

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**Aktivizační činnosti pro seniory
v Rychnově nad Kněžnou**

bakalářská práce

Autor práce: Pavla Jiroutová
Studijní program: Rehabilitační – psychosociální péče o postižené děti, dospělé
a seniory
Studijní obor: Rehabilitace
Vedoucí práce: Mgr. Lenka Mařhová

Datum odevzdání práce: 3. 5. 2013

Abstrakt

Klíčová slova:

aktivizace – arteterapie – muzikoterapie - pohybové aktivity – reminiscence - trénování paměti

Bakalářská práce je zaměřena na aktivizační činnosti pro seniory. V současné době populace stárne a se stářím přichází řada fyzických a psychických změn, které mají vliv i na sociální život seniora. Dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách patří aktivizační činnosti mezi základní činnosti při poskytování sociálních služeb. Aktivizace může být poskytována individuálně či skupinově, v domácím prostředí seniora, ve zdravotnických a sociálních zařízeních a to ambulantní, terénní a pobytovou formou. Aktivizační činnosti slouží k udržení nebo zlepšení psychického, fyzického a sociálního stavu seniora. Aktivity vyplňují volný čas, ověřují schopnosti seniorů, nabízejí možnost seznámit se s novými lidmi a přinášejí radost. Senior má možnost vybrat si aktivity odpovídající jeho zdravotnímu a psychickému stavu, sociálnímu statusu, zájmům a náladě.

Teoretická část se skládá z osmi základních kapitol. První kapitola nastiňuje charakteristiku stárnutí a stáří. Následuje sociální práce se seniory, jelikož celá práce se zabývá právě seniorskou populací. Třetí kapitola obsahuje aktivní život seniorů, jeho význam a popis aktivního života v sociálních službách, které senioři využívají. Zbylé kapitoly se zabývají jednotlivými aktivizačními činnostmi, kterými jsou pohybové aktivity, trénování paměti, reminiscence, muzikoterapie a arteterapie. Tyto aktivity jsem si vybrala s přihlédnutím na aktivity, které jsou pro seniory dostupné v sociálních službách v Rychnově nad Kněžnou.

Cílem bakalářské práce je zmapovat aktivizační činnosti pro seniory v Rychnově nad Kněžnou. Dílčím cílem je zjistit přínos aktivizačních činností pro seniory v Rychnově nad Kněžnou z pohledu seniorů. V závislosti na cílech práce jsou nastoleny dvě výzkumné otázky. Hlavní výzkumná otázka zní: Jaké aktivizační činnosti

pro seniory jsou poskytovány v Rychnově nad Kněžnou? Dílčí výzkumná otázka zjišťuje, jaký je přínos aktivizačních činností pro seniory z pohledu seniorů.

Pro praktickou část bakalářské práce byl zvolen kvalitativní výzkum. Byla použita metoda dotazování a technika polořízeného rozhovoru, sekundární analýza dat a metoda vytváření trsů. Výběrový soubor tvořilo 7 klientů denního a týdenního stacionáře Farní charity v Rychnově nad Kněžnou, kde byl výzkum proveden. Respondenti byli vybráni účelovým kvótním výběrem.

Výsledky jsou rozděleny do 2 částí podle výzkumných otázek. První část se týká sekundární analýzy dat organizací, které poskytují aktivizační činnosti pro seniory v Rychnově nad Kněžnou.

Druhá část obsahuje subjektivní názory respondentů na aktivizační činnosti nabízené Farní charitou v Rychnově nad Kněžnou v rámci denního a týdenního stacionáře pro seniory. Výsledky jsou rozdělené do částí podle aktivizačních činností. První část obsahuje identifikační údaje respondentů. Následující část vypovídá o spokojenosti respondentů s aktivizačními činnostmi. Ostatní části se zabývají konkrétními aktivizačními činnostmi – pohybové aktivity, trénování paměti, reminiscence, muzikoterapie a arteterapie.

Diskuze je také rozdělena podle výzkumných otázek a aktivizačních činností. V diskuzi porovnávám zjištěné informace s tvrzeními z odborných zdrojů z teoretické části.

Výzkum ukázal, že aktivizační činnosti pro seniory nabízejí v Rychnově nad Kněžnou dvě organizace – Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou a Farní charita v témž městě. Aktivizační služby, které poskytují seniorům, jsou pohybové aktivity, trénování paměti, reminiscence, muzikoterapie, arteterapie, přednášky, hraní her, zájmové kroužky, výuka cizího jazyka, společenské a kulturní akce.

Z výzkumu, který byl proveden rozhovorem s klienty Farní charity v Rychnově nad Kněžnou, vyplývá, že nejnavštěvovanější aktivitou jsou pohybové aktivity a trénování paměti, kterých se účastní všichni dotazovaní. Na otázku, v čem vidí přínos trénování paměti, odpovídali, že si procvičují paměť, jsou v kontaktu s ostatními, dozvídají se nové informace, vyplňují si tak volný čas, nebo je pro ně tato aktivita zálibou. Přínos

pohybových aktivit, cítí v procvičení těla. Reminiscence se ukázala také jako oblíbená činnosti. Důvodem je obliba ve vzpomínání na prožitá léta. Přínos reminiscence cítí v připomínání toho, co prožili, komunikují s ostatními a mohou s nimi diskutovat o událostech, které zažili. Reminiscence je pro ně určitou relaxací. Méně oblíbená aktivita se projevila muzikoterapie a arteterapie. Všichni respondenti ale uvedli, že jsou s nabídkou aktivizačních činností v zařízení spokojeni a využívají je k příjemnému trávení volného času. Pouze 2 respondentky uvedly, že by si přály více zařadit do aktivit výlety a ruční práce.

Získané poznatky bakalářské práce bude možno využít jako zdroj informací o aktivizačních činnostech pro seniory v Rychnově nad Kněžnou. Práce bude využita jako zpětná vazba pro zařízení, kde byl realizován výzkum.

Abstract

Key words:

Activation - art therapies - musical therapies - motion activities – reminiscences - brainstorming

This bachelor thesis is aimed to the stimulating activities for seniors. Nowadays the population is growing older and there are coming plenty of physical and mental changes which influence even the senior's social life. Based on the Act No. 108/2006 Collection, On social services the stimulating activities belong among the basic activities when providing social services. The stimulation can be provided individually or in groups at senior's home, in health and social services, i.e. in the ambulatory, field or long story ways. The stimulating activities serve to keep or to improve the mental, physical and social senior's conditions. The activities fulfill the leisure time, they verify the senior's abilities, they offer the possibility to meet new people and they bring joy. The senior can choose the activities corresponding to his/her health and mental situation, social status, hobbies and mood.

The theoretical part consists of eight basic chapters. The first one outlines the characteristics of aging and old age. It is followed by social work with seniors because the whole thesis is engaged just in the seniors' population. The third section contains the senior's active life, its importance and the description of the active life in social services used by seniors. The left sections are engaged in the individual stimulating activities, such as motion activities, brainstorming, musical and art therapies. I have chosen these activities taking into account the activities are available for seniors even in the town of Rychnov nad Kněžnou

The aim of this bachelor thesis is to map the stimulating activities for the seniors in Rychnov nad Kněžnou. The partial aim is to find out the benefit of the stimulating activities for the seniors in Rychnov nad Kněžnou from the seniors' point of view. There are two research questions in the connection with the thesis aims. The main research question is: What kind of stimulating activities for seniors are provided

in Rychnov nad Kněžnou? The partial research question finds out what is the benefit of the stimulating activities for the seniors from the seniors' point of view.

For practical section of bachelor thesis I have chosen the quality research. I have used the questioning method and the technique of the semi-controlled dialogue, the secondary analysis of data, and the method of make the clusters. The selected group had 7 clients of the daily and weekly care centre of Parish charity in Rychnov nad Kněžnou where the research has been realized. The respondents have been chosen using the purpose-quota choice.

The results are divided into two sections based on the research questions. The first section is concerned the data analysis of the organizations providing the stimulating activities for the seniors in Rychnov nad Kněžnou. The second section contains the respondents' subjective opinions in the stimulating activities offered by the Parish charity in Rychnov nad Kněžnou within the daily and weekly care centre for seniors. The results are divided into the sections based on stimulating. The first section contains the identification data of the respondents. The next section shows the respondents' satisfaction regarding the stimulating activities. The other sections deal with the specific stimulating activities such as motion activities, brainstorming, reminiscences, musical and art therapies.

The discussion is also divided based on research questions and stimulating activities. In the discussion there are compared the found information and statements from the professional sources from the theoretical part.

The research has shown the stimulating activities for seniors in Rychnov nad Kněžnou are offered by two organizations – Social services of the town Rychnov nad Kněžnou and the Parish charity in the same town. The stimulating activities provided with the seniors are as follows: motion activities, brainstorming, reminiscences, musical and art therapies, lectures, playing games, hobby clubs, learning a foreign language, social and cultural events.

It results from the research realized using the dialogue with the clients of the Parish charity in Rychnov nad Kněžnou that the most visited activity are motion activities with brainstorming in which all the questioned people participate. For

the question where they can see the contribution to train their memory, they answered as follows: they train their memory, they are in the contact with the others, they learn new information and so they fulfill their leisure time or this activity is a hobby of theirs. They feel training their bodies due to the motion activities. The reminiscences have proved to be a favourite activity for them, too. The reason is they like remembering the years they have lived. The benefit of the reminiscences is in reminding of what they have gone through in their lives they communicate with the others and they can discuss with them the events they have gone through. The reminiscences mean for them a kind of relaxation. The musical and art therapies have shown to be less popular activities. However, all the respondents have said they are satisfied with the offer of the stimulating activities in the facilities and they use them to spend pleasant leisure time. Only two women respondents have said they would like to have more trips and handwork.

The gained knowledge of this bachelor thesis will have been possible to use as the source of information about the stimulating activities for the seniors in Rychnov nad Kněžnou. The thesis will be used as the feedback for the facilities where the research has been realized.

Prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 3. 5. 2013

.....

Pavla Jiroutová

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování vedoucí bakalářské práce Mgr. Lence Maňhové za její pomoc, trpělivost, cenné rady a především čas věnovaný zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat pracovníkům a klientům Farní charity v Rychnově nad Kněžnou za jejich ochotu a spolupráci při výzkumu a v neposlední řadě mé rodině za její podporu.

Obsah

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Současný stav | 15 |
| 1.1 | Stárnutí a stáří | 15 |
| 1.1.1 | Charakteristika stárnutí a stáří | 15 |
| 1.1.2 | Dělení stáří | 16 |
| 1.2 | Sociální práce se seniory | 17 |
| 1.2.1 | Role sociálního pracovníka | 18 |
| 1.3 | Aktivní život seniorů | 18 |
| 1.3.1 | Význam aktivního života pro seniory | 19 |
| 1.3.2 | Aktivní život v sociálních službách pro seniory | 20 |
| 1.4 | Pohybové aktivity | 21 |
| 1.4.1 | Formy cvičení seniorů | 21 |
| 1.4.2 | Přínos pohybových aktivit | 22 |
| 1.5 | Trénování paměti | 23 |
| 1.5.1 | Principy trénování paměti | 23 |
| 1.5.2 | Přínos trénování paměti | 24 |
| 1.6 | Reminiscence | 25 |
| 1.6.1 | Principy úspěšné reminiscence | 26 |
| 1.6.2 | Přínos reminiscence | 26 |
| 1.7 | Muzikoterapie | 27 |
| 1.7.1 | Principy v muzikoterapii | 28 |
| 1.7.2 | Přínos muzikoterapie | 28 |
| 1.8 | Arteterapie | 29 |
| 1.8.1 | Techniky v arteterapii | 30 |
| 1.8.2 | Přínos arteterapie | 30 |
| 2 | Cíle a výzkumné otázky | 32 |
| 2.1 | Cíle práce | 32 |
| 2.2 | Výzkumné otázky | 32 |

| | | |
|----------|--|----|
| 3 | Metodika | 33 |
| 3.1 | Metody a techniky sběru dat | 33 |
| 3.2 | Zkoumaný soubor..... | 34 |
| 3.3 | Realizace výzkumu | 35 |
| 4 | Výsledky | 37 |
| 4.1 | Výsledky k hlavní výzkumné otázce..... | 37 |
| 4.2 | Výsledky k dílčí výzkumné otázce | 42 |
| 5 | Diskuze | 62 |
| 5.1 | Diskuse k hlavní výzkumné otázce | 62 |
| 5.2 | Diskuze k dílčí výzkumné otázce..... | 64 |
| 6 | Závěr | 72 |
| 7 | Seznam použitých zdrojů | 74 |
| 8 | Přílohy | 82 |

Seznam použitých zkratk

DVO – dílčí výzkumná otázka

HVO – hlavní výzkumná otázka

TV – televize

ZSF JU – Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Úvod

Při výkonu odborné praxe v rámci studia na ZSF JU jsem se setkala s různými způsoby aktivizačních činností v pobytových sociálních zařízeních, které mě zaujaly. Rozhodla jsem se proto tomuto tématu věnovat podrobněji a chci se zaměřit na aktivizační činnosti v Rychnově nad Kněžnou.

Jelikož stále přibývá počtu starší generace v populaci, je důležité udržet seniory co nejvíce aktivními. Rok 2012 byl Evropskou unií vyhlášen jako „Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity.“ Aktivní život přispívá k pozitivnímu hodnocení jejich kvality života, udržuje je nezávisly na pomoci a ovlivňuje jejich zdravotní stav. Společnost by se měla podílet na udržování kvalitního života seniorů. Senior, který není omezen svým zdravotním stavem, může nenahraditelně přispívat společnosti. Může být nadále účastníkem pracovního procesu, může ostatním předávat zkušenosti a vědomosti, které za svůj život nashromáždil, a podílet se tak na životě společnosti. To zabraňuje sociální izolaci seniorů a jejich pocitu méněcennosti. S příchodem do důchodu se seniorům změní život. Byli zvyklí pracovat, měli zaběhnutý určitý denní režim, to se v důchodu změní. Najednou mají více volného času, což pro ně přináší nejen radost, ale také bezradnost, jak svůj čas vyplnit.

Sociální služby, které jsou určeny pro seniory, by měly nabízet takové aktivity, jež by senioři mohli využívat k trávení volného času. S příchodem do zařízení, které poskytují sociální služby, se seniorovi naprosto změní život. Volnočasové aktivity mohou seniorovi pomoci adaptovat se v zařízení. Aktivizační činnosti slouží k sociálnímu kontaktu seniorů, udržují je aktivními, působí na jejich fyzický, psychický i duševní stav. Aktivita jim přináší pocit seberealizace, uspokojení a radost.

Cílem bakalářské práce je zmapovat aktivizační činnosti pro seniory v Rychnově nad Kněžnou. Dílčím cílem je zjistit přínos aktivizačních činností pro seniory v Rychnově nad Kněžnou z pohledu seniorů.

Teoretická část obsahuje informace z odborných zdrojů, které se zabývají problematikou seniorů, jejich trávením volného času a aktivizačními činnostmi.

Pro praktickou část práce je zvolen kvalitativní výzkum. Použita metoda dotazování a technika polořízeného rozhovoru, sekundární analýza dat a metoda vytváření trsů.

1 Současný stav

1.1 Stárnutí a stáří

Člověk by měl umět zestárnout, je to stejně důležité jako dosažení dospělosti. Stáří je pak vrcholem osobního rozvoje. Člověk si ale musí pomoci sám najít cestu k dosažení vyrovnanosti ve stáří. Zvládnutí procesu stárnutí a přijetí stáří představuje významný vývojový úkol v životě každého jedince (73).

1.1.1 Charakteristika stárnutí a stáří

Stárnutí je přirozeným jevem v životě každého jedince. Přináší fyziologické, psychologické a sociální změny (12). Jedná se o specifický, nevratný a neopakovatelný proces (21). Průběh stárnutí je individuální, záleží na původním funkčním stavu, životním způsobu a involučních změnách (25). Stárnutí ovlivňuje prostředí, ve kterém člověk žije, zdravotní stav, životní styl, sociální, ekonomické vlivy a v neposlední řadě psychický stav člověka (41). V procesu stárnutí se postupně snižuje schopnost pracovat a aktivně reagovat na okolní svět (72). Stárnutí je cestou do stáří, která je přechodným obdobím mezi dospělostí a stářím (14). Pacovský (21) rozlišuje fyziologické a patologické stárnutí. Fyziologické stárnutí je běžnou součástí ontogeneze. Patologické stárnutí se vyskytuje u osob, jejichž funkční věk je vyšší než kalendářní věk, např. předčasné stárnutí (21).

Stáří je výsledný stav procesu stárnutí. Stáří je charakterizováno přirozeným procesem změn, které probíhají celý život, avšak projevy těchto změn jsou viditelné až v pozdějším věku (21). Představuje pozdní fáze přirozeného průběhu života. Je spojeno s projevy a důsledky funkčních a morfologických změn v involuci, které probíhají druhově specifickou rychlostí (41). U všech stárnoucích lidí dochází k omezení fyzické výkonnosti. Změny působí na celý pohybový aparát (70). Ve stáří se mění postava,

způsob a rychlost pohybu, snižuje se adaptace na změny v prostředí (58). U seniorů se často vyskytují projevy křehkosti, nechutenství, hubnutí, úbytek svalové hmoty a síly, únava, zpomalování chůze a omezování aktivit (24). Vývojová psychologie vymezuje stáří jako období nad 60 (65) let. (33).

1.1.2 Dělení stáří

Kalvach (21) rozlišuje kalendářní, sociální a biologické stáří. Kalendářní stáří se označuje také matriční nebo chronologické. Toto rozdělení stáří je jednoznačně vymezené, zakrývá tedy individuální rozdíly mezi lidmi. Dnes se za počátek stáří považuje věk 65 let, věková hranice se však posouvá, neboť se zlepšováním zdravotního a funkčního stavu lidí se zvyšuje očekávaná doba dožití. Vlastní stáří je vymezeno 75 lety, které se jeví jako uzlový ontogenetický bod. Dnešní členění stáří vychází z pojetí B. L. Neugartenové z 60. let 20. století. Dělí stáří následovně:

- a) 65 - 74 let = mladí senioři
- b) 75 – 84 let = staří senioři
- c) 85 a více let = velmi staří senioři (41).

Další možné dělení může být:

- a) 60 – 74 let = počínající stáří
- b) 75 – 89 let = vlastní stáří
- c) 90 a více let = dlouhověkost (25).

