

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra psychologie a sociologie

Bakalářská práce

POTŘEBY A MOTIVACE SENIORŮ K UDRŽENÍ KVALITY ŽIVOTA

Vedoucí práce: PhDr. Jan Polivka

Autor práce: Veronika Hlaváčková

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Forma studia: Prezenční

Ročník: 3.

2009

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

21. dubna 2009

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Janu Polivkovi
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

ÚVOD	5
1 Období stáří	7
2 Změny ve stáří	9
2.1 Změny poznávacích procesů ve stáří	11
2.2 Změny regulačních procesů ve stáří	16
3 Účelná komunikace	19
3.1 Prostředky komunikace	20
3.2 Potíže v komunikaci se starými lidmi	22
4 Aktivity pro seniory	26
4.1 Pohybové aktivity	27
4.2 Aktivní posilování paměti	28
4.3 Různé terapie v ústavních zařízeních	29
4.4 Vzdělávání seniorů	31
5 Motivace a životní hodnoty	34
6 Životní vývojové potřeby	37
PRAKTICKÁ ČÁST	42
ZÁVĚR	49
Seznam použitých zdrojů	51
Seznam příloh	53
Přílohy	54
Abstrakt	60

ÚVOD

Dobrý den, stáří

Dobrý den, sestro stáří!

Ach, viděla jsem tě přicházet z daleka

a nepodala jsem ti ruku...

Dlouho jsem tě nevlídně pozorovala...

Zdála ses mi škaredá, nešťastná, jako kdybys stále nosila smutek,

A jako bys táhla za sebou pytel bídy,

hořkých dnů, samoty, zchátralosti.

Ne, nechtěla jsem, aby ses ke mně přiblížila!

Ty však stojíš těsně vedle mě, dotýkáš se mě.

Musím si asi znovu zvyknout na tvou společnost,

protože mě už nikdy neopustíš;

- Sbohem mládí! A navždycky!

Budeš zabírat stále víc místa v mém životě,

a proto s proměnou svého srdce

volám ted' na tebe ve vsí upřímnosti: „Sestro moje...“

Ted', když tě vidím zblízka,

objevuji tvůj půvab:

máš zkušenosti a všechno jak má být,

dáváš věcem opravdový význam a milost;

osvobozuješ od strojenosti, zbytečnosti, pýchy

a vnášíš mě do pravdy.

Mé tělo chátrá, má duše je však lehčí, aby se mohla lépe vznést.

Sestro stáří, přijímám tě a mám tě ráda,

protože jsem díky tobě volnější a pomalu

se přibližuji k Bohu!

Paní G., 85 let¹

¹ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 17.

Stárnutí je poslední fáze vývoje, kterou prožívá každý člověk. A je to proces, s nímž se musí vyrovnat každý z nás u sebe i u svých blízkých. Stáří je samozřejmou součástí lidského života. Dnešní společnost stárne a její funkce se rozšiřují. Dramaticky se mění i sama povaha stáří jako konkrétní fáze lidského života. Nabízí nové příležitosti, ale přináší i nové problémy. V průběhu vývoje společnosti se postavení starých lidí mění – od „stařešinů“, kteří mají v komunitě hlavní slovo, až k tomu, že někteří lidé vedou boj se závěrečnou fází svého života.

Bakalářská práce nazvaná Potřeby a motivace seniorů k udržení kvality života, je zaměřena na osobnost starého člověka. Pojednává o problematice stáří, se kterou se v dnešní době člověk setkává velice často. A to především tím, že dnešní společnost stárne. Výběr tohoto tématu jsem si zvolila díky tomu, že jsem již na podobné téma zpracovávala absolventskou práci, která byla pro mě inspirací díky mnoha praxím v Domově důchodců v Trutnově a také díky dobrovolnictví, kdy jsem docházela do domácnosti jedné staré paní.

V teoretické části se zabývám osobností starého člověka. Práce je rozdělena celkem do šesti kapitol, které obsahují různé podkapitoly. Zaměřuji se na období stáří ve 21. století, změny ve stáří, co pro starého člověka znamená komunikace a její případné problémy. Dále se zabývám aktivitami pro seniory – jak už pohybové, tak i posilování paměti a případné možnosti vzdělávání seniorů. Práce se také zaměřuje na motivace a potřeby člověka.

Průzkumem v praktické části bude zjišťováno, jak senioři nejčastěji tráví svůj volný čas – jakým způsobem a zda mají vhodné příležitosti v prostředí, ve kterém žijí. V provedeném šetření byla pro sběr dat použita metoda terénního průzkumu. K vyhodnocení a zpracování získaných dat byla využita metoda matematicko-statistická. Pro bakalářskou práci byla zvolena průzkumná technika – dotazník.

1 OBDOBÍ STÁŘÍ

Období stáří je stejně důležité jako každé jiné a zaslouží si stejný zájem jako ostatní vývojová období. Zaslouží si pozornost a zájem nejen ze strany samotného seniora, ale ze strany pomáhajících profesí a v neposlední řadě i zájem státní sociální a zdravotní politiky. Stáří je další vývojová etapa lidského života, ve které je hlavní důraz kladen na uchování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti. Spokojené stáří je pro člověka odměnou. Stáří není konec života, teprve smrt přináší konec života.

V tradičních společnostech byla starším lidem za normálních okolností prokazována značná úcta. V kulturách, v nichž existovaly věkové třídy, měli „stařešinové“ obvykle významné – a mnohdy konečné – slovo ve věcech důležitých pro celou komunitu. V rodině se autorita mužů a žen často zvyšovala s věkem. Naproti tomu v průmyslových společnostech staří lidé obvykle ztrácejí autoritu jak v rodině, tak v širším společenském kontextu.²

1.1 Moderní doba – stáří ve 21. století v ČR

Sociální rozvoj, lepší životní a pracovní podmínky, pokroky v medicíně a prosazování sociálních práv vedou k tomu, že méně lidí dnes umírá předčasně v dětství nebo během pracovního života. Získané roky života jsou hodnotou samy o sobě. Více lidí má možnost prožít delší život než v minulosti a starší lidé tak tvoří významnější část populace než kdykoliv v minulosti. Stáří se stává přímou zkušeností většího počtu lidí.

Zdraví a kvalita života ve vyšším věku jsou do značné míry podmíněny životními podmínkami a rozhodnutími v dětství a dospělosti, včetně životního prostředí a životního stylu. Celoživotní přístup ke zdraví znamená věnovat

² GIDDENS, A. *Sociologie*, s. 57.

pozornost specifickým rizikům v kritických fázích života a zaměřit se na specifické potřeby v různém věku.³

Více lidí má možnost prožít delší život než v minulosti a stárí se stává přímou zkušeností stále většího počtu lidí. Současně se zvyšující se nadějí na dožití při narození se mění životní styl, možnost i očekávání starších lidí. Starší lidé žijí zdravěji a aktivněji.

... „Podle střední varianty projekce demografického vývoje zpracované Českým statistickým úřadem by měli lidé starší 65 let v roce 2030 tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje přibližně 3 miliony osob. V roce 2007 tvořily osoby starší 65 let 14,6% obyvatel České republiky. Relativně nejrychleji se přitom bude zvyšovat počet osob nejstarších. Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání s 124.937 v roce 2007). Naděje dožití při narození bude v roce 2050 činit 78,9 let pro muže a 84,5 let pro ženy.“⁴...

³ MPSV *Kvalita života ve stáří*, s. 13.

⁴ Tamtéž, s. 9.

2 ZMĚNY VE STÁŘÍ

Zdraví je vysoká hodnota individuální i sociální a jeden z faktorů kvality života. Zdraví zahrnuje zdraví tělesné, duševní a sociální a je charakterizováno stavem pohody a spokojenosti, nejen nepřítomností nemoci nebo vady.

Stárnutí je všudypřítomnou součástí naší živé i neživé přírody a nakonec nám nezbyvá, než si uvědomit, že tento proces probíhá i v nás samotných. Stárnutí je jediná fatální nutnost, která se nikomu z nás nemůže vyhnout. Stárnutí není jen pouhé plynutí času. Je ovšem projevem biologických dějů, které nastávají v čase a po určitý čas trvají.⁵

Probíhající změny na začátku období stáří i v jeho průběhu přinášejí změny nejen v oblasti biologické, ale vždy souvisejí i s prožíváním a chováním seniora a jeho postavením ve společnosti. Proto je nesmírně důležité chápat stáří v jeho souvislostech pohledem biopsychosociálním.

V období stáří se mění i mnohé psychické funkce. Některé u těchto změn jsou podmíněny biologicky, jiné jsou důsledkem různých psychosociálních vlivů.

1. Biologicky podmíněné změny mohou mít různý charakter:

- a) ... „Změny jsou pouhým projevem stárnutí a lze je z toho hlediska považovat za normální.⁶
- b) Změny, které vyvolal nějaký chorobný proces a nelze je proto hodnotit jako pouhý důsledek stárnutí. Jejich rozlišení může být zejména na počátku dost obtížné.⁶⁻⁷ ...

⁵ HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*, s. 28.

⁶⁻⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 450.

2. Psychosociálně podmíněné změny

... „Postupný pokles funkčních rezerv a zhoršení adaptačních schopností, včetně inteligence, mohou ovlivňovat i různé psychosociální faktory:

- a) Změny psychických funkcí v době stáří mohou být ovlivněny tzv. *kohoutovou zkušeností*. Lidé stejné generace získalo obdobnou sociální zkušenost, působily na ně podobné sociokulturní vlivy. V průběhu svého života byli zatíženi stejnými makrosociálními traumaty a stresy.⁸
- b) Psychické změny v době stáří může ovlivňovat určitý, *individuálně specifický životní styl* a různé návyky.⁹
- c) Ke změnám mohou přispívat očekávání a *postoje společnosti*, které manipulují staré lidi k přijetí určitého modelu chování, k pasivitě, jejímž důsledkem je stagnace a úpadek kompetencí, které přestaly být využívány.¹⁰ ...

Změn přichází v životě mnoho. Lidé se liší ve schopnosti změny přijmout, vyrovnat se s nimi a zařídit si nový život ke své spokojenosti. Změna musí mít pro svého nositele smysl, pak ji může lépe přijmout. V životě seniorů mnohdy přichází přímo smršť změn.¹¹

Všichni máme určité představy o tom, jak by měl člověk v určitém věku vypadat, jak by se měl chovat. Tyto představy však bývají často předpojaté a mívají daleko k faktům.

Změny:

- Změny osobního vzhledu
- Změny chrupu
- Tělesná hmotnost a metabolické změny

^{8 - 10} VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 451.

¹¹ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 13.

- Změny v kardiovaskulárním systému
- Změněná doba reakce
- Změny v oblasti poznávacích schopností
- Změny osobnosti
- Změny v sexuální aktivitě
- Změny v oblasti smyslů
- Fyziologické změny¹²

2.1 Změny poznávacích procesů ve stáří

Změny dané stárnutím se projevují v oblasti těch procesů, které slouží k zaznamenávání, ukládání a využívání informací.

... „K běžným, poměrně dobře patrným změnám, které s sebou nese určitý věk, se řadí ztráta síly a životní energie, krátkozrakost, zhoršení paměti atd. Většina změn je viditelná pouhým okem, což však nelze říci o jejich původu, který zůstává většinou před našimi smysly skryt.“¹³...

1. Změny aktivační úrovně

... „Staří lidé jsou celkově pomalejší, prodlužují se jejich reakční časy. Zpracování informací a rozhodování vyžaduje delší dobu než dřív. Zvýšená pomalost je podmíněná biologickými změnami, ale mohou k ní přispívat i psychogenní zátěže. Na druhé straně se může pomalost projevovat i pozitivně: staří lidé bývají rozvážní a trpělivější, než byli dříve.“¹⁴...

Reakční čas je hodnota udávající dobu, za kterou člověk reaguje na výskyt podnětu. A hodnoty tohoto času s věkem rostou. Staří jsou pomalejší než mladí. Jsou sice schopni stejně rychlých reakcí jako mladí lidé, ale stihnou jich mnohem

¹² HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*.

