

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra praktické teologie**

## **Bakalářská práce**

**SPOKOJENOST KLIENTŮ S AKTIVIZAČNÍMI  
ČINNOSTMI V DOMOVĚ PRO SENIORY MISTRA  
KŘIŠŤANA PRACHATICE**

**Vedoucí práce: Mgr. Lenka Motlová**

**Autor práce: Drahomíra Bauerová**

**Studijní obor: Sociální a charitativní práce**

**Ročník: 3.**

**2010**

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.

V Českých Budějovicích 16. března 2010

.....  
Podpis

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Lence Motlové za cenné rady, připomínky, metodické vedení práce a hlavně za trpělivost. Dále bych ráda poděkovala za ochotu a spolupráci personálu a klientům Domova pro seniory Mistra Křišťana Prachatice.

## OBSAH

Úvod .....	6
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b>	
<b>1. Stárnutí, stáří a domovy pro seniory .....</b>	<b>8</b>
1. 1 Stárnutí .....	8
1. 2 Projevy stárnutí .....	8
1. 3 Stáří .....	10
1. 3. 1 Kalendářní stáří .....	10
1. 3. 2 Sociální stáří .....	11
1. 3. 3 Biologické stáří .....	12
1. 4 Potřeby seniorů .....	13
1. 5 Domovy pro seniory .....	14
1. 5. 1 Adaptace v domovech pro seniory .....	15
<b>2. Aktivita a stáří .....</b>	<b>16</b>
2. 1 Aktivita ve stáří .....	16
2. 1. 1 Podpora aktivit ve stáří .....	17
2. 1. 2 Motivace seniorů k aktivitám .....	18
<b>3. Aktivizační činnosti a jejich význam pro seniory .....</b>	<b>19</b>
3. 1 Arteterapie .....	20
3. 2 Muzikoterapie .....	21
3. 3 Ergoterapie .....	22
3. 4 Mozkový trénink a kognitivní rehabilitace .....	23
3. 5 Animoterapie .....	23
3. 6 Reminiscence .....	25
3. 7 Pohybové aktivity .....	25

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

<b>1. Cíl práce</b> .....	27
1. 1 Operacionalizace pojmů .....	27
<b>2. Metodika</b> .....	28
2. 1 Zkoumaný soubor .....	28
2. 2 Metody a techniky sběru dat .....	28
2. 3 Realizace výzkumu .....	30
<b>3. Výsledky</b> .....	31
<b>4. Diskuse</b> .....	47
<b>5. Závěr</b> .....	52
<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	54
<b>Seznam příloh</b> .....	59
<b>Přílohy</b>	
<b>Abstrakt</b>	
<b>Abstract</b>	

## ÚVOD

Senioři jsou stále početnější skupinou naší společnosti. Někteří mohou bydlet ve svém bytě či domě. Mají možnost pokračovat ve svém navykém životním stylu. Zatímco senioři žijící například v domovech pro seniory museli svůj způsob života do značné míry změnit. Přesun do zařízení většinou znamená změnu prostředí, bydlení, odtržení od známých a rodiny. Značným problémem bývá i přizpůsobení se určitému režimu dne. Aktivizační činnosti, které jsou v domovech nabízeny, umožňují zahnat chmurné myšlenky a jsou také možností trávit čas s lidmi, kteří mají podobné problémy. Na skupinových činnostech také často senioři získají přátele, se kterými pak tráví čas i mimo aktivitu. Stávají se tak příležitostí pro navázání nových vztahů, které mohou utěšit bolest ze ztráty přátel, které měli „venku“. Přínos aktivizačních činností však nespočívá jen v sociální oblasti. Důležitý je i jejich pozitivní vliv na fyzický a psychický stav seniorů. Jsou tedy možností nejen ke společenskému kontaktu, ale i k protáhnutí těla a relaxaci.

Aktivizační činnosti jsou v domovech pro seniory zastoupeny v široké škále. Od již zmíněných skupinových aktivit po individuální aktivity, které jsou využívány zejména klienty, kteří nemohou vycházet ze svého pokoje. V zařízeních se tedy snaží, aby si každý měl šanci vybrat to, co zajímá konkrétně jeho, přičemž je myšleno i na klienty, kteří nemohou nikam docházet. Záleží přitom pouze na nich, zda a jaké aktivity budou navštěvovat. V této souvislosti hrají významnou roli i pracovníci zařízení. Mohou klienty motivovat, aby aktivizační činnosti navštěvovali.

Z vlastní zkušenosti vím, že lidé, kteří nemají zkušenosti s domovy pro seniory, si nedovedou představit, jak se zde tráví volný čas. Sama jsem byla v průběhu své praxe v domově pro seniory překvapená, z počtu nabízených aktivizačních činností. Právě v té době jsem se rozhodla, že bych ráda hlouběji poznala život v takovém zařízení a že chci tuto oblast více prostudovat.

Bakalářská práce obsahuje teoretickou a praktickou část. Teoretická část má tři kapitoly členěné do podkapitol. Cílem první kapitoly teoretické části je popsat stáří, stárnutí a potřeby seniorů, pro přiblížení specifických změn, které toto životní období provázejí. Dále jsou zde charakterizované domovy pro seniory a adaptace v domovech pro seniory. Poslední dvě kapitoly teoretické části jsou stěžejní. První je zaměřena na aktivitu ve stáří, motivaci seniorů k aktivitě a podporu aktivit ve stáří. Druhá stěžejní kapitola popisuje jednotlivé aktivizační činnosti a jejich význam pro seniory.

Výzkum byl proveden v Domově pro seniory Mistra Křišťana Prachatice. Jeho cílem je zjistit, zda jsou klienti zmíněného zařízení spokojeni s poskytovanými aktivizačními činnostmi. Tento kvalitativní výzkum jsem uskutečnila metodou dotazování, technikou polořízeného rozhovoru. Rozhovory byly uskutečněny s klienty zařízení a následně s pracovníky, kteří aktivity vedou.

V teoretické části jsem čerpala především ze Z. Kalvacha a jeho knihy Úvod do gerontologie a gerieatrie a z knihy Geriatri a gerontologie Z. Kalvacha a H. Zavázalové. Dále jsem použila knihu Gerontologie od V. Pacovského a H. Heřmanové. Z oblasti vývojové psychologie jsem využívala například knihu Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří od M. Vágnerové a knihu Cesta životem od P. Říčana. K popisu jednotlivých aktivizačních činností jsem kromě literatury využila také internetové zdroje jako například [www.canisterapie.org](http://www.canisterapie.org) a [www.arteterapie.cz](http://www.arteterapie.cz).

Domnívám se, že spokojenost seniorů s aktivizačními činnostmi je významná, protože obyvatelé domovů pro seniory na nich tráví převážnou část dne. Bylo by tedy ideální, kdyby senioři měli příležitost se k aktivitám vyjádřit a v případě zájmu se i na jejich tvorbě či plánování podílet.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. STÁRNUTÍ, STÁŘÍ A DOMOVY PRO SENIORY

### 1.1 Stárnutí

Stárnutí neboli gerontogeneze či involuce je přirozený proces, který probíhá již od narození. Tento proces zahrnuje rozličné degenerativní a funkční změny v organismu.<sup>1</sup> Následkem těchto změn je nižší odolnost a výkonnost člověka ve fyzické i psychické oblasti.<sup>2</sup>

Je to proces individuální, daný zejména genetickou výbavou, rozlišnými životními podmínkami, odlišným zdravotním stavem i životním způsobem.<sup>3</sup>

Stárnutí lze tedy shrnout jako proces ubývání fyzických a psychických sil, který individuovi brání podávat plné výkony.<sup>4</sup>

### 1.2 Projevy stárnutí

Involuce se projevuje v oblasti fyzické a psychické. Přičemž nemusí jít vždy jen o změny k horšímu. Ve stáří se často zvyšuje vytrvalost a trpělivost. Dále jsou senioři stálejší ve svých názorech a vztazích. Jejich jednání se vyznačuje zvýšenou opatrností a obezřetností.<sup>5</sup>

Fyzická involuce se zrychluje po šedesátém roce života. K projevům tělesné involuce patří pokles svalové síly, zhoršení koordinace chůze, poruchy spánku prodloužení reakční doby, zhoršení imunitního systému, zhoršení

---

<sup>1</sup>Srov. OPATRŇY, M.; MOTLOVÁ, L. Senioři. In MARTINEK, M. et al. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. [monografie na CD-ROM]. s. 93

<sup>2</sup> Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. s. 156

<sup>3</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1997. s. 33

<sup>4</sup> Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. s. 156

<sup>5</sup> Srov. PACOVSKÝ, V.; HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. s. 81



smyslového vnímání, atrofie kůže atd.<sup>6</sup> Fyzická involuce se tedy projevuje na fungování orgánových soustav. Například vylučovací soustava je méně výkonná a trávicí soustava pomaleji vstřebává živiny. Dýchací soustava přináší do těla menší množství kyslíku a oběhová soustava je oslabena ubýváním sil srdce.<sup>7</sup> Ve stáří se navíc zintenzivňuje psychosomatická provázanost. Například stěhování může způsobit zhoršení zdravotního stavu seniora.<sup>8</sup>

Psychická involuce je vedle biologických faktorů ovlivněna i faktory sociálními, mezi které řadíme například změny sociálního postavení a rolí, zvětšení závislosti na ostatních a omezení sociálních kontaktů.<sup>9</sup> Pro duševní involuci jsou charakteristické tyto znaky: špatné snášení změny, snížení intenzity emocí (něco ho jen tak nenadchne), snížení schopnosti učení a koncentrace pozornosti, zhoršení paměti atd.<sup>10</sup> Osvědčeným způsobem prevence psychické involuce je častý kontakt s lidmi různého věku. Senioři by měli prohlubovat vazby s členy širší rodiny, navštěvovat přátele a sousedy.<sup>11</sup>

Šimíčková a Čížková čerpaly od autora Švancary, který uvádí, že procesy stárnutí lze zpomalit udržením starého člověka v aktivitě, která je úměrná jeho možnostem a schopnostem. Přičemž jedinci s vyšší intelektuální úrovní a s intelektuálními zájmy jsou ve výhodě, protože mají větší potřebu různorodých činností ve stáří.<sup>12</sup> Příčinou může být také to, že změny v rozumových schopnostech nejsou tak rychlé, jako ve schopnostech fyzických. Přičemž platí, že fyzická aktivita pozitivně ovlivňuje duševní zdraví.<sup>13</sup>

---

<sup>6</sup> Srov. MÜHLPACHR, P.; STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. s. 13-15

<sup>7</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. s. 25

<sup>8</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1997. 79-80

<sup>9</sup> Srov. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. s. 135

<sup>10</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. s. 60-79

<sup>11</sup> Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. s. 62-63

<sup>12</sup> Srov. ŠVANCARA, J. In ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. s. 147

<sup>13</sup> Srov. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. s. 147

### 1.3 Stáří

Stáří je obecně považováno za poslední vývojové životní období.<sup>14</sup> Je to důsledek a projev geneticky podmíněných involučních procesů, ovlivněných i dalšími faktory (choroby, životní styl). Stáří bývá také spojováno s řadou sociálních změn jako například osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí. Tyto změny a faktory se ovlivňují a následkem toho se vymezení stáří stává obtížným úkolem.<sup>15</sup>

Podle E. H. Eriksona má toto období svůj specifický význam. Hlavním úkolem stáří je dospět k integritě vlastního života. To znamená, že senior by měl svůj život vidět pozitivně, přijmout sám sebe i se svými nedostatky a vyrovnat se se svými životními nezdary.<sup>16</sup>

Zkrátka stáří je etapa, která souvisí se všemi předcházejícími fázemi života. Zároveň je důležité si uvědomit, že má svá specifika, která ho odlišují od ostatních životních úseků.<sup>17</sup>

#### 1.3.1 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří (chronologické, matriční) je určeno dosažení stanoveného věku od něhož se dle zkušeností výrazněji projevují involuční změny. Na toto členění má vliv stáří populace. Tedy čím je populace starší, tím je i vyšší hranice stáří.<sup>18</sup> Kalendářní vymezení ovšem zcela nezahrnuje interindividuální rozdíly.<sup>19</sup>

<sup>14</sup> Srov. OPATRŇY, M.; MOTLOVÁ, L. In Martinek et al. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. [monografie na CD-ROM]. s. 93

<sup>15</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. s. 18

<sup>16</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 299

<sup>17</sup> Srov. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. s. 29

<sup>18</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. s. 21

<sup>19</sup> Srov. KALVACH, Z.; MIKEŠ, Z. *Základní pojmy – stáří, gerontologie a geriatrie*. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 47

Kalvach uvádí toto členění kalendářního stáří:

- a) mladí senioři (65 – 74 let);
- b) staří senioři (75 – 84 let);
- c) velmi staří senioři (85 a více let);<sup>20</sup>

U mladých seniorů Kalvach poukazuje na možný problém s adaptací na penzionování a s využitím většího množství volného času. V tomto období podle něho hrozí ztráta navyklých aktivit a seberealizace. Období starých seniorů Kalvach charakterizuje změnou funkční zdatnosti a atypickým průběhem chorob a u velmi starých seniorů zdůrazňuje sledování soběstačnosti.<sup>21</sup>

### 1. 3. 2 Sociální stáří

Sociální stáří je určeno dosažením několika sociálních změn či splněním kritéria např. nároku na penzionování.<sup>22</sup> Sociální změny mohou zahrnovat změny ekonomického zajištění, životního stylu či rolí a potřeb. Přičemž jsou zde zahrnuty společné zájmy i rizika pro seniory např. osamělost, ztráta životní prestiže atd.<sup>23</sup>

Periodizace sociálního stáří:

- a) první věk (předproduktivní): dětství a mládí;
- b) druhý věk (produktivní): dospělost;
- c) třetí věk: stáří;
- d) čtvrtý věk: závislost;<sup>24</sup>

Třetí věk je nazýván také postproduktivní, to však svádí k představě stáří jako „*fázi za zenitem a bez produktivní přínosnosti.*“<sup>25</sup> Ve čtvrtém věku je termín

<sup>20</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. Úvod do gerontologie a geriatrie. s.22

<sup>21</sup> Srov. Tamtéž

<sup>22</sup> Srov. Tamtéž s. 20

<sup>23</sup> Srov. OPATRŇÝ, M.; MOTLOVÁ, L. In MARTINEK, M. et al. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. [monografie na CD-ROM]. s. 93

<sup>24</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. Úvod do gerontologie a geriatrie. s. 20

<sup>25</sup> Tamtéž

závislost také nevhodný, protože vyvolává dojem zákonité nesoběstačnosti tohoto období.<sup>26</sup>

### 1. 3. 3 Biologické stáří

Podle Kalvacha tento pojem označuje specifickou míru involučních změn u konkrétního člověka (atrofie, pokles funkční zdatnosti atd.), ale příčiny stárnutí a stáří nebyly zatím konkrétně určeny. Bylo vysloveno pouze značné množství hypotéz, které se vzájemně prolínají. Zmíněný autor uvádí, že je možné rozlišovat dva okruhy hypotéz:

1. epidemiologický přístup:

- a) stárnutí a stáří jsou nahodilé procesy (jsou ovlivněny zejména interakcemi s prostředím, chorobami a úrazy);
- b) existuje pouze smrt jako nehoda, ale smrt stářím (přirozená smrt) s největší pravděpodobností není možná;
- c) pokud život probíhá v optimálních podmínkách, je možnost, že bude velmi dlouhý

2. gerontologický přístup:

- a) stárnutí a stáří se nelze vyhnout, jsou to zákonité procesy;
- b) existují druhová specifika u dvojčat;
- c) stárnutí a stáří jsou geneticky naprogramovány;
- d) smrt stářím je možná a ani optimální podmínky nezajistí život na určitou hranici, pokud není ovlivněna genetická informace.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. s. 20

<sup>27</sup> Srov. Tamtéž s. 18-19

## 1. 4 Potřeby seniorů

Hartl potřebu označuje jako stav značící narušení vnitřní rovnováhy nebo nedostatek ve vnějším vztazích osobnosti.<sup>28</sup>

Pichaud a Thareauová popisují potřebu nejen jako něco, co člověku chybí, ale také to, k čemu skrze ni směřuje. Zmiňují její schopnost hýbat s ním a posunovat ho směrem k člověku, předmětu nebo činnosti.<sup>29</sup> O potřebách seniorů je důležité se zmínit, protože jak uvádí Pichaud a Thareauová práce, které vykonáváme pro seniory považujeme za odpovídající jejich potřebám, ale nemusí však být tím, co člověk opravdu potřebuje a očekává. Je zde důležité pravidlo nepřehlížet osobní potřeby seniorů a nezaměřovat se pouze na práci a povinnosti.<sup>30</sup>

Šimánková a kol. uvádí rozlišení potřeb podle jejich obsahu:

- 1) Fyziologické potřeby jsou nezbytné pro přežití. Radíme mezi ně spánek, jídlo, teplo, hygienu, tišení bolesti, potřebu fyzického kontaktu atd.
- 2) Psychické potřeby zahrnují potřebu jistoty a bezpečí, potřebu lásky, absence strachu z osamělosti, potřebu vyjadřovat se a být vyslechnut.
- 3) Mezi sociální potřeby patří informovanost o sobě a okolí, ekonomické zabezpečení a náleženost k určité lidské skupině.
- 4) Do potřeb spirituálních se řadí potřeba víry a vyznání, potřeba náboženských společenství či společenství sekt.<sup>31</sup>

Senioři mají stejné potřeby jako lidé mladšího věku, jen některé jsou ve stáří intenzivnější a jiné zase méně důležité. Například pokud by nebyla u seniora nějaká z fyziologických potřeb uspokojena, odrazí se to na jeho zdravotním a celkovém stavu.<sup>32</sup> Ekonomického zabezpečení je zvláště důležité u starších osob, kteří měli zkušenosti s válkou. Takoví senioři si často dělají zásoby jídla a předmětů. Také potřeba fyzického bezpečí je u seniorů intenzivnější, protože se

<sup>28</sup> Srov. HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. s. 194

<sup>29</sup> Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. s. 36

<sup>30</sup> Srov. Tamtéž s. 35

<sup>31</sup> Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M.; HUŠKOVÁ, M.; MATOUŠOVIC, K. *Základy ošetrovatelství*. s. 52-53

<sup>32</sup> Srov. OPATRŇÝ, M.; MOTLOVÁ, L. In MARTINEK, M. et al. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. [monografie na CD-ROM]. s. 94

často hůře pohybují a je zde riziko pádu. Tento pocit mohou zajistit kompenzační pomůcky. Mezi další významné potřeby pro seniory patří informovanost. Je důležitá zejména pro seniory, kteří nemají možnost kontaktu se svým okolím. Pro seniory je také obzvláště významný pocit užitečnosti.<sup>33</sup> Tento pocit je možné posílit aktivitou. Starý člověk, který se cítí užitečný si tak udržuje vědomí vlastní hodnoty a lépe se brání apatii.<sup>34</sup> Víra jako další z potřeb, které u seniorů nabývají na intenzitě umožňuje i fyzicky bezmocnému seniorovi se podílet na náboženské pospolitosti. Pomáhá mu nést těžkosti, opuštěnost, bolest, úzkost i strach ze smrti. Náboženská víra může seniorovi i pomoci najít smysl života, pokud svůj život chápe jako plnění určitého úkolu. A pokud i své životní selhání a nezdary chápe v kontextu víry v odpuštění a smíření s druhými.<sup>35</sup>

## 1. 5 Domovy pro seniory

Způsob péče o seniory poukazuje na úroveň společnosti. V minulosti byli staří lidé vylučováni ze společnosti a ponecháni svému osudu nebo je zabíjeli. Naopak na Středním východě panovala „gerontokracie.“ Senioři byli zdrojem vědomostí a moudrosti. Domovy pro seniory patří mezi nejstarší způsoby péče o staré lidi. Už ve středověku byly při kláštorech zřizovány nemocnice se zvláštními odděleními pro seniory.<sup>36</sup> Jsou to zařízení, která seniorům poskytují komplexní péči, protože už nemohou či nemají možnost žít ve vlastní domácnosti.<sup>37</sup>

Domovy pro seniory, jejich charakteristika a poskytované služby jsou upraveny §49 v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Rozsah úkonů základních činností při poskytování sociálních služeb v domovech pro seniory je upraven v §15 vyhlášky č. 505/2006 Sb. Výše zmíněný zákon definuje domovy pro seniory jako zařízení, ve kterých jsou poskytovány pobytové služby pouze

<sup>33</sup> Srov. PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. s. 44

<sup>34</sup> Srov. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. s. 147

<sup>35</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 357- 358

<sup>36</sup> Srov. ŠTEFKO, A. *Důstojnost člověka v starobe, chorobe a zomieraní*. s. 102

<sup>37</sup> Srov. PACOVSKÝ, V.; HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. s. 260

osobám, které mají sníženou soběstačnost a to zejména z důvodu věku, nebo jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Domovy pro seniory poskytují ubytování, stravu, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu (například oblékání), pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro její vykonávání a zprostředkovávají kontakt se společenským prostředím. Dále poskytují sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.<sup>38</sup>

### **1. 5. 1 Adaptace v domovech pro seniory**

Štefko uvádí, že pobyt člověka v domově pro seniory vyžaduje určitou míru přizpůsobení se a to bývá často složité. Adaptace na toto zařízení, totiž zahrnuje přijetí řady nepříjemných okolností jako jsou například nedostatek soukromí, menší kontakt s veřejností a nadměrný kontakt s lidmi stejného věku. Štefko popisuje několik stupňů přizpůsobení se domovu pro seniory. Na počátku se podle zmíněného autora senior snaží přizpůsobit vnitřnímu režimu. To zahrnuje plnění pokynů domácího pořádku, osvojení si režimu dne a žádoucích forem společenského chování. Vnitřně je však člověk spojen živými citovými vztahy s lidmi „venku“. Poté přichází vnitřní přizpůsobení. Nastává až když si senior zvykne na ostatní obyvatele v domově a je schopný s nimi nejen formálně vycházet, ale současně se o ně i zajímat a navazovat s nimi citové vztahy. Stále se však vzpomíná na domov, lidi a hodnoty od kterých musel odejít. Přizpůsobování pokračuje a současně vazba na lidi a svět venku slábne, ale stále trvá. Nakonec nastává zdomácnění a zakořenění. Vazba na domov, obyvatele domova i prostředí se stane tak silnou, že mu lidé „zvenku“ nechybí a nemá potřebu chodit mimo domov pro seniory. Návštěvu senior vidí rád, ale zčásti je to kvůli vyvedení ze

---

<sup>38</sup> Srov. *Zákon č. 108/2006*. [online]. [cit. 2010-03-20]. Dostupné na: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108\\_2006\\_Sb.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108_2006_Sb.pdf)

stereotypu. Toto stádium nastává pouze u dlouhodobých klientů, klientů bez rodin a seniorů se špatnými rodinnými vztahy.<sup>39</sup>

Když senior přichází do instituce je to pro něj jedna z rizikových životních událostí. Vhodná, správně nabídnutá a individuálně zvolená činnost může přispět ke zvládnutí stresu a adaptaci na instituci. Je příležitostí k sociálnímu začlenění. Nabízí člověku příležitost pro poznávání, sebepoznávání a růst. Stává se tak faktorem kvality života v instituci.<sup>40</sup>

## 2. AKTIVITA A STÁŘÍ

### 2.1 Aktivita ve stáří

Životní styl seniorů tedy i aktivita ve stáří je ovlivněna mnoha činiteli. Významnou roli hraje osobnost člověka a životní styl, který si člověk vytvoří během svého života. Způsob života ve stáří je také dán zdravotním stavem a soběstačností seniora. V nemalé míře jim formuje život ekonomická situace. Ta je zlepšována tím, když si senior najde pracovní uplatnění, které odpovídá jeho tělesnému a duševnímu stavu. Naplní se tak touha po užitečnosti, seberealizaci a zachovává se tak co nejdéle i sociální postavení.<sup>41</sup>

Aktivita ve stáří podporuje obranné schopnosti organismu, odvádí pozornost od bolesti, obav a úzkosti. Je to nejvhodnější způsob trávení volného času. Dokáže vyvolat pocit uspokojení a zapojuje seniora do kolektivu.<sup>42</sup> Přiměřená aktivita staršího člověka je prevencí, a to jak v oblasti fyzické, tak i duševní. Lze tvrdit, že senioři mohou dělat všechno, na co jim stačí síly a schopnosti. A to nezávisle na jejich věku a bez toho, aby se bránili něčemu

<sup>39</sup> Srov. ŠTEFKO, A. *Důstojnost člověka v starobe, chorobe a zomieraní*. s. 103-104

<sup>40</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 441

<sup>41</sup> Srov. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. s. 47-49

<sup>42</sup> Srov. PACOVSKÝ, V.; HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. s. 173



novému.<sup>43</sup> Aktivita v domácím prostředí i v instituci má přirozeně navazovat na to, co bylo přerušeno (nemocí, institucionalizací) a rozvinout vnitřní možnosti a příležitosti k růstu. Prostor pro výkon aktivity má být co nejpřirozenější, má vyvolávat příjemné vzpomínky a vzbuzovat potřebu aktivity, která by měla v člověku podporovat spokojenost se sebou samým. Měla by být také spojena s oceněním od druhých.<sup>44</sup> Zdravý člověk je schopen plánovat a organizovat aktivity samostatně. Avšak lidé s oslabeným zdravím jsou ve svých aktivitách více či méně limitováni. Je omezena schopnost k jejímu uskutečňování, výkonnost i motivace k činnostem slábne. Čím je fyzické či psychické omezení větší, tím je důležitější podpurná funkce prostředí.<sup>45</sup> Při aktivizaci je však nutné respektovat přání a možnosti seniora. Základem je tedy individualizovaný přístup.<sup>46</sup>

### 2. 1. 1 Podpora aktivit ve stáří

Janečková, Kalvach a Holmerová popisují podporu aktivit ve stáří jako společné hledání něčeho co člověka naplňuje radostí, smyslem a rozmnožuje jeho příjemné prožitky. Při podpoře aktivit u seniorů je nutné brát v potaz tato specifika:

- a) individuální zkušenost, která má vliv na zájem o určitý druh činnosti;
- b) individuální tempo při činnostech, které může být u seniorů různé;
- c) odlišnost ve schopnosti střídat činnosti;
- d) respektovat potřebu jistoty a rozdíly v mentálních schopnostech;
- e) smysl činnosti by měl pocházet od samotného seniora například udělat někomu radost;
- f) činnosti by měly odpovídat fyzickým i mentálním schopnostem člověka a nesmí navozovat pocit neúspěchu, ponížení či utvrzování vlastní nemožnosti;

<sup>43</sup> Srov. KRAMÁŘOVÁ, N. *Gerontopsychiatrie*. s. 41

<sup>44</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 437

<sup>45</sup> Srov. Tamtéž s. 436

<sup>46</sup> Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. s. 82

g) respektovat, že činnosti jsou hodnoceny z hlediska představ člověka o sobě samém, a z jeho nároků, které na sebe má.<sup>47</sup>

Janečková, Kalvach a Holmerová uvádí dva způsoby začlenění aktivit do života obyvatel v institucionální péči. První způsob je charakteristický umělou tvorbou programů, plánů a rozvrhů aktivit. Programy probíhají v určitém čase a prostoru a jsou součástí režimu dne. Obyvatelé pak vykonávají aktivity aby vyplnili stereotypní čas a zahnali nudu. Je zde orientace na program samotný, na jeho pestrost, než na zájmy a potřeby obyvatel. Druhý způsob začlenění aktivit spočívá v tom, že zařízení vytváří přirozené prostředí, s nabídkou různorodých příležitostí jak k aktivitám běžného dne, tak k činnostem nevšedním. Obyvatelé si mohou vybrat dle své chuti a mohou se podílet i na jejich vytváření. Tyto činnosti respektují různé zájmy a jejich možnosti a limity. Podstatou je tvorba podpůrného prostředí, v němž mohou lidé prožít čínorodý život, podle svých představ a přání.<sup>48</sup>

## 2. 1. 2 Motivace seniorů k aktivitám

Motivace a ovlivňování starším občanů k aktivitě je obtížný a dlouhodobý úkol. Touto problematikou se zabývá většina vyspělých států, ale úspěšnost je jen částečná.<sup>49</sup> Seniori jsou k aktivitám nejčastěji motivováni kvalifikovanými pracovníky. Mají přehled o aktivitách, programech a technikách, které povzbuzují kreativitu, vyvolávají zvědavost a chuť něco dělat.<sup>50</sup>

Motivaci k aktivitám zvyšuje:

- 1) praktická každodennost – běžné činnosti, které lidé dělají, chtějí dělat a vykonávali je i dříve;
- 2) smysluplnost – smysl prováděné činnosti, který nachází každý člověk sám;

<sup>47</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 438

<sup>48</sup> Srov. Tamtéž

<sup>49</sup> Srov. ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. s. 24

<sup>50</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 439

- 3) dobrovolnost – dobrovolný výběr a rozhodnutí pro danou činnost;
- 4) příjemnost – činnosti by měly být nerušené a v příjemném prostředí;
- 5) sociální přiměřenost – činnost má posilovat důstojnost a sebepojetí;
- 6) úspěšnost – činnost by měla přinést prožitek úspěchu;
- 7) pomoc – jde o zvyšování podpory aktivity například asistencí a kompenzací.<sup>51</sup>

U seniorů, kteří jsou připraveni na stáří není nutná intenzivní motivace k aktivitám. Úspěšná příprava na stáří předpokládá zdravý životní styl, podporu zdraví ve středním věku, podporu tělesných a duševních aktivit. Důležitá je i relaxace. V neposlední řadě je také významné posilovat mezilidské vztahy, vztah k sobě i k životu.<sup>52</sup>

