

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

**Aktivizační programy pro seniory se zaměřením na
canisterapii**

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Motlová

Autor práce: Anna Jelínková

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III

2006

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedených pramenů a literatury.

Jelinková!

Chtěla bych především poděkovat vedoucí práce Mgr. Lence Motlové za odborné vedení a cenné rady, které přispěly ke zpracování mé bakalářské práce.

Obsah

	Úvod	6
1	Stárnutí a stáří	8
1.1	Periodizace stáří.....	9
1.2	Změny sociálních rolí v životě seniora.....	10
1.2.1	Odchod do důchodu.....	10
1.2.2	Odchod dětí, narození vnoučat.....	11
1.2.3	Smrt partnera, blízkých a vrstevníků.....	11
1.2.4	Změna bydlení.....	11
1.3	Adaptace na stáří.....	12
1.4	Obecná problematika stáří.....	12
2	Aktivizační programy	15
2.1	Význam aktivizačních programů.....	15
2.2	Vedení aktivizačních programů.....	16
2.3	Příklady různých forem aktivizačních programů.....	17
2.3.1	Vzdělávací programy.....	17
2.3.2	Zájmové aktivity.....	18
2.3.3	Pohybové aktivity.....	19
2.3.4	Poznávací programy.....	20
2.3.5	Kulturní programy.....	21
2.3.6	Ergoterapie.....	21
2.3.7	Trénování paměti.....	22
2.3.8	Reminiscenční terapie.....	22
2.3.9	Možné alternativy aktivizačních programů.....	23
2.3.10	Komunikace.....	24
3	Zooterapie	25
4	Canisterapie	26
4.1	Definice canisterapie.....	26
4.2	Metody canisterapie.....	27
4.3	Využití canisterapie.....	28
4.3.1.	Návštěvní programy.....	28
4.3.2	Chování zvířat v institucích.....	29
4.3.3	Přinášení zvířat do ústavů z původních domovů obyvatel.....	29

4.3.4	Letní canisterapeutické tábory.....	30
5	Význam psa pro starého člověka.....	31
5.1	Pes chovaný v domácím prostředí.....	31
5.2	Pes v zařízeních pro seniory.....	33
5.2.1	Chov psa v zařízení.....	34
5.2.2	Návštěvní programy se psy.....	34
	Závěr.....	35
	Seznam použité literatury	36
	Summary.....	38

Úvod

Na základě demografických údajů populace České republiky stárne. Lidé se v průměru dožívají vyššího věku a rodí se méně dětí. Tím se počet starších obyvatel postupně zvyšuje a dochází k tzv. „demografickému stárnutí“. V důsledku toho dochází ke změně věkové struktury populace a stoupá počet starších občanů. Stárnutí populace a život ve stáří je široké téma, které se dotýká mnoha oblastí života, veřejných služeb a politik. Je proto třeba více rozšířit systém zdravotnictví a sociálních služeb. Tyto kroky mohou spočívat v legislativních opatřeních, v podpoře různých projektů a výzkumů a v dalších činnostech.

Přestože existuje velké množství zařízení, která se péčí o seniory zabývají, stále se Česká republika potýká s dlouhou čekací dobou na umístění a s nedostatkem volných míst. Kapacita těchto zařízení bývá zcela naplněna. Ve většině těchto zařízení není mnoho možností určitého aktivizačního programu, a proto je velice důležité aktivizační programy pro seniory prosazovat. V mnoha zařízeních tráví čas senioři odevzdání svému osudu, beze slova a pozornosti. Ta se dostává jejich nemocím, ale ne jim. Personál se stará jen o ty nejnižší (fyziologické) potřeby člověka, jako je jídlo, vyměšování, spánek. Klienti péči pasivně přijímají, čekají na to, až jim pečovatelé přinesou jídlo, léky, atd. Obyvatelé jsou proto v těchto zařízeních často odsouzeni ke stresu z nudy, nedostatku aktivity a stimulace. Může se dostavit až apatie a deprese.

Právě na tomto místě nastupují aktivizační programy, které se mohou stát jednou z možností, jak alespoň částečně naplnit, zpříjemnit a zkvalitnit obyvatelům jejich pobyt v zařízení. Aktivizační programy mohou seniory motivovat, udržovat je v činnosti, umožňují jim být v sociálním kontaktu. Cílem této bakalářské práce je podat ucelený přehled aktivizačních programů v seniorských zařízeních. Podrobněji se bakalářská práce zabývá canisterapií, jako jedné z forem aktivizačních programů. Téma práce bylo zvoleno na základě vlastní zkušenosti s canisterapií a aktivizačními programy a název práce zní Aktivizační programy pro seniory se zaměřením na canisterapii.

Bakalářská práce se skládá ze dvou na sebe navazujících částí. V první části se zabývá stářím a stárnutím obecně a věnuje se problematice stáří. Následující kapitola popisuje jednotlivé aktivizační programy. Ve druhé části je pozornost zaměřena na zooterapii, konkrétně na canisterapii, která využívá pozitivního vlivu psa na tělesnou, psychickou i sociální stránku člověka.

Základní literaturou pro vypracování této bakalářské práce byly v první části knihy *Geriatric a gerontologie* od Kalvacha a kolektivu, *Novodobá péče o seniory* od Rheinwaldové, dále pak *Fenomén stáří* od Haškovcové a *O stárnutí a stáří* od Pacovského. V kapitole věnující se přímo aktivizačním programům jsem čerpala z příručky *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby* od Ostrovské. Stěžejní literaturou pro druhou část práce zabývající se canisterapií byla kniha *Pes lékařem lidské duše aneb canisterapie* od Galajdové, a to proto, že literatury s tímto tématem je na našem trhu nedostatek.

1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je v úzkém slova smyslu přechodnou periodou mezi dospělostí a stářím. Stárnutí a stáří jsou geneticky nakódovány, řídí se druhově specifickým časovým zákonem. Podléhají formativním vlivům prostředí. Strukturální i funkční změny vzniklé při biologickém stárnutí jsou regresivního charakteru, jsou nevratné a neopakují se.

Stáří je přirozenou, poslední etapou ontogenetického vývoje. Stejně jako jiná vývojová stádia má i stáří biologické znaky, které je odlišují od předcházejících životních etap.

Stárnutí je dlouhý a přirozený proces, který trvá po celý život a probíhá u každého jinak. „*Rychlost stárnutí je ovlivňována mnoha faktory, a to jak biologické, psychické, tak i sociální povahy.*“¹

O stáří se tedy rozhoduje po celý život, záleží především na životním stylu každého jedince. Pokud bude celý život dbát o fyzickou stránku (např. dodržovat zdravou stravu, sportovat, dostatečně spát) a zároveň i o psychickou stránku (myšlenky, emoce, představy např. jak si uspořádat klidný a vyrovnaný život, nepoddávat se a nemyslet na nemoci), může se zařadit do kategorie úspěšného stáří.

Podle Dessaintové² je stáří rozděleno do tří kategorií:

1. Úspěšné stáří (25 %)

Lidé v této skupině jsou velmi aktivní, vitální, čilí, zvědaví, otevření novým věcem a dokážou stále experimentovat.

2. Neúspěšné stáří (10 %)

Tito lidé jsou smutní, zmatení, nudí se a neumí se během dne zaměstnat. Mají často špatnou náladu, zlobí se a stěžují si.

¹ Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha, Panorama, 1990.

² Dessaintová, M.-P.: Nezačínajte stárnout. Praha, Portál 1999, str. 11.

3. Očekávané stáří (65 %)

Pro tuto skupinu lidí představuje stáří přirozené vyústění, na které je třeba pasivně čekat. Spokojují se s všedním, jednotvárným životem, nevyhledávají nové zkušenosti a nejsou aktivní.

1.1 Periodizace stáří

Čas lidského života bývá různým způsobem periodizován. Věk je jedna z nejdůležitějších charakteristik k určení stárnutí a stáří. V běžném životě nejčastěji používáme věk **kalendářní**, který je dán datem narození. Kalendářní věk nepředstavuje spolehlivý údaj o biologickém stáří, protože proces stárnutí a stáří probíhá u každého jedince individuálně. **Funkční věk** odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu člověka a vychází z kritérií biologického, psychologického a sociálního stáří. Funkční věk není vždy v souladu s věkem kalendářním.