¹³ Tamtéž, s. 65.

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 451 - 452.

méně. Starší lidé proto reagují různě rychle. Ale na druhé straně je toto negativum zpravidla vyrovnáno důsledností a důkladností.¹⁵

2. Změny v oblasti orientace v prostředí

... „Se stářím je spojeno zhoršování zrakové a sluchové ostrosti. Obtíže v oblasti vnímání mohou ve značné míře ovlivňovat i ostatní poznávací procesy. Starý člověk se musí mnohem více soustředit, aby dobře viděl a slyšel všechno, co potřebuje. Výsledkem zátěže, dané obtížností vnímání a větším zatížením pozornosti, bývá únava s ní spojené emoční reakce: napětí, sklon k afektivním výbuchům, ale i úzkost a deprese. V důsledku toho se mnozí staří lidé od společnosti raději izolují, aby se podobným nepříjemnostem vyhnuli. Často rezignují na mnohé činnosti, které jsou pro ně obtížnější, než byly dříve. Problémy v oblasti komunikace vedou ke zvýšení podezíravosti a vztahovačnosti.“¹⁶ ...

Jak se lidé vypořádávali se ztrátami během života, tak se vypořádávají se ztrátami i ve stáří. Špatná orientace může být zapříčiněna také tím, že tito lidé nechtějí přijmout zodpovědnost za svůj minulý život. Vytváří si svou vlastní vnitřní realitu – fantazii. Přestávají se podrobovat společenským pravidlům a řídí se výhradně svými osobními city. To vše je následkem jak organických změn mozku, tak k tomu přispívá i způsob života a osobnost, v největší míře pak jejich nepřizpůsobivost a závislost na druhých.¹⁷

3. Úbytek paměťových kompetencí a obtížnost učení

- a) ... „*Poruchy paměti* jsou běžně známým projevem stárnutí. Ve stáří dochází k celkovému útlumu a zpomalení všech paměťových procesů – ukládání a vybavování. Zhoršuje se zpracování a uchování nových informací. Úbytek kompetencí se projevuje nejvíce v oblasti *epizodické*

¹⁵ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 67.

¹⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 452.

¹⁷ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*.

paměti, které se týká osobní zkušenosti. Tzv. *sémantická paměť*, která obsahuje obecné znalosti, bývá trvanlivější.¹⁸

- b)** *Úbytek paměti* nezávisí jenom na biologických změnách. Pokud je paměť trénovaná, jsou její funkce narušeny mnohem méně a uchovávají se delší dobu.¹⁹ ...

Změny jsou pozorovány ve vstřípivosti paměti. U staršího člověka vážně schopnost přijímat nové informace, ukládat je do paměti a dále je zpracovávat. Následkem tohoto procesu dochází ke zhoršování novopaměti, které je částečně kompenzováno zvýrazněním staropaměti.²⁰

Pokles paměťových funkcí je individuálně specifický. Závisí na genetických předpokladech, na aktuálním zdraví, ale i na zkušenostech a postoji k duševní činnosti. Staří lidé bývají ve větší míře zaměřeni do minulosti, která je pro ně často subjektivně uspokojivější a zkrášlena vzpomínkovým optimismem.²¹

Minulé zážitky jsou obecně hodnoceny spíše pozitivně a starý člověk lpí často až nepochopitelně na tom, čím byl a co měl. Většinou jde o určitou obranu proti pocitu ohrožení ze strany mladších, která je však z neporozumění hodnocena jako nepříznivá charakterová vlastnost.²²

4. Změny intelektových funkcí

... „Změny intelektových funkcí jsou individuálně variabilní. Závisí na mnoha faktorech, biologických i psychosociálních.

- a)** Projeví se zde *dědičné dispozice*, které byly předpokladem rozvoje intelektových schopností v průběhu života tohoto člověka.²³

¹⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 452.

¹⁹, ²¹, ²³ Tamtéž, s. 453.

²⁰ BAŠTECKÝ, J. A KOLEKTIV *Gerontopsychiatrie*, s. 186.

²² LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 204.

b) Změny intelektových funkcí závisí na *dosaženém vzdělání*, na způsobu života i na různých osobních vlastnostech, které mohou v souhrnu ovlivnit uchování těchto schopností. Obecně platí, že lidé, kteří mají vyšší inteligenci, se také zpravidla více zabývají intelektuálními aktivitami, které jejich kompetence udržují a dále rozvíjejí.²⁴ ...

... „Úbytek rozumových schopností se může projevovat různým způsobem. Staří lidé si uchovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti a způsoby udržování. Snáze se uchovávají dříve získané znalosti, zafixované strategie uvažování i naučení řešení různých známých situací, to znamená *krystalické inteligence*. Pod vlivem stárnutí dochází ke zpomalení výkonu, ale nemusí dojít ke zhoršení celkové kapacity – starému člověku může určitá činnost trvat déle, ale je schopen ji udělat.“²⁵ ...

U mnoha lidí jsou změny intelektu značné. Ve stáří slábne celá řada schopností intelektu, zpomalují se, či jsou méně přesné. U nejrůznějších schopností – pamatování nebo rozpoznávání schémat je patrné zhoršení související s věkem.²⁶

Starý člověk hůře chápe nové situace, obtížněji se čemukoliv novému učí, a proto se všemu novému hůře přizpůsobuje. Staří lidé na nové zkušenosti předem rezignují. Staří lidé stále dávají více přednost rutině a stereotypu. Nechuť ke všem novotám je dána větší náročností jejich zpracování a obtížnější adaptací na takovou situaci.²⁷

... „Strach a obavy ze stárnutí a stáří se objevují mnohem dříve než člověk zestárne. Stereotypy a mýty tak slouží jako obranný mechanismus vytěšňující či

²⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 453.

²⁵, ²⁷ Tamtéž, s. 454.

²⁶ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 72.

zmírňující tyto pocity. Právě z hlediska přizpůsobování se problémům stáří lze rozlišit pět typů či strategií vyrovnávání se s vlastním stářím:

1. *Konstruktivní strategie*: člověk se vyrovnává s realitou vyššího věku, je stále aktivní, nepřestává mít radost ze života. Je si vědom možností svých možností a budoucích vyhlídek. Dále rozvíjí své zájmy a dovede se podle své potřeby prosazovat. Smrt přijímá bez nadměrného strachu a zoufalství.²⁸
2. *Strategie závislosti*: lidé tohoto typu se mají sklon k pasivitě a závislosti na druhých lidech, na které se spoléhají více než na vlastní síly. Odpovědnost a povinnost přenášejí na mladší a uchylují se do svého soukromí.²⁹
3. *Strategie obranná*: přehnaná aktivita s cílem zahnat všechny myšlenky na vlastní obtíže a případnou blízkost životního konce. Lidé se zpravidla emočně nadměrně kontrolují.³⁰
4. *Strategie hostility (nepřátelství, hněvivost vůči jiným lidem)*: lidé viní druhé lidi nebo okolnosti ze svých nezdarů, časté spojení s agresivitou, podezíravostí a stěžováním si.³¹
5. *Strategie sebenávisti*: starý člověk obrací agresi vůči sobě, je nadměrně kritický, i k prožitému životu, který hodnotí jako selhání a ve smrti spatřuje vysvobození z neuspokojivého života.³²...

... „Základem adaptivní strategie starého člověka je:

1. *Selekce*, tj. nezbytnost diferencovat v oblasti svých aktivit a cílů. Odhadnout svoje schopnosti i způsoby, jak dosáhnout toho, co je třeba. Vybrat si jen to, na co člověk stačí. Projevem adaptace na stáří je redukce nároků na sebe sama, omezení vlastního životního programu. Taková redukce je nutná, avšak měla by být přiměřená, negativní důsledky má i zbytečná rezignace.³³

^{28 - 32} LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 208.

³³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 454.

2. *Optimalizace*, tj. hledání způsobu, jak co nejlépe využít svých zachovaných schopností.³⁴
3. *Kompenzace*, tj. schopnost vyrovnávat úbytek některých kompetencí využitím jiných, které zůstaly zachovány. Starý člověk se sice už mnoho nového nenaučí, ale může své schopnosti i zkušenosti účelně využívat. Lidé, kteří mají dobré vrozené předpoklady a byli po celý život aktivní, bývají úspěšnější i v kompenzaci svých nedostatků.³⁵ ...

Mezi jedince ohrožené sníženou adaptabilitou patří především osoby vysokého věku, které žijí osaměle bez příbuzných nebo jejich příbuzní jsou značně vzdáleni. Velkou roli hraje také nedostatek sociálních kontaktů s blízkým okolím, chronicky probíhající tělesné nebo duševní onemocnění a z toho vyplývají různá společenská omezení.³⁶

... „Pokud si starý člověk uvědomuje, že jeho kompetencí ubývá, může reagovat snížením sebedůvěry. To je jedna z příčin, proč se staří lidé vyhýbají novým a složitějším životním situacím – nevěří, že by je dokázali zvládnout. Zátěž může představovat i časová náročnost nějaké situace. Tento pocit nemusí být oprávněný, pod vlivem zvýšené citlivosti a úzkostnosti se může zhoršit sebehodnocení starého člověka ve větší míře, než by odpovídalo realitě.“³⁷ ...

2.2 Změny regulačních procesů ve stáří

Jedním z typických znaků stárnutí je zpomalení a oslabení většiny regulačních funkcí. V důsledku toho dochází ke snížení adaptability, k narušení odolnosti k zátěžím.

³⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 454.

^{35, 37} Tamtéž, s. 455.

³⁶ BAŠTECKÝ, J. A KOLEKTIV *Gerontopsychiatrie*, s. 187.

1. Změny emočního prožívání a emoční reaktivity

... „Staří lidé bývají citově labilnější a hůře své emoční projevy ovládají. Mívají větší sklon k úzkostem a depresím. Staří lidé bývají i více sugestibilní, tzn. emočně ovlivnitelní. Změny a výkyvy emočního ladění ovlivňují všechny ostatní psychické funkce. Zhoršují kvalitu pozornosti a paměťových funkcí, snižují využití rozumových schopností, omezují motivaci k jakékoliv aktivitě, a tím i celkovou adaptační rezervu starého člověka.“³⁸ ...

... „Starý člověk často nebývá schopen udržet své emoční projevy v určitém směru a snadno přechází z jedné nálady do druhé. Emoční reakce se mohou rychle střídát a vzhledem ke zvýšené sugestibilitě ve stáří bývají často ovlivněny okolím. Pokud se navíc spojí se změnami osobnosti, připomínají dětskou povahu.“³⁹ ...

2. Změny vůle

a) Aktivní vůle bývá dost často inhibována. Lidé mívají rovněž obtíže v hledání přijatelného a účinného způsobu, jak svoje rozhodnutí uskutečnit.⁴⁰

b) Pasivní vůle, to znamená stálost, vytrvalost a trpělivost, bývá někdy ještě silnější, než byla dříve.⁴¹

... „V některých případech se objevuje nedostatek vůle a úbytek schopnosti učit se novým věcem. Proto bývají staří lidé tak často konzervativní a pohodlní. Rádi vzpomínají na staré události, vyhýbají se složitým situacím a pod různými záminkami oddalují jejich řešení. Stále více se uchylují k rutinérství a ztrácejí duševní pružnost a nápaditost.“⁴² ...

^{38, 40 - 41} VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 456.

³⁹ BAŠŤECKÝ, J. A KOLEKTIV *Gerontopsychiatrie*, s. 186.

⁴² Tamtéž, s. 185.

Důraz na prosazování, resp. spíše udržování určitého režimu, různých aktivit apod., často slouží jako důkaz zachování vlastních kompetencí. Starý člověk si tímto způsobem posiluje sebeúctu.