### 3. AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI A JEJICH VÝZNAM PRO SENIORY

Zájem o konkrétní činnost působí nejen na starého člověka příznivě. Nečinnost může vést v pokročilejším věku k depresím a k urychlení procesu stárnutí.<sup>53</sup> Aktivizační činnosti seniorům pomáhají překonávat deprese, posilují ohrožené nebo ztracené schopnosti, hlavně v oblasti denních aktivit a sebeobsluhy. Dále zaplňují volný čas, umožňují prožitek pocitu úspěchu a v neposlední řadě jsou také prevencí somatických následků inaktivity.<sup>54</sup>

Janečková, Kalvach a Holmerová uvádí, že programování aktivit u seniorů by mělo vytvářet podpůrné prostředí, které „by mělo pomáhat při hledání významu a smyslu, mělo by inspirovat a usnadňovat činnost.“<sup>55</sup> Programy

<sup>51</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 439

<sup>52</sup> Srov. MÜHLPACHR, P.; STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. s. 34

<sup>53</sup> Srov. GREGOR In ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. s. 147

<sup>54</sup> Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatric*. s. 83- 84

<sup>55</sup> JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 437

nabízené v domovech pro seniory mají podle Matouška posilovat pocit hodnoty života seniorů a jejich funkční schopnosti. Dále by pak měly podporovat fyzickou zdatnost, pohybové a kognitivní schopnosti. Jednoduše řečeno by programy měly podpořit co nejlepší možnou kvalitu života seniora s ohledem na jeho případná omezení.<sup>56</sup>

Podle Vostrovské by měla být v domácím i v institucionálním prostředí podpora aktivit seniorů orientována na tyto oblasti:

- a) vzdělávání (přednášky, diskuse, knihovny, četba novin a časopisů);
- b) zájmové aktivity (ruční práce, sport, práce na zahrádce, společenské hry);
- c) pohybové aktivity (chůze, cvičení, relaxace, výlety);
- d) poznávací programy (města, muzea);
- e) kulturní programy (umělci, divadla, kina, programy uměleckých škol);
- f) komunikaci (povídání, vzpomínání, naslouchání).<sup>57</sup>

### 3. 1 Arteterapie

Arteterapie využívá výtvarný projev jako hlavní prostředek poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Může být považována za svébytný obor, ale bývá přiřazována k psychoterapii a jejím směrům. Časté je její rozlišení na terapii uměním a artpsychoterpií. Terapie uměním je založena na léčebném potenciálu tvůrčí činnosti samotné. Artpsychoterapie klade důraz na psychoterapeutické zpracování výtvorů a prožitků.<sup>58</sup> Dále je možné ji rozdělit na arteterapii v širším a užším smyslu. V širším smyslu arteterapie terapeuticky nevyužívá jen výtvarné umění, ale i literaturu, hudbu, tanec či dramatické umění. V užším smyslu se arteterapie zaměřuje na výtvarné umění, grafiku, malbu a plastiku.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O.; KODYMOVÁ, P.; KOLÁČKOVÁ, J. *Sociální práce v praxi*. s. 184

<sup>57</sup> Srov. VOSTROVSKÁ In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 440

<sup>58</sup> Srov. *Arteterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.arteterapie.cz/>

<sup>59</sup> Srov. BORECKÝ, V. *Imaginace, hra a komika*. s. 66

Starším lidem může arteterapie pomoci hovořit o svých životech, o šťastných i nešťastných událostech, a vidět své životy v perspektivě. Některým seniorům může výtvarná činnost pomoci se rozpomenout na vlastní úspěchy a upevňuje tak pocit důstojnosti. V neposlední řadě může výtvarná skupina zlepšovat i sociální interakci.<sup>60</sup>

### 3. 2 Muzikoterapie

Muzikoterapie je užití hudby kvalifikovaným terapeutem pro klienta či skupinu, jejímž cílem je rozvoj komunikace, vztahů, učení, pohyblivosti a sebevyjádření.<sup>61</sup> Přičemž nevyužívá jen hudbu, ale i rytmus, zvuky, tóny a zpěv. Léčebnou metodou muzikoterapie je poslouchání a vnímání hudby, zároveň také její vytváření a kreativní zpracování. Prostředky muzikoterapie mohou být verbální a neverbální. Mezi verbální prostředky lze zařadit zpěv, rytmičtější slova, výkřiky a šepot. Neverbálně se využívá hudba, rytmus a zvuk. Muzikoterapie dokáže uvolňovat napětí v částech těla, stimulovat části těla a je i prostředkem vzájemné komunikace. Navíc zpěv a práce s dechem ovlivňuje psychické a fyzické procesy. Hudba dokáže navodit relaxaci, dráždit ale i stimulovat energii.<sup>62</sup>

Mezi hlavní přínosy muzikoterapie patří posílení koncentrace, pozornosti, paměti, rozvoj mezilidské komunikace (verbální i neverbální). Dále může být prostředkem ventilace emocí. Skrze poslech hudby je také možné se naučit poslouchat druhé lidi a relaxovat.<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup> Srov. LIEBMAN, M. *Skupinová arteterapie*. s. 114-117

<sup>61</sup> Srov. LIPSKÝ, M. *Muzikoterapie a psychoterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.muzikoterapie.cz/?p=obsah/clanky/lipsky-m-2009-muzikoterapie-a-psychoterapie>

<sup>62</sup> Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie u pacientů po poranění mozku*. [online]. [cit. 2010-03-17] Dostupné na: <http://www.muzikoterapie.cz/?p=obsah/clanky/grlichova-m-2006-muzikoterapie-pri-rehabilitaci-pacientu-po-poraneni-mozku>

<sup>63</sup> Srov. VOTAVA, J. et al. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. s. 159

### 3.3 Ergoterapie

Ergoterapie neboli léčba prací je chápána jako léčba smysluplnou činností.<sup>64</sup> V geriatрии je cílem ergoterapie obnova či zlepšení soběstačnosti a tedy i zlepšení kvality a důstojnosti života seniora.<sup>65</sup>

Jankovský čerpaje z Kubínkové a Křížové uvádí další přínosy ergoterapie. Patří k nim posílení sebehodnocení, zpříjemnění času, odvedení pozornosti od životní situace nebo nemoci. Zmíněný autor rozlišuje 4 oblasti ergoterapie:

- a) ergoterapie cílená na postiženou oblast, která je charakteristická přesností, cíleností a konkrétním dávkováním pohybů;
- b) ergoterapie zaměřenou na pracovní začlenění;
- c) kondiční ergoterapii, která je zaměřena na psychickou rovnováhu;
- d) ergoterapie zaměřená na výchovu k soběstačnosti, jejímž cílem je zvládnutí činností každodenního života.<sup>66</sup>

Mezi hlavní aktivity ergoterapie se seniory patří nácvik používání kompenzačních pomůcek, aktivity zaměřené na pohybovou koordinaci a jemnou motoriku, používání různých hlavolamů, skládaček, pohybové aktivity. Dalšími aktivitami může být šití, používání tkalcovských stavů, vaření, zahradnické práce. Je možné také využít modelářské hmoty.<sup>67</sup>

---

<sup>64</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. s. 18-19

<sup>65</sup> Srov. KALVACH, Z.; ŠVESTKOVÁ, O. Geriatrická ergoterapie. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatrie a gerontologie*. s. 423

<sup>66</sup> Srov. KUBÍNKOVÁ, KŘÍŽOVÁ In JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaných postižením*. s. 19

<sup>67</sup> Srov. KALVACH, Z.; ŠVESTKOVÁ, O. Geriatrická ergoterapie. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatrie a gerontologie*. s. 424-426

### 3. 4 Mozkový trénink a kognitivní rehabilitace

V mozkovém tréninku jde o preventivní posilování zdravého mozku a zlepšení výkonnosti v kognitivní oblasti. Zatímco u kognitivní rehabilitace jde o obnovení či udržení již poškozených kognitivních funkcí.<sup>68</sup> Kognitivní rehabilitace je tedy kurativní způsob pomoci pro seniory, u kterých již výkonnost selhává.<sup>69</sup>

Mozkový trénink je zaměřen na posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov a schopnosti postřehu. Snaží se také rozvinout asociální myšlení, logické uvažování, fantazii, tvořivost. V neposlední řadě je předmětem tréninku krátkodobá paměť a představivost. Měl by být provozován v bezpečném a příjemném prostředí v malé, výkonově i znalostně vyrovnané skupině. Metody tréninku začínají od neformálních (křížovky, samostudium, diskuse, šachy) až po metody cílené. K cíleným metodám řadíme řešení matematických úloh, slovní hry, kurzy literatury, cvičení pozornosti, sluchové a zrakové paměti. Kognitivní rehabilitace zachovává potenciál porušené kognitivní funkce a zlepšuje kvalitu života tak, že posiluje jeho sebehodnocení a sociální kontakty. K jejím základním postupům patří řešení skládaček, poznávání zvuků, vůní, rozvíjení slovní zásoby, speciální počítačové programy.<sup>70</sup>

### 3. 5 Animoterapie

Při této terapii jsou využívána živá zvířata. Lze použít jakékoli zvíře, které je určitému jedinci příjemné. Zvířata poskytují nejen společnost, ale jsou také zdrojem mazlení, radosti, projevů oddanosti. Mohou se stát i tématem rozhovoru a příležitostí k hrám a pohybu.<sup>71</sup>

<sup>68</sup> Srov. KALVACH, Z.; ŠVESTKOVÁ, O. Geriatrická ergoterapie. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 423

<sup>69</sup> Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatric*. s. 111

<sup>70</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 443-444

<sup>71</sup> Srov. VOTAVA, J. et al. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. s.161

Mezi nejznámější typy animoterapie řadíme canisterapii. Canisterapie je označována jako motivační až léčebný kontakt člověka a otestovaného psa. Je vhodná pro osoby, které se ocitly v nepříznivé životní situaci (nemoc, umístění v zařízení). Canisterapii lze dle zaměření rozlišit na tři formy. První forma se nazývá aktivita za pomoci psa (AAA – Animal Assisted Activities), kde přirozený kontakt se psem zlepšuje kvalitu života. Tento typ obvykle provozují dobrovolníci, tzv. canisasistenti.<sup>72</sup>

Terapie za pomoci psa (AAT – Animal-Assisted Therapy) je druhá forma, která je řízena nebo prováděna za účasti odborníka (rehabilitační pracovník, učitel, zdravotní sestra atd.) Canisterapeut se svým psem jsou otestovaní, pojištění a vlastní certifikát. Při AAT je vždy stanovený cíl, kterého má být dosaženo a každá návštěva je dokumentována (video či foto dokumentace).<sup>73</sup> Třetí forma je vzdělávání pomocí psů (AAE – Animal-Assisted Education), kde se využívá pes jako součást zážitkové pedagogiky<sup>74</sup>.

Canisterapie prvotně působí na psychologické, citové a sociálně integrační problémy. Její vliv na fyzický stav člověka je sekundární. Canisterapie působí na rozvoj hrubé a jemné motoriky, podněcuje verbální a neverbální komunikaci a podporuje orientaci v prostoru. K jejím dalším přínosům patří rozvoj koncentrace, zvýšení pozornosti, rozvoj sociálního citění a celkové zlepšení kvality života. V některých případech bylo dosaženo i snížení agresivity klienta.<sup>75</sup>

Canisterapie se dále může zaměřovat na rozvíjení citových schopností (hlazení, mazlení), rozumových schopností (cílená hra, rozšiřování slovní zásoby), a přispívá k relaxaci.<sup>76</sup>

---

<sup>72</sup> Srov. *Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/slovnicek-canisterapie-8.html>

<sup>73</sup> Srov. *Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.org/index.php?articleid=51>

<sup>74</sup> Srov. *Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/typy-canisterapie-38.html>

<sup>75</sup> Srov. *Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.org/index.php?articleid=7>

<sup>76</sup> Srov. *Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/typy-canisterapie-38.html>



### 3.6 Reminiscence

Reminiscence je práce se vzpomínkami. U seniorů bylo prokázáno, že práce se vzpomínkami zlepšuje jejich psychický i zdravotní stav. Hlavním přínosem reminiscence je ocenění života seniorů a možnost sdělení vzpomínek druhým. Dále přináší potvrzení identity, kontinuity života, zaměstnávají paměť a uspokojují potřebu předat zkušenost mladší generaci. Práce se vzpomínkami může probíhat skupinově, ale i individuálně při každodenním kontaktu seniora s personálem zařízení. Vzpomínky mohou být vyvolány prvky prostředí (fotografie, noviny, staré zařízení) a dobovými činnostmi (tanec). Záměrně zvolená témata při skupinových setkání např. výchova dětí, práce, škola, cestování, válka, koníčky, svátky, krajové zvyklosti mohou být také efektivní. K usnadnění adaptace seniora na ústavní zařízení může pomoci vytváření knihy vlastního života. Kniha se tak stane připomínkou důležitých věcí v životě seniora. Jejím obsahem mohou být rodinné fotografie, dokumenty minulého i současného života, paměti a předměty na památku. Reminiscence má také svůj význam v podpoře komunikace a aktivity osob s demencí.<sup>77</sup>

### 3.7 Pohybové aktivity

Se snížením fyzické výkonnosti je nutné počítat u všech stárnoucích lidí. Nejdříve se snižuje pohyblivost, rychlost, obratnost a poté přichází na řadu pokles síly a vytrvalosti.<sup>78</sup> Proto dávkování pohybových aktivit musí být náležitě přizpůsobeno pohybovému ústrojí a úbytku kapacity fyziologických funkcí. K omezení závislosti seniorů na pomoci druhých lidí je doporučována pohybová aktivita co nejdéle.<sup>79</sup> Terapie pohybem přináší uvědomění si vlastního těla v klidu

---

<sup>77</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 451

<sup>78</sup> Srov. SPIRDUSO In ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. s 11

<sup>79</sup> Srov. ŠTILEC, M. *Pohybově relaxační programy pro starší občany*. s. 12

a v pohybu, možnost aktivního ovlivnění pohybů a také udržuje stávající dovednosti.<sup>80</sup>

Pro seniory jsou vhodné pohyby pomalé, vědomě, klidně a soustředěně prováděné. Příjemné jsou také pohyby prováděné na povrchu těla, například masáže, doteky, poklepy, automasáže. Mezi pohybové aktivity též řadíme cviky rukou i s prsty nohou, cvičení mimických svalů, očí a jazyka. Méně užívané jsou vizualizační cvičení, která jsou vhodná zejména pro imobilní seniory. Tato cvičení jsou zaměřena na stimulaci představivosti a pozornosti.<sup>81</sup> Při pohybu a cvičení je potvrzena účinnost tiché hudby nebo slovního doprovodu. Posiluje se tak kladný vztah cvičence k pohybu i k sobě samému.<sup>82</sup>

Přínosem pohybových cvičení je uklidňující efekt dále zbavují každodenního stresu, posilují svaly a zlepšují koordinaci spolu s rovnováhou. Kromě již uvedeného modeluje postavu a zkvalitňuje kapacitu srdce a plic. Cvičení také zmírňuje vysoký tlak a předchází některým druhům rakoviny (prsů, prostaty, plic).<sup>83</sup> Obecně lze říci, že pohybová aktivita je seniorům přínosem ve třech směrech. Za prvé je prevencí nezávislosti na pomoci od druhých osob. Zlepšuje totiž adaptační schopnost organismu a předchází atrofiím svalů. Za druhé je prevencí vzniku chorob. Je všeobecně známé, že pohyb snižuje krevní tlak a zabraňuje odvápnění a kostí a vzniku osteoporózy. Třetí směr se týká pohybu jako spouštěče pocitu dobré pohody a duševní svěžesti. Pohyb zabraňuje jednotvárnosti života a podporuje pocit sebejistoty.<sup>84</sup>

---

<sup>80</sup> Srov. HÁTLOVÁ, B.; SUCHÁ, J. *Kinezioterapie demencí*. s. 41

<sup>81</sup> Srov. KUBÍČKOVÁ In ŠTILEC, M. *Pohybově relaxační programy*. s. 27

<sup>82</sup> Srov. VISKUPOVÁ, KUBÍČKOVÁ In ŠTILEC, M. *Pohybově relaxační programy*. s. 27

<sup>83</sup> Srov. DESSAINTOVÁ, M. P. *Nezačínajte stárnout*. s. 180

<sup>84</sup> Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. s. 101-102

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 1. CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda jsou klienti Domova pro seniory Mistra Křišťana Prachatice spokojeni s aktivizačními činnostmi.