Sociální stáří je obvykle označováno od doby, kdy vzniká nárok na starobní důchod nebo skutečné penzionování. Sociální stáří je charakterizováno změnou sociálních rolí a potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění. Zabývá se riziky, které mohou u seniorů nastat, např. osamělost, pokles životní úrovně, ztráta soběstačnosti, diskriminace (41). Stáří bývá nazýváno jako tzv. třetí věk, který nastává po období dospělosti (druhý věk). Znakem, který rozlišuje druhý a třetí věk, je odchod do důchodu. Čornaničová (21) toto označení dává do souvislosti se vznikem univerzit třetího věku. V současnosti se pojem „ třetí věk“ používá hlavně u aktivit

určených pro seniory (21). Kalvach (21) dále popisuje čtvrtý věk, který označuje jako období závislosti.

Biologickým stářím se vyjadřují involuční změny konkrétního jedince. Hodnotí se funkční stav a výkonnost v souvislosti s involučními změnami, kondicí a patologií u člověka (41). Biologickým stářím se označují všechny vývojové změny jedince, které působí na organické úrovni. Nejdříve dochází ke změnám struktury a poté změnám funkcí. Gregor (21) uvádí, že fyzické změny ve stáří vznikají na základě opotřebování orgánů, zpomalení metabolismu a poklesu biologických adaptačních mechanismů.

1.2 Sociální práce se seniory

Sociální práce je zaměřena na seniory, jejichž funkční schopnosti a soběstačnost jsou omezeny z důvodu působení sociálních, psychických či zdravotních faktorů. Senior není schopen uspokojit své každodenní potřeby. To vede ke snížení kvality jeho života (19). Sociální práce pomáhá seniorům integrovat se do společnosti, stimulovat jejich soběstačnost a aktivní život, podporovat vzdělávání, reagovat na změny potřeb klienta a hledat nové možnosti sociálních služeb (47).

Sociální práce je uplatňována převážně v sociálních službách a jejich prostřednictvím (40). Sociální služby, které senioři nejčastěji využívají, jsou sociální poradenství, osobní asistence, pečovatelská služba, odlehčovací služby, centra denních služeb, domovy pro seniory, krizová pomoc, azylové domy, noclehárny a sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením (32). Všechny druhy sociálních služeb musí být rozvíjeny, aby byla dostatečná nabídka pro seniory a ti si mohli vybrat sociální službu podle svých potřeb a představ (42). V sociálních službách odborně působí sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, zdravotničtí a pedagogičtí pracovníci, rodinní poradci, další odborní pracovníci a dobrovolníci (3).

1.2.1 Role sociálního pracovníka

Postavení sociálního pracovníka vymezuje zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (40). Kompetence sociálního pracovníka musí být legislativně vymezena, aby byla zaručena stejná úroveň kvality sociální práce jako profese (42). Základem práce sociálního pracovníka je vytvořit pocit bezpečí ve vztahu se seniorem (38). Sociální pracovník pomáhá všem klientům se stejným úsilím. Respektuje jedinečnost každého klienta bez jakékoli formy diskriminace. Chrání důstojnost a lidská práva klientů. Podporuje seniora k vědomí vlastní odpovědnosti. Pomáhá všem klientům se stejným úsilím (64).

Sociální pracovník musí především respektovat přání seniora, popřípadě jeho rodiny, s kterou by měl spolupracovat, aby byla péče o seniora kvalitní a komplexní (18). Jestliže sociální pracovník dá klientovi prostor, aby se sám mohl rozhodnout, co si přeje, posílí tak klientův pocit kontroly nad vlastním životem (19). Pracovník by měl být schopen vcítit se do situace klienta, představit si, co prožívá. Měl by brát zřetel na individualitu seniora a respektovat jeho práva na rozhodování o sobě samém. Měl by seniora motivovat k soběstačnosti a zdravému sebehodnocení (35). Mezi činnostmi sociálního pracovníka při práci se seniorem patří vytvoření individuálního plánu péče, zajišťování programu aktivit, kulturní a společenské akce, vzdělávací programy, psychosociální pomoc. Dále má sociální pracovník ve svých kompetencích uplatňování speciálních technik jako jsou taneční a reminiscenční terapie, socioterapie, trénování paměti a jiné (19).

1.3 Aktivní život seniorů

V každém věku by se měl brát ohled na způsob trávení volného času (10). S příchodem stáří se mění naplňování volného času. Seniori hledají nové zájmy a činnosti (72). Podporování aktivního stárnutí je efektivní a důležité z hlediska celé společnosti. Investování do zdraví se projevuje v ekonomickém růstu a sociální

soudržnosti. Aktivní život seniorů má pozitivní vliv na jejich zdravotní stav, sociální integraci a participaci (42).

1.3.1 Význam aktivního života pro seniory

Aktivní stáří je základní podmínkou kvalitního života seniora (35). Pro prožívání kvalitního života ve stáří je důležité ponechat si rozsah svých zájmů, pasivní a aktivní odpočinek udržovat v rovnováze, věnovat se fyzické i duševní aktivitě, chtít poznávat nové věci, pěstovat sociální vazby a navazovat nové vztahy, těšit se z dobrých věcí a vyhýbat se stresovým situacím (37). V procesu stárnutí a ve stáří by se měl brát zřetel na vyváženost tělesného zdraví a tělesné zdatnosti, psychických a sociálních aktivit (24). Aktivní stáří pozitivně působí na fyzickou zdatnost, výkonnost a duševní pohodu. Usiluje o prožívání plnohodnotného života (12). Aktivní život prodlužují trvalá tvořivost, zájem o dění a činnosti, chtít tvořit a poznávat (27).

U seniorů je důležitý strukturovaný program jejich volného času, který mohou vyplnit zájmovými aktivitami (10). Aktivita by měla být volena individuálně podle osobnosti seniora a podle jeho potřeb (47). Je také ovlivněna reálnými schopnostmi seniora, jeho pohybovými, sluchovými, zrakovými a dalšími omezeními (35). Aktivita je dobrovolná, její plánování probíhá s klientem, popř. s jeho blízkými osobami (73). Pohybové aktivity, správná životospráva, duševní a sociální aktivity ovlivňují prožívání stárnutí a stáří (12). Aktivizační činnosti slouží k udržení nebo zdokonalení dosud zachovaných schopností seniora, slouží k rozvržení jejich času (47).

Člověk potřebuje být užitečný, vykonávat určité činnosti a něco dokázat. Člověk ve stáří by měl přijmout svá omezení, radovat se z maličkostí, zaměřit se na činnosti, na které mu stačí síly (27). Dobře volená aktivita slouží k naplňování kvality života seniorů, neboť se díky ní smysluplně zapojují do společnosti. Z dobře vykonané práce má senior kladný prožitek, který vede ke zlepšení životní spokojenosti (31).

Pro člověka jsou důležité sociální vazby, které navazuje a udržuje v každém věku (52). Společné aktivity jsou v seniorském věku nenahraditelné, jelikož plní socializační funkci (10). V listině základních práv a svobod evropské unie je v článku 25 ukotveno

právo starších osob na důstojný a nezávislý život a na podílení se na společenském a kulturním životě (6). Zapojení seniora do života společnosti, přináší stabilitu společnosti, senioři mají možnost předávat moudrosti, obohacují život společnosti. Senior má možnost navazovat nové kontakty, dostává se mu pocitu užitečnosti, buduje si úctu a respekt (42). Senior se může aktivně podílet na chodu společnosti zapojením do dobrovolnické činnosti, nebo péčí o svoji rodinu (16). Možnosti účasti na společenském životě nabízejí kluby seniorů, centra pro seniory, denní stacionáře, divadla, knihovny a další spolky (31).

1.3.2 Aktivní život v sociálních službách pro seniory

Mezi základní činnosti, které sociální služby poskytují, mimo jiné patří výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti (3). Aktivizační činnosti jsou dále obsaženy v standardu kvality sociálních služeb č. 5 Individuální plánování průběhu sociální služby, který se zabývá individuálním přístupem v poskytování sociální služby. Individuální plán vytváří poskytovatel sociální služby společně s klientem, plán závisí na osobních cílech a možnostech klienta (2).

Po domluvě vznikne tzv. osobní cíl, kde je obsaženo, čeho chce konkrétní klient prostřednictvím služby dosáhnout. Individuální plánování vychází z cílů, přání, potřeb a schopností klienta. O individuálním plánu klienta by měli být informováni všichni pracovníci, jež přichází do kontaktu s klientem. Během poskytování sociální služby se mohou naplánované postupy a osobní cíle měnit a přehodnocovat. V zařízení jsou stanovena kritéria, podle kterých se hodnotí, zda bylo dosaženo osobních cílů uživatele sociálních služeb (23).

Aktivity lze rozdělit podle oblasti, kterou stimulují, na aktivity podporující mentální, fyzické a senzorické schopnosti. (44).

1.4 Pohybové aktivity

Vše kolem nás je v pohybu. Pohyb nám umožňuje přesouvat se z místa na místo. Pohybová schopnost ovlivňuje sebevědomí člověka a přináší mu radost (27). V nabídce možností trávení volného času nesmí chybět fyzické aktivity (10). Ve stáří je nutné pravidelně cvičit. Změny, které přicházejí společně se stářím, způsobují změny chůze, která se stává pomalejší. Krok a odraz je kratší. Jestliže však senior pravidelně cvičí a udržuje si tělesnou kondici, není u něj tento jev se změnami chůze patrný. Postoj těla a koordinaci pohybů významně ovlivňuje rovnovážné ústrojí, zrak a hluboké čítí. Je důležité vyšetřit, čím je pohyb ovlivněn. Zhodnotit chůzi, rovnováhu a stoj. Funkční geriatrické vyšetření hodnotí celkový zdravotní stav seniora (27).

Mezi pohybové aktivity lze zařadit tělesná cvičení, sportovně rekreační aktivity, pohybové hry, turistiku, plavání a jiné. Aktivity by se měly střídat (58). Senioři rádi chodí na procházky, jezdí na kole, někteří se věnují zahrádkářství. Fyzické aktivitě se ale senioři věnují jen okrajově, sportují jen zřídka, i když pohyb má velký význam pro jejich kvalitní život (74). Důležitá je motivace seniorů k pohybovým aktivitám, jelikož většina z nich není ochotna používat pohyb jako preventivní opatření jejich zdravotního stavu. Často začínají cvičit až na začátku zdravotních potíží. Senior by měl při cvičení cítit radost, uvolnění a zažívat psychickou pohodu (70). Společnost se snaží iniciovat seniory ke sportu. Vznikají vícegenerační hřiště nebo hřiště přímo určená seniorům. Existují sportovní soutěže pro seniory na místní, národní i mezinárodní úrovni. Některé země pořádají geroolympiády (10).

1.4.1 Formy cvičení seniorů

Pohybové aktivity mají různý charakter a formy (75). Pro seniory jsou nejlepší pomalé a klidné formy pohybu, které pozitivně působí na jeho psychický stav. Pohyb může být zprostředkován také jako masáže, doteky a poklepy. Senior se může pohybovat celým tělem, nebo provádět cviky s prsty na ruce a nohou, cvičení mimických svalů, očí a jazyka (70). Cvičení provádí senior podle svých možností. U

seniorů je třeba dbát na intenzitu tepové zátěže, kterou je dobré konzultovat s lékařem (27). Srdeční frekvence se dá změřit snadno kdekoliv. Důležité je také udržování oběhové a dýchací soustavy (70).

Cvičení s hudbou se provádí při hudbě, kterou má senior rád, může se aktivně pohybovat a cítit rytmus svého těla. Může tleskat nebo podupávat do rytmu. Tato cvičení lze provádět také vsedě (27). Jemná tichá hudba může hrát jako doprovod u cvičení (70). Relaxační cvičení může senior provádět před spaním, ale i během dne, kdy se věnuje dýchacímu cvičení, uvolňuje postupně každou část těla a pozitivně přemýšlí nad sebou samým i životem obecně (27).

1.4.2 Přínos pohybových aktivit

Zachování pohybové aktivity v dostatečné míře, udržování kondice a síly svalů zvyšuje vnímání stáří jako zdravého, aktivního a spokojeného období lidského života (24). Pravidelným cvičením lze zpomalit zhoršování pohybové i psychické kondice seniorů. Pohyb je účinnou prevencí proti nadváze (58). Ovlivňuje také emoce, pocit společenského uplatnění, pocit nezávislosti a dobrého žití, tím tedy přispívá ke spokojenosti seniora (54). Pohyb je určitou prevencí proti mnoha onemocněním (27). Pohybové aktivity snižují riziko předčasných úmrtí a také výskyt civilizačních chorob oběhového systému (24). Pohybové aktivity působí na nervový systém, a tím dochází ke zlepšení rychlosti, výdrže, zručnosti, koordinace pohybů, rychlejší reakci na změny situace (58). Cvičení působí na biologické děje v organismu, stimuluje kognitivní funkce a posiluje imunitní systém (11). Pohyb zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy. Srdce se přizpůsobí větší námaze, jelikož se fyzickou námahou zesilují vlákna srdečního svalu (58). Pohyb mohou ovlivnit také změny respiračního systému (27). Zlepší se pohyblivost hrudního koše, bránice a ventilace plic. Tkáně lépe hospodaří s kyslíkem (58).

1.5 Trénování paměti

Trénováním paměti se zabývá kognitivní trénink, při kterém se procvičuje také pozornost, myšlení a další kognitivní funkce. Snaží se tyto funkce zlepšit nebo udržet v dosavadním stavu. Kognitivní rehabilitaci je dobré používat jako prevenci proti kognitivním poruchám (69). Člověk se ve stáří může psychicky rozvíjet, může využívat velkou kapacitu myšlení a má zachovanou schopnost učit se nové věci (31). Paměť je základem všech duševních procesů a vlastností, myšlení a fantazie (76). Paměť představuje psychický proces a psychickou schopnost. Patří mezi nejdůležitější vlastnosti živých organismů (29). Díky paměti si člověk uvědomuje, kdo je (28). Paměť zlepšuje kontakt s okolím, s vrstevníky i mladší generací (65). Prostřednictvím paměti je člověk schopen přijímat, uchovat a znovu oživit minulé vjemy. Jde o uchování informace o podnětu, který již na člověka nepůsobí. Bez paměti by člověk nemohl využívat svoje zkušenosti a nemohl by se dál rozvíjet (29). Oslabením nebo ztrátou paměti by člověk přišel o vlastní identitu (28). Člověk by ztratil souvislost mezi minulým a přítomným dnem (71).

Základem paměti je fixování a zaznamenávání minulých zkušeností mozkovou tkání (9). Děje se tak prostřednictvím složitých fyziologických dějů v synapsích mezi nervovými buňkami. V mozkové kůře se vytvoří tzv. paměťové stopy, které jsou základním prvkem v procesu zapamatování (29). Paměťový proces se skládá ze vštípení, uchování a vybavení. Porucha paměti může nastat v každé fázi (28). Pozornost a soustředění má velký význam na vštípení informace. Pozornost směřuje duševní činnost člověka na to, co má být vštípeno, a soustředění pomáhá zařadit novou informaci mezi známá fakta. Kapacita paměti je ovlivňována jejím používáním, zatěžováním a procvičováním (65).

1.5.1 Principy trénování paměti

Trénink paměti zahrnuje kognitivní trénink a relaxující psychomotorické cvičení. Při trénování dochází k sociálním kontaktům mezi klienty. Trénováním paměti lze

zvýšit soběstačnost seniorů, což umožňuje důstojné prožití stáří (8). Trenér by měl ve skupině navodit pocit bezpečí a důvěry, který přispívá k otevřenějšímu jednání seniorů. Měl by brát ohled na jedince, kteří potřebují více času. Nabídnout jim pomoc, nechat jim prostor pro odpověď (53). Motivovat seniory, aby k trénování paměti měli pozitivní vztah. Ubezpečit je, že jejich paměť je stále funkční (77).

K seniorům by měl trenér přistupovat individuálně, uzpůsobit trénink jejich schopnostem. Podat a vysvětlit techniky trénování tak, aby byli senioři schopni využívat tyto techniky pro zlepšení zapamatování v každodenním životě. Zvyšovat tak jejich sebevědomí a sebehodnocení. To vede k lepšímu hodnocení kvality jejich života. Senioři se naučí zvládat každodenní problémy s větším nadhledem. Problémy s pamětí přestanou považovat za negativní vliv stárnutí, svůj osud vezmou do vlastních rukou. Cílem trénování je dopřát seniorům pocit úspěchu, že něco dokázali. Trenér zodpovídá za úspěch klientů. Jestliže klient neuspěl, znamená to, že trenér nezvládl svůj úkol. Trenér by měl připravit jednotlivé lekce tak, aby z nich senioři měli dlouhodobý užitek (77).

1.5.2 Přínos trénování paměti

Trénováním paměti se udržuje v kondici nervová síť, která paměť ovládá (51). Zlepšuje nebo udržuje na stávající úrovni paměťové schopnosti, oddaluje zapomínání (44). Pro dobrou paměť je důležité mít dostatek zevních podnětů a udržovat paměť a ostatní kognitivní funkce v činnosti. Senioři by měli být stále vystavováni novým podnětům, poznávat nové lidi a místa, chodit do společnosti, kin, divadel, na výstavy, číst knihy, noviny, luštit křížovky, sledovat televizní dokumenty. Informace, které jsou spjaté s emočním prožitkem, aktivují limbický systém v mozku. Ten má velký vliv na zapamatování i vybavení informace (65). Senior obnoví zapomenuté schopnosti a vědomosti a získá nové. Trénování paměti snižuje pocity úzkosti (33). Zpomaluje patologické biochemické procesy v mozku, podněcuje mozkový metabolismus a posiluje spojení mezi neurony (27). Zapomínání způsobuje u seniora pocit ztráty, úzkosti a frustrace (17). Cítí se méněcenný a nejistý, obtížněji zvládá běžné denní

činnosti. Tomu se dá předejít pravidelným procvičováním paměti (28). Trénováním paměti senior předchází negativním projevům stáří, např. demenci (69). Trénování paměti působí na psychomotoriku, orientaci a komplexní myšlenkové operace (28). Cvičením si upevňuje svoje sebevědomí. Paměť se podílí na udržení soběstačnosti a celkové kvalitě života (69).

1.6 Reminiscence

V českém jazyce je pojem reminiscence používán jako synonymum ke slovu vzpomínka, vzpomínání (20). V používání pojmů reminiscence a reminiscenční terapie se autoři různých publikací liší. Někteří tyto pojmy používají jako synonyma (68). Matoušek definuje reminiscenci jako „*metoda práce se starými lidmi, při níž se vyvolávají vzpomínky na události, které mají pro daného člověka hodnotu.*“ (39, s. 173). Východiskem reminiscence je zájem o životní zkušenosti seniorů, které prožili v minulosti. Reminiscenční terapie je metoda práce se seniory, která vychází z důležitosti vzpomínání (68). Může být prováděna formou individuální nebo skupinovou (47). Dochází k ní při každodenním kontaktu pracovníka s klientem (25). Základní technikou je rozhovor, který se vyznačuje aktivním a empatickým nasloucháním ze strany pracovníka (20).

