Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

SPOKOJENOST UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB V DOMOVĚ PRO SENIORY V NETOLICÍCH

Bakalářská práce

PhDr. Jitka Balcarová 19.8.2011 Markéta Dušková

ABSTRACT

OLD age is courteous--no one more: For time after time he knocks at the door, But nobody says, "Walk in, sir, pray!" Yet turns he not from the door away, But lifts the latch, and enters with speed. And then they cry "A cool one, indeed!" J. W. Goethe*

The aim of the work was to examine satisfaction of the users of social services in the Pohoda Retirement Home in Netolice. The theoretical part outlines the terms related to the problems of aging, to the process of adaptation to the changes related to aging and the possibilities of active free time spending in retirement homes. The practical part is focused on the programme offered in Pohoda Retirement Home in Netolice and on client satisfaction with the services offered. A qualitative research was chosen to serve this aim, where semi-structured interviews with the Home clients and social workers were conducted. A content analysis of a document and monitoring were further research methods applied.

The Home offers its clients a wide range of various free-time activities, among others handcraft, groups, singing, dancing, memory training and individual visits. It depends on the clients themselves which of the activities they are able to pursue with regard to their health condition.

I concentrated on a deeper insight into the problems of fee time activities in my research, as the published records of interviews from the visited facility show.

Upon interviews with 8 clients of the Home I tried to probe more deeply into their choice of the individual activities. The factors affecting the choice of the individual activities are based on deeper problems based on the character, enjoyment and personality of the clients themselves.

I am convinced that the research results might help the Home management in further development and improvement of the services offered to clients, and thus it may contribute to higher client satisfaction.

* translation taken from literature

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. Zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum…… Podpis studenta ……

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce PhDr. Jitce Balcarové za metodické vedení práce, cenné připomínky, ochotu a čas, který mi věnovala.

Dále bych chtěla poděkovat pracovníkům a klientům Domova pro seniory Pohoda Netolice, kde jsem zpracovávala výzkum. Poděkování patří také mé rodině za její trpělivost a podporu.

Obsah

I. ÚVOD 8

1. SOUČASNÝ STAV 9

1.1 Vymezení základních pojmů 9
1.1.1 Senioři 9
1.1.2 Stáří a stárnutí 10
1.1.3 Základní změny během stárnutí 13
1.1.4 Modely vyrovnání se se stářím 15

1.2 Zařízení pro seniory 16
1.2.1 Faktory výběru vhodného zařízení 16
1.2.2 Zařízení pro soběstačné seniory 17
1.2.3 Zařízení pro nesoběstačné seniory 19
1.2.4 Zařízení pečovatelské služby 19
1.2.5 Domovy pro seniory 20

1.3 Volný čas seniorů 21
1.3.1. Volnočasové aktivity 21
1.3.2 Nabídka programů 23
1.3.3 Zásady při vytváření programů 25

II. CÍLE PRÁCE 28

III. METODIKA 29

3.1. Metody a techniky sběru dat 29

3.2. Charakteristika zkoumaného souboru 30

3.3. Popis výzkumného terénu 31

IV. VÝSLEDKY 33

4.1. Výsledky k cíli 1 33
4.1.1. Nabídka volnočasových aktivit v DpS Pohoda 33
4.1.2. Přehled volnočasových aktivit nabízené Domovem pro své obyvatele 34
4.1.3 Poptávka volnočasových aktivit v DpS Pohoda: 38

4. 2. Výsledky k cíli 2 40

V. DISKUZE 49

VI. ZÁVĚR 56

VII. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ 60

VIII. KLÍČOVÁ SLOVA 63

IX. PŘÍLOHY 64

I. ÚVOD

Problematika stáří a stárnutí se stává velice aktuálním a diskutovaným tématem dnešní doby, a stává se tak i problémem jednadvacátého století. Mnozí z nás se stáří obávají, a proto si na myšlenku tohoto, pro každého nepřipustitelného faktu, těžko zvykáme a tedy se o ní nechceme bavit, do té doby, než postihne nás samotné. Poté přijde na řadu plno otázek, jak se s tímto stavem co nejlépe ztotožnit a žít nadále plnohodnotný život. Úkolem domova pro seniory by nemělo být pouze poskytnutí zdravotní péče, která je samozřejmě nezbytná, důležité je ale také vyplnění jejich volného času, kterého mají v tomto období dostatek. Proto bych se ve své práci chtěla věnovat právě volnočasovým aktivitám, které mohou zpříjemnit klientům pobyt v domově a mohou život seniorů učinit opět smysluplným.

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala téma spojené s problematikou stáří a stárnutí, které je součástí každého života a je velkým problémem společnosti, která k ní zaujímá ne vždy kladný postoj. V teoretické části bakalářské práce jsou popsány základní pojmy, které se k této problematice vztahují, jako je stáří, stárnutí, změny spojené se stářím (tělesné, psychické, sociální), možnost bydlení seniorů a volnočasové aktivity.

Prvním cílem praktické části jsem vytyčila dva cíle, prvním cílem praktické části bude zmapovat nabídku a poptávku poskytovaných služeb v Domově pro seniory v Netolicích a zapojení klientů Domova do nabízených aktivit. Druhým cílem praktické části bude zjistit míru spokojenosti uživatelů sociálních služeb v Domově.

Na základě polostrukturovaného rozhovoru s klienty zmíněného domova bude zjištěno, zda navštěvují volnočasové aktivity a jak jsou s nimi spokojeni.

Primární literaturou pro zpracování této práce budou odborné publikace týkající se problematiky gerontologie a geriatrie. Pro zpracování praktické části bude použita metoda dotazování, technika polostrukturovaného rozhovoru s klienty a sociálními pracovnicemi Domova pro seniory Pohoda Netolice. Dále budou využity informace z materiálů tohoto zařízení a vlastní zkušenosti získané v průběhu mé praxe a v neposlední řadě i řízené rozhovory se zaměstnanci tohoto Domova.

1. SOUČASNÝ STAV

1.1 Vymezení základních pojmů

1.1.1 Senioři

Senioři jsou určitá věková skupina, která má svá daná specifika vyplývající z jejich věku a vzhledu. Každý senior se liší individuálními rozdíly, proto každý prožívá stáří jinak.

Většina lidí ve společnosti spojuje stáří s úpadkem, závislostí na druhých osobách, samotou, izolací jedinců, neschopností naučit se něčemu novému, pomalostí při vykonávání každodenních činností. Hlavně mladí mají tyto předsudky o starých lidech, jsou si ale vědomi, že stáří postihne i je.

Senioři se od sebe velmi výrazně individuálně odlišují. Liší se věkem, zdravotním stavem, zdatností, rodinnou situací, sociálním zázemím, vzděláním i životními zkušenostmi. Pro některé je čím dál tím těžší naučit se po „šedesátce“ mít rád něco nového a nalézt v tom zalíbení.[1]

Světová zdravotnická organizace navrhla ve 20. století věkovou hranici pro období vyššího věku dle věkových pásem:

- 60 – 74 let: vyšší (starší) věk, rané stáří
- 75 let a více: pokročilý věk, vlastní stáří
- 90 a více let: dlouhověkost[2]

Kalvach uvádí dělení kalendářního věku takto:

- Mladí senioři (65 – 74 let),
- Staří senioři (75 – 84 let),
- Velmi staří senioři (85 – a více let)[3]

---

[1] NEJEDLÁ, M.; SVOBODOVÁ, H.; ŠAFRÁNKOVÁ, A. *Ošetřovatelství 3/1*. s. 24
[2] ZAVÁZALOVÁ, H. A KOL. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. s. 25
[3] KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. *Geriatrie a gerontologie*. s. 20

1.1.2 Stáří a stárnutí

Každý člověk stárne, toto tvrzení je všeobecně známé a uznávané. Lidé říkají, že stárnutí a stáří je stejně jako smrt, jediná spravedlivá jistota, kterou máme.

Stáří je obdobím rekapitulace dosavadního života a určitým bilancováním jedince. Z produktivního věku zaměstnanosti se přechází do relativně klidnějšího seniorského věku, který s sebou nese i potřebu přehodnotit vlastní životní styl a s tím i dosavadní životní priority. O svém vlastním stárnutí a stáří většinou neuvažujeme do té doby, než se nás začne blízce týkat.[4]

Vztah ke stáří je možné sledovat již v dětském věku, kdy záleží právě na rodičích, jaký vztah si vytvoří se svými dětmi, který později ovlivní postoj dětí k rodičům v období stáří.

Jsou etapy v našich životech, kdy chceme stáří ctít, milovat a na druhé straně nás dráždí svou pomalostí, zevnějškem a svou zdánlivou neschopností. Ve stáří nevidíme zkušenost, moudrost a vyrovnanost jako naši předkové, kteří ho i uměle ztvárňovali. Psychologové konstatují, že člověk je tak starý, jak staře myslí.[5]

S přibývajícím věkem se zvyšuje nemocnost a tím stoupá riziko závislosti na druhé osobě. Důležité je proto usilovat o úspěšné stárnutí a zdravé stáří se zachováním soběstačnosti jedince do nejvyššího věku. Pokles zdatnosti a výskyt chorob vede k vyšší ohroženosti, k níž přispívá i osamělost z důvodu ztráty životního partnera nebo osamostatnění dětí.

Přístup k seniorům by měl být individuální s respektem k jejich potřebám a přáním. Se snižující se pracovní způsobilostí mohou být senioři postihnuti chudobou a neschopností se postarat o svoji osobu se zajištěním základních lidských potřeb, bývají proto segregováni na okraj společnosti.[6]

Životní hodnoty se mění spolu se zdravotním stavem jedince, je tedy samozřejmé, že aktivní jedinec uznává jiné hodnoty než nemocný jedinec upoutaný na lůžku.

---

[4] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří.* s. 64
[5] ŘEZNÍČEK, I. *Metody* sociální práce. s. 66
[6] KLENER P. A KOL. *Vnitřní lékařství.* s. 81

Rozdíl v hodnotových preferencích bude i u seniorů umístěných v domovech pro ně určených ve srovnání se seniory, kteří jsou obklopeni péčí svých blízkých v rodinném prostředí domova.[7]

Stejně jako každý člověk, tak i starší lidé mají právo na důstojnost svého života, zejména v situaci nesoběstačnosti způsobené chorobou, zdravotním postižením či chronickou nemocí. Mohou svobodně a nezávisle rozhodovat o tom, kde a jak budou žít. Měli by mít možnost svobodné volby a žít v takovém prostředí, které pro ně bude bezpečné a přizpůsobené jejich potřebám.

Do budoucna by měla pro starého člověka zůstat správně fungující rodina, na kterou se může kdykoli spolehnout. [8]

Kategorie stárnutí

Tyto kategorie odhalují 3 zcela odlišné způsoby života a později 3 druhy stáří. My si můžeme vybrat, ke kterému z nich se v období stáří přikloníme.

Jedince starší 80 let lze rozdělit podle jejich způsobu života do 3 skupin:

1) **Úspěšné stáří** – jedinci, kteří patří do této skupiny, tvoří výjimku mezi starými lidmi. Žijí aktivním životem, jsou vitální, čilí, zvídaví a rádi se učí novým věcem.
2) **Neúspěšné stáří** – jedinci z této skupiny jsou smutní, zmatení, neumí se během dne zabavit. Žijí neplnohodnotným životem.
3) **Očekávané stáří** – jedinci se spokojují se všedním, jednotvárným životem. Jsou neaktivní, nevyhledávající nové zkušenosti. Pasivně očekávají konec jejich životní etapy. [9]

Každý z nás je individuální bytost, která prožívá a pociťuje stárnutí individuálním a neopakovatelným způsobem [10]

---

[7] HOLMEROVÁ, I.; JURÁŠKOVÁ, B.; ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, s. 66

[8] ZAVÁZALOVÁ H. a KOL. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*.s.65

[9] HOLMEROVÁ, I.; JURÁŠKOVÁ, B.; ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. s.45

[10] GREGOR, O. *Stárnout to je kumšt.* s.7

Stárnout není snadné, záleží na každém jedinci, jak se s tímto procesem vyrovná, přijme ho a uspořádá si život aktivně či pasivně. Stárnoucí lidé jsou spokojenější, pokud se během svého života angažují v různých sociálních rolích.[11]

Zdravý životní styl patří k prevenci nebo oddálení efektů stárnutí, i přes jeho udržování však procesu stárnutí nezabráníme. Můžeme ale zpomalit rychlost poklesu, ke kterému dochází spolu se stárnutím a zabránit vzniku zdravotních problémů a zvýšit tak svou šanci být v pozdním věku nezávislý.[12]

Do budoucna by měla pro starého člověka zůstat správně fungující rodina, na kterou se může kdykoli spolehnout.[13]

Nejčastějšími motivy hybnosti starších lidí jsou každodenní nákupy, procházky a osobní kontakty.[14]

Lidé hledali po staletí elixír mládí, který neexistuje. I s přibývajícími léty můžeme pro své zdraví dělat mnoho prospěšných věcí (pravidelné procházky, nekuřáctví, pohybové aktivity, udržování zdravé tělesné hmotnosti).

Literatura uvádí různé věkové hranice, není proto snadné určit, kdy člověk jako jedinec začíná stárnout. Stárnutí patří k hlavním tématům vášnivých diskuzí gerontologů a vědců zkoumající tento jev.

Doba, ve které žijeme, je ke stárnoucím lidem nepřátelská, možná i nejpřátelštější, než kdy v minulosti byla. [15]

---

[11] ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ, J. *Bezpečná mobilita ve stáří*. s. 13

[12] ETTINGER, W. H.; WRIGHT, B. S.; BLAIR, S. N. *Fit po 50: aktivním životem k dobré kondici*, s. 55

[13] ZAVÁZALOVÁ H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*.s. 25

[14] ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ, J. *Bezpečná mobilita ve stáří*. s. 17

[15] AMÉRY, J. *Über das Altern Revolte und Resignation*. s. 10

1.1.3 Základní změny během stárnutí

Přibývající věk přináší do našeho života i mnoho změn a záleží právě na nás, jak tyto změny přijmeme, vyrovnáme se s nimi a zařídíme si tak nový život ke své spokojenosti.[16]

Nejčastěji jsou to změny v úrovni péče o sebe sama a také zvýšené nároky na pomoc od okolí, které často vedou k hledání vhodného místa pro život seniora. Moderní pohledy na stáří ukazují, jak důležitá je aktivní příprava na dobu, kdy člověk potřebuje intenzivní pomoc a péči. Většina seniorů žije v domácnosti za pomoci a podpory svých blízkých, což je pro starší občany nejlepší a nejvítanější varianta.[17]

Časté změny nastávají v rovině tělesné, psychické a sociální.