#### 1. 1 Operacionalizace pojmů

Domov pro seniory Mistra Křišťana Prachatice je příspěvkovou organizací, která je zřízena Jihočeským krajem. Organizace poskytuje sociální služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.<sup>85</sup>

Aktivizační činnosti jsou poskytovány v rámci aktivizační terapie „*jejímž cílem je, aby se klienti bez velkého úsilí cítili dobře při nějaké činnosti (při hraní na hudební nástroj, zpěvu, při výtvarných činnostech, gymnastickém cvičení, tanci a podobně) a zároveň při tom byli ve styku s jinými klienty, respektive terapeuti.*“<sup>86</sup> Týdenní plán aktivizačních činností Domova pro seniory Mistra Křišťana Prachatice je uveden v příloze III.

V rozhovorech jsem se zajímala o spokojenost klientů s délkou, četností a vedením aktivizačních činností. Dále pak o spokojenost s prostory a vybavením určené pro aktivizační činnosti. V této souvislosti jsem také zjišťovala, zda dotazovaní klienti domova pro seniory nějaké činnosti postrádají a jestli by něco změnili v aktuální aktivizační nabídce. Zajímala jsem se také o to, jestli byli na aktivizačních činnostech někdy zklamáni či naopak příjemně překvapeni.

Dotazovanými klienty jsou senioři nad 65 let.

---

<sup>85</sup> Domov pro seniory Mistra Křišťana Prachatice. [online]. [cit. 2010-03-14]. Dostupné na: <http://www.domovseniorupt.cz/>

<sup>86</sup> MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. s. 24

## **2. METODIKA**

### **2.1 Zkoumaný soubor**

Základní soubor tvoří klienti domova pro seniory. Výběrovým souborem jsou senioři a pracovníci, kteří vedou aktivizační činnosti. Bylo vybráno celkem 10 seniorů (ve věku 84, 84, 72, 80, 85, 67, 84, 88, 82, 89), z nichž bylo 8 žen a 2 muži. Průměrný věk dotazovaných klientů je 73 let a dle délky pobytu jednotlivých dotazovaných obyvatel domova pro seniory (2, 2, 5, 5, 4, 2, 4, 3, 6 a 1 rok) je průměrná délka pobytu respondentů v zařízení 3 roky.

Pro výběr seniorů byla stanovena čtyři kritéria:

- a) klient Domova pro seniory Mistra Křišťana Prachatice;
- b) účastník aktivizačních činností;
- c) ochota poskytnout rozhovor;
- d) zdravotní a psychický stav, umožňující provedení rozhovoru.

Pracovníci, kteří v domově pro seniory vedou aktivizační činnosti jsou muž a žena ve věku 49 a 47 let. Dotazovaná pracovnice uvedla, že je v domově pro seniory zaměstnaná 15 let a vystudovala střední ekonomickou školu. Dotazovaný pracovník je v domově pro seniory zaměstnán 3 měsíce a vystudoval střední průmyslovou školu. Oba dotazovaní pracovníci jsou v domově pro seniory zaměstnání jako pracovníci v sociálních službách. Jako kritérium pro výběr pracovníků jsem si stanovila práci s klienty v oblasti aktivizačních činností.

### **2.2 Metody a techniky sběru dat**

Získání dat pro praktickou část bakalářské práce se uskutečnilo kvalitativním výzkumem. Byla použita metoda dotazování, technikou položeného rozhovoru. Všechny otázky v rozhovorech jsou otevřené a zvolila jsem je proto, že umožňují respondentům přirozeně přejít do vyprávění a rozhovor se tak stává příjemným posezením. Navozují tedy i neformální atmosféru. Rozhovory byly prováděny osobně a odpovědi, které jsem zapisovala do

záznamového archu, mám uložené ve svém archivu. Tyto odpovědi jsou přeepsané do počítačové podoby a jsou uvedeny v příloze IV a v příloze V na přiloženém CD ROM.

Rozhovory s klienty domova pro seniory se skládají ze dvou okruhů otázek a identifikačních údajů. V identifikačních údajích mě zajímalo pohlaví, věk, zdravotní stav a délka pobytu v domově pro seniory. Informace o zdravotním stavu v rozhovorech jsou ze subjektivního hodnocení respondentů. Identifikační údaje jsem u klientů i pracovníků zjišťovala na doporučení J. Hendla až na konci rozhovoru. Dle uvedeného autora jsou tyto otázky nezajímavé a nemusí být pro respondenta příjemné, měly by se tedy klást buď během rozhovoru (první varianta) nebo na jeho konci (druhá varianta).<sup>87</sup> V rozhovorech jsem zvolila druhou variantu, ale ve výsledcích je pro přehlednost uvádím na začátku rozhovorů. První okruh otázek v rozhovorech se seniory je tvořen informacemi o navštěvovaných aktivizačních činnostech. Zjišťuji v něm, jaké aktivizační činnosti jednotliví senioři navštěvují, proč si tyto činnosti vybrali a jaký mají vztah k ostatním obyvatelům zařízení. Také se zde zajímám, která aktivizační činnost je pro respondenty nejvíce a naopak nejméně oblíbená a jaký z nich mají přínos. Druhý okruh otázek je zaměřen na zjištění spokojenosti s aktivizačními činnostmi, jež jsou v domově pro seniory poskytovány. Zde jsem se respondentů ptala, zda nějakou činnost postrádají nebo jestli by rádi v aktivizační nabídce něco změnili. Dále jsem se dotazovala na spokojenost s délkou, četností aktivizačních činností, prostory a vybavením pro činnosti. Další dotaz směřoval na spokojenost s prací zaměstnanců, kteří aktivizační činnosti vedou. V tomto okruhu jsem také zjišťovala, jestli jsou respondenti z aktivit někdy zklamáni či jsou naopak příjemně překvapeni. Okruhy otázek pro klienty domova pro seniory jsou uvedeny v příloze I.

Rozhovory s pracovníky jsou též rozčleněny na dva okruhy otázek a identifikační údaje. Identifikační údaje informují o pohlaví, věku, vzdělání, délce zaměstnání v domově pro seniory a o pracovní pozici zaměstnance. První okruh otázek v rozhovorech je věnován výkonu práce v oblasti aktivizačních

---

<sup>87</sup> Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. s. 169

činností. Zde jsem zjišťovala informace o náplni práce, dokumentaci vedené o aktivizačních činnostech a o přípravách na aktivity. Též jsem se zajímala o jejich názor na supervizi. Druhý okruh se zaměřuje přímo na aktivizační činnosti se seniory. Zde jsem se ptala, jestli by rádi něco v oblasti aktivizačních činností změnili a zda jsou spokojeni s vybavením a prostory určenými pro jejich konání. Dále jsem se zajímala o jejich názor na spokojenost klientů s délkou, četností aktivit a jejich vedením. V tomto okruhu jsem se také zajímala, zda pracovníci ví o aktivitě, která je v zařízení klienty postrádána a které aktivity jsou v domově nejméně a nejvíce oblíbené. V neposlední řadě jsem se jich dotazovala na přínosy aktivit pro seniory a jestli jim nabízené aktivity přináší zklamání či je příjemně překvapují. Okruhy otázek pro pracovníky domova pro seniory jsou uvedeny v příloze II.

Po sestavení okruhů otázek pro klienty domova pro seniory bylo provedeno ověření srozumitelnosti otázek u třech seniorů z mého blízkého okolí. Jejich zpětná vazba na otázky v rozhovorech mi přinesla důležité informace. S jejich pomocí jsem mohla upravit otázky do nynější podoby, která se mi v rozhovorech osvědčila.

## **2. 3 Realizace výzkumu**

Výzkum byl proveden v průběhu měsíce února 2010 v Domově pro seniory Mistra Křišťana Prachatice. Zmíněný domov pro seniory má kapacitu 100 klientů a funguje již od roku 1939. V nových prostorách je v provozu od roku 2003. Je to tedy nová budova s 26 jednolůžkovými a 37 dvoulůžkovými pokoji s vlastním sociálním zařízením. V době uskutečnění mého výzkumu byla kapacita domova naplněna. Bylo provedeno celkem 10 rozhovorů s klienty domova pro seniory a 2 rozhovory s pracovníky, kteří vedou aktivizační činnosti v zařízení. Uskutečnilo se tedy celkem 12 rozhovorů.

Provedení výzkumu v Domově pro seniory Mistra Křišťana Prachatice jsem měla schválené od vedení zařízení již v měsíci říjnu 2009. Toto povolení mi umožnilo zvolit si své téma bakalářské práce zaměřené na spokojenost klientů

s poskytovanými aktivizačními činnostmi ve zmíněném domově pro seniory. Před provedením rozhovorů jsem zařízení osobně navštívila. Měla jsem telefonicky domluvenou schůzku se sociálními pracovníci, které mi doporučily klienty, kteří splňovaly stanovená kritéria. Poté jsme obešly vybrané klienty a zjišťovaly jsme, zda budou ochotni se rozhovoru účastnit. Mimo dvou klientů všichni souhlasili. Oba pracovníci v oblasti aktivizačních činností s rozhovory také předem souhlasili.

Rozhovory se všemi dotazovanými klienty zařízení probíhaly na pokojích, kde byli informováni o anonymitě svých odpovědí a ujištění, že získané informace použijí pouze pro účely své bakalářské práce. Jména ve výsledcích praktické části bakalářské práce jsou změněna. Průměrná délka rozhovoru s klienty byla 3 hodiny. Rozhovor s dotazovanou pracovnící trval 45 minut a rozhovor s dotazovaným pracovníkem byl dlouhý 1 hodinu.

### **3. VÝSLEDKY**

#### **3.1 Rozhovory s klienty domova pro seniory**

##### **Rozhovor s respondentem č. 1**

###### **Identifikační údaje**

Prvním respondentem je žena dále jen paní Eva. Paní Evě je 84 let a absolvovala základní školu v Prachaticích. V domově pro seniory žije 2 roky a při vyprávění se zmínila o svém úrazu kyčle, kvůli kterému je nucena se pohybovat na vozíku.

###### **Aktivizační činnosti**

Paní Eva v domově pro seniory navštěvuje skupinku a dílny. Dříve, než se jí stal úraz tak tam docházela sama. Nyní ji tam vozí pracovníci domova. Tyto

aktivizační činnosti navštěvuje již od začátku pobytu v domově pro seniory, protože ji nebaví „nicnedělání.“ Když zrovna nejde na skupinku nebo dílnu, tak nejraději spí. Jinak ráda plete a poslouchá hudbu z rozhlasu. Přínosy činností paní Eva popsala takto: „*Zábavu a můžu si tam procvičit nohy. Když už teď nechodím tak to potřebuju. Taky mám ráda kuželky, ty jsou fajn. Nevím co bych sama dělala, takhle přijdu mezi lidi.*“ Na otázku proč nenavštěvuje ostatní nabízené aktivizační činnosti jako např. trénink paměti, vzpomínky nebo výtvarný kroužek odpověděla, že to pro ni není zajímavé. Vyprávěla, že před již zmíněným úrazem absolvovala výlety, které v domově pro seniory pořádají. Nyní už prý nejezdí, aby tam nebyla na obtíž. S některými obyvateli domova pro seniory má přátelský vztah. Někdy se schází se třemi přáteli z dílny na kávu, s ostatními obyvateli se zastaví na chodbě a popovídají si.

### **Spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi**

Pro paní Evu osobně je oblíbená dílna, neboť tam vyrábí hezké věci z mačkaného papíru, které pak prodávají. Na skupince má ráda čtení novin, neboť se z nich dozví nové informace. Nejméně oblíbení jsou pro ni na skupince psi. Psi totiž nemá ráda odjakživa, naopak má kladný vztah ke kočkám, které jsou v zařízení také k dispozici. Dochází je dokonce i krmit. V domově pro seniory žádnou aktivizační činnost nepostrádá, ani by na současných činnostech nic neměnila. Délka trvání i četnost konání skupinky i dílny jí také vyhovuje, protože už si na ně zvykla. Je si vědoma, že tento rozvrh aktivizačních činností se ustanovuje tak, aby se s aktivitami dostalo i na ty obyvatele domova, kteří se nemohou pohybovat. S vybavením a prostory zařízení je paní Eva také spokojena. Říká, že všeho mají dostatek. Aktivity, které paní Eva navštěvuje jí přinášejí zábavu a na skupince si procvičuje nohy. To je pro ni důležité teď, když už nemůže chodit. Ráda na skupinkách hraje kuželky a díky aktivitám přijde mezi lidi. Z aktivit, které navštěvuje, nikdy nebyla zklamaná. Trápí ji „jen“ její úraz. Naopak bývá na aktivitách často příjemně překvapená, když se tam dozví něco nového nebo si povídají o něčem zajímavém. S pracovníky na aktivizačních činnostech je spokojená a doslova říká „*nedá se jim nic vytknout.*“



## **Rozhovor s respondentem č. 2**

### **Identifikační údaje**

Druhým respondentem je muž, dále jen pan Václav. Panu Václavovi bude v dubnu 84 let a jeho zdravotní stav je dobrý. Sám se zmínil, že může chodit a že si v jeho věku nemůže na své zdraví stěžovat. Pan Václav studoval tříletý truhlářský obor a v domově pro seniory žije 2 roky. První rok zde žil se svou ženou, ale onemocněla a zemřela.