Vzpomínky jsou součástí života každého z nás. Dávají našemu životu smysl, jsou příčinou radosti i bolesti. Vzpomínky mají vliv na přítomnost i budoucnost člověka (68). Mezi základní vlastnosti lidské psychiky se řadí schopnost vybavovat si vzpomínky. Ty udržují identitu člověka pohromadě (20). Vzpomínky nejsou zcela reálné, ale subjektivně zabarvené, jsou ovlivněny tím, jak je dotyčný vnímal (68). Senior vzpomínky vnímá spíše pozitivně (29). Každý člověk je jedinečný, proto má každý svůj způsob vzpomínání a svoje vzpomínky (68).

Vzpomínání je přirozenou aktivitou. Vzpomínání má často kumulativní charakter, který spočívá v tom, že jedna vzpomínka vyvolá další vzpomínku (68). Při vzpomínání se opět v představách ožívuje minulost vlastní i druhých lidí, osobní zážitky, a také

historické události (20). Záměrným a cílevědomým vzpomínáním lze ovlivnit kvalitu života, používá se tak hlavně u seniorů v institucionální péči (68).

1.6.1 Principy úspěšné reminiscence

Ke každému člověku se musí přistupovat individuálně. Člověk by měl vycítit, že terapeutův zájem je opravdový a upřímný. Základem reminiscence by měly být životní zkušenosti lidí, kteří se na reminiscenci podílejí. Klást důraz na to, co senior stále může dělat, než připomínat, čeho již není schopen (68). Prostředím lze ovlivnit kvalitu reminiscence. Prostory, kde se reminiscence provádí, by měly působit pohodlně, připomínat domácí prostředí a stimulovat vzpomínky. V takové místnosti může být použit starý nábytek, staré obrazy a fotografie, dobové předměty všeho druhu (20).

Při skupinové reminiscenci by měli účastníci sedět v kruhu kolem stolku, o který se mohou opřít, nebo mít připravené pohoštění. Vzpomínky se dají vyvolat pomocí všech smyslů člověka (20). Na navození vzpomínek se využívají vzpomínkové podněty. Mohou to být předměty každodenní potřeby (oblečení, koření, jídlo), dobové činnosti (tanec), prvky prostředí (fotografie, zvuky, plakáty, nábytek) nebo dané téma (rodinné události, historie místa, cestování) (25). Výlety na místa, která jsou spojená se zážitky seniorů, sledování starých filmů, poslouchání hudby, předčítání starých knih jsou další podněty, které mohou být uplatněny při vyvolávání vzpomínek. Senior si během reminiscenční terapie může vytvořit knihu života, mapu života, knihu životního příběhu, vzpomínkovou krabici, kde je obsažen jeho životní příběh (20).

1.6.2 Přínos reminiscence

Práce se vzpomínkami pozitivně působí na zdravotní stav seniorů z hlediska psychického, fyzického i sociálního (25). Senior kalkuluje a rekapituluje svůj život. Napomáhá k přijetí vlastního života, smíření s nedostatky a vlastní nedokonalostí (68). Ve stáří dochází ke ztrátě sociální role, pocitu osamělosti a vzpomínky pomáhají se této skutečnosti přizpůsobit (20). Vzpomínáním je možné dosáhnout zachování sebepojetí,

smíření s prožitým životem, získat pocit celistvosti. Najít pozitivní stránky osobnosti. Zvýšit pocit vlastní hodnoty. Senior si udržuje osobní identitu tím, že to, co prožil, je uchováno v jeho vzpomínkách. Vzpomínání slouží k inspiraci, povzbuzení (68).

Senior se vyrovnává se svým životem, ale také se stářím a blížící se smrtí (68). Touhu po nesmrtelnosti může senior uspokojit v myšlence, že jeho vzpomínky zůstanou v dětech, ve vzpomínkách ostatních. U lidí s demencí jde především o dosažení stimulace, potěšení a sociální interakce (33).

Vzpomínání má důležitý vliv na vytváření duševní pohody člověka. Pomáhá udržet emoční vyrovnanost. Při hledání smyslu života má vzpomínání zásadní úlohu (20). Při vzpomínání senior trénuje své myšlení a paměť (25). Vzpomínky mohou pozitivně ovlivnit začlenění seniora do společnosti, mohou předávat životní moudrosti a zkušenosti dalším generacím (20). Mění tak negativní postoj ke stáří, neboť lidé se díky reminiscenci dozvídají, čím dotyčný v životě prošel, co dokázal, a tím zaniká negativní vnímání seniora. Přináší příjemné a povzbuzující zkušenost. Senior má radost, že se o své vzpomínky může podělit s ostatními, že mu někdo naslouchá. Pozitivní emoce přináší vzpomínání na hezké chvíle v životě, na lidi, které měl rád (68). Vzpomínání na lidi, kteří již nežijí, má také interpersonální funkci, neboť prostřednictvím vzpomínek s nimi nadále udržují kontakt (20). Vzpomínání přináší informace personálu o klientovi, jeho životě, postojích a hodnotách. Vztah mezi klientem a pracovníkem se tak utužuje (25).

1.7 Muzikoterapie

Muzikoterapie je speciální psychoterapeutická metoda, která se zabývá léčebnou a výchovnou prací (48). Působí na hranici medicíny, psychologie a muzikologie. Využívá se v léčebném procesu v psychiatrii, chirurgii, neurologii, rehabilitaci, gynekologii, pediatrii, geriatrii a dalších (34). Muzikoterapie je terapeutický přístup, který pracuje s výrazovými uměleckými prostředky (26). Jako léčebný prostředek používá hudbu (11). V muzikoterapii jsou využívány hudební zkušenosti. Měla by být

vedena kvalifikovaným muzikoterapeutem (26). Muzikoterapeut pracuje s klientem jen s jeho souhlasem, popř. souhlasem rodiny. Jedná v zájmu klienta. Během muzikoterapie je zodpovědný za bezpečnost klienta (5). Při muzikoterapii se ve velké míře používá improvizace (46). Muzikoterapeutické programy se liší z hlediska věku klientů. Existují muzikoterapeutické programy zaměřené na seniory a osoby v terminálním stádiu (26). Průběh muzikoterapie je závislý na klientech, bere se zřetel na jejich schopnosti, přání, ale také problémy. Hudba působí na každého člověka jinak. Zkušenostmi lze zjistit, která hudba má na člověka pozitivní vliv (45).

1.7.1 Principy v muzikoterapii

Muzikoterapie se skládá z aktivizačních a uvolňovacích technik. Při aktivizační se senior aktivně podílí na muzikoterapie. Při uvolňovací technice jde především o relaxaci, vyvolání vzpomínek a emocí. Klient je v roli posluchače (15). Při muzikoterapii se pracuje s hudbou a rytmem, hraje se na hudební nástroje. Senioři si mohou zazpívat, zatancovat si. Používají se také říkadla, kresby, hraní různých rolí. V muzikoterapii se dají využít i rehabilitační a kompenzační pomůcky, např. chodítka, ortézy. Lepší možností je využívat živou hudbu, improvizovat a hrát i na nejjednodušší nástroje. Při muzikoterapii se ve velké míře uplatňuje neverbální komunikace, která je vyjadřována tělem i hlasem (45).

1.7.2 Přínos muzikoterapie

V muzikoterapii jde především o posílení nebo obnovení zdraví klienta (78). Muzikoterapie působí na tělesnou, emocionální, kognitivní, sociální a spirituální stránku klienta. Zvyšuje kvalitu života, pomáhá při zvládání bolesti a stresu, rozvíjí dovednosti v komunikaci a sebevyjádření, rozvíjí osobnost klienta (26). Muzikoterapie rozvíjí neverbální složku komunikace mezi jedinci. Texty písní a známá říkadla jsou uložena v dlouhodobé paměti, zůstávají tak v povědomí seniora. Senior si na ně lehce vzpomene, což posiluje jeho psychickou pohodu a sebevědomí (15).

Slouží k rozvoji mezilidských vztahů, sebevyjádření a učení. Může být používána jako prevence, rehabilitace, nebo léčba (26). Při muzikoterapii se senior odreaguje, zapomene na problémy, nebo na nich naopak může pracovat. Naučí se jiný způsob odpočinku. Senior může zapojit svoji fantazii a tvořivost (45). Muzikoterapie působí na smysly člověka, pomáhá mu vyjadřovat emoce, které dříve potlačoval, což je prevencí před duševními i tělesnými poruchami. Prostřednictvím muzikoterapie si senior zlepšuje ovládání pohybů a dýchání. Pomocí hudby lze obnovit hybnost, koordinaci, nebo mentální čilost. K přirozenému posílení imunitního systému dochází relaxací při hudbě. Muzikoterapie léčí depresivní stavy, psychické, sexuální a psychosomatické poruchy. Pravidelným poslechem dochází ke zlepšení koncentrace, tvůrčích schopností, paměti, usnadňuje rozhodování. Zmírňuje únavu, podrážděnost (48). Pomáhá akceptovat vlastní tělo, cvičit, relaxovat, učí empatii a porozumění ostatním, vidět věci a situace reálně, dosahuje u seniora psychosomatické rovnováže (34).

1.8 Arteterapie

Arteterapie „představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života“ (15, s. 212). K vyjádření používá nejčastěji výtvarné aktivity (39). Jde tedy o léčbu výtvarným uměním (27). V díle se odráží prožitky autora, např. radost nebo naopak smutek, deprese (44). Arteterapie se může využít v prevenci i následné péči v rámci sociální péče, výchovy a vzdělání a zdravotnictví. Arteterapie úzce spolupracuje s psychoterapií (1). U seniorů se závažnějším zdravotním postižením se mohou uplatnit jednoduché výtvarné činnosti, které jsou senioři schopni zvládnout. Výtvary se mohou využít jako předměty k výzdobě zařízení. Senioři se tak podílejí na tvorbě prostředí, kde tráví čas (50).

1.8.1 Techniky v arteterapii

Volba správné techniky závisí na věku, možnostech a schopnostech seniora (66). Oblíbenost v arteterapeutických technikách je velmi individuální. Každý klient má v oblíbenosti jinou techniku, záleží to nejen na jeho osobnosti, ale také aktuální náladě, chuti, nebo potřebách (62). V arteterapii se může využít velké množství materiálu, nejde jen o malování a kreslení na papíře. Svoji kreativitu mohou senioři uplatnit při malování, ubrouskové technice na květináče, malování na hedvábí, tiskání razítka a práci s přírodními materiály. Mohou využít akvarelovou techniku, efekty se solí, vyškrabování obrázků nebo textilní techniky (15). Jednou z nejjednodušších technik je koláž. Dokáže ji vytvořit skoro každý. Mezi jednoduché techniky dále patří volné kreslení tužkou, volná malba prsty namočenými v barvě. K náročnějším technikám patří modelování z hlíny, tematická kresba, interakční kresba ve dvojici, tematické modelování. Téma práce se z pravidla vztahuje k osobě klienta, k jeho vztahu k sobě samému, odráží vztahy k blízkým lidem, nebo se v nich reflektuje pohled na svět (30).

1.8.2 Přínos arteterapie

Arteterapie pozitivně působí na kognitivní, motivační a emocionální stránku klienta. Ovlivňuje psychickou stránku seniora, podporuje jeho zdraví a léčení (1). Významem arteterapie není vytvoření uměleckého díla, ale především jde o seniorovu aktivitu a produktivní činnost. Posiluje si tak sebevědomí z kreativní činnosti. Smysluplně využívá volný čas (44). Senioři stimuluje k aktivitě, posiluje jejich vitalitu a flexibilitu, pracuje s jejich kreativitou (15). Pomáhá mu při zvládnutí jeho neštěstí, dochází při ní k uvolnění mysli. Je užitečná ve vztahu mezi terapeutem a klientem. Jde o symbolickou řeč, kdy se hodně pracuje se symboly, kterým by měl terapeut rozumět. Terapeut by měl interpretovat klientovy pocity vyjádřené pomocí symbolů (4).

Při arteterapii dochází k osobnostnímu růstu, sebepoznání, zmírňuje úzkost, pomáhá při řešení problémů a ovládnutí emocí (1). Při skupinové arteterapii dochází k úzkému kontaktu mezi klienty. Ti si navzájem poskytují zpětnou vazbu, názory

na určitou problematiku, projevují zájem, rady, povzbuzení. Pomáhají si navzájem pochopit vlastní pocity a chování, vzájemně si pomáhají v komunikaci. Při déle trvající skupinové arteterapii se klienti lépe poznávají, jsou více otevřeni, získávají pocit bezpečí. Klienti se díky arteterapii naučí lépe vnímat svoje pocity a vyjádřit je (62). Arteterapie pomáhá seniorům změnit jejich negativní pohled na stáří a problémy s tím spojené. Odkrývá jejich zapomenuté schopnosti a povzbuzuje je k jejich realizování. Ve skupině dostává senior příležitost projevit se před ostatními. Každému účastníkovi arteterapie je dán prostor, aby mluvil o svém problému. Zjišťuje pak, že není jediný, kdo má starosti. Když se klienti svěří se svými starostmi, zvětšuje se důvěra mezi nimi (59).

2 Cíle a výzkumné otázky

2.1 Cíle práce

Cílem práce je zmapovat aktivizační činnosti pro seniory (forma, typ/druh, financování, poskytovatel) v Rychnově nad Kněžnou.

Dílčím cílem práce je zjistit přínos aktivizačních činností pro seniory v Rychnově nad Kněžnou z pohledu seniorů.

2.2 Výzkumné otázky

Pro dosažení cíle práce byla stanovena hlavní výzkumná otázka:

HVO: Jaké aktivizační činnosti pro seniory jsou poskytovány v Rychnově nad Kněžnou?

K hlavní výzkumné otázce byla zvolena dílčí výzkumná otázka:

DVO: Jaký je přínos aktivizačních činností pro seniory z pohledu seniorů?

3 Metodika

3.1 Metody a techniky sběru dat

Teoretická část byla vytvořena pomocí metody analýzy a syntézy dat z odborných zdrojů, které se zabývají problematikou seniorů, trávením jejich volného času a aktivizačními činnostmi.

V praktické části byl zvolen kvalitativní výzkum, který patří mezi základní formy výzkumu v sociálních vědách. Autoři se však velmi liší ve vymezení a přínosu kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkum je zaměřen na získávání hloubkového popisu jedince, skupiny nebo události, které zkoumá v přirozeném prostředí. Studuje procesy, reaguje na místní situaci a podmínky a navrhuje teorie. Mezi základní metody v kvalitativním výzkumu se řadí pozorování, práce s texty a dokumenty, interview a audiozáznamy a videozáznamy (13).

Výzkumník se stává účastníkem výzkumu, který je tím ovlivněn a změněn. Člověk tak spoluvytváří realitu, kterou spíše interpretuje, než objevuje. V průběhu výzkumu se nabízí možnost změn. Pro úspěšný výzkum je důležitý osobní vztah výzkumníka a respondentů. Získaná data jsou bohatá na informace, které jsou získávány do hloubky daného tématu. Většina výzkumů není možné opakovat, jelikož jsou ovlivněny tím, kdo výzkum provádí, časem i místem výzkumu (43).

Výsledky praktické části bakalářské práce měly být původně zpracovány metodou analýzy dokumentů a komparativní analýzou. Komparativní analýza porovnává soubory z hlediska jednoho nebo několika znaků (22). Vyhledává a porovnává vzájemné vztahy mezi proměnnými. Hledá společné znaky, upozorňuje na rozdíly, odlišuje od sebe proměnné. Analýza dokumentů je charakterizována analýzou materiálů, které jsou zdrojem informací souvisejících s cílem práce. Zdrojovými materiály mohou být listiny, části textu se zvláštním významem, filmy, fotografie, zvukové nahrávky (43). Při přípravě a realizaci výzkumu se však ukázala sekundární analýza dat a metoda vytváření trsů vhodnější.

Při realizaci výzkumu byla tedy použita metoda dotazování a technika polořízeného rozhovoru, sekundární analýza dat, které se týkají aktivizačních činností, a metoda vytváření trsů.

Metoda dotazování je specifický způsob získávání informací v sociálním výzkumu. Dotazy vycházejí ze zaměření výzkumu. Základem dotazování je kladení otázek (56). Rozhovor je přirozený prostředek komunikace a způsob získávání informací. Rozhovor patří mezi nejčastěji používané techniky sběru dat. Polostandardizovaný rozhovor vyžaduje přípravu. Pomocí okruhů otázek se stanoví určité schéma, které je závazné. Odpovědi na otázky by měly být přesné, k vysvětlení je vhodné klást doplňující otázky, které pomáhají zpracovat téma do hloubky (36).

Sekundární analýza dat je možná díky rostoucímu objemu dat. Účelem sekundární analýzy dat je analýza dat, která byla zpracována pro jiný výzkumný záměr. Je zapotřebí dostupnost vhodných dat, jejich vyhledání, identifikace, získání a zhodnocení, komplexní přístup k tématu a srovnatelnost proměnných (60). Sekundární analýza dat se používá u osobních dokumentů, které byly vytvořeny z iniciativy autora, u úředních dokumentů, u tištěných a dalších materiálů, jež hromadně předávají informace (22).

Metoda vytváření trsů patří mezi metody používané v kvalitativním výzkumu, která slučuje výroky do skupin podle určité podobnosti. Informace se řadí do trsů dle znaků, které se opakují. Metoda je tedy založena na srovnávání a seskupování dat (43).

3.2 Zkoumaný soubor

U kvalitativního výzkumu je soubor respondentů poměrně malý, statisticky nenáročný na reprezentativnost, používá hloubkové individuální nebo skupinové rozhovory. V centru zájmu výzkumu je člověk – respondent (36).

Při účelovém výběru jsou respondenti vybíráni cíleně podle určitých vlastností. Základem účelového kvótního výběru je definice podskupin základního souboru, podle kterých je cíleně vybírán počet zástupců pro výběrový soubor. Nutným předpokladem je znát kritéria (kvóty), podle kterých se dá základní soubor rozlišit na podskupiny.

Důležité je, aby kvóty souvisely s výzkumným tématem, cíli a výzkumnými otázkami (43).

Základní soubor tvoří klienti denního a týdenního Stacionáře sv. Františka pro seniory v Rychnově nad Kněžnou. Výběrový soubor tvoří 7 seniorů, z toho 5 žen a 2 muži. Bližší charakteristika výběrového souboru je zaznamenána v tabulce 2 Identifikační údaje respondentů (s. 43).