Tělesné změny

- změny vzhledu (kůže se stává suchou, ztrácí svou elasticitu, objevují se pigmentové skvrny a vrásky)
- úbytek svalové hmoty (snižování tělesné hmotnost)
- změny termoregulace
- zhoršení smyslové vnímání
- šedivění, řídnutí a vypadávání vlasů
- odvápňování kostí (zvyšuje se náchylnost k úrazům)
- změny trávicího systému (trávení, vyprazdňování)
- změny vylučování moči (častější nucení, i neudržení moči - pomočování)
- změny sexuální aktivity [18]

---

[16] VENGLÁŘOVÁ, M., *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky.* s. 11

[17] GLOSOVÁ D. A KOLEKTIV, *Bydlení pro seniory*. s. 57

[18] SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří.* s. 178

Stejně tak, jako dochází ve stáří k tělesným změnám, dochází také ke změnám v psychické oblasti**.** [19]

Psychické změny

- zhoršení paměti (hledání věcí, nepozornost, vyžadování opakování informací)
- obtížnější osvojování nového (těžko se přizpůsobují novým věcem, prostředí)
- nedůvěřivost
- snížená sebedůvěra
- sugestibilita
- emoční labilita (jsou citliví, plačtiví)
- změny vnímání (zhoršuje se zrak, sluch, chuť, řeč)
- zhoršení úsudku

Psychické změny ovlivňují také reakci starých osob na nemoc, která je postihne. Můžeme říci, že většina lidí se nemoci bojí, hlavní důvodem je strach ze ztráty soběstačnosti.[20]

Sociální změny

- odchod do penze
- změna životního stylu (stářím a dlouhodobou nemocí se narušují lidské vztahy)
- stěhování (z větších měst do menších, z větších pokojů do menších)
- ztráty blízkých lidí (mění se vztahy v rodině)
- osamělost (osamostatnění dětí, ztráta životních partnerů)
- finanční obtíže (zhoršuje se ekonomické zabezpečení) [21]

[19] JAROŠOVÁ, D., *PÉČE O SENIORY.* s. 24
[20] SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří.* s. 178
[21] VENGLÁŘOVÁ, M., *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky.* s. 13

1.1.4 Modely vyrovnání se se stářím

V životě člověka přichází mnoho změn, ve schopnosti je přijmout se ale lidé liší. Adaptace patří k jedné z lidských vlastností, která umožňuje lidem přežít a zařídit si tak život ke své spokojenosti. Změn nesmí být v jednu chvíli několik, musí mít pro daného člověka smysl, jen tehdy ji může lépe přijmout. K modelům vyrovnání se se také připojuje pomoc od okolí, tolerance, ale především trpělivost s člověkem, který změnou prochází.

Venglářová ve své knize rozlišuje tyto adaptační modely seniorů:

- *Konstruktivnost* – člověk se smířil s faktem stárnutí, je soběstačný, realizuje přiměřeně své cíle a plány. Má vysokou schopnost přizpůsobivosti a tolerance. Navazuje přátelské osobní vztahy s ostatními lidmi.
- *Závislost* – člověk této skupiny zastává názor „ať se ostatní postarají" je poměrně vyrovnaný. Vzdal své práce a odešel rád do důchodu.
- *Obranný postoj* – tento postoj zaujímají lidé, kteří byli profesionálně i společensky úspěšní. Jsou hrdí na svou soběstačnost. Často odmítají pomoc od druhých, aby ukázali, že jsou nezávislí a pomoc nepotřebují, protože nejsou vlastně staří.
- *Nepřátelství* – lidé, patřící do této kategorie svalují vinu za své neúspěchy na druhé. V jednání s lidmi byli podezřívaví a agresivní. Na vše reagují nevrle a s mrzutostí. Závidí mladým lidem a jsou vůči nim nepřátelští.
- *Sebe nenávist* – členové této skupiny se od předchozích liší tím, že nepřátelství obracejí vůči sobě samým. Kriticky a pohrdavě hledí na svůj předcházející život. Zanedbávají společenské styky, kvůli kterým se cítí osamělí a zbyteční.[22]

---

[22] VENGLÁŘOVÁ, M., *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. s. 12

1.2 Zařízení pro seniory

Někteří lidé, přestože mají obavy z nového prostředí, do domova chtějí, u některých je pobyt v takovém zařízení jediným možným východiskem z tíživé sociální situace.[23]

1.2.1 Faktory výběru vhodného zařízení

Při výběru vhodného zařízení zohledňujeme tato kritéria:

- Lokalitu, ve které se zařízení nachází (příjemné a klidné prostředí)
- Dostupnost pro návštěvy (MHD, možnost parkování)
- Velikost zařízení - Pokoj – 1-2 lůžkové
  - Zahrada – s udržovanou zelení a možností procházek klientů
  - Zahradní nábytek – který mohou obyvatelé využít pro své potřeby, nejen v letních měsících pro posezení s přáteli, ale i pro posezení se svými blízkými)
- Poskytované služby (dostatečně pestrá nabídka služeb pro klienty)
- Aktivitu či neaktivitu klientů – pro větší spokojenost klientů je lepší více aktivních obyvatel, kteří mezi sebou mohou navazovat přátelské kontakty a zpříjemní si tak dlouhé chvíle v domově
- Cenu měsíčního pobytu (cena by měla odpovídat poskytovaným službám v domově)
- Čekací dobu pro pobyt (přijatelná čekací doba pro zájemce).[24]

---

[23] RHEINWALDOVÁ, E., Novodobá *péče o seniory.* s. 65
pracovníky. s. 14

[24] VENGLÁŘOVÁ, M., *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální* s.33

Mnozí klienti mají pocit, že do domova důchodců jdou už jen dožít, život už tím pro ně končí a nic pěkného je už nečeká. Novodobý trend v sociální péči o seniory se však snaží tyto představy odbourat a naopak pomoci starým lidem prožít podzim jejich života co nejaktivněji. Na základě tohoto přístupu k aktivnímu stáří začaly již před několika lety vznikat v mnohých zařízeních pro seniory funkce jako např. *sociální asistent, geriatrický pracovník* a podobně. Základ jejich práce je však stejný – psychomotorická aktivizace klientů a poradenská činnost. Tak se odborná veřejnost začala setkávat s pojmy trénink paměti pro seniory, univerzita třetího věku, sportovní hry pro seniory a podobně.[25]

1.2.2 Zařízení pro soběstačné seniory

Starého i dlouhodobě nemocného člověka bychom měli v jeho navyklém prostředí zanechat tak dlouho, dokud to dovoluje jeho zdravotní stav či sociální hledisko. Primární péči o staré a dlouhodobě nemocné zajišťuje praktický lékař a sestra s gerontologickými zkušenostmi. Pokud nám zdravotní stav člověka dovolí, snažíme se zajistit ošetřování v jeho domácím prostředí.[26]

Jarošová uvádí, že péče o seniory je péčí týmovou a multidisciplinární. Cílem je zachovat v co největší míře zdraví seniorů a jejich schopnost žít kvalitní a nezávislý život ve svém přirozeném prostředí, jak nejdéle to bude možné.[27]

Soběstační klienti si mohou vybírat z této nabídky péče:

- **Domácí prostředí** – dává člověku větší pocit jistoty a bezpečí než prostředí cizí. Lékař, který seniora vyšetřuje, proto hodnotí nejen jeho zdravotní stav, ale i možnosti jeho ošetřování v domácím prostředí. Je-li domácí prostředí nevyhovující, dává lékař přednost ambulantní léčbě. Nemocný i jeho rodina může využít služeb, které nabízí Agentura domácí péče.[28]

---

[25] RHEINWALDOVÁ, E., Novodobá *péče o seniory.* s. 65
[26] JAROŠOVÁ, D,. *Péče o seniory.* s. 51
[27] RHEINWALDOVÁ, E., Novodobá péče o seniory. s. 66
[28] KRÁLOVÁ, J.; RÁŽOVÁ, E. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany.*s. 22

- **Domácí péče** - hlavním cílem domácí péče je náhrada nebo oddálení hospitalizace klienta na lůžkovém oddělení. Je to vysoce humánní, efektivní, ekonomická a integrovaná pomoc nemocnému v jeho vlastním sociálním prostředí, s podporou rodinných příslušníků.

  Péče je poskytována na doporučení lékaře, který posoudí aktuální potřeby klienta na základě jeho zdravotního stavu. Je vhodná pro všechny, kteří mají dobré rodinné a sociální zázemí.[29]

  V domácí péči je vztah založen na akceptaci lidských práv, v možnosti nemocného a jeho blízkých spolurozhodovat a spolupodílet se na poskytování péče. U osob v domácí péči je nutné posoudit jejich soběstačnost v základních lidských činnostech.

  Cílem domácí péče je zachování či zlepšení soběstačnosti, zlepšení či udržení kvality života.

- **Osobní asistence** – účelem této služby je umožnit klientovi žít co nejdéle v jeho navyklém prostředí. Vykonává ji osobní asistent či asistentka, pomáhá staršímu jedinci dle jeho zdravotního stavu zvládnout jeho běžné, každodenní úkony, které nezvládne sám. Vztah mezi klientem a osobním asistentem je pracovní, založený na vzájemné důvěře a toleranci.

- **Respitní péče** – je nová forma péče. Tato činnost přináší pomoc, oddych a úlevu všem pečovatelům i členům rodiny, kteří mají seniora v domácí péči. Záměr služby spočívá v ulehčení rodinně, umožňuje jim vyřízení si potřebných osobních záležitostí.

  Jde o možnost přechodné péče o člena domácnosti v sociálním nebo zdravotnickém zařízení či přímo doma. Tuto službu provozují nestátní subjekty, např. Arpida, Akord, Česká katolická charita. [30]

[29] JAROŠOVÁ, D,. *Péče o seniory*. s. 50
[30] NEJEDLÁ, M.; SVOBODOVÁ, H.; ŠAFRÁNKOVÁ, A.. *Ošetřovatelství 3/1*.

1.2.3 Zařízení pro nesoběstačné seniory

Většina starých, osaměle žijících jedinců, kteří nemohou očekávat pomoc a péči od své rodiny, zvažuje ústavní péči, pro své klidné zestárnutí.[31]

Při rozhodování o alternativním způsobu života pro Vašeho klienta je dobré nejprve se poradit se svým lékařem, který se může stát rodinným poradcem, pomůže při výběru ústavního zařízení, zároveň provede úplné lékařské vyšetření, na jehož základě následně určí úroveň péče, která bude pro klienta nejlepší.

Po vyšetření nemocného může lékař navrhnout hospitalizaci z různých důvodů (diagnostických, terapeutických nebo sociálních).

Odborná oddělení nemocnic přijímají klienty nemocné, jakmile ale pominou důvody pro hospitalizaci, jsou přeloženi do jiného zdravotnického nebo sociálního zařízení.

Nemocní, kteří potřebují prodlouženou, ale omezenou ústavní péči, bývají přemístěni na oddělení následné péče (ONP). Zde je nemocnému zajištěna rozsáhlá léčebná rehabilitace, ošetřovatelská péče a v prvé řadě je nemocný veden k soběstačnosti v uspokojování základních lidských potřeb.[32]

1.2.4 Zařízení pečovatelské služby

Pečovatelská služba je jedna z nejrozšířenějších služeb sociální péče. Je poskytována seniorům, kteří si sami nejsou schopni obstarat nutné práce v domácnosti z důvodu nepříznivého zdravotního stavu, vysokého věku nebo ze ztráty soběstačnosti, ale i těm, kteří pro svůj nepříznivý zdravotní stav potřebují ošetření nebo osobní péči od jiné osoby, jež jim nemohou poskytovat rodinní příslušníci. Služba je poskytována v domácnostech občanů (nákupy, pochůzky po úřadech, doprovod klientů, pedikúra, masáže či návštěva kadeřníka[33]

---

[31] TOTHOVÁ, V. *Ošetřovatelství: Pro posluchače studijního programu Rehabilitační péče o postižené děti, dospělé a staré osoby.*s.178

31 KRÁLOVÁ, J.; RÁŽOVÁ, E. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany.*s. 22

[33] KRÁLOVÁ, J.; RÁŽOVÁ, E. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany.*s. 22

Pečovatelská služba nabízí pomoc formou terénní péče, denních stacionářů nebo formou domovinek.

O zavedení pečovatelské služby žádá každý občan sám. Ošetřující lékař posuzuje zdravotní stav žadatele a míru jeho soběstačnosti. Odbor sociálních věcí vydává rozhodnutí, jakým způsobem bude pečovatelská služba hrazena. Každý návrh je posuzován individuálně s přihlédnutím k sociálním potřebám občana.[34]

Pečovatelskou službu provozují obecní, městské a okresní úřady.[35]

1.2.5 Domovy pro seniory

Každý člověk je tvor společenský, potřebuje být zařazen do rodiny nebo komunity – prostřednictvím které může a potřebuje komunikovat s jinými lidmi, navazovat přátelství, dávat svému životu tak smysl.

Přejít do domova pro seniory, to je jistě obrovský zlom v životě každého starého člověka. Mění se životní stereotyp, přerušují se sociální kontakty s okolím, snižují se finanční zdroje a starý člověk začíná žít osaměle.

Domovy pro seniory jsou určeny starým občanům, kteří dosáhli důchodového věku a pro svůj nepříznivý zdravotní stav potřebují komplexní péči, kterou jim nemůžou zajistit členové jejich rodiny, pečovatelská služba ani služby sociální péče. Do domova nelze přijímat občany, jejichž zdravotní stav vyžaduje léčení.

