

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Oddělení praxe

Bakalářská práce

**VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMĚ PRO SENIORY  
WÁGNERKA**

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Helena Machulová

Autor práce: Jana Prokopcová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Forma studia: kombinovaná

Ročník: 3.

2015

## **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 (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 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.

30. 3. 2015

Jana Prokopcová

.....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Bc. Heleně Machulové za metodické vedení, pomoc, vstřícnost, trpělivost a ochotu. Taktéž děkuji za její cenné rady a připomínky.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>1. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ</b> .....	6
1.1 Stáří .....	7
1.2 „Dobré“ stárnutí je aktivní stárnutí.....	7
1.3 Změny ve stáří a potřeby seniorů .....	9
1.3.1 Změny v tělesné oblasti.....	11
1.3.2 Změny v psychické oblasti.....	11
1.3.3 Změny v sociální oblasti .....	13
1.3.4 Změny v duchovní oblasti .....	15
1.3.5 Shrnutí .....	16
<b>2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY</b> .....	17
2.1 Pobytové sociální služby pro seniory.....	17
2.2 Standardy kvality.....	18
2.3 Individuální plánování sociální služby .....	19
2.4 Volnočasové aktivity a aktivizace .....	20
2.5 Shrnutí .....	21
<b>3 DŮM PRO SENIORY</b> .....	22
3. 1 Poskytované činnosti v Domovech pro seniory .....	23
3. 1. 1 Základní služby v Domě pro seniory Wágnerka, .....	24
3. 2 Pracovní pozice a její náplň .....	27
3. 2. 1 Pracovníci v domovech pro seniory .....	27
3. 2. 2 Shrnutí .....	28
3. 3. Volnočasové a zájmové aktivity v DS Wágnerka .....	28
3.4 Shrnutí – zhodnocení.....	35
<b>ZÁVĚR</b> .....	37
<b>ABSTRAKT</b> .....	38
<b>ABSTRACT</b> .....	39
<b>SEZNAM LITERATURY</b> .....	40

## ÚVOD

Téma této bakalářské práce je úzce spojené s mým povoláním: působím jako sociální pracovníce v Domě pro seniory Wágnerka v Českém Krumlově (dále jen DS Wágnerka). Velice mi proto záleží na tom, jak lze tuto sociální službu poskytovat kvalitně, aby se naši klienti cítili co nejlépe.

Cílem mé práce je zjistit a popsat, jaké programy, terapie a volnočasové aktivity zaměřené na aktivizaci seniorů jsou nabízeny prostřednictvím sociálních služeb pobytového zařízení DS Wágnerka v Českém Krumlově. Kdo se podílí na pomoci a rozvíjení soběstačnosti klientů, zda výběr volnočasových aktivit odpovídá potřebám ubytovaných klientů a splňuje jejich rozvoj osobnosti ve všech potřebných oblastech.

V první kapitole budu především popisovat obecně široké téma stáří a stárnutí. Dále se budu zabývat základními problémy stárnutí a klasifikací potřeb seniorů. Mám za to, že uspokojování těchto potřeb má významný vliv na vnímání celkové pohody a spokojenosti v závěru života.

Další kapitola bude shrnovat základní předpoklady k provozu domovů pro seniory vymezené zákonem o sociálních službách a ozřejmovat důležitost Standardů kvality, jež mj. zahrnují tvorbu individuálních plánů s jednotlivými klienty.

Poslední kapitolu budu věnovat popisu DS Wágnerka. Předložím popis, poslání a cíle tohoto zařízení, dále seznámím čtenáře s profesemi, které tvoří interdisciplinární tým pracovníků, a podrobně popíšu v současnosti realizovanou nabídku programů, terapií a volnočasových aktivit v tomto domově.

V závěru práce zhodnotím význam nabízených aktivit z hlediska pokrytí potřeb seniorů v DS Wágnerka.

Hlavními literárními zdroji jsou knihy Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních od Evy Malíkové, Volnočasové aktivity pro seniory od Vladimíry Holczerové a Dagmary Dvořáčkové a Hospice a umění doprovázet od Marie Svatošové.

# 1. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

V této kapitole se budu zabývat základními pojmy, přiblížím změny osobnosti ve stáří a potřeby, které seniory v tomto procesu doprovází. Jedná se o obecný přehled změn a potřeb seniorů, které vedou k rozhodování o aktivitách v jejich životě.

Definovat seniora není lehké. Dvořáčková definuje, že senior je člověk završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Generace seniorů je tvořena lidmi, které něco spojuje a naopak vůči mladým generacím něco diferencuje. Stárnoucí generace se obává více osamocení než smrti<sup>1</sup>.

Langmeier a Krejčířová popisují stárnutí jako *souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti jedince, které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti*<sup>2</sup>.

Haškovcová charakterizuje stáří jako *přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a zralosti. Zdůrazňuje, že stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale více zřetelné jsou až v pozdějším věku*<sup>3</sup>. Stárnoucích a starých lidí přibývá, tato skutečnost nutí společnost, aby podle svých možností rozvíjela péči o staré lidi. Celá společnost i každý jednotlivec musí něco udělat pro staré. Jen tak se uplatní právo na důstojné stáří. Každý z nás stárne. I ten, co si myslí, že jeho se to netýká, se pomalu a jistě blíží k hranici stáří<sup>4</sup>.

*Gerontologie je obecný pojem pro nauku o stárnutí a stáří. Zkoumá je z pohledu biologického, demografického, sociálního a z mnoha dalších aspektů*<sup>5</sup>.

Vnímání procesů stárnutí a samotného stáří je v současné společnosti ovlivňováno celou řadou faktorů, jejichž působení má navíc proměnlivou intenzitu. V době, kdy společnost stárne rychleji, než se obnovuje, nabývá na důležitosti potřeba schopnosti reflexe stárnutí, které je nedílnou součástí našich životů.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 21.

<sup>2</sup> LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 3. vyd., s. 184

<sup>3</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, str. 59

<sup>4</sup> Srov. Tamtéž, str. 18.

<sup>5</sup> HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, Praha 2007, str. 8, [On-line] Dostupné na: <http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf> (cit.15. 3. 2015)

<sup>6</sup> Srov. Tamtéž.

Stárnutí populace se týká celého světa. Dnes je důležitým fenoménem, se kterým musí počítat nejen zdravotnictví, sociální služby a sociální zabezpečení. Týká se celé společnosti, včetně politiků na všech úrovních<sup>7</sup>.

## 1.1 Stáří

Stáří má své typické vnější poznávací znaky. Nelze je zakrýt a nelze je přehlédnout. Lidé ve vyšší věkové kategorii již zpravidla vykazují snížení fyzických a psychických sil. Jejich zevnějšek prodělal řadu změn a stáří je patrné i ve tváři, v gestech a na chůzi. Starý člověk nás nemusí vnímat ostře a ne vždy rozumí tomu, co říkáme a děláme. Stáří je stále stejné, je samo o sobě takové, jaké je, ale každá společnost i jedinec se na něj dívá s většími či menšími rozdíly. Čas lidského života bývá různým způsobem periodizován. Stáří je přirozené období života, stejně jako dětství a dospělost<sup>8</sup>. Každé období se dále člení. Období stáří se určuje podle věku; u mnoha autorů je členění podobné, zároveň se věková hranice neustále posouvá:

- *rané stáří (65 – 74 let)*
- *střední věk stáří (75 – 90 let)*
- *dlohověkost (90 let a výše)*<sup>9</sup>

Kromě výrazného nárůstu osob v pokročilém věku se postupně také mění poměr mužů a žen ve stáří. Charakteristický je přibývající větší počet žen v pokročilém věku<sup>10</sup>.

V průběhu stáří dochází k mnoha změnám v různých strukturách a funkcích organismu. Patrné jsou na bázi fyzické a psychické, kdy dochází k involučním a regresivním změnám. Nelze však říci, že jsou typické pro všechny staré lidi<sup>11</sup>.

## 1.2 „Dobré“ stárnutí je aktivní stárnutí

Každý jednatel, ať mladý, ve středním věku nebo ve stáří se snaží prožít dobrý život. Každý hledá svůj životní standard, který je přirozeně individuální; je spjat s prostředím, kde žije a s požadavky na osobní spokojenost. Každý také potřebuje mít dobrý pocit

---

<sup>7</sup> Srov. HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, [On-line] Dostupné na: <<http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf>> (cit. 15. 3. 2015), str. 12.

<sup>8</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, str. 21-22.

<sup>9</sup> KRAMÁŘOVÁ, N. TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*, 2. vyd., str. 6.

<sup>10</sup> Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 20.

<sup>11</sup> Srov. KRAMÁŘOVÁ, N. TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*, 2. vyd., str. 7.

z vlastní užitečnosti. Uspokojení vychází z vlastní iniciativy každého z nás. I ve stáří by člověk měl mít zájem o dění ve společnosti, být aktivní a usilovat o účast na něm<sup>12</sup>.

Haškovcová nazývá proces vývoje stárnutí jako hledání druhého životního programu. Pokud senior nastoupí do domova pro seniory, může podlehnout pocitu, že sem byl „odložen“ a ztratit svůj zažitý rytmus a program. Postoj pasivního očekávání je nicméně bohužel vysoce neodpovědný a může přinést jen zklamání. Takový člověk tedy stojí před nelehkým úkolem, jak žít jinak než dosud. Říká se, že člověk má být aktivní až do posledního dechu, jenomže nyní se ocitá v situaci, kdy zdánlivě „nemá roli“. Snad by šlo nabídnout, aby se věnoval vlastním koníčkům. Tím bychom ho však mohli zcela odtrhnout od okolí, protože věnuje-li se například sbírání známek, zůstává s nimi zavřený někde v koutku<sup>13</sup>. *Stáří patří k životu a staří lidé patří do společnosti a nikoliv mimo ní*<sup>14</sup>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR podporuje seniory nejen ekonomicky, ale také vytvářením prostoru pro jejich aktivity. Dokument *Kvalita života ve stáří* se zabývá potřebou volnočasových aktivit, jako možnosti k udržení soběstačnosti seniorů co nejdéle. Proto se také zřizují zařízení, která poskytují stále více příležitostí pro sociální aktivity seniorů a hodnotné trávení volného času. Snaží se také ovlivňovat přístup celé společnosti ke změně v pohledu na stáří a klade důraz na integraci starých osob. Vytváří podmínky pro jejich zapojení do společenského dění. Kvalitní využití kulturních, sociálních a volnočasových aktivit označuje jako velmi důležitou podmínku pro zdravé, důstojné a aktivní stáří.