Respondenti byli vybíráni účelovým kvótním výběrem. Pro výběr respondentů – seniorů byly stanoveny 4 kvóty:

- 1) klient denního nebo týdenního stacionáře svatého Františka,
- 2) účastník aktivizačních činností,
- 3) zdravotní stav umožňující provést rozhovor,
- 4) ochota poskytnout rozhovor.

Pracovnice v sociálních službách, která má mimo jiné na starosti aktivizační činnosti, mi pomohla s výběrem seniorů. Původní záměr byl uskutečnit rozhovor s 10 seniory, stanoveným kvótám však odpovídalo pouze 7 seniorů. Bylo vybráno tedy celkem 7 respondentů, z toho s jednou respondentkou nebyl rozhovor dokončen. Při otázkách související s reminiscencí se rozbrečela a rozhovor s omluvou ukončila. Pracovnice v sociálních službách mi na konci výzkumu sdělila, že této respondentce zemřela dcera, když byla v mém věku. Pracovnice o této události také před tím nevěděla, nebyla jsem proto na tuto skutečnost upozorněna.

3.3 Realizace výzkumu

Sekundární analýza dat organizací, které poskytují aktivizační činnosti pro seniory v Rychnově nad Kněžnou, byla provedena z výročních zpráv organizací a jejich internetových stránek. Organizace, které poskytují sociální služby v Rychnově nad Kněžnou, jsem našla prostřednictvím registru poskytovatelů sociálních služeb na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky. Konkrétní informace o organizacích jsem zjistila z jejich internetových stránek, výročních zpráv a rozhovorů se sociálními pracovníky v daných zařízeních.

Polořizené rozhovory k výzkumu, které měly objasnit přínos aktivizačních činností pro seniory, byly provedeny ve Farní charitě v Rychnově nad Kněžnou. Farní charita poskytuje činnosti v rámci:

- denního a týdenního stacionáře svatého Františka pro lidi od 16 let s mentálním postižením, kombinovaným postižením, poruchami autistického spektra;
- denního a týdenního stacionáře svatého Františka pro seniory;
- odlehčovacích služeb pro seniory a lidi od 16 let s mentálním a kombinovaným postižením.

Denní a týdenní stacionář svatého Františka pro seniory poskytují odbornou pomoc, podporu a péči seniorům převážně z Královehradeckého kraje. Usilují o zachování nebo rozvíjení schopností, dovedností a zájmů klientů, posilují tak jejich soběstačnost. Snaží se o smysluplné naplnění volného času klientů mezi vrstevníky a o začlenění do běžné společnosti (7).

Provedení výzkumu jsem měla schválené od ředitelky zařízení již několik měsíců předem, jelikož jsem v tomto zařízení vykonávala odbornou praxi. Před realizací výzkumu jsem kontaktovala paní ředitelku a domluvila jsem si s ní termín výzkumu, který se uskutečnil na jaře roku 2013.

Rozhovor se skládal z předem stanovených otázek, které byly otevřené a uspořádané do okruhů. Jeden okruh se týkal identifikačních údajů respondentů. Následující okruh otázek byl směřován na spokojenost/nespokojenost s aktivizačními činnostmi. Ostatní okruhy byly seřazeny podle aktivizačních činností, každý okruh otázek se týkal jedné z činností. Záznamový arch k rozhovoru je obsažen v příloze č. 1. Podle odpovědí respondentů jsem pokládala doplňující otázky k upřesnění daného tématu. Rozhovor byl prováděn osobně a celý byl zaznamenáván na diktafon. Nahrávky rozhovorů mám uloženy ve svém osobním archivu.

Rozhovory byly vedeny na pokojích respondentů. Každý respondent byl srozuměn s tématem a účelem rozhovoru, poskytováním odpovědí a dobrovolností poskytnout rozhovor. Všichni respondenti byli seznámeni s nahráváním rozhovoru a informováni o anonymitě svých odpovědí. S nahráváním rozhovoru ústně souhlasili. Rozhovor trval v rozmezí 30-50 minut.

4 Výsledky

Výsledky jsou rozděleny do 2 podkapitol podle výzkumných otázek. Podkapitola 4.1 Výsledky k hlavní výzkumné otázce se týká analýzy dat organizací, které poskytují aktivizační činnosti pro seniory v Rychnově nad Kněžnou. Poskytované aktivizační činnosti byly shrnuty do tabulky 1 (s. 38).

Podkapitola 4.2 Výsledky k dílčí výzkumné otázce obsahuje subjektivní názory respondentů na aktivizační činnosti nabízené Farní charitou v Rychnově nad Kněžnou v rámci denního a týdenního stacionáře pro seniory. Výsledky jsem pro větší přehlednost rozdělila do částí podle aktivizačních činností. První část obsahuje identifikační údaje respondentů. Následující část vypovídá o spokojenosti respondentů s aktivizačními činnostmi. Ostatní části se zabývají konkrétními aktivizačními činnostmi – pohybové aktivity, trénování paměti, reminiscence, muzikoterapie a arteterapie.

U každého okruhu nejdříve stručně informuji, na které informace jsem se respondentů ptala. Dále je uvedena tabulka se stručným přehledem odpovědí respondentů. Na konci každého okruhu podrobněji uvádím a porovnávám informace, které jsem od respondentů zjistila a přidávám přímé citace jejich odpovědí.

4.1 Výsledky k hlavní výzkumné otázce

HVO: Jaké aktivizační činnosti pro seniory jsou poskytovány v Rychnově nad Kněžnou?

Bylo zjištěno, že organizace, které poskytují pro seniory aktivizační činnosti v tomto městě, jsou dvě: Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou a Farní charita v Rychnově nad Kněžnou. Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou provozují klub seniorů a domovinku, které nabízejí aktivizační činnosti pro seniory.

Tabulka 1 Poskytované aktivizační činnosti

| Poskytované aktivizační činnosti | | | |
|----------------------------------|---|-----------|-----------------------------------|
| Aktivita | Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou | | Farní charita Rychnov nad Kněžnou |
| | Klub seniorů | Domovinka | |
| Pohybové aktivity | ne | ano | ano |
| Trénování paměti | ano | ano | ano |
| Reminiscence | ne | ano | ano |
| Muzikoterapie | ne | ne | ano |
| Arteterapie | ne | ano | ano |
| Taneční terapie | ne | ne | ne |
| Zooterapie | ne | ne | ne |
| Společenské a kulturní akce | ano | ano | ano |
| Přednášky | ano | ano | ano |
| Výuka cizího jazyka | ano | ne | ne |
| Hraní her | ano | ano | ano |
| Zájmové kroužky | ano | ne | ne |

Zdroj: vlastní výzkum

Z internetových stránek klubu seniorů vyplynulo, že je určen pro seniory z Rychnova nad Kněžnou a přilehlých obcí, kteří pobírají starobní nebo invalidní důchod. Klub seniorů je k dispozici tři dny v týdnu, popřípadě dle potřeby. Senioři platí členské příspěvky klubu. Klub zajišťuje společenské, kulturní a zájmové činnosti, procházky po okolí a výlety. Pro seniory je k dispozici velká společenská místnost, kde pořádají různé přednášky a posezení. Dále mohou využívat malou kuchyňku, kde si připravují občerstvení. Výroční zpráva poukazovala na témata přednášek, která jsou volena podle přání seniorů. Občas dostanou nabídku přednášky, nebo téma vybírá

pracovnice, která seniory s danou plánovanou přednáškou seznámí a zjišťuje, zda by o ni měli zájem. Témata jednotlivých přednášek se různí. V klubu se uskutečnily přednášky o častých nemocech ve stáří jako je diabetes mellitus, osteoporóza, Alzheimerova choroba. Přednášky se ale také týkaly víry, zdravého stravování, využití bylinek atd.

Senioři jezdí na výlety. Ve výroční zprávě jsou uvedeny všechny akce, které klub za daný rok pořádal. V poslední době senioři navštívili zámek v Častolovicích a Muzeum krajky ve Vamberku. Klub uskutečňuje společné návštěvy kulturních akcí, neboť senioři rádi chodí na divadelní představení a koncerty, které jsou konané ve městě nebo v okolí. Při velkém zájmu uspořádají výlet za kulturou i do vzdálenějších měst. Zjistila jsem, že klub také nabízí výuku anglického jazyka, trénování paměti, šachový a pěvecký kroužek. Snaží se nabídnout seniorům takové aktivity, které je osloví, podpoří jejich aktivní život a umožní jim setkání s ostatními seniory. O plánování aktivit diskutují společně s pracovníky. Vyslovují svá přání a nápady, pomáhají tak při tvoření programu klubu.

Na internetových stránkách domovinky jsem se dozvěděla, že poskytuje komplexní služby o osobu seniora. Kapacita zařízení je 10 klientů, která je průběžně naplněna. Domovinka poskytuje služby v pracovní dny od 6:00-18:00 hodin. Její sídlo je v pečovatelském domě, kde má pro své služby vyhraněný jeden byt o velké místnosti, kuchyňce a koupelně. Dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách poskytuje zařízení:

- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně,
- výchovně vzdělávací a aktivizační činnosti,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- pomoc při uplatňování práv a obstarávání osobních záležitostí.

Mezi aktivizační činnosti, které Domovinka poskytuje, patří pohybové aktivity, předcítání, povídání, trénink paměti, reminiscence, hraní her, arteterapie. V rámci pečovatelského domova se senioři mohou účastnit konaných přednášek a besed. Aktivizační činnosti má na starost pracovnice v sociálních službách a dobrovolnice.

Všechny aktivizační činnosti probíhají ve skupině. Dle přání klienta je lze poskytnout i individuálně.

Ve výroční zprávě zařízení a z rozhovoru se sociální pracovníci jsem zjistila, že pohybové aktivity se konají každé ráno, nebo podle potřeb a přání seniorů. Pracovnice v sociálních službách celou aktivitu koordinuje a předvádí cviky, které mají senioři dělat. Mezi pohybové aktivity patří např. házení s míčkem, protahování, procvičování horních a dolních končetin, cviky s prsty. Následuje trénink paměti, kdy se senioři posadí kolem velkého stolu. Pracovnice jim zadává různé úkoly, např. dokončit přísloví, najít ke slovům synonymum nebo antonymum, podle popisu poznat, o jakou věc se jedná, nebo naopak k určité věci přiřadit co nejvíce vlastností. Dále hrají slovní fotbal, pexeso a skládají puzzle. Pracovnice jim předčítá buď denní tisk, nebo knihu.

Ve výroční zprávě je dále uvedeno, že senioři si mohou také vybrat reminiscenci, arteterapii nebo si jen tak povídat. Sociální pracovníce mi sdělila, že při reminiscenci využívají různých pomůcek. Mají zde sbírku starých fotografií města. Pracovnice se snaží pokaždé vymyslet nové téma a vyvolat nové vzpomínky. Senioři si vytvořili vzpomínkové album, kde mají své fotky, u kterých mají napsaný popis a vzpomínky na danou dobu. Někteří z nich si album zkrášlili ručně malovanými obrázky a starými dopisy. Reminiscence se koná nepravidelně, zpravidla jednou za 2 týdny. Arteterapie dle výroční zprávy probíhá jednou za týden. Materiál, který k ní potřebují, mají dostupný v hlavní místnosti. Nejoblíbenější je podle slov sociální pracovníce výroba koláží a malování na určité téma. Výtvořiny zdobí hlavní místnost domovinky a jsou vystaveny po celém pečovatelském domě. Před Vánocemi a Velikonocemi senioři tvoří tematicky zaměřené výrobky, kterými si navodí sváteční atmosféru. Dle slov pracovníce se senioři rádi podílejí na výzdobě prostředí, jelikož se tam pak cítí více jako doma.

Farní charita v Rychnově nad Kněžnou poskytuje sociální služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách:

- pomoc při zvládnutí péče o vlastní osobu,
- poskytnutí stravy, ubytování,
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- činnosti zaměřené na podporu sociálního začleňování,

- činnosti pro udržení a rozvoj osobních a sociálních schopností a dovedností,
- pomoc s komunikací při obstarávání osobních záležitostí.

Ve výroční zprávě jsem se dočetla, že služby poskytují se zaměřením na všestrannou aktivizaci osobnosti klienta. Aktivizační program je směřován na posílení sebevědomí, sebevyjádření a seberealizaci klientů. Umožňuje jim smysluplně naplnit volný čas, trávit čas mezi ostatními seniory a personálem, získávat nové zkušenosti. Klienti se mohou účastnit pohybových aktivit, taneční terapie, trénování paměti, reminiscence, muzikoterapie, arteterapie. Zařízení pro ně organizuje besedy a kulturní a společenské akce.

Aktivizační činnosti připravují dva pracovníci zařízení – pracovníci v sociálních službách. Pohybové aktivity provozují každý den ráno. Nazývají je „ranní rozvíčkou.“ Většinu cviků provádějí vsedě na židlích. Pracovník v sociálních službách mi popsal průběh aktivity. Sedí v kruhu a pracovník jim předvádí. Každý cvik jim pracovník vysvětlí, jak ho mají udělat a k čemu slouží. Poté seniory pozoruje, aby cvik prováděli správně. Nejdříve si procvičí jednotlivé části těla, postupují od hlavy směrem dolů. Větší pozornost věnují procvičení dolních končetin. Následují hry s míčem. Hází nebo si kopou míč v kruhu mezi sebou. Tyto hry občas propojují se cvičením paměti, kdy musí říct jméno toho, komu míč přihrávají. Pracovník se buď přímo her účastní, nebo sleduje a komentuje hru zpovzdálí. Pracovnice mi sdělila, že tyto hry jsou u seniorů oblíbené. Vnímají hru jako zábavu a přitom procvičují své tělo.

Trénink paměti je dle sociální pracovnice oblíbený a hodně využívaný. Senioři cvičí paměť společně ve společenské místnosti. Pracovnice mají k této aktivitě připravené různé pomůcky, jako jsou kartičky se jmény, číslicemi, různé obrázky, pexesa. Zpravidla začínají určením data, pokračují slovním fotbalem. Po té se cvičení různí, aby bylo stále zajímavé a seniory trénink neomrzela. Pro reminiscenci má pracovník připravené dobové předměty. Každá reminiscence je na určité téma, např. školní léta. Pracovnice se snaží navodit atmosféru přečtením příběhu nebo puštěním krátkého filmu. Následuje živá diskuze, výměna zážitků a názorů. Reminiscence se pořádá jednou za týden nebo podle zájmu klientů.

Při muzikoterapii využívají převážně živou hudbu, kdy pracovnice hraje na kytaru, a ostatní zpívají. Druhou možností je, že si sednou do křesel a poslouchají hudbu z magnetofonu. Mohou diskutovat o tom, jakou hudbu poslouchali v mládí, vzpomínají na staré písničky. Z výroční zprávy je zřejmé, že k arteterapii mohou využít prostorů výtvarné dílny, kde je pro ně dostupný veškerý materiál a hrnčířský kruh. Muzikoterapie i arteterapie se konají nepravidelně, jde především o zájem klientů. Zařízení dále organizuje různé besedy, představení. Senioři rádi chodí na představení dětí z místních mateřských a základních škol, které sem několikrát do roka docházejí s vystoupením.

4.2 Výsledky k dílčí výzkumné otázce

DVO: Jaký je přínos aktivizačních činností pro seniory z pohledu seniorů?

Identifikační údaje respondentů

Na začátku rozhovoru jsem zjišťovala pohlaví, věk a rodinný stav respondentů. Jelikož zařízení poskytuje služby denního i týdenního stacionáře, chtěla jsem vědět, který typ sociální služby respondenti využívají a jak dlouhou dobu.

Tabulka 2 Identifikační údaje respondentů

| Identifikační údaje respondentů | | | | | |
|---------------------------------|---------|-----|--------------|-----------|------------------------|
| Respondent | Pohlaví | Věk | Rodinný stav | Stacionář | Délka využívání služeb |
| 1 | žena | 69 | vdova | týdenní | 8 měsíců |
| 2 | žena | 79 | vdova | týdenní | více než rok |
| 3 | žena | 74 | vdova | týdenní | téměř 2 roky |
| 4 | muž | 92 | vdovec | týdenní | 3,5 roku |
| 5 | žena | 81 | vdova | týdenní | 10 měsíců |
| 6 | žena | 83 | vdova | týdenní | 3 roky |
| 7 | muž | 76 | vdovec | denní | 2 roky |
| průměr | | 79 | | | téměř 2 roky |

Zdroj: vlastní výzkum

Výzkumný soubor tvořilo 5 žen a 2 muži. Podle věkové struktury bylo nejmladšímu respondentovi 69 let a nejstaršímu 92 let. Průměrný věk respondentů byl 79 let. Respondentka č. 1 je v zařízení nejkratší dobu, tj. 8 měsíců. Nejdéle je v zařízení respondent č. 4, který pobývá v zařízení 3,5 roku. Průměrná délka služeb, které jsou poskytovány respondentům, je přibližně 2 roky. Všichni respondenti byli vdovy/vdovci. Respondent č. 7 dochází do denního stacionáře. Ostatní respondenti využívají služeb týdenního stacionáře. „*Chodím sem každý den od pondělí do pátku. Odpoledne se vracím domů. Bydlím v domě se synem a jeho rodinou. Dopoledne bych tam ale byl sám, tak radši chodím sem.*“ (respondent č. 7).

Spokojenost s aktivizačními činnostmi

Zajímala jsem se o spokojenost s nabízenými aktivitami. První otázkou jsem zjišťovala, zda klienty někdo informoval o činnostech, které mohou v zařízení využít. Poté jsem jim vyjmenovala aktivizační činnosti, které zařízení nabízí, aby si je připomenuli. Položila jsem jim otázku, jak tráví svůj volný čas, a zda jsou spokojeni s nabízenými aktivitami. Nechala jsem jim prostor, aby si utřídili, co vše ve volném čase dělají. Doptala jsem se, jaké aktivity jsou jejich oblíbené a které jim naopak chybí a chtěli by je v zařízení zavést.