V domově by měly být vytvořeny dobré podmínky k různým společenským činnostem, oslavám a různým kroužkům, které senioři rádi navštěvují. Aktivní zapojení seniorů do společenského života podporuje jejich sebevědomí a chuť do života.[36]

K člověku je přistupováno komplexně, tak, aby žil v mezích svých možností co nejaktivněji a spokojeně. Každý člověk má svou cenu bez ohledu na svou odlišnost duševní stav. Proto k nemocným a starým lidem přistupujeme s úctou a snahou o pochopení.[37]

---

[34] ZAVÁZALOVÁ H. a KOL.,. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie.* s. 25

[35] TOTHOVÁ, V. *Ošetřovatelství:Pro posluchače studijního programu Rehabilitační péče o postižené děti, dospělé a staré osoby.*

[36] KRÁLOVÁ, J., RÁŽOVÁ, E., *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany.*s.25

[37] KOL. AUTORŮ. *Měření spokojenosti v organizacích veřejné správy.* s. 45

1.3 Volný čas seniorů

1.3.1. Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity jsou rozmanité aktivizační činnosti napomáhající seniorům zachovat jejich funkce, pomáhají překonávat deprese, posilují ohrožené nebo ztracené schopnosti. V neposlední řadě vyplňují volný čas, umožnují prožitek pocitu úspěchu. [38]

Všechny aktivity se provozují s cílem přinést lidem pocit pozitivního vnímání sebe sama a aktivně tak prožít svůj čas. To přispívá nejen k celkové pohodě a spokojenosti klientů, ale také k rodinné atmosféře domova seniorů. Zachováme-li v člověku v jakémkoli období jeho úctu a lásku, dokážeme v něm probouzet lepší stránky našeho bytí.

Způsoby trávení volného času seniorů se rozdělují na aktivní a pasivní:

a) *Pasivní způsoby trávení volného času seniorů*

- Poslech rozhlasu (zprávy o počasí, zpravodajské relace)
- Sledování TV, někde je obrazovka permanentně v provozu
- Četba novin a časopisů, luštění křížovek
- Prohlížení fotoalb a vzpomínání na své mládí
- Péče o sebe a svou domácnost (vaření, uklízení, praní)
- Přijímání návštěv dětí a vnoučat, bez společenského provozování aktivit

b) *Aktivní způsoby trávení volného času seniorů*

- Ruční a výtvarné práce
- Sledování pořadů o přírodě, soutěže
- Sběratelství, chovatelství (účast na soutěžích)
- Sportovní, kulturní a poznávací akce
- Návštěvy Klubů seniorů jako člen nebo organizátor.[39]

---

[38] KALVACH, Z. A KOL., *Úvod do gerontologie a geriatrie:1.díl Gerontologie obecná a aplikovaná* . s. 83 - 84

[39] ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří: Společenské a sociální aspekty stárnutí*. s. 67

Walsh uvádí, aktivní využití práce ve skupině pozitivně působí v jednotlivých směrech:

- vzájemná podpora lidí stejného věku
- výměna poznatků, zážitků a zkušeností
- zvýšení sebevědomí
- příležitost sdílet s někým potíže a pocity
- přidělení určitých rolí
- příležitost k důvěřování jiným
- poskytnutí prostoru, v němž se mohou zkoušet a procvičovat sociální dovednosti
- umožnění získat pocit, že jsme něco dokázali
- umožnění cvičit sebevyjádření
- užití legrace[40]

Soběstační senioři žijící v domácím prostředí mají možnost navštěvovat kluby pro seniory. Do klubů docházejí obyvatelé se stejnými zájmy, kteří se pravidelně scházejí k jimi zvoleným aktivitám, o kterých mohou samostatně rozhodovat. Účelem klubu může být zábava, vzdělání, pořádání společných výletů či kulturních akcí. Nabídka těchto klubů je rozmanitá a každý si může najít ten svůj. Mezi nejčastěji navštěvované patří kluby hudebníků, zahrádkářů, sběratelů.[41]

Podle Jarošové je cílem klubů důchodců zlepšit kvalitu jejich života, prostřednictvím aktivizace jedince a posilování jeho vlastní hodnoty.[42]

Dveře do klubu jsou otevřeny všem zájemcům, i těm, kteří nemají ještě odvahu nebo chuť se připojit. Mohou se kdykoli přijít do klubu podívat, posedět a popovídat si s přáteli u kávy.

Senioři ve svém věku kladou největší důraz na důležitost soukromí s možností realizovat sociální kontakty, možnost návštěv na jiných pokojích.

---

[40] WALSH , D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. s.85

[41] KRÁLOVÁ, J.; RÁŽOVÁ, E. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany.* s. 56

[42] JAROŠOVÁ, D., *Péče o seniory*, s. 50

Účelem klubu může být zábava, vzdělání, pořádání společných výletů či kulturních akcí.

Pro zachování vlastního teritoria a bezpečného prostoru. Jsou-li senioři nuceni pro svůj zdravotní stav opustit své původní bydliště, trvá jim delší dobu, než se ve svém novém prostředí zadaptují. Starší muži se po odchodu do důchodu věnují svým zálibám, koníčkům, navštěvují sběratelské spolky a kluby.[43]

Zřizovateli klubů důchodců jsou zejména obce. Náklady spojené s provozem klubu hradí jeho zřizovatel.[44]

1.3.2 Nabídka programů

Nedílnou součástí péče o staré občany umístěné v domovech pro seniory je kulturní a zájmová činnost, která je velmi důležitá při udržení jejich aktivity. Její formy jsou závislé na věku, zdravotním stavu, schopnostech obyvatel, ale především na možnostech domova.[45]

Častými programy pro seniory jsou:

- Tvořivé činnosti a rukodělné práce
- Společenské programy (diskuze, hry, hudba, tanec)
- Náboženské programy

Mezi nejčastěji nabízené a současně oblíbené volnočasové aktivity domovů patří: arteterapie, muzikoterapie, ergoterapie a v neposlední řadě i animoterapie.

Arteterapie - je léčebný postup, který využívá jako hlavní prostředek výtvarný projev a mezilidské vztahy.[46]

Cílem není vytvoření uměleckého díla, nýbrž aktivní proces tvorby, který je ozdravný a může nám pomoci ukázat cestu z našeho trápení, pomoci nám k hlubšímu sebepoznání, sebeuvědomění a láskyplnějšímu přijetí našich blízkých i sebe sama.

---

[43] JAROŠOVÁ, D., *Péče o seniory*, s. 50

[44] ORT, J. Kapitoly *ze sociologie stáří: Společenské a sociální aspekty stárnutí.* s. 111

[45] KRÁLOVÁ, J.; RÁŽOVÁ, E. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany*.s.99

[46] Česká arteterapeutická asociace [online]. 2005 [cit. 2011-08-06]. www.arteterapie.cz

Terapie uměním se používá tam, kde nelze vyjádřit a uvolnit pocity slovy.[47]

Muzikoterapie - využívá prostředek hudby, jako prostor ke svobodnému vyjadřování a způsobů komunikace, pod vedením kvalifikovaného terapeuta. Cílem je rozvoj komunikace, vztahů, učení, pohyblivosti a sebevyjádření. Poslouchání, vnímání hudby a její vytváření či jiné kreativní zpracování patří do léčebné metody.

Muzikoterapie působí na člověka celostně, využívá se zde hudby, ticha, rytmu, zvuků, tónu a zpěvu. Hudba dokáže navodit relaxaci, pocit uvolnění či dráždit a stimulovat energii.[48]

Ergoterapie - je léčebná metoda, která se používá u osob s motoricko – percepčními a psychosociálními poruchami.
Cílem ergoterapie je zajistit léčbou spolu s adaptací na zevní prostředí pacientům co největší a každodenní způsobilost, dobrou kvalitu života a začlenění ve společnosti. [49]

Tuto metodu zajišťují ergoterapeuti, kteří se sdružují v profesní organizaci Česká asociace terapeutů.[50]

Animoterapie – je léčebná metoda, při které se využívají živá zvířata. Výběr záleží na samotném klientovi, kterému zvíře musí být příjemné. Zvířata poskytují nejen společnost, ale i zdroj radosti a mazlení.

Do animoterapie lze zapojit většinu zvířat. Mezi nejznámější typy patří:

- Canisterapie - využití psa v rámci animoterapie
- Felinotrerapie - využití kočky v rámci animoterapie
- Hiporehabilitace - využití koně v rámci animoterapie.[51]

---

[47] Muzikoterapie : Cílené využití zvuku a hudby k terapeutickým účelům [online]. 2007 - 2011 [cit. 2011-08-06]. www.muzikoterapie.cz

[48] GERLICHOVÁ, M. Muzikoterapie [online]. 2011 [cit. 2011-08-06]. Muzikoterapie: <http://mg-muzikoterapie.cz/wp/?page_id=2>.

[49] SCHULER M.; OSTER, P., *Geriatrie od A do Z.*s.108-109

[50] VODÁKOVÁ, J. Speciální pracovní výchova a ergoterapie.s.39

[51] http://www.animoterapie.cz/deleni-typ-zvirete.htm

1.3.3 Zásady při vytváření programů

Program, který si připravuje domov pro své klienty, by měl být vždy pestrý. Nabídka aktivit musí být navržena tak, aby činila život obyvatel smysluplnějším, tvořivějším a uspokojila přání a individuální potřeby klientů.

Při plánování programů je důležitá jejich obměna podle potřeby a ročního období. Měly by zahrnovat nové nápady a činnosti, které by splňovaly očekávání pracovníků i obyvatel.[52]

Poskytovatel služeb má písemně zpracovaná vnitřní pravidla pro vedení individuálních záznamů v průběhu poskytování sociální služby.[53]

Pro určité činnosti (vyrábění, tanečky apod.) je dobré si stanovit harmonogram, klienti si zvyknou na pravidelnost akcí, které budou navštěvovat. Každá aktivita musí být poté reflektována, zda je klienty navštěvovaná a oblíbená, musí dávat příležitost k rozhodování a k zodpovědnosti.

Personál domova si stanovuje plán aktivit na den, týden, měsíc a rok, který mu pomáhá při jeho činnostech, obyvatele stimuluje k účasti na předem naplánovaných programech. Staří lidé vítají, když jsou informování dopředu o akcích, které se budou realizovat a mohou se na ně včas připravit.[54]

Na tvorbě aktivit se podílí tým zaměstnanců, stěžejním faktorem je však zájem obyvatel. Pravidelně bývá zvykem, kdy se setkává ředitel spolu se sestrami, sociálními pracovnicemi, ergoterapeutem a společně pak sestavují seznam činností, které by byly pro samotné klienty nejvhodnější a které jim dovoluje jejich zdravotní stav navštěvovat.

Místnosti, kde se aktivity provádějí, by měly být obyvatelům snadno dostupné, příjemné, bezpečné a měli by se v nich cítit spokojeně. Nejvyužívanějšími prostory jsou klubovny, jídelny, televizní pokoje, za hezkého počasí je možno být na terase, verandě nebo zahradě či ve venkovním altánu.[55]

---

[52] HRDÁ, J. *Osobní asistence, poradenství a zprostředkování*. s. 59

[53] ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří: Společenské a sociální aspekty stárnutí*..s. 18

[54] WALSH , D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. s.59

[55] ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří : Společenské a sociální aspekty stárnutí.* s. 30

S pozitivním přístupem personálu lze většina problémů překonat, stačí chtít tento problém vyřešit. V případě nedostatku personálu se nabízí možnost využít externí síly (dobrovolníci, studenti, kteří zde mohou absolvovat praxi), získají tak zkušenost s pomocí těm, kteří to potřebují a náležitě ocení. Omezená nabídka bývá omlouvána nedostatkem peněz a kvalitního personálu. Někdy je uváděn i nízký zájem klientů o nabízené činnosti.[56]

Více času bychom měli věnovat klientům, kterým jejich zdravotní stav nedovoluje účastnit se společenských akcí jako jejich kamarádům a známým. Jsou odkázáni na pobyt ve svém pokoji s činnostmi omezenými na jídlo, spánek a lékařskou péči. Většinu času jsou ponecháni svému osudu a nicnedělání.

Starý člověk může dlouhou dobu získané zkušenosti a vědomosti využívat. Dosažení věku seniora ale neznamená pro většinu lidí automaticky odchod do důchodu, který je velmi stresující a je závažným rizikovým momentem v životě člověka.[57]

Při přípravě aktivit platí určitá pravidla:

- aktivity musí být přizpůsobeny schopnostem a osobnosti klienta
- daná činnost musí klienta těšit
- činnost je koncipována tak, aby zapojila člověka přímo
- aktivity musí být konkrétní a jednoduché
- je třeba do nich zapojovat co nejvíce smyslů
- užívání rytmických prvků jako je tleskání, podupování do rytmu
- celá hodina by měla být zaměřena tematicky, nestřídat příliš noho oblastí

Při samotném provádění aktivit je třeba:

- Určení stálého místa pro práci
- Minimalizovat rozptylující se podněty
- Omezit možnost volby
- Používat slovník dotyčného – nepoužívat složité slovní obraty

[56] HRDÁ, J. *Osobní asistence, poradenství a zprostředkování.* s. 59
[57] RHEINWALDOVÁ, Eva. Novodobá *péče o seniory.* s. 75

- Dávat jasné a podrobné instrukce
- Napomáhat konkrétními vizuálními prostředky
- Vyloučit možnost případného neúspěchu
- Nešetřit povzbuzením a chválou dotyčného[58]

[58] HRDÁ, J. *Osobní asistence, poradenství a zprostředkování.* s. 59

II. CÍLE PRÁCE

1. Zmapovat nabídku a poptávku poskytovaných služeb v Domově pro seniory Pohoda v Netolicích a zapojení klientů Domova do nabízených aktivit.

2. Zjistit míru spokojenosti klientů s poskytováními volnočasovými aktivitami.

Výzkumná otázka**:** Které faktory se podílejí na volbě volnočasových aktivit u seniorů.

III. METODIKA

3.1. Metody a techniky sběru dat

V této práci bude uplatněn kvalitativní výzkum, který poslouží jako hlubší sonda do problematiky výběru aktivizačních činností seniory v zařízeních sociálních služeb.

„Kvalitativní výzkum je tvořen hypotézami, popisuje problém a získaná data nelze generalizovat“ [59]

Hlavními technikami sběru dat, budou rozhovory s klienty domova pro seniory. Všechny otázky v rozhovorech jsem volila otevřené, které tak dovolují respondentům přejít do vyprávění a rozhovor se tak stává příjemným posezením, které navozuje neformální atmosféru.