### **Aktivizační činnosti**

Pan Václav pravidelně navštěvuje již od začátku pobytu v domově pro seniory dílnu, skupinku a jezdí také na výlety. Od smrti své paní využívá služeb paní knihovnice, která do domova dochází jednou za měsíc. Na svém pokoji pan Václav sleduje televizi a čte noviny. Dílnu navštěvuje, protože má vztah ke dřevu a o truhlářství dosud neztratil zájem. Dílna je podle něj malá manufaktura, kde každý vyrábí něco. Na skupinku chodí protože se tam potkává s lidmi a vzpomínají na staré tradice. Trénink paměti pana Václava neláká, jelikož si nic nepamatuje a výtvarný kroužek také ne. Malovat prý neumí a jóga je pro něho zbytečná, protože se protáhne na skupince. Vztahy k ostatním obyvatelům domova pro seniory má pan Václav sousedské.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Nejoblíbenější aktivitou pro pana Václava je skupinka, kde se prý všichni sejdou, popovídají si a dozví se něco nového. Neoblíbenou aktivizační činnost pan Václav nevedl, protože nikdo prý nechodí nikam kam sám nechce. Kdo nemůže chodit, toho vozí na malé skupinky na patrech. Žádné aktivizační činnosti v domově pan Václav nepostrádá. Na stávajících činnostech by pan Václav změnil čas konání dílny a skupinky. Řekl: „*Bylo lepší když to tady bylo jako dřív. Ted', co jsou skupinky od půl deváté do půl desáté a dílny od dvou do čtyř tak je v tom zmatek. Už jsme na to byli zvyklí. Ted' vždycky přijde někdo v půlce dílny, že na to zapomněl, že se to změnilo.*“ S četností a délkou konání dílny i skupinky je Pan

Václav spokojen. Pan Václav vlastní auto a stále s ním jezdí, takže mu vyhovuje i četnost výletů, protože když má chuť, tak může kamkoli vyrazit. S četností návštěv paní knihovnice v zařízení je také spokojen. Když nějaké přečte dříve, tak využívá možnosti půjčení knih na chodbě v domově pro seniory. Takže o čtení nemá nouzi. I s vybavením a prostory pro aktivizační činnosti je spokojen. Nic mu nechybí. Přínos aktivit vidí pan Václav hlavně v tom, že mu zkrátí chvíli. Dále mu přináší možnost společnosti ostatních obyvatel domova pro seniory. Na to, jestli ho některé z aktivit zklamaly si pan Václav nevzpomíná. A na otázku, zda některé aktivity už předčily jeho očekávání, pan Václav opověděl, že ho už nic nepřekvapí. Přístup pracovníků, kteří vedou aktivity si pan Václav pochvaloval. Vždy prý dostane, co potřebuje a nemá k nim vůbec žádné výhrady.

### **Rozhovor s respondentem č. 3**

#### **Identifikační údaje**

Třetím respondentem je žena, dále jen paní Anna. Paní Anně je 72 let a má základní vzdělání. V domově pro seniory je 5 let a zdraví jí podle jejích slov slouží dobře. Občas mívá období, kdy se cítí slabá, tak zůstává odpočívat na pokoji, ale jinak svůj zdravotní stav hodnotí jako dobrý.

#### **Aktivizační činnosti**

Paní Anna si z nabídky domova pro seniory vybrala dílnu, skupinku, taneční skupinu Šáteček a mše. Jako důvody účasti na těchto aktivizačních činnostech paní Anna uvedla toto: „*Jsem ráda užitečná a nesvědčí mi samota. Taký nemám ráda hry při kterých se soutěží. Na dílnách i ve skupince je klid. Co vyrobíme v dílně pak prodáváme na trzích, tak jsme často pochválení.*“ Výtvarný kroužek, jógu, vzpomínky ani trénink paměti nenavštěvuje, protože činnosti, které si vybrala jsou dostačující k tomu, aby vyplnily její volný čas a zároveň přišla mezi lidi. Vztahy k ostatním obyvatelům domova má kladné i záporné. Našli by se tedy mezi nimi přátelé i nepřátelé a k tomu dodává, že přátelé jsou pro ni důležití, protože se s nimi může zasmát.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Pro paní Annu je nejoblíbenější činností dílna, protože ráda tvoří a chce za sebou vidět nějaké výsledky. Jako nejméně oblíbené uvedla sportovní hry. Nerada se totiž předvádí. Z aktivizačních činností paní Anně schází kriket a petang, který dříve hrávali. Není už o ně prý takový zájem, protože je zde méně pohyblivých lidí. V zimě jí také chybí procházky, protože je venku namrzlo, tak s ní nikdo nechce na procházky chodit. K aktuálním činnostem se paní Anna vyjádřila takto: *„Změnila bych začátek skupinky i dílny, jak to bylo dřív. Ted' nemám čas si po snídani odpočinout.“* Četnost a délka konání činností a zároveň i vybavenost domova pro aktivity je podle paní Anny vyhovující. Aktivizační činnosti, které paní Anna navštěvuje jí přináší pocit užitku, družnosti a pobavení. Dále jsem se od paní Anny dověděla, že jí činnosti které si vybrala už několikrát zklamaly. Zklamaná je vždy, když se aktivity z nějakého důvodu nekonají. Na druhé straně aktivity paní Annu také často příjemně překvapí a to když pracovnice přijde s novým nápadem, nebo se v dílně podaří nějaký výrobek. Nakonec jsem se dozvěděla, že je spokojená nejen s těmi, kteří vedou aktivity, ale se všemi pracovníky v domově pro seniory.

### **Rozhovor s respondentem č. 4**

#### **Identifikační údaje**

Čtvrtým respondentem je žena, dále jen paní Hana. Paní Haně bylo v lednu 80 let a absolvovala základní školu. Co se týká zdraví paní Hany tak mi řekla, že se jí třesou ruce, bolí ji noha, ale může chodit s holí. V domově pro seniory je již 5 let.

#### **Aktivizační činnosti**

Paní Hana mi na otázku jaké aktivizační činnosti v domově navštěvuje odpověděla: *„Jenom skupinku a trénink paměti. Do dílny nechodím, protože se mi třesou ruce, ale kdybych mohla, nic by mě nezastavilo.“* Hlavními důvody návštěv skupinky je cvičení, čtení novin a povídání si. Díky skupince si rozhýbe tělo

a přijde do společnosti. Na tréninku paměti si zase obnovuje znalosti z mládí. Výlety paní Hanu nelákají, protože nemá ráda auta a dalším důvodem jsou také příplatky na výlety. Potom jsem se paní Hany zeptala, proč nenavštěvuje vzpomínky a jógu. Na to mi odpověděla, že na vzpomínkách několikrát byla, ale nezaujaly ji. Nemá prý na co vzpomínat a jóga by pro ni byla náročná kvůli její noze. Cvičení na skupince je pro ni dostačující. S ostatními obyvateli se schází u jídla a při aktivitách. To si spolu popovídají, ale jinak o přátelství nijak nestojí.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Pro paní Hanu je v domově nejoblíbenější kontakt se psy a kočkami. Kočky chodí krmit do vestibulu domova a se psy se schází na skupince. Na druhé straně nejméně lákavá je pro ni jóga, protože má dostatek pohybu na skupince. Žádnou aktivizační činnost v domově pro seniory nepostrádá a ani na těch současných by nic neměnila. Všichni podle jejích slov dělají maximum, aby se nenudili. Spokojená je také s délkou trvání a i četností konání skupinky a tréninku paměti. Podle paní Hany je to všechno přesně vypočítané. Vybavení a prostory pro činnosti je podle respondentky dostačující a dodává: „*Úplně to stačí, vždyť my to tady ani všechno nevyužijeme.*“ Paní Haně aktivizační činnosti přinášejí radost z pohybu a možnost zasmání se. Největší přínos však vidí v tom, že kdyby na skupince necvičila, tak už by teď nemohla chodit a musela by jezdit na vozíku. Žádná z aktivit paní Hanu nikdy nezklamala, protože je tam vše stabilní a to má ona ráda. Zároveň ji ale ani žádná činnost v domově pro seniory nikdy příjemně nepřekvapila. S přístupem pracovníků je paní Hana velmi spokojená a uvádí, že s nimi nemá žádnou špatnou zkušenost.

### **Rozhovor s respondentem č. 5**

#### **Identifikační údaje**

Pátým respondentem je muž, dále jen pan Pavel. Panu Pavlovi je 85 let a vyučil se mlynářem. Mlynářský obor studoval 3 roky. V domově pro seniory je se svou manželkou již 4 roky. Před 4 lety prodělal pan Pavel podle jeho slov

mrtvici a pak musel dlouho jen ležet. Nyní se však může pohybovat s holí nebo na vozíku.

### **Aktivizační činnosti**

Pan Pavel pravidelně dochází na skupinku, do dílny a někdy jezdí i na výlety. Ty má rád, protože se podívá i mimo zařízení. Sportovní činnosti pro něho nejsou vhodné, vzhledem k jeho zdravotnímu stavu. Hlavním důvodem účasti v dílně a skupince je, aby si zkrátil dlouhou chvíli a zpestřil si čas. Dalším podnětem pro návštěvy aktivit je přání manželky pana Pavla, aby se více zapojoval do společenského života. Trénink paměti pan Pavel nevyhledává, protože jak mi sdělil, ho zatím nepotřebuje. Vzpomínky a výtvarný kroužek pan Pavel také odmítl, nejsou pro něho a jeho paní zajímavé. Kontakt s ostatními obyvateli domova pan Pavel nevyhledává, nejraději komunikuje jen se svou manželkou. Nikoho jiného podle jeho slov nepotřebuje. Jinak s obyvateli domova vychází bez problémů.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Pro pana Pavla osobně je v domově nejoblíbenější nicnedělání. Dále se v rozhovoru zmínil, že velmi nerad cvičí. Zároveň si však uvědomuje, že je to pro jeho zdravotní stav nutné, tak proto trpělivě dochází na skupinku. Přes týden je pan Pavel s nabídkou aktivizačních činností v domově spokojen, ale zavedl by nějaké činnosti o víkendu. Zmínil se: *„No nevím, přes týden ani ne, ale o víkendu je tu dlouhá chvíle, tak bych rád něco dělal.“* Na stávajících aktivizačních činnostech by nic neměnil. Podle jeho názoru se všichni snaží jak mohou. S délkou trvání je také spokojen, protože kdyby byla dílna a skupinka déle tak už by ho to nebavilo a nevydržel by už déle sedět. K četnosti konání aktivit nemá pan Pavel žádné výhrady a vybavení s prostory popisuje jako nové a moderní. Přínos činností pan Pavel spatřuje v tom, že mu zkrátí dlouhou chvíli. Dlouhou chvíli má pan Pavel i když odpadne dílna nebo skupinka. To jsou jediné situace, které mu přináší zklamání z aktivit. Řekl mi: *„Většinou jsem zklamaný když dílna nebo skupinka odpadne. Mám potom dlouhou chvíli a jen ležím v pokoji. Někdy taky*

*poslouchám rádio.*“ Kdy byl pan Pavel naposledy příjemně překvapený na některé z aktivit, si nevzpomíná. S přístupem pracovníků, kteří vedou aktivity je spokojen.

## **Rozhovor s respondentem č. 6**

### **Identifikační údaje**

Šestým respondentem je žena, dále jen paní Anežka. Paní Anežce je 67 let a vychodila 2letou obchodní školu. O svém zdravotním stavu paní Anežka řekla *„Žiju a to je hlavní. Občas něco zabolí, jako v životě.“* V domově pro seniory žije 2 roky.

### **Aktivizační činnosti**

Paní Anežka navštěvuje v domově pro seniory dílny a vzpomínky. Důvod jejich navštěvování mi nevedla, řekla pouze, že jí byli nabídnuty a už u nich zůstala. Ptala jsem se tedy dál, jestli ví o ostatních aktivitách jako jsou skupinky, jóga, výtvarný kroužek a trénink paměti. Na to mi odpověděla, že o nich ví, ale nechce nic měnit. S ostatními obyvateli domova má kladný vztah. O vztazích se vyjádřila takto: *„Mám pár přátel se kterými chodím do dílny a na vzpomínky. Při práci a povídání se lidé sblíží. Už o sobě leccos víme, protože na vzpomínkách se všichni rozpovídají.“*

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Paní Anežka řadí dílnu mezi své nejoblíbenější činnosti, protože tam za sebou vidí nějaké výsledky. Neoblíbenou aktivitu mi paní Anežka nevedla, baví ji všechno co dělá. Žádnou aktivizační činnosti nepostrádá a ani by na stávajících činnostech nic neměnila. Délka trvání dílen je pro paní Anežku vyhovující, i když poznamenala: *„Ano dílny jsou akorát, jen při vzpomínkách bych někdy poseděla déle. Ale chápu, že jsou ostatní unavení. Já teda někdy také, ale často bych vydržela povídat déle.“* S četností konání dílen i vzpomínek je paní Anežka spokojená. Vybavení a prostory pro aktivizační činnosti je podle ní také

dostačující a uvádí, že na dílnách mají vždy všeho dost. Jako přínos dílny vidí paní Anežka to, že přijde mezi lidi a potká se se svojí dílenskou partou. Dále si tam procvičí ruce a na vzpomínkách se pobaví. Aktivitu, které paní Anežka navštěvuje ji zatím nezklamaly ani příjemně nepřekvapily, protože vždy dopředu chodí okukovat co se bude dělat. S pracovníky na aktivitách je vždy velmi spokojená.

## **Rozhovor s respondentem č. 7**

### **Identifikační údaje**

Sedmým respondentem je žena, dále jen paní Kamila. Paní Kamile je 84 let a má základní vzdělání. V domově pro seniory je 4 roky a její zdravotní stav je dobrý, nemá žádné omezení v pohybu. Má ale obavu o svůj zrak. Lékaři jí sdělili, že v budoucnu oslepne.

### **Aktivizační činnosti**

Paní Kamila pravidelně dochází na skupinku, dílnu a mše. Také je členkou Šátečku a ráda chodí na procházky. Všechny tyto aktivity si zvolila tak, aby neměla moc volného času, protože nemá ráda lenost a válení. Tyto aktivity vynechá jen když přijde za ní a manželem návštěva. Když jsem se paní Kamily ptala proč nenavštěvuje trénink paměti, výtvarný kroužek nebo jógu, tak uvedla: *„To mě neláká. Paměť mi zatím slouží výborně a ke kreslení nemám vztah.“* Jóga pro ni také není zajímavá, protože má pohyb v Šátečku a chodí na procházky s manželem. K ostatním obyvatelům domova pro seniory má přátelský vztah. Ráda se s nimi zastaví a popovídá si s nimi. Dosud s nikým v domově pro seniory neměla žádný konflikt.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Pro paní Kamilu je nejoblíbenější dílna a také velmi ráda chodí na mše. Považuje setkání při dílnách a mších za tradici, při které se sejdou a proberou co je nového. Jako nejméně oblíbené paní Kamila uvedla válení se. V domově

žádnou aktivitu nepostrádá a ani by na stávajících nic neměnila. Domnívá se, že domov pro seniory jim poskytuje maximum. Ovšem zmínila se, že by ráda vrátila začátek konání dílny a skupinky na původní čas. Nyní je to pro ni nezvyklé. Četnost konání aktivizačních činností paní Kamile vyhovuje a s vybavením domova pro aktivity, které paní Kamila navštěvuje je také velmi spokojená. V této souvislosti paní také uvedla: „*Nedávno jsme dostali nové kroje do Šátečku. Jsou moc pěkný, takže na nás vůbec nešetří.*“ Dílny paní Kamile přináší radost z výrobků, jež prodávají. Při vystoupeních se Šátečkem ji těší potlesk přihlížejících. Oblíbené činnosti paní Kamile pomáhají zapomenout na problémy s jejím zrakem. Zklamání z aktivizačních činností v domově pro seniory paní Kamila nezažila, ale příjemně překvapená bývá často. Má radost, když jim přijde paní ředitelka říci, jak se jejich výrobky líbily na akcích, kde se prodávaly. S přístupem pracovníků je paní Kamila nadmíru spokojená. „*Jsou obětaví a snaží se nám ve všem vyhovět*“ tak paní Kamila popsala pracovníky, kteří vedou aktivizační činnosti.