*Haškovcová*³ uvádí, že Světová zdravotnická organizace člení podle uznávaných odborných kritérií věkové skupiny následovně:

1. 45 – 59 let – střední věk;
2. 60 – 74 let – vyšší (starší) věk, ranné stáří;
3. 75 – 89 let – pokročilý (stařecký) věk, vlastní stáří;
4. 90 let a více – dlouhověkost.

Anglosaská literatura rozděluje stáří následovně:

1. 65 – 74 let – young old
2. 75 – 89 let - old old
3. 90 let a více – very old

³ Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha, Panorama, 1990.

1.2 Změny sociálních rolí v životě seniora

Stáří je spojeno se ztrátou mnoha sociálních kontaktů. Změny sociálních rolí, které jsou pro stáří typické, znamenají pro člověka ztrátu individuálně specifických znaků, vedou k větší anonymizaci. Znamenají ztrátu prestiže a větší závislost člověka na společnosti. Ve stáří dochází k větší koncentraci na sebe, na rodinu a známé v nejbližším okolí.

Nejčastější velké životní změny podle Pichauda a Thareauové⁴ jsou:

1. Odchod do důchodu;
2. Odchod dětí, narození vnoučat;
3. Smrt partnera, blízkých a vrstevníků;
4. Změna bydlení, popř. vstup do seniorského zařízení.

Tyto změny se mohou stát psychosociálními rizikovými faktory. Jestliže se příliš prosadí jejich negativní stránky, mohou narušit normální průběh stáří. Sociální izolace může vést k psychickému osamocení a z toho vyplývajícím změnám v chování, které okolí seniora mnohdy nechápe nebo si je nesprávně vysvětluje.

1.2.1 Odchod do důchodu

Odchod do důchodu patří k důležitým momentům v životě člověka, je to zlom, který znamená konec jednoho období a počátek období dalšího. Pro člověka je těžké se s tím vyrovnat, protože je plně nejistot.

*„Důchod znamená, že člověk opouští zaměstnání, ztrácí svou profesi, která ho určitým způsobem definovala. Odchodem do důchodu mění svou identitu. Předtím byl zemědělec, pečovatelka nebo profesor, nyní je důchodce! S touto novou realitou se musí vyrovnat a přijmout ji.“*⁵ Odchod do důchodu znamená také ztrátu kontaktu s lidmi ze zaměstnání a člověka nutí k novému uspořádání jeho života.

⁴ Pichaud, C. a Thareauová, I.: Soužití se staršími lidmi. Praha, Portál 1998, str. 27.

⁵ Pichaud, C. a Thareauová, I.: Soužití se staršími lidmi. Praha, Portál 1998, str. 27.

S odchodem do důchodu se každý senior vyrovnává jinak. Adaptace na odchod do důchodu je u každého seniora jiná, záleží na jeho kvalifikaci, profesi, kterou vykonával, jeho osobnosti (jestli má záliby nebo plány do budoucna).

1.2.2 Odchod dětí, narození vnoučat

Rodiče se najednou ocitají sami. Je nutné, aby našli nový způsob manželského života bez dětí. Tato změna může partnery sblížit a jejich vztah upevnit nebo naopak může jejich vztah poškodit. Pokud se narodí do rodiny vnouče, mohou prarodiče získat pocit užitečnosti. V tomto případě není odchod dětí tak traumatizující událostí. Ztráta rodičovské role je nahrazována rolí prarodičovskou.

1.2.3 Smrt partnera, blízkých a vrstevníků

Tato ztráta patří k nejtěžším a nejbolestivějším krizím, se kterou se musí člověk vyrovnávat. Odborníci uvádějí, že dopad této ztráty záleží na tom, jak byla očekávána. Tvrdí, že pokud byla smrt očekávaná, není ztráta tak traumatizující. Starší lidé se s ovdověním dokážou lépe vyrovnat než mladí lidé, protože jsou na smrt svého partnera lépe připraveni. Muži se se ztrátou vyrovnávají lépe než ženy. Většina lidí toto smutné období překoná, ale až 20 % ovdovělých lidí není schopno se s touto ztrátou vyrovnat vůbec. Kromě partnera umírají také vrstevníci, přátelé. Starší lidé mají tendence udržovat čím dál méně styků a s každým dalším úmrtím zažívají silnější pocity samoty a opuštěnosti.

1.2.4 Změna bydlení

Starší lidé do různých zařízení odcházejí, pokud nejsou schopni zvládnout sami péči o sebe a domácnost nebo pokud se pro ně samota stane nesnesitelnou. Někdy do takového zařízení umístí seniory jejich děti, např. se o své rodiče bojí, nebo je vedou zřejmé důvody. Většinou si lidé uvědomují, že je to do konce života. Situace je mnohem horší, když na to není starý člověk připraven. Pokud se mohou senioři sami rozhodnout a na odchod se delší dobu připravují, snášejí začlenění do nového života lépe.

1.3 Adaptace na stáří

Podle *Pacovského*⁶ existuje pět strategických modelů, jak lidé na stáří reagují:

1. **Konstruktivní model.** Člověk se smířil s faktem stárnutí a stáří, je soběstačný, je stále aktivní, realizuje přiměřené plány a cíle.
2. **Závislý model.** Člověk má sklon k pasivitě, rád odpočívá, v jakýkoliv aktivitách nenachází uspokojení, spoléhá na pomoc druhých.
3. **Obranný model.** Člověk je přehnaně aktivní, je soběstačný. Často odmítá pomoc, jen proto, aby dokázal, že není závislý na druhých.
4. **Nepřátelský model.** Lidé přisuzují své chyby a nezdary ostatním lidem. Jsou agresivní, podezřívaví, neústupní ve svých postojích, žijí v ústraní.
5. **Model sebenenávisti.** Svě nepřátelství obrací vůči sobě samým, na svůj život hledí kriticky a pohrdavě a vidí jej jako naprosté selhání, cítí se osamělý a zbytečný.

Změny postojů, sociální chování starých lidí a adaptace na stáří je ovlivněna důležitými mezníky v životě. Proto lze říci, že o spokojeném stáří se rozhoduje po celý život.

1.4 Obecná problematika stáří

V naší zemi bývala instituce výměnků, kdy starší generace dožívala doma podporována svými dětmi.

Změny životního stylu však tuto instituci změnily. Dnešní rodiny, kdy obvykle oba partneři pracují a starají se o své děti, nemají často na své staré rodiče čas ani místo. Není to sobectví dětí, že nemohou mít své rodiče u sebe, ale součást dnešní reality. Navíc mnozí senioři potřebují celodenní péči a noční dohled, což jim jejich děti nemohou zajistit. „*Sladit požadavky nesoběstačných starých osob s nároky a možnostmi mladých je těžké. Starý člověk má žít a dožít především v rodině. Dospělé děti jsou povinny poskytnout péči svým starým rodičům a prarodičům. Tato povinnost je založena především morálně.*“⁷

⁶ Pacovský, V.: O stárnutí a stáří, Praha, Avicentrum 1990, str. 34.

⁷Haškovcová, H.: Fenomén stáří. Praha, Panorama 1990, str. 229.

Člověk se celý život učí být nezávislý a ve stáří nakonec musí každý respektovat realitu své aktuální nebo hrozící nezávislosti. Je tedy běžné, že lidé, kteří z nějakého důvodu ztratili svoji soběstačnost, odcházejí žít do různých zařízení, např. domovů důchodců nebo do domovů – penzionů a domů s pečovatelskou službou. Zde by měli senioři najít nový, bezpečný domov, ve kterém budou moci spokojeně žít. Nový domov by měl poskytnout důstojné bydlení a zdravotní péči. Měl by poskytovat radost a motivaci k životu, kterému by vracel smysl a hodnotu. Měl by pomáhat lidem žít, bavit se, mít se na co a z čeho těšit. Měl by napomáhat vyplňovat dlouhé dny.

Starší člověk je umístěním do takového zařízení vytržen nejen ze svého původního domova, ale ke všemu je ještě velké a neosobní. Někde daleko zůstala rodina, přátelé, známí, oblíbené věci. Seniorovi je přidělen pokoj (který může být obýván ještě spolu s jinými cizími lidmi), ve kterém je mu přidělena vyhrazená postel a skříň. Svého spolubydlícího (spolubydlící) nezná, neví, jestli si budou rozumět, a je možné, že spolu budou bydlet, dokud jeden z nich nezemře.

Do takových velkých zařízení přicházejí lidé i ze vzdálenějších oblastí a jejich vytržení z původních kořenů je ještě větší, protože tím je omezena i častost možných kontaktů s rodinou a přáteli..