Rozhovory byly prováděny osobně na pokoji s respondenty, pokud se spoluobyvatelé respondentů dívali na televizi, spali nebo nechtěli být rušeni, rozhovor jsme provedli na chodbě domova.

Každému klientovi jsem položila otázku a uvedla možnosti odpovědi, nebyli tak nuceni přemýšlet nad odpovědí, bylo pro ně snazší vycházet z uvedených variant. U některých otázek bylo i více možností na výběr (na tyto otázky jsem je předem upozornila).

Rozhovory s klienty Domova pro seniory Pohoda se skládají ze dvou okruhů otázek a identifikačních údajů. U identifikačních údajů jsem se zajímala o pohlaví respondentů, věk, zdravotní stav a délku pobytu v domově.

První okruh otázek je zaměřen na volnočasové aktivity, které domov svým klientům nabízí. Zjišťuji zde, jaké aktivity senioři navštěvují a proč si je vybrali. Také

zde pokládám otázku, která volnočasová aktivita je pro seniory nejvíce a naopak nejméně oblíbená a jaký z ní mají přínos.

Druhý okruh dotazů je zaměřen na spokojenost klientů s těmito aktivitami, jež jsou nabízeny obyvatelům domova.

---

[59] KOZLOVÁ, L., KUBELOVÁ, V., *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*., s. 28

Ptala jsem se, jak jsou spokojeni s jejich délkou, četností a materiálním vybavením daných aktivit. Okruh otázek je uveden v příloze.

Rozhovory s pracovníky jsou též rozčleněny na dva celky a identifikační údaje. Identifikační údaje informují o pohlaví, věku, vzdělání, délce pobytu a pracovní pozice jako zaměstnance v domově.

Kritérium pro výběr zaměstnanců jsem si stanovila práci s klienty v oblasti volnočasových aktivit.

Pracovnice, které jsem si vybrala pro svůj výzkum, vedou volnočasové aktivity.

Záměrem bud snaha, co nejpřesněji popsat situaci u vybraných klientů v duchu kvalitativního výzkumu, tak, jak ve své knize uvádí Hendl: „Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“[60]

3.2. Charakteristika zkoumaného souboru

Základní soubor tvoří všichni klienti Domova pro seniory Pohoda v Netolicích. V době, kdy jsem v zařízení prováděla výzkum, bylo v zařízení 85 klientů.

Pro výběr seniorů byla stanovena 2 následující kritéria a to:

a) dobrý zdravotní a psychický stav, který umožňuje respondentům účastnit se aktivit, které jim Domov nabízí
b) ochota poskytnout rozhovor

Tato kritéria v době mého výzkumu splnilo 33 klientů domova. Jelikož je výběrový soubor 33 lidí pro kvalitativní výzkum příliš rozsáhlý, vybrala jsem z tohoto souboru

celkem 8 seniorů (ve věku 81, 81, 82, 83, 83, 83, 85, 88 let), z toho bylo 6 žen a 2 muži. S výběrem mi pomohla ergoterapeutka, která vede volnočasové aktivity v domově.

[60] HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. s. 5

Z tohoto souboru byli vybráni 4 klienti, kteří se aktivně zúčastňují 6-7 nabízených aktivit, 1 klientka, která pravidelně dochází na všechny aktivity, 2 klienti, kteří navštěvují 1-2 z aktivit a 1 klientka, která dochází na aktivity pouze tehdy, dovoluje-li jí to její zdravotní stav.

Výběrovým souborem jsou senioři a zaměstnanci domova, kteří vedou volnočasové aktivity.

První respondentka z řad zaměstnanců Domova Pohoda, kterou jsem vybrala pro svůj výzkum je sociální pracovnice, která vede trénink paměti. Vystudovala Vyšší odbornou školu sociální v Prachaticích, obor Sociální práce. V Domově pracuje od jeho začátku, tj. rok 2002.

Druhá respondentka pracuje v domově jako ergoterapeutka. Vystudovala Teologickou fakultu Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor Pedagogika volného času, poté navazující studium a to Pastoračně sociální asistent.
V Domově Pohoda pracuje 4 roky.

3.3. Popis výzkumného terénu

Domov pro seniory Pohoda Netolice

Město Netolice je zřizovatelem Domova pro seniory Pohoda, který byl postaven jako restituční náhrada za domov v prachatickém klášteře. Stavba započala v roce 2000 a v dubnu 2002 byl zahájen provoz v domově. Budova domova je umístěna v klidné a příjemné lokalitě městské památkové zóny na tzv. Starém městě s vyhlídkou na staroslovanské opevnění sv. Jána. Od centra a náměstí do domova je to pět minut chůze. Poloha domova umožňuje svým obyvatelům procházky v klidných a malebných ulicích a zákoutích města Netolice.

Provoz a ubytování Pohody je zajišťován na čtyřech podlažích: v suterénu se nachází jídelna s kuchyní, své zázemí zde má i údržbář. Celá budova domova je bezbariérová, pokoje a sociální zařízení jsou přístupná i vozíčkářům. Kapacita domova je 84 lůžek (jedno i dvoulůžkové pokoje), jsou zde i dva apartmány pro manželské páry. Na všech pokojích je sanitární vybavení se sprchovým koutem, lednice. Na každém z 5 oddělení domova je koupelna s vanou a zvedacím zařízením.

Lůžka na pokojích jsou telefony dostupná ze sítě, a to prostřednictvím domácí signalizace. V areálu domova má své zázemí také dům s pečovatelskou službou, kadeřnictví, dílny ergoterapie a kavárna. Pro obyvatele domova i občany Netolic zde funguje ordinace ústavního lékaře a rehabilitace. Domov poskytuje pobytové sociální služby včetně zdravotní péče seniorům a ostatním osobám, kteří si z různých důvodů nemohou zajistit základní životní potřeby a nemohou trvale žít ve svém přirozeném sociálním prostředí. Všechny poskytované služby jsou směřovány tak, aby obyvatelé žili plnohodnotný a důstojný život. Důležité je respektovat osobnost jedince a uplatňovat tak lidský a individuální přístup a týmovou práci.

Do domova se přijímají osoby ve věku nad 50 let, které mají sníženou soběstačnost z důvodu vysokého věku, chronického onemocnění nebo jsou v nepříznivé sociální situaci a potřebují pomoc jiné fyzické osoby. Domov pro seniory je zařízení, které je především určené pro osoby z celé ČR, upřednostňují se však žadatelé z regionu Netolicko - Lhenického.

IV. VÝSLEDKY

4.1. Výsledky k cíli 1

4.1.1. Nabídka volnočasových aktivit v DpS Pohoda

Domov pro seniory Pohoda nabízí svým obyvatelům každoročně kolem padesáti různých společenských a kulturních aktivit, mezi které patří:

- Pracovní činnosti
- Skupinová sezení
- Cvičení paměti
- Zpívání s harmonikou
- Divadelní představení
- Posezení v kavárně při oslavě narozenin
- Taneční terapie
- Stolní hry
- Poznávací výlety

Kromě této nabídky aktivizačních činností mohou klienti pravidelně každý týden navštěvovat jednotlivé aktivity a to:

- vyrábění,
- skupinky,
- zpívánky,
- tanečky,
- trénování paměti,
- individuální návštěvy.

4.1.2. Přehled volnočasových aktivit nabízené Domovem pro své obyvatele

Nabídka volnočasových aktivit Domova pro seniory Pohoda je velmi bohatá na různé činnosti, umožňuje obyvatelům nalézt si v nabídce aktivitu, která, jimž bude přinášet radost a potěšení, mohou tak navazovat na činnosti, které měli rádi a věnovali se jim v produktivním životě. Aktivity slouží pro podporu a rozvoj motorických funkcí, které je důležité neustále v tomto věku podporovat a rozvíjet, v neposlední řadě aktivity také slouží ke stmelení kolektivu a navazování přátelských vztahů v Domově.
Níže uvádím aktivity, které mohou obyvatelé v Domově navštěvovat, do nabídky patří:

Pravidelně konané aktivity:

Skupinky - Setkávaní obyvatel každé pondělí od 8 – 9 hodin. Jsou zde poskytovány informace o chodu Domova, o plánovaných kulturních akcích, které připravují sociální pracovnice nebo jsou pozváni od jiných zařízení. Obyvatelé zde mohou vznést své připomínky, pochvaly a vyslovit výhrady k jídelníčku. Pročítají se zde články a zajímavé informace a novinky z Prachatického Deníku. Předčítají se příběhy z oblíbených knih obyvatel a hrají se hry na procvičení paměti, společně se zpěvem oblíbených písniček.

Skupinky jsou rozděleny podle zaměření:

- Pondělní skupinka je informační
- Úterní je adaptační
- Středeční je pro obyvatele s oslabenými schopnostmi pohybu

Adaptační úterní skupinka je určena pro setkání nových obyvatelů, kteří přišli do Domova. Dostávají se jim informace o chodu Domova, mohou sem ale docházet všichni obyvatelé.

Středeční skupinka - je vhodná pro obyvatele s oslabenými schopnostmi pohybu, řeči a paměti. Důležité je pravidelní střídání činností pro udržení pozornosti a dodržování následujícího pořadí činností:

- seznámení se s účastníky- zapamatování jmen,
- procvičení rukou s molitanovým míčkem,
- čtení zpráv z Prachatického Deníku – upozornění na aktuální datum,
- horoskopy – vybavení si data narození,
- vzpomínání na události z jejich života,
- čtení krátkého příběhu,
- hra na procvičení paměti**.**

Pracovní činnosti – setkávání obyvatel u pracovních činností, např. výtvarné činnosti, ruční práce, práce na zahradě, výroba dekorací, vánoční a velikonoční výzdoba Domova. Obyvatelé si mohou vybrat z nabízených činností a navrhovat i jiné nové – pokud jsou realizovatelné v podmínkách Domova. Vhodné pro pohyblivé obyvatele i pro obyvatele s oslabenými schopnostmi pohybu, řeči, paměti. Posilování sociálních kontaktů, pocitu užitečnosti, cvičení jemné motoriky.

Tanečky – Při tanečcích se procvičuje cvičení těla a paměti s hudbou. Cvičení obsahuje 11 choreografií, při kterých se procvičují jednotlivé končetiny. Obyvatelé při cvičení sedí na židlích, někteří kvůli svému zdravotnímu stavu jsou na vozíku. Vhodné jsou pro pohyblivé obyvatele i pro obyvatele s omezenou hybností. Cvičí se podle individuálních schopností každého klienta.

Zpívánky – společné zpívání za doprovodu dobrovolníka hrou na harmoniku přináší vlastní aktivizační přístup klientů domova, navozuje tak dobrou psychickou pohodu. Obyvatelé si zavzpomínají na písně ze svého mládí, i při poslechu hudby je čas na osobní sdělení či vzájemný rozhovor mezi klienty. Zpívánky jsou nejvhodnější, přirozená aktivita pro seniory pro posílení dechu a paměti. [61]
Pravidelně se obyvatelé zúčastňují soutěže Blatenská rolnička.

[61] Slunečnice Domov pro seniory [online]. 2009 [cit. 2011-04-18]. Volnočasové aktivity v Domově pro seniory – SLUNEČNICE. Dostupné z WWW: <http://www.ds-slunecnice.cz

Trénování paměti – Paměť je jednou z kognitivních (poznávacích) schopností, která je také nástrojem pro zpracování informací.

Trénování paměti slouží k oblíbeným činnostem seniorů, které slouží k udržení mentální zdatnosti. Trénink probíhá jednou do měsíce a slouží k posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov, vyjadřování a k posílení logického uvažování.
Trénování paměti by mělo vést ke zvýšení sebevědomí, sebehodnocení a soběstačnosti seniora. Při trénování paměti hraje velkou roli osobnost trenéra, který by měl brát ohled na individualitu každého člověka.[62]

Při trénování paměti si klienti zábavnou formou procvičují nejen paměť, ale i pozornost, soustředění a logické uvažování. Cvičení paměti je pro seniory velmi důležité, udrží si tak duševní svěžest a mentální nezávislost v každodenních činnostech. Cílem je opakování nabytých vědomostí a osvojování si nových informací. Klienti se učí různé básničky, písničky a hrají různé hry, které podporují jejich paměť.

Při přípravě programů se sociální pracovnice, která má paměť na starosti inspiruje například z knihy Dannyho Walshe „Skupinové hry a činnosti pro seniory“, kde jsou popsány nejen návody na hry se slovy, kvízy, cvičení, způsoby relaxace, ale také činnosti pro jednotlivce i skupiny.[63]

Individuální návštěvy - Individuální návštěvy jsou určeny obyvatelům s omezenou schopností pohybu, sociálního kontaktu, s oslabenými kognitivními schopnostmi i pro plně schopné obyvatele. Činnosti plně přizpůsobené přáním a schopnostem obyvatel s podporou soběstačnosti. Sami klienti si mohou říci, co by si přáli, jestli předčítat svoji oblíbenou knihu nebo si jen chtějí popovídat. Ergoterapeutka vždy vyjde vstříc přáním obyvatel.

Na individuálních návštěvách lze vykonávat ty služby:

- čtení příběhů, knih na pokračování, časopisů, novin, vyhledávání literatury v knihovně Domova, zapůjčení literatury na kazetách pro nevidomé,
- stolní a karetní hry,

[62] PREISS, M., KŘIVOHLAVÝ , J., *Trénování paměti a poznávacích schopností*. s. 45
[63] WALSH , D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*

- rozhovor, vyprávění příběhů
- jednoduché cviky na protažení a uvolnění těla, procvičení rukou, cvičení inspirované Tanečky
- komunikace dotykem, masáž hlavy, nohou, rukou,
- zprostředkování sociálních kontaktů – psaní dopisů, návštěvy
- doprovázení na vycházkách

Stolní hry – jsou dobré pro cvičení paměti a logického myšlení. Tyto hry jsou vhodné pro orientované obyvatele. Využívají se zde různé druhy deskových a karetních her.