Tabulka 3 Spokojenost s aktivizačními činnostmi

| Spokojenost s aktivizačními činnostmi | | |
|---------------------------------------|------------------|---|
| Respondent | Informovanost | Trávení volného času |
| 1 | informována | společné aktivity, ruční práce, čtení knih, časopisů, internet, procházky |
| 2 | informována | společné aktivity, učení cizího jazyka, čtení knih, cvičení, procházky |
| 3 | informována | společné aktivity, čtení novin, poslech hudby, ruční práce |
| 4 | nebyl informován | společné aktivity, luštění křížovek, posezení na zahradě, sledování TV |
| 5 | informována | společné aktivity, čtení knih, odpočívání |
| 6 | informována | společné aktivity, čtení knih, poslech hudby |
| 7 | informován | společné aktivity, poslech hudby, sledování TV, luštění křížovek |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 4 Nabídka aktivizačních činností

| Nabídka aktivizačních činností | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--|--------------------|
| Respondent | Spokojenost s nabídkou aktivit | Oblíbené aktivity | Chybějící aktivity |
| 1 | spokojena | ruční práce, reminiscence, muzikoterapie | ruční práce |
| 2 | spokojena | cvičení, trénování paměti, reminiscence | výlety |
| 3 | spokojena | reminiscence, trénování paměti | žádné |
| 4 | spokojena | trénování paměti | žádné |
| 5 | spokojena | muzikoterapie | žádné |
| 6 | spokojena | trénování paměti, reminiscence | žádné |
| 7 | spokojena | poslech hudby, reminiscence | žádné |

Zdroj: vlastní výzkum

První otázka se týkala informovanosti o nabízených aktivizačních činnostech. Ptala jsem se respondentů, zda jim bylo sděleno, jaké aktivizační činnosti mohou v zařízení využívat. Pouze jeden respondent uvedl, že informován nebyl. „Víte, jsem tady už dlouho, ale ne, nikdo mi o tom neřekl, teda myslím. Řeknou mi jen, když jdou něco dělat, jestli se chci přidat.“ Ostatní odpověděli, že jim informace podala sociální pracovnice nebo pracovnice v sociálních službách.

Zajímala jsem se, jak tráví respondenti svůj volný čas. Všichni respondenti mi sdělili, že se účastní společných aktivit. „Jsme všichni v jedné místnosti. Povídáme si s ostatními. Cvičíme nebo děláme jiný věci. Kvůli tomu sem chodím tak rád. Jsem aspoň mezi svými.“ (respondent č. 7) Dále každý tráví volný čas jinak. Čtení se ve volném čase věnuje 5 respondentů, z toho 4 respondenti čtou knihy a 1 respondentka čte noviny.

Respondentka č. 2 říká: „*Ráda čtu, nejradši mám historický romány. Ted' mám zrovna jeden rozečtenej.*“ Hudbu rádi poslouchají 3 respondenti. Ruční práce si oblíbily 2 respondentky. Naopak mužská část respondentů ráda sleduje televizi, převážně dokumenty a zprávy. Křížovky ve volném čase luští 2 respondenti a 2 respondentky mají rády procházky. Respondentka č. 1 řekla: „*Když je pěkný počasí, je škoda bejt zavřená vevnitř. Radši chodím ven. Bud' sedím s ostatními na zahradě, nebo se jdeme projít. Ale nesmíme chodit sami, vždycky s náma musí někdo jít.*“ Ostatní způsoby volného času se u každého liší. Respondenti uvedli odpočívání, posezení na zahradě, učení cizího jazyka a používání internetu.

Mé další otázky směřovaly na spokojenost respondentů s nabízenými aktivitami. Všichni respondenti uvedli, že jsou s nabídkou spokojeni. „*Starají se tady o nás dobře. Nemůžu si stěžovat. Věnují se nám dobře. Děláme různé věci, abychom jen tak neleželi v postelích. Pořád nám něco plánují. Je to dobře. Jsem tady spokojená, líbí se mi tady.*“ (respondentka č. 3)

Za oblíbenou aktivitu považují 4 respondenti reminiscenci. Stejně tak si 4 respondenti oblíbili trénování paměti. Respondentka č. 6 k tomu říká: „*Vlastička nám dává různé úkoly, nebo si sedneme kolem stolu a musíme říct jméno toho, kdo sedí vedle nás. Často hrajem slovní fotbal. Ten mám nejradši. Je to sranda.*“ Vlastička je pracovnice v přímé péči, která má na starost většinu aktivizačních činností. Jako další oblíbené činnosti uvedl vždy jeden respondent ruční práce, cvičení, muzikoterapii a poslech hudby.

Pro 5 respondentů je nabídka aktivit dostatečná a jiné aktivity nepotřebují. Respondentka č. 1 by se ráda věnovala více ručním pracím a respondentka č. 2 by chtěla častěji jezdit na výlety. „*Dvakrát do roka jezdíme s charitou na výlet. Byli jsme na horách a na Pastvinách. Bylo tam moc hezky. Líbilo se mi tam. Chtěla bych takle jezdit častějc. Je to aspoň změna než bejt pořád tady. Cestovala jsem celej život a chtěla bych i ted', jen kvůli mému zdraví to už tolik nejde.*“

Pohybové aktivity

První aktivizační činnosti, o kterých jsem s respondenty hovořila, byly pohybové aktivity. Zajímala jsem se, zda mají nějaké omezení, které jim brání v pohybu. Ptala jsem se jich, jestli cvičí samostatně, nebo mají raději cvičení v kolektivu, jak často cvičí a zda provádějí cvičení pravidelně. Hovořila jsem s nimi o průběhu cvičení – jaké cviky dělají, které jsou jejich oblíbené a které nemají rádi. Z jakého důvodu cvičí, jestli jim cvičení přináší radost a jestli cítí, že jim to pomáhá. Zda svůj volný čas tráví pohybem, jsem zjišťovala prostřednictvím otázek na procházky, výlety apod.

Tabulka 5 Pohybové aktivity

| Pohybové aktivity | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------|
| Respondent | Omezení | Forma | Frekvence |
| 1 | bolest nohou, zad | skupinová | pravidelně |
| 2 | bolest hlavy, zad | samostatně, skupinová | pravidelně |
| 3 | nepohyblivost 1 nohy | skupinová | nepravidelně |
| 4 | bolest zad, hrudníku, noh | skupinová | nepravidelně |
| 5 | bolest nohou | skupinová | nepravidelně |
| 6 | po operaci obou kyčlí, bolest ruky | skupinová | nepravidelně |
| 7 | bolest nohou | skupinová | pravidelně |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 6 Procvičování

| Procvičování | | | |
|--------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Respondent | Cviky | Procházky, výlety | Přínos |
| 1 | nevyhraněno | ano | procvičení nohou |
| 2 | nohy | ano | procvičování |
| 3 | hry | ano | procvičování |
| 4 | jednoduché cviky | ne | procvičování |
| 5 | jednoduché cviky | ano | procvičení nohou |
| 6 | jednoduché cviky | ano | procvičování kyčlí |
| 7 | fotbal | ano | radost |

Zdroj: vlastní výzkum

Nejvíce respondenty omezují bolesti nohou, 5 respondentů uvádí bolest nohou jako největší omezení v pohybu, z toho jsou 2 respondenti odkázáni na invalidní vozík. Bolesti zad omezují 3 respondenty. Dále respondenty trápí bolesti hlavy, hrudníku a rukou. Respondentka č. 2 uvádí: „*Někdy se mi motá hlava, tak musím opatrně, ale to je úměrné věku, že jo.*“ Respondent č. 4 říká: „*V tomhle věku, víte, mě bolí hřbet, na hrudníku.*“

Všichni respondenti se účastní pohybových aktivit ve skupině s ostatními. Z toho respondentka č. 2 cvičí samostatně. Uvádí: „*S ostatníma taky cvičím, ale to je pro mě hodně lehký, tak cvičím sama každý den, každý ráno.*“

Pouze 3 respondenti odpověděli, že cvičí pravidelně. Respondentka č. 1 tvrdí: „*Když ráno vstanu a je mi špatně, zkusím udělat aspoň tenhle cvik. Když ho zvládnu, řeknu si, že to ještě není tak hrozný.*“ Ostatní respondenti necvičí pravidelně ze

zdravotních důvodů. Jako časté důvody uvádějí únavu, bolest nohou nebo zad. Respondent č. 4 cvičí jen občas, protože někdy nemá na cvičení náladu, říká: „*Víte, jsou dny, kdy se mi nechce dělat vůbec nic. Prostě jen ležím a na žádný cvičení nemám chuť. To mě pak nepřemluví nikdo.*“

Cviky, které při pohybových aktivitách provádí, jsou různé. Všichni respondenti uvedli, že cvičí jednoduché cviky (otáčení hlavy, kroužení zápěstím, cvičení prstů, prošlapávání nohou), které zvládnou. Z toho 3 respondenti uvádí tyto cviky jako oblíbené. „*V tomhle věku už moc cviků nezvládnou. S nohama nemůžu moc hýbat, takže dělám jen něco. Snažím se cvičit nohy, dělám na špičky a na paty. Ostatním toho cvičí víc, ale já dělám jen tohle a stačí mi to.*“ (respondent č. 6) Respondent č. 7 uvedl fotbal jako nejoblíbenější cvik a říká: „*Od mala jsem hrál fotbal, hrál jsem ho celý život. Tady ho hrajem jinak, sedíme na židli v kolečku a kopeme si míčem. Tomu tady říkáme fotbal. No, je to lepší než nic. A ostatní cvičení není taková sranda.*“

Všichni respondenti chodí na dvůr v hezkém počasí, z toho 6 respondentů chodí na procházky. Respondentka č. 1 říká: „*Chodím často na procházky s Františkem, mám to ráda, chodíme po městě, jdem se podívat na trhy nebo do parku.*“ Respondentka č. 2 uvádí: „*Sami chodit do města nemůžem, chodíme se sestřičkama. Já chodím skoro vždycky. Došla jsem až na Panorámu. A víte proč? Vsadila jsem se s ostatníma, že vylezu ten kopec, a oni říkali, že to nevylezu, a dokázala jsem to.*“ Jediný respondent č. 4 odpověděl, že nechodí na procházky ani nejezdí na výlety. Říká: „*Když je pěkně, jdu si sednout na zahradu, ale jinak už nechodím. Po chvíli mě začnou bolet nohy, to víte, daleko nedojdu. A na výlety? To už vůbec ne. Co bych tam dělal? Ujdu jenom kousek, tak co by tam se mnou dělali. Musel bych jet na vozíku, ale to nechci, lidi by se blbě koukali.*“

V čem vidí přínos pohybových aktivit, se respondenti shodli, že se procvičí. Respondentka č. 2 říká: „*Cvičení mně pomáhá moc, moc. Musím se udržovat psychicky i fyzicky. Když zvládnou cvičení, říkám si, že ještě nejsem tak stará a ještě se o sebe jakž takž dokážu postarat, a mám radost, že jsem to zvládla.*“ Největší přínos vidí v cvičení dolních končetin. Respondentka č. 3 vypráví: „*S pravou nohou už hýbat nemůžu, tak cvičím aspoň tu druhou. Cvičím s ní, aby zůstala co nejdýl funkční. Potřebuju ji,*

abych se mohla aspoň trochu hýbat a stačilo mi chodit s chodítkem. Sedět pořád na vozíku bych nechtěla.“ Respondentka č. 6 má jiný důvod k cvičení, uvádí: „Jsem po operaci obou kyčlí, doktor mi řekl, že je musím cvičit, aby se mi to zlepšilo, tak cvičím. Už cvičím dlouho a kyčle se mi zlepšily, už s nima můžu víc hýbat, po operaci to nešlo vůbec a teď se to lepší, ale pomalu.“

Trénování paměti

Každého respondenta jsem se ptala, zda využívá nabídky trénování paměti s ostatními klienty pod vedením jednoho z pracovníků. Zjišťovala jsem od nich, jak paměť cvičí a zda je tato aktivita u nich oblíbená. Dále mě zajímalo, jestli cvičí paměť i jinými prostředky jako je luštění křížovek, sudoku, čtení knih, časopisů, novin, sledování dokumentů v televizi.

Tabulka 7 Trénování paměti

| Trénování paměti | | | |
|------------------|-------|--|--|
| Respondent | Účast | Jiné cvičení paměti | Přínos |
| 1 | ano | křížovky, sudoku, TV pořady, časopisy, knihy, internet | informovanost, procvičení paměti, kontakt s okolím |
| 2 | ano | knihy, křížovky, cizí jazyk, TV pořady | záliba, vyplnění volného času |
| 3 | ano | noviny, knihy | informovanost, diskuze s ostatními |
| 4 | ano | TV pořady, křížovky | záliba, kontakt s ostatními |
| 5 | ano | knihy | důležitý, blíže nespecifikuje |
| 6 | ano | časopisy, knihy, křížovky, TV pořady | vyplnění volného času, záliba |
| 7 | ano | TV pořady, křížovky, knihy | záliba, zábava, vyplnění volného času, kontakt s ostatními |

Zdroj: vlastní výzkum

Všichni respondenti se účastní trénování paměti. Respondentka č. 1 říká: „*Každý dopoledne trénujeme. Sedneme si do té velké místnosti. Nejdříve si povíme, co je dnes za den a kolikátýho je. Sestřička nám pak řekne nějaký události, co jsou spojený s tím dnem, a pak je to různé. Vždycky pro nás má připravený nějaký cvičení. Je to moc fajn. Baví mě všechny cvičení, které děláme. Nejradši mám ty složitější, mám pak pocit, že jsem dobrá, že mně to ještě pálí.*“

Dále mě zajímalo, zda respondenti trénují paměť i jiným způsobem. Čtení knih zaznělo nejčastěji, věnuje se mu 6 respondentů. Respondentka č. 6 říká: „*Často čtu*

nějaké knížky. Vnoučata mi je kupují, nebo si je půjčuju v knihovně. Mám nejraději knížky s jednoduchým příběhem, abych si u nich odpočnula. Když přijde na návštěvu syn, tak mi vždycky přinese ještě nějaké časopisy, abych tady měla co dělat. Mám nejradši různé skutečné příběhy od lidí.“ Respondentka č. 3 ráda čte noviny a říká: „ Hodně lidí tady kouká na zprávy v televizi, ale já si to radši přečtu. Jsem jediná, která tady odebírá noviny každý den. Pak vím to, co ostatní a ještě něco navíc. K tomu si občas přečtu nějakou pěknou knížku. “

Sledování televize uvedli 4 respondenti, všichni dodali, že koukají na zprávy a dokumenty. Respondent č. 4 mluví o své zálibě ve sledování dokumentů: *„Celý život jsem žil v přírodě, rád jsem chodil na procházky do lesa, obdělávali jsme pole a měli sady. Teď už na to nemám síly někam chodit, ale rád sleduji dokumenty o přírodě. Je tolik krás země. Navíc je tak různorodá. To by se nedalo vše ani vidět na vlastní oči, tak si představuju, že takhle cestuju a poznávám různé krajiny. “*

Respondentka č. 1 mi jako jediná sdělila, že umí pracovat na počítači: *„ Naučila jsem se na počítači, ale umím jen základy. Chtěla jsem se to naučit kvůli vnoučatům, pořád o tom mluví, co dělali na počítači. Teď si s nimi můžu posílat maily a občas si i zavoláme přes ten jeden program. Taký jsem se tam naučila hledat věci, které mě zajímají a co je nového. Je to moc užitečná věc. “* Respondentka č. 2 sdělila, že se již dlouho věnuje učení anglického jazyka. *„Učím se angličtinu, tady zrovna mám tu učebnici. Syn je učitelem angličtiny. Vždycky mi dá úkol, abych se naučila nějaký slovíčka. Tak po obědě, když ostatní odpočívají, já se učím slovíčka. Pak přijede syn a vyzkouší mě. Tak se musím učit, aby si nemyslel, že už jsem stará a nezvládnou to. Naštěstí mám na jazyky celkem talent, tak to jde docela dobře i v mých letech. “*

Trénování paměti považují 4 respondenti za oblíbenou činnost, jejich zálibu, z toho 3 respondenti vidí přínos ve vyplnění volného času. Respondentka č. 5 blíže neuvedla, proč se domnívá, že je trénování paměti přínosem, ale řekla: *„ Chodím s ostatními cvičit paměť, je to důležitý. “* Přínos v trénování paměti vidí 4 respondenti v kontaktu s ostatními. Společné trénování je pro ně příjemně strávený čas, kdy se společně pobaví a popovídají. Respondent č. 7 vypráví: *„ Sedneme si s ostatními a trénujem skoro jako ve škole. Tam nás to ale nebavilo, to jsme museli. Teď nás to ale baví, teda aspoň mě. “*

Sestřička má pro nás připravený různý cvičení a zkusíme naši paměť. Někdy je to docela složitý, ale dá se to zvládnout. Často se u toho i hodně pobavíme. Občas člověk řekne nějakou hloupost, nebo zapomene na věci, který dřív běžně věděl. To je ale stáří, musíme to brát s humorem a aspoň se s ostatníma pobavíme.“ Respondent č. 4 říká: „Chodím tam, abych měl co dělat. Je to docela zajímavý, ale někdy mě to moc nebaví. Když děláme nějaký cvičení, nebo hrajem slovní fotbal, nestíhám odpovídat. To víte, už mi to nepálí tak jako dřív. Ale v pexesu jsem dobřej.“

Reminiscence

Nejdříve jsem každému respondentovi stručně vysvětlila, co znamená pojem reminiscence. Poté jsem zjišťovala, zda mají možnost mluvit o svém životě s ostatními a pod vedením někoho z personálu. Další otázky se týkaly jejich zážitků z minulosti, jestli rádi vzpomínají na to, co v životě prožili a co jim vzpomínání přináší.

V této části rozhovoru respondentka č. 5 rozhovor ukončila. Ve chvíli, kdy jsem se ji zeptala, zda ráda vzpomíná na své zážitky, rozbřečela se. Nabídla jsem jí tedy, že rozhovor ukončíme. Pracovnice mi na konci výzkumu sdělila, že respondentka umřela dcera, když byla v mém věku. Pracovnice o této události také před tím nevěděla, proto jsem na to nebyla upozorněna. Rozhovorem jsem jí tuto událost připomněla, a tak k této situaci došlo.