Vyskytuje se stále ještě velké množství domovů, které se řídí lékařským modelem, a připomínají spíše nemocnice než domovy. Mnoho domovů, které se domovy nazývají, pravými domovy pro obyvatele nejsou.

Stáří má svoji stránku nejen biologickou, ale i psychologickou a sociální a všechny tvoří nedílnou jednotu a vzájemně se ovlivňují. Stáří není nemocí. Nemoci mají mnoho různých fyziologických, fyzických a psychologických příčin, ve kterých hraje důležitou roli osobnost, životní styl člověka, prostředí, v kterém žije, strava a návyky. Z tohoto důvodu má být v zařízeních pro seniory neschopných péče o sebe postaráno o všechny tyto faktory. Musí být pečováno nejen o potřeby fyziologické, psychické, ale sociální a také duchovní. Je tedy nutné, začít přemýšlet o člověku jako o biologicko-psychologicko-sociálním-duchovním celku a jako k takovému k němu přistupovat. (Rheinwaldová).⁸

⁸ Rheinwaldová, E.: Novodobá péče o seniory. Praha, Grada 1999.

Důležitým požadavkem kvalitní péče o staré lidi je, že musí vycházet především z potřeb obyvatel a nikoli z potřeb personálu. V našich zařízeních je tomu ještě často naopak. Senior je vydán na milost jakémusi řádu, který uspokojuje hlavně potřeby pečovateli.

2 Aktivizační programy

Aktivizační programy zahrnují služby, nabídky, podpůrná a pomocná opatření, která obvykle nejsou vnímána jako součást zdravotnických služeb, ale která těsně souvisejí s potřebami podstatné části pacientů, s režimem následné či dlouhodobé ústavní péče, s integrovanou péčí komunitní v jejich sociálním prostředí. *„Cílem programování aktivit je vytváření podpůrného prostředí, a to jak v materiálním, tak v psychologickém, sociálním a duchovním slova smyslu. Prostředí, kde senior žije, by mělo pomáhat při hledání významu a smyslu, mělo by inspirovat a usnadňovat činnost...Aktivita, ať již v domácím prostředí, nebo v instituci, má přirozeným způsobem navazovat na to, co bylo přerušeno nemocí či institucionalizací, nebo rozvinout to, co zůstalo skryto jako vnitřní možnost a příležitost k růstu.“*⁹

V souvislosti s aktivizací a programování aktivit nelze vynechat výraz **animace**, který uvádí Kalvach a kolektiv.¹⁰ Tento pojem k nám proniká z francouzského prostředí a znamená oživení, naplnění programem. Ve Francii se běžně užívá pro všechny aktivity v zařízeních sociální péče, animuje se celkový přístup a klima zařízení. Základní rysy animace jsou nedirektivnost a otevřenost.

2.1 Význam aktivizačních programů

Aktivizační programy přispívají v oblasti prevence, správnému životnímu stylu, integrace a zkvalitňují život jako takový. Zahrnují plánování společenských a jiných účelových činností jak pro jednotlivce tak i pro skupinu.

*„Pro všechny aktivizační postupy musí platit zásada, že druh aktivity nemůžeme stanovit podle sebe, svého nápadu nebo plánu, ale je třeba obrácené cesty.“*¹¹ Seznam činností, které uspokojí potřeby a zájmy obyvatel, je první krok, ze kterého musíme vycházet při vytváření různých programů. Programy také musí být sestaveny s ohledem na možnosti obyvatel.

⁹ Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Sucharda, P., a kolektiv.: *Geriatric a gerontologie*. Praha, Grada, 2004, str. 437.

¹⁰ Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Sucharda, P., a kolektiv.: *Geriatric a gerontologie*. Praha, Grada, 2004.

¹¹ Ostrovská, H.: *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str.2.

Rheinwaldová¹² uvádí následující zásady při tvorbě programů:

1. Program musí být pestrý. Je vhodné, programy podle potřeby obměňovat a zahrnovat do nich nové nápady a činnosti a mít stále na paměti, že nejdůležitějším kritériem je zájem obyvatel. Aktivity musí být navrženy tak, aby přispívaly ke smysluplnějšímu životu a aby udržovaly a stimulovaly fyzické, mentální, sociální a emoční schopnosti. Velice důležité je povzbuzování seniorů k účasti na programech.
2. Také čas, ve kterém jsou aktivity nabízeny, ovlivňuje účast seniorů na programech. Program by měl být realizován v době, která seniorům nejvíce vyhovuje a měl by být stanovený na den, týden, měsíc. Staří lidé mají rádi, když jsou na vše včas připraveni a mohou se na akce, které je baví, těšit.
3. Animátor by měl při plánování aktivit sestavovat na základě zpětné vazby, kterou mu obyvatelé poskytnou. Každá aktivita musí být pravidelně hodnocena, aby se zjistilo, zda je obyvateli žádaná a zda je stále vhodná.
4. Místa, na kterých se aktivity pořádají, musí být snadno dostupná, bezpečná a s možností přizpůsobení se k různým akcím.

Dále udává, že úspěch každého programu závisí na třech požadavcích, kterými jsou nadšení personálu, tvořivá příprava programů a připravenost obyvatel.

2.2 Vedení aktivizačních programů

Jak již bylo uvedeno, úspěch programu závisí ve velké míře na personálu. Úspěšné vedení aktivizačního programu vyžaduje schopnost pracovníka být opravdový, osobně zaangażovaný, vstřícný a dostatečně kreativní. Pracovník musí v těchto programech vidět smysl. Pokud nevidí účelnost programu a bere to jako nutnost, která není prospěšná, může svým postojem dokonce i škodit.

Aktivizační programy vede ergoterapeut nebo jiný speciálně vyškolený pracovník. Tak je tomu většinou v zahraničí, protože u nás na animátora v mnoha zařízeních chybí peníze.

¹² Rheinwaldová, E.: Novodobá péče o seniory. Praha, Grada 1999.

Proto tyto programy u nás vedou sociální pracovníce nebo sestry, které se zabývají ještě jinými činnostmi a na samotné programy jim nezbývá mnoho času. To může být jeden z důvodů, proč je u nás aktivizačních programů málo nebo chybí úplně.

Vhodnou alternativou může být také zapojení dobrovolníků. S tím jsem se během své praxe setkala a shledala jsem, že se tento způsob velmi osvědčil. Další možností by mohlo být zapojení studentů různých zdravotnických a sociálně zaměřených škol, čímž by mohli získat mnoho zkušeností pro budoucí práci.

2.3 Příklady různých forem aktivizačních programů

Zapojování seniorů do různých aktivit je v naší zemi nedostatečně rozvinuto, nicméně do stále více zařízení v současné době pronikají. V mnoha zařízeních zůstává tento problém hlavně otázkou financí, což vede k nedostatku personálu. Pokud sociální pracovníce zastává v domově z velké části administrativu (během svých praxí v různých zařízeních pro seniory jsem se s tím bohužel setkala), nezbývá na jiné aktivity čas. A jinou pracovní sílu si zařízení nemůže z finančních důvodů dovolit.

Existuje několik rozdělení činností podle různých kritérií. Popisu různých aktivit pro seniory se dnes věnuje celá řada příruček a publikací. V této práci jsou podkapitoly 4.3.1 až 4.3.6 zpracovány podle *Ostrovské*¹³ a podkapitoly 4.3.7 až 4.3.9 podle *Kalvacha*.¹⁴

2.3.1 Vzdělávací programy

Může se jednat o různé **přednášky**, při kterých lze využít znalostí a dovedností klientů. Nabídneme klientovi obor, který je pro něj zajímavý. Vzhledem k tomu, že pro seniory je otázka zdraví vnímána jako priorita, lze **přednášky pojmut se zdravotnickou tematikou**.

¹³ Ostrovská, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998.

¹⁴ Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Sucharda, P., a kolektiv.: *Geriatry a gerontologie*. Praha, Grada, 2004.

U klientů jsou také oblíbené **videokazety** s přírodovědným nebo zeměpisným zaměřením, nebo filmy pro pamětníky. Po shlédnutí filmu by mělo následovat povídání o obsahu.