Volnočasové aktivity přispívají k prevenci sociálního vyloučení, k posílení solidarity a sounáležitosti mezi generacemi. MPSV ČR nese odpovědnost za odbourávání diskriminace seniorů, za odstranění chudoby seniorů i za jejich možné sociální vyloučení<sup>15</sup>.

---

<sup>12</sup> Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 23-4.

<sup>13</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, str. 138.

<sup>14</sup> Tamtéž, str. 340.

<sup>15</sup> Srov: *Kvalita života ve stáří. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012*, str.10, [On-line] Dostupné na: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/6129/brozura\\_stari\\_CZ\\_9.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/6129/brozura_stari_CZ_9.pdf)> (cit. 11. 1. 2015).

### 1.3 Změny ve stáří a potřeby seniorů

#### *Změny ve stáří*

K tělesnému i duševnímu vývoji dochází od početí člověka. Vývojová psychologie sleduje evoluci a involuci tělesného stavu a psychických procesů od početí až po smrt. Starší lidé se obtížněji učí novým věcem, ale na základě zkušeností často reagují moudřeji než mladí lidé. Haškovcová charakterizuje *stáří jako přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti*. Zdůrazňuje, že stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale více zřetelné jsou až v pozdějším věku. Mění se výrazně žebříček životních hodnot, potřeb a motivací<sup>16</sup>.

Průběh stárnutí může být značně odlišný, zvláště v případech, kdy člověk prodělal nějakou chorobu (nebo několik), a trpí následky této nemoci (např. omezená pohyblivost po zlomenině některé končetiny, po operaci páteře, po mozkové mrtvici nebo po infarktu) i když je fakticky zdravý. Haškovcová potvrzuje, že *stáří není chorobou, i když je spojeno s nemocí a funkčním omezením*<sup>17</sup>.

Organizace WHO definuje zdraví takto: *Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody*<sup>18</sup>. Změny v období stáří se projevují v několika základních oblastech a odráží se v podobě potřeb seniorů:

- fyzická, nebo tělesná (změny orgánů, funkce organismu, nemoci),
- psychická (intelekt, paměť, emoce),
- sociální (sociální podmínky a sociální role, komunikace),
- duchovní (smíření, integrita).

Všechny oblasti se vzájemně ovlivňují a určují osobnost starého člověka jako bio-psycho-sociální a duchovní jednoty.

---

<sup>16</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, str. 59,

<sup>17</sup> Tamtéž. Str. 342.

<sup>18</sup> Definice zdraví WHO [on-line]. Dostupné na:  
<[http://www.czf.cz/soubory/konf\\_ckz/prez\\_steflova.pdf](http://www.czf.cz/soubory/konf_ckz/prez_steflova.pdf)> (cit. 24. 1. 2015).

## **Potřeby ve stáří**

Výchozím bodem pro veškerou péči o staré lidi považuje Svatošová potřeby člověka. Přes její zaměření na umírající lze její vědecké poznatky využít v této práci a navázat na psychologické poznatky například na A. H. Maslowa. Kategorizaci potřeb pro seniory upravila mj. Marie Svatošová, ze které budu dále vycházet<sup>19</sup>. Její rozdělení potřeb je možné vnímat jako součást komplexní péče nejen o umírající, ale i péče o seniory nebo péče o lidi s různými typy postižení. Rozdělení potřeb podle Svatošové:

- *fyzické potřeby*: slunce, voda, vzduch, jídlo, pití, spánek, vyměšování,
- *psychické potřeby*: sem řadí především potřebu bezpečí (ekonomickou, fyzickou, psychickou a orientaci v čase), důležité je respektování lidské důstojnosti, udržení vyjadřovacích schopností, projevování citu, vyjadřování prožitků a udržení intelektuální úrovně (cvičení paměti),
- *sociální potřeby*: potřeba informovanosti, potřeba náležet k nějaké skupině a stýkat se s ní, potřeba kulturního vyžití, potřeba lásky, potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut, potřeba autonomie – rozhodovat se sám za sebe, svoboda prostoru (vlastní vybavení pokoje, soukromí), pocit uznání, vážnosti a užitečnosti,
- *duchovní potřeby*: seberealizace, hledání smyslu života, odpouštění<sup>20</sup>.

Potřeby všech lidí jsou stejné, avšak každá věková skupina upřednostňuje různé skupiny potřeb. K životu každého člověka a tedy i seniorů nestačí zajištění základních fyziologických potřeb. Například pokud senior nemá možnost být v interakci se společností a zůstává úplně sám, může involuční proces probíhat mnohem rychleji. Pokud má každý člověk a zvláště senior koho milovat, je schopen více dávat i přijímat. Je nutné uspokojovat všechny zmíněné potřeby v této kapitole. Jsou z hlediska bio-psycho-sociální a duchovní pohody nepostradatelné pro důstojný život seniorů<sup>21</sup>. Naplňování potřeb umožňuje každému člověku, zejména seniorům, zapomenout na své vlastní problémy, mohou se více soustředit na okolí, prožívat více lásku k životu a vnímat společné radosti a starosti. Jsou veselejší, upřímnější a vstřícnější ke svému okolí.

---

<sup>19</sup>Srov. SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*, str. 14-16, [on-line] Dostupné na: < <http://www.hospice.sk/svatosova/hospice1/hospice1.pdf> > (cit 24. 1. 2015)

<sup>20</sup> Srov. Tamtéž, str. 14-16.

<sup>21</sup> Srov. Tamtéž, str. 11-12.

### **1.3.1 Změny v tělesné oblasti**

Involuční změny probíhající v organismu jsou nejvíce vidět v oblasti tělesné. Nejviditelnější jsou na vzhledu, kdy ubývá svalová hmota, přibývají vrásky. Zhoršuje se činnost smyslů, hlavně zrak a sluch, což se může výrazněji odrazit na funkci mozku a zároveň v oblasti sociální. Dochází ke změnám v trávicím systému, vyprazdňování, vylučování moči a v sexuální aktivitě. Projevuje se celkový úbytek sil a schopností jedince. Snižuje se výkonnost a zvyšuje se potřeba přípravy a koncentrace na určité činnosti, narůstá potřeba odpočinku<sup>22</sup>.

#### ***Oblast tělesných potřeb***

Do této oblasti patří všechno, co potřebuje tělo. Potřebuje přijímat potravu, někdy i zvláštním způsobem upravenou. Pak se potřebuje co možná nejpřirozenějším způsobem zbavit produktů vlastního metabolismu. Současně se musí postarat přísun kyslíku, což není vždycky jednoduché, zvláště když je dýchací ústrojí nějak postižené. A protože co se nepoužívá, to zakrní, je nutno v rámci možností nemocné tělo nutit i k přiměřené aktivitě, jinak předčasně chátrá nebo se proleží. O většinu biologických potřeb bývá dobře a odborně postaráno v nemocnici, ale nemusí tomu tak být vždycky. Například podmínky pro nerušený spánek může mít člověk mnohem lepší v prostředí, které dobře zná<sup>23</sup>.

### **1.3.2 Změny v psychické oblasti**

Psychické aspekty stárnutí podle Malíkové nemusí ovlivňovat kvalitu života stárnoucích osob, přesto uvádí některé aspekty ovlivňující vývoj jedince, které při biologickém stárnutí nastupují velmi pozvolna. Vidí však také souvislost mezi změnami psychickými a tělesnými<sup>24</sup>.

Uvádí tyto psychické změny:

- Snížení kognitivních funkcí jako je zvýšené zapomínání, snížení koncentrace, rozpoznávací schopnosti při vidění, rozumění při slyšení zvuků.
- Snížení funkce vyjadřování, pojmenování a porozumění řeči.

---

<sup>22</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, Praha: Grada Publishing, 2011, 328 s. ISBN: 978-80-247-3148-3, str.19.

<sup>23</sup> Srov. SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*, Ecce homo, 1995, ISBN 80-902049-0-2, str.15, [on-line] Dostupné na: < <http://www.hospice.sk/svatosova/hospice1/hospice1.pdf> > (cit 24. 1. 2015).

<sup>24</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 21.

- Zvýšení emoční nestability, někdy až ztráta citových prožitků, výkyvy nálad, časté změny rozhodnutí, postoju nebo požadavků.
- Povahové změny se projevují pozitivně (vedou například k větší moudrosti, trpělivosti a stálosti) i negativně (z laskavého člověka se stane nevrlý, nebo naopak), často se negativní vlastnosti a projevy prohlubují a zvýrazňují.
- Snížení se zájmu o dění kolem sebe i o své koníčky, ztráta aktivity, někdy rezignace až apatie. Snižuje se schopnost adaptace na změnu a nové situace.
- Mění se pořadí životních hodnot a potřeb, důležitější je láska a rodina, zdraví nebo duchovní hodnoty a spiritualita<sup>25</sup>.

### ***Oblast psychických potřeb***

Svatošová uvádí, že nejdůležitější je potřeba respektování lidské důstojnosti, a to nezávisle na věku nebo na stavu tělesné schránky. Člověk je jedinečnou bytostí se svým vlastním a neopakovatelným posláním. Jako takového je nutno ho chápat a respektovat. Každý člověk potřebuje se svým okolím komunikovat, jak verbálně, tak i neverbálně. Často je potřeba uvědomovat si mimiku, pohyby, gesta, postoj, výraz v očích, oblečení a v neposlední řadě i dotyky a podobně. Každý potřebuje pocit bezpečí. Proto je důležité nikdy nelhat, to znamená neříkat něco, co by člověk musel později odvolávat<sup>26</sup>.