Tabulka 8 Reminiscence

| Reminiscence | | | |
|--------------|------------------------|-----------------------|--|
| Respondent | Využívání reminiscence | Přístup ke vzpomínání | Přínos |
| 1 | ano | vzpomíná ráda | vzpomínání, relaxace, kontakt s ostatními |
| 2 | ano | vzpomíná ráda | kontakt s ostatními, záliba, vzpomínání hlavně na rodinu |
| 3 | ano | vzpomíná ráda | kontakt s ostatními, odpočinek |
| 4 | ne | nechce vzpomínat | pesimismus |
| 5 | ne | - | - |
| 6 | ano | vzpomíná ráda | vzpomínání, relaxace, vyprávění |
| 7 | ano | vzpomíná rád | vzpomínání, kontakt s ostatními, hodnocení života |

Zdroj: vlastní výzkum

Reminiscence se zúčastňuje 5 respondentů, respondent č. 4 nemá o reminiscenci zájem. Respondentka č. 6 mluví o reminiscenci s nadšením: „*Sejdeme se s ostatními, sedneme si kolem stolu, dáme si kafičko. Sestřička nám většinou přinese nějaký starý fotky, nebo pustí video a pak si vyprávíme třeba o tom, jaký jsme měli zaměstnání. Každý vypráví, co dělal. Připomínáme si tak starý dobrý časy. Je to vždycky moc příjemný odpoledne.*“ Respondentka č. 1 říká: „*Povídáme si s ostatními, co jsme zažili, chtěj vědět tohle to a tohle to, co jsem prožila. Bylo to dobrý i zlý, to život nese. Mám na co vzpomínat.*“

Na otázku, zda respondent rád vzpomíná na minulé časy, odpovědělo 5 respondentů kladně. Rádi vzpomínají na svou rodinu, dětství, školní léta. Respondentka č. 2 tvrdí: *„Víte, když vzpomínáte, co se Vám v životě všechno stalo, vzpomenete si i na zlé časy, na který byste radši zapomněla. Ale k životu patří i špatný chvíle, a když si je s ostatními vyměňujete, přijdete na to, že každý prožil něco zlého a naopak. Často se u vzpomínání zasmějeme, vyprávíme si neuvěřitelné zážitky, co se nám staly, na průšvihy ze školy, nebo jak jsme zlobili rodiče.“* Naopak respondent č. 4 má na vzpomínání opačný názor, říká: *„Nevím, proč bych měl vzpomínat na to, co už je dávno pryč, je to jedno, co bylo, bylo. Změnit to už stejně nejde.“*

Přínos v reminiscenci vidí 4 respondenti v sociálním kontaktu. Respondent č. 7 odpovídá: *„Chodím sem, abych byl mezi svými. Máme podobné vzpomínky, oni prožili to co já. Ví, jak vypadal život před padesáti lety, často na to vzpomínáme. Jakej byl svět bez aut, všech těch vymožeností, jak jsme se nadřeli na polích. Dokonce jsme zjistili s jednou paní tady, že jsme chodili do stejné školy, to pak bylo vzpomínání.“* Při reminiscenci vzpomínají na dávné časy, 4 respondenti označili připomínání svých prožitých let jako přínos této aktivity. Respondentka č. 2 říká: *„Jedno z témat, které jsme probírali, byla naše dovolená. Sestřička přinesla různé knížky o cestování, prohlíželi jsme si je a vyprávěli, kde jsme byli. Většina nikdy nebyla u moře, to víte, dřív to nešlo. Můj manžel ale uměl výborně 4 jazyky a pracoval pro různé delegáty, tak jsme i hodně cestovali. Takže jsem všem mohla povyprávět, kde všude jsem byla a jaký to tam bylo, co jsem viděla. Docela je to zajímavé a já jsem se o ty krásné zážitky ráda podělila. Dokonce jsem si přinesla staré deníky, který jsem si dřív psala, abych na nějakou cestu nezapomněla. A to víte, že bych jinak zapomněla. Úplně jsem zapomněla na krásnou cestu do Turecka, tak jsem si ji tím připomněla. A jak ostatní koukali, kde všude jsem byla.“*

Dále se 3 respondenti shodli, že když vzpomínají na hezké časy, uvolní se a lepší si náladu. *„Vyndám si ze stolku staré fotky, lehnu si do postele a prohlížím je. Vzpomínám na svatbu, na narození dětí, všechno se mně najednou vybaví. Měli jsme moc pěkný domek kousek za městem s velkou zahradou, děti si tam tak rády hrály. Koukám na ty fotky a úplně si vybavím vůni rozkvetlé třešně. Zavřu oči a jako bych se*

najednou ocitla na naší zahradě.“ (respondentka č. 3). Respondent č. 4 má na vzpomínání odlišný názor, sdělil: „Nechci vzpomínat, zažil jsem hodně ošklivé chvíle a těch pár pěkných za to ani nestojí. Nechci si to vybavovat a už vůbec to nechci říkat před ostatními. Svoje vzpomínky si odnesu do hrobu, tady je nikomu říkat nebude.“

Muzikoterapie

V okruhu otázek muzikoterapie jsem se respondentů ptala, zda rádi poslouchají hudbu, zda si ji pouští jako doprovod u nějaké činnosti. Poslední otázky se týkaly relaxaci při hudbě.

Tabulka 9 Muzikoterapie

| Muzikoterapie | | | |
|---------------|---------------|--|--------------------|
| Respondent | Poslech hudby | Hudba při činnosti | Relaxace při hudbě |
| 1 | ano | ve skupině, občas při pletení, vyšívání | ano, ráda |
| 2 | ano | ve skupině | ano |
| 3 | ano | ve skupině, při čtení novin, při malování | ne |
| 4 | ano | ne | občas |
| 5 | - | - | - |
| 6 | ano | občas | výjimečně |
| 7 | ano | ve skupině, při luštění křížovek, sledování TV | ano, často |

Zdroj: vlastní výzkum

Všichni respondenti se shodli, že rádi poslouchají hudbu. Odpovědi se různí pouze ve stylu hudby. Respondent č. 7 říká: „*Rád poslouchám dechovku, je to taková pohoda, moc se mi to líbí.*“ Na rozdíl od něho respondentka č. 2 uvádí: „*Nejraději poslouchám vážnou hudbu. Nejoblíbenější skladatele mám Smetanu a Dvořáka, ty si často ráda poslechnu. Syn je hudební skladatel. Skládá hudbu k filmům, a tak když složí něco nového, pustí mi to a já mu na to řeknu svůj názor, co by tam mohl upravit a změnit.*“

Moje další otázka směřovala na situace, kdy si hudbu pouštět. 5 respondentů se účastní pouštění hudby ve skupině. Respondentka č. 1 k tomu dodává: „*Sestřička nám dá vybrat, jakou hudbu chceme poslouchat. Nějakou si vybereme. Častěji ale přinese kytaru a zpěvníky a zpíváme jako za mlada u táboráku. Je to dobré zpříjemnění dne.*“ Dále dodává: „*Ráda si pouštím staré písničky, když pletu. Jsem na to tak zvyklá. Už od dětství jsem ráda zpívala.*“ Respondent č. 7 také kladně hodnotil zpívání s ostatními a dodal, že poslouchá hudbu často a rád. „*V mládí jsme si s přáteli pouštěli písničky pořád. Pak jsme začali chodit na různé tancovačky, v létě jsme zpívali u ohně, když jsme dělali brambory na ohni, ale také při práci, aby nám to šlo rychlejc od ruky. Měli jsme oblíbené písničky, ty si pamatuju dodnes. Rád koukám na dechovku v televizi, nebo ji poslouchám v rádiu. Vím přesný čas, kdy hrajou. To pak sednu k televizi nebo rádiu a poslouchám. A když mám dobrej den i tu křížovku si u toho vyluštím.*“ Ze všech respondentů se jediný 4. respondent neúčastní poslechu hudby s ostatními klienty zařízení. Odůvodňuje to: „*Nikdy jsem neměl vztah k hudbě. Rytmus a noty, to mi nic neříká. Nikdy jsem nebyl na zpívání, ani na žádnéj nástroj jsem se nikdy nenaučil.*“

Odpočívání při hudbě využívá 5 respondentů, z toho 2 respondenti mají tuto relaxaci v oblibě. Respondentka č. 1 říká: „*Můj otec byl hudebník, často doma hrával. Uměl hrát snad na cokoli, co měl zrovna po ruce. Maminka zase uměla krásně zpívat. Naučila mě zpívat a otec mě naučil hrát na klavír. Máme hudbu v rodině. A tak když mám dlouhou chvíli, pustím si staré písničky a vzpomínám na ty krásný časy.*“ Respondentka č. 3 má na odpočívání při hudbě odlišný názor. „*Když jsem unavená a chci odpočívat, tak si hudbu nikdy nepouštím. Vždyť přeci ticho léčí. Bydlela jsem na venkově a tam to byla jinačí muzika. Od rána do večera bylo slyšet zpívat ptáky, hučela řeka. To je to pravý.*“

Arteterapie

Při rozhovoru o arteterapii jsem se respondentů ptala, jaký mají vztah k výtvarnému umění, jestli rádi kreslí a malují. Dále jsem zjišťovala, jestli se věnují ručním pracím. Poslední otázka zkoumala, zda respondenti chodí do výtvarné dílny.

Tabulka 10 Arteterapie

| Arteterapie | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------|--|----------------|
| Respondent | Vztah k výtvarnému umění | Malování, kreslení | Ruční práce | výtvarná dílna |
| 1 | výstavy, galerie | ano | pletení, vyšívání, ubrousková technika | Ano |
| 2 | žádný | výjimečně | pletení, šití | ano |
| 3 | výstavy | ano, ráda | pletení, háčkování | ano |
| 4 | žádný | ne | ne | ne |
| 5 | - | - | - | - |
| 6 | oblíbené obrazy | občas | pletení | ano |
| 7 | žádný | ne | zřídka kdy | ne |

Zdroj: vlastní výzkum

Má první otázka směřovala k výtvarnému umění. Ptala jsem se, zda se respondent o výtvarné umění zajímá. Ze všech respondentů 2 respondenty odpověděly, že výtvarné umění mají rády. „Dříve jsme chodili s manželem na všechny výstavy, které byly v okolí. Občas jsme zajeli na nějakou významnou výstavu i do Prahy. Můj manžel

byl velkým milovníkem umění. Já jsem mu ze začátku moc nerozuměla, ale v každé galerii mě manžel poučil o díle, na které jsme zrovna koukali. Měl pro umění cit a já jsem se to od něj aspoň trošku naučila.“ (respondentka č. 1) Respondentka č. 6 mi ukázala obraz, který má v pokoji a hovořila o jeho historii, k tomu dodala: *„Mám jen pár oblíbených obrazů, umění jinak vůbec nerozumím. Nekoukám na to, jestli obraz namaloval nějaký známý malíř. Když uvidím obraz, buď se mi líbí, nebo ne.“* Naopak 2 respondenti uvedli, že se o výtvarné umění vůbec nezajímají. Respondent č. 4 řekl: *„Výtvarné umění? Tak to mě vůbec nezajímá. Naprosto tomu nerozumím, ani jsem se o to nikdy moc nepokoušel.“*

Malování a/nebo kreslení se věnují 4 respondenti, z toho 2 respondenti jen občas. Respondentka č. 6 pravila: *„Občas si kreslím, když mám dlouhou chvíli. Když přijde vnučka s dcerou, tak si spolu kreslíme. Dětský kreslení ještě zvládnou.“* Respondentka č. 3 bere malování a kreslení jako svůj koníček. *„Dlouhá léta jsem pracovala v dětském domově, byla jsem každý den mezi dětmi a ty musíte nějak zabavit. Často jsme si malovali, kreslili, stříhali a lepili. Vyráběli skládačky z papírů, kreslili křídama na chodníku a dělali různé výstavy. Musela jsem teda pořád vymýšlet nové a nové nápady, jak je zabavit. Na Vánoce a Velikonoce se vždycky něco vymyslelo, ale přes rok to bylo horší. Naštěstí se vždycky něco vymyslelo a děcka se zabavily.“*

Respondenti odpovídali na otázku, zda mají rádi ruční práce. Oblibu v ručních pracích uvedlo 5 respondentů, z toho 1 respondent se jim věnuje pouze okrajově a uvádí: *„Dříve jsem se věnoval výrobě draků, které se pak pouští ve větru. Udělal jsem jich za život docela dost. Ted' už se k tomu vracím jen málo. Nemám už takový cit v rukou, kterej je na to potřeba. Když se tady stávil můj známý s právníkem, tak jsme společně jednoho draka udělali.“* Všechny respondentky se věnují pletení, shodly se, že pletly oblečení svým dětem. Respondentka č. 2 říká: *„Plíst mě naučila moje babička, už když jsem byla malá. Pak jsem pletla oblečení pro děti a vnučata. Ted' mám rozpletenou šálu. Nestihla jsem ji doplíst dřív. Vydržím to vždycky jen chvíli a pak mě začnou bolet prsty, ale brzo už ji snad dopletu.“*

Na otázku, zda navštívili výtvarnou dílnu, odpověděly 4 respondentky ano. Z toho 1 respondentka uvedla, že do dílny dochází pravidelně. *„Do dílny chodím aspoň jednou*

za čtrnáct dní. Když jsem ještě byla doma, naučila jsem se ubrouskovou techniku. Všechny květináče jsem polepila ubrousky. Když jsem přišla sem, naučila jsem je pracovat s ubrousky, teď jsou tady už taky skoro všechny květináče polepený obrouskama. A je to hnedka hezčí.“ Ve výtvarné dílně je pro klienty dostupný hrnčířský kruh. Všechny respondentky uvedly, že si vyzkoušely na kruhu vytvarovat hrníček. „Pracovnice mi ukázala, jak se na kruhu pracuje. Pak jsem si to sama vyzkoušela. První věc se mi vůbec nepovedla. Už nemám tak citlivý ruce, ale další hrneček už se povedl líp. No a teď už jsem se je docela naučila dělat. Chce to trpělivost. Některý hrníčky a jiný výtvary ode mě se dokonce prodaly na jedny charitativní akci,“ svěřila se respondentka č. 3.

Jaký je přínos jednotlivých aktivizačních činností dle subjektivního názoru každého respondenta, je zaznamenáno v následující tabulce.

Tabulka č. 11 Souhrn přínosu aktivizačních činností

| Souhrn přínosu aktivizačních činností | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|---|---|--|--|
| Respon- dent | Pohybové aktivity | Trénování paměti | Reminiscence | Muzikoterapie | Arteterapie |
| 1 | procvičení nohou | informovanost, procvičení paměti, kontakt s okolím | vzpomínání, relaxace, kontakt s ostatními | relaxace, záliba, kontakt s ostatními, | záliba, využití svých dovedností |
| 2 | procvičová- ní | záliba, vyplnění volného času | kontakt s ostatními, záliba, vzpomínání | relaxace, záliba | vzpomíná- ní, záliba |
| 3 | procvičová- ní | informovanost, diskuze s ostatními | kontakt s ostatními, odpočinek | kontakt s ostatními | záliba, využití výrobků k prodeji |
| 4 | procvičová- ní | záliba, kontakt s ostatními | pesimismus | vyplnění volného času | žádný |
| 5 | procvičení nohou | důležitý, blíže nespecifikuje | - | - | - |
| 6 | procvičová- ní kyčlí | vyplnění volného času | vzpomínání, relaxace, vyprávění | kontakt s ostatními | záliba |
| 7 | radost | záliba, zábava, vyplnění času, kontakt s ostatními | vzpomínání, kontakt s ostatními, hodnocení života | relaxace, záliba | záliba |

Zdroj: vlastní výzkum

5 Diskuze

5.1 Diskuse k hlavní výzkumné otázce

HVO: Jaké aktivizační činnosti jsou poskytovány seniorům v Rychnově nad Kněžnou?

Organizace, které poskytují sociální služby pro seniory, jsou v tomto městě dvě: Farní charita v Rychnově nad Kněžnou a Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou. Dle zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách (3) patří mezi služby poskytovanými organizacemi výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti. Tyto organizace poskytují v rámci sociálních služeb aktivizační činnosti pro seniory. Souhlasím s plánem rozvoje sociálních služeb města a regionu Rychnov nad Kněžnou na období let 2010-2013 (57), který uvádí, že je potřeba rozšířit nabídku sociálních služeb pro seniory, aby byla uspokojena narůstající poptávka po těchto službách. Stejný záměr má Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (49), který usiluje o to, aby byly rozvíjeny všechny druhy sociálních služeb, a tím vznikl pestřejší výběr pro seniory. Tento program chce docílit podporování aktivního stárnutí, neboť investování do aktivního života seniorů je důležité nejen z hlediska seniora jako jedince, ale je významné pro celou společnost a projevuje se i v ekonomickém růstu státu. Myslím si, že je velmi důležité, aby si jedinec mohl vybrat z určité nabídky služeb takovou službu, která pro něj bude nejvhodnější.

Ze sekundární analýzy dat Farní charity v Rychnově nad Kněžnou a Sociálních služeb města Rychnov nad Kněžnou vyplývá, že usilují o širokou nabídku aktivit pro seniory. Dle mého názoru je důležité, aby organizace poskytovaly různorodé činnosti, aby si každý mohl najít aktivitu, která ho zajímá. Dále je vhodné zaměřit aktivity více směry. Jak uvádí Kalvach (24), tělesné, psychické a sociální aktivity by měly být vyvážené. Domnívám se, že každý jedinec preferuje určité aktivity. Avšak jsem přesvědčena, že je pro něho velkým přínosem věnovat se více druhům aktivit. Haškovcová (10) se zmiňuje o důležitosti pravidelného denního režimu seniorů, který by měl obsahovat strukturovaný program jejich volného času. Z informací od organizací

jsem zjistila, že nabízené aktivity pro seniory mají svůj harmonogram, který se dle potřeb může upravit tak, aby vyhovoval klientům, což je dle mého názoru velmi důležité, aby se v první řadě bral zřetel na klientův názor. Motlová (47) vidí smysl aktivizačních činností v pozitivním působení na zachování schopností seniora, ale také sloužící k rozvržení jejich času. V rozhovorech respondenti uvedli i své osobní zájmy, kterými také vyplňují svůj volný čas, např. učení anglického jazyka. Souhlasím s Motlová, že aktivizační činnosti vyplňují jejich volný čas, avšak měl by jim být dán prostor pro jejich individuální zájmy a koníčky, kterým se také chtějí věnovat. Souhlasím s tvrzením Langmeiera a Křejičkové (37), že je důležité, aby se senior i ve stáří věnoval svým zájmům, chtěl poznávat nové věci a pěstoval sociální vazby. Jak vyplynulo z výzkumu, respondenti často uvádějí jako přínos aktivit právě tyto důvody. Sociální zařízení přizpůsobují svoje činnosti do určité míry zájmům klientů. Senioři se tak mohou věnovat dále svým koníčkům, jako jsou např. ruční práce nebo poslech hudby. Myslím si, že je vhodné, již na začátku kontaktu s klientem zjistit, jaké jsou jeho zájmy a koníčky, a tím také blíže poznat osobnost klienta. Haškovcová (10) vidí nenahraditelnost aktivizačních činností v jejich sociální funkci. Senioři tak navazují nové vztahy a utužují vztahy dříve vybudované. Setkávají se se svými vrstevníky, ale také s ostatními lidmi. Aktivizační činnosti tak brání osamělosti a sociální izolaci seniorů od společnosti (24). Organizace, nabízející aktivizační činnosti, pořádají společenské a kulturní akce, např. přednášky, posezení, představení, kde mají senioři možnost navazovat sociální kontakty. Myslím, že je velmi důležité zapojovat seniory do dění společnosti. Zabraňuje to pocitu méněcennosti u seniorů, vědí, co se ve společnosti děje, jsou její součástí a podílí se na chodu společnosti. Důležité je, aby se senioři setkávali nejen se svými vrstevníky, ale také s veřejností.

