flipchart. Nicméně v diskusi k filmu, která následovala vždy po zhlédnutí a převyprávění části filmu, se objevovala často různě závažná témata jako – disciplína, zodpovědnost, touhy, sny, jak dospělý starý člověk vzpomíná na dětství a mládí, jak se nyní cítí, jak si myslí, že ho vnímá jeho okolí – rodina, prostředí, ve kterém žije, celá společnost, mezigenerační vztahy, přátelství, láska, důvěra. Účastníci se také vyjadřovali ke zpracování tématu knihy do filmové podoby.

Desáté setkání, jak již řečeno výše, bylo věnováno závěru aktivizačního programu. Úkol tohoto setkání byl ve dvou dimenzích – jednak shrnutí a reflexe obsahu celého programu a kreativní činnost v podobě výroby vision boardu s tématem *Moje sny*. Účastníci měli k dispozici velké čtvrtky A3, barevné fixy se širokou stopou, lepidlo, nůžky a obrázkové časopisy a magazíny různě tématicky zaměřené – live style, cestování, aktuální dění, historie, umění, sport, motorismus, hobby, atd. Obrázky z časopisů sloužily ke ztvárnění a vizualizaci snů a přání účastníků programu. Vybrané obrázky byly nalepeny na čtvrtku. Se svolením personálu si klienti domova mohli svoje výtvary vystavit v pokojích.

Při výrobě vision boardu probíhala mezi seniory živá diskuse jednak nad tématy předchozích setkání, ale také v souvislosti s tématem posledním – moje sny. Každý účastník svůj výtvar také představil a patřičně okomentoval.

³⁰ Jako součást programu bylo vybráno francouzské animované zpracování z roku 2015.

5. Reflexe

Ačkoli nebylo primárně cílem této práce porovnávání výsledků vstupních dotazníků, které sloužily ke správně zvolené úrovni aktivizačního programu, a stavu, v jakém se účastníci programu nacházeli po ukončení programu, nebylo možné toto ponechat bez komentáře. V průběhu programu se účastníci postupně stávali aktivnějšími a byly patrné změny v kognitivní oblasti výrazně k lepšímu. Jakkoli se při přípravě realizovaného aktivizačního programu nedalo předpokládat, že by se stav účastníků, co se týká kognitivních schopností či fyzického stavu nějak zásadně zlepšil, tak po ukončení programu bylo možné konstatovat, že u klientů, kteří prošli celým programem, došlo k velké změně, kterou bylo možné hodnotit pouze pozitivně.

K některým změnám docházelo postupně a nebylo možné je přehlédnout, u jiných vizuální stránka nebyla zcela patrná, ale dle sdělení klientů bylo možné usuzovat, že změna je veskrze k jejich prospěchu.

Stručné shrnutí pozitivních změn (změny negativním směrem nebyly zaznamenány)

- často se při setkávání nad knihou Malý princ a následných diskusích většina účastníků vyjadřovala v tom smyslu, že se moc těší, že slyší čtení knihy na živo, které se jim líbí mnohem více než v rozhlase,
- ačkoli se zpočátku téměř všichni zdráhali vůbec mluvit nahlas, postupně se začali zapojovat se do diskuse, i když při prvních setkáních vyjadřovací schopnosti nebyly nejlepší a hledání správného výrazu jim činilo potíže, tak později se snažili rozšiřovat slovní zásobu a vyjadřovací schopnosti byly výrazně lepší, snad nejvýrazněji byla patrná zvýšená schopnost koncentrace,
- od sezení k sezení si senioři účastníci zapamatovali více informací z přechodí části programu, takže opakování se stávalo snazší a aktivita postupně ve větší míře přecházela z lektorky na účastníky,
- nejvíce měli účastníci rádi témata, která se jim asociovala s nějakou částí jejich života, pozitivně hodnotili pestrost témat a možnost volby, ke kterému tématu se chtějí vyjádřit,
- velmi výrazně se zvýšila komunikace mezi účastníky programu,
- co se týká fyzické kondice, jak již bylo řečeno většina účastníků trpěla řadou omezení a pohybovala za pomoci zdravotnických pomůcek, i zde došlo k pozitivní změně – jednoduchá cvičení, která byla součástí programu se někteří