## **Rozhovor s respondentem č. 8**

### **Identifikační údaje**

Osmým respondentem je žena, dále jen paní Marie. Paní Marii je 88 let studovala 4 letou jazykovou školu. Po patře domova se může pohybovat s holí, ale jinak jen s pomocí vozíku. V domově pro seniory žije 3 roky.

### **Aktivizační činnosti**

Paní Marie navštěvuje trénink paměti a vzpomínky. Sdělila mi, že je samotářka a tráví tedy většinu času sama v pokoji. Dcera jí vozí Mp3 s hudbou a elektronickými knihami. Jinak ráda čte, ale protože jí pak bolí oči, tak využívá zmíněných knih na Mp3 přehrávači. Dále paní Marie téměř nikdy nevynechá mše. O důvodech účasti na tréninku paměti a vzpomínek se zmínila takto: „*Protože je dobrý si cvičit mozek v mém věku. Na tréninku hráváme pexeso, to mám ráda, protože mi to docela jde.*“ Na tréninku paměti má nejraději pexeso, protože v něm



bývá úspěšná. Skupinku, dílnu i výtvarný kroužek paní Marie v minulosti navštívila, ale nic ji nezaujalo, tak už se tam jindy nezastavila. Podle jejích slov to pro ni nemá cenu a dokáže si vystačit sama. Přátele v domově pro seniory paní Marie nemá. Snaží se se všemi vycházet tak, aby v domově nebyly problémy a mohli tam žít všichni v klidu.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Jako nejoblíbenější aktivitu paní Marie uvedla trénink paměti, protože se na něm zasměje a pobaví. Vzpomínky jsou pro ni také zajímavé, ale často ji rozesmutní. Ráda by také navštěvovala jógu, ale to její zdravotní stav neumožňuje. Nejméně oblíbenou aktivitu žádnou nemá. Na otázku, zda v domově pro seniory nějakou činnost postrádá, mi paní Marie odpověděla, že jí schází chůze. Ráda by chodila více, přestože ji to unavuje, aby zabránila atrofii na nohou. Místo chůze absolvuje paní Marie pravidelnou rehabilitaci, ale ta ji nebaví. Zároveň si uvědomuje, její nezbytnost. Na aktuálních aktivitách by se podle paní Marie nemuselo nic měnit a i délka trvání je podle ní vyhovující. Četnost konání je také v pořádku. Vybavení domova pro poskytované aktivity je podle paní Marie nové a v této oblasti si nemůže stěžovat. Přínos tréninku paměti a vzpomínek paní Marie popsala takto: *“No, že nezkostnatím. Pořád mi to myslí a to je v mém věku důležitý.”* Z aktivit je paní Marie zklamaná jen tehdy, když se nekonají, jinak si je vždy užije. A příjemně překvapená je pokud se baví o tématech, ve kterých má paní Marie přehled. Pak totiž může říci něco, co ostatní neví a z toho má pak radost. S pracovníky v oblasti aktivizačních činností je paní Marie velice spokojená.

### **Rozhovor s respondentem č. 9**

#### **Identifikační údaje**

Devátým respondentem je žena, dále jen paní Vlasta. Paní Vlastě je 82 let a vystudovala 4letou obchodní školu. V domově pro seniory žije 6 let a o svém zdravotním stavu se nezmínila. O svém zdravotním stavu paní Vlasta říká, že

může sama chodit a to jí úplně stačí. Ostatní se podle jejích slov dá vždycky vydržet.

### **Aktivizační činnosti**

Paní Vlasta se snaží pravidelně navštěvovat dílnu, skupinku, trénink paměti, vzpomínky a někdy dochází i na jógu. Všechny tyto činnosti si vybrala, aby se nenudila. Když má špatnou náladu a zůstane na pokoji tak navíc ještě plete, vyšívá, čte a luští křížovky se sudoku. Někdy také ráda spí. Výtvarný kroužek a mše ji nelákají. Paní Vlasta má ráda lidi a nikomu se v domově nevyhýbá, ale s nikým se tam ani věrně nepřátelí.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Paní Vlasta má ráda všechny aktivizační činnosti, které navštěvuje. Zmínila se, že pochází z vesnice, tak jí v domově pro seniory schází pobyt venku. Nejméně oblíbenou aktivitu nemá, uvítala by však procházky v kolektivu, ale nemůže nikoho s podobnou potřebou najít. Důvodem je podle ní vysoká účast na nabízených programech domova pro seniory. Nikdo nemá čas chodit ven. Nyní je v domově také menší počet obyvatel, kteří se mohou samostatně pohybovat, zmínila se paní Vlasta. To je podle jejího názoru také jeden z důvodů, proč „nikdo ven nevystrčí paty.“ Mezi aktivity v domově by tedy nejraději zařadila povinný pobyt venku na čerstvém vzduchu. Délka trvání i častost aktivit paní Vlastě vyhovuje. K délce a četnosti konání aktivit se paní Vlasta vyjádřila takto: *„Ano podle mého ano. Já takhle můžu stíhat všechno co chci. Mám čas dojít si koupit i něco na zub a pak rovnou na dílnu. Mě to takhle velmi vyhovuje.“* S vybavením domova pro aktivizační činnosti je také spokojená. Vše, co paní Vlasta navštěvuje jí vyplňují veškerý volný čas, takže se v domově nenudí. To vidí jako hlavní přínos. A ani si nevzpomíná, že by ji některá z navštěvovaných aktivit zklamala, nebo naopak příjemně překvapila. Ani paní Vlasta k pracovníkům v oblasti aktivizačních činností nemá co vytknout, je s nimi velmi spokojená.

## **Rozhovor s respondentem č. 10**

### **Identifikační údaje**

Desátým respondentem je žena, dále jen paní Eliška. Paní Elišce je 89 let a má základní vzdělání. V domově pro seniory žije 1 rok a zmínila se, že je tam na vlastní žádost. Nechtěla být své rodině na obtíž. Svě zdraví paní Eliška hodnotí jako ucházející. Podle mého pozorování se pohybuje s pomůckou a je nedoslýchavá.

### **Aktivizační činnosti**

Z nabídky domova pro seniory si paní Eliška vybrala dílny a skupinku. Dílny navštěvuje, protože jí dávají pocit užitku a na skupinku dochází kvůli psům. Paní Eliška má vztah ke zvířatům, sama vlastnila kočku, ale musela jí vzdát, protože šla do domova pro seniory. Když jsem se paní Elišky zeptala proč nechodí třeba ještě na trénink paměti nebo vzpomínky, tak odpověděla, že na to už nemá čas. Ráda po skupince chodí spát, bývá totiž unavená. Po dílně se také často s někým zastaví a povídá si až do večere. Potom už ji na nic jiného nezbyvá čas. Vztahy v domově má se všemi výborné.

### **Spokojenost s aktivizačními činnostmi**

Podle paní Elišky je v domově nejspíš nejoblíbenější aktivizační činností dílna. Důvodem je podle ní radost z prodaných výrobků, kterou mají i ti, co dílny nenavštěvují. Je tedy zdrojem radosti pro všechny. Neoblíbená činnost v domově podle paní Elišky není. Aktivita respondentce v domově žádné neschází a ani by na stávajících činnostech nic neměnila. Délka trvání aktivit je pro ni také vyhovující. K délce se paní Eliška vyjádřila takto: *„Ano, to jsem. Déle bych na dílně i skupince už nevydržela sedět, protože mě pak bolí nohy. A když chceme odejít, tak můžeme. Nikdo nás tam nedrží.“* U četnosti konání aktivizačních činností, se paní Eliška zmínila, že by byla ráda více s pejsky. Setkává se s nimi proto ještě v patrech domova, když se s nimi obcházejí pokoje, kde jsou nepohybliví klienti domova pro seniory. Vybavení domova pro aktivizační

činnosti je podle respondentky dostatečné. Skupinky a dílny paní Elišce přináší sociální kontakty a možnost rozhovoru. Zklamání na aktivizačních činnostech ještě nezažila a příjemná překvapení přicházejí prý neustále. S pracovníky je paní Eliška také spokojená a dodává, že s nimi neměla nikdy žádný konflikt.

### **3. 2 Rozhovory s pracovníky domova pro seniory**

#### **Rozhovor s respondentem č. 1**

##### **Identifikační údaje**

Prvním respondentem je žena, dále jen paní Jiřina. Paní Jiřině je 47 let a vystudovala střední integrovanou ekonomickou školu. V domově pro seniory je zaměstnána již 15 let.

##### **Informace o výkonu práce v oblasti aktivizačních činností**

Paní Jiřina vede dílny, vzpomínky, trénink paměti, Šáteček, jógu. O všech aktivizačních činnostech si vede záznamy, kam si zapisuje průběh, nálady účastníků a konkrétní činnost, kterou dělali. Mohou z nich sledovat pokroky či zhoršení seniorů atd. Přípravy na aktivity si paní Jiřina dělá převážně doma, protože často používá počítač. Obvykle si také nové nápady zkouší nanečisto a to by v práci nestíhala. Některé menší přípravy, ale někdy zvládne i v práci. Inspiraci paní Jiřina čerpá z internetu a literatury. Když jsem se zeptala na supervizi a školení, tak mi paní Jiřina řekla, že všeho mají dost. Časté jsou podle jejích slov kurzy komunikace.

##### **Aktivizační činnosti se seniory**

Paní Jiřina by v oblasti aktivizačních činností v domově pro seniory ráda změnila spoustu věcí. Při vedení a tvorbě činností se však řídí potřebami seniorů, kteří dané aktivity navštěvují. Tvrdí tedy, že změny jsou sice žádoucí, ale ne podle ní. Co se týká vybavení a prostor pro aktivity v domově, se paní Jiřina vyjádřila

takto: „*Ano je toho dost. Samozřejmě, že by bylo nejlepší mít dílny podle druhu činnosti, která se dělá. Na to tady ale nejsou kapacity a je to trochu naivní přání. Ale co tady máme je dostačující, nemůžu si stěžovat.*“ Je si ale zároveň vědoma, že v domově pro to nejsou dostatečné kapacity a vidí to také jako „naivní přání.“ Dodává však, že si na vybavenost a prostory pro aktivizační činnosti nemůže stěžovat. Délka a četnost konání činností je podle paní Jiřiny pro klienty vyhovující. A že by jim nějaká aktivizační činnost scházela si není vědoma, protože si zatím nikdo v této oblasti nestěžoval. Přínos aktivit pro obyvatele domova pro seniory paní Jiřina spatřuje hlavně v sociální oblasti. Říká, že díky aktivitám se přijdou do společnosti, cítí se užiteční, platní, důležití a přináší jim také možnost si popovídat. A to nejen s ostatními obyvateli, ale i s pracovníky. K nejoblíbenějším aktivizačním činnostem paní Jiřina řadí dílny, trénink paměti a vzpomínky. Usuzuje tak z vysokého počtu docházejících. Naopak nejméně oblíbenou aktivitu paní Jiřina nedokáže říci, protože klienti nechodí nikam, kam by sami nechtěli. Při otázce zda jsou obyvatelé domova někdy z aktivit zklamaní se paní Jiřina zmínila, že to nelze vyloučit, protože je podle jejích slov těžké vyhovět všem. Dále jsem se v souvislosti s aktivizačními činnostmi také zeptala, jestli jsou při jejích aktivitách klienti také příjemně překvapováni. Na tuto otázku mi paní Jiřina odpověděla: „*Snažím se, ale není to jednoduché. Myslím si ale, že mi to daří. Často se mě ptají kam pořád na ty nápady chodím, tak snad se mi daří je potěšit.*“ S vedením činností jsou obyvatelé podle paní Jiřiny také spokojeni, protože jí často děkují a chválí ji.

## **Rozhovor s respondentem č. 2**

### **Identifikační údaje**

Druhým respondentem je muž, dále jen pan Milan. Panu Milanovi je 49 let a vystudoval střední průmyslovou školu. V domově pro seniory pracuje 3 měsíce.

### **Informace o výkonu práce v oblasti aktivizačních činností**

Pan Milan vede skupinku, výtvarný kroužek a stará se o psy a kočky. Psy jsou k dispozici na skupinkách, ale též s nimi obchází klienty na pokojích. Dále vede „individuální vzpomínky“ a nakupuje těm klientům, kteří si nemohou nákup obstarat sami. Záznamy si pan Milan vede pečlivě, protože je v domově pro seniory krátkou dobu, tak si podle jeho slov píše úplně všechno. Zmiňuje se také o individuálních plánech, které jsou řídicím bodem jeho práce. Přípravy na aktivizační činnosti si dělá většinou doma. Jako inspirace panu Milanovi slouží každodenní život a někdy sáhne po knize či internetu. Kurzy supervize a školení jsou pro něho samozřejmostí a považuje je za velmi užitečné. Cení si i rad zkušenějších kolegů, které jsou pro něho přínosem.