5.2 Diskuze k dílčí výzkumné otázce

DVO: Jaký je přínos aktivizačních činností pro seniory z pohledu seniorů?

Všichni dotazovaní uvedli, že jsou s nabídkou aktivizačních činností v zařízení Farní charity v Rychnově nad Kněžnou spokojeni. Otázkou zůstává, zda by o případné nespokojenosti vůbec hovořili. Mohli by mít totiž obavy, že by negativní vyjádření mohlo mít dopad na jejich péči a život v zařízení.

Ve své knize uvádí Kozáková a Müller (31), že úspěch z dobře vykonané práce zlepšuje životní spokojenost seniora. Z výzkumu vyplynulo, že respondenti mají radost ze zvládnutí určité činnosti, např. cvičení nebo při hře pexesa. Domnívám se, že tento pocit je nenahraditelný. Senior si tak dokazuje, že ještě něco zvládne, má na to síly a nepřišel o své schopnosti a dovednosti. Ty by se měly pomocí aktivizačních činností rozvíjet, udržovat a objevovat ty zapomenuté. Prožívání aktivního stáří je základní podmínkou pro kvalitní život seniorů (35). Respondentka č. 2 na toto téma pravila: „*Víte, člověk na sobě musí pořád pracovat a udržovat se fit.*“

Pohybové aktivity

V nabídce aktivizačních činností by pohybové aktivity měly zaujímat své místo. Myslím, že je nepostradatelné, aby se senioři mohli účastnit pohybových aktivit. Pravidelné cvičení je ve stáří velmi důležité (27). S příchodem stáří dochází k omezení fyzické výkonnosti a mění se celý pohybový aparát (70). Respondenti uvedli bolesti nohou jako nejčastější příčinu omezení v pohybu. Druhou nejčastější příčinou byly bolesti zad. Pravidelným cvičením lze však těmto omezením předejít a zpomalit jejich zhoršování. Přispívá k jejich fyzickému i psychickému stavu. Má vliv na jejich zdravotní stav, působí jako preventivní opatření mnoha nemocí, které se často vyskytují ve stáří. Zvládnutí cvičení zvyšuje sebevědomí seniora. Respondentka č. 1 říká: „*Když ráno vstanu a je mi špatně, zkusím udělat aspoň tenhle cvik. Když ho zvládnou, řeknu si, že to ještě není tak hrozný.*“

Souhlasím s názorem Štilce (70), který píše o důležitosti motivace seniorů k pohybovým aktivitám. Motivace se zvyšuje, když má senior ze cvičení radost, cítí uvolnění a zažívá psychickou pohodu. Z výzkumu je zřejmé, že všichni dotazovaní respondenti se účastní pohybových aktivit ve skupině. Z odpovědí respondentů však vyplývá, že důvod účastni na pohybových aktivitách je procvičení. Jediná respondentka č. 2 jako důvod ke cvičení vidí radost ze zvládnutí cviků. Ostatní respondenti cvičí zejména kvůli tomu, aby si udrželi pohybovou schopnost. Usuzuji tedy, že by bylo přínosné, motivovat seniory více k pohybovým aktivitám. Vysvětlit jim, k čemu všemu přispívá pravidelné cvičení. Pro seniory jsou vhodnější pomalé a klidné formy pohybu. Senior může do pohybu zapojit celé tělo, nebo procvičovat prsty na nohou a rukou, protahovat končetiny (70). Ve výzkumu se jednoduché cviky projevily jako nejoblíbenější. Jako důvod respondenti uváděli, že nejraději dělají cviky, které zvládnou a nevyčerpají se u nich. Složitějších cviků se obávají. Myslím, že tyto důvody jsou přirozené. Senior se obává, aby se nezranil a nezhoršil si tak zdravotní stav. Cviky, které jsou jednodušší na provedení, jim přináší radost ze zvládnutí cviku, což se domnívám, je v každé situaci přínosem. Haškovcová (10) tvrdí, že senioři rádi chodí na procházky a cestují. Toto tvrzení výzkum potvrzuje. Většina respondentů (kromě respondenta č. 4) ráda chodí na procházky a využívá možnosti výletů organizovanými zařízeními.

Trénování paměti

Trénování paměti se účastní všichni respondenti. Kozáková a Müller (31) uvádí, že i ve stáří má člověk zachovanou schopnost učit se nové věci. Tento výrok potvrzuje odpověď respondentky č. 2, která se věnuje studiu anglického jazyka. Pravila: „*Tak se musím učit, aby si nemyslel, že už jsem stará a nezvládnou to. Naštěstí mám na jazyky talent, tak to jde docela dobře i v mých letech.*“ Souhlasím s tvrzením Suché (65), že procvičováním a používáním paměti se její kapacita udržuje a zlepšuje. Senior, který má snahu učit se, nebrání se novým informacím, udržuje paměť v dobré kondici. Poznává nové věci, nabírá nové zkušenosti a poznatky. Díky novým informacím má

také, dle mého názoru, větší přehled o tom, co se děje v jeho okolí, nebo dokonce na celém světě. Na mou otázku, zda respondenti cvičí paměť i jiným způsobem, odpověděli, že ano. Nejčastěji zaměstnávají paměť při čtení knih, luštění křížovek a sledování zpráv ve svém volném čase. Ve stáří se zapomínání stává čím dál častější součástí života. Senior zapomíná především informace, které se ukládají do krátkodobé paměti, dlouhodobou paměť má zpravidla zachovanou a je schopen vybavit si i zážitky z dětství. Dle názoru Jarošové (21) se stáří může charakterizovat zhoršením krátkodobé paměti se zachovalou dlouhodobou pamětí. V rozhovoru s respondentkou č. 2 o trénování paměti řekla: „*No musím si ji trénovat, cítím, že to pomáhá, ale taky zapomínám. Takový jednoduchý věci zapomenu, třeba co bylo včera k obědu.*“

Mezi přínosy trénování paměti zařadili 4 respondenti kontakt s ostatními. Společně tráví volný čas, při řešení cvičení mohou diskutovat, pobaví se a upevňují vzájemné vztahy. Další výhody trénování paměti respondenti uvedli ve vyplnění volného času, získání nových informací a 4 respondenti považují trénování paměti za zálibu. Myslím si, že zvláště při této činnosti, je důležité dát prostor všem zúčastněným, aby se mohli projevit. Počkat na pomalejší jedince, aby měli čas na odpověď, nespěchat na ně, jen jim nabídnout pomoc při řešení, ale nevnucovat odpověď. Pumrlová (53) uvádí, že by měl být dán prostor pro slabší jedince. Z výpovědi respondenta č. 4 se domnívám, že pracovník, který trénování paměti vede, nehledí na pomalejší jedince a nedává jim potřebný prostor k vyjádření. Respondent č. 4 řekl: „*Je to docela zajímavý, ale někdy mě to moc nebaví. Když děláme nějaký cvičení, nebo hrajem slovní fotbal, nestíhám odpovídat. To víte, už mi to nepálí tak jako dřív.*“ Jsem přesvědčena, že respondenta č. 4 by trénování bavilo více, kdyby mu byl dán prostor pro vyjádření.

Reminiscence

Reminiscence může probíhat ve formě individuální i skupinové (47). Skupinové reminiscence se účastní 5 respondentů. Sdělili mi také, že jsou potěšeni, když za nimi někdo přijde a mohou si společně popovídat a zavzpomínat na staré časy. Kalvach (25) tvrdí, že k reminiscenci dochází při každodenním kontaktu pracovníka s klientem.

Myslím, že je velmi důležité, aby se pracovníci, kteří přicházejí do blízkého kontaktu s klientem, o ně zajímali, povídali si s nimi, vyslechli jejich příběh. Nesouhlasím s Kalvachem, že k reminiscenci dochází každý den, kdy se pracovník dostane do kontaktu s klientem. Jsem přesvědčena o tom, že pracovník musí v první řadě chtít se věnovat klientovi a naslouchat mu. Udělat si čas a vyslechnout si jeho příběh, jeho trápení. Důkazem toho, že pracovníci nemají na klienta dostatek času a dostatečně se mu nevěnují, je rozhovor, který jsem prováděla s respondentkou č. 5. Pracovnice nevěděla, že klientce umřela dcera, a já jsem ji tuto nešťastnou událost nevědomě připomněla.

V knize *Reminiscence* Janečková a Vacková (20) píše, že jsou senioři, kteří vzpomínají rádi, ale existují také senioři, kteří vzpomínání nemají v oblibě. Ve výzkumu se ukázalo, že 5 respondentů vzpomíná rádo a 1 respondent vzpomínání nevyhledává. Myslím, že hodně záleží na postoji člověka k životu. Respondentka č. 3 řekla: „*Ze života jsem si vybrala jen to hezký.*“ Jaký zaujímá senior postoj ke vzpomínkám, nejspíše ovlivňují události, které v životě prožil. Chápu, že člověk, který zažil hodně smutných chvil v životě, by na ně rád zapomenul a v žádném případě si je nechce znovu připomínat. Věřím ale, že každý prožil v životě i hezké zážitky, které by mu mohly pomoci ve chvílích, kdy se necítí dobře.

Janečková a Vacková (20) radí, že prostory, kde se reminiscence uskutečňuje, by měly stimulovat vzpomínky a působit domácím dojmem. Pracovnice v zařízení se snaží upravit prostor tak, aby se v něm klienti cítili dobře a uvolněně. K reminiscenci využívá starých obrazů a fotek, pouštění starých filmů a hudby. Navozuje atmosféru přečtením příběhu z minulých dob. Příběhy vybírá podle tématu, o kterém budou vzápětí diskutovat. Největším přínosem reminiscence respondenti uvedli kontakt s ostatními a připomínání si toho, co v životě prožili. Respondent č. 7 řekl: „*Chodím sem, abych byl mezi svými. Máme podobné vzpomínky, oni prožili to co já.*“ Špatenková a Bolomská (68) píše, že při reminiscenci mají senioři radost z toho, že se mohou o své vzpomínky podělit s ostatními. Podle mého názoru je pro seniory důležitý pocit vědomí, že se mají komu svěřit, komu vyprávět, co v životě prožili, a že člověk, který je poslouchá, jim

rozumí. Jestliže o svých osudech mluví senioři mezi sebou, dochází k většímu porozumění mezi nimi. Navzájem se podporují a doplňují příběhy svými zkušenostmi.

Muzikoterapie

Hudba působí na každého člověka jinak (45). Všichni dotazovaní odpověděli, že rádi poslouchají hudbu. Kdy respondent hudbu poslouchá a jakou má nejraději, odpovídali velmi individuálně. Někdo má raději vážnou hudbu, jiný dechovku či pomalé klidné písničky. Někdo si pouští hudbu jako doprovod při nějaké činnosti, jiný si hudbu pustí, když odpočívá. Myslím si, že by pracovník měl zjistit, jakou hudbu má senior rád, kdy ji poslouchá a jak na něj působí. Z těchto informací by měl dále vycházet a přizpůsobit tomu aktivitu.

Muzikoterapie ve skupině se účastní 4 dotazovaní. Z odpovědi respondenta č. 7 vyplývá, že častěji při muzikoterapii pracují s živou hudbou než hudbou puštěnou z přehrávače. Což je dle Mlýnkové (45) lepší možnost. Dále doporučuje využívat jednoduché nástroje, kompenzační a rehabilitační pomůcky. Z informací, které jsem při výzkumu zjistila, se dá průběh muzikoterapie popsat následovně: pracovnice přinese pro seniory zpěvníky, sednou si do kruhu, pracovnice hraje na kytaru a ostatní zpívají. O využívání jiných nástrojů jsem se nedozvěděla. Příčinou může být neinformovanost pracovnice o muzikoterapii, soustředění spíše na jiné aktivity nebo nezájem ze strany seniorů. Texty písní jsou uložena v dlouhodobé paměti, zůstávají tak v povědomí seniora a ten si je snadno vybaví. To, že si vzpomene na písničky, posiluje jeho psychickou pohodu a sebevědomí (15). Respondent č. 7 říká: „*Měli jsme oblíbené písničky, ty si pamatuju dodnes.*“ Pracovnice dává prostor seniorům při výběru písní. Ti si tak mohou zvolit písně, které mají rádi a které znají. Některé texty si zapamatovaly častým zpíváním písniček.

Při muzikoterapii se senior odreaguje, zapomene na problémy, uvolní se (45). Zpívání ve skupině rozvíjí sociální vztahy uvnitř skupiny (26). Výzkum potvrdil, že se senior při poslechu hudby uvolní, neboť 4 respondenti uvedli, že relaxují při hudbě. Respondentka č. 1 pravila: „*Zpíváme jako za mlada u táboráku. Je to dobré*

zpříjemnění dne.“ Dále respondentka č. 2 řekla: „*Sama si moc nezpívám, ale když je nás víc pohromadě a zpíváme společně, to mě baví a ráda se připojím.*“

Arteterapie

V arteterapii jde především o smysluplně využitý volný čas, seniorovu aktivitu než o vytvoření uměleckého díla (44). Ve výzkumu senioři uváděli, že nemají vztah k výtvarnému umění a malovat neumí. Domnívám se, že nebyli příliš motivováni alespoň si zkusit tuto aktivitu. Pracovnice by měla nabídnout různé způsoby využití arteterapie, sdělit, s čím vším se při ní dá pracovat. Se zájmem zjistit, zda se v seniorovi neskryvá touha vyzkoušet si nějakou techniku. Motivovat je, aby si arteterapii vyzkoušeli, a třeba se arteterapie stane jejich nejoblíbenější činností. Mezi respondenty se ale také objevily ženy, které arteterapie zajímala. Respondentka č. 3 považuje malování a kreslení za svůj velký koníček. Z její odpovědi vyplynulo, že dlouhá léta pracovala s dětmi, pro které připravovala volnočasové aktivity. Stále musela vymýšlet nové nápady, mezi kterými byly i výtvarné techniky, má tedy k arteterapii vztah už několik let. Myslím, že její záliba není v zařízení dostatečně využívána. Sdělila mi, že si spíše kreslí v soukromí. Můj názor zní, že by se mohla o své zkušenosti podělit s ostatními. S pracovníci si o tomto zájmu promluvit a společně by mohly vymyslet nové činnosti, kterých by se mohli účastnit i ostatní klienti.

Slajerová (62) uvádí, že při skupinové arteterapii dochází k úzkému kontaktu mezi klienty, kteří si navzájem poskytují zpětnou vazbu, názory. Projevují zájem, rady, povzbuzení a vzájemně si pomáhají v komunikaci. Dle mého názoru pravá skupinová arteterapie v zařízení chybí. Klienti sice mají k dispozici výtvarnou dílnu s hrnčířským kruhem a potřebným materiálem pro tvorbu, ale domnívám se, že její funkce není dostatečně využívána. Proto bych seniorům navrhla, že by se mohli jít jedno odpoledne do výtvarné dílny podívat a zkusit si něco vyrobit. Poté uvidí, zda je činnost zaujala, či nikoliv. Díla, která vytvoří, se dají využít jako předměty k výzdobě zařízení (50). Senior se tak aktivně účastní vytváření prostorů, kde tráví čas. Může ovlivnit vzhled prostředí,

zútulnit místnosti. Když uvidí, že je jeho výtvar efektivně využit, zvýší si své sebevědomí.

Celkový přínos

Z výzkumu vyplynulo, že respondenti vnímají přínos každé aktivizační činnosti individuálně, avšak určité názory se shodují. Domnívám se, že je to dáno tím, že každý člověk je osobnost s jinými zájmy, koníčky, hodnotami, potřebami a přáními. Souhlasím s tvrzením Tomeše (72), že ve stáří si člověk hledá nové zájmy a činnosti. Myslím si, že senior by se měl přizpůsobit svým možnostem a podle nich zvolit aktivitu a koníček tak, aby ji zvládl a měl z ní radost.

Jak uvádí Kalvach (24) zachování pohybové aktivity a udržení kondice přispívá k pozitivnímu vnímání kvality života. Respondenti se shodli, že přínos cítí v procvičení těla, někteří se zaměřili na určitou část těla. Potvrdili tvrzení Kalvacha (24), jelikož je pro ně důležité udržet si schopnost pohybu. Jak tvrdí Pyšná (54), pohyb ovlivňuje také emoce a pocit nezávislosti. Pouze jeden respondent se však účastní pohybových aktivit z důvodu pocitu radosti. Myslím si, že i ostatní respondenti zažívají alespoň malý pocit radosti ze zvládnutí cvičení.

Kramářová a Tuček (33) píší, že trénováním paměti senior obnovuje zapomenuté schopnosti a vědomosti a získává nové. Trénování paměti se respondenti účastní z důvodu procvičení paměti, které považují za důležité, jelikož je zapomínání trápí čím dál častěji. Domnívám se, že je velmi dobré, že se senioři snaží bránit snižování paměťových schopností. Trénování paměti vnímají jako vyplnění volného času, kontaktu s okolím a 3 respondenti trénování paměti považují za zálibu. Tvrzení, že trénování paměti považují za zálibu, je dle mého názoru příjemným zjištěním. Domnívám se, že je to důkaz toho, že trénování paměti provádí pracovník úspěšně.

Senior si udržuje identitu tím, že to co prožil, je uchováno v jeho vzpomínkách. Vzpomínání také slouží k povzbuzení a začlenění seniora do společnosti (68). Toto tvrzení respondenti potvrzují, neboť si reminiscenci oblíbili kvůli oblíbě ve vzpomínání, kontaktu s ostatními a relaxaci. Dle mého názoru je pro seniory vzpomínání velkým

přínosem. Rekapitulují si události, které zažili, vzpomínají na hezké chvíle a blízké osoby.

Mlýnková uvádí, že díky muzikoterapii se senior naučí jiný způsob odpočinku, zapomene na problémy, nebo na nich naopak může pracovat. Respondenti pravili, že muzikoterapií zaplňují svůj volný čas a 3 respondenti využívají poslech hudby k relaxaci. Přínos muzikoterapie vidí také v kontaktu s ostatními a považují ji za svoji zálibu. Muzikoterapii rozvíjí komunikaci mezi lidmi a zlepšuje dovednosti v komunikaci (26). Myslím, že záleží na průběhu muzikoterapie. Při aktivním zapojení seniorů do muzikoterapie se jistě působí na člověka po stránce fyzické, psychické i sociální, kdy spolu senioři komunikují.