Sportovní hry – jsou vhodné pro pohyblivé obyvatele i pro obyvatele s omezenou hybností. Dochází zde k posilování motorických schopností. Mezi oblíbené hry obyvatel patří kuželky (obyvatelé dojíždějí na soutěž v kuželkách do Tábora) a pétanque. Obyvatelé si mohou vybírat z těchto her:

- Šipky
- Košíková
- Rybaření
- Kroužkovaná
- Kolíčkovaná
- Ruské kuželky

Nepravidelně konané aktivity:

Do nepravidelně konaných volnočasových aktivit nabízenými Domovem patří:

Promítání filmů - v zimním období je každé páteční odpoledne pro obyvatele připraveno nejen promítání filmů pro pamětníky, ale i různé dokumenty, které mají obyvatelé rádi. Na této aktivitě se vždy schází hojný počet obyvatel, je to obyvateli oblíbená aktivita při nepříznivém počasí.

Oslava narozenin obyvatel

Při této příležitosti se scházejí obyvatelé společně v jídelně či kavárně, aby společně oslavili svá životní jubilea. Čeká je zde pohoštění a společné posezení u hudby.

Kulturní, soutěžní a poznávací akce v Domově i mimo Domov, Výlety a procházky

4.1.3 Poptávka volnočasových aktivit v DpS Pohoda:

Třikrát do týdne probíhá v domově Pohoda kroužek vyrábění, který povzbuzuje fantazii a tvořivost/kreativitu návštěvníků. Klienti zde mohou malovat, natírat, vyrábět obrázky na zeď ubrouskovou technikou či různé jiné výrobky, kterými obdarovávají své rodiny a blízké. Paní H. zde vytváří obrázky pomocí voskových pastelek a žehličky, které se používají jako přáníčka pro klienty, kteří mají narozeniny. Procvičovat si jemnou motoriku mohou zájemci i výrobou kuliček z krepového papíru, tato činnost je velmi oblíbená u méně motoricky zdatných obyvatel, neboť si jemnou motoriku procvičují, u které je pravidelný trénink vhodný. Prostředí Domova tak působí příjemným dojmem a lidé, kteří přijdou navštívit své známé tak mohou vidět, co vše jsou obyvatelé v tak vysokém věku ještě schopni vytvořit. Produkty, které obyvatelé vyrobí, jsou použity jako dárky pro ty, kteří přijdou do domova za obyvateli, pro klienty k narozeninám či pro jejich blízké a příbuzné.

Tabulka s nabízenými volnočasovými aktivitami je uvedena v příloze.

Každý klient má přiděleného svého klíčového pracovníka, který definuje jeho osobní cíle, plánuje a aktualizuje plán průběhu služby. Klíčový pracovník zaujímá ke svému klientovi různé role. Všímá si jeho potřeb, cílů, zájmů a koordinuje práce týmu a zodpovídá za realizaci individuálního plánu. Aktivizaci klientů provádějí zaměstnanci oddělení po celý den. Klient by si měl co nejdéle zachovat své schopnosti a dovednosti. Personál nesmí šetřit pochvalou a povzbuzením klienta, který by v opačném případě rezignoval a uzavřel se do sebe.

Velmi důležitá je také motivace, díky které může senior překonat svou pohodlnost, ostych, strach ze selhání.[64]

[64] HRDÁ, J., *Osobní asistence, poradenství a zprostředkování*. s. 45

4. 2. Výsledky k cíli 2

Rozhovory s klienty domova pro seniory

Cíl 2 bude naplněn rozhovory s vybranými respondenty, díky nimž budu moci snáze porozumět a vystihnout, jak jsou spokojeni s nabízenými aktivitami, co je vedlo k výběru dané aktivity, co postrádají a co naopak vítají.

Kladené výzkumné otázky:

Rozhovor s respondentem číslo 1.

Prvním respondentem mého výzkumu byla žena, dále jen paní P., které je 83 let. V domově pro seniory žije 6 let a 7 měsíců.

Aktivizační činnosti

Paní P. navštěvuje všechny volnočasové aktivity (vyrábění, trénování paměti, skupinky, tanečky, kino, výlety, zpívánky, které domov nabízí svým obyvatelům. Navštěvuje je pravidelně, od začátku pobytu v domově, jak sama zmínila při rozhovoru, nemá ráda „nicnedělání“. Pokud zrovna neprovozuje žádnou volnočasovou aktivitu, ráda spí, poslouchá hudbu nebo si uvaří s ostatními obyvatelkami kávu a společně si povídají.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

V domově ráda navštěvuje volnočasové aktivity, ale je omezena zhoršeným zrakem. Jeho postupné horšení jí bránilo na delší dobu navštěvovat volnočasové aktivity. Respondentka byla odkázaná na pobyt na pokoji. Kdykoli se cítila lépe, požádala zaměstnance, aby ji odvezli na chodbu, za ostatními či k posezení na balkoně. Pravidelně ji navštěvovala ergoterapeutka a předčítala ji její oblíbené knihy, aby jí tak čas utekl rychleji. Po nějakém čase se k aktivitám opět vrátila.

Sama říkala, že už se na aktivity a ostatní obyvatele těší, nerada byla sama na pokoji, den jí tak přišel velmi dlouhý. V kolektivu ostatních se cítí, jak sama říká: *„Jako ryba ve vodě“*. Během pobytu paní P. postihla ještě mozková mrtvice, ochrnula na levou část těla, dochází na kroužek vyrábění, procvičuje si tak jemnou motoriku. Ráda vyrábí věci, kterými obdarovává a dělá radost svým známým a rodině. Na aktivity dochází proto, že ji to baví, ráda pracuje rukama, den jí tak rychleji uteče a je v příjemném kolektivu ostatních obyvatel. V domově žádnou volnočasovou aktivitu nepostrádá, ani by na současných činnostech nic neměnila. Je velmi spokojená s nabídkou, podle jejího názoru je velmi pestrá a každý si může najít svoji oblíbenou a na tu docházet, záleží na každém jedinci.

S časem, místem a délkou konání jednotlivých činností je také spokojena. Aktivity, na které paní P. dochází, jí přinášejí zábavu a radost, jako např. vytváření výrobků, které slouží k prodeji při vánočních trzích nebo jako dárky pro její rodinu. V produktivním životě ráda pěstovala květiny a starala se o zahrádku, i nyní v domově má plný pokoj květin, které dělají radost jí i ostatním obyvatelům.

Rozhovor s respondentem číslo 2.

Druhým respondentem je muž, dále jen pan M. Panu M. je 83 let a v domově žije 5 let a 7 měsíců. Jeho zdravotní stav je dobrý.

Aktivizační činnosti

Pan M. se vyučil na mlynářské průmyslové škole. Jeho rodina vlastnila mlýn ve vesnici Blanice nedaleko Bavorova. Mezi záliby pana M. patřila v produktivním životě především myslivost, které se věnoval celý svůj život a veškerý volný čas trávil v lese. Nyní rád čte myslivecký časopis nebo knihy od Jana Vrby, který píše romány o Šumavě. Četba je jeho stálým koníčkem i v domově. Velmi rád a pravidelně navštěvuje volnočasové aktivity, a to: skupinky, oslavy narozenin, vyrábění, výlety po kraji, tanečky, zpívánky, zúčastňuje se pravidelně soutěže Blatenská rolnička) a kino. Trénink paměti nemá moc rád, ale i přesto na něj dochází, z důvodu pobytu v kolektivu ostatních lidí. Pro svůj nepříznivý zdravotní stav byl nucen vzdát se docházení na sportovní hry.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

Z volnočasových aktivit má pan M. nejraději vyrábění. Rád natírá rámečky pro obrazy, které poté vyrábějí ostatní obyvatelky. Jak sám zmínil, rád lepí i obrazy z kuliček z krepového papíru, procvičuje si tak jemnou motoriku, kterou má vzhledem k přibývajícímu věku oslabenou.

Kvůli klepání rukou přestal hrát na harmoniku, která také patřila k jeho zálibám. Čas v domově si krátí také čtením detektivních románů, rád chodí pomáhat do kuchyně (krájení a loupání jablek). Jak sám říká: *„Dokud můžu, chci být něco platný“*.

Na otázku, proč navštěvuje volnočasové aktivity, odpověděl, že mu čas rychleji uteče, cítí se schopný něco dělat, dokud ještě může a zdravotní stav mu to dovoluje, také se zde dozví nějaké novinky od ostatních obyvatel. Má rád společenský život, proto vyhledává každou chvilku, kdy může být v kolektivu ostatních obyvatel. Na volnočasových aktivitách by nic neměnil, vyhovuje mu čas i místo konání. Při rozhovoru, ale přece jen zmínil, že by vyrábění mohlo být častěji (vyrábění probíhá v domově 3x do týdne).

Pan M. si velice pochvaloval přístup a péči pracovníků domova, vždy se mu snaží vyjít vstříc.

Rozhovor s respondentem číslo 3.

Třetím respondentem mého rozhovoru je žena. Dále jen paní H. Paní H. je 81 let, v domově pobývá 5 let a 5 měsíců. Má všeobecné vzdělání, chodila do běžné školy. Její zdravotní stav je dobrý, je po několika operacích, ale i přesto se snaží docházet na všechny aktivity.

Aktivizační činnosti

Paní H. se účastní skupinek, tanečků, zpívánek, vyrábění a výletů. Její zdravotní stav je dobrý, problémy má pouze s klepotem rukou, který je nedílnou součástí této věkové kategorie. Z tohoto důvodu se nemůže věnovat svým zálibám z produktivního života (háčkování, pletení), ale i přes své omezení ráda vytváří obrázky na voskový

papír pomocí žehličky a voskovek. Postup spočívá v tom, že nahřátou žehličku potře voskovou pastelkou, poté žehličkou nanese na papír, její „klepající se ruce“ tak vytvoří pěkné a nepravidelné tvary. Obrazy se pak používají jako přáníčka obyvatelům k narozeninám či jako dárky pro děti, které docházejí do domova, aby potěšily seniory. Nabídka aktivit paní H. vyhovuje, dle jejího názoru je pestrá a nabízí obyvatelům výběr ze spousty aktivit, kterými vyplní svůj volný čas.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

Paní H. na volnočasové aktivity dochází pravidelně a ráda, užitečně tak využije svůj volný čas a ráda je v kolektivu ostatních obyvatel. Mezi její nejoblíbenější aktivity v domově patří Vyrábění a Zpívánky. Při Vyrábění si procvičí jemnou motoriku, se kterou mají jedinci v tomto věku problémy. Jako důvod účasti na aktivitu uvedla:

„Ráda za sebou vidím výsledky, největší radost mi dělají úsměvy na tváří lidí, které svými výtvory obdaruji, to je pro mě největší radost a motivace – nepřestat s vyráběním nových výtvorů“.

S nabízenými volnočasovými aktivitami je spokojená, pestrá nabídka, četnost, čas i místo konání paní H. vyhovuje. Přizpůsobila si tak svůj harmonogram dne a může docházet pravidelně na aktivity.

Ze začátku se jí v domově nelíbilo, byla zvyklá na svůj domov, své prostředí, přátele. Postupem času si zde zvykla a našla si mezi obyvateli přátele, se kterými ráda tráví volný čas.

Při rozhovoru si paní H. pochvalovala všechny zaměstnance domova. Je zde velmi spokojená a jinam by už nechtěla.

Rozhovor s respondentem číslo 4.

Čtvrtým respondentem je muž. Dále jen pan B. Pan B. je 81 let starý, absolvoval základní školu, v domově je 2 roky a 1 měsíc.

Volnočasové aktivity

Mezi záliby pana B. v produktivním životě patřilo včelaření, kterému věnoval všechen svůj volný čas, také se rád staral o svoji chatu.

V domově navštěvuje všechny aktivity, které domov nabízí svým obyvatelům, nejraději však má vyrábění, kde natírá rámečky pro obrázky. Společně s panem M. vytváří krepové kuličky, ze kterých pak ostatní obyvatelé vyrábí obrázky. Pánové jsou totiž svým zdravotním stavem omezeni pouze na výrobu kuliček. Také rád hrabe trávu na zahradě domova, když ji údržbář poseče. Jak respondent říká: *„Raději jdu na aktivity, než abych seděl na posteli a koukal do stropu, den mi tak rychleji uteče a cítím se spokojený s odvedenou prací. Právě s tímto pocitem odcházím z aktivity“*. Rád také chodí loupat jablka do kuchyně a v létě zalévat květiny na zahradu domova.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

Z volnočasových aktivit má pan B. Nejraději Vyrábění a Skupinky. Při Vyrábění rád natírá rámečky, dělá obrázky z kuliček krepového papíru, jak sám říká: „ J*sem rád, když je za mnou vidět práce“*. Při Skupinkách se dozvídá informace, co se děje ve světě, dění o chodu v Domově Pohoda, připravovaných akcí, které Domov pro své obyvatele připravuje. Při položení otázky, zda je spokojený s nabízenými aktivitami, jeho odpověď zněla: „*Jsem velmi spokojen, podle mého názoru si každý obyvatel v nabídce volnočasových aktivit může najít svoji oblíbenou činnost a tu navštěvovat*“. Navštěvováním volnočasových aktivit mu čas rychleji uteče a smysluplně ho využije. Zmínil se i o klientech, kteří mohou navštěvovat aktivity, ale nechtějí. Z úst pana B. také zazněla pochvala na personál domova. Pochvaloval si ochotu a čas, který věnují každému obyvateli a hlavně jejich milý a vstřícný přístup.

Rozhovor s respondentem číslo 5:

Pátým respondentem mého výzkumu je žena, dále jen paní P. Paní P.je 88 let, navštěvovala měšťanskou školu, v domově je 2 roky a 6 měsíců. Její zdravotní stav je dobrý. Před několika měsíci upadla a nějaký čas nemohla navštěvovat volnočasové aktivity, byl jí totiž nařízen klid na lůžku.