Malíková vysvětluje a doplňuje psychické potřeby v seniorském věku podle Maslowova rozdělení:

- *Potřeba citové jistoty a bezpečí* zahrnuje jistotu příjmu a přístupu ke zdrojům, ochranu před násilím a agresí, morální jistotu, jistotu rodiny, citových vztahů a zdraví. Také potřebují jistotu vlastního soukromí, ve kterém se člověk dokáže dobře orientovat, zná ho a nemá z něj strach ani obavy<sup>27</sup>.
- *Potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti* vystupuje do popředí jako milovat a být milován. Podle Maslowa je zároveň sociální potřebou, která reprezentuje citové vztahy jako přátelství, kamarádství, partnerský vztah a potřeba mít rodinu<sup>28</sup>.

<sup>25</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 21.

<sup>26</sup> Srov. SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*, str. 15, [on-line]Dostupné na: < <http://www.hospice.sk/svatosova/hospice1/hospice1.pdf> > (cit 24. 1. 2015)

<sup>27</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 168.

<sup>28</sup> Srov. Tamtéž, str. 168.

- *Potřeba uznání a úcty* – naplnění této potřeby vede ke zlepšení sebedůvěry a sebepojetí. Projevuje se snahou o dosažení úspěchu, respektu, samostatnosti, pozornosti okolí, veřejného uznání a pochvaly v novém způsobu života<sup>29</sup>.

- *Potřeby kognitivní* znamenají potřebu poznávat, vědět, rozumět, orientovat se v něčem a toužit po nových poznacích a informacích<sup>30</sup>.

- *Potřeby estetické* nalézají uspokojení v kráse, vkusu, umění, úpravě zevnějšku a prostředí kolem něj<sup>31</sup>.

Cesta k naplnění těchto potřeb může být více či méně obtížná, závisí na individuálním přístupu jedince<sup>32</sup>.

### 1.3.3 Změny v sociální oblasti

Na stáří a stárnutí má vliv i sociální oblast, která je značně obsáhlá. Jedním z nejvýznačnějších úkolů v období staršího věku je dosáhnout integrity ve vlastním životě. To znamená přijmout své vlastní stáří, své chyby a omyly, nesplněná přání a nedosažené cíle. Senior začíná sám sebe akceptovat, přestává se odsuzovat a odpustit si. To mu dává prostor k dosažení integrity a k důstojnému dožití<sup>33</sup>.

Sociální aspekty, které působí na seniory, rozděluje Malíková na nepříznivé a pozitivní:

*Nepříznivé sociální aspekty:*

- Odchod do důchodu a omezení ekonomické situace.
- Omezení kulturních a společenských aktivit.
- Osamělost po smrti partnera nebo přátel nebo sociální izolace a omezení kontaktů s jinými osobami, například z důvodů nemoci.
- Strach z osamělosti, nesoběstačnosti, fyzické závislosti, z nutné změny životního stylu a možného stěhování.
- Setkávání s *ageismem*<sup>34</sup>, kdy dochází k diskriminaci a odsuzování starých lidí na základě předsudků, mýtů a negativních představ o stáří.

*Pozitivní sociální aspekty:*

- Schopnost přípravy na možnost uspokojení potřeb ve stáří.
- Funkční rodina, dobré vztahy a citová pouta.

<sup>29</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 170

<sup>30</sup> Srov. Tamtéž, str. 170.

<sup>31</sup> Srov. Tamtéž, str. 170.

<sup>32</sup> Srov. Tamtéž, str. 170.

<sup>33</sup> Srov. Tamtéž, str. 21.

<sup>34</sup> Srov. Tamtéž, str. 35-40.

- Ekonomická příprava na stáří, například pojištění na stáří nebo zajištění bydlení vedou k odstranění strachu.
- Příprava na vyplnění volného času výběrem koníčků a zájmů a nácvik efektivního využívání volného času<sup>35</sup>.

### ***Oblast sociálních potřeb***

Člověk je tvor společenský a nežije v izolaci, má rád návštěvy, má právo si je vybírat a jeho okolí by ho mělo respektovat. Senior stojí o návštěvy a potřebuje je. Zároveň by měl mít možnost návštěvy si sám určovat. Nejsilnější vazby jsou obvykle s rodinou, ale nejen s ní<sup>36</sup>. I ve stáří si lidé vymezují vztahy k vnějšímu prostředí a ke společnosti, i když je sociálních kontaktů u seniorů méně. Vyhovující jsou setkání s vrstevníky, protože mají podobné zkušenosti. Avšak každý senior se dívá na svět jinými očima a rozdílně přijímá zkušenosti z jejich okolí a kultury, kde žili nebo dosud žijí<sup>37</sup>.

Ne vždy všichni staří lidé zvládají navazovat nové kontakty a udržovat vztahy. Z důvodu většího či menšího pocitu ohrožení raději kontaktují známé a blízké lidi, kteří je z jejich pohledu méně ohrožují a vztahy s nimi jsou tak pro ně méně namáhavé. Patřit k nějaké skupině je aktuální potřeba, která trvá po celý život. Nejvýznamnější místo zde má rodina, vrstevníci, skupina přátel a známých lidí. Pokud dojde ke ztrátám těchto blízkých, hrozí nebezpečí izolace a samoty, kterou může ovlivnit i zhoršení zdravotního stavu jak fyzického, tak i psychického<sup>38</sup>.

Citové vztahy v rodině se nemění, ale význam rodiny s věkem stoupá. Významnou fází života jsou vztahy s vnoučaty, které bezesporu pozitivně ovlivňují psychologickou adaptaci prarodičů<sup>39</sup>. Senioři, kteří například po úmrtí partnera žijí sami, hledají náhradu různými dostupnými způsoby, jak se vyhnout samotě a opuštěnosti, nebo jak se s ní vyrovnat. Mohou vyhledávat vztahy se sousedy nebo využívat ke kontaktům s blízkými přáteli telefon<sup>40</sup>.

<sup>35</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 22.

<sup>36</sup> Srov. SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*, str. 16, [on-line] Dostupné na: < <http://www.hospice.sk/svatosova/hospice1/hospice1.pdf> > (cit 24. 1. 2015)

<sup>37</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, str. 59.

<sup>38</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd., str. 194

<sup>39</sup> Srov. Tamtéž, str. 190.

<sup>40</sup> Srov. Tamtéž, str. 192.

### 1.3.4 Změny v duchovní oblasti

Senioři si často kladou otázky, na které nemohou najít odpověď. Hodnotí svůj život, bilancují, ohlíží se zpět a hledají, jaký měl jejich život smysl nebo co bylo jejich úkolem a podobně. Potřebují někoho, kdo jim naslouchá a zároveň nepoučuje a nehodnotí. Potřebují najít pravdivé a smysluplné odpovědi na své otázky sami. Pod vlivem otázek zaměřených na příčinu jejich života může dojít ke změně názoru i u ateistů. Lépe porozumí všemu ve svém životě<sup>41</sup>.

Na zvýšený význam duchovní oblasti, obrácení se ve stáří ke svému vnitřnímu světu a umění vlastní stáří prožívat upozorňuje a odkazuje také Suchomelová, která hovoří o schopnosti uzavřít kompromis mezi očekávaným a dosažitelným, schopnost akceptovat vlastní omezení a současně nové životní možnosti, připravenost uspořádat minulé události, prožitky a zkušenosti a nově je přehodnotit a přeměrovat své vlastní potřeby ve prospěch jiných a svá budoucí očekávání a plány nevztahovat k vzdálenému časovému horizontu, ale do blízké budoucnosti. A na základě životních zkušeností přistupovat k životním úkolům a výzvám vyzrálým způsobem.<sup>42</sup>

#### *Oblast duchovních potřeb*

Kromě výše uvedených potřeb máme i určité potřeby duchovní. Suchomelová vyjadřuje názor, že k pocitu štěstí, spíše než religiozita, přispívá schopnost využít osobní spiritualitu pro zmírňování životních těžkostí. Osobní spiritualita, jako zdroj naplnění vlastních duchovních potřeb může být cenným zdrojem životní síly v období přinášejícím mnohé deficity. Duchovní potřeby se rozhodně nevztahují pouze na věřící nebo konfesně zařazené lidi, stejně jako příslušnost k náboženskému vyznání nezaručuje naplněnost těchto potřeb<sup>43</sup>.

Základní duchovní potřeby se týkají oblastí smyslu života a kontinuity životního příběhu, naděje, potřeby podpory v době ztrát, náklonnosti a lásky a zachování si pozitivního sebeobrazu a sebehodnoty. Spirituální praxe posiluje vlastní vnitřní rámec, pocit kontroly nad vlastním životem a podporuje pocit vlastní užitečnosti<sup>44</sup>. Další podstatný klíč k psychickému a spirituálnímu zdraví představuje vděčnost. Vědomí, že nic, co člověk v životě dostal a dostává, není samozřejmostí a vede k pozitivnějšímu náhledu na vlastní život a k touze poděkovat, což je možné v meditaci nebo v modlitbě.

<sup>41</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 269.

<sup>42</sup> Srov. SUCHOMELOVÁ, V. *Duchovní potřeby ve stáří*. In ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L., a kol., *Gerontologie, současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*, str. 248,

<sup>43</sup> Srov. Tamtéž, str. 247- 248.

<sup>44</sup> Srov. Tamtéž, str. 252-3.

S postupným stárnutím přibývá další důležitý úkol, při kterém dochází k pocitu nutnosti odpuštění žijícím i nežijícím lidem z vlastní rodiny, přátel i okolí. Je to velký úkol obzvláště v případě lidí již nežijících. Senior potřebuje vnitřně prožít odpuštění, uvolnění a smíření. Nevyjasněné křivdy a spory mohou vést k negativnímu sebeobrazu, podporujícímu pocit marnosti a životního selhání. Schopnost odpuštění je u každého člověka individuální a závisí na pozitivním životním nastavení<sup>45</sup>.