Další možnosti, které se naskytují jsou **knihovny**, neboť čtení knih podporuje psychickou aktivitu a osvěží období zaslouženého odpočinku. Alternativou knih mohou být **noviny a časopisy**; o denní tisk bývá velký zájem. „*Bez informací, které přinášejí média, se člověk cítí odtržen od světa. Zprávy a jiné aktuality dávají seniorům možnost kontaktu s okolním světem, zvláště těm, kteří již nemohou vycházet, nebo těm, kteří méně slyší nebo vidí.*“¹⁵

University třetího věku patří mezi významné formy aktivizace a tréninku duševních schopností. Smyslem těchto universit je umožnit seniorům seznámit se s novinkami jejich vlastního oboru, získat základní poznatky z oboru, který je předmětem jejich dlouhodobého zájmu, osvojit si některé vědomosti, které jsou i pro seniory důležité s ohledem na současný vývoj vědy a techniky. University třetího věku nejsou zaměřeny na profesní zdokonalení využitelné v předchozím nebo současném povolání seniorů. Těžiště spočívá v přínosu pro zkvalitnění života starších občanů a umožnění jejich dalšího vzdělávání.

2.3.2 Zájmové aktivity

Ruční práce jsou tradiční především pro ženy. Může se jednat o různé pletení, háčkování, práci s kůží, textilem, moduritem apod. Je vhodné, pokud si animátor v rámci svého vzdělání osvojí některé jednoduché techniky. Možnost je však i obrácená, kdy se poučí od klienta. Fantazii a vzájemnému předávání zkušeností, umu a dovedností se meze nekladou.

Sport především poutá zájem mužů, i když vzhledem k věku již v pasivní podobě. Nabídku lze uskutečnit setkáním příznivců různých sportů při TV záznamech nebo přenosech, případně se aktivně některého zápasu dle místních možností zúčastnit. Pro klienty je zajímavé zahrát si šipky nebo kuželky.

Pěstování květin přináší klientům velké potěšení. Radost z rozkvetlých květin je balzámem na duši klientů.

¹⁵ Ostrovská, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str. 5.

Nabídka **společenských her** je široká a je tedy možné, vyhovět přáním klientů. Během mého působení na různých praxích v zařízeních pro seniory se velmi osvědčily hry člověče, nezlob se, pexeso a dáma. Oblíbili si také karetní hry a skládání puzzle, to již ale vyžaduje větší schopnost soustředění a trpělivost. „*U všech her tohoto typu cvičíme jemnou motoriku prstů, paměť a představivost...podporují pocit soběstačnosti a dávají příležitost k radosti z úspěchu. Klienti zde nejsou v pasivní roli, ale naopak sami jsou aktéry i vítězi, což předurčuje tvůrčí postoj k vlastní autonomii.*“¹⁶

2.3.3 Pohybové aktivity

Důležité je hlavně nezůstat sedět v nečinnosti. „*Potřebný je pohyb v jakékoli formě a intenzitě pro udržení nebo zlepšení sebeobsluhy i sociálních kontaktů. Pohybem se organismus prokrví a z hlediska psychiky je obecně známý efekt zlepšení nálady.*“¹⁷

„*Úkolem číslo jedna v péči o generaci třetího věku musí být zachování chůze, a to z mnoha důvodů. Ovlivňuje potřebný rozsah péče a vlastní uspokojení klienta z pocitu nezávislosti.*“¹⁸ Význam má i pár kroků, které senior vykoná, třeba ve formě zalít květiny za oknem. I když jsou možnosti a schopnosti klienta omezené, ještě to zdaleka nemusí negativně ovlivnit jeho pocit spokojenosti. Tím klient získává naději a perspektivu. Bude to lepší, protože pro to něco dělá!

Dostat se na **vycházky**, když svítí sluníčko, dojít si na lavičku, obejít dům nebo se podívat do zahrady či do parku, je ze strany klientů vnímáno velmi pozitivně. Pro méně mobilního klienta (nebo klienta na invalidním vozíku) ale tato běžná záležitost není již tak jednoduchá a samozřejmá. Zde nastupuje pomoc personálu, aby poskytl doprovod a podporu.

Cvičení může mít formu individuální (doma), nebo skupinovou různých zařízeních. Podle schopností a možností klientů se volí jednoduché cviky, které mohou být prováděny vsedě nebo vleže; různé protahování se, správné dýchání, posilování prstů a končetin. Pustí-li

¹⁶ Ostrovska, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str. 9.

¹⁷ Ostrovska, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str. 10.

¹⁸ Ostrovska, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str. 10.

se ke cvičení vhodná hudba a přidá se dobrá nálada, budou na tyto aktivity senioři rádi docházet.

Je nepřehledné množství možností míst, kam je možné se podívat na **výlet**. Ty souvisejí s objevováním nových věcí a míst nebo s návraty do známých míst, se kterými je poji citový vztah. Při správně zorganizovaném výletu se ho můžou zúčastnit i méně pohybliví klienti. To je velice důležité, dát šanci všem. Lidé jsou vytrhnuti ze stereotypu všedních dní, baví se, zažívají dobrodružství odvázejí si krásné zážitky. Je dobré, výlet natočit na video a po určité době se k němu vrátit a oživit si příjemné prožitky.

Relaxace např. při poslechu relaxační hudby s patřičnou atmosférou klidu, přináší pocit pohody a uvolnění. „*Pravidelný poslech relaxační hudby a dechová cvičení pomáhají klientům navodit příjemné pocity vyrovnanosti a zlepšení psychiky.*“¹⁹ Vhodná je kombinace uvolňovacích cviků, perličkových koupelí a následné relaxace.

Odpočinek zaujímá významné místo v procesu aktivizace, nesmí být opomenut, neboť zákonitě patří k životu, přináší klid a mobilizuje síly. „*Nečinnost respektujeme jako součást osobnosti, pokud klientovi vyhovuje a je takto spokojen.*“²⁰ Je příjemné, a někdy velmi potřebné, jen tak zahálet, ať v podobě vypnutí nebo přemýšlení.

2.3.4 Poznávací programy

Člověk má přirozenou potřebu poznávat nové, tak proč by tomu tak nemohlo být i v pozdějším věku. Proto je vhodné, dát klientům nabídku shlédnutí něčeho nového, zajímavého, co u nich vytvoří pocit sounáležitosti se společností.

Při **prohlídce města a okolí** se mohou klienti podívat na místa, která se změnila. Města získávají novou podobu, tam, kde byla dřív pole, vyrůstají domky. **Návštěva muzea a jiných památek.** Muzeum oplývá zvláštní atmosférou, která poučí názornou formou, a ta je pro vyšší věk nejlépe přijatelná. Při **pozvánce do školy** si mohou senioři prohlédnout výkresy dětí, poslechnout si básničky. Prostředí školy jim připomene jejich vlastní dětství.

¹⁹ Ostrovska, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str. 12.

²⁰ Ostrovska, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str. 13.

2.3.5 Kulturní programy

Jedna z možností kulturního programu může být sledování **televize**, ale vhodnějším, více integračním způsobem je kultura aktivní. Oproti televizi prožitek z přímého kontaktu s uměním nebo jinou dovedností obohacující duši, přináší větší radost a rozhled.

Návštěva divadla (kina) je bezesporu neobvyklý zážitek a společenskou událostí. K té je třeba i slavnostnější oblečení, páni si vezmou oblek a vázanku, dámy se vystrojí do společenských šatů. Z představení si odnesou dojmy, o kterých se ještě dlouho po představení povídá.

Pozvání osobností na společná setkání nebo programy uměleckých škol. Zvláště taneční školy nebo základní umělecké školy mají u seniorů velký úspěch., především zpívání lidových písní a tanec. Hudba má kouzelný účinek na všechny generace, ale na ty starší působí zázračně, a v tu chvíli uzdravuje.

Děti z mateřských nebo základních škol u příležitosti tradičních svátků, jako jsou Velikonoce, Vánoce, Den matek přijdou babičkám a dědečkům popřát a zpříjemnit jim život. Tyto chvíle jsou zážitkem pro obě strany, tradičně se rozdávají dárečky, které si pro sebe navzájem přichystají.

Velice oblíbeným programem jsou **oslav**y a to zejména jmenin a narozenin. Oživit oslavou se dají i staré zvyky a obřady, např. Velikonoce jako oslava růstu a nového života.

2.3.6 Ergoterapie

Ergoterapie se překládá jako léčba prací. Spadá pod lékařský obor rehabilitace, tedy získání nebo obnovení ztracených funkcí. Ergoterapie může pozitivně ovlivnit jemnou motoriku prstů a umožní být v sociálním kontaktu s jinými obyvateli. Při ergoterapii senioři smysluplně využijí volný čas. Tato terapie má pozitivní vliv na psychiku seniora, kdy cítí, že je ještě užitečný a něco dokáže.