Aktivizační činnosti

V produktivním životě paní P. ráda zpívala, pletla, vyšívala, měla ráda všechny ruční práce. Ráda by háčkovala i nyní, z důvodu svého špatného zdravotního stavu neudrží v ruce jehlice, proto aktivně navštěvuje skoro všechny nabízené aktivity, a to: skupinky, oslavy narozenin, výlety, kino, kulturní akce v domově i mimo domov, akce s dětmi, trénink paměti, vyrábění, tanečky, zpívánky (společně s ostatními obyvateli dojíždí pravidelně na soutěž Blatenská rolnička). Při sportovních hrách je velmi aktivní, společenská a kreativní.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

Paní P. je velmi spokojená s nabízenými aktivitami v domově, z nichž má nejraději vyrábění. Ráda obdarovává svoji rodinu a známé svými výtvory, které zde vyrobí a dělá jimi tak radost. Na volnočasových aktivitách by nic neměnila, je ráda, když může navštívit každý den nějakou z nich, zpříjemní si tak den, dozví se zde novinky z dění domova a pobývá tak v příjemném kolektivu svých spoluobyvatel. Na otázku, zda by něco změnila, odpověděla paní P. takto: *„Jsem naprosto spokojená, vyhovuje mi četnost i čas aktivit, když o nějakou aktivitu nemám zájem, tak ji nenavštívím, účast je zde dobrovolná“*. Zmínila se i o klientech, kteří navštěvují volnočasové aktivity z důvodu, aby neurazili ergoterapeutku. S nabídkou aktivit je spokojená, ze začátku si nemohla zvyknout na daný harmonogram, ale postupem času si zvykla a navštěvuje je dle svého zdravotního stavu.

Rozhovor s respondentem číslo 6:

Šestým respondentem je žena, dále jen paní H. Paní H. je 85 let, její zdravotní stav je dobrý, je velmi čilá a ráda navštěvuje všechny aktivity. V domově pobývá 1 rok a 1 měsíc.

Aktivizační činnosti

Paní H. je velmi aktivní, ráda se účastní skupinek, oslav narozenin, vyrábění, výletů, tanečků, kina, zpívánek, kulturních akcí v domově i mimo domov, akcí s dětmi, tréninku paměti i sportovních her. Společně s ostatními obyvateli dojíždí na pěveckou soutěž Blatenská rolnička, letos vyhráli soutěž v kuželkách v Táboře.

Nejraději z aktivit má vyrábění, kde ráda vyrábí obrázky ubrouskovou technikou a obdarovává jimi svoji rodinu, známé i samotné obyvatele při jejich jubileích. Ráda dělá ostatním radost. Mezi její záliby také patří květiny, na jaře osazuje květináče, vysazuje rostliny na zahradu domova, jak sama říká: *„Každý dělá to, co může a co mu dovolí jeho zdravotní stav“*.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

Při rozhovoru mi paní H. vypověděla, že je velmi spokojená s volnočasovými aktivitami. Nejraději má vyrábění a zpívánky. Vyhovuje jí četnost i místa konání jednotlivých aktivit. Jako každý z obyvatel, i ona nešetřila pochvalami na stranu zaměstnanců domova. Aktivity nenavštěvuje, pouze pokud jí přijde návštěva nebo se necítí dobře, jinak je navštěvuje pravidelně všechny a udržuje se tak ve „svěží formě“, jak říká.

Rozhovor s respondentem číslo 7:

Sedmou respondentkou mého výzkumu je žena, dále jen paní K. Paní K. vychodila 3 měšťanské školy, je jí 88 let, její zdravotní stav je dobrý. V domově bydlí 3 roky.

Aktivizační činnosti

Paní K. v domově nenavštěvuje žádné aktivity z důvodu špatného zdravotního stavu, ač by sama chtěla. Bolí ji kolena a klouby na rukou, nevydrží dlouho sedět. Raději zůstává celý den na pokoji, nechce obtěžovat zdravotní sestry a zaměstnance domova, aby ji odvezli na nějakou aktivitu nebo jen na posezení na balkoně. Od mala paní K. ráda šila, věnovala se mu celý život, vyučila se totiž švadlenou. Z tohoto důvodu jí zaměstnanci domova poskytli možnost, aby měla svůj šicí stroj na pokoji a mohla se nadále věnovat své vášni. Na stroji ráda šije upomínkové předměty (kytičky na pověšení, chňapky na hrnce) obyvatelům k svátku, narozeninám nebo k obdarování vystupujícím, kteří docházejí za obyvateli do domova, aby je potěšili.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

Paní K. občas navštěvuje skupinky a oslavy narozenin, dovolí jí to její zdravotní stav.

V domově se jí líbí, je zde velmi spokojená, kdyby jí dovolil zdravotní stav, ráda by navštěvovala kroužek vyrábění. V produktivním životě měla ráda ruční práce, proto ji v domově chybí možnost zúčastňovat se aktivit, kterých by sama chtěla. Mezi její záliby patří i zpívání. Po domluvě se zaměstnanci, vždy když se paní K. cítí dobře, poprosí zdravotní sestry, aby ji dovezli na volnočasovou aktivitu, je tak v kolektivu ostatních obyvatel a věnuje se své oblíbené činnosti. Když ji zdravotní stav nedovoluje zúčastnit se, pustí si na pokoji rádio a zpívá si.

<u>Rozhovor s respondentem číslo 8:</u>

Respondent číslo 8 je žena, dále jen paní S, které je 82 let. 11 let navštěvovala ctihodné sestry v Pyšelech, v domově bydlí 6 let a 4 měsíce.

Aktivizační činnosti

Ráda se účastní skupinek, oslav narozenin, vyrábění, výletů, tanečků, kina, zpívánek, kulturních akcí v domově i mimo domov, akcí s dětmi, tréninku paměti, sportovních her.

V domově se věnuje svým dvěma největším koníčkům a to četbě a pečení. Paní S. chodí pomáhat do kuchyně při pečení koláčů. Na otázku, z jakého důvodu dochází na aktivity, odpověděla takto: *„Na aktivity docházím proto, abych zůstala co nejdéle v dobré kondici, dokud můžu, chci být soběstačná“*. Na aktivitách se setkává se svými spoluobyvateli, se kterými ráda navazuje hovory na různá témata, to je také jeden z důvodů, proč dochází na aktivity. Paní S. je velmi společenská a kreativní.

Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi

Paní S. má ráda všechny volnočasové aktivity (tanečky, zpívánky, trénování paměti, vyrábění, kino, výlety) a pravidelně je navštěvuje. Z volnočasových aktivit má nejraději zpívánky, pravidelně, spolu s ostatními obyvateli, dojíždí na různé soutěže, nejčastěji se zúčastňují soutěže Blatenská rolnička.

Vyhovuje ji délka i četnost aktivit, pokud se cítí unaveně, odejde z aktivity a jde si odpočinout. Každý obyvatel má právo kdykoli z dané aktivity odejít, účast na nich je dobrovolná, právě toho mnozí obyvatelé využívají. S vybavením pro volnočasové aktivity je také spokojena, zmínila se i o situaci, kdy se na Vyrábění sejde hodně obyvatel a musí se přidávat stůl navíc, aby se všichni mohli posadit a společně začít vyrábět.

Na otázku, zda je spokojena s pracovnicemi volnočasových aktivit, odpověděla kladně, jako většina obyvatel. Všichni se snaží obyvatelům vyjít vstříc a zajišťují chod domova tak, aby byli jeho obyvatelé co nejspokojenější.

V. DISKUZE

Domov pro seniory Pohoda nabízí svým obyvatelům širokou paletu volnočasových aktivit. Mapování nabídky a poptávky ukazuje, že nejnavštěvovanější aktivitou je skupinka a vyrábění. Nejméně navštěvovanou aktivitou je trénování paměti a kino.

Líbilo se mi tvrzení respondentky č. 8, která uvedla: *„Vyrábění je moje nejoblíbenější činnost, nejen díky tomu, že mě těší vlastní úspěch při vytvoření výrobku, ale především mě těší radost ostatních obyvatel, kterou mají z prodaných výrobků.“*

Výtvory obyvatel, kteří se zúčastňují kroužku vyrábění, mohou vidět i ostatní spoluobyvatelé, a to na zdech domova, kde jsou výtvory vystaveny, aby dělaly radost nejen jim samotným, ale i rodinám, kteří přicházejí pozdravit své blízké.

Nejméně navštěvovaná aktivizační činnost je trénování paměti. Při zjišťování důvodu malé účasti mi respondenti sdělili, že na aktivitu nedocházejí proto, neboť se bojí neúspěchu, špatné odpovědi a tudíž negativního úsudku od ostatních obyvatel.

Klienti se bojí zklamání z neúspěchu, proto čas, který by mohli strávit na aktivitě, raději věnují odpočívání nebo pobytu na pokoji. Zazněla zde i odpověď respondenta číslo 3, který uvedl, že i při neoblibě aktivity na ni dochází, aby využil svůj čas. Respondent číslo 3 uvedl: *„Podle mě je důležité si v tomto věku procvičovat paměť, která už většině obyvatel neslouží tak, jak by měla*.

Pokládám si proto otázku, zda by trénování paměti nemohlo probíhat individuálně. Z materiálního a prostorového pohledu by to nemělo být nesplnitelné, ovšem musíme brát v potaz situaci, kdy je na obyvatele k dispozici pouze 1 pracovnice a nepokryla by množství obyvatel, kdy účast na aktivitě je v rozmezí mezi 6-8 obyvateli. Proto souhlasím s odpovědí respondenta číslo 3, který tvrdí: *„Procvičování paměti v tomto věku je důležité a prospívá nám všem, proto bychom měli na tuto aktivitu docházet hlavně kvůli sobě“*.

Tuto situaci není lehké vyřešit, nepatří však k neřešitelným. Individuální formu by zde mohli zastoupit dobrovolníci, kteří by se mohli využít pro tuto činnost nebo návštěv u imobilních klientů.

Slečna Kubištová ve své práci uvádí, že obyvateli nejnavštěvovanější aktivizační činnost je dílna, obdobné závěry vyplývají i z mé studie, kde se vyrábění umístilo na druhém místě. Z mých rozhovorů ale vyšlo najevo, že nejnavštěvovanější činností je skupinka. Jedná se o společně strávený čas, kdy se jedinci setkávají za jasným účelem. Při zamyšlení nad touto odpovědí je patrné z jakého důvodu.

Na skupinku mohou docházet i obyvatelé, kterým jejich zdravotní stav nedovoluje navštěvovat zbylé volnočasové aktivity, které jsou v nabídce Domova Pohoda. Probírají zde své problémy a neduhy a na rozdíl od vyrábění zde nejsou diskriminováni pohybově znevýhodnění jedinci.

Skupinky se může zúčastnit zcela každý a nezáleží na tom, zda je manuálně schopný/zručný. Proto senioři dochází v hojném počtu právě sem, dozví se zde zajímavé informace a shrnutí o aktuálním dění ve světě a v domově.

Výsledky rozhovorů potvrdily mou domněnku o tom, že důvody výběrů volnočasových aktivit klientů jsou velmi rozmanité. Nejvýznamnější faktor však při rozhodování sehrává motivace, jak mimo jiné zmiňuje ve své práci i slečna Bauerová.

Ať už se jedná o rodinu, která se snaží seniora začlenit do komunikace s ostatními jedinci jeho věku, či kupříkladu jiným kolegou z domova. *„Na dílnu mě pozvala ergoterapeutka. Zprvu jsem příliš nechtěl, bral jsem návštěvu vyrábění spíš jako něco, co mi pomůže zdravotně. Našel jsem tam však výborný kolektiv a dnes se zúčastňuji zcela pravidelně.“* uvádí respondent číslo 1. Dobrý kolektiv je (dle výsledků průzkumu) celkově nejčastějším důvodem, kvůli kterému senioři dochází na volnočasové aktivity.

Motivace zde však funguje i v opačném případě, tedy když se po absolvování aktivizační činnosti dostaví jedinečný pocit radosti, který motivuje k další činnosti seniory vždy, když mohou svými výrobky, které vytvoří na kroužku vyrábění, obdarovat své známé či rodinné příslušníky.

Domnívala jsem se, že si obyvatelé i v tomto věku nacházejí přátele mezi svými vrstevníky, někdy jsem však byla překvapena jednotlivými odpověďmi.

Respondent číslo 3 podle očekávání uvedl, že si na aktivitách našel přátele, a právě z téhož důvodu na aktivitu dochází.

Oproti tomu respondentka číslo 5 uvádí: *„Jednotliví obyvatelé si nejprve musejí získat moji přízeň a sympatie, teprve poté můžeme společně navázat bližší vztah, nemyslete si, v tomto věku je těžší někomu důvěřovat, bojím se možného zklamání při rychlém navázání kontaktu“*. Po dotázání několika klientů jsem tedy nabyla dojmu, že ve vyšším věku se lidé seznamují mnohem hůře než v mládí. Vzájemné získání důvěry trvá v tomto věku déle, než v předchozích stádiích života.

Sbližování a navazování kontaktů mezi jednotlivými klienty se nejlépe realizuje při docházení na společné aktivity, kde se mohou navzájem lépe poznat a najít si společné zájmy. Zazněla zde i odpověď respondenta číslo 1, který řekl: *„Docházím na aktivitu kvůli kamarádovi z první patra“*. Zde je vidět, jak navazování kontaktů a důvěra úzce souvisí s již výše zmiňovanou motivací. Jedná se o začarovaný kruh, neboť klient je spíše ochoten navštěvovat aktivizační činnosti s někým, koho zná či na doporučení osoby, které věří. Avšak nově příchozí klienti mohou právě ony důvěryhodné osoby nejlépe poznat a získat právě zase na skupinových dílnách.

S aktivizačními hodinami souvisí i práceschopnost. Vágnerová uvádí, že starší lidé nemusejí být méně schopní, bývají pomalejší, až výrazně zpomalení, což však logicky souvisí s věkem a fyzickým stavem. [65]

Podobně i Dušek a Minibergerová ve své knize uvádějí, že starší lidé jsou považováni za neschopné pokračovat v práci, jejich práce je označována jako málo produktivní. [66] Toto tvrzení však nelze zobecňovat.

V mém okolí žije mnoho seniorů, kteří mě neustále překvapují svou chutí a zápalem do práce. Důkazem může být můj vlastní dědeček, který během stavby betonového plotu zcela „strhal“ mého bratra i bratrance.

Sám přitom udělal mnohem více práce než oba dva mladí a příbuzní dohromady. Právě dnešní mladá generace, která více pracuje u počítače než manuálně, si často nedokáže vůbec představit, kolik síly a vytrvalosti v sobě jedinec má, a to i ve starším věku. Dostatek fyzických sil sehrává v produktivitě práce nezastupitelnou roli, nicméně neméně důležitým faktorem je vlastní vůle.