### 1.3.5 Shrnutí

**Změny** ve stáří v tělesné oblasti znamenají zhoršení funkcí různých orgánů a soustav a úbytek sil. Psychická oblast také zaznamenává zpomalení kognitivních funkcí, zhoršení často vede k větší citové labilitě. Změny v této oblasti se projevují i pozitivně, senioři dochází k větší trpělivosti a stálosti. V sociální oblasti jsou změny poznamenány zejména změnou sociálních rolí a změnou životního stylu. V duchovní oblasti se snaha o dosažení jednoty projevuje větším obrácením se dovnitř a hledáním odpovědí na otázky po smyslu a příčinách v jednotlivých fázích života.

**Potřeby** existují po celý život a jsou ve své podstatě stejné. Tělesné potřeby vystupují do popředí při zhoršení fyzické kondice, kdy není člověk schopen sám si tyto potřeby zajistit. Psychické potřeby jsou podmíněny specifikou osobnosti a hloubkou jeho touhy po lásce, poznávání, estetice atd. Sociální potřeby vedou každého, tedy i seniory k interakci ve společenském kontaktu, staří lidé mají strach ze samoty, nelze žít izolovaně, mimo společnost. V duchovní oblasti bývají potřeby výraznější oproti životu v mládí, či ve středním věku. Důvodem je potřeba nalézt smysl vlastního života, senior chce vidět a vnímat svůj život jako celek a při zachování určité naděje dojít tak ke smíření se vším a v neposlední řadě i s vlastní konečností. Změny, ke kterým ve stáří dochází v oblasti tělesné, psychické, sociální i duchovní, které jsem zde předložila, jsou základem pro schopnost rozlišit potřeby v seniorském věku. Rozpoznání důležitých potřeb u seniorů a jejich zaměření může sloužit jako pomůcka pro práci lidí, kteří se seniory pracují a mohou tak naplnit jejich očekávání pomocí různě zvolených volnočasových aktivit.

---

<sup>45</sup> Srov. SUCHOMELOVÁ, V. *Duchovní potřeby ve stáří*. In ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L., a kol. *Gerontologie, současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*, str. 255-256.

## 2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Tato bakalářská práce je zaměřena na popis volnočasových aktivit v Domově pro seniory. Budu se v této kapitole zabývat zákonem o sociálních službách a standardy kvality, které jsou součástí přílohy zákona. Individuální plánování průběhu sociální péče, jako jedno z kritérií standardů kvality, je zaměřené jednak na plánování základní péče, na základě tělesných potřeb klienta, a také na volnočasové aktivizační činnosti, které pomáhají splňovat všechny další jeho potřeby (psychické, sociální i duchovní).

Sociální služba je podle zákona č.108/2006 Sb.<sup>46</sup> o sociálních službách vymezena jako činnost nebo soubor činností zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení. Musí vycházet z individuálně určených potřeb a osobních cílů jednotlivce, zachovávat lidskou důstojnost osob a dodržovat lidská práva a základní svobody osob.

### 2.1 Pobytové sociální služby pro seniory

V zákoně jsou vymezena všechna zařízení sociálních služeb, ve formě pobytové, ambulantní nebo terénní. Na základě zvoleného téma bakalářské práce zaměřené na Domov pro seniory se dále budu zabývat jen pobytovými sociálními službami, které se zřizují pro seniory. Pobytové sociální služby se rozumí služby spojené s ubytováním a nabízí komplexní péči v činnosti výchovné, aktivizační a sociálně terapeutické. Tyto služby jsou určeny všem osobám, kterým z objektivních důvodů již nelze zabezpečit pomoc v jejich přirozeném sociálním prostředí.

Osoby, kterým jsou sociální služby určeny, by měly mít příležitost a možnost plně se zapojit do kulturního i sociálního života společnosti. Výsledkem poskytované služby má být sociální začlenění a rozvoj samostatnosti klientů domova. Charakter sociálních služeb, je specifikován tím, že představuje komplex služeb a činností, které směřují k naplnění potřebných záměrů. Patří sem:

- *Týdenní stacionáře* jsou pobytovou službou pro osoby se sníženou soběstačností a potřebují pravidelnou pomoc jiné osoby. Pobyt je zabezpečován obvykle po dobu pracovních dnů.

---

<sup>46</sup> Srov. Zákon č.108/2006 Sb., [on-line]. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>> (cit. 28. 1. 2015)

- *Domovy pro osoby se zdravotním postižením* provozují pobytovou službou celoročně a zabezpečují osobám se sníženou soběstačností vyžadujícím pravidelnou pomoc komplexní péči. Tato služba je určena všem věkovým kategoriím, nejen seniorům. Tato služba je někdy provozována v kombinaci se službami pro seniory.
- *Domovy pro seniory* jsou pobytovou službou s celoročním provozem, které zabezpečují seniorům se sníženou soběstačností, vyžadujícím pravidelnou pomoc a komplexní péči.
- *Domovy se zvláštním režimem* jsou pobytovou službou s celoročním provozem s obdobnou nabídkou jako domovy pro osoby se zdravotním postižením či seniory. Jejich služby jsou však uzpůsobeny zvláštním potřebám osob, které trpí duševní nemocí, jsou závislé na návykových látkách nebo trpí Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence. Provoz této služby může být také součástí domova pro seniory nebo domova pro osoby se zdravotním postižením.
- *Odlehčovací služby* také zajišťují služby sociální péče. Jedná se o kombinaci činností a péče, které mají za cíl, umožnit pečujícím osobám nezbytný odpočinek, to znamená, že na určitou dobu převezmou péči o člověka, se sníženou soběstačností. Obvykle je tato služba nabízena i v rámci jiných druhů služeb například v nemocnicích.
- *Sociální služby ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče* se zřizují jako léčebny dlouhodobě nemocných nebo psychiatrické léčebny. Poskytují služby osobám, které se neobejdou bez pomoci jiné osoby a současně nemohou být propuštěny ze zdravotnického zařízení, protože není možné v danou chvíli zabezpečit jim péči ani v domácnosti ani v zařízení sociálních služeb<sup>47</sup>.

## 2.2 Standardy kvality

Standardy kvality sociálních služeb jsou obecné zásady, jejichž znění platí pro všechny sociální služby dle zákona č. 108/2006 Sb. Jsou vypracovány pro usnadnění a orientaci v postupech, které mají zajistit kvalitní vykonávání sociálních služeb. Standardy kvality sociálních služeb jsou doporučovány MPSV od roku 2002 a staly se právním předpisem

---

<sup>47</sup>Srov. Popis služeb v SP [on-line]. Dostupné na:< <http://www.finance.cz/duchody-a-davky/socialni-davky/socialni-pece/socialni-sluzba/druhy-sluzeb-socialni-pece/>> (cit. 4, 2, 2015).

závazným od 1. 1. 2007. Znění kritérií Standardů kvality sociální práce je obsahem přílohy č. 2 vyhlášky MPSV č. 505/2006 Sb., prováděcího předpisu k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění. Standardy kvality určují přístup k osobám, které chtějí sociální služby využívat<sup>48</sup>.

Nejdůležitější jsou procedurální standardy, které stanovují, jak má poskytování služby vypadat, na co je třeba si dávat pozor při jednání se zájemcem o službu nebo jak službu přizpůsobit potřebám každého člověka. Poskytnutí sociální služby je založeno na smluvním vztahu, což staví klienty do aktivní role. Smlouva dává klientům možnost kontroly nad plněním dohodnuté péče, zároveň umožňuje změnu smluvních podmínek, což klienty neustále aktivizuje. Dalším východiskem pro aktivizaci klientů je standard č. 5, který doporučuje plánování služby zaměřené na osobu klienta a jeho konkrétní potřeby. Další část standardů je věnována ochraně práv klientů, vytváření mechanismů a postupů při stížnosti nebo pravidlům proti střetu zájmů<sup>49</sup>.

### **2.3 Individuální plánování sociální služby**

Součástí standardů je individuální plánování, které zohledňuje potřeby jednotlivých klientů a možnosti dané služby. Podchycuje průběh služby, kvalitu služby a zjednodušuje hodnocení plnění stanovených cílů. Individuálním plánováním služby samotné se zabývá standard č. 5 zaměřený také na plánování volnočasových aktivit s klienty. Vypracování plánu patří mezi povinnosti poskytovatele sociálních služeb. Pro plánování jsou východiskem potřeby a zájmy klientů<sup>50</sup>.

Je to nepřetržitý proces, který umožňuje průběžnou aktualizaci poskytování služeb, pokud se situace na straně klienta nebo zařízení změní. Individuální plán velkou měrou přispívá k tomu, aby se poskytovaná služba zkvalitňovala a byla neustále v souladu se zájmy a potřebami klientů<sup>51</sup>.

Sociální pracovník spolupracuje s klíčovým pracovníkem, který provádí aktivizaci s klientem a vytváří individuální plán s ohledem na cíle klienta a druh poskytované služby. Přihlíží k možnostem klienta, snaží se naplnit jeho potřeby a zprostředkovat další potřebné služby nebo jiné kontakty se sociálním prostředím. V případě aktivizace takovým cílem může být zachování nebo rozvoj určitých schopností a dovedností.

---

<sup>48</sup> Srov. Standardy kvality [on-line]. Dostupné na: < <http://www.mpsv.cz/cs/5963>> (cit 23. 1. 2015)

<sup>49</sup> Srov. Standardy kvality [on-line]. Dostupné na:

<[http://www.mpsv.cz/files/clanky/5965/skss\\_final\\_web.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/5965/skss_final_web.pdf)> nebo < <http://www.mpsv.cz/cs/5963>> (cit 23. 1. 2015)

<sup>50</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 157-174.

<sup>51</sup> Srov. Tamtéž, s. 191.