Téměř všechno, co se dá na lidech a jiných tvorech měřit, se mění, jak plyne čas. Dopustili bychom se však chyby, kdybychom všechny tyto změny považovali jen za újmu nebo ztrátu. Některé měřitelné veličiny se s časem zvětšují, jiné zmenšují. Takové změny v nás vyvolávají pocit úzkosti, neboť často signalizují blížící se zdravotní problémy. Jde jen o to, jaké stanovisko k těmto změnám zaujmeme, zda je považujeme za přínos nebo újmu. Nabýváme-li s postupujícím věkem více moudrosti, pak jistě stárnutím získáváme.⁴³

⁴³ HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*, s. 137-138.

3 ÚČELNÁ KOMUNIKACE

Člověk potřebuje mluvit, potřebuje, aby ho někdo slyšel a poslouchal, aby měl pocit sounáležitosti s ostatními lidmi, a mohl tak existovat.

Je důležité, abychom se zapojovali i do rozhovoru se seniory. Pokud bychom se bavili pouze s našimi vrstevníky, tak by senioři mohli mít pocit, že jsou ostrčené a že o ně nikdo nestojí. Jenže je tu malý problém. O čem se máme bavit s lidmi, kteří jsou pomalu o půl století starší než my? Je velmi těžké najít téma, které by vyhovovalo oběma stranám. Nejlépe se hledá téma, pokud se známe. To už vše vyplyne samo. Pokud mluvíme se svými prarodiči, je vše velmi jednoduché. Ptají se nás většinou oni. Nejčastějšími tématy jsou rodina, škola apod. přitom je tolik témat, o kterých bychom se mohli se staršími lidmi, ale v daný okamžik nás to nenapadne nebo se nám zná, že je to nevhodné. Někdy můžeme mít strach, že bychom mohli svými otázkami toho druhého nějakých způsobem ranit, připomenout mu něco, co pro něho bylo velice důležité.⁴⁴

Je nutné uvědomit si, že komunikaci mohou ovlivňovat momentální pocity a popřípadě zdravotní stav. Podle toho jak se člověk cítí, tak se odvíjí jeho komunikace s námi. Je důležité zjistit, jak se člověk cítí a tím se může vytvořit určitá důvěra. Ta napomáhá ke komunikaci.⁴⁵

Komunikace se také liší, zda jde o osoby blízké či cizí. I ve stáří by měli lidé pokračovat ve vztazích, které založili během svého života. Čím více je člověk s nimi v kontaktu, tím více je komunikace snazší. Většinou se při těchto komunikacích hodně vzpomíná. Často se jimi oživují příjemné pocity, které mohou posloužit k načerpání nové energie a radosti.⁴⁶

⁴⁴ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi.*

⁴⁵ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory.*

⁴⁶ Tamtéž.

Je třeba vědět, že se lidé v určitém stádiu vyjadřují pouze symbolicky a pro nás je důležité se těmto symbolům naučit.

V jednom časovém okamžiku se prolíná minulost, přítomnost a očekávání budoucnosti. Čas pomáhá porozumět krizím, které člověka v životě potkaly. Je to zase čas, který pomáhá s odstupem času doby naplnit potřebu znovu hovořit a nahlas si potvrzovat správná rozhodnutí. Důležité je udržovat sociální kontakty.

Existují určitá témata, o kterých senioři rádi hovoří:

- Životní témata – dětství, škola, koníčky, práce, zaměstnání, manželství, lidské vztahy, pracovní úspěchy, kultura, film...
- Přírodní témata – jaro, léto, podzim, zima, zvyky...
- Významné životní události a zážitky – láska, přátelství, naděje, štěstí, touha...
- Pracovní aktivity
- Rodinná setkávání, rodinné události
- Škola – mládí – manželství – děti
- Politika, mediální informace
- Jídlo, recepty
- Vzpomínky – jak to dříve bylo lepší, chování lidí
- Rady a názory
- Co by dělali, kdyby mohli; jak by dělali to a to, kdyby...⁴⁷

3.1 Prostředky komunikace

V každém okamžiku života se nějakým způsobem dorozumíváme se světem a lidmi kolem sebe. Při verbální komunikaci klademe přílišnou váhu pouze na slova. Využíváme nejen slov, ale také řeč svého těla. Statistiky však ukazují, že při porozumění určitému sdělení se význam slov uplatňuje pouze se 7%, zatímco

⁴⁷ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 111.

intonace, která mluvu zabarvuje, se na jeho pochopení podílí z 38%. Všechna ostatní gesta (pozice, výraz obličeje...) jsou zastoupena z 55%.⁴⁸

Nemělo by se zapomínat také na neverbální prostředky komunikace.

Mlčení, ze kterého má tolik lidí strach, může být výmluvnější než všechna slova. Jsou chvíle, kdy nevíme, co říci. Nejlepší je mlčet, protože vyřčená slova nemusí vyjádřit naše pocity. Nejde tedy o prázdné a nepříjemné ticho, ale o tichou přítomnost, o určité spojení, jednotu beze slov.⁴⁹

Mlčení dává prostor, aby se člověk dál vyjádřil. Pokud i nemocný mlčí, srovnává si myšlenky. Mlčení je také komunikace. O čem pak asi mlčí? A co nám poté sdělí?⁵⁰

Také pohled vyjádří víc než slova, je pravdivější, protože slovy můžeme říct cokoli, ale pohled se klame hůř.⁵¹

Pohledem můžeme potvrdit, že souhlasíme s pocitem pacienta a respektujeme jeho sdělení.⁵²

Hmat je také prostředkem komunikace a někdy jediným možným prostředkem (pokud člověk přestane slyšet nebo vidět). Nejlidštější ctností dotyku je projevit blízkost, uklidnit, ubezpečit. Komunikace dotykem může být také projevem lásky.⁵³

Dotykem (pohlazením, stiskem ruky) můžeme vyjádřit podporu či souhlas s pocity nemocného.⁵⁴

⁴⁸ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 88.

⁴⁹ Tamtéž.

^{50, 52, 54} KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 103.

⁵¹ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*.

⁵³ Tamtéž.

3.2 Potíže v komunikaci se starými lidmi

Součástí sociálního kontaktu je komunikace, tj. vzájemné dorozumívání, výměna informací. Aby byl takový způsob sociálního kontaktu vůbec realizovatelný, musí být oba komunikující partneři ochotni a schopni takovou výměnu informací uskutečnit. Specifické znaky komunikace starých lidí lze shrnout do několika bodů:⁵⁵

- a) ... „Staří lidé velmi často trpí nedoslýchavostí. Soustředění na poslech vyžaduje mnohem větší úsilí, a proto se více unavuje. Nedoslýchavý starý člověk leckdy nestačí všechno zachytit, a proto sdělení přesně nerozumí. Vzhledem k tomu může reagovat nepřiměřeně. Tímto způsobem se zvyšuje napětí a nedůvěra starých lidí. Komunikace se může stát natolik náročná, že se jí mnozí staří lidé raději vyhýbají.“⁵⁶ ...

Při komunikaci s nedoslýchavým člověkem je třeba se více soustředit na celý komunikační proces – hledět druhému do tváře, mluvit pomalu a hlasitěji než obvykle, ale tónem co možná nejnižším, pečlivě artikulovat a tvořit krátké věty. V případě, že člověk ohluchne docela, je důležité, aby si co nejdříve pořídil naslouchátka pod podmínkou, že bude se změnami, které pro ně s naslouchátko nastanou, a že ho naučíme ovládat nepříjemné zvuky přístroje. Také je třeba, aby byl přístroj často čištěn a aby se pravidelně vyměňovala baterie.⁵⁷

... „Hlasitost je velice důležitá. Při příliš tiché řeči usuzujeme na nesmělost až stydlivost. Při příliš hlasité naopak na agresivitu a snahu o nadvládu hovořícího nad naslouchajícím. Není to však jednoznačné.“⁵⁸ ...

^{55, 56} VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 461.

⁵⁷ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*.

⁵⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Povídej – naslouchám*, s. 26.

- b) ... „Komunikaci zatěžuje i zvýšená pomalost, typická pro staré lidi. Starý člověk často potřebuje delší dobu, aby sdělenou informaci zpracoval, a obdobně dlouhý časový úsek na vyjádření odpovědi.“⁵⁹ ...

Starý člověk, zvláště když je unavený, velmi pomalu komunikuje. Potřebuje delší dobu na to, aby sdělený obsah slyšel a porozuměl mu, nelezl odpověď a vyjádřil ji slovy. Zpomalené reakce jsou u starého člověka způsobeny celkovým zpomalením fungování organismu. Také bychom to mohli vyjádřit tak, že ztratí na rychlosti, ale získává na reflexi. Jediná možnost, jak s takovým člověkem komunikovat, je přizpůsobit se jeho rytmu.⁶⁰

... „Psychický stav hovořící osoby se projevuje i v rychlosti mluvy. Hovořící může být mimořádně silně motivován a slova z něho přímo tryskají. Naopak u starého člověka, hovořící může být v rozpacích, dost dobře ani nevědět, co chce říci a slova z něho vycházejí velice pomalu.“⁶¹ ...

- c) ... „Staří lidé často trpí poruchami paměti a v důsledku toho si obtížně vybavují potřebné slovní výrazy. Potíže ve vybavování vyvolávají napětí a to je dalším důvodem, proč se staří lidé komunikaci vyhýbají.“⁶² ...

... „Kolikrát přestávka či pauza v řeči naznačuje, že „na dalším se ještě pracuje“. Je-li však pomlka vyplněna všelijakým ehm, á, naznačuje to, že hovořící se ve věci sám snaží zorientovat.“⁶³ ...

- d) ... „Staří lidé mají tendenci svoje sdělení opakovat. Starý člověk si hůře pamatuje nové informace, a proto si není zcela jistý, zda si je zapamatoval

⁵⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 461-462.

⁶⁰ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*.

^{61, 63} KŘIVOHLAVÝ, J. *Povídej – naslouchám*, s. 26.

⁶² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 462.

jeho komunikační partner. Aby se vyhnul nejistotě, raději všechno řekne ještě jednou, popřípadě vícekrát.⁶⁴ ...

Nejen neochota komunikovat, ale i stereotypní opakování témat a situací je zatěžující. Důvodem je právě zapominání. Klient si nepamatuje o čem nebo s kým mluvil před okamžikem. Je nutné nabízet dostatek zajímavých aktivit, které umožní rozšířit obzor i pole komunikace.⁶⁵

- e) ... „Komunikace se skupinou některý pro staré lidi ještě obtížnější než rozhovor s jednotlivcem. Komunikace na této úrovni často vyžaduje větší soustředěnost. Hluk a šum, který při takových setkáních bývá, ztěžuje i slyšení. V důsledku toho nebývají podobná setkání pro mnohé staré lidi příliš příjemná a raději se jim vyhýbají.“⁶⁶ ...

Častým problémem je navázat komunikaci s klientem, který o to nestojí. Odmítání komunikace může vyplývat se situace, ve které se klient nachází. Může tak reagovat na každodenní události. Je nutné respektovat přání klienta být sám.⁶⁷

- f) ... „Staří lidé mají tendenci komunikovat prostřednictvím tělesných potíží. Pocit vlastní bezvýznamnosti, který vzrůstá v důsledku postupně stále větší izolace od společnosti, stimuluje různé obranné mechanismy. Staří lidé mají sklon opakovaně mluvit o svých potížích.“⁶⁸ ...

Aktuální stav poznamenává všechny naše projevy. Pokud člověk trpí fyzickými obtížemi, bolestmi, negativně to ovlivňuje rovinu komunikace. Tím může být i spojeno používání nadávek či vulgarismů. To především bývá projev duševního onemocnění. A poté je třeba vymezit si nějaká pravidla.⁶⁹

^{64, 66, 68} VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 462 - 463.

^{65, 67, 69} VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 78.