Možností využití ergoterapie je nespočet. Využívá techniky modelování, šití, pletení, zahradničení. Pracuje se s různým materiálem, vytváří se krásné výrobky, které se poté mohou za minimální cenu prodat a ze získaných peněz se nakoupí nový materiál pro další věci. Pracuje se většinou ve skupině, stříhá se molitan, pracuje se s kůží, moduritem apod.

2.3.7 Trénování paměti

Trénování paměti je zaměřeno na procvičování psychických procesů – tedy paměti. **Pracuje se zde především s dlouhodobou pamětí**, do které přicházejí důležité informace. Dlouhodobou paměť můžeme rozdělit na epizodickou a sémantickou. Epizodická paměť zahrnuje např. vědomí, vlastní identity (jméno, příjmení...). Sémantická paměť obsahuje vědomosti, informace o okolním světě (jsou dané a nezhoršují se). Epizodická paměť se týká specifických životních zážitků. Její pomocí si uchováváme různé osobní prožitky a zkušenosti. Krátkodobá paměť má omezenou kapacitu. I zde se zaměřujeme na cvičení rozsahu zrakové, číselné a slovní paměti. Trénování paměti je rychlou cestou ke zvýšení sebevědomí u seniorů. Není založeno na memorování, cvičení není na čas, výsledky se nezveřejňují. Funkčnost paměti záleží na kombinaci mnemotechnik, umění koncentrace, na cílevědomé a systematické práci a v neposlední řadě i na vhodném přístupu k osobnosti seniora. (Lairová)²¹

2.3.8 Reminiscenční terapie

Tato novější aktivizační metoda pochází ze zahraničí a **zabývá se využitím vzpomínek seniorů** a práci s nimi. Pracuje se hlavně s dlouhodobou pamětí, ale také využívá koncentraci, cílem je vyvolat vzpomínky. Jejich spouštěčem mohou být prvky prostředí (staré zařízení, fotografie, vůně), předměty každodenního použití (jídlo, oblečení, koření), dobové činnosti (tanec) nebo jiná významná slova a témata, jimiž může začít každé osobní nebo skupinové setkání (práce, rodinné události, válka, různé zvyklosti, škola)...*Bylo prokázáno, že práce se vzpomínkami zlepšuje psychický, funkční a zdravotní stav seniorů.*²²

²¹ Lairová, S.: Trénink paměti. Praha: Portál, 1999.

²² Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Sucharda, P., a kolektiv.: *Geriatric a gerontologie*. Praha, Grada, 2004, str. 451.

Reminiscenční aktivity mohou probíhat formou skupinových setkání (maximálně 10 lidí), ale také při každodenním individuálním kontaktu pracovníků s klientem. Reminiscenční terapie je častá a účinná i u lidí s demencí.

2.3.9 Možné alternativy aktivizačních programů

Další novější metoda, je **arteterapie** (tvorba koláží s různými tématy, přáníčka, malování). Arteterapie znamená terapii výtvarným uměním, a to jak vlastní výtvarnou tvorbou, tak konzumací uměleckých děl. Samotná tvorba má pozitivní účinek. Některé způsoby arteterapie více využívají slova, rozmluvu nad vytvořeným dílem, reflektování procesu tvorby i výtvoru. Arteterapie nerozděluje lidi na výtvarně talentované a netalentované. Cílem není výtvarně dokonalé dílo, ale to, co tvorba a následná práce s ním přinese.

Zdaleka nebyly obsaženy všechny aktivity, nicméně uvádím ještě jednu aktivitu, která mě zaujala a považuji ji za inspirativní a zajímavou. V německém městě Landshut v domově důchodců, ve kterém jsem vykonávala svoji praxi, běží program společné vaření. Jednou týdně se v přízemí tohoto domova důchodců setkávali obyvatelé ve společné kuchyňce, která svým vybavením připomínala běžnou kuchyň v domácnosti (to jest veškeré nádobí uložené v kuchyňské lince, sporák s troubou, velký jídelní kout s místy na sezení). Sociální pracovnice, která tento program vede, na základě přání obyvatel nakoupí suroviny pro pokrm, na kterém se společně všichni předem shodnou. Poté každý podle svých schopností spolupracuje na přípravě jídla, které nakonec všichni u velkého kulatého stolu sní. Je důležité, že každý může o svém životě alespoň trochu rozhodnout a nejen pasivně přijímat nabízené. Obyvatelé se mohou podílet na něčem, co sami vytvoří a mohou se cítit užiteční pro skupinu. Navíc je spojuje společný zájem a v neposlední řadě spolu komunikují a jsou ve společném kontaktu. Tento program se těší velkému zájmu a oblibě obyvatel.

2.3.10 Komunikace

Komunikace je zde rozebírána, protože zaujímá ve vztahu k seniorům velký podíl (v rámci této práce se hovoří o komunikaci verbální).

Při péči o starého člověka musíme dát prostor pro **povídání si**. „*Hovořit se starým člověkem je základním projevem obecné morálky, vyspělosti osobnosti, etiky a humanity.*“²³ V tomto směru jsou na pracovníky starající se o seniory kladeny vysoké nároky, které oni musejí zvládat. Mluví se o všem, co je důležité pro staršího člověka:

- a) o zdraví;
- b) co se mi líbí a co ne;
- c) co mám rád, co nemám rád;
- d) o vzpomínkách;
- e) čím jsem byl;
- f) moje přání;
- g) kdo mi pomáhá;
- h) s čím mám starosti;
- ch)co mi udělalo radost;
- i) co mě trápí.

Může-li se nám člověk vypovídat, sdělit své pocity, radost a trápení, prokážeme mu tím velkou službu. Stejně jako povídání je pro druhého důležité také **naslouchání**. Musí se ale jednat o naslouchání aktivní, je třeba mít trpělivost a udělat si na ně čas.

²³Ostrovská, H.: Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby. Praha, Státní zdravotní ústav 1998, str.18.

3 Zooterapie

Od sedmdesátých let vzniká v geriatrické oblasti nový směr – léčebné využití zvířat. Pracuje s technikami, jak posílit dlouhodobé přátelské vztahy se zvířetem a využívá pozitivních účinků společenství člověka a zvířete. Součástí zooterapie je také haptická stránka, kdy doteky působí uklidňujícím dojmem na psychiku lidí. Při zooterapii se pracuje s aktivizací pozitivních citů, především s pocity radosti a potěšení.

Felinoterapie je forma terapie využívající koček k léčebnému působení na člověka. Je poměrně méně obvyklá, ale staví na obdobných principech jako canisterapie, to znamená, že zvířata musí být klidné, vstřícné a vyrovnané povahy. **Petterapie** je terapie za účasti zvířátek např. morčat, králíků, andulek.

Doktor Zoran Nerandžič, který se zooterapií zabývá, ve svém příspěvku z celostátní konference Pravda o zooterapii (pořádané dne 27. 11. 2001 v Hluboké nad Vltavou) uvádí následující:

„ Zooterapie je poněkud zavádějící pojem. Z hlediska porozumění je na místě otázka, kdo vlastně léčí a co je léčeno. V anglosaské literatuře se hovoří o „léčení domácími miláčky“. To je zcela přiléhavé označení. Vždy je však tento termín dáván do uvozovek, protože jde jenom o prostředek terapie. Domácí miláček je prostředníkem a spoluléčitelem, podílí se na léčení, není však terapeutem. Hlavním a rozhodujícím faktorem léčení je člověk terapeut, lépe řečeno léčebný tým...Zooterapie je v přeneseném slova smyslu obor, jenž využívá zvíře jako spoluterapeuta. Zvíře je prostředníkem (nikoli cílem), člověk je terapeutem. Zvíře zahrnuje veškeré prostředky rehabilitačního procesu aktivizace v průběhu nemoci.“²⁴

²⁴ Mojžíšová, A., Rothová, V.: Sborník příspěvků Pravda o zooterapii. Jihočeská universita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, České Budějovice 2003, str. 9-10.

4 Canisterapie

4.1 Definice canisterapie

V praxi i odborné literatuře existuje mnoho definic canisterapie, ale zároveň není nikde stanoven přesný záměr a také cíle canisterapie jsou široké. Ze *Sborníku příspěvků*²⁵ jsou uvedeny vybrané definice podle jednotlivých autorů.

„A. Mojžíšová uvádí, že canisterapie je součástí metod ucelené rehabilitace, které slouží k podpoře psychosociálního zdraví všech věkových kategorií, při níž se využívá přítomnosti psa.