V Domově pro seniory například zajistí kulturní vystoupení uměleckého souboru dané městské části nebo umožní seniorům docházet (zajištěním dopravy) do sportovního zařízení v dostupné vzdálenosti. Na tvorbě a plnění individuálního plánu klienta se mohou podílet i rodinní příslušníci a další blízké osoby.

Klíčový pracovník oslovuje další osoby a seznamuje je s významem, potřebou i přínosem jejich spolupráce. Usiluje o jejich zapojení se do procesu vedoucího k sociální integraci klienta v zařízení a k udržování i podpoře klientovy samostatnosti a autonomie. Ve spolupráci dalších osob s klíčovým pracovníkem je naplněna podstata integrace klientů do společnosti, tj. záměr pátého standardu<sup>52</sup>.

## 2.4 Volnočasové aktivity a aktivizace

Aktivizace podle slovníku cizích slov je *proces, kterým jsou lidé (jedinci nebo skupiny) vedeny k činorodosti nebo rozvinutí intenzivnější činnosti*<sup>53</sup>. Provozování činnosti má nemalý význam pro udržení určité kvality života v seniorském věku. Za aktivizaci v Domovech pro seniory považuje Kramářová a Tuček např. práci v ergoterapeutické dílně, pravidelná cvičení, nejrůznější poznávací výlety, zpívání, poslech hudby, návštěvy výstav, tanec, čtení na pokračování, přednášky v rámci různých kurzů, besedy a mnohé další aktivity. Všechny tyto činnosti podporují zdraví jedince nejrůznějšími způsoby. Jednak odvádíme pozornost od pocitu bolesti nebo obav a úzkosti o naplnění volného času jedince. Aktivita zabraňuje nežádoucímu pocitu izolace, vyvolává ve starém člověku pocit uspokojení z nově nabytých schopností a dovedností, poskytuje mu nové zážitky, rozšiřuje jeho rozhled a také jej zapojuje do kolektivu<sup>54</sup>. Zároveň jako skupinová forma umožňuje klientům možnost konfrontace svých prožitků s ostatními klienty.

Aktivizací k činnosti se rozumí, jakým způsobem a v jakých oblastech vybíráme a naplňujeme cíle s klienty. To znamená, že s klientem domlouváme činnosti, které mimo jiné povedou k jeho aktivizaci. Úkolem služby je společně s klienty hledat a objevovat činnosti, které ho baví, motivují a vedou tak k jeho aktivizaci.

Volný čas, ve studijním textu pro pedagogy volného času podle Kapláňka, je dobou svobody, slouží k rozvoji jednotlivce a jeho společenského života. Rozlišuje tři hlavní

<sup>52</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 162-166.

<sup>53</sup> Význam slov, [on-line]. Dostupné na: <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz>> (cit. 3. 3. 2015).

<sup>54</sup> Srov. KRAMÁŘOVÁ, N. TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*, České Budějovice: 2. vyd., str. 16.

funkce volného času: regeneraci sil, kompenzaci jednostranné práce a vlastní orientaci v životě. Volný čas je prostor k hledání a nalézání smyslu života<sup>55</sup>.

## 2.5 Shrnutí

Kvalita volnočasových aktivit v sociálních službách se odvíjí ze zákona o sociálních službách a promítá se do všech dalších činností plynoucích z tohoto zákona č. 108/2006 Sb. Mezi tyto činnosti patří tvorba a neustálá aktualizace Standardů kvality, jejichž součástí je individuální plánování. Dodržování zákona a dalších zákonných předpisů patří mezi povinnosti poskytovatele, které musí dodržovat. Aby provozovaná služba byla vykonávána kvalitně. Je třeba zdůraznit odpovědnost a přístup všech pracovníků v zařízení, ale hlavně klíčových pracovníků, kteří se ve spolupráci se sociálním pracovníkem, podílejí na tvorbě individuálního plánu a dochází k přímému kontaktu s klienty.

---

<sup>55</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, Studijní texty pro pedagogy volného času, str. 47, České Budějovice, 2011, str. 10 a 20. [on-line]. Dostupné na:<<http://www.tf.jcu.cz/getfile/5e7b64ea47c571e2>> (cit. 11. 3. 2015).

### **3 DŮM PRO SENIORY**

V této kapitole se budu zabývat volnočasovými aktivitami v DS Wágnerka. Stručně domov představím, poslání a cíle tohoto zařízení. Dále popíšu veškeré poskytované činnosti v DS Wágnerka a podrobněji se budu zabývat popisem volnočasových a zájmových aktivit a činností, které se zde skutečně provádějí. Nejprve je popíši obecně a po té konkrétně, jak fungují v domově. Budu se zabývat také pracovníky, kteří se podílejí na aktivizaci klientů a mají často zároveň funkci klíčového pracovníka.

#### ***Stručný popis zařízení „Dům pro seniory Wágnerka“***

Provozovatelem tohoto zařízení je firma Czech One Prague s.r.o. Provoz zařízení s názvem „Dům pro seniory Wágnerka“ byl slavnostně zahájen dne 9. 5. 2010. Poskytuje pobytovou službu Domovy pro seniory dle zákona č. 108/2006 Sb., podle § 49 o sociálních službách v účinném znění. Sídlí na adrese Nad Nemocnicí 153, 381 01, Český Krumlov. Dům pro seniory podporuje soběstačnost klientů a zachovává jejich důstojnost, spolupracuje s rodinami. Služba je poskytována nepřetržitě 365 dní v roce, 24 hodin denně.

#### **Poslání DS Wágnerka**

Posláním DS je poskytnout podporu občanům, kteří mají zejména z důvodu dosažení seniorského věku a zhoršeného zdravotního stavu, sníženou soběstačnost a tím zároveň sníženou schopnost žít ve vlastním domácím prostředí a současně jim nemůže být pomoc plnohodnotně poskytnuta nejbližší rodinou, terénními ani ambulantními sociálními službami. Občanům zajišťujeme nezbytné základní potřeby a soustavně vytváříme vhodné prostředí a podmínky, aby senioři mohli žít aktivním, běžným způsobem života a prožívali v našem zařízení důstojné, klidné a pohodové stáří. Důraz klademe na podporu vazeb se všemi rodinnými příslušníky, přáteli a blízkými osobami. Podporujeme rozvoj dosavadních aktivit našich uživatelů.

#### **Cíle poskytované sociální služby**

DSW je soukromé zařízení, jehož prvořadým cílem je to, aby rozsahem a kvalitou poskytovaných sociálních služeb vytvořil svým klientům důstojné podmínky pro plnohodnotný život.

**Cílová skupina:**

- osoby s jiným zdravotním postižením
- senioři

**Věková struktura cílové skupiny:**

- starší 45 let

Komplexní služba je kombinací ošetřovatelské, sociální a zdravotní péče. Podle zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách poskytuje tyto činnosti: ubytování, stravu, pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (pořádáme koncerty, výstavy, bohoslužby, vystoupení, zpívání apod.), sociálně terapeutické činnosti (čtení, životopis klienta, klientova přání apod.), aktivizační činnosti (ergoterapie, muzikoterapie, canisterapie, bazální stimulace apod.) a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí. Klienti mají právo na vlastní rozhodnutí a zaměstnanci jsou povinni je respektovat. Klíčový pracovník vhodným způsobem pomáhá při rozhodování, seznamuje klienta s nabídkou volnočasových aktivit, pomáhá s volbou dle vůle klienta. Současně je však povinen informovat klienta o možných důsledcích (např. nedodržení předepsané diety apod.).

V DS Wágnerka jsou k dispozici jedno-, dvou- a třílůžkové pokoje. Kapacita domova je 74 lůžek. Mobilita klientů je zajištěna pomocí výtahu a madly na každém patře. Před budovou Domova se nachází lavičky pro odpočinek klientů na čerstvém vzduchu. Součástí jsou kanceláře, sesterna, klubovna, prádelna, kuchyně a jídelna. Pro případ nouzového přivolání pomoci je v budově instalován dvojitý komunikační systém (jeden systém je pevně nainstalován v pokojích klientů, ten může sloužit i jako rozhlas a druhý systém je přenosný i mimo pokoj klienta. V případě nouze ho klient může použít v celém areálu DS Wágnerka).

**3.1 Poskytované činnosti v Domovech pro seniory**

V domovech pro seniory jsou poskytovány pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku. Jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Služba obsahuje tyto základní činnosti: poskytnutí ubytování, poskytnutí stravy, pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,

zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí<sup>56</sup>.

### **3.1.1 Základní služby v DS Wágnerka,**

**a) Poskytnutí ubytování** – klienti mají vždy v pokojích polohovací lůžko mechanické nebo elektrické, noční stolek, šatní skříň, jídelní stůl, židle a signalizační zařízení. Součástí pokoje je WC a sprcha. Na každém patře je centrální koupelna pro imobilní klienty. Každého nově přichozího klienta seznámíme s obsluhovaním veškerého vybavení na pokojích, současně ho informujeme o bezpečnostních opatřeních, protipožárním režimu a seznámíme ho s obsluhou výtahů.

**b) Poskytnutí stravy** – klientům je strava podávána 5× a diabetikům 6× denně. Mobilní klienti dochází na jídlo do společné jídelny. Vždy bereme ohled na stravovací návyky klienta. Důležitou součástí je i pitný režim, proto dodáváme na pokoje konvice s různými nápoji.

**c) Pomoc při osobní hygieně** – mobilní klienti si zajišťují osobní hygienu sami. Klientům se sníženou soběstačností s osobní hygienou pomáháme. Vždy ale pamatujeme na respektování jejich soukromí a studu. Klientům se poskytuje hygienická péče při ranní a večerní hygieně. Minimálně jednou týdně se u imobilních klientů provádí celková koupel s mytím vlasů a péčí o nehty.

**d) Pomoc při zvládnutí běžných úkonů v péči o vlastní osobu** – ošetrovatelský personál nebo pracovníci v přímé péči dopomáhají klientům při jejich běžných denních úkonech, jako je oblékání, česání, úklid ošacení a osobních pomůcek, a podobně nebo přebírá péči za klienta.