účastníci rozhodli provozovat denně dle jejich vyjádření jim to velice prospívá a cítí se lépe,

- všechny účastnice³¹, které prošly závěrečnou fází, velice pozitivně hodnotily formu výtvarného ztvárnění výstupu z programu, se svými výtvary byly velmi spokojené a velice se těšily na to, až si ho budou moci pověsit v pokoji,
- při výtvarném ztvárnění si jedna paní vybrala obrázek krásných modrých šatů, které připomínají britskou princeznu Kate, dále několikery hodinky, protože by ještě chtěla prožít nějaký čas a obrázek silného auta s řidičem, kterým by se chtěla nechat svézt. Další si na nástěnku nalepila kolo a pořádné boty, protože se jí vždycky líbilo jezdit na kole. Jiná si vybrala velké moderní auto a říkala, že potřebuje ještě řidiče, aby jí vozil a přilepila tam fotku populárního herce. Bylo zjevné, že účastnice byly velmi potěšeny možností rukodělné práce, i když si realisticky uvědomovaly svá omezení, především v jemné motorice. Bylo tedy třeba pomáhat s vystřihováním a lepením obrázků.
- na závěr lektorku potěšilo, když poprosili, aby zase s nějakou knížkou přišla. Setkávání nad knihou jim zjevně přineslo potěšení a alespoň minimální samostatnou seberealizaci.

Reflexe v zásadě potvrzuje teze a výzkumy předních gerontologů, že totiž vhodně zvolené edukační aktivity mohou seniorům (nejen) v pobytových zařízeních pomoci „zpomalit proces psychického a biologického stárnutí“. Livečka in (Wolf, 1982, s. 293)

³¹ Až do závěrečné fáze programu se účastnily pouze ženy.

6. Závěr

Zrcadlem společnosti je naše chování ke starším.

Latinské přísloví (Wolf, 1982, s. 251)

„Nemáte-li právě zánět kloubů, doporučí vám lékař klouby postiženými artritidou hýbat a nenechat je ztuhnout. A právě tak jako chráníme tělo před zhoubnými následky nečinnosti, chráníme i mysl před „mentální artritidou“, jak takový stav mysli nazývá anglická gerontoložka MUDr. Gore. Nemusíme se bát, že se nám mozek přílišným myšlením zavaří, a snažíme se ho naopak co nejvíce stimulovat.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 7-8)

O kvalitě naší společnosti vypovídá především to, jak zachází se svými nejslabšími členy, což jsou především senioři³², zvláště ti, kteří dožívají svůj život v sociálním zařízení. Vstupem do takového zařízení se senior musí vzdát řady věcí, ale i oblíbených činností. Senior je nucen sžít se s novým neznámým prostředím a může se u něj „vyvinout pocit závislosti. Sebedůvěra, sebevědomí a pocit sebeurčení rychle mizí, až zaniká. Kvalita života se snižuje přímo zběsilým tempem, mnoho lidí proto ztrácí motivaci a vůli žít.“ (Wehner, 2013, s. 30)

Senioři v pobytových zařízeních mají často nesaturovanou potřebu být prospěšný a užitečný a toto naplnění je možné realizovat prostřednictvím aktivizačních programů, které dávají možnost uplatnit vše, co člověk během svého života nasbíral – zúročit životní zralost, zkušenosti a moudrost a aplikovat je na nové situace. Senior tak získá uznání své lidské hodnoty, aktivizační programy mohou být zdrojem pocitu vlastní ceny a životní energie. „Tento pocit je nutný ke zdravému stárnutí a k **vědomí smyslu života**³³.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 14-15)

J. Křivohlavý ve své knize Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie pro dobré a moudré stárnutí dává celou řadu rad, jak toho dosáhnout v celé řadě oblastí. Doporučuje mimo jiné rozumný pohyb, práci rukama, trénování duševních schopností, udržování kontaktu s přáteli, naučit se naslouchat, dívat se do budoucna a neztrácet ideály. (Křivohlavý, 2011, s. 131-136) Tam, kde senioři nemají anebo mají jen málo příležitostí a možností k realizaci, jako například v domovech pro seniory, musí nastoupit pomoc ze strany personálu zařízení, dobrovolníků a rodinných příslušníků s co možná nejpestřejší motivační

³² Až 78 % seniorů a 62 % ostatní populace se domnívá, že kulturní úroveň společnosti se pozná podle toho, jak se společnost chová k seniorům. (Sak, 2012, s. 163)

³³ Zvýrazněno autorkou.

pobídkou. Jako jedna možnost s velmi dobře realizovatelným programem, který může zahrnout dlouhou řadu aktivit, se jeví právě reminiscenční terapie (i v kombinaci s dalšími programy).