M. Velemínský hovoří o canisterapii jako o metodě, která slouží k zlepšení psychosociální situace člověka a zdraví, čili následky poruchy psychosociálního stavu, může ovlivnit.

L. Galajdová definuje canisterapii jako „způsob terapie, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka. Canisterapie klade důraz především na řešení problémů psychologických, citových a sociálně-integračních. Uplatňuje se zejména jako pomocná (podpůrná) psychoterapeutická metoda při řešení situací, kdy jiné metody selhávají nebo je nelze použít. Například při navazování kontaktu s obtížně komunikujícími klienty, při práci s lidmi s různými typy postižení.“

Podle J. Micháلكové je canisterapie „terapie, která využívá ke zlepšení pacientova zdravotního stavu možností, jež vyplývají z vztahu jedince a psa. Terapeut těží ze své skutečnosti, že pes představuje pro pacienta aktivní podnět.“²⁶

²⁵ Sdružení Filia Brno. Sborník příspěvků-Mezinárodní seminář o zooterapiích k tvorbě metodiky 25.-27.6.2004 v Brně.Brno, 2004.

²⁶ Sdružení Filia Brno. Sborník příspěvků-Mezinárodní seminář o zooterapiích k tvorbě metodiky 25.-27.6.2004 v Brně.Brno, 2004, str. 38.

4.2 Metody canisterapie

S postupnou profesionalizací canisterapie se v 80. letech 20. století začaly rozlišovat dvě metody: (Galajdová)²⁷

1. **Animal Assisted Therapy (AAT)** – v překladu znamená **terapie** za asistence zvířat. Jedná se o cíleně řízenou intervenci, při které terapie probíhá za účasti zvířat. Vedou ji zdravotníci se speciálními odbornými znalostmi a výsledky jsou objektivně pozorovatelné a měřitelné. Tento proces je dokumentován a vyhodnocován. AAT má stanoven cíl, kterého chceme dosáhnout (např. odstranění nebo zmírnění handicapu).
2. **Animal Assisted Activities (AAA)** – jsou **aktivity** za účasti zvířat. Cílem je potěšit klienty, nabídnout jim novou zkušenost, vytrhnout je ze stereotypu apod. Výsledky lze vyjádřit v pocitech – radosti, spokojenosti a zlepšení osobní pohody. AAA se dále dělí na:
 - a) **pasivní** – pes působí pozitivním efektem již jen svou přítomností v určitém prostředí.
 - b) **interaktivní** – tato metoda se dále dělí na dva typy - **návštěvní** a **rezidentní**.

Návštěvní programy absolvují lidé nejčastěji z řad dobrovolníků se svými psy, kdy docházejí spolu do daného zařízení v pravidelných časových intervalech, obvykle jednou až dvakrát týdně. Personál zařízení tento program preferuje před typem rezidentním, protože mu odpadá starost s péčí o zvíře.

Rezidentní typ znamená, že zvíře žije v zařízení nastálo a péče o něj se vztahuje nejen na personál, ale může se vztahovat také na klienty. Přestože je v ústavu „zvíře všech“, vyžaduje jednoho člověka, který za něj zodpovídá. Více se o obou typech zmíním v následující kapitole.

²⁷ Galajdová, L.: Pes lékařem lidské duše. Havlíčkův Brod, Grada Publishing, 1999.

4.3 Využití canisterapie

Canisterapii podle *Strakové a Hučína*²⁸ v širším slova smyslu může být i chov psů v běžných domácnostech, léčebné účinky se projevují i při kontaktu se zdravým člověkem. Chovatelství psů může totiž sehrát pozitivní roli u lidí, kteří vlastně žádné problémy nemají. Vlastnictví psa a péče o něj se stává v běžných rodinách jakýmsi spojovníkem, předmětem společné péče.

Při podpůrné terapii lze psa využít následujícími způsoby:

1. Návštěvní programy;
2. chování zvířat přímo v institucích;
3. přinášení zvířat do ústavů z původních domovů obyvatel;
4. letní canisterapeutické tábory.

4.3.1 Návštěvní programy

Lidé, nejčastěji z řad dobrovolníků, pravidelně navštěvují různá zařízení, např. domovy důchodců, stacionáře, ústavy pro mentálně postižené, speciální školy, dětské domovy, hospic, atd. Důležitým kritériem je právě **pravidelnost návštěv**, neboť časté přerušování přináší zklamání a nelibost, proto by tento program neměl být závislý pouze na jedné osobě. Vhodnějším řešením se jeví, jestliže tento program vykonává více osob, čímž se zaručí, že alespoň jedna z nich dodrží naplánovaný termín.

Návštěva by neměla přesáhnout hodinu, nejvýše však hodinu a půl, včetně seznamovací fáze se zvířetem. Poté se může stát pro zvíře stresující, takže majitel by měl program včas přerušit. K návštěvním programům se mohou užívat i jiná zvířata než jsou psi, zvláště malí savci (morčata, králíci) si rychle zvykají na to, že je cizí lidé berou do ruky a hladí si je. Mohou být přenášena do pokojů, kde jsou umístěni ležící pacienti.

²⁸ Psychologie dnes, ročník 6, rok 2000, číslo 4.

4.3.2 Chování zvířat v institucích

Než se pracovníci rozhodnou pro chování zvířete přímo v zařízení, musí důkladně zvážit a posoudit jeho možnosti a odpovědět si na následující otázky:

1. Jaký druh zvířete pořídít a k jakému účelu?
2. Je v silách a podmínkách ústavu zajistit zvířeti spokojený život tak, aby nestrádalo?
3. Jakou funkci bude zvíře v ústavu zaujímat? (výchovnou, estetickou,...)

Zvířata vhodná pro dlouhodobé umístění v ústavech jsou psi, ale také kočky. Oba druhy nabízejí spoustu cenných podnětů, se kterými se může člověk zabývat. Pro seniory se hodí především psi, díky své schopnosti k přizpůsobení se. Výhoda trvalého umístění spočívá hlavně v péči o psa, která se podílí i na zapojení se člověka do chodu zařízení.

Má-li ústav zahradu s výběhem a kotcem, finanční prostředky na stravu a jiné výdaje, jednoho člověka, kterého pes uznává jako vůdce smečky, a který je zároveň jeho pečující osoba, pak je pes ideální zvíře.

Jelikož si řada ústavů uvědomuje, že nejsou schopny toto vše zajistit, pořizují si jiná zvířátka. Ptáčkové (nejčastěji andulky a kanárci) jsou působiví svým pestrým zbarvením a zpěvem. Animují okolní prostředí, umožňují pozorování a přináší zpestření a potěšení obyvatelům. Podobný efekt mají akvarijní rybičky, ale péče o ně není tak jednoduchá, jak by se na první pohled zdálo.

Malí hlodavci a králíci jsou zcela neoprávněně pokládáni za objekty vhodné pro děti, ale jednoduché ošetřování z nich činí zvířátka vyhovující také seniorům. Poskytují možnost uklidňujícího hlazení a při prostředí uzpůsobenému ke hraní, se z nich stávají zajímavé objekty pozorování.

4.3.3 Přinášení zvířat do ústavů z původních domovů obyvatel

Rozhodnutí odejít z původního prostředí do ústavu nebývá pro seniory lehké. A už vůbec ne, pokud tomu předcházely i jiné okolnosti než jen vlastní volba. Pro seniora je to tak závažný krok, který znamená definitivní rozloučení se s dosavadním způsobem

života. Starší lidé neradi přijímají změny, vyhovuje jim určitý řád a zaběhnutá pravidla. K tomu se u mnohých přidá strach z něčeho nového a neznámého, odchod od letitých sousedů. Navíc někteří odcházejí s tím, že do ústavu „jdou umřít“.

Žil-li člověk sám a byl-li jeho jediným společníkem pes nebo jiné zvířátko, ke kterému byl silně citově vázán, nejenže bude muset řešit otázky týkající se zabezpečení jeho budoucnosti, ale ukončení jejich vzájemného vztahu se může negativně odrazit i na celkovém zdravotním stavu. Bude-li mít senior možnost vzít si své milované zvířátko s sebou, nemusí přestup do nové životné etapy prožívat tak dramaticky. Se svým zvířátkem se bude cítit jistěji a lépe. Také se snadněji a rychleji adaptuje na nové prostředí, neboť jeho soukromí zůstává ve vztahu ke zvířeti zachováno.