**e) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím** – aby se dostali senioři do společenského kontaktu v okolí svého prostředí, dopravuje ošetrovatelský personál imobilní klienty do společných prostor, například do jídelny na oběd, nebo do společenské místnosti nebo na terasu za ostatními klienty. Vždy tam kde se uskutečňují společné akce, jako například významná životní jubilea, oslavování svátků, společná posezení, promítání filmů nebo poslech hudby. Pro menší skupiny mobilních klientů organizujeme výlety nebo procházky.

---

<sup>56</sup> Srov. Zákon č.108/2006 Sb., [on-line]. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>> (cit. 28. 1. 2015).

**f) Sociálně terapeutické činnosti** – prostřednictvím např. ergoterapie, trénování paměti, muzikoterapie, fyzioterapie nebo canisterapie, se snaží všichni zainteresovaní pracovníci o rozvoj nebo udržení sociálních schopností a dovedností. Tyto činnosti podporují seberealizaci klienta a pocit vlastní užitečnosti. Kromě vlivu těchto terapií na zlepšení tělesného nebo psychického stavu klientů, podílí se také na sociálních kontaktech a rozvoji osobnosti.

**g) Aktivizační činnosti** – úzce souvisí a navazují na socioterapeutické činnosti. Jejich hlavním smyslem je nalezení vhodných aktivizačních podnětů. Tyto podněty mají za úkol probudit zájem o sebe a uvědomit si svoje potřeby a aktivně se zapojit do samostatné péče o sebe. Jednorázové programy jsou také zaměřeny na účast ve společnosti, pohybové soutěže, náboženské programy, vzdělávací činnosti, koncerty, představení, návštěvy výstav, taneční zábavy, čtení na pokračování, přednášky v rámci různých kurzů, besedy a mnohé další aktivity.

**h) Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí** – pomoc je zaměřena především na komunikaci a pomoc při vyřizování potřebných záležitostí na různých úřadech nebo ve zdravotnických zařízeních, které vedou k uplatňování práv a zájmů klienta. Zařizujeme odvoz „Senior taxi“ nebo sanitu, popřípadě lze využít firemní automobil.

**i) Další služby** – patří sem fakultativní služby jako například rehabilitační ošetřování klientů, zajištění kadeřníka či pedikérky a podobně vždy dle požadavků klientů<sup>57</sup>.

### 3.2 Pracovní pozice a její náplň

Hlavní úlohu při aktivizaci seniorů mají sociální pracovníci, dále pak ergoterapeuti, zdravotní personál, nepedagogičtí a rehabilitační pracovníci. Všichni pracovníci pomáhají klientům Domova adaptovat se na změnu a zároveň se začlenit do nové sociální skupiny. Pamatují na nutnost uchování kontinuity života, aby se podržela souvislost mezi minulostí a současností, pracují tak nejen s klientovým životopisem, ale s celým životním příběhem. Tento přístup vyjadřuje respekt ke klientovi a zároveň mu skýtá prostor pro rozvoj a zachování autonomie<sup>58</sup>. Sociální pracovníci nabízejí klientům široké množství aktivit, činností a zábavy od kulturních akcí přes výtvarné, vzdělávací či hudební aktivity až po rehabilitační cvičení. S jejich pracovní náplní souvisí

<sup>57</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 114-122.

<sup>58</sup> Srov. WEHNER, L., SCHWINGHAMMER, Y. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*, s. 121.

zajišťování a někdy i přímé vedení zájmových aktivit seniorů ve formě zájmových „kroužků“ a společenských a kulturních „akcí“. K pracovním povinnostem pracovníků patří též doprovázení na akce a také vedení jedinců při vykonávání zájmových činností ve skupině. Zároveň tak poskytují příležitost uživatelům k osobnímu kontaktu a komunikaci, jak s ostatními uživateli, tak i s pracovníky, kteří se věnují uživatelům během činnosti. Tím, že o uživatele pracovníci projevují zájem, tím s nimi udržují přátelské kontakty<sup>59</sup>.

### **3.2.1 Pracovníci v Domovech pro seniory**

Tato podkapitola je zaměřena na pracovníky v Domovech pro seniory, v jejichž náplni práce, kromě jejich odbornosti, jsou v pobytových službách pro seniory i činnosti spojené s aktivizací klientů.

V Domě pro seniory se na aktivizaci podílí pracovníci v následujících pracovních pozicích:

- sociální pracovník
- zdravotnický personál a ošetřovatelé,
- pracovníci v sociálních službách (sanitáři, nepedagogičtí pracovníci, ergoterapeuti...)
- rehabilitační pracovníci,

#### ***Sociální pracovník***

Sociální pracovník má významnou roli pro aktivizaci klienta, věnuje se tvorbě programů, zajišťování kroužků a akcí pro klienty, odborné vedení klientů při aktivizační činnosti, poznávání potřeb a možností klienta, komunikace s klienty i s pracovníky, komunikace se sociálním okolím klientů. Je zodpovědný za činnosti spojené s agendou nutnou pro chod Domova. Dále za činnosti zaměřené na kontakt s klientem. Sociální pracovník může naplňovat velké množství funkcí a zaujímat různé role<sup>60</sup>. V souvislosti s volnočasovými aktivitami může jít konkrétně o následující činnosti: Jednání se zájemcem o službu, sociální šetření plánování příchodu do instituce, přijímání seniora k pobytu, kontakt s klientem, kontakt s rodinou, individuální adaptační plán a plán péče,

---

<sup>59</sup> Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, str. 21-2.

<sup>60</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 122.

jeho sestavení a hodnocení, zajišťování kulturních, společenských a vzdělávacích aktivit a programů, kontakt s širším okolím<sup>61</sup>.

### ***Zdravotnický a ošetrovatelský personál***

Zdravotnický a ošetrovatelský personál se věnuje převážně uspokojování tělesných potřeb seniorů. Současně dochází ke každodenní komunikaci s klienty a účastní se všech akcí konaných pro celé zařízení. Zdravotnický personál zajišťuje péči zdravotnických úkonů, jako jsou injekce, odběry, podávání léků a vedení zdravotnické dokumentace. Ošetrovatelský personál poskytuje klientům hygienu, zajišťuje stravování, péči o vzhled, úklidové práce<sup>62</sup>.

### ***Pracovníci v sociálních službách – ergoterapeut***

Malíková řadí profesi ergoterapeuta mezi zdravotnické pracovníky<sup>63</sup>. Podle ní je náplní práce ergoterapeuta zejména pracovní rehabilitace, která v největší míře zahrnuje aktivizační programy ve smyslu aktivizace. Konkrétně se jejich činnost pohybuje od tvorby a realizace dopoledních programů, zájmových aktivit přes rozhovory s klienty až po asistenci při denních společenských činnostech jako je stravování. Ergoterapeut, pokud je tedy v daném zařízení zaměstnán, se stává hlavním aktivizačním pracovníkem, který by však měl uskutečňovat aktivizaci v souladu s individuálními plány seniorů a tím směřovat k naplnění jejich skutečných potřeb<sup>64</sup>.

### ***Rehabilitační pracovník***

Zajišťuje rehabilitaci v oblasti fyzioterapeutické (různé typy cvičení: aktivní, kondiční i pasivní, protahování, posilování, dechová cvičení, nácvik koordinace a stability), kterou zajišťuje podle úrovně své kvalifikace samostatně nebo podle doporučení lékaře pro jednotlivce i skupiny. Podílí se také na průběhu aktivit, které jsou pořádány zařízením, snaží se klienty stimulovat k pohybové aktivitě a pomáhá při zvýšení jejich mobilizace<sup>65</sup>.

---

<sup>61</sup> Srov. MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*, s. 180.

<sup>62</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 127-8.

<sup>63</sup> Srov. Tamtéž, s. 97.

<sup>64</sup> Srov. Tamtéž, s. 125-6.

<sup>65</sup> Srov. Tamtéž, str. 124.

### **3.2.2 Shrnutí**

Součástí pracovní náplně všech uvedených pozic je aktivizace klientů. Mezi pracovníky a klienty se postupně vytváří vztahy, díky každodennímu kontaktu a komunikaci s klienty. Kladné a vstřícné vztahy také mohou ovlivnit směr úspěšné aktivizace. Pracovníci mohou neustále zjišťovat, hodnotit, a posuzovat aktuální potřeby klientů. Proto je také důležitá vzájemná spolupráce a koordinace všech pracovníků v poskytované službě.

### **3.3 Volnočasové a zájmové aktivity v DS Wágnerka**

Volnočasové aktivity a zájmové činnosti jsou prostředkem ke zlepšení celkové kvality života klientů a k jejich dalšímu osobnostnímu rozvoji. K uspokojování jejich potřeb a přání, zejména pro potřeby seberealizace je v Domově realizována řada zájmových aktivit. Nabídka vychází z přání a potřeb klientů a podle nich je aktualizována či doplňována. Klienti se také zúčastňují nejrůznějších kulturních, společenských a sportovních akcí, které jim umožňují uspokojovat jejich potřeby a možnost navazovat přátelství nebo dát jinou smysluplnou náplň volnému času. Je důležitá pro přirozené členění dne. Uživatelé se všech aktivit i terapií zúčastňují na základě svého zájmu a vždy dobrovolně.

#### ***Volnočasové aktivity uskutečňované v DS Wágnerka.***

### **Ergoterapie**

Ergoterapie je zaměřená na zaměstnávání klientů. Prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládnutí běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s postižením fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo sociálním znevýhodněním<sup>66</sup>.

Pojmem „zaměstnávání“ jsou myšleny veškeré činnosti, které člověk vykonává v průběhu života a jsou vnímány jako součást jeho identity<sup>67</sup>.

Ergoterapie podporuje maximálně možné přizpůsobení jedince v běžném životě, přičemž respektuje plně jeho osobnost a možnosti. Pro podporu účasti jedince ve společnosti nebo ve skupině využívá specifické metody a techniky, nácvik konkrétních

<sup>66</sup> Srov. JELÍNKOVÁ, J., KRIVOŠÍKOVÁ, M., ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*, str. 13.