Ačkoli „s přibývajícím věkem dochází k celkovému zpomalení psychických procesů, zhoršuje se pozornost i paměťové funkce“ (Špatenková, 2015b, s. 9), tak prostřednictvím vhodně zvolených aktivit, jako je např. reminiscenční terapie, je možné tento proces v seniorském věku různou měrou zpomalit. „Ke zhoršování paměti dochází významněji až ve vysokém věku (od 70 do 90 let). Aktivní duševní činností lze ovšem paměť trénovat, udržovat a rozvíjet.“ (Špatenková, 2015b, s. 14)

Reminiscenční terapie jakožto edukační technika pro seniory s nejrůznějšími omezeními v sobě skrývá značný potenciál. Reminiscenční terapie představuje vhodně didakticky diferencované organizování procesu edukace seniorů. „Vliv reminiscence na náladu, subjektivní zdraví, depresivitu a sociální integraci starých lidí žijících v institučním prostředí je v literatuře opakovaně potvrzován.“ (Janečková, 2010, s. 31)

„Všichni pracovníci v domovech důchodců musí mít na mysli, že jejich cílem je pomáhat obyvatelům žít podle svých maximálních možností, bez ohledu na stupeň funkčnosti. Ve zkratce možno říci, že každý, kdo je naživu, by měl žít a ne živořit. Cílem pracovníků v gerontologii je pomáhat v tom starým lidem kvalitní, novátorskou a stimulující péči, která respektuje individualitu a hodnotu každého jedince.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 13)

Mnohé vjemy a možnosti zážitků, které člověk stárím, které je provázeno řadou nemocí, a přesídlením do sociálního zařízení ztrácí, mu nemůžeme nahradit. Nemůžeme mu vrátit zpátky jeho mladistvý vzhled, bezproblémovou hybnost těla, pocity, které zažívá při procházce lesem, plavání v moři, známé chutě z dětství, objetí partnera. Co pro seniory udělat můžeme je to, abychom dělali všechno, co můžeme pro to, aby svůj život až do samého konce mohli naplnit vším, co jim přinese povzbuzení, pozitivní pocit, obohacení a co možná nejvyšší kvalitu života. Odměnou společnosti pak budou menší náklady na péči o závislé, nemohoucí a nesamostatné klienty sociálních zařízení a navíc možnost čerpat z bohatství příběhů, které jsou zdrojem moudrosti. Aktivizace seniorů tak přináší výhody nejen seniorům samotným, ale i sociálnímu zařízení, ve kterém pobývá, lektorům a v neposlední řadě i samotné společnosti. „Lze tedy identifikovat řadu přínosů zapojení starší populace do edukačních aktivit jak z pohledu jedince, tak z perspektivy společnosti jako celku. V individuálním kontextu jde především o rozvoj kognitivních a fyzických funkcí, který ve svém důsledku zpomaluje proces stárnutí a působí preventivně proti rozvoji

demence nebo jiných podob regrese. Důležitá je i redukce sociální exkluze a izolace, rozvíjení sociálních kontaktů, prohloubení samostatnosti a osobní důstojnosti, posílení identity, možnost reflexe společenských změn nebo udržení a rozvíjení mezigenerační komunikace. Z pohledu společnosti lze hovořit o významném faktoru zamezujícím projevům ageismu a působícím na rozvíjení společnosti/komunity jako integrovaného systému. Zapojení starších dospělých umožňuje rovněž efektivnější přenos zkušeností a generačně podmíněných kulturních vzorců a v neposlední řadě jde i o přínos ekonomický.“ (Drobný, 2016, s. 25)