### **Aktivizační činnosti se seniory**

V oblasti aktivizačních činností podle pana Milana není momentálně nutné něco měnit. Kdyby byla potřeba, je si jist, že je možné se domluvit na kompromisu. Doslova uvedl: *„Nic bych neměnil. Kdyby bylo potřeba, vždycky se můžeme domluvit. Všechno si tady můžeme sami uzpůsobit podle sebe a hlavně podle potřeb seniorů. I když doba začátku skupinky a dílny se nedávno změnila. A od té doby mi na skupinky chodí méně lidí. Tak si myslím, že to bylo lepší dříve.“* Spolu s paní Jiřinou je také toho názoru, že změny v oblasti aktivit je důležité dělat podle potřeb obyvatel domova. Prostory a vybavení hodnotí pan Milan na jedničku, z čehož jasně vyplývá, že je spokojený. Délka a četnost je pro obyvatele domova podle pana Milana vyhovující. Dle jeho slov je délka aktivit i jejich četnost úplně akorát. Když jsem se pak zeptala jestli obyvatelé domova nějakou aktivitu postrádají, tak se dlouze zamyslel. Domnívá se, že obyvatelům domova, kteří jsou upoutáni na lůžko schází kontakt s lidmi. Zároveň prohlašuje, že ze sebe on i všichni pracovníci v domově vydávají maximum, aby tomu tak nebylo. Klienti domova, kteří se mohou samostatně pohybovat tento problém nemají, protože mohou vyjít na chodbu a tam si s kýmkoli popovídat. Aktivizační činnosti poskytované v domově podle pana Milana obyvatelům přináší radost a přiblížení se jejich dřívějšímu životu mimo zařízení. K nejoblíbenějším činnostem pan

Milan uvedl: „*Možná asi dílna a vzpomínky ty mají taky rádi. Myslím, že je oblíbené všechno, záleží na lidech. Každý má rád něco jiného.*“ O nejméně oblíbené aktivitě respondent neví, obyvatelé jsou prý vděční za to co je v domově poskytované. Zklamání z aktivizačních činností pan Milan zatím nepozoroval, ale připouští, že by se něco takového mohlo určitě stát. Podle jeho názoru se něčemu podobnému nedá zabránit. Překvapování novými činnostmi není podle jeho zkušenosti příliš žádoucí. Upozorňuje tak na nelibost seniorů ve změnách. Zatím se snaží držet stávajícího průběhu aktivit, který je již osvědčený. Obyvatelé domova často panu Milanovi děkují a jsou mu vděční za jeho pozornost. Soudí tedy, že jsou i spokojeni s jeho způsobem vedení aktivizačních činností.

#### 4. DISKUSE

Souhlasím s názorem J. Švancary, že i ve stáří je velmi důležitá radost a potěšení, protože jinak by člověku „vysychala míza“ života.<sup>88</sup> Ve výzkumu jsem se tedy zaměřila také na to, co obyvatelům domova pro seniory aktivity přináší. Přestože přínosy byly respondenty formulovány různými způsoby, byly ve své podstatě stejné. Byly to například kontakt s lidmi, zábava, pocit užitečnosti a pohyb. Pracovníci, kteří vedou aktivizační činnosti vidí přínosy podobně jako klienti. Dotazovaná pracovnice uvedla, že aktivizační činnosti seniorům přináší: „*Pohodu, kontakt s lidmi. Například na dílně vidí nějaké výsledky za svým snažením. Cítí se užiteční, platní, popovídají si. Možná také pocit důležitosti, že se něco koná kvůli nim.*“ Dotazovaný pracovník spatřuje výhodu aktivit v tom, že umožňují svým účastníkům přiblížení k jejich dřívějšímu životu.

Jako nejnavštěvovanější aktivizační činnosti v domově prokázal výzkum dílnu a skupinku. Velmi se mi líbilo tvrzení respondentky č. 10, která uvedla, že dílna je její neoblíbenější činnost, protože z prodaných výrobků mají radost i obyvatelé, kteří dílnu nenavštěvují. Dílny a skupinka jsou podle svého počtu

---

<sup>88</sup> Srov. ŠVANCARA, J. Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s 114

účastníků řazeny do menších skupin. Z. Kalvach usuzuje, že menší skupiny svým návštěvníkům přináší pocit, že někam patří. Dále v nich pak mají určitou roli, mohou v nich ovlivňovat dění, nacházet přátele a vzájemné porozumění.<sup>89</sup> Fakt, že se lidé na aktivizačních činnostech sblíží a scházejí se i mimo společnou aktivitu potvrzuje respondentka č. 1 větou: „*V kuchyňce si někdy děláme kafe ještě se třemi přáteli z dílny.*“ Na druhé straně výzkum ukázal, že sedm obyvatel z deseti dotazovaných má k ostatním pouze formální vztahy. Z odpovědí respondentů jsem vytušila, že spolu vychází jen proto, že v domově chtějí žít bez konfliktů. Což souhlasí i s tvrzením H. Haškovcové, která se zmiňuje o většině vztahů v domovech pro seniory jako o anomálních, které nemají moc společného se vztahy v opravdovém životě.<sup>90</sup>

Nejméně navštěvovaná aktivizační činnost je podle mého výzkumu výtvarný kroužek. Ani jeden z dotazovaných klientů se této aktivity neúčastní. Když jsem v rozhovoru zjišťovala důvody nezájmu o zmíněnou činnost, odpověděl respondent č. 2, že neumí malovat. Respondentku č. 8 výtvarný kroužek zase vůbec neláká. Domnívám se, že by o výtvarný kroužek v domově pro seniory mohl být větší zájem. Pracovníci zařízení by mohli mimo skupinového výtvarného kroužku nabídnout i individuální formu ve které by se mohlo využít dobrovolníků. Dobrovolníci by mohli docházet k imobilním klientům nebo k těm, kteří nemají zájem o skupinovou formu kroužku. Řešením by také mohlo být využívání služeb arteterapeuta. Navrhovala bych uspořádat přednášku na téma arteterapie, kde by se tato činnost představila. Pracovníci by na přednášce mohli zdůraznit, co uvádí M. Liebmann ve své knize, že v arteterapii nejde jen o esteticky uspokojivé výsledky a není tudíž určena pouze pro výtvarně nadané.<sup>91</sup> Je možné se zmínit o jeho vhodnosti nejen pro „nemocné,“ ale také pro lidi, kteří se chtějí skrze výtvarné umění poznat.<sup>92</sup> Případným zájemcům o tuto

---

<sup>89</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 441

<sup>90</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. s. 204

<sup>91</sup> Srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. s. 14

<sup>92</sup> Srov. Tamtéž



činnost bych doporučila také popsat přínosy arteterapie pro seniory, které jsou uvedeny v teoretické části na straně 14.

Nejoblíbenější aktivizační činností je u respondentů dílna. Odpovědělo tak pět z dotazovaných klientů domova pro seniory. Tato skutečnost koresponduje i s názorem obou dotazovaných pracovníků. Ovšem dotazovaní pracovníci k nejoblíbenějším aktivitám kromě dílny, řadí i vzpomínky, což můj výzkum nepotvrdil. Jako nejméně oblíbené činnosti výzkum prokázal sportovní hry, jógu, cvičení, psy a rehabilitaci. Zároveň si respondenti, kteří uvedli, že nemají rádi cvičení a rehabilitaci uvědomují, že jsou pro jejich zdraví nezbytné. Toto dokládá respondent č. 5 větou: „*Já nerad cvičím, ale musím, protože jinak už bych taky nemusel vstát z postele.*“ První z dotazovaných pracovníků o neoblíbené aktivitě neví. Druhý pracovník se vyjadřuje tak, že by klienti nedělali nic, co sami nemají rádi.

Podle Z. Kalvacha by měly programy v domovech pro seniory vzbuzovat zvědavost, zájem, dávat možnost pobavit se, protáhnout se a popovídat si. Dále by měly dávat příležitost naučit se něčemu novému a dělat smysluplné věci.<sup>93</sup> V této souvislosti mě v rozhovorech zajímalo, zda jsou respondenti v rámci nabízených aktivit překvapováni (novými nápady, způsoby práce atd.) nebo jsou naopak zklamáni. Z výzkumu vyplynulo, že zklamání z aktivit byly pouze tři respondenti z dotazovaných a to, když se aktivita nekonala. A překvapováno bývá pět z dotazovaných respondentů. Oba dotazovaní pracovníci nemohou vyloučit možnost zklamání z aktivizačních činností, ale co se týká překvapování na aktivitách si jeden z dotazovaných pracovníků myslí, že není vhodné. Klienti podle jeho názoru mají rádi to, na co jsou zvyklí a proto není vhodné je překvapovat něčím novým. S jeho názorem souhlasím částečně. Myslím si, že je určitě dobré zachovat na aktivitách určitou strukturu, ale občasná inovace nebo změna se může stát pro obyvatele domova zpestřením. Shrňme-li tuto část, výzkum tedy ukázal, že aktivity přinášejí svým uživatelům spíše příjemné pocity

---

<sup>93</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 442

a zážitky. Samotné aktivizační činnosti respondentům zklamání nepřinášejí. To se dostavuje pouze v případě zrušení aktivit, a tomu se někdy nelze vyhnout.

Z mého výzkumu dále vyplývá, že čtyři z deseti dotazovaných respondentů v domově pro seniory postrádají nějakou činnost. Jako chybějící se ukázala chůze, procházky, pobyt na čerstvém vzduchu a jednomu respondentovi schází víkendové aktivity. Víkendy jsou pro seniory jistě zdoluhavé. Řešením by mohla být spolupráce s dobrovolníky. Dobrovolníci by mohli být východiskem i v problematice, o které se zmínil druhý z dotazovaných pracovníků. Domnívá se, že klienti upoutaní na lůžko nemají dostatek sociálních kontaktů, přestože zaměstnanci pro to dělají maximum. S jeho názorem souhlasím. Právě v těchto situacích je možné využít dobrovolné práce, která není zaměřena pouze na výkon, ale umožňuje někomu potřebnému poskytnout osobní vztah a zároveň být svědkem toho, jak je klientovi tímto prospěšný.<sup>94</sup> První z dotazovaných pracovníků je toho názoru, že uživatelům domova žádná aktivita neschází.

Aktuálně nabízené činnosti v domově pro seniory šest respondentů hodnotí jako vyhovující. Tři respondenti jsou nespokojeni s novým začátkem času konání skupinky a dílny. Rádi by obnovili původní čas. Tento čas se posunul z 9.00 na 8.30 hod. Ke změně času konání zmíněných aktivit se vyjádřil i druhý z dotazovaných pracovníků. Uvedl, že pozoruje určitou nespokojenost s novým časem. Žádný z klientů domova se mu o tom ale nezmínil. Usuzuje tak z menší účasti na skupince. První dotazovaný pracovník konstatuje, že by rád v oblasti aktivit udělal mnoho změn. Změny jsou tedy dle jeho názoru žádoucí, ale pouze podle potřeb klientů domova pro seniory. Zavést nějaké změny je tedy velmi obtížné, protože senioři už jsou na chod zařízení zvyklí a změnám se přizpůsobují jen velmi těžce. Důkazem může být i pro někoho banální posunutí času konání skupinky a dílny. Respondentka č. 3 ke změně uvedla: „*Změnila bych začátek skupinky i dílny, jak to bylo dřív. Ted' nemám čas si po snídani odpočinout.*“

---

<sup>94</sup> Srov. MATOUŠEK, O. *Ústavní péče*. s. 124

J. Levická a A. Tomašovičová tvrdí, že obyvatelé domovů pro seniory po nějaké době (kolem jednoho roku) ztrácejí zájem o nabízené aktivity.<sup>95</sup> S tímto tvrzením na základě výsledků svého výzkumu nemohu souhlasit. Průměrná délka pobytu dotazovaných respondentů v domově pro seniory jsou tři roky a všichni navštěvují minimálně dvě z nabízených aktivit. Návštěvnost aktivizačních činností je ovšem největší měrou ovlivněna zdravotním stavem klientů. Například respondentka č. 4 dochází na trénink paměti a skupinku, ráda by také navštěvovala dílnu, ale nemůže, protože se jí třesou ruce.

Délku konání nabízených aktivizačních činností v domově devět respondentů hodnotí jako vyhovující. Pouze jeden by byl pro prodloužení délky trvání vzpomínek. Četnost aktivizačních činností všem respondentům kromě jednoho vyhovuje. Zmíněný jeden respondent by uvítal častější kontakt se psy. Oba dotázaní pracovníci jsou toho názoru, že délka i četnost aktivit je vyhovující. S délkou a četností aktivizačních činností jsou tedy podle výzkumu dotazovaní uživatelé spokojeni. S vybavením a prostory pro aktivity jsou všichni dotázaní klienti i pracovníci spokojeni. Avšak dotazovaná pracovnice vyslovila přání mít pro každou aktivizační činnost samostatnou místnost. Je si vědoma, že toto přání není zatím reálné, nicméně podle jejího názoru si není nač stěžovat. Vybavení a prostory domova pro aktivity tedy výzkum ukázal jako dostačující.

S vedením aktivizačních činností jsou všichni dotázaní respondenti spokojeni. Spokojenost dotázaných respondentů s pracovníky vystihuje respondentka č. 7 větou: „*Nadmíru jsem s nimi spokojená. Jsou obětaví a snaží se nám ve všem vyhovět. Nemůžu si na ně stěžovat.*“ Dotazovaní pracovníci si také myslí, že jsou klienti s nimi spokojeni. Důvodem jejich domněnky je ocenění jejich práce od klientů formou díků a vděčnosti. Tedy i v oblasti vedení aktivit výzkum prokázal spokojenost.

Na základě provedeného výzkumu jsem stanovila tuto hypotézu: Nejméně využívanou aktivizační činností v domovech pro seniory v České republice jsou výtvarné činnosti.

---

<sup>95</sup> Srov. LEVICKÁ, J.; TOMAŠOVIČOVÁ, A. Možnosti zachovania autonómie jedinca v domove dôchodcov. In SÝKOROVÁ, D.; CHYTIL, O. et al. *Autonomie ve stáří*. s. 138

## 5. ZÁVĚR

Cílem výzkumu bakalářské práce bylo zjistit, zda jsou obyvatelé domova pro seniory Mistra Křišťana Prachatice spokojeni s aktivizačními činnostmi. Zmíněný domov pro seniory nabízí široké spektrum aktivizačních činností. Od dílny, skupinky, vzpomínek, tréninku paměti, mše po jógu, sportovní hry, kontakt se psy a výtvarný kroužek. Z výzkumu vyplynulo, že vybraných deset dotazovaných obyvatel domova pro seniory Mistra Křišťana Prachatice jsou s aktivizačními činnostmi spokojeni. Domnívám se, že cíl práce byl splněn. Na základě provedeného výzkumu jsem vyvodila následující hypotézu: Nejméně využívanou aktivizační činností v domovech pro seniory v České republice jsou výtvarné činnosti.

Výzkum ukázal jako nejnavštěvovanější aktivizační činnost dílnu a skupinku. Dílna svým účastníkům přináší pocit užitečnosti a nabízí možnost, vidět za sebou výsledky své práce. Tato skutečnost potvrzuje význam potřeby autonomie ve stáří. Skupinka na které se čtou noviny, povídá se o různých tématech seniorům přináší uspokojení potřeby informovanosti, potřebu naslouchat a být vyslechnut, které jsou ve stáří neméně důležité. Dílna patří také k nejoblíbenějším aktivitám. Tento fakt potvrdili i oba dotazovaní pracovníci, kteří aktivizační činnosti v domově pro seniory vedou. Jako nejméně oblíbené aktivity jsou dle výzkumu sportovní hry, cvičení, rehabilitace a psi. Respondenti je sice navštěvují neradi, ale uvědomují si přínos pro jejich zdraví a proto se jich i přesto účastní. Oba dotazovaní pracovníci o žádné neoblíbené aktivitě nevěděli.