<sup>67</sup> Srov. Česká asociace ergoterapeutů (ČAE), [on-line]. Dostupné na: <<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>> (cit. 17. 2 2015).

dovedností, poradenství či přizpůsobení prostředí. Považuje činnost za cíl i prostředek terapie, je založena na přístupu zaměřeném na klienta. Zajímá se o prostředí, kde osoba žije, protože provádění činností je ovlivněno vzájemnou interakcí mezi jedincem a prostředím<sup>68</sup>.

Cílem ergoterapie je umožnit osobám zachovat si maximální soběstačnost v běžných denních činnostech, pracovních činnostech a aktivitách volného času. Hlavním terapeutickým prostředkem v ergoterapii je smysluplná činnost či zaměstnávání, které pomáhají k obnově postižených funkcí. Zvolené činnosti zohledňují bio-psycho-sociální a duchovní potřeby osoby, její aktuální funkční stav, věk, pohlaví a také podmínky prostředí, ve kterém se nachází<sup>69</sup>.

### ***Ergoterapie v DS Wágnerka***

V DS Wágnerka se provozuje terapie zaměřená na zaměstnávání pod názvem „Ergoterapie“. Funkce ergoterapeuta není v našem zařízení zastoupena. Vedením této aktivizace je pověřen pracovník v sociálních službách, který má kurz pro ergoterapii.

Ergoterapie je důležitou součástí rehabilitace zejména proto, že spolu s ostatními členy multidisciplinárního (nebo interdisciplinárního) týmu dotváří „kruh“ ideální rehabilitační péče, která klientovi umožní návrat do běžného života pomocí práce ve volném čase. Během pracovní terapie si uživatelé udržují pracovní dovednosti a kladný vztah k práci. Setkávání v DS Wágnerka jsou organizovaná pravidelně v pondělí a ve čtvrtek od 8:30 hod. do 12:00 hodin.

Zaměstnáváme klienty v rukodělné dílně se zaměřením na:

- paličkování, které má vliv na rozvoj jemné motoriky a rozumové schopnosti
- tkaní koberců
- háčkování a pletení
- výtvarné práce s použitím různých technik (kreslením, malováním, modelováním apod.) napomáhají zlepšení jemné motoriky. Výtvarná činnost staví na první místo zážitek.

V rukodělné dílně se na tvorbě podílí hlavně ženy, které mají k těmto činnostem přirozeně blíže.

Pocit úspěchu z rukodělné práce pomáhá klientům eliminovat pocity méněcennosti, mobilizuje jejich kreativitu a fantazii. Sebevědomí a smysl jejich činnostem dávají

---

<sup>68</sup>Srov. JELÍNKOVÁ, J., KRIVOŠÍKOVÁ, M., ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*, str. 14.

<sup>69</sup>Srov. Tamtéž, str. 17.

výstavní a prodejní akce, kterých se pravidelně účastníme (např. adventní trhy, Slavnosti pětilisté růže, týden sociálních služeb), kde široká veřejnost může zhodnotit šikovné ruce našich klientů. Neméně důležitá je výroba dárečků pro děti vystupujících v Domě pro seniory. Naše klienty nejvíce potěší odměna zračící se v zářících dětských očích.

### **Trénování paměti a výukové nebo vzdělávací programy**

Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorů. Z hlediska jedince představuje příjemnější a důstojnou formu stárnutí. Naším cílem je, aby senioři byli schopni lépe si pamatovat informace v běžném denním životě. Posilovat paměť je možné mnoha různými způsoby, a to jak v běžném denním kontaktu, tak prostřednictvím řízených aktivit<sup>70</sup>.

#### ***Trénování paměti a výukové nebo vzdělávací programy v DS Wágnerka***

Běžně jsou v DS Wágnerka klienti stimulováni k zapamatování si konkrétních úkolů, jako je ranní hygiena, ustlání lůžka, vaření kávy nebo přesun na oběd do jídelny. Zároveň posilujeme orientaci v čase – datum, den v týdnu, roční období a podobně. Tomuto procvičování se věnují všichni zaměstnanci našeho domova, kteří jsou v kontaktu s klienty.

Paměť také trénujeme prostřednictvím vhodně zvolených her. Používáme běžné předměty, které se vyskytují v dosahu klientů. Předměty se vystaví zrakovému vnímání, pak se předměty zakryjí a úkolem osoby je vyjmenovat co největší množství předmětů, které viděl. Tyto a podobné hry mají spoustu variant. Oblíbená jsou hry na poznávání zvuků, vůní a chutí jídla a nápojů. Naši klienti často vyhledávají společenské aktivity jako je hraní nejrůznějších stolních her například pexeso, kvarteto, karty a podobně. Mohou hrát různé kvízy, doplňovačky nebo slovní fotbal. Mohou číst časopisy, luštit křížovky, rébusy nebo sudoku atd.

Do této části řadíme i další aktivity, které jsou obohacením pro psychické potřeby a nejsou zaměřené jen na rozvoj paměti, ale rozvíjí vědomosti a příjemné prožitky při vzpomínkách.

- Reminiscence – práce se vzpomínkami, osobní historií a biografií klientů jsou nedílnou součástí naší péče v Domově. Vzpomínky jsou součástí života každého z nás, jejich znalost přispívá k poznání člověka a k navázání vztahů, jenž je základem

---

<sup>70</sup>Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 62.

kvalitní péče. Vzpomínky jsou důležitým zdrojem informací, posilují vztah mezi pracovníkem a klientem, vztah nabývá osobnější ráz, probouzí se přirozená úcta a respekt ke stáří. Znalost osobního příběhu je dobrým východiskem pro hledání osobního cíle klienta v rámci individuálního plánování služby.

- Přednášky na téma zdraví, zdravý životní styl, historii, cestování. Přispívají k rozšiřování vědomostí z různých oblastí života. Téma přednášek se často vybírají dle přání klientů.
- Promítání filmů a filmových pohádek 2× – 3× v týdnu.
- K dispozici je knihovna vybavená značným počtem výtisků.
- Klientům je k dispozici počítač s připojením na internet, takže mohou využívat emailovou poštu, skype a sociální sítě, číst noviny apod.

Trénování paměti, promítání, reminiscence a přednášky se připravují pro klienty vždy v úterý až pátek vždy od 13:30 hodin, kdy se vyjmenované aktivity střídají, od 15:30 hodin se mohou klienti zapojit do hraní stolních her. S tímto programem jsou klienti seznámeni vždy při každém setkání u snídaně sociální pracovnící, která je seznamuje s denním programem od jídelního lístku, přes pravidelné činnosti až po výjimečné události. Všechny novinky jsou oznamovány zároveň prostřednictvím nástěnek.

### **Muzikoterapie**

Hudba nás ovlivňuje mnohem silněji, než jsme si schopni uvědomit. Muzikoterapie se překládá jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. Léčení hudbou a zpěvem je vnímáno jako metoda, která se snaží o naladění, propojení a díky harmonickému působení na rozvoj všech složek osobnosti. Rezonance způsobená zvukovými vlnami obnovuje přirozený rytmus těla a podporuje uzdravování, může snižovat krevní tlak a napětí svalů. Zvukové impulsy mohou také spouštět uvolňování endorfinů, které zmírňují bolest a zlepšují náladu. Terapie hudbou může mít formu: poslechu hudby, tvorbu hudby, zpěvu, pohybu na hudbu a hudebního cvičení<sup>71</sup>. Tyto aktivity plní i funkci společenského setkávání.

### ***Muzikoterapie v DS Wágnerka***

V DS Wágnerka se snažíme navázat na přirozené prostředí, v němž klienti žili. Většina našich klientů vzpomíná, že je hudba provázela po celý život, že poslouchali rádio

---

<sup>71</sup> Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 40.

a docházeli na různé zábavy, kde většinou vyhrávala jejich oblíbená dechová a lidová hudba.

- Aktivní účast na hudebním poli realizujeme formou zábavy s harmonikou, kde je možné nejen poslouchat, ale také si zazpívat a zatančit. Tento program se stal u našich klientů velmi oblíbeným, koná se pravidelně každý měsíc v sobotních odpoledních hodinách.
- Pasivní poslech hudby v Domově zajišťují rozhlasové a televizní přijímače na pokojích, na klubovně a v jídelně.
- Pasivní poslech hudby je také zajišťován docházkou dětí z mateřské, základní či umělecké školy s připraveným krátkým kulturním vystoupením a studenty SZŠ s hudebním programem.
- Dům pro seniory navštěvují různé hudební, estrádní nebo i divadelní soubory.

Pasivní poslech se často změní na aktivní a klienti se připojují zpěvem, tleskáním do rytmu nebo si pomáhají jednoduchými hudebními nástroji.

### **Fyzioterapie**

Pohyb je základním a přirozeným projevem života, umožňuje existenci člověka. Sehrává významnou roli v každém věku. Rheinwaldová píše, že změny a ztráty v pohyblivosti seniorů nejsou způsobeny věkem, ale nedostatkem používání fyziologické kapacity, tedy nedostatkem pohybu a sedavým způsobem života. Říká, že je možné cvičebním programem znovu získat a obnovit fyziologické schopnosti<sup>72</sup>. Pohyb, podle Holczerové, slouží preventivně na celkové zdraví jedince. Pohybové aktivity mají více významů. Kromě funkce společenské, motivační a volnočasové mají funkci rehabilitační a rekondiční<sup>73</sup>.

### ***Fyzioterapie v DS Wágnerka***

V DS Wágnerka jsou pohybové aktivity zaměřeny zejména na rehabilitační cvičení, masáže, pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu a na nácvik používání kompenzačních pomůcek.

---

<sup>72</sup>Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, str. 74.

<sup>73</sup> Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 44-45.