7. Seznam použité literatury

Knihy

- ACCARDI, Maria T. *Feminist pedagogy for library instruction*. 1. Sacramento, CA: Library Juice Press, [2010]. ISBN 978-193-6117-550.
- BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2580-2.
- DROBNÝ, Tomáš a Michal ŠERÁK. *Senioři v muzeu: metodický materiál*. Brno: Moravské zemské muzeum, Metodické centrum muzejní pedagogiky, 2016. ISBN 978-80-7028-484-1.
- DUČAIOVÁ, Jarmila a ed. *Aktivizace seniorů: tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů*. Praha: Verlag Dashöfer, [2018]. ISBN 978-80-87963-75-3.
- FRANKL, Viktor Emil. *Co v mých knihách není: autobiografie*. Brno: Cesta, 1997. ISBN 80-853-1966-7.
- FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii ; s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-851-3929-2.
- FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. 1. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. Psychoterapie. ISBN 80-901-6014-X.
- GEORGI, Hana a ed. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.
- GIBSON, Faith. *Reminiscence and Recall: A practical guide to reminiscence work*. 3. Londýn: Age Concern England, 2006. ISBN 978-0-86242-411-4.
- GRUSS, Peter a ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HÁŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.
- HRABAL, Vladimír a J. V. DRAPELA. *Vybrané poradenské směry: teorie a strategie : [učební text pro posluchače pedagogické fakulty Univerzity Karlovy]*. Dotisk. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-718-4011-4.
- JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.
- JEŠUTOVÁ, Eva. *Od mikrofonu k posluchačům: z osmi desetiletí českého rozhlasu*. Praha: Český rozhlas, 2003. ISBN 80-867-6200-9.
- KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- MACHÁČOVÁ, Kateřina a ed. *Aktivní gerontologie, aneb, Jak stárnout dobře*. 2019. ISBN 978-80-204-5489-8.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.
- NORRIS, Andrew. *Reminiscence With Elderly People*. 1. Bicester, Oxon: Winslow Press, 1994. ISBN 0 86388 041 X.
- PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-716-9828-8.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie Smékalová. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1.
- VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-809-0546-073.
- WEHNER, Lore a Ylva SCHWINGHAMMER. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4423-0.
- WOLF, Josef a kolektiv. *Umění žít a stárnout*. I. Praha: Svoboda, 1982.

Článek

- MÜLLER, Oldřich. *Speciálněpedagogická gerontagogika – výsledek změn paradigmatu speciální pedagogiky*. E-Pedagogium. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008, 8(2), 61-68. ISSN 1213-7499.

Internetové zdroje

Články

- GAJDOŠOVÁ, Jana. Zooterapie. *Informační portál pro osoby se specifickými potřebami* [online]. Helpnet.cz, 4.2.2014, 1 [cit. 2021-10-28]. Dostupné z: <https://www.helpnet.cz/aktualne/zooterapie>

KARÁSKOVÁ, Ivana. Když občas zapomínáte, jste vzdělaní, tvrdí lektorka trénování paměti. *IDNES.cz* [online]. 22. 1. 2018, 3 [cit. 2021-09-12]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/dana-steinova-lektorka-trenovani-pameti.A180117_102410_spolecnost_jup

STEINOVÁ, Danuše, Dana STEINOVÁ a Marek STEIN. Organizace studia. *CCV* [online]. Praha, 2. 11. 2016, 2 [cit. 2021-09-12]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/56-centrum-celozivotniho-vzdelavani-ccv>

ŠERÁK, Michal. Role univerzit třetího věku v širších edukačních i sociálních kontextech. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. Národní pedagogický institut ČR, 2018 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/G/21747/ROLE-UNIVERZIT-TRETIHO-VEKU-V-SIRSICH-EDUKACNICH-I-SOCIALNICH-KONTEXTECH.html>

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Conditions of Successful Learning in Adulthood. *Lifelong Learning*. [online]. 2015, 5(2), 8-22. ISSN 1804-526X. Dostupné z: doi:10.11118/lifele201505028

TRTÍKOVÁ, Marie. Viktor E. Frankl, logoterapie a hledání smyslu. *Theologická revue : čtvrtletník Univerzity Karlovy v Praze - Husitské teologické fakulty* [online]. Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy, 2013, 2013, 84(2), 171-210 [cit. 2020-05-21]. ISSN 1211-7617. Dostupné z: <https://biblio.hiu.cas.cz/documents/355246>