Jako nejméně navštěvovaná aktivizační činnost je podle výzkumu výtvarný kroužek. Ani jeden z dotazovaných respondentů se ho neúčastní. V tomto případě bych navrhovala, znovu aktivitu v domově pro seniory nabídnout, ale novým způsobem. Například by se mohla uspořádat přednáška, na které by se výtvarný kroužek představil. Tato přednáška by mohla být nabídnuta i v nedalekém pečovatelském domě, ve kterém by o tuto aktivitu mohl být také zájem. Výtvarný kroužek by bylo možné nabídnout nejen skupinově, ale také individuální či jednorázovou formou a mohli by se zde uplatnit i dobrovolníci.

Individuální formu by mohli využívat například imobilní klienti zařízení. V případě zvýšení zájmu o výtvarný kroužek by domov pro seniory mohl začít využívat také služby arteterapeuta.

Jako postrádané aktivizační činnosti se dle výzkumu jeví chůze, procházky a pobyt na čerstvém vzduchu. Jednomu respondentovi schází nabídka víkendových aktivit. Tuto situaci by mohla vyřešit pomoc dobrovolníků. Ti mohou přes týden doprovázet seniory na procházkách, pomáhat jim při chůzi a nebo předčítat či konverzovat s imobilními seniory. O víkendu mohou zastoupit pracovníky vedoucí aktivizační činnosti. Přínos dobrovolníků je velmi různorodý. Mohou být zdrojem nových informací, nápadů a přinejmenším mohou být pro obyvatele zpestřením už jen svou přítomností.

Dále výzkum ukázal nespokojenost tří z dotazovaných respondentů se začátkem konání dílny a skupinky. Tuto skutečnost zaregistroval i jeden z dotazovaných pracovníků, když po změně začátku konání zmíněných aktivit na ně začalo docházet méně seniorů. Navrhovala bych, aby se v domově zjistilo více informací o této problematice, a zvážilo se přesunutí začátku aktivit na původní čas. Délka konání aktivit se v domově pro seniory ukázala jako vyhovující, pouze jeden respondent by byl pro prodloužení vzpomínek. S četností konání bylo spokojeno také devět z dotazovaných respondentů. Podle dotazovaných pracovníků je délka a četnost konání aktivizačních činností také v pořádku. S vybavením a prostory pro aktivity jsou dotazovaní pracovníci i senioři taktéž spokojeni. Spokojenost výzkum prokázal i v oblasti vedení aktivizačních činností.

Tato práce může být přínosem pro domov seniorů, kde byl výzkum proveden, jako návrh ke zlepšení v oblasti aktivizačních činností. Dále by výsledky výzkumu mohly přispět k šíření informací o trávení volného času v domově pro seniory či jako podklad pro další výzkumné práce.

## POUŽITÉ ZDROJE

### Monografie

BORECKÝ, V. *Imaginace, hra a komika*. 2. rozšíř. vyd. Praha: Triton, 2005. 347 s. ISBN 80-7254-503

DESSAINTOVÁ, M. P. *Nezačínajte stárnout*. Přel. A. Kozlíková. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6

GREGOR In ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s. 147. ISBN 80-244-0629-2

HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 311s. ISBN 80-7178-803-1

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2

HÁTLOVÁ, B.; SUCHÁ, J. *Kinezioterapie demencí. Pohybová cvičení v léčbě demencí*. Praha: Triton, 2005. 108 s. ISBN 80-7254-564-7

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2

HOLMEROVÁ, I.; JURÁŠKOVÁ, B.; ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Vydala Gema jako studijní materiál v rámci projektu Péče 2002 za podpory MZČR. 143 s. Bez ISBN

JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O.; KODYMOVÁ, P.; KOLÁČKOVÁ, J. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. s. 184. ISBN 80-7367-002-X

JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s. 436-455 ISBN 80-247-0548-6

JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton, 2001. 173 s. ISBN 80-7254-192-7

KALVACH, Z. a kol. *Úvod do gerontologie a geriatric. 1. díl Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha: Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0

KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6

KALVACH, Z.; MIKEŠ, Z. Základní pojmy – stáří, gerontologie a geriatric. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s. 47. ISBN 80-247-0548-6

KALVACH, Z.; ŠVESTKOVÁ, O. Geriatrická ergoterapie. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s. 423-435. ISBN 80-247-0548-6

KRAMÁŘOVÁ, N. *Gerontopsychiatric*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2000. 46 s. ISBN 80-7040-442-6

KUBÍNKOVÁ, KŘÍŽOVÁ In JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton, 2001. s. 19. ISBN 80-7254-192-7

KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Cerm, 2001. 180 s. ISBN 80-214-1844-3

LEVICKÁ, J.; TOMAŠOVIČOVÁ, A. Možnosti zachovania autonomie jedinca v domove dôchodcov. In SÝKOROVÁ, D.; CHYTIL, O. et al. *Autonomie ve stáří*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2004. s. 138. ISBN 80-7326-026-3

LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Přel. J. Elisová. Praha: Portál, 2005. 279 s. ISBN 80-7178-864-3

MARTINEK, M. a kol. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. [monografie CD-ROM]. Praha: Janík, 2008. 175 s. ISBN 978-80-904137-2-6

MATOUŠEK, O. *Ústavní péče*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1995. 138 s. ISBN 80-85850-08-7

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-7178-549-0

MATOUŠEK, O.; KODYMOVÁ, P.; KOLÁČKOVÁ, J. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. 352 s. ISBN 80-7367-002-X

MÜHLPACHR, P.; STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2001. 115 s. ISBN 80-210-2510-7

OPATRŇÝ, M.; MOTLOVÁ, L. Senioři. In MARTINEK, M. et al. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. [monografie na CD-ROM]. Praha: Janík, 2008. s. 93-101. ISBN 978-80-904137-2-6

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicium, 1990. 135 s.  
ISBN 80-201-0076-8

PACOVSKÝ, V.; HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicium, 1981.  
304 s. Bez ISBN

PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3

ŘÍČAN, P. *Cesta životem. Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006.  
390 s. ISBN 80-7367-124-7

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Přel. J. Krejčí. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2

SÝKOROVÁ, D; CHYTIL, O. et al. *Autonomie ve stáří*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2004. 324 s. ISBN 80-7326-026-3

ŠAMÁNKOVÁ, M.; HUŠKOVÁ, M.; MATOUŠOVIC, K. a kol. *Základy ošetrovatelství*. Praha: Karolinum, 2002. 354 s. ISBN 80-246-0477-9

ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 176 s. ISBN 80-244-0629-2

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria Rosice, 1997. 118 s.  
ISBN 80-901834-1-7

ŠTEFKO, A. *Důstojnost člověka v starobe, chorobe a zomieraní*. Trnava: Dobra kniha, 2003. 150 s. ISBN 80-7141-429-8

ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum, 2004. 94 s. ISBN 80-246-0788-3

ŠVANCARA, J. In ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s. 147. ISBN 80-244-0629-2

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. 466 s. ISBN 978- 80-246-1318-5

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5

VOSTROVSKÁ In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatricie a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s. 440. ISBN 80-247-0548-6



VOTAVA, J. a kol. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha: Karolinum, 2005. 207 s. ISBN 80-246-0708-5

## **Elektronické zdroje**

*Arteterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.arteterapie.cz/>

*Domov pro seniory Mistra Křišťana Prachatice*. [online]. Prachatice: Domov pro seniory Mistra Křišťana Prachatice. [cit. 2010-03-14]. Dostupné na WWW: <http://www.domovseniorupt.cz/>

*Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/typy-canisterapie-38.html>

*Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.org/index.php?articleid=7>

*Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/typy-canisterapie-38.html>

*Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/slovnicek-canisterapie-8.html>

*Canisterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17]. Dostupné na: <http://www.canisterapie.org/index.php?articleid=51>

GERLICHOVÁ, M. *Muzikoterapie u pacientů po poranění mozku*. [online]. [cit. 2010-03-17] Dostupné na: <http://www.muzikoterapie.cz/?p=obsah/clanky/grlichova-m-2006-muzikoterapie-pri-rehabilitaci-pacientu-po-poraneni-mozku>

LIPSKÝ, M. *Muzikoterapie a psychoterapie*. [online]. [cit. 2010-03-17].  
Dostupné na: <http://www.muzikoterapie.cz/?p=obsah/clanky/lipsky-m-2009-muzikoterapie-a-psychoterapie>

*Zákon č. 108/2006*. [online]. [cit. 2010-03-20]. Dostupné na:  
[http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108\\_2006\\_Sb.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108_2006_Sb.pdf)

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha I.: Okruhy otázek pro rozhovor s klienty domova pro seniory

Příloha II.: Okruhy otázek pro pracovníky domova pro seniory

Příloha III.: Týdenní plán aktivizačních činností v Domově pro seniory Mistra  
Křišťana Prachatice

### **Přílohy na CD ROM:**

Příloha IV.: Rozhovory s klienty domova pro seniory

Příloha V.: Rozhovory s pracovníky domova pro seniory

## **PŘÍLOHA I: OKRUHY OTÁZEK PRO KLIENTY DOMOVA PRO SENIORY**

### **I. okruh otázek - aktivizační činnosti**

- Jakým aktivizačním činnostem se věnujete?
- Proč jste si tuto činnost vybral/a?
- Jaký máte vztah k ostatním obyvatelům domova pro seniory?
- Která aktivizační činnost je pro Vás nejoblíbenější?
- Která aktivizační činnost je pro Vás nejméně oblíbená?
- Co Vám aktivity, které navštěvujete přináší?

### **II. okruh otázek – spokojenost s nabízenými aktivizačními činnostmi**

- Jaké aktivizační činnosti zde postrádáte?
- Změnil/a byste něco na aktuálních aktivizačních činnostech?
- Jste spokojen/á s délkou trvání aktivizační činností?
- Vyhovuje Vám četnost konání aktivizační činnosti?
- Myslíte si, že je zařízení pro aktivizační činnosti dostatečně vybavené?
- Jste spokojen/a s přístupem pracovníků při aktivizačních činnostech?
- Stalo se Vám, že jste se na nějakou činnost těšil/a a pak jste byl/a zklamaná/ý?
- Stalo se Vám, že některá z aktivizačních činností předčila Vaše očekávání?

### **Identifikační údaje**

- Pohlaví
- Věk
- Zdravotní stav
- Délka pobytu v domově pro seniory

## **PŘÍLOHA II: OKRUHY OTÁZEK PRO PRACOVNÍKY DOMOVA PRO SENIORY**

### **I. Okruh: informace o výkonu práce v oblasti aktivizačních činností**

- Co je hlavní náplní Vaší práce?
- Vedete si nějaké záznamy, dokumenty o aktivizační činnostech?
- Kdy si děláte přípravy na aktivizaci?
- Jak dlouho trvá příprava?
- Odkud berete inspiraci?
- Navštěvujete kurzy pro aktivizaci, supervizi?

### **II. Okruh: aktivizační činnosti se seniory**

- Chtěl/a byste něco změnit v oblasti aktivizačních činností?
- Máte dostatečné prostory a vybavení pro aktivizační činnost?
- Myslíte si, že jsou klienti domova spokojeni s délkou a četností aktivit?
- Myslíte si, že klienti zde postrádají nějakou činnost?
- Co si myslíte, že seniorům aktivizační činnosti přináší?
- Která si myslíte, že je pro seniory nejoblíbenější aktivizační činnost?
- Která si myslíte, že je pro seniory nejméně oblíbená činnost?
- Myslíte si, že jsou klienti z aktivizačních činností někdy zklamaní?
- Myslíte si, že je na činnostech příjemně překvapujete?
- Myslíte si, že jsou klienti s Vaší prací spokojeni?

### **Identifikační údaje**

- Pohlaví
- Věk
- Vzdělání
- Délka zaměstnání v domově pro seniory

**PŘÍLOHA III: TÝDENNÍ PLÁN AKTIVIZAČNÍCH ČINNOSTÍ  
V DOMOVĚ PRO SENIORY MISTRA KŘIŠŤNA PRACHATICE  
(22. 2 – 27. 2. 2010)**

**PONDĚLÍ:** 8<sup>30</sup> – 9<sup>30</sup> **Skupinka** (čtení novin, knih, cvičení, vyprávění o různých tématech, canisterapie, hry)

13<sup>30</sup> - 14<sup>30</sup> **Jóga**

14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> **Dílna** (práce se dřevem, papírem, keramika, přesazování květin, tvorba výrobků)

**ÚTERÝ:** 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> **Skupinka**

14<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup> **Trénování paměti** (slovní hry, cvičení pozornosti, zrakové a sluchové paměti)

**STŘEDA:** 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> **Skupinka**

14<sup>30</sup> – 15<sup>30</sup> **Vzpomínky** (povídání si o minulosti, různá témata a upomínkové předměty)

15<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> **Mše**

**ČTVRTEK:** 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> **Skupinka, Výtvarný kroužek** (malba, kresba, užití různých výtvarných technik)

14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> **Dílna**

**PÁTEK:** 8<sup>30</sup> - 9<sup>30</sup> **Skupinka**

14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> **Dílna**

**SOBOTA:** 15<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> **Mše**

## ABSTRAKT

BAUEROVÁ, D. *Spokojenost klientů s aktivizačními činnostmi v Domově pro seniory Mistra Křišťana Prachatice*. České Budějovice 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce Mgr. Lenka Motlová

**Klíčová slova:** stáří, stárnutí, domovy pro seniory, aktivita ve stáří, aktivizační činnosti

Bakalářská práce zjišťuje spokojenost klientů s aktivizačními činnostmi v Domově pro seniory Mistra Křišťana Prachatice. Teoretická část je věnována stárnutí, stáří, potřebám seniorů, domovům pro seniory a adaptaci v nich. Dále je zde charakterizována aktivita ve stáří a jejich podpora, motivace seniorů k aktivitám, jednotlivé aktivizační činnosti a jejich význam pro seniory.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, který je zaměřen na spokojenost klientů s aktivizačními činnostmi. Bylo uskutečněno deset rozhovorů s klienty zařízení a dva rozhovory se dvěma zaměstnanci, kteří pracují v oblasti aktivizačních činností. Na základě výzkumu jsem stanovila následující hypotézu: Nejméně využívanou aktivizační činností v domovech pro seniory v České republice jsou výtvarné činnosti.

# **ABSTRACT**

## **Satisfaction of Clients with Activation Activities in the Nursing home**

**Mr. Křišťan Prachatice**

**Key words:** age, aging, homes for the elderly, activity in old age, activating activity

Bachelor thesis investigates client satisfaction with activation activities in Home for Elderly Champion Kristan Prachatice. The theoretical part is devoted to aging, old age, the needs of the elderly, homes for the elderly and adaptation of them. There is also characterized by activity in old age and their support, motivation for activities, each activating activities and their importance for the elderly.

The practical part includes qualitative research that focuses on customer satisfaction with activation activities. Was carried out ten interviews with clients, devices, and two interviews with two employees who work in activating activity. Based on research I have established the following hypothesis: At least activating activity used in homes for the elderly in the Czech Republic are creative activities.