Arteterapie stimuluje seniory k aktivitě, posiluje jejich vitalitu a flexibilitu a pracuje s jejich kreativitou (15). Přínos arteterapie vnímají respondenti ve využití svých dovedností a cítí ji jako svoji zálibu. Myslím, že je důležité využít zájmů respondentů k aktivitě. 5 respondentů uvedlo, že mají rádi ruční práce, z toho respondentky mají rády pletení. Těchto zájmů by se dalo využít v arteterapii, kdy by mohli respondenti dávat návrhy na různé činnosti. Klienti by zažili pocit užitečnosti. Domnívám se, že by to posílilo zájem klientů o aktivitu.

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat, jaké aktivizační činnosti jsou pro seniory poskytovány v Rychnově nad Kněžnou a jaký je jejich přínos u klientů denního a týdenního stacionáře Farní charity v Rychnově nad Kněžnou.

Ke sběru dat byl použit kvalitativní výzkum. Odpověď na výzkumnou otázku, jaké aktivizační činnosti jsou poskytovány seniorům v Rychnově nad Kněžnou, jsem hledala pomocí sekundární analýzy dat organizací, které nabízejí aktivizační činnosti a z rozhovorů se sociálními pracovníci daných institucí. Organizace jsem našla prostřednictvím registru poskytovatelů sociálních služeb Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky. Výzkum ukázal, že aktivizační činnosti nabízejí dvě organizace – Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou a Farní charita v témž městě. Aktivizační služby, které poskytují seniorům, jsou: pohybové aktivity, trénování paměti, reminiscence, muzikoterapie, arteterapie, přednášky, hraní her, zájmové kroužky, výuka cizího jazyka, společenské a kulturní akce.

Díličí výzkumná otázka zněla: Jaký je přínos aktivizačních činností pro seniory z pohledu seniorů? Odpověď na tuto otázku jsem zjišťovala metodou dotazování a technikou položeného rozhovoru. Výběrový soubor byl vybrán účelovým kvótním výběrem. Stanoveným kvótám odpovídalo 7 klientů denního a týdenního stacionáře Farní charity v Rychnově nad Kněžnou. Rozhovor byl rozdělen do okruhů, které se týkaly identifikačních údajů respondentů a spokojeností s nabízenými aktivitami. Zbylé okruhy odpovídaly vždy jedné aktivizační činnosti – pohybovým aktivitám, trénování paměti, reminiscenci, muzikoterapii a arteterapii. Výsledky byly vyhodnoceny metodou vytváření trsů a rozděleny do stejných okruhů jako rozhovor.

Z výsledků vyplývá, že nejnavštěvovanější aktivitou jsou pohybové aktivity a trénování paměti, kterých se účastní všichni dotazovaní. Z odpovědí respondentů, vyplývá, nejpřínosnější aktivizační činností je trénování paměti. Na otázku, v čem vidí přínos trénování paměti, odpovídali, že si procvičují paměť, jsou v kontaktu s ostatními, dozívají se nové informace, vyplňují si tak volný čas. Pro 3 respondenty je trénování paměti jejich zálibou. U pohybových aktivit vidí respondenti přínos v procvičení těla.

Reminiscence se ukázala také jako oblíbená činnosti a účastní se jí 5 respondentů, kteří rádi vzpomínají na prožitá léta. Přínos reminiscence vnímají ve vzpomínání, komunikují s ostatními a mohou s nimi diskutovat o událostech, které zažili. Pro 3 dotazované je reminiscence určitou relaxací.

Méně oblíbená aktivita se projevila muzikoterapie a arteterapie. Možnosti muzikoterapie využívá 5 respondentů, z toho však 2 respondenti jen občas. Přínos v muzikoterapii vidí v kontaktu s ostatními, vyplnění volného času a považují ji za svoji zálibu. V rámci arteterapie vyzkoušeli 4 respondenti výtvarnou dílnu, 2 respondentky rády malují a/nebo kreslí, ručním pracím se věnuje 5 dotazovaných, z toho 1 respondent jen výjimečně. Přínos arteterapii vnímají ve využití svých dovedností a cítí ji jako svoji zálibu. Domnívám se, že zájem o muzikoterapii a především o arteterapii by se mohl zvýšit, kdyby byli respondenti více motivováni a informováni o výhodách těchto činností. Všichni respondenti ale uvedli, že jsou s nabídkou aktivizačních činností v zařízení spokojeni a využívají je k příjemnému trávení volného času. Pouze 2 respondentky uvedly, že by si přály více zařadit do aktivit výlety a ruční práce.

Získané poznatky bakalářské práce bude možno využít jako zdroj informací o aktivizačních činnostech pro seniory v Rychnově nad Kněžnou. Práce bude využita jako zpětná vazba pro zařízení, kde byl realizován výzkum.

7 Seznam použitých zdrojů

- 1) Česká arteterapeutická asociace [online]. 2012 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/>
- 2) ČESKO. Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, částka 164, s. 7021 – 7048. Dostupné z: http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=505/2006&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_sm_louvy
- 3) ČESKO. Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006 o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, částka 37, s. 1257 – 1289. Dostupné z: http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=108/2006&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_sm_louvy
- 4) EDWARDS, David. *Art therapy*. Thousand Oaks: SAGE, 2004. 163 p. ISBN 07-619-4751-5
- 5) Ethical code. *European music therapy confederation* [online]. 2005 [cit. 2013-04-2]. Dostupné z: <http://www.wfmt.info/Musictherapyworld/>
- 6) EVROPSKÁ UNIE. *Listina základních práv Evropské unie*. [online]. Štrasburk: Evropská unie, 2007. [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: <http://eur-lex.europa.eu/cs/treaties/dat/32007X1214/htm/C2007303CS.01000101.htm>
- 7) *Farní charita Rychnov nad Kněžnou* [online]. 2013 [cit. 2013-04-12]. Dostupné z: <http://rychnov.charita.cz/>
- 8) FORMÁNKOVÁ, Petra a Lenka MOTLOVÁ. Přínos kurzů tréninku paměti v domovech pro seniory v okrese Strakonice z pohledu seniorů. *Kontakt: odborný a vědecký časopis pro zdravotně sociální otázky* [online]. 2010, č. 3 [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/clanky/3-2010/601-prinos-kurzu-treninku-pameti-v-domovech-pro-seniory-v-okrese-strakonice-z-pohledu-senioru>

- 9) GEISSELHART, Roland R. a Christiane BURKART. *Trénink paměti a koncentrace: Praktické techniky, cvičení, příklady a testy*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1654-2
- 10) HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9
- 11) HÁTLOVÁ, Běla a Jitka SUCHÁ. *Kinezioterapie demencí: Pohybová cvičení v léčbě demencí*. Vyd.1. Praha: TRITON, 2005. 112 s. ISBN 80-7254-564-7
- 12) HAVLÍK, Josef. Komunikace jako nástroj aktivizace. *Kontakt: odborný a vědecký časopis pro zdravotně sociální otázky* [online]. 2008, č. 1 [cit. 2013-04-02]. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/clanky/1supplement-2008/711-komunikace-jako-nastroj-aktivizace-senioru>
- 13) HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4
- 14) HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květa ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8
- 15) HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMKOVÁ a Jitka SUCHÁ et al. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: EV public relations, 2007. 300 s. ISBN 978-80-254-0177-4
- 16) How do we want to grow old?: Campaigning for a better society for old and young. EUBookshop [online]. 2012 [cit. 2013-04-03]. ISSN 978-92-79-22620-5. Dostupné z: http://bookshop.europa.eu/en/how-do-we-want-to-grow-old--pbKE3011406/?pgid=y8dIS7GUWMdSR0EAIMEUUsWb00009TS8_kYy;sid=Y8N-ZCssVVR-YXpdMengw0kJwQACNInvH5M=?CatalogCategoryID=WI8KABst1t8AAAEjnZAY4e5L
- 17) IDDON Jo a Huw WILLIAMS. *Paměť: 10 kroků k posílení paměti*. 1.vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. 144 s. ISBN 80-7360-053-6
- 18) JANÁČKOVÁ, Laura a Petr WEISS. *Komunikace ve zdravotnické péči*. Vyd.1. Praha: Portál, 2008. 136 s. ISBN 978-80-7367-477-9

- 19) JANEČKOVÁ, Hana. Sociální práce se starými lidmi. In: MATOUŠEK, Oldřich, Jana KOLÁČKOVÁ a Pavla KODYMOVÁ. *Sociální práce v praxi*. Vyd 1. Praha: Portál, 2005. 352 s. ISBN 80-7367-002-X
- 20) JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Portál, 2010. 152 s. ISBN 978-80-7367-581-3
- 21) JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. 1.vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006. 110 s. ISBN 80-7368-110-2
- 22) JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1993. 162 s. ISBN 80-7066-662-5
- 23) JOHNOVÁ, Milena. *Zavádění standardů kvality sociálních služeb do praxe: průvodce poskytovatele*. Vyd. 1. Editor Kristýna Čermáková. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2002. 112 s. ISBN 80-865-5245-4.
- 24) KALVACH, Zdeněk. Úspěšné stárnutí a aktivní stáří: Pohybová aktivita, životospráva a tělesná hmotnost, dušení a sociální aktivita, prevence stařecké křehkosti. *Státní zdravotní ústav* [online]. 2008 [cit. 2013-04-02]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/letaky-v-pdf?highlightWords=%C3%9A%sp%C4%9B%C5%A1n%C3%A9+st%C3%A1rnut%C3%AD+aktivn%C3%AD+st%C3%A1%C5%99%C3%AD>
- 25) KALVACH, Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. Vyd.1. Praha: Grada, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6
- 26) KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ, Jana WEBER et al. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9
- 27) KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9
- 28) KLUCKÁ, Jana a Pavla VOLFOVÁ. *Kognitivní trénink v praxi*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2009. 160 s. ISBN 978-80-247-2608-3
- 29) KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie 1.díl: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2011. 187 s. ISBN 978-80-2č7-3875-8

- 30) KOŘÍNKOVÁ, Kateřina. Pojem arteterapie. *Arteterapie: Časopis České arteterapeutické asociace*. [online]. 2002, roč. 1, č. 1. 2 [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <http://casopisca.wz.cz/cas01.htm>
- 31) KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2006 ISBN 80-244-1552-6
- 32) KOZLOVÁ, Lucie a Petr PTÁK. Plánování sociálních služeb pro generaci 50 plus z pohledu samosprávných celků. *Kontakt: odborný a vědecký časopis pro zdravotně sociální otázky* [online]. 2008, č. 2 [cit. 2013-04-02]. ISSN 1804-7122. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/clanky/2-2008/653-planovani-socialnich-sluzeb-pro-generaci-50-plus-z-pohledu-samospravnych-celku>
- 33) KRAMÁŘOVÁ, Naděžda a Jan TUČEK. *Gerontopsychiatrie*. 2.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2005. 55 s. ISBN 80-7040-829-4
- 34) KUČEROVÁ, Marcela. Využití muzikoterapie v geriatrii. *Sestra*. Praha: Mladá fronta, 2006, č. 11. ISSN 1210-0404
- 35) KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3843-7
- 36) KUTNOHORSKÁ, Jana. *Výzkum v ošetrovatelství*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2713-4
- 37) LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0
- 38) LYMBERY, Mark. *Social work with older people: context, policy, and practice*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2005. 242 p. ISBN 14-129-0205-3.
- 39) MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0
- 40) MATOUŠEK, Oldřich et al. *Základy sociální práce*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2007. 309 s. ISBN 978-80-7367-331-4

- 41) MINIBERGEROVÁ, Lenka a Jiří DUŠEK. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. vyd.1. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 67 s. ISBN 80-7013-436-4
- 42) MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012: Kvalita života ve stáří*. Praha: MPSV ČR, 2008. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045#as>
- 43) MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4
- 44) MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7
- 45) MLÝNKOVÁ, Zdeňka. "Hodinka" muzikoterapie. *Sestra*. Praha: Mladá fronta, 2013, roč. 23, č. 3. ISSN 1210-0404
- 46) MORENO, Joseph J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. Vyd. 1. Překlad Hana Loupová. Praha: Portál, 2005. 128 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8980-1.
- 47) MOTLOVÁ, Lenka. Sociální práce se seniory. In: MOJŽÍŠOVÁ, Adéla. *Kapitoly sociální práce v praxi*. 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2008. 139 s. ISBN 978-80-7394-074-4
- 48) MUSILOVÁ, Helena. Muzikoterapie a její využití v léčebném procesu. *Sestra*. Praha: Mladá fronta, 2010, č. 3. ISSN 1210-0404
- 49) Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2012 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/12968>
- 50) NOVÁKOVÁ, Milena. Aktivizace pacientů v Havířově. *Sestra*. Praha: Mladá fronta, 2010, č. 6. ISSN 1210-0404
- 51) PARLETTE, Snowdon. *Tipy, triky a techniky pro trénink mozku*. Vyd.1. Praha: Portál, 2003. 168 s. ISBN 80-7178-709-4
- 52) POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8

- 53) PUMRLOVÁ, Martina. Trénování paměti aneb aktivizace seniorů v LDN. *Mladá fronta Zdravotnické noviny ZDN* [online]. 2012, č. 7 [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/trenovani-pameti-aneb-aktivizace-senioru-v-ldn-464170>
- 54) PYŠNÁ, Jana et al. *Kvalita života seniorů a pohyb*. Praha: Infopress, 2009. ISBN 978-80-85402-98-8
- 55) Registr poskytovatelů sociálních služeb. [online]. [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://iregistr.mpsv.cz/>
- 56) REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 192 s. ISBN 978-80-247-3006-6
- 57) RICHTER, Miroslav. *Plán rozvoje sociálních služeb města a regionu Rychnov nad Kněžnou na období let 2010 - 2013*. [online]. 2010 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://rychnov-city.cz/>
- 58) ROSLAWSKI Adam. *Jak zůstat fit ve stáří: Cvičení a pohybové hry pro seniory, Zdravý životní styl ve stáří, Pohyb v době nemoci*. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4
- 59) RŮŽIČKOVÁ, Marie. Arteterapie a senioři. *Arteterapie: Časopis České arteterapeutické asociace*. [online]. 2003, roč. 2, č. 6. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <http://casopisca.wz.cz/cas06.htm>
- 60) Sdílení dat v sociálním výzkumu. *Český sociálněvědní datový archiv*. [online]. 2008 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://archiv.soc.cas.cz/articles/cz/96/Sdileni-dat.html#artID316>
- 61) SKOŘEPOVÁ, Hana. *Výroční zpráva Sociálních služeb města Rychnova nad Kněžnou za rok 2012*. Rychnov nad Kněžnou, 2012
- 62) SLAJEROVÁ, Aneta. Arteterapie v sociálních službách. *Arteterapie: Časopis České arteterapeutické asociace*. [online]. 2010, č. 25. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <http://casopisca.wz.cz/cas25.htm>
- 63) *Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou, o.p.s.* [online]. 2013 [cit. 2013-04-19]. Dostupné z: <http://www.pecovatelkyrk.cz/index.htm>

- 64) SPOLEČNOST SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ČR. *Etický kodex společnosti sociálních pracovníků ČR*. [online]. 2006. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <http://socialnipracovnici.cz/sekce-socialnich-pracovniku/article/ke-stazeni>
- 65) SUCHÁ, Jitka. *Cvičení paměti pro každý věk: Testy na paměť a logiku*. Vyd.1. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-199-0
- 66) ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. 167 s. ISBN 80-7178-616-0
- 67) ŠMÍDOVÁ, Eva. *Výroční zpráva Farní charity Rychnov nad Kněžnou za rok 2012*. Rychnov nad Kněžnou, 2012.
- 68) ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1.vyd. Praha: Galén, 2011. 112 s. ISBN 978-80-7262-711-0
- 69) ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana a Danuše STEINOVÁ. *Trénování paměti: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2009, 95 s. ISBN 978-80-87142-08-0.
- 70) ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8
- 71) TIEFENBACHER, Angelika a [překlad Iva MICHŇOVÁ]. *Trénink paměti: osvědčené tipy, metody a cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-802-4731-773.
- 72) TOMĚŠ, Igor. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 440 s. ISBN 978-80-7367-680-3
- 73) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5
- 74) VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
- 75) WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: interakce a sebepoznávání, hry se slovy, kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*. Vyd. 1. Překlad Jiří Foltýn. Praha: Portál, 2005. 204 s. ISBN 80-717-8970-4.

- 76) ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2011. 278 s. ISBN 978-80-247-4062-1
- 77) Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR. *TrenovaniPameti.cz: Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging* [online]. 2006 [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz
- 78) ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 256 s. ISBN 978-80-7367-237-9

8 Přílohy

Příloha č. 1 Záznamový arch pro polostrukturovaný rozhovor s klienty denního a týdenního stacionáře Farní charity v Rychnově nad Kněžnou.

1) Identifikační údaje

- Pohlaví
- Věk
- Rodinný stav
- Jak dlouho jste v tomto zařízení?
- Jste tady ubytován/a celý týden, nebo sem denně docházíte?

2) Aktivizační činnosti

- Sdělili Vám informace o činnostech, které je možno v zařízení využívat?
- Využil/a jste těchto možností?
- Jak využíváte svůj volný čas?
- Jste spokojena s nabídkou aktivit v zařízení?
- Které aktivity máte nejraději?
- Které aktivity Vám chybí?

3) Pohybové aktivity

- Cvičíte raději sama nebo v kolektivu?
- Jak cvičení probíhá?
- Jak často cvičíte?
- Máte nějaké omezení v pohybu?
- Přináší Vám to úlevu, radost?
- Chodíte na procházky, jezdíte na výlety?

4) Trénování paměti

- Máte možnost trénování paměti pod vedením někoho z pracovníků?

- Využíváte této nabídky?
- Luštíte křížovky, sudoku?
- Čtete knihy, časopisy, noviny?
- Myslíte si, že je trénování paměti důležité?

5) Reminiscence

- Vzpomínáte ráda na své zážitky z minulosti?
- Přemýšlíte nad svým životem?
- Máte možnost je někomu vyprávět?
- K čemu myslíte, že je vzpomínání užitečné?

6) Muzikoterapie

- Posloucháte ráda hudbu?
- Pouštíte si hudbu při nějaké činnosti, př. luštění křížovek, před spaním?
- Pomáhá vám hudba k uvolnění, relaxaci?

7) Arteterapie

- Máte vztah k výtvarnému umění?
- Maluje, kreslíte ráda?
- Máte ráda ruční práce?
- Chodíte vytvářet výrobky do výtvarné dílny?