---

[65] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří* .s.59

[66] MINIBERGEROVÁ, L., DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. s.39

Dotazovaným respondentům číslo 1-4 a 6-8 nabízené aktivity přinášejí pocit radosti, úspěchu při vytvoření nějakého výrobku, ale především je pro ně největším potěšením to, že jsou v kolektivu ostatních obyvatel, kontaktu s ostatními si velice cení, nemusejí tak trávit svůj volný čas na pokoji, ale smysluplně ho využijí.

Smysl návštěv aktivit pociťoval každý klient jinak, nicméně téměř každý měl svůj důvod, proč na hodiny dochází. Někteří kvůli přátelům, jak jsem zmiňovala výše. Respondentu číslo 4 dávala aktivita pocit jakéhosi sebeuplatnění: *„Stačí mi, že vím, že když tam půjdu, tak něco pořádného udělám. Nejen pro sebe, ale třeba i pro ostatní. Že vyrobím něco, co můžu dát třeba vnučce. Je důležité vědět, že i ve vysokém věku jí můžu ještě nějak udělat radost.“*

Pro seniory bývá často velmi důležitá pravidelnost a neměnnost. Rozvrh aktivit tak některým dává pocit jistoty. *„Líbí se mi, že hodiny mají svůj pevný termín a že v tom je řád. Vím pak přesně, jak si naplánovat týden.“* říká respondentka číslo 6. Potřeba neměnné jistoty však přináší i problémy, zejména v případech, kdy v domově dojde k nutné změně, například k výměně terapeuta či ke změně místa a času dané aktivity, doplňuje opět respondentka číslo 6.

Dotazovaný respondent číslo 5 zmínil, že návštěva aktivity mu umožňuje přiblížit se k jeho dřívějšímu životu. Pravidelně proto navštěvuje kroužek zpívánky, veškerý svůj volný čas v produktivním životě věnoval hře na harmoniku, díky zmiňovanému kroužku si rád zazpívá své oblíbené písně, které hrával na zábavách.

Z. Kalvach ve své knize zmiňuje, že menší skupiny přináší svým návštěvníkům pocit, že někam patří. Mají v nich určitou roli, mohou ovlivňovat dění ve skupině, v neposlední řadě zde nacházejí přátelé a vzájemné porozumění. [67]

„Docházím rád na trénování paměti, na tuto aktivitu dochází méně obyvatel, což mi vyhovuje, lépe se zapojuji do kolektivu ostatních, navazuji rychleji konverzaci, cítím se zde příjemněji, než na běžných aktivitách kam docházím“, tuto odpověď uvedl respondent číslo 6.

---

[67] KALVACH Z. A KOL., *Úvod do gerontologie a geriatrie : 1.díl Gerontologie obecná a aplikovaná*

Setkávání obyvatel i mimo aktivizační činnosti mi potvrdila respondentka číslo 7, která uvedla *„Na patře se ráda scházím se svými přítelkyněmi z vyrábění a děláme si kávu, máme tak na sebe více času a klid na popovídání si“*.

V rozhovorech jsem se zajímala o to, zda klienti v programu vítají inovaci (nové nápady, používané techniky atd.) nebo zda spíše preferují stabilní obsah a náplň práce.

Respondent číslo 2 vítá, když ergoterapeutka přinese nové nápady, naopak zklamán je, když se aktivita nekoná. Z výzkumu vyplynulo, že zklamáni byli pouze 2 oslovení respondenti, a to z důvodu, že se aktivita nekonala. Ženy bývají překvapeny hlavně tehdy, když ergoterapeutka přinese nové materiály, ubrousky na vyrábění obrázků, či pokud účastníky seznamuje s novými technikami, které jsou pro ně vhodné, tudíž jsou schopni tyto metody a techniky používat na kroužku vyrábění. I tato maličkost stačí k překvapení a radosti z vyrábění něčeho nového.

Jedna ze sociálních pracovnic sdělila, že překvapování seniorů není vhodné, neboť v takových situacích jsou nervózní a neochotni spolupracovat. S tímto názorem souhlasím jen částečně, podle mého názoru je občasná inovace a zavedení něčeho nového příjemným zpestřením a odstoupením od „zajetého“ stereotypu, na který jsou respondenti zvyklí.

Velkou problematikou, která mě trochu zaskočila, byl nedostatek mladých lidí, kteří by seniory navštěvovali. Při dotazech, co klientům chybí, uvedl respondent číslo 2, že mu chybí kontakt s mladšími lidmi. *„V domově mi chybí kontakt s mladšími lidmi, byl jsem zvyklý na pravidelný kontakt se svými vnoučaty, ale ta už za mnou nedocházejí tak pravidelně, jako když jsem byl doma“*. Spatřit na chodbách domova příslušníky mladé generace byl doopravdy malinko zázrak. Příbuzní nedocházeli za klienty domova tak pravidelně, jak by si senioři představovali, a pokud již dorazili, málokdy přišli s nejmladšími členy rodiny.

Sama jsem proto během návštěv a rozhovorů zažila potřebu seniorů diskutovat a především předávat (mně, jakožto zástupkyni chybějící mladé generace) své zážitky a zkušenosti. Myslím, že toto je oblast, ke které by měli pedagogové, terapeuti i jiní zaměstnanci domovů směřovat svou pozornost. Přivést do domova více mladých lidí, kteří by chtěli poslouchat vyprávění starší generace.

Vhodnou variantou by mohlo být umožnit výstavu výrobků seniorů i mladším generacím (například školy a školky) či vůbec pokusit se o spolupráci domova se vzdělávacími zařízeními. Díky vlastní zkušenosti s osobním kontaktem s klienty domova si troufám říci, že senioři by možnost pohovořit si s mladými lidmi přijali s velkou radostí a především nadšením, které se projevuje v barvitosti a zajímavosti jejich vyprávění. Takže i samotná vzdělávací instituce by byla spokojena, neboť předpokládám, že studenty by nevšední vyprávění klientů domova zaujalo.

Nemalou roli v kladném přijetí Domova pro seniory Pohoda sehrál dle mého názoru samozřejmě velmi vstřícný a aktivní přístup personálu. Pracovnice domova připravovaly pro seniory program se zapálením a nebály se sáhnout při výběru po odborných příručkách z řad pedagogiky.

Ke svým klientům se chovaly trpělivě a uctivě, což jsem v některých nelehkých případech velmi kvitovala a oceňovala tak vysokou profesionalitu zaměstnanců domova. Obyvatelé se shodli na jednotné odpovědi, která by se dala vyjádřit takto: *„Líbí se mi přístup zaměstnanců Domova Pohoda, jsou vždy milí, vstřícní a snaží se nám kdykoli se vším pomoci, z předchozího pobytu v jiném zařízení to mohu potvrdit, kde jsem tento přístup postrádala*“, uvádím z odpovědi respondentky číslo 7.

S programem a přístupem je samozřejmě spjata i již zmiňovaná motivace, která v domě též fungovala. Zaměstnanci rozhodně nikoho nenutili účastnit se volnočasových aktivit, nicméně se kupříkladu během jídla snažili nenuceně vyvolat v klientech domova zájem o připravovanou akci. Respondent číslo 1 tuto formu pozvání vítal, i sama ergoterapeutka už věděla, že klientovi tento způsob vyhovuje a pravidelně ho zvala na aktivitu. Nemalou roli hrálo samozřejmě povzbuzení ze strany rodiny či přátel.

Kdo o program zájem neměl, nebyl do ničeho nucen a bylo mu zcela vyhověno v jeho představách o tom, jak trávit volný čas.

Návštěvnost jednotlivých aktivit tak mohu hodnotit jedině kladně. Zájem o vyrábění i setkávání na skupinkách byl vyšší, než jsem sama původně očekávala. Většina klientů navštěvovala pravidelně i více aktivit. 4 z celkových 33 seniorů dokonce docházelo na všechny aktivity, které domov nabízel.

Jeden z nich, respondent číslo 1, vysvětloval svou poctivou docházku tím, že byl celý život zvyklý aktivně se účastnit veřejného dění. *„Když se dělo něco na náměstí, byl jsem tam. Když se dělo něco v hospodě, byl jsem tam. Když se dělo něco doma, byl jsem tam. A když se děje něco tady, chci u toho taky být. Nebudu přeci jen sedět na pokoji a dívat se do zdi. Co bych z toho života potom měl?“*

Jediné, co mě překvapilo, byl fakt, že nejnavštěvovanější aktivitou byly skupinky a ne vyrábění, jak tomu bylo ve výzkumech, které provedly studentky prací s obdobnou tématikou, jako mám já. Důvod jsem již zmínila. Skupinky jsou pro všechny, ale při vyrábění se klienti, kteří již mají problémy s jemnou motorikou, cítili nepatřičně a neměli tak důvod aktivitu více navštěvovat.

Ve své práci jsem se především zaměřila na spokojenost obyvatel s nabídkou volnočasových aktivit v Domově Pohoda a také na to, co jim tyto aktivity přinášejí.

Motlová vyzdvihuje ve své knize přednosti aktivizačních činností. Přináší seniorům kladné využití volného času a jeho smysluplné naplnění. Ovlivňuje sociální kontakty, podílí se na zlepšení psychické a fyzické pohody, důležitou roli také sehrává ve vytváření společenského statusu. [68]

Po celou dobu praxe v zařízení jsem vnímala, jak samotným klientům přináší vlastní aktivita pocit radosti. Ze zkušenosti tedy mohu říci, že většina seniorů se snažila při kroužku vyrábění neustále něco vytvářet a tvořit, přináší jim to pocit, radosti, užitečnosti a každý den tak dokazují nejen sami sobě, ale i svému okolí, že i v tak vysokém věku jsou schopni vytvářet věci, které potěší a mile překvapí jejich blízké a rodiny.

Na základě podobných rozhovorů s respondenty se domnívám, že na tom, zda se klienti domovů pro seniory budou účastnit nabízených aktivit, nerozhoduje tolik počet a pestrost aktivit, jako spíše motivace ze strany personálu.

---

[68] Motlová L., *Aktivizační programy pro seniory: In Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*.s.68-81

VI. ZÁVĚR

Záměrem většiny poskytovatelů sociálních služeb je spokojenost klientů s nabízenými službami. Kromě zvyšování kvality zdravotnických a sociálních služeb věnují čím dál více pozornosti naplnění volného času klientů.

Výzkum též potvrdil, že volnočasové aktivity sehrávají důležitou roli ve vytváření společenského statusu, pomáhají při navazování kontaktů a tím přispívají ke zlepšení psychické a fyzické pohody. Jedná se zejména o to, aby volný čas byl kladně využit a smysluplně naplněn.

Také domovy pro seniory umožňují svým klientům účastnit se mnoha volnočasových aktivit pro zlepšení své fyzické a psychické pohody a pro rozvíjení kvality svého života. Klíčovým prvkem ke spokojenosti klientů je individuální přístup, který se snaží maximálně sladit přání a potřeby seniora s možnostmi celého domova. Snahou sociálních pracovníků je, aby staří lidé prožívali svůj život co nejaktivněji a neztráceli tak elán do života.

V Domově pro seniory Pohoda v Netolicích je 83 klientů, kteří se různí svým zdravotním stavem, osobnostní typologií, životní historií i chutí k aktivnímu využití svého času. Zatímco někteří se rádi účastní nabízených aktivit, jiné je třeba vhodným způsobem motivovat. V teoretické části jsou popsány základní pojmy, které se k této problematice vztahují, jako je stáří, stárnutí, změny spojené se stářím (tělesné, psychické, sociální) možnost bydlení seniorů a volnočasové aktivity nabízené Domovem pro seniory v Netolicích.

V praktické části bakalářské práce jsem si vytyčila dva cíle:

Prvním cílem bylo zmapovat nabídku a poptávku poskytovaných služeb v Domově pro seniory v Netolicích a zapojení klientů do nabízených aktivit. Druhým cílem bylo zjistit míru spokojenosti klientů s poskytováním sociálních služeb v domově.

Domov pro seniory Pohoda v Netolicích nabízí svým klientům pestrou nabídku volnočasových aktivit pro smysluplné využití jejich volného času. V Domově je celkem 6 volnočasových aktivit, a to: vyrábění, skupinky, trénování paměti, zpívánky, tanečky,

kino. Ve své práci jsem využila kvalitativní výzkum formou polořízeného rozhovoru, analýzou dokumentu a pozorováním.

Klienty jako druhá nejvíce navštěvovaná aktivita je vyrábění, kde se vyrábějí různé předměty, kterými pak mohou senioři obdarovat své blízké. Jako nejméně oblíbenou aktivitu zvolili obyvatelé kino a trénování paměti, z důvodu obav z neúspěchu před ostatními.

Oslovila jsem 8 z celkových 33 respondentů s přihlédnutím k jejich zdravotnímu stavu a aktivní účastí na volnočasových aktivitách. Zpočátku jsem se obávala problémů při navazování rozhovoru s klienty, jejich odmítnutí spolupráce, ale byla jsem mile překvapena. Všichni respondenti mi s ochotou zodpověděli otázky, nikdo neodmítl, což mi udělalo velkou radost.

Z výsledků rozhovorů s klienty vyplývá, že všichni z 8 oslovených respondentů jsou velmi spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, 2 klienti se zmínili, že jsou částečně spokojeni, ale s dodatkem, že vždy se dá něco zlepšit. Jako nejoblíbenější aktivitu v domově obyvatelé uvedli skupinky.

Celkově je klientela Domova Pohoda velmi spokojena, což je mimo jiné především zásluha vstřícného a aktivního personálu, který se snaží nejen zajistit klientům základní servis, na který mají právo, ale ze zkušenosti mohu potvrdit, že zaměstnance jejich práce opravdu baví a na celkovém výsledku to je znát.

Příprava volnočasových aktivit je pro ně zábavou, nikoliv nutným zlem. Stejně tak komunikace funguje v domově perfektně. Klienti nejsou do ničeho nuceni, naopak personál přistupuje k seniorům velmi kladně a s velkou trpělivostí.

Návštěva Domova pro seniory Pohoda mi umožnila proniknout do světa péče o seniory a poznat tak jeho chod i z trochu jiného světla, než jak jej zná běžný člověk kupříkladu z dokumentů. Nejedná se o žádný smutný obrázek odevzdaných umírajících lidí, kteří jsou v domově zavřeni proti vlastní vůli (což je obraz, který v současnosti média často vytvářejí).