Problémy v komunikaci také mohou vznikat kvůli špatné vzdálenosti při naslouchání. V naslouchání druhému člověku mohou bránit dvě různé situace – jsme-li od něj buď příliš blízko, nebo příliš daleko. Pokud jsme od něho příliš vzdáleni, tak ho pořádně neuslyšíme. Chceme, aby to co říká, zopakoval, až z toho dotyčný člověk znervózní a vzdá to. Nakonec ztichne a z rozhovoru sejde.⁷⁰

Tak jako nelze být příliš vzdálen, nelze být ani příliš blízko. Čím je člověk druhému blíž, tím si nevšímá většího počtu věcí a odtud vznikají častá nedorozumění. V těsné blízkosti je partner nebo jinak příbuzný člověk, který starého člověka příliš ochraňuje. Avšak tímto způsobem mu brání v tom, aby se vyjádřil, vyslovil vlastní názor, rozhodl se a jednal.⁷¹

Při komunikaci se starými lidmi, kdy je třeba činit zvláštní opatření, přistupují k obecným komunikačním problémům navíc specifické potíže.

Jak se starými lidmi komunikovat:

- Vést staré lidi k přijetí stáří
- Podporovat vzpomínky na minulost
- Nabízet nové možnosti, jak naplnit nesplněná přání z minulosti
- Přispět k podpoře rodinné, skupinové a společenské sounáležitosti
- Více se zaměřit na řešení konkrétního problému než na snahu o změnu postojů
- S vědomím o traumatech stáří a s tolerancí ke stížnostem starých lidí na choroby, osamělost, deprese a smrt
- Podpořit cílevědomé chování s jasným životním plánem s nalezeným životním stylem.⁷²

⁷⁰ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi.*

⁷¹ Tamtéž.

⁷² PLAŇAVA, I. *Průvodce mezilidskou komunikací*, s. 112.

4 AKTIVITY PRO SENIORY

... „Jsou tací, kteří tráví podstatnou část svého času různými činnostmi, jimiž chtějí sami v sobě a ve svém okolí pozdržet nebo zcela vyloučit nevíтанé účinky stárnutí.“⁷³...

Starší lidé mají v důsledku svých životních a pracovních zkušeností obrovský potenciál uplatnit své zkušenosti ve prospěch komunity a společnosti. Starší lidé mohou uplatnit své zkušenosti prostřednictvím dobrovolnictví, které je zdrojem seberealizace a sociálních kontaktů. Zkušenosti z dobrovolnictví mohou vést k uplatnění na trhu práce a ke „druhé“ kariéře.

Významným zdrojem aktivního života jsou vzdělávací, zájmové a volnočasové aktivity. Vzdělávání zvyšuje adaptabilitu a přispívá ke zvládnání sociálních a společenských změn, včetně zavádění moderních komunikačních a informačních technologií. Vzdělávání nabízí možnost orientace na nové perspektivy a hodnoty, stimuluje občanské aktivity, má pozitivní vliv na zdraví a zabraňuje sociálnímu vyloučení.

Kultura a kulturní aktivity nabízejí hodnotné využití volného času a jsou zdrojem naplnění a sociálních kontaktů. Kulturní aktivity přispívají k prevenci sociálního vyloučení a izolace. Více volného času ve stáří je možno využít pro kulturní život. Kulturní aktivity jsou příležitostí pro posílení mezigeneračních kontaktů a sounáležitosti. Je třeba věnovat se pozornost kulturním a duchovním potřebám starší generace a zejména osamělých a sociálním vyloučením ohrožených starších lidí.

Zdraví je vysoká hodnota individuální i sociální a jeden z faktorů kvality života. Současně je celkovou kvalitou života a životního prostředí významně determinováno. Pro kvalitu života ve stáří jsou vedle zdraví a soběstačnosti

⁷³ HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*, s. 27.

důležité faktory, včetně ekonomického zabezpečení, vstřícného prostředí, psychické pohody, mobility a využití volného času.

4.1 Pohybové aktivity

Ve stáří je nutné pravidelně provádět tělesná i duševní cvičení, které ovlivní biologické děje v organismu a podpoří kognitivní funkce. Člověk musí a potřebuje o sebe pečovat a začít se mít skutečně rád takový, jaký je. Lidský život je neustálý vývoj a je na místě stále na sobě pracovat a vyvíjet se podle vlastních možností a reálných cílů.

Existují pohybové aktivity, které mohou využívat i senioři. Cviky, které jsou vhodnou motivační pomůckou pro denní pohybový režim.

a) Jóga ve stáří

... „V poslední době je zájem o jógová cvičení. Zařazení programu jógy je jednou z možných cest, které nám může vydržet až do pozdního stáří. Jógová cvičení jsou nestarším autoregulačním cvičebním systémem, usilujícím o harmonizaci tělesné a duševní stránky osobnosti. Tělesná cvičení jógy jsou vhodná pro všechny věkové kategorie, protože udržují dobrý tělesný i duševní stav a podporují správnou funkci vnitřních orgánů i činnost žláz s vnitřní sekrecí. Výsledek je násoben soustředěnou pozorností cvičence. Spojení fyzického cvičení s řízeným a správně prováděným dýcháním prohlubuje účinek na neurovegetativní úrovni, cvičená má hlubší psychosomatický význam. Jóga obsahuje společné prvky zdravotního kondičního cvičení včetně strečinku, který z ní vychází. Vnitřní ztotožnění s nezákladnější filozofií jógy kladně ovlivňuje výsledné účinky na psychosomatické úrovni.“⁷⁴...

b) Feldenkraisova metoda

... „Má mnoho společných prvků s jógou. Jde o soubor cviků, které jsou zaměřeny na uvědomování si svého pohybu. Feldenkraisova metoda vychází

⁷⁴ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 76.

z přesvědčení, že člověk jedná v souladu, který si o sobě sám vytvořil. Dr. Feldenkrais vyvinul originální cvičební metodu, která vychází z předpokladu, že promyšlené zkvalitňování pohybu je nejlepší cestou ke komplexnímu rozvoji celé lidské bytosti. Proto je metoda praktikována s důrazem na rozvoj tělesných a duševních funkcí. Jednou ze zásad při praktikování metody je mít prožitek s příjemnými pocity a pracovat se svojí představivostí.⁷⁵ ...

c) Relaxační cvičení

... „Pod tímto slovem si člověk může představit cokoliv. Relaxace je nezastupitelným prvkem, který se prolíná celým naším pohybově-prožitkovým programem seniorů. Jde o proces, který znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje nadbytečné svalové a nervové napětí. Není tím míněn běžný odpočinek, musíme jí chápat jako vědomé úsilí duševního a tělesného uvolnění současně. Bez uvolnění těla se nemůže dobře uvolnit mysl. Relaxace není proces pasivní, ale aktivní, že člověk musí uvolnění svalů nacvičovat. Nácvik relaxace je záležitostí dlouhodobou, vyžaduje trpělivost a přesvědčení o pozitivním účinku. Ve stáří klesá tělesná energie, ale psychická energie s věkem narůstá a může vrcholit i po osmdesátce.⁷⁶ ...

4.2 Aktivní posilování paměti

... „Ubývání ostrosti smyslů patří k procesu stárnutí. Nicméně tento proces pokračuje rychleji, jestliže nedochází k pravidelné stimulaci. Z tohoto důvodu je důležité zařazovat programy, při kterých se co nejvíce používají všechny dosud fungující smysly.⁷⁷ ...

Kognitivní funkce nám pomáhají poznávat svět kolem sebe, orientovat se v něm, vnímat sám sebe. Mezi tyto funkce patří i paměť. Ta se dá vědomě ovlivňovat celý život. Je to schopnost udržet přijaté informace. Doba jejich

⁷⁵ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 70.

⁷⁶ Tamtéž, s. 55.

⁷⁷ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 60.

udržení je závislá na počtu opakování určité informace. Ovšem během života dochází k úbytku neuronů a ke zhoršování paměti.

... „Má-li však člověk v paměti uložen dostatek informací, může v nich aktivně vyhledávat. Aktivní vyhledávání umožňuje propojování informací, probouzí v nás tvořivost a schopnost nápadů. Trénování paměti zpomaluje ubývání neuronů, vytváří nová nervová spojení, a tak může podporovat činnost mozku až do vysokého věku.“⁷⁸ ...

Pokud však mozek s informacemi nepracuje delší dobu, dojde k postupnému odstraňování návyků a znalostí. Informace je pro mozek výživou. Nutíme-li mozek pracovat, zpomalují se patologické biochemické procesy v mozku a posilují se spojení mezi neurony. Tvoří se informační bílkoviny, které stimulují mozkový metabolismus. Výživa mozku informacemi, správnými potravinami, pohybem, vztahy a cvičením těla je přínosem pro jeho činnost. Metody pravidelného aktivního cvičení a relaxace navodí v těle mechanismy, které zabrání rozvoji reakce na zátěž a způsobí v těle vyplavení endorfinů – hormonů radosti z dosaženého úspěchu.⁷⁹

4.3 Různé terapie v ústavních zařízeních

... „Součástí práce s klienty je vhodná míra aktivizace. Je nutné volit programy vždy pro konkrétní skupinu klientů. Aktivita je dobrovolná, program se utváří spolu s klienty a jejich blízkými. Rodina může poskytnout cenné informace o klientových zálibách v minulosti.“⁸⁰ ...

Staří lidé odcházejí do různých zařízení sociální péče tehdy, když se samota stane nesnesitelnou, když doma všechno bezpečně nezvládnou nebo když se o ně jejich děti bojí. Ve většině případů si uvědomují, že je to do konce života. Je nutné

^{78 - 79} KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 48.

⁸⁰ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematiké situace v péči o seniory*, s. 46.

naučit stárnoucího člověka chápat změny a respektovat jeho potřeby, jednat s ním jako s plnohodnotným občanem a pomáhat mu naplnit svou životní roli. Je nutné dávat seniorům dostatek prostoru a času k přijetí svých změn a nelpět na činnostech, na které již nestačí. Pomáhat mu hledat vnitřní energie přijmout nové podmínky a stavět na tom, co senior umí a co dokáže.

Při práci se seniory v ústavním zařízení je právě nutné brát ohled, na co člověk stačí a na co již ne. Neměl by se do ničeho nutit, jelikož se může uzavřít se do sebe a vyčítat si svou osobní neschopnost k nějaké činnosti. Měl by se brát v úvahu jejich aktuální zdravotní stav, snad i současná nálada a chuť do práce. V zařízeních existuje spousta činností, která pomáhají seniorům podílet se třeba i na některých kolektivních činnostech. Každý sociální pracovník ale používá jiné metody k tomu, jak seniora zabavit či zapojit do různých aktivit.

- Farmakoterapie – léčba psychofarmaky je nutná u formy deprese. Je efektivní, zmírňuje až odstraňuje příznaky onemocnění.⁸¹
- Psychoterapie – hlavní indikační oblastí ve stáří jsou neurózy, resocializace lehčích forem psychóz a demencí. Pro léčbu většiny osob umístěných v institucích byly vypracovány nejrůznější techniky s psychoterapeutickým potenciálem.⁸²
- Kognitivní terapie – trénink paměti, orientace, nácvik základních dovedností, skupinová terapie na trénink paměti.
- Ergoterapie – léčba prací, léčba smysluplnou činností, nácvik k soběstačnosti v rámci denních činností, nácvik jemné motoriky.
- Muzikoterapie – k léčebným účinkům se využívá hudba, pasivní (poslech hudby) a aktivní (hraní na hudební nástroj, zpěv).
- Různá rehabilitační cvičení
- Aromaterapie – metoda léčení a využívá působení aromatických esencí na harmonizaci těla a duše člověka, ulevuje při zátěži a stresu, posiluje imunitní systém organismu.

⁸¹ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 22.

⁸² BAŠTECKÝ, J. A KOLEKTIV *Gerontopsychiatrie*, s. 115.

- Reminiscenční terapie – léčba vzpomínkami, např. poznávání starých fotografií, sledování filmů z archivů, prohlížení a četba starých novin, připomínání, opakování a záznam významných uplynulých událostí života a práce.⁸³

Ve stáří je nutné posilovat smyslový a senzitivní systém pro jakoukoli další činnost v ošetrovatelské péči.