4.3.4 Letní canisterapeutické tábory

Kromě výše uvedených možností využití canisterapie lze využít i její pobytové formy prostřednictvím škol v přírodě nebo letních rekondičních táborů. Pro tyto účely je nutná angažovanost a zájem ze strany terapeutů a spolupráce rodičů. Nejvíce prospěšné jsou tyto tábory pro děti trvale umístěných ústavech sociální péče, neboť jim přinesou nové kontakty, změnu prostředí a kontakt s přírodou.

5 Význam psa pro starého člověka

Následující podkapitoly jsem zpracovala podle knihy *Pes lékařem lidské duše aneb canisterapie*²⁹ a uvedených časopisů: *Fauna*³⁰, *Přítel člověka*³¹, *Svět psů*³² a *Psychologie dnes*³³.

5.1 Pes chovaný v domácím prostředí

Touha získat přítele nebo osamělost vede seniory k rozhodnutí pořídit si zvířecího kamaráda. Péče o domácí mazlíčky, ale i hospodářská zvířata zvýhodňuje nejen životní styl, ale i zdravotní stav a spokojenost obyvatel. Zvíře udržuje seniora v činnosti, který právě péčí o zvíře získává smysl a důležitou náplň jeho života. Senior uspokojuje potřebu o někoho pečovat a být užitečný. Starý člověk často propadá pocitu neužitečnosti a právě zvíře mu neumožní se tomu poddat. Zvíře je na člověku závislé, a tak starý člověk (navíc osamělý) znovu přebírá zodpovědnost za jinou živou bytost.

Budoucí majitel by měl pečlivě zvážit výběr zvířete vzhledem k poskytnutí dostatečné péče. Také by měl realisticky posoudit svoji pohyblivost a sílu a na základě toho si pořídit zvíře, které vyhovuje jeho možnostem. U seniorů často vítězí psi, přestože kladou na starého člověka větší nároky než například kočky nebo ptáčky. Rozhodne-li se člověk pro psa, je mnohem rozumnější vybrat si takového, který je schopen snadno se přizpůsobit životnímu rytmu seniora, aniž by se musel vzdát svých přirozených potřeb.

Chov psů přináší mnoho pozitivních přínosů nejen seniorům, kteří s shodují na tom, že jim psi miláčci dávají radost ze života a zpestřují jim jejich všední dny. Seniori se psy jsou obecně zdravější a aktivnější, což potvrzuje i psycholog prof. Dr. E. Olbřich, který dospěl k závěru že: „*Seniori se zvířaty jsou podstatně sebevědomější, komunikativnější a aktivnější než stejně staří lidé bez čtyřnohých společníků.*“³⁴

²⁹ Galajdová, L.: *Pes lékařem lidské duše*. Havlíčkův Brod, Grada Publishing, 1999

³⁰ *Fauna*, ročník 12, rok 2001, číslo 15 a 16.

³¹ *Pes přítel člověka*, ročník 45, rok 2000, číslo 7. *Pes přítel člověka*, ročník 46, rok 2001, číslo 10

³² *Svět psů*, ročník 72, rok 2000, čísla 2, 3, 12.

³³ *Psychologie dnes*, ročník 6, rok 2000, číslo 4.

³⁴ *Svět psů*, ročník 72, číslo 3, rok 2000, str.44.

Chov psa s sebou nese jeden velmi pozitivní aspekt, který nemůže poskytnout žádné jiné zvíře. Majitelé psů zvyšují svoji fyzickou aktivitu tím, že je psi stimulují k pohybu. Pravidelný pohyb při procházkách přispívá ke zlepšení celkové kondice a posílení imunitního systému. To může být účinnou prevencí obezity, cukrovky a nemocí oběhového systému. Majitelé psů onemocní podstatně méně srdečně-cévními chorobami (srdeční infarkt, arterosklerosa) než senioři, kteří jsou pasivní a většinu času stráví před televizní obrazovkou. Vlivem chůze se totiž rozšiřují krevní cévy, krev proudí rychleji a stoupá výkonnost organismu. Hlazení měkké srsti psů uklidňuje a vede k lehkému snížení krevního tlaku a zpomalení srdeční akce. Pokles není sice nijak značný, ale každodenním opakováním se tlak stabilizuje a výsledný efekt svědčí o kladném vlivu na kardiovaskulární ústrojí a odolnost proti stresu. (Straková, Hučín)³⁵

Kromě fyziologických efektů psa na seniora existují efekty psychologické a sociální, které se mezi sebou vzájemně prolínají. Jak jsem již uvedla, mnoho seniorů si pořízuje zvíře jako přítele a společníka. V ojedinělých případech může takové „přátelství“ vyústit ve společenskou izolaci. *U některých chovatelů mohou zájmy o zvíře převážit nad vztahy k lidem, izolují je od svého okolí a stávají se z nich podivínští samotáři. S tímto problémem se však setkáváme pouze u starších lidí, kteří nemají dostatek sil a energie k udržování komplikovaných mezilidských vztahů. Kontakt se zvířetem jim pomáhá udržovat alespoň určitou úroveň vztahu k živým tvorům v jejich blízkosti, zvířata jim dávají možnost prožívat alespoň nějaký vztah.*³⁶

Vztah seniorů ke zvířatům nemá vést od lidí, ale naopak k lidem. Při procházkách pomáhají psi k usnadnění sociální integrace, pes se stává nejčastějším tématem k zahájení konverzace s kolemjdoucími. Lidí více komunikují, jdou otevřenější a navzájem přátelštější, psi majitel tak může získat rozšířený okruh známých. Tento sociální efekt psa prospívá především starším lidem, kteří by jinak měli problémy seznámit se s jinými lidmi. Mnoho seniorů cítí rozpaky, mají-li se otevřeně obrátit na jiného člověka. Se psem na vodítku je vše mnohem jednodušší.

Také je známo, že majitelé psů trpí méně depresemi a jejich nemocnost je celkově nižší než u lidí, kteří žádné zvíře nevlastní. Psi se podílí na nižší spotřebě léků, zejména anxiolytik, hypnotik a antidepresiv. Psychologický význam psa ve vztahu k seniorům spočívá

³⁵ Psychologie dnes. Ročník 6, číslo 4, rok 2000.

³⁶ Psychologie dnes. Ročník 6, číslo 4, rok 2000, str. 11.

ve zvýšení pocitu přijetí, uznání a pozornosti a to proto, že ve stáří bývají vazby člověka na zvíře mnohem intenzivnější.

Vlastnictví psa posiluje pocit ochrany a bezpečí, snížení strachu z napadení. Staří lidé jsou úzkostnější a nedůvěřivější, a tak pes přispívá k lepší osobní pohodě. Pes člověka varuje (štěkotem, vrčením) a v případě nebezpečí ho srdatě brání.

5.2 Pes v zařízeních pro seniory

Nezbytným kritériem pro psy v ústavu je jejich zdravotní stav a možnost dostat hygienickým předpisům. Vstupu psů do ústavních zařízení nebrání žádný hygienický předpis. Psi mohou do pokojů a u ležících obyvatel i na lůžka. Přístup nemají pouze na ošetřovnu a do stravovacích prostorů.

Psi v ústavech neplní pouze úlohu společníků, kteří zpříjemňují pobyt seniorům, ale působí jako léčitelé. Depresivní a uzavření obyvatelé začínají postupně komunikovat se svými spolubydlícími i personálem. To potvrzují slova jedné sestry Domova důchodců ve Frýdku-Místku, kde se canisterapie provádí. *„Již teď je znát evidentní pokrok. Dokonce i jedna paní, která odmítá komunikovat, při psích návštěvách pookřála a začala mluvit.“³⁷*

V ojedinělých případech se může vyskytnout nezáměr a nevděčnost klientů. Většinou se jedná o setkání psa s člověkem, který měl se psem špatné zkušenosti a odmítá si ho pohladit. Někdy se apatické reakce po čase podaří odbourat a individuálním přístupem se vztah ke zvířetilepší.

Stává se, že imobilní obyvatelé, kteří se nemohou společné terapie zúčastnit, projeví zájem, aby jejich miláček pobýval u nich na posteli nebo vedle ní. Canisterapeuti respektují jejich přání a těmto obyvatelům vyjdou vstříc.

Pobyt psů a zvířat obecně přibližuje klientům atmosféru domova a tím nově příchozím obyvatelům mohou usnadnit adaptaci na nové prostředí. Také mohou zmírňovat projevy hospitalismu (negativní psychická reakce na dlouhodobý ústavní pobyt).