Dnešní péče o seniory je z velké části založena právě na zkvalitňování jejich života. Pracovníci se jim rádi věnují a stále přinášejí nové a nové aktivity, které klienty nejen baví, ale častokrát mají i pozitivní účinky na jejich zdravotní stav.

Medicína se stále více stává součástí pedagogických a sociálních disciplín, proto se dnes klienti domovů mohou těšit aktivnímu stáří, které je (i přes bariéru toho, že jsou v domově) zábavné a zároveň je udržuje v lepší fyzické i mentální kondici.

Jak jsem zmiňovala v práci již dříve, senioři trpěli zejména nedostatkem pozornosti z oblasti mladších členů své rodiny. Nezájem rodiny jako takový je jedna problematika. Ale nedostatek mladých lidí, kteří by přišli seniorům naslouchat a projevit tak zájem o jakési životní moudro, je nedostatek celkem velký.

Senioři potřebují zpětnou vazbu nejen od zaměstnanců domova a svých potomků, ale i od těch mladších. Pocit toho, že mohu být společnosti stále prospěšný a užitečný, kupříkladu zejména tím, že předám nové generaci zkušenosti a poznatky ze svého života, je nenahraditelný.

Bohužel, jedná se o smutnou problematiku, které jsem byla svědkem. Jedná se o oblast, jež stojí za další studium hledání nových řešení.

VII. Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje:

1. AMÉRY, Jean. *Über das Altern Revolte und Resignation*. Stuttgart: Verlagsgemeinschaft Ernst Klett, 1969. 135 s. ISBN 3-12-900121-2.
2. DESSAINTOVÁ, Marie-Paule. *Nezačínejte stárnout: Jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně*. Vydání první. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6
3. ETTINGER, Walter H.; WRIGHT, Brenda S.; BLAIR, Steven N. *Fit po 50 : aktivním životem k dobré kondici*. První vydání. Praha: Grada, 2007. 248 s. ISBN 978-80-247-2203-0.
4. GLOSOVÁ, D a KOL., Dagmar. *Bydlení pro seniory. Brno*: Era, 2006. 179 s. ISBN 80-7366-057-1
5. GREGOR, O. *Stárnout to je kumšt.* 1. vydání. Praha: Olympia, 1983. 136 s. ISBN 27-005-83.
6. HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10 : Manuálek sociální gerontologie*. 1. vydání. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. 72 s. ISBN 80-7013-363-5.
7. HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén *stáří.* 2. vydání. Praha: Karmelitánské, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
8. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum : Základní metody a aplikace*. první vydání. Praha : Portál , 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
9. HOLMEROVÁ, I., JURÁŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. [s.l.]: Gema, 2002. 110 s.
10. HRDÁ, J. *Osobní asistence, poradenství a zprostředkování*. 1. vydání. Praha: Asociace poraden pro zdravotně postižené, 2006. 77 s.
11. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory.* 1. vydání. Ostrava: Repronis Ostrava, 2006. 110 s. ISBN 80-7368-110-2.
12. KALVACH A KOLEKTIV, Zdeněk. *Úvod do gerontologie a geriatrie : 1.díl Gerontologie obecná a aplikovaná* . Praha: Karolinum, 1977. 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
13. KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. *Geriatrie a gerontologie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
14. KLENER, P. a KOL. *Vnitřní lékařství*. 1. vydání. Praha: Informatorium, 2000. 103 s. ISBN 80-86073-53-X.
15. KLEVELOVÁ, D, DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
16. KOL. autorů. *Měření spokojenosti v organizacích veřejné správy*. Praha: MPSV, 2005. 104 s. ISBN 80-239-5154-3.
17. KRÁLOVÁ, J., RÁŽOVÁ, E. *Zařízení sociální péče pro seniory a zdravotně postižené občany*. Olomouc: ANAG, 2001. 286 s. ISBN 80-7263-083-0.

18. KOZLOVÁ, Lucie; KUBELOVÁ, Veronika. *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*. 2.vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2009. 55 s. ISBN 978-80-7394-155-0.
19. MINIBERGEROVÁ, L., DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. 1. vydání. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 67 s. ISBN 80-7013-436-4.
20. Motlová L., *Aktivizační programy pro seniory: In Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*. České Budějovice: ZSF JCU : [s.n.], 2008. 68-81 s. ISBN 978-80-7394-090-4.
21. NEJEDLÁ, M., SVOBODOVÁ, H., ŠAFRÁNKOVÁ, A. *Ošetřovatelství 3/1*. 1. vydání. Praha: Informatorium, 2004. 245 s. ISBN 80-7333-030-X.
22. ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří: Společenské a sociální aspekty stárnutí*. 1. vydání. Ústí nad Labem: Ediční středisko PF UJEP, 2004. 116 s. ISBN 80-7044-636-6.
23. PREISS, Marek; KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. vyd.1. Praha : Grada Publishing, 2005. 205 s. ISBN 978-80-247-2738-7.
24. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 1999. 86 s. ISBN 80-7169-828-8.
25. ŘEZNÍČEK, I. Metody *sociální práce. Vydání* první. Praha: Sociologické, 1994. 75 s. ISBN 80- 85850-00-1.
26. SCHULER, M., OSTER, P. *Geriatrie od A do Z.* 1. české *vydání*. Praha: Grada Publishing, 2010. 336 s. ISBN 978-80-247-3013-4.
27. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. 1. vydání. Ostrava: František Šále - ALBERT, 2004. 324 s. ISBN 80-7326-026-3.
28. ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ, J. *Bezpečná mobilita ve stáří*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. 135 s. ISBN 978-80-246-1339-0.
29. TOTHOVÁ, V. *Ošetřovatelství: Pro posluchače studijního programu Rehabilitační péče o postižené děti, dospělé a staré osoby*. 1. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2000. 218 s. ISBN 80-7040-454-X.
30. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří* . 1.vyd. Praha : Karolinum. 2008. 461 s. ISBN 978-80-210-4627-6.
31. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
32. Vodáková J., *Speciální pracovní výchova a ergoterapie*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 2007. 90 s. ISBN 978-80-7290-322-1.
33. WALSH, Danny. Skupinové *hry a činnosti pro seniory*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005. 200 s. ISBN 8071789704.
34. ZAVÁZALOVÁ, H. a KOL. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie.* 1. vydání. Praha: Karolinum, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

Internetové zdroje

36. Asociace poraden pro zdravotně postižené [online]. 2007 [cit. 2011-04-10].

Osobní asistence, poradenství a zprostředkování. Dostupné z WWW: <http://www.apzp.cz/publikace/hrda-j-osobni-asistence-poradenstvi-a-zprostredkovani-praha-apzp-2006.html>.

37. Slunečnice Domov pro seniory [online]. 2009 [cit. 2011-04-18]. Volnočasové aktivity v Domově pro seniory – SLUNEČNICE. Dostupné z WWW: <http://www.ds-slunecnice.cz/cs/o-domove/vice-o-nas/>.

38. Česká arteterapeutická asociace[online].2005 [cit. 2011-08-06]. <http://www.arteterapie.cz/>.
Muzikoterapie : Cílené využití zvuku a hudby k terapeutickým účelům [online]. 2007 - 2011[cit. 2011-08-06].<http://www.muzikoterapie.cz/?p=muzikoterapie>.

39. GERLICHOVÁ, M. Muzikoterapie [online]. 2011 [cit. 2011-08-06]. Muzikoterapie: <http://mg-muzikoterapie.cz/wp/?page_id=2>.

40. Muzikoterapie : Cílené využití zvuku a hudby k terapeutickým účelům [online]. 2007 - 2011 [cit. 2011-08-06]. Dostupné z: www.muzikoterapie.cz

VIII. KLÍČOVÁ SLOVA

Domov pro seniory

Senioři

Spokojenost

Volnočasové aktivity

IX. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Kostra polostrukturovaného rozhovoru o volnočasových aktivitách

1.1.rozhovor se seniory

1.2 rozhovor se sociálními pracovnicemi

Příloha č. 2: Týdenní rozpis aktivit v Domově pro seniory Pohoda

Příloha č. 3: Zásady chování pracovníků pečující o seniory

Příloha č. 4: Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR

Příloha č. 5: Fotky Domova pro seniory Pohoda

Příloha č. 1: Kostra polostrukturovaného rozhovoru o volnočasových aktivitách obyvatel

1.1. Polostrukturovaný rozhovor se seniory

Polostrukturovaný rozhovor jsem provedla s obyvateli o jejich volnočasových aktivitách v jejich produktivním životě a nyní. Rozhovor jsem provedla s 8 obyvateli (6 žen a 2 muži), kteří splnili kritéria pro zprostředkování rozhovoru.

Před uskutečněním rozhovoru jsem se obyvatelům raději znovu představila.

Vážený pane/paní,
Dovolte, abych se Vám představila, jmenuji se Markéta Dušková. Jsem studentkou 3. ročníku Zdravotně sociální fakulty v Českých Budějovicích, oboru speciální pedagogika – vychovatelství. Tímto bych Vás chtěla požádat o krátké zodpovězení otázek, formou polostrukturovaného rozhovoru. Otázky jsou anonymní a budou použity pro zpracování mé bakalářské práce na téma: „ Spokojenost uživatelů se sociálními službami v Domově pro seniory Pohoda Netolice.“
Níže uvádím přehled otázek:

1) **Jak hodnotíte nabídku volnočasových aktivit, které Vám Domov nabízí.**
    - 1 jsem velmi spokojený/á
    - 2 jsem částečně spokojený/á
    - 3 jsem spokojený/á
    - 4 jsem částečně nespokojený/á
    - 5 jsem nespokojený/á

2) **Jste dostatečně informován/a o volnočasových aktivitách?**
    - a) ano
    - b) ne

3) **Jak se obvykle dozvídáte o místě konání a čase volnočasových aktivit?**
(můžete uvést více možností)

- Z rozhlasu
- Z nástěnky u jídelny
- Osobní pozvání terapeutky
- Od jiných obyvatel

4) **Jaká je Vaše nejoblíbenější aktivita a proč?**

……

……

5) **Vyjmenujte aktivity, které navštěvujete.**

……

…….....

6) **Vyjmenujte aktivity, které nenavštěvujete a proč?**

……

……

7) **Změnil/a byste něco na jednotlivých aktivitách?**

- Nezměnil/a
- Změnil/a

Pokud ano, co byste na jednotlivých aktivitách změnil/a?

……...

- vyrábění
- zpívánky
- skupinky
- trénink paměti
- tanečky
- kino a sportovní hry

8) **Účastníte se aktivit, které nemáte rád/a?**
   - Neúčastním
   - Účastním – pokud ano, proč?

   - abych vyplnil/a volný čas
   - Nedokážu odmítnout pozvání od terapeuta
   - Vyhledávám společnost druhých lidí
   - Jiný důvod

9) **Našel/našla jste si přátele na aktivitách?**
   - Ano
   - Zatím ne
   - Ne

10) **S jakými pocity odcházíte z aktivit, které navštěvujete?**
   - Vyčerpaný/ná
   - Spokojený/á s odvedenou prací
   - S dobrou náladou
   - S pocitem vzteku

Ve druhé části jsem provedla polostrukturovaný rozhovor se sociální pracovnicí a ergoterapeutkou.

1.2. Polostrukturovaný rozhovor se sociální pracovnicí a ergoterapeutkou

1. **Je nabídla volnočasových aktivit Domova podle Vás dostačující?**
   ……...

2. **Jaké vidíte problémy při realizaci volnočasových aktivit?**
   …….....
3. **V čem vidíte negativa a pozitiva při využívání nabídky?**
   ….....

Příloha 2: Týdenní rozpis aktivit v Domově pro seniory Pohoda

Pondělí	**8:00 – 9:00**	**Informační skupinka**
	14:00 – 15:30	**Individuální návštěvy**
Úterý	**9:00 – 11:00**	**Vyrábění**
Středa	**9:00 – 11:00**	**Tanečky**
	13:30 – 15:15	**Vyrábění**
Čtvrtek	**9:00 – 11:00**	**Skupinka**
	13:00 – 14:15	**Zpívánky**
Pátek	**9:00 – 11:00**	**Vyrábění**
	14:00 – 15:15	**Individuální návštěvy**

Zdroj: DpS Pohoda

Příloha 3: Zásady chování pracovníků pečující o seniory

Ke klientům jsme vždy milí, příjemní a ochotni jim pomoci při jejich problémech, se kterým si sami nevědí rady, u nás hledají formu pomoci či cenné rady při řešení jejich problému. Obyvatele domova oslovujeme pane/paní s příjmením., pokud nás sami nepožádají o jiné oslovení. Vždy obyvatelům vykejte, i v případě, že budete požádáni o oslovení jménem křestním. Nepoužívejte oslovení ,,babi a dědo“ dáváte lidem pocit starého člověka, o kterého se někdo musí starat. Tento způsob chování je proti zásadám validace (respektovat jeden druhého, umět se vcítit do druhých a přijímat je s porozuměním, mělo by být samozřejmé při práci se seniory). Někteří staří lidí jsou žárliví a závistiví, v případě, že budete někomu v domově tykat, poskytujete obyvatelům možnost k domněnce, že jedni mají protekci a máte je radši. Nechte obyvatele dělat vše, co jim jejich zdravotní stav dovolí, pouze jim asistujte, poraďte a

ukažte, jak se co dělá. Budou rádi, že něco dokázali sami, bez cizí moci, v opačném případě jim zajistíte pocit nemohoucnosti a bezmocnosti. [69]

Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR

1. Cílem trénování paměti je, aby senioři byli schopni využít techniky a strategie pro lepší zapamatování.
2. Individuální přístup a trénink se přizpůsobuje schopnostem klienta s cílem, aby klient uspěl a zažil pocit vítězství.
3. Trénink paměti je kombinací kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení.
4. Trénování paměti je efektivní ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorů, které je z hlediska společnosti nejlevnější řešení. Z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí. [70]

[69] RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*, s. 45

[70] Trénování paměti.cz [online]. 2009 [cit. 2011-08-06]. Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Dostupné z WWW: http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>.

Příloha 5: Fotky Domova pro seniory Pohoda

Foto 1: Budova Domova

Zdroj: vlastní foto

Foto 2: Domov zvenku

Zdroj: vlastní foto

Foto 3: Přízemí domova pro seniory Pohoda

Zdroj: vlastní foto

Foto 4: chodba s posezením pro obyvatele

Zdroj: vlastní foto