4.4 Vzdělávání seniorů

Udržení pozice v práci nesmí být jediným cílem. Je třeba začít si včas pěstovat osobní záliby, kterými člověk bude vyplňovat čas v důchodu. Je ale mnohem těžší naučit se mít rád něco nového, přilnout k tomu, najít v tom zálibení. Čím lépe věc umíme, čím více jí rozumíme, tím je pro nás přitažlivější. Někdy se podaří vrátit k nějaké zálibě, kterou jsme neměli ve škole rádi a na kterou pak nebyl čas.⁸⁴

Vzdělávací politika hraje zásadní roli v reakci na stárnutí populace, a to nejen vzhledem k zajištění žádoucí kvalifikace a flexibility pracovní síly a předpokladů pro celoživotní učení, ale také zvýšením zdravotních a finančních kompetencí populace. To předpokládá přijetí celoživotního přístupu k práci a zaměstnatelnosti a vytvoření rovných příležitostí pro zvyšování znalostí a dovedností v průběhu života. Vzdělávání dalších generací a jeho vliv na produktivitu práce může významně kompenzovat vliv stárnutí populace.

... „V padesátých letech vznikla vědná disciplína gerontopedagogika, která je součástí andragogiky. Gerontopedagogika se v užším slova smyslu zabývá výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří a ke stáří. Livečka dělí vzdělávání v seniorském věku na čtyři oblasti.⁸⁵

⁸³ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory.*

⁸⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem.*

⁸⁵ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory, s. 52.*

1. *Preventivní* – v průběhu dospělosti provádět opatření, která dokážou pozitivně ovlivnit průběh stáří bez chronických onemocnění a duševních obtíží.
2. *Rehabilitační* – celoživotně a trvale věnovat pozornost udržení a posilování fyzických a duševních schopností.
3. *Posilovací* – najít volnočasové aktivity, probudit zájem o nové věci, naučit se znát své potřeby a umět je naplnit. Nebát se požádat druhé o pomoc a přijmout svá omezení.
4. *Anticipační* – umět se připravit na budoucí změny, najít nový životní styl.⁸⁶ ...

... „Seniorská etapa celoživotního vzdělávání se postupem času rozvinula také u nás a v současnosti má tyto stupně:

1. *Všeobecné seniorské vzdělávání* má neprofesní charakter a je zaměřené především na výuku z oblastí informatiky a jazyků, cvičení paměti aj. převládá zde touha po rozšíření obzoru a sociálním kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky.⁸⁷
2. *Inovace odborných znalostí a dovedností*, která je zaměřena na rozvoj nebo udržení kvalifikace. Cílem je dosáhnout reaktivizace seniorů, udržet co nejdéle jejich soběstačnost a umožnit jim aktivní zapojení do života společnosti.⁸⁸ ...

K tomu také někteří senioři naplňují čas, který získali omezením práce, studiem. Studují něco docela jiného, než čím se celý život zabývali ve své profesi. Studují z čistého zájmu, pro radost z poznání, i z potřeby dokázat si, že na to ještě stačí.⁸⁹

^{86 - 88} KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 52.

⁸⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 350.

... „Vzdělávání v České republice se začalo nejprve rozvíjet nejprve formou přednášek v klubech důchodců a kulturních zařízeních. Vznikaly ucelené přednáškové bloky nazvané **akademie třetího věku**. Poprvé byl cyklus přednášek organizován na Univerzitě Palackého v Olomouci. První obor **univerzit třetího věku** (= U3V) byl otevřen profesorem Pacovským roku 1986 na tehdejší Fakultě všeobecného lékařství UK. V současné době nabízí studium téměř všechny regionální vysoké školy. Programy jsou velmi rozmanité. Jde o cykly populárně naučných přednášek a zdravotní osvěty. Ucelené vzdělávací programy podporují učení v pozdějším věku s využitím nových komunikačních technologií.“⁹⁰ ...

... „Dále pro seniory existují **univerzity volného času**. Tyto univerzity nejsou na rozdíl od U3V věkově dělené, naopak jsou mezigenerační a mají silnou sociální orientaci. Nejsou vázány na existenci vysoké školy, proto jsou daleko flexibilnější. Mezigenerační univerzity volného času organizují například soukromé agentury či domovy důchodců. První univerzita volného času, jejíž zakladatelkou je Ing. Dana Steinová, je součástí **Centra celoživotního vzdělávání**. Celoživotní vzdělávání se stává nutností a je třeba ho otevřít široké veřejnosti, kterou pro ně ovšem musíme získat. Vzdělávání přispívá k posilování důvěry, k orientaci ve světě nových moderních technologií a nových poznatků. Přispívá k prevenci poruch kognitivních funkcí, zlepšuje kvalitu života ve stáří a umožňuje plnohodnotný nezávislý život osob vyššího věku.“⁹¹ ...

Praxe těchto vzdělávacích aktivit potvrdila potřebnost a důležitost osvětových institucí pro zvýšení sebevědomí seniorů, možnost seberealizace a využití volnočasových kapacit. Frekventanti vzdělávacích kurzů U3A mají pocit, že jsou potřební, že se mohou stále uplatnit, být při tom, že k tomu dění kolem sebe ještě stále patří a mají i oni k tomu co říci.⁹²

⁹⁰ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 53.

⁹¹ Tamtéž, s. 54.

⁹² ORT, J. *Kapitoly se sociologie stáří (Společenské a sociální aspekty stárnutí)*, s. 83.

5 MOTIVACE A ŽIVOTNÍ HODNOTY

... „Motivace je jednou ze složek psychické regulace činnosti – zajišťuje fungování učení, aktivizuje kognitivní a motorické systémy k dosahování určitých cílů, tj. podněcuje chování, které udržuje dynamický růst osobnosti a její vnitřní rovnováhu.“⁹³ ...

... „Motivace je hybnou silou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Potřeby člověka souvisí nejenom s biologií organismu, ale také s jeho sociální a pracovní existencí ve společnosti, ve které žije. Podkladem motivace je úsilí organismu dosáhnout rovnováhy mezi sebou a prostředím takovými činnostmi, které vedou k vlastnímu uspokojení a soběstačnosti. Proto je především u seniorů nutné povzbudit je ke správnému postoji. Seniori potřebují vědět, že to zvládnou a my jim svým chováním dodáváme odvalu a věříme v jejich schopnosti.“⁹⁴ ...

Veškeré naše potřeby jsou hnány určitými kroky dopředu, které nás nutí přemýšlet o svých cílech.

Existují tři klíče k motivaci:

1. touha dosáhnout cíle
2. důvěra ve vlastní schopnosti
3. vlastní představa dosažené změny⁹⁵

K přijetí nových životních podmínek ve stáří je nejdůležitější statečnost. Právě statečnost znamená rozhodnout se, najít sílu porazit každodenní problémy. A k tomu také člověk musí chtít hledat úkoly, které vyplývají z každé životní situace. Důležité je chápat smysl každého okamžiku jako neopakovatelnou situaci. Protože vše má svůj význam, pouze okolnosti ho mění. Je nutné, abychom

⁹³ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*, s. 8.

⁹⁴⁻⁹⁵ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 36.

vnímali smysl prožívané situace a naučili se plně vnímat důležitost nového přístupu k novému úkolu.⁹⁶

Nikdo z nás neví, co od života očekávat. Je nám dána úloha, kterou je třeba v životě člověka splnit. A proto je zde dána možnost, být zodpovědný za plnění všech životních úkolů. Být člověkem znamená být odpovědný za realizaci svých hodnot.

... „Motivace dává chování jednotu a význam a strukturuje spolu s kognitivními procesy pohyby tak, že vykazují smysluplně aktivity. Motivované chování má orientaci, cíl, je zaměřeno na něco, co přináší uspokojení.“⁹⁷ ...

V. E Frankl rozděluje životní hodnoty do tří velkých oblastí:

1. Tvůrčí hodnoty

... „Člověk něco koná nebo vytváří ve prospěch svůj či ve prospěch druhých osob nebo celé společnosti. Ve stáří tvůrčích pracovních hodnot ubývá a člověk může mít pocit, že již není užitečný. Ve stáří síly ubývají, člověk je zklamán, že již nedokáže pracovat jako dřív. Je důležité přijmout aktuální snížené možnosti a hledat, co ještě dokážu udělat ve svůj prospěch. A také dovolit sám sobě provádět činnosti v delším časovém rozmezí. A mít radost, že i malé úspěchy jsou prospěšné. Pokud člověk něco koná, zakouší hodnotu tvůrčí.“⁹⁸ ...

2. Zážitkové hodnoty

... „Zde hraje významnou roli schopnost přijímat cenné zážitky ze světa. Lásky, krásy a dobro, to jsou hodnoty trvalého charakteru. Byly, jsou a budou. Frankl chápe zážitkové hodnoty jako velmi důležitou součást naší existence, kterou nikdo nemůže z naší mysli vymazat. A veškeré zážitky ovlivňují náš život.“⁹⁹ ...

⁹⁶ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*.

⁹⁷ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*, s. 14.

⁹⁸ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 39.

⁹⁹ Tamtéž, s. 40.

3. Postojové hodnoty

... „K tvořivosti a prožitku patří hodnota nejvyšší a to je, zaujmout ke konkrétní životní události postoj. Člověk má za každých životních okolností chtít realizovat nejvyšší hodnoty, má být vědomým a odpovědným člověkem za svůj život. V průběhu života se veškeré hodnoty mění. Je třeba najít sílu zaujmout postoj ke svému životu, který člověk žije i ve svém omezení, které má. V současném moderním světě je úsilí po novém, krásném a bezchybném zřetelnější než dříve. Ale k životu patří i bolest a utrpení. Každý z nás má stejný čas na hledání odpovědi na každodenní situace a stejnou možnost změnit lidské strádání na statečný lidský výkon. Životní nutnost je cítit svou úlohu. Není rozhodující usilovat o to, co chybí, ale těžit z toho, co člověk má. A také mít schopnost změnit svá momentální přání a potřeby.“¹⁰⁰ ...

Člověk se domnívá, že vlastní chtění je tou největší motivací. Ale svou roli si volí dobrovolně. Můžeme člověku ukázat cestu, ale rozhodnutí je na něm samém. Svobodná vůle je omezená, ale přesto však je reálná. Vždy stojí za to žít, rozpoznat a uskutečnit možnosti, které člověk má v dané situaci. Ovšem to nejtěžší je, když se člověk musí vzdát činností, které dokonale zvládal a měl rád.¹⁰¹

... „Motivace směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního stavu spokojenosti, který vyjadřuje odlišné vnitřní a vnější podmínky této spokojenosti.“¹⁰² ...

¹⁰⁰ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 41.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 42.

¹⁰² NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*, s. 12.

6 ŽIVOTNÍ VÝVOJOVÉ POTŘEBY

Lidská potřeba hledá svůj objekt i způsob uspokojení a že toto hledání je usměrňováno individuální zkušeností a v rámci určitých kulturních norem. Vliv kultury se projevuje především v tom, že svým příslušníkům vtiskuje vzorce uspokojování potřeb, ale i v tom, že některé projevy potřeb potlačuje, jiné zdůrazňuje, a konečně i v tom, že přispívá k vytváření zcela nových, specifických potřeb nebo uspokojení.¹⁰³

... „Existuje hierarchická teorie potřeb, která je založená A. H. Maslow. Hierarchií se zde rozumí jakési pořadí v prožívané naléhavosti potřeb. Za základní potřeby pokládá fyziologické, kam patří i potřeba bezpečí. Vývojově vyšší potřeby jsou potřeby růstu, které tvoří komplex organizovaný kolem potřeby seberealizace.“¹⁰⁴ ...

System potřeb:

- Potřeba sebeaktualizace (realizovat plně svůj produktivní a tvůrčí potenciál)
- Potřeba sebeoceny a úcty, uznání, prestiže
- Potřeba náležitosti a lásky (přijetí druhými, přátelství)
- Potřeba jistoty (bezpečí, ochrany, péče, pomoci)
- Fyziologické potřeby (potrava, nápoj, spánek, odpočinek, sex, ...)