Webové stránky

Catwork: Terapie prostřednictvím koček pomáhá léčit. *Nezávislý chovatelský klub* [online] [cit. 2021-10-28]. Dostupné z: <https://nchk.wgz.cz/rubriky/zajmove-kluby/obor-zooterapie-hope-club/zvirata-pomahaji-lidem>

Centrum celoživotního vzdělávání (CCV). *Aktivní stáří* [online]. Praha, 2021, 2021 [cit. 2021-09-12]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/56-centrum-celozivotniho-vzdelavani-ccv>

Demografická ročenka České republiky . Demographic yearbook of the Czech Republic. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2021-05-14]. Obyvatelstvo, volby. ISBN 978-80-250-3046-2.

Future Learn [online]. [cit. 2021-11-07]. Dostupné z: <https://www.futurelearn.com/>

I kočky umí léčit. *Česká průmyslová zdravotní pojišťovna* [online] [cit. 2021-10-28]. Dostupné z: <https://cpzp.cz/clanek/4139-0-I-kocky-umi-lecit.html>

Kurzy celostní muzikoterapie. *Univerzita Palackého v Olomouci* [online]. [cit. 2021-09-19]. Dostupné z: <http://muzikoterapie.upol.cz/>

Maria Montessori. *Wikipedia* [online]. 19. 7. 2021 [cit. 2021-09-12]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Maria_Montessori

Massive open online course. *Wikipedia* [online]. 8.8.2021 [cit. 2021-11-07]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Massive_open_online_course

Proportion of population aged 65 and over. *Eurostat* [online]. European Commission, 27.4.2021 [cit. 2021-11-06]. Dostupné z:
<https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00028/default/table?lang=en>

Rozhlasová akademie třetího věku. *Český rozhlas* [online]. 12. 11. 2012, s. 2 [cit. 2021-09-10]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/rozhlasova-akademie-tretiho-veku-7231199>

Stanovy ESAAT. *ESAAT* [online]. 21.9.2013 [cit. 2021-10-28]. Dostupné z:
https://www.esaat.org/shared-files/403/?ESAAT_Statuten_ab_2013_21.09.2013-1.pdf

Statistická ročenka z oblasti práce a sociálních věcí 2019. *MPSV* [online]., 2020. Dostupné také z:

[https://www.mpsv.cz/documents/20142/975025/Statisticka_rocenka_z_oblasti_prace_a_sociálních_věcí_2019+\(1\).pdf/9da5cc00-7d78-7caa-6bf2-01ecccdeabd7](https://www.mpsv.cz/documents/20142/975025/Statisticka_rocenka_z_oblasti_prace_a_sociálních_věcí_2019+(1).pdf/9da5cc00-7d78-7caa-6bf2-01ecccdeabd7)

Rozhlasový pořad

ŠEVCŮ, Petra. Lubomír Holzer: Vůbec nejsilnějším muzikoterapeutickým nástrojem je lidský hlas. *Český rozhlas* [online]. 17.1.2021 [cit. 2021-09-19]. Dostupné z:
<https://olomouc.rozhlas.cz/lubomir-holzer-vubec-nejsilnejsim-muzikoterapeutickym-nastrojem-je-lidsky-hlas-8407811>

Pomůcky pro reminiscenční terapii

Kniha

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. *Malý princ*. 14. vyd. v Albatrosu, 2. v překladu Richarda Podaného. Praha: Albatros, 2014. ISBN 978-80-00-03424-9.

Film

Malý princ, animovaná filmová adaptace knihy Malý princ autora Antoine de Saint-Exupéryho, režie Mark Osborne, rok výroby 2015

8. Seznam zkratk

CCV – Centrum celoživotního vzdělávání

CMT – Celostní muzikoterapie

ČR – Česká republika

ČZU – Česká zemědělská univerzita

FF UK – Filozofická fakulta Univerzity Karlovy

MFF UK – Matematicko fyzikální fakulta Univerzity Karlovy

MOOC - Massive open online course

UK – Univerzita Karlova

U3V – Univerzita třetího věku