³⁷ Pes přítel člověka. Ročník 45, rok 2000, číslo 6, str. 5.

Psi v ústavech nabízejí spoustu nových podnětů, společných témat a optimistickou atmosféru. Ta se může spolupodílet na zabránění vzniku syndromu vyhoření u ošetrovatelského personálu.

Z výše uvedeného vyplývá, že psi v ústavech pro seniory přispívají k lepší osobní pohodě obyvatel. To potvrzují slova ředitelky Prachatického domova důchodců (kde psy určené ke canisterapii chovají), která říká: *„Zkušenost nás poučila, že kvalitu života mnohých našich obyvatel netvoří jen dobré ubytování a zaopatření, ale také možnost stálého kontaktu s jejich věrnými zvířecími přáteli.“*

5.2.1 Chov psa v zařízení

Je výsledkem vážného rozhodnutí. Předem se musí posoudit potřeby a přání obyvatel a také potřeby daného zvířete. Je nutné, zajistit psům dostatek prostoru včetně zateplených kotců. Ne všechna zařízení dovedou takové zázemí a podmínky poskytnout. Chov psů v ústavech vyžaduje závazek jednoho z členů personálu. V době jeho nepřítomnosti by tuto funkci měl zastávat jeden náhradník. Psi chovaní v ústavu nejsou jednoduchou záležitostí ani finančně. Musí se proto také zvážit ekonomické možnosti zařízení, neboť finanční prostředky se vydají nejen za nákup psa a jeho zapaření, ale také z veterinární péči, psí výbavu jako jsou obojky, vodítka, náhubky, hračky. Přesto ani v zařízení s finančními problémy nemusí zoufat, podaří-li se jim sehnat sponzory.

Žije-li pes v ústavu trvale, mají obyvatelé možnost navázat s ním určitý vztah. Prostřednictvím osobního vztahu ke psovi se může vytvářet pocit sounáležitosti, důvěry a různý stupeň intimity. Obyvatelé mohou za svými čtyřnohými miláčky docházet, spolupodílet se na péči o ně.

5.2.2 Návštěvní programy se psy

Návštěvní programy, kde pes se svým majitelem docházejí do určitého zařízení, představují řadu výhod. Pes má jednoho stálého vůdce smečky a péče o něj leží na něm. Tím odpadá práce navíc pro personál.

Zde je odkázáno na kapitolu 4.3.1.

Závěr

Je třeba si uvědomit, jak velký význam mají volnočasové aktivity pro seniory žijící v různých zařízeních. Realizovat tyto důležité programy předpokládá vytvořit v domovech důchodců příznivé personální, organizační i finanční předpoklady. Díky programům senioři mohou navázat nové přátelské vztahy, které jim usnadňují přizpůsobit se životu v daném zařízení a částečně jim mohou také nahrazovat chybějící rodinu. Mohou také smysluplně využít svůj volný čas, kterého mají obyvatelé nadměru.

Uvedení kvalitních programů do života obyvatel a jejich správná organizace jsou důležité pro jejich zdraví, pokud jsou aktivity hodnoceny zlepšením fyzického a duševního stavu seniorů nebo udržováním stavu aktivního stárnutí. Úspěch programů je ovlivněn motivací a nadšením personálu, který se na činnostech podílí. Cílem těchto pracovníků je pomáhat seniorům kvalitní a stimulační péčí, která respektuje individualitu a hodnotu každého jedince. V takovém zařízení pak mohou lidé důstojně a spokojeně trávit poslední etapu svých životů.

Bakalářská práce má teoretický charakter. Může sloužit jako podklad pro diplomovou práci nebo na přednáškách gerontologie. Je možné ji také použít pro pracovníky institucí zabývající se péčí o seniory. Lze v ní nalézt poznatky, které mohou aplikovat ve své praxi a také se mohou inspirovat jednotlivými aktivitami.

Cíl bakalářské práce byl splněn. V bakalářské práci byly popsány aktivizační programy, se kterými je možné se v seniorských zařízeních setkat. O canisterapii byly podány základní poznatky, které by měl ovládat každý, kdo by se chtěl canisterapii věnovat v praxi.

Já osobně jsem se s canisterapií během své praxe při studiu setkala dvakrát. Poprvé v Domově důchodců v Prachaticích, kde psi žijí s obyvateli (a většina obyvatel žije se „svými“ psy), podruhé v Hospiciu svatého Lazara v Plzni, kam docházely dvě dobrovolnice z Pomocných tlapek jednou týdně „na návštěvu“. V obou případech jsem se setkala s přínosem této terapie a na vlastní oči jsem se přesvědčila, že si psi své místo v různých zařízeních opravdu zaslouhují.

Seznam literatury:

Knižní publikace:

- 1) AUSTAND, S.N. *Proč stárneme*. Praha: Mladá fronta, 1999. ISBN 80-204-0804-5.
- 2) DESSAINTOVÁ, M.-P. *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.
- 3) HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.
- 4) GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše aneb canisterapie*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-789-3.
- 5) KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P., A KOLEKTIV. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- 6) KOLEKTIV AUTORU. *Povídání o canisterapii*. Vyškov: Sdružení pro pomoc zdravotně postiženým „PIAFA“, 2000. ISBN nevedeno.
- 7) LAIROVÁ, S. *Trénink paměti*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-293-9.
- 8) MOJŽÍŠOVÁ, A., TÓTHOVÁ, V. *Pravda o zooterapii: Sborník příspěvků ze dvou celostátních konferencí pořádaných dne 27. 11. 2001 v Hluboké nad Vltavou a dne 18. 12. 2002 v Ústavu sociální péče v Českých Budějovicích*. Jihočeská universita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2003. ISBN 80-7040-608-9.
- 9) PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicentrum, 1990. ISBN 80-201-0076-8
- 10) PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- 11) RHEINWALDOVÁ, E.: *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999.
- 12) SDRUŽENÍ FILIA BRNO. *Sborník příspěvků-Mezinárodní seminář o zooterapiích k tvorbě metodiky 25.-27.6.2004 v Brně*. Brno, 2004. ISBN 80-239-3591-7.
- 13) SDRUŽENÍ FILIA BRNO. *Sborník příspěvků-Mezinárodní seminář o zooterapiích 27.6.-1. 7. 2003 v Brně*. Brno, 2003. ISBN nevedeno.
- 14) STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- 15) VOSTROVSKÁ, H. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1998. ISBN 80-7071-093-4.

Časopisy:

Fauna, ročník 12, rok 2001, číslo 15, autor článku Simona Mullerová, str. 34-35.
ISSN neuvedeno

Fauna, ročník 12, rok 2001, číslo 16, autor článku Vlasta Dráždilová, str 42-44. ISSN
neuvedeno.

Psychologie dnes, ročník 6, rok 2000, číslo 4, autor článku Štěpánka Straková, Jakub Hučín,
str. 8-11. ISSN 1211-5886.

Svět psů, ročník 72, rok 2000, číslo 2, str. 21. ISSN 18-7682.

Svět psů, ročník 72, rok 2000, číslo 3, str. 44-45. ISSN18-7682.

Svět psů, ročník 72, rok 2000, číslo 12, autor Elena Hábllová, str. 28-30. ISSN18-7682.

Pes přítel člověka, ročník 45, rok 2000, číslo 7, autor Helena Fajkusová, str.4.
ISSN 0231-5424.

Pes přítel člověka, ročník 46, rok 2001 číslo 10, str. 18. ISSN 0231-5424.

Jiné zdroje:

Internet: www.pomocnetlapky.cz/canisterapie /8.6.2005/

<http://everest.natur.cuni.cz/u3v/index.php> /24.8.2005/

http://www.canisterapie.info/_canisterapie/portal/alias_Rainbow/lang_ /8.6.2005/

<http://ddmhelceletova.cz/atelier/arteterapie.html> /19.12.2005/

Summary

Activity programs for elderly people specialized on canistherapy

This bachelor work is divided into two parts, which are related. This work is only theoretical character.

The first part concentrates on old age and general ageing and also includes the question of ageing. In this work is presented the meaning of activity programs. Next chapter describes individual activity programs.

In the second part the concentration is on the zootherapy, concretely on canistherapy. Canistherapy is using a positive influence of the dog on physical, psychical and social site of person. This part of work also includes definition, methods and using of the canistherapy. In the end is evaluation of meaning and influence of activity programs and canistherapy.

Key words:

Elderly people

Canistherapy

Activity programmes

Ageing and old age

Retirements homes