... „Stáří nelze chápat pouze jako involuční proces, ale i jako proces zrání osobnosti. Každý starý člověk má svůj životní příběh, který je poskládán z radostných i bolestných událostí. Čím déle starý člověk žije, tím je jeho příběh delší. V tomto období je nutné brát člověka jako celistvou bytost a nelze podceňovat význam jeho psychosociálních potřeb.“¹⁰⁵ ...

¹⁰³ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. s. 72.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 146.

¹⁰⁵ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 57.

Lidské potřeby těsně souvisejí s lidskými hodnotami. Uspokojování potřeb je silný motiv k lidskému jednání. Neuspokojená potřeba vede přes stav frustrace k deprivaci či ke strádání. S postupem let, zvláště v pokročilém věku, se potřeby nejen mění, ale i kvantitativně redukují.¹⁰⁶

... „Prožívání změn daných stářím adaptace na toto období je spojena s větší koncentrací na vlastní potřeby. V období stáří se mění zaměření těchto potřeb i jejich subjektivní význam:

1. Potřeba stimulace je snížena. Větší intenzita či nakupení podnětů starého člověka dráždí a unavuje. Ve stáří se zvyšuje četnost situací, které přinášejí nepříjemné podněty. S tím je samozřejmě spojena snížená psychická funkce potřeby dostatečné informace a orientace v životě.¹⁰⁷
2. Potřeba učení je snížena. Starý člověk dává přednost stereotypu. Nové informace jej zatěžují a vyvolávají pocit ohrožení. Staří lidé si uvědomují, že mladším nerozumí, že jsou jim jejich cíle a zájmy cizí. Je nutné využívat správné životní podněty k tomu, aby člověk poznával sám sebe a prostředí, ve kterém žije a věděl, k čemu získané prostředky využít a nebál se toho.¹⁰⁸
3. Potřeba citové jistoty a bezpečí se zvyšuje. Starý člověk se celkově cítí mnohem více ohrožen a někdy nejde jen o přecitlivělost, ale reálné riziko (např. onemocnění či ovdovění). Jistota a bezpečí se stává významnější hodnotou, než byla dřív. Přestává si důvěřovat a smiřuje se s určitou mírou závislosti na jiných lidech. Závislost může mít za těchto okolností i pozitivní význam – posiluje pocit bezpečí.¹⁰⁹

¹⁰⁶ ORT, J. *Kapitoly se sociologie stáří (Společenské a sociální aspekty stárnutí)*, s. 65.

^{107 - 108} VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 457.

¹⁰⁹ Tamtéž, s. 457-458.

4. Potřeba seberealizace – starý člověk se může tomuto pocitu bránit sebezpotvrzováním pomocí různých aktivit, popřípadě zdůrazňováním své minulé činnosti. Potřeba seberealizace je tak uspokojována alespoň symbolicky, v rámci vzpomínek. Pocit bezvýznamnosti současné role může vést k rezignaci, apatii a pocitům méněcennosti. Pro každého člověka je proto důležité mít svůj život pod kontrolou a moci si rozhodnout o svých činnostech a uznávat se takový, jaké je a získat pocit důležitosti.¹¹⁰

5. Potřeba otevřené budoucnosti a naděje – starý člověk bývá často zatěžován strachem z nemoci, z opuštěnosti, ale i ze smrti. Přijatelná představa vlastní budoucnosti bývá založena na kompromisu, který klade důraz na zachování sebeúcty. Starý člověk musí přijmout nevyhnutelnost vlastní smrti a těšit se z existence jiných hodnot. Starý člověk se potřebuje vždy na něco těšit, třeba jen na drobnosti všedního dne.“¹¹¹ ...

Ve vyšším věku mohou přicházet náhlé životní zvraty, které vyvolávají různé zátěžové situace. Každá životní zátěž ovlivňuje paměť a uspokojování potřeb. Významnou roli v tom hraje citové prožívání. Každý člověk je vybaven určitým očekáváním toho, co ve svém životě potřebuje nalézt a tím dokáže uspokojovat své potřeby.¹¹²

Jde především o tyto potřeby:

- ... „Potřeba místa – každý potřebuje mít své fyzické a mentální místo v životě. Starý člověk má přirozenou potřebu vytvářet si alespoň iluzi svého domova. A také má potřebu mít mentální místo v srdcích svých

¹¹⁰⁻¹¹¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 458.

¹¹² KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 71.

¹¹³ Tamtéž, s. 72.

blízkých. Potřeba místa také souvisí s potřebou rituálu pozdravení – být pozdraven a přijat bez výhrad.¹¹³ ...

Síla vztahů k blízkým lidem se ve stáří většinou nijak významně nemění a význam rodiny s věkem naopak stoupá. Člověk je ve stáří více ohrožen sociální izolací či emoční nebo podmětovou deprivací.¹¹⁴

- ... „Potřeba bezpečí a ochrany – starý člověk potřebuje jistotu, že se o něho dokážeme dobře postarat a že ho přijímáme bez hodnocení jeho nedostatků, že chápeme jeho možnosti. Bezpečné prostředí umožňuje seniorovi být sám sebou a věřit, že mu bude nabídnuto správné řešení a pomoc, kdykoli bude potřebovat.“¹¹⁵ ...

Člověk se cítí ohroženě, pokud se neorientuje či nepoznává věci kolem sebe. A navíc, pokud se to týká osob, na kterých jsme závislí. Přírozenou reakcí je obrana. Narušení prostředí je vnímáno negativně. A člověk má potřebu mít své soukromí, ale zároveň bezpečné prostředí.¹¹⁶

- ... „Potřeba podpory – být podporován také znamená být povzbuzován k sebepěči, k přijetí své nemoci to znamená též dovolit starému člověku projevit jeho přání. Ve stáří člověk potřebuje podporu tělesnou, citovou, finanční i společenskou.“¹¹⁷ ...

Je potřeba poskytovat seniorům radost a motivaci k životu, který by mu vracel smysl a hodnotu. Člověk by měl podporovat seniory k životu, aby se bavili, měli se na co a z čeho těšit.¹¹⁸

¹¹⁴ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 209.

¹¹⁵ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 72-73.

¹¹⁶ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 40.

¹¹⁷ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory* s. 73.

¹¹⁸ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 10.

- ... „Potřeba výživy a péče – tato potřeba neznamena jen být vyživován jídlem, ale také těmi správnými informacemi a podněty pro život a vývoj. Dostávat tu správnou péči, něhu, podněty a kontakty. Být dobře živen informacemi znamená zažít pocit naplnění svého života.“¹¹⁹ ...

Někteří geronti nechtějí být objektem péče, čekajícím, co „se“ pro staré udělá, ale společenským subjektem, který se všemi dostupnými prostředky snaží o zlepšení životních podmínek starých lidí.¹²⁰

- ... „Potřeba hranic a limitů – jde o to vědět, kdo jsem a kdo nejsem. Ve stáří člověk potřebuje znát a objevit hranice svých možností – co umí, co dokáže, co unese, co je schopen změnit nebo naučit se v dané situaci a daném čase. Potřebuje ponechat větší časový limit pro výkon některých činností.“¹²¹ ...

Geront si musí umět včas přiznat, že už nedokáže, co kdysi. Je nutné smířit se s tím, co člověk má nebo může mít. Člověk může mít pocit, že něco promeškal. Zpravidla ve vztahu ke druhým lidem. Je nutné tento stav kompenzovat zvýšenou pílí a zkušenostmi.¹²²

^{119, 121} KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 73.

¹²⁰ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 345.

¹²² VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 20.

PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem průzkumu je zjistit, jak senioři nejčastěji tráví svůj volný čas - jakým způsobem a zda mají vhodné příležitosti v prostředí, ve kterém žijí.

Metody a techniky průzkumu:

V provedeném šetření byla pro sběr dat použita metoda terénního průzkumu.

K vyhodnocení a zpracování získaných dat byla využita metoda matematicko-statistická.

Techniky:

Pro bakalářskou práci byla zvolena průzkumná technika – dotazník.

Podstatou dotazníku je zjišťování názorů respondenta k dané problematice. Dotazník bývá nejpoužívanější technika sběru dat, jelikož ho můžeme dát velkému počtu respondentů při relativně malých nákladech.

Výhodou dotazníku je anonymita respondenta vzhledem k pokládaným otázkám. Umožňuje poměrně snadno získat informace v krátkém čase.

Nevýhodou dotazníku může být neochota dotazovaných lidí, kteří nechtějí vůbec odpovídat. Je zde ale také riziko zkreslení informací, neboť dotazovaná osoba ví, že je předmětem zkoumání.

V dotazníku byly použity otázky uzavřené, kde jsou odpovědi již připravené a respondent pouze označí nejvýhodnější variantu. Dále byly použity otázky polo uzavřené, které dávají respondentovi možnost odpovědět označením některé varianty. Dále mohou zodpovědět otázku otevřenou, na níž odpovídají vlastními slovy. V dotazníku byly také využity otázky identifikační (pohlaví, věk).

Charakteristika terénu:

Šetření bylo provedeno v měsíci březnu roku 2009, ve východočeském kraji - převážně ve městě Trutnov a v jihočeském kraji – převážně ve městě Jindřichův Hradec.

Charakteristika vzorku:

Vzorek tvořilo 76 respondentů. Výběr těchto dotazovaných byl prováděn náhodně.

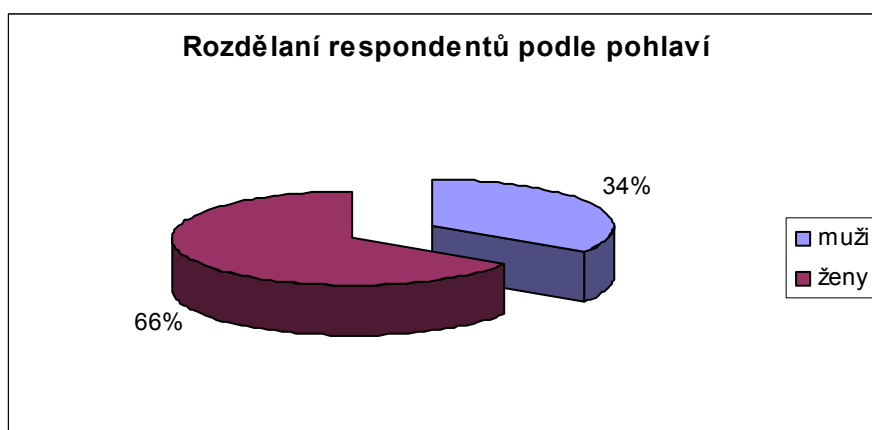
Většina dotazníků byla prezentována osobně. Pouze pár dotazníků bylo zasláno poštou, některé i v elektronické podobě. Dotazníky ve východočeském kraji byly předávány osobně, do jihočeského kraje byly zaslány poštou, poté rozdány rodinnými příslušníky dál. Návratnost dotazníků byla veliká (pouze max. 10 dotazníků nebylo vráceno – či vyplněno). Během oslovování respondentů se objevilo i pár odmítnutí.

Pohlaví: 29 mužů

50 žen

Věk: Nejmladší – 55let

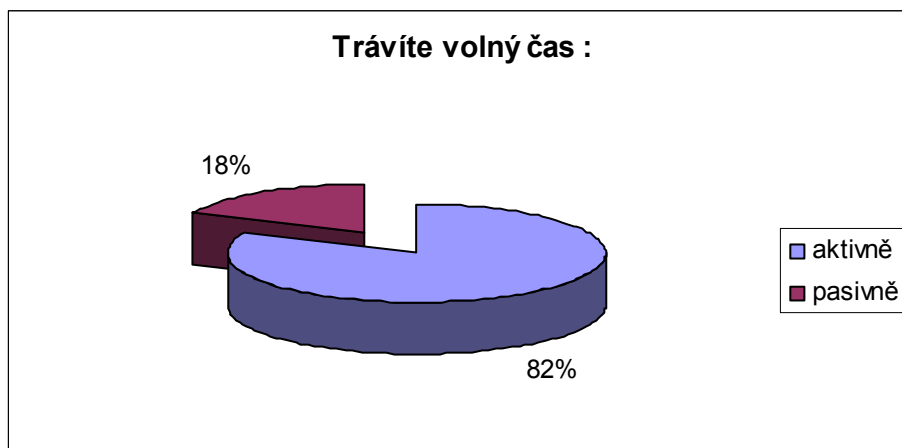
Nejstarší – 89 let



Vyhodnocení průzkumu:

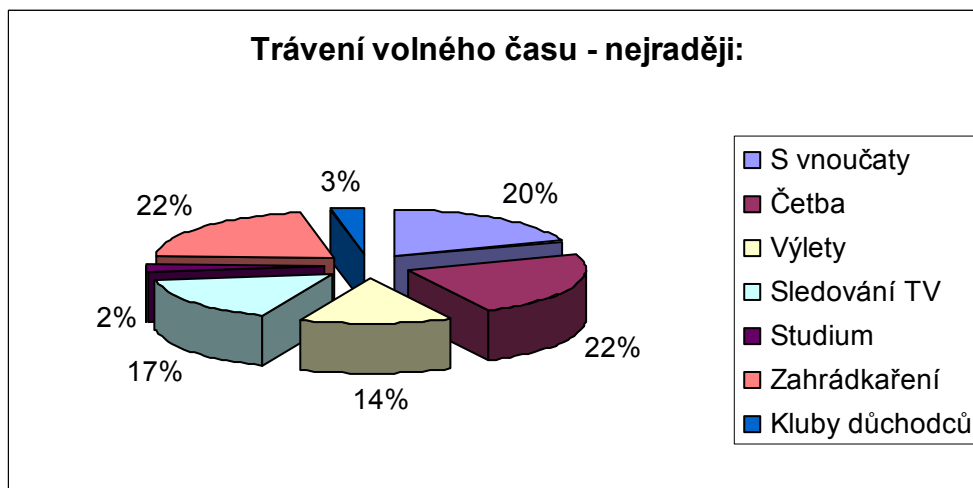
Otázky, které jsou podstatné pro cíl průzkumu:

Trávíte volný čas spíše:



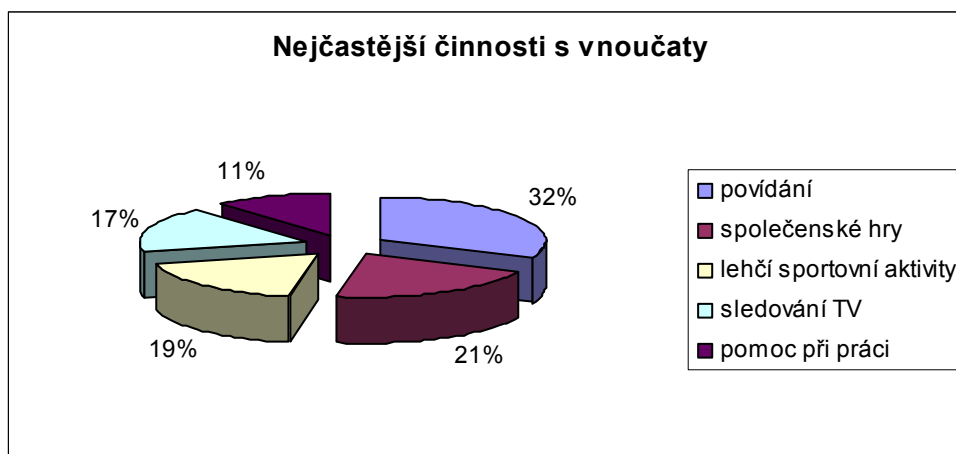
Většina seniorů tráví svůj volný čas aktivně. Snaží se využívat činností, které mohou být prospěšné i pro jejich zdravotní stav.

Jak nejradyji trávíte svůj volný čas?



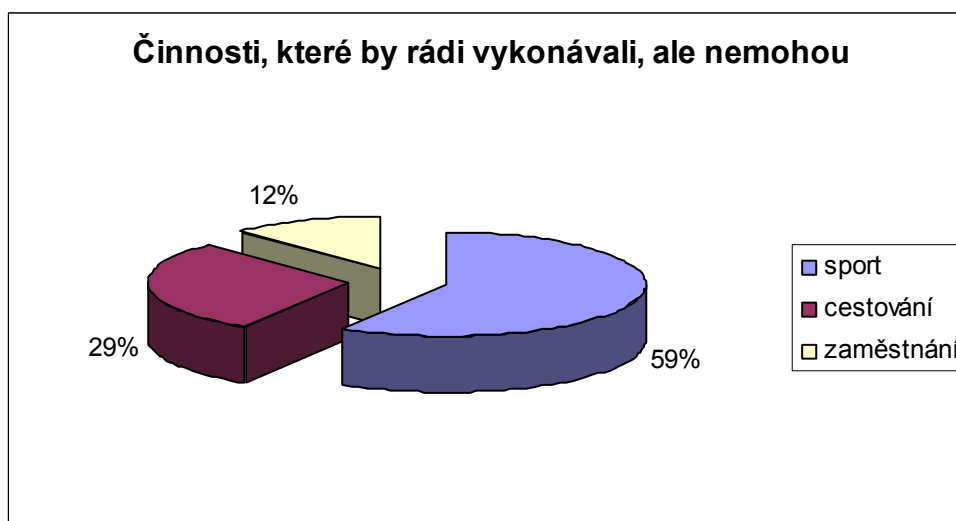
Průzkum ukázal, že senioři nejradyji využívají svůj volný čas četbou a dále zahradkařením. Do těchto činností zapojují i svá vnoučata, která jsou pro jejich přítomnost velice důležitá.

Jakými činnostmi vyplňujete společný čas s vnoučaty?



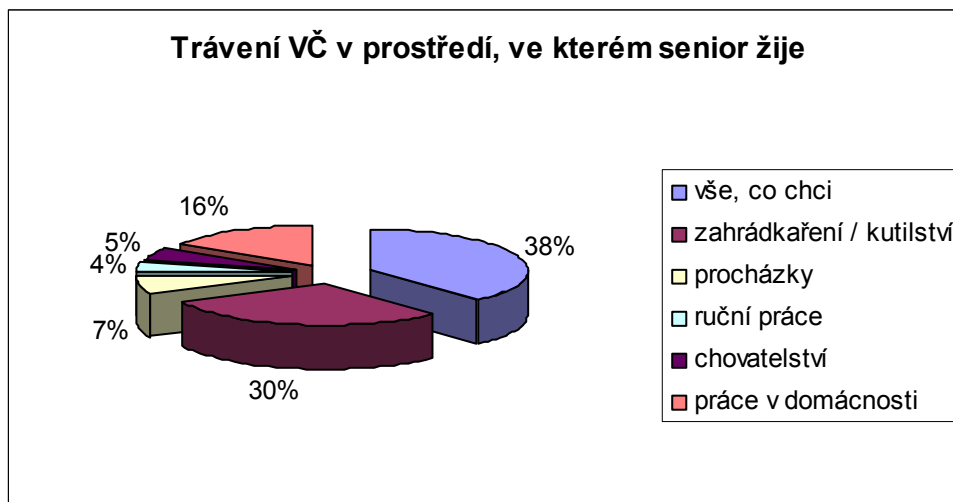
Senioři velmi rádi tráví svůj volný čas se svými vnoučaty. Každý ale s nimi dělá něco jiného. Nejčastěji jde o povídání si s nimi (případně řešení jejich problémů,, se kterými by se doma nesvěřili), hraní společenských her či provozování lehčích sportovních aktivit nebo výletů.

Existují činnosti, které byste rádi vykonávali, ale nemůžete?



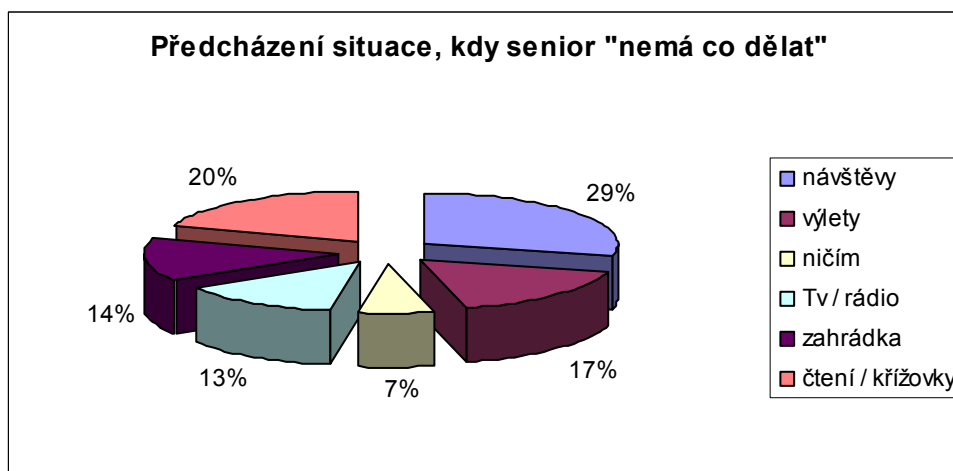
Mezi nejčastější činnosti, které by senioři rádi vykonávali a nemohou patří cestování, sport, či jsou omezeni v nějakém zaměstnání. Většinu těchto činností nemohou vykonávat kvůli svému zdravotnímu stavu.

Co můžete vykonávat ve volném čase v prostředí, ve kterém nyní žijete?



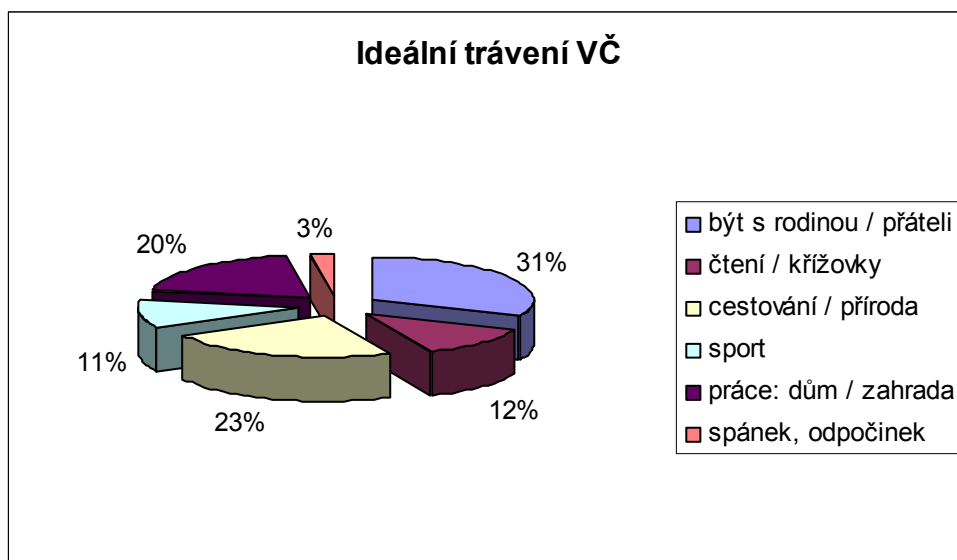
Senioři nejsou nijak zvlášť omezeni prostředím, ve kterém žijí. Více jak třetina dotazovaných uvedla, že si může dělat co chce, na co má náladu. Většina činností, které využívají je aktivní a jedná se o práci na zahradě, či chatě nebo o práci v domácnosti.

Nastávají ve Vašem životě situace, kdy „nemáte co dělat“? – Čím se to snažíte změnit?



V životě seniorů se zřídka kdy objevují situace, že by „neměli co dělat“. Pokud tato situace nastane, snaží se ji vyplnit různými návštěvami, výlety nebo i pasivním přístupem, který zahrnuje čtení či luštění křížovek.

Jak si představujete ideální trávení volného času?



Každý má různou představu o ideálním volném čase. Nejčastěji si přejí trávit ho s rodinou či přáteli, cestováním či pobytem v přírodě, nebo nakonec opět prací (buď v domě nebo na zahradě).

Z průzkumu bylo zjištěno, že senioři se snaží svůj volný čas trávit především aktivní činností. Nejraději tráví svůj volný čas četbou, kterou zároveň považují za zdroj obnovování či získávání nových znalostí. Dále volný čas nejraději tráví zahrádkařením a činnostmi, které se toho týkají. Do svého volného času zapojují i svá vnoučata.

S nimi vyplňují svůj volný čas především povídáním si, které zahrnuje svěřování a řešení různých problémů, čtení si a plánování různých společných záležitostí. Společně hrají společenské hry. Pokud seniorům slouží zdraví, provozují společně lehčí sportovní aktivity.

Existují i aktivity nebo činnosti, které by senioři rádi provozovali, ale již nemohou. A to hlavně díky jejich zhoršenému zdravotnímu stavu. Jde především o cestování a sport.

Na otázku, co mohou dělat v prostředí, ve kterém žijí, bylo zjištěno, že mají možnost dělat si to, co oni sami chtějí a považují za vhodné. Dále to bylo zahrádkaření či kutilství, ke kterému mají vhodné podmínky. A další častou činností je práce v domácnosti.

V životě seniorů se zpravidla neobjevují situace, kdy by „neměli co dělat“. Jsou většinou plně zaměstnáni nějakými činnostmi. Pokud tyto situace nastanou, snaží se zaměstnat tím, že chodí na návštěvy po příbuzných či známých, čtou si nebo luští křížovky a chodí na výlety.

Každý člověk má určitou představu o své ideálním volném čase. Senioři tráví svůj volný čas podle momentálních možností a schopností. Ideálním trávením volného času však pro ně je být s rodinou či přáteli, cestovat či jen tak být v přírodě a nakonec je pro ně ideální i práce kolem domu a zahrady. Tato činnost je ale spojení příjemného s užitečným.

Většina z dotazovaných seniorů nebere stáří jako něco negativního. Stále se snaží aktivně zapojovat do činností a společenského života. Nechtějí zůstat pozadu, a to jak tělesně, tak duševně. I když co se týká vzdělání, dávají přednost spíše samostudiu, než nějakým institucím. Dříve neměli z důvodu své časové vytíženosti možnost provozovat činnosti, které je zajímali nebo bavili. Dnes už mají svůj klid, čas někdy i finanční prostředky, které jim to nakonec umožní.

ZÁVĚR

Jak jsem již v úvodu naznačila, stáří je samozřejmou součástí lidského života. Je to úděl všech lidí. Dnešní společnost stárne, přicházejí nové příležitosti, ale s tím i nové problémy.

Stáří však není pouze nejistota, bolest a osamělost. Stáří představuje také dobré srdce, lásku, pochopení a péči o vnoučata.

Teoretická část bakalářské práce se zabývá osobností starého člověka, změnami, které se stářím přicházejí. Dále teorie poukazuje na komunikaci starých lidí a její případné problémy. Také se zaměřuje na potřeby a motivace člověka.

Výsledky průzkumu ukázaly, že senioři tráví svůj volný čas především aktivně. I když jim to občas zdravotní problémy již nedovolují, snaží se využít všech možností a příležitostí. Volný čas nejraději tráví v přítomnosti nějaké knihy, která zároveň slouží jako zdroj jejich procvičování paměti nebo získávání nových vědomostí. K té aktivní nejoblíbenější činnosti patří zahrádkaření a veškeré aktivity, které k tomu patří. Svůj volný čas rád tráví i se svou rodinou, vnoučaty, kteří pro ně jsou jakousi jistotou, zázemím. Vše je propojeno příjemným povídáním, svěřováním se či řešením nějakých problémů.

Co se týká příležitostí k trávení volného času v prostředí, ve kterém žijí? Senioři si mohou dělat přesně to, co oni sami chtějí a uznají za vhodné. V tomto směru nejsou nijak omezováni a mají přístup ke všemu, co je pro ně v danou chvíli podstatné a něčím přínosné. Činnosti se zpravidla moc neliší. Nejčastěji se jedná o zahrádkaření či kutilství. Využívají toho především proto, že mohou být na čerstvém vzduchu a mají, jak říkají – nějaký pohyb. Pokud prostředí hraje nějakou roli a senioři tráví čas doma, jedná se především o práci v domácnosti.

Senioři se snaží i ve svém pokročilém věku žít co nejvíce aktivně – ať už sami nebo s pomocí rodiny. Ať už se jedná o pohybové aktivity, tak i o činnosti, které mají přínos k jejich udržování paměti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Baštecký, J., Kumpel, Q., Vojtěchovský, M. a kolektiv *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-070-8.

Giddens, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.

Hayflick, L. *Jak a proč stárneme*. Praha: Columbus, 1994. ISBN 80-7176-536-8.

Klevetová, D., Dlabáčová, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

Křivohlavý, J. *Povídej-naslouchám*. Praha: Návrat, 1993. ISBN 80-85495-18-X.

Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Ministerstvo práce a sociálních věcí *Kvalita života ve stáří*. Praha: MPSV, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.

Nakonečný, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.

Ort, J. *Kapitoly ze sociologie stáří (Společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 2004. ISBN 80-7044-636-6.

Pichaud, C., Thareauová, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

Plaňava, I. *Průvodce mezilidskou komunikací*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0858-2.

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

Říčan, P. *Cesta životem*. Praha: portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

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

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

Vágnerová, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Venglářová, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I - Dotazník

Dotazník:

Vážená paní, Vážený pane,

studuji obor Sociální a charitativní práce na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. V současné době zpracovávám závěrečnou bakalářskou práci. Součástí této práce je dotazníkové šetření. Žádám Vás laskavě o vyplnění dotazníku. Ubezpečuji Vás, že výsledky šetření jsou zcela anonymní a budou využity jen pro účely této práce. Pokud jste se rozhodl(a) dotazník vyplnit, prosím Vás o pravdivé a upřímné údaje.

Děkuji za spolupráci

Veronika Hlaváčková, 3. ročník SCHP TF JČU

1. Pohlaví:

- Žena
- Muž

2. Věk:

3. Dosažené vzdělání:

- ZŠ
- SŠ
- VŠ

4. Žijete s někým ve společné domácnosti?

- Ano
- Ne

4. a) Pokud ano, tak s kým

.....
.....

5. Máte možnost být v kontaktu s rodinou?

- Ano, vídám je denně
- Ano, občas
- Ano, ale jejich přítomnost nevyhledávám
- Ne, nemám tu možnost

6. Jak moc jsou pro Vás důležité vztahy v rodině?

- Hodně
- Středně
- Málo
- Vůbec

7. Co konkrétně Vám tyto vztahy přinášejí?

.....
.....

8. Máte vnoučata?

- Ano
- Ne

8. a) Pokud ano, jakými činnostmi společný čas vyplňujete? Co děláte, když jste spolu?

.....
.....

9. S kým nejčastěji trávíte volný čas?

- Sám
- S rodinou
- S přáteli
- Se známými
- I s cizími, hlavně když nejsem sám / sama

10. Trávíte volný čas spíše:

- Aktivně
- Pasivně

11. Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

- S vnoučaty
- Četbou
- Výlety
- Sledováním televize
- Studiem
- Zahrádkařením
- V klubech důchodců
- Jiné.....
-

12. Změnily se Vaše koníčky odchodem do důchodu?

- Ano, zcela zásadně
- Ano, pár věcí by se našlo
- Ne, nijak zvlášť
- Vůbec ne

13. Existují nějaké činnosti, které byste rádi dělali, ale nemůžete?

- Ano
- Ne
- Nevím

13. a) Pokud ano, tak které a z jakého důvodu je vykonávat nemůžete?

.....

.....

14. Jak získáváte nové nebo obnovujete staré znalosti?

- Četbou
 - Studium na Univerzitě / Akademii třetího věku
 - Samostudiem
 - Návštěvami různých kulturních zařízení či akcí
 - Jiné.....
-

15. Co můžete dělat ve volném čase v prostředí, ve kterém nyní žijete?

.....

.....

16. Využíváte možností účasti na poznávacích či rehabilitačních zájezdech?

- Ano
- Ne

17. Považujete vzdělávání na Univerzitě / Akademii třetího věku za přínosné?

- Ano
- Ne
- Nevím

17. a) Pokud jste odpověděli ano, v čem přínos vidíte?

.....
.....

18. V dnešní době je spousta nové moderní technologie (mobilní telefony, počítače, internet,...). Máte zájem pracovat s těmito věcmi?

- Rozhodně ano – velmi rád(a) se tomu věnuji, patří to mezi mé nové koníčky
- Spíše ano – patří to mezi jediné způsoby komunikace
- Spíše ne – starého psa novým kouskům nenaučíš
- Rozhodně ne
- Nevím

19. Máte možnost setkávat se pravidelně se svými vrstevníky?

- Ano
- Ne

19. a) Pokud ano, tak kde a jak často?

.....
.....

20. Kde si myslíte, že se senioři nejčastěji setkávají?

- U lékaře
- V obchodě
- V autobuse
- Na předváděcích akcích
- Jiné.....
.....

21. Nastávají ve Vašem životě situace, kdy „nemáte co dělat“?

- Ano
- Ne
- Nevím

21. a) Pokud ano, čím se to snažíte změnit?

.....

.....

22. Jak si představujete ideální trávení volného času?

.....

.....

23. Co cítí člověk, který odejde do důchodu?

- Konečně budu mít čas pro sebe.
- Své rady a zkušenosti mohu předat dál.
- Mám pocit, že už nikam nepatřím.
- Teprve teď si mě začnou ostatní vážit.
- Nebudu vůbec nic stíhat.

24. Myslíte si, že Domy s pečovatelskou službou poskytují takové zázemí, aby se člověk cítil jako doma?

- Ano
- Ne
- Nevím

ABSTRAKT

HLAVÁČKOVÁ, V. *Potřeby a motivace seniorů k udržení kvality života*. České Budějovice 2009. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie a sociologie. Vedoucí práce J. Polivka.

Klíčová slova: období stáří / změny ve stáří / účelná komunikace / aktivity pro seniory / motivace / hodnoty / potřeby

Práce se zabývá potřebami a motivace seniorů k udržení kvality života. Teoretická část je zaměřena především na změny, které nastávají během stáří. Práce se opírá i o problematiku komunikace se starými lidmi. Dále popisuje i některé pohybové i psychické aktivity, které jsou seniory využívány. Práce je také zaměřena na potřeby a motivace seniorů.

Praktická část charakterizuje, jak senioři nejčastěji tráví svůj volný čas – jakým způsobem a zda mají vhodné příležitosti v prostředí, ve kterém žijí. Díky průzkumu bylo zjištěno, že většina seniorů tráví volný čas aktivně, i když jejich činnosti jsou omezené jejich zdravotním stavem. I přesto se snaží dělat vše proto, aby byli ve společnosti (buď rodiny nebo známých). Prostředí ve kterém žijí, jim zcela poskytuje příležitosti, které jsou pro ně podstatné. Nikdo z nich není nijak omezen a může si dělat co uzná za vhodné. A na otázku, zda nastávají v jejich životě situace, kdy „nemají co dělat“, bylo zjištěno a potvrzeno, že jsou neustále v nějaké činnosti (jak fyzické, tak psychické), aby nezlenivěli.

ABSTRACT

Needs and motivation of seniors for preservation quality of their life

Key words: period of old age / changes in old age / efficient communication / activities for seniors / motivation / values / needs

This work deals with needs and motivation of seniors for preservation quality of their life. The theoretical part is focused especially on changes which occur in old age. The work is also based on problems connected with communication with old people. It describes some psychical activities and activities of motion which are used by seniors.

The practical part describes how seniors spend their leisure time, whether they have a suitable neighbourhood that they live in. Thanks to this research we found out that most seniors spend their leisure time actively, although their activities are limited by their health conditions. They prefer to stay in a company of other people, either their family or friends. The neighbourhood where they live provides them opportunities, which are essential for them. None of the seniors is restricted and they can do what they want. They try themselves to keep busy all the time because they do not want to get lazy.