- *Individuální* fyzioterapie je zaměřená na jednotlivce. Terapeut vykonává nácvik a posilování konkrétních schopností klienta například sebeobsluhy, vstávání, sedu, lehu, chůze nebo správného používání kompenzační pomůcky. Individuální terapie se koná vždy v pondělí, v úterý a ve čtvrtek od 14:30 hodin.
- *Společné* rehabilitační cvičení má význam pro udržení dobré fyzické kondice a je přizpůsobené klientům domova a jejich potřebám. Cvičení je zaměřené na funkční poruchy pohybového aparátu. Jedná se hlavně o cviky uvolňovací, vyrovnávací, protahovací a posilovací, které mají vliv na udržování pohyblivosti kloubů a zmírnění poruch pohybového aparátu. Důležitý je nácvik správného držení těla, na udržení rovnováhy, chůze, dechová a relaxační cvičení. Provádí se také cvičení s prsty, které ovlivňuje jemnou motoriku. Společná cvičení se konají v pondělí, úterý, čtvrtek od 16. 30 hod
- Bazální stimulace jsou speciální techniky vhodné pro klienty s různým postižením. V domě pro seniory Wágnerka využíváme techniky zaměřené na vnímání vlastního těla nebo jeho částí u klientů s omezenou pohyblivostí. V Domě pro seniory se bazální stimulace praktikuje individuálně, podle potřeb klientů.
- K procházkám a odpočinku slouží po celý rok nedaleký park.
- Různé druhy sportovní činnosti, které využíváme například při Olympiádě pro seniory v rámci spolupráce domovů pro seniory v regionu.

Fyzioterapie je věnována hlavně udržení, ale také rozvoji v oblasti tělesné. Klienti krom pohybových aktivit prožívají pocity úspěchu a posilují pocity sebevědomí.

### **Canisterapie**

Při canisterapii jde o kontakt psa a člověka. Pes už svou pouhou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu, radost a pozitivně působí na zdraví člověka. Pomocí canisterapie hledáme způsoby jak uživatele aktivizovat, rozvíjet jejich jemnou i hrubou motoriku, smyslové vnímání a emoce. Setkávání se psem podporuje pohyb a především psychiku našich klientů. Návštěvy psů působí jako příjemné zpestření stereotypního dne. Senioři vzpomínají na své psy a i ti, kteří nechtějí běžně komunikovat, vypráví příběhy za svého života, když ještě měli čtyřnohého přítele<sup>74</sup>.

---

<sup>74</sup> Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 86-87.

### **Canisterapie v DS Wágnerka**

V Domově je canisterapie provozována vlastním psem paní ředitelky, který je pro tuto činnost vycvičen, přítomen bývá téměř každý den. Provádí se hlavně ve skupinové formě, klade se důraz na přímý kontakt se psem, kdy jej klienti mohou česat, hladit, chovat, krmit nebo s ním jít na procházku, mohou mu házet předměty pro aport. Toto setkání je pro obyvatele vždy velkým přínosem a dlouho o něm povídají. Pozitivní účinky těchto kontaktů se projeví v lepší komunikaci klienta s ostatními klienty, s personálem i s rodinnými příslušníky.

### **Bohoslužby**

Jedno z božích přikázání doporučuje neděli jako den odpočinku od práce. Křesťané tento den oslavují jako den Páně, jako den společenství věřících, jako svátek. Tento den společně oslavují víru a slouží tak Bohu. Společenství se v Kristu klaní Otci, vzdává mu chválu a díky. Slaví Kristovu smrt, zmrtvýchvstání a očekávají jeho příchod ve slávě<sup>75</sup>.

*Život křesťanů je životem víry, a jak říká apoštol Pavel, víra se rodí a roste ze slyšení Božího slova. Proto se při každém slavení jakékoli svátosti hlásá také Boží slovo, neboť svátosti nejsou magickými úkony, ale jsou kroky na cestě víry. Také při mši svaté se odjakživa Boží slovo četlo. Číst při bohoslužbě z knih Starého a Nového zákona není totéž jako číst z jakékoli jiné knihy. Církev tvrdí, že kdykoli se při liturgii předčítá z Písma, je to sám živý a zmrtvýchvstalý Kristus, který promlouvá ke svým učedníkům, ke své církvi! Jak říká apoštol Pavel, Boží slovo je mocné: povzbuzuje, uzdravuje, ale také usvědčuje ze hříchu a přivádí na cestu za Bohem. Zkrátka, Boží slovo dává život<sup>76</sup>.*

### **Bohoslužby v DS Wágnerka**

V našem zařízení se pravidelně, vždy v úterý v 9:30 hodin konají ekumenické bohoslužby, které zajišťuje farář Mgr. Lubomír Zita z Církve československé husitské. Bohoslužby jsou otevřeny nejen pro všechny křesťany, ale i ostatní klienty a širokou veřejnost, kteří potřebují naslouchat Božímu slovu. Nebo na základě duchovních potřeb (kapitola 1.3) potřebují slyšet slova o naději, náklonnosti, podpoře a lásce. Návštěva bohoslužeb pomáhá klientům posilovat kontrolu nad vlastním životem, nahlížet pozitivněji do budoucnosti, nebo si uvědomovat vlastní sebehodnotu.

<sup>75</sup> Srov. *Život z víry*: překlad 2. dílu katolického katechismu pro dospělé, vyd. 2., str. 161.

<sup>76</sup> <http://www.liturgie.cz/mse-svata/bohosluzba-slova/>.

Bohoslužba je doprovázena reprodukovanou hudbou s křesťanskou tematikou, která podporuje emoční prožitky našich klientů. Bohoslužby naši klienti velice vítají, pravidelně a hojně je navštěvují. Po ukončení bohoslužby je prostor pro individuální duchovní podporu a rozhovory klientů s knězem.

### ***Společenské akce v DS Wágnerka***

Organizujeme pravidelné Posezení u kávičky a Diskuze na aktuální téma. Také jsou uskutečňovány různé společenské hry

### ***Nepřavidelné činnosti v DS Wágnerka***

Mimo pravidelné setkávání se senioři mohou zapojit do prací, které se v Domově vykonávají podle sezóny. Klienti tyto činnosti znají, protože je v životě běžně vykonávali a přijímají tyto aktivity jako užitečné a smysluplné. Jedná se například o pečení vánočního nebo velikonočního cukroví, nepečených moučníků, příprava na grilování, údržba okolí Domova, pomoc při osazování a péči o květinovou výzdobu nebo i práce na malé bylinkové zahrádce. Patří sem také výzdoba domova k různým příležitostem.

## **3.4 Shrnutí – zhodnocení**

Na aktivity uspokojující *fyzické potřeby* jsou zaměřeny hlavně sportovní a pohybové činnosti, ale také ruční a výtvarné práce, které jsou zaměřeny na procvičování jemné motoriky nebo péče o floru. Hudební činnosti trénují citlivost sluchu a při zpěvu nebo tanci procvičují dýchání.

Hudební činnosti současně působí relaxačně a tím zároveň uspokojují *psychické potřeby*. Společenské hry posilují soutěživost a pocit sebeúcty. Vzdělávací aktivity jsou zaměřené na vzdělávání tedy získávání informací a posilují pocit bezpečí. Procvičování paměti slouží k udržení kognitivních funkcí. Ruční a výtvarné práce mají vliv na rozvoj kreativity. Péče o floru navozuje pocit zodpovědnosti. Canisterapie působí relaxačně a zároveň vzbuzuje pozornost. Uspokojování psychických potřeb vede k radosti z vykonávaných aktivit nebo z vykonaného díla.

Veškeré kolektivní aktivity uspokojují *sociální potřeby*. Jedná se o jakékoliv obecné kontakty s druhými, ale také o kulturní a společenské setkávání.

Aktivity uspokojující *duchovní potřeby* jsou naplňovány hlavně bohoslužbami, ale také společenskými setkáváními s diskuzí o hledání a smyslu života.

Aktivizační činnost napomáhá překonávat fázi adaptace a podílí se na uchování naučených dovedností a někdy objevuje nové či rozvíjí individuální dovednosti.

Volnočasové aktivity slouží pro udržení fyzického i psychického zdraví seniorů a slouží též k zachování jejich společenského života a rozvoji v duchovní oblasti.

Návštěvnost jednotlivých programů je založena na bázi dobrovolnosti.

V našem Domově provádíme skupinové a individuální aktivity. Skupinová aktivizace probíhá podle týdenního rozpisu pravidelných setkávání v klubovně či ve velké jídelně. Individuální aktivizace je prováděna na základě zájmu, který vyplynul z individuálního plánu nebo po konzultaci s odborným personálem. Na pomoci a rozvíjení soběstačnosti klientů se podílí interdisciplinární tým.

Kontakt se společnostmi zajišťujeme prostřednictvím spolupráce s okolními mateřskými a základními školami, základními uměleckými školami a různými uměleckými sbory i jednotlivci.

Každý všední den se mohou senioři zúčastnit minimálně dvou nabízených aktivizačních činností. Vyplnit volný čas je možné různorodými aktivitami a činnostmi. Klienti mohou docházet na ergoterapii, muzikoterapii, fyzioterapii a relaxační cvičení nebo canisterapii. Nabídka aktivit zahrnuje též trénink paměti, promítání filmů, reminiscenci, společenské hry, sportovní hry (např. kuželky, hod na terč),

## ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit a popsat, jaké programy, terapie a volnočasové aktivity zaměřené na aktivizaci seniorů jsou nabízeny prostřednictvím sociálních služeb pobytového zařízení DS Wágnerka v Českém Krumlově. Zda výběr volnočasových aktivit odpovídá potřebám ubytovaných klientů a splňuje jejich rozvoj nebo udržení schopností ve všech potřebných oblastech.

V první části práce jsem popisovala stáří a stárnutí, protože v domovech jsou ubytováni hlavně staří lidé. Zabývala jsem se jejich potřebami a změnami v tělesné, psychické, sociální a duchovní oblasti. Potřeby seniorů byly z mého pohledu zásadním opěrným bodem pro následný popis nabízených volnočasových aktivit a pro zhodnocení aktivizace seniorů.

Ve druhé části jsem zmínila podmínky ovlivňující činnost domovů pro seniory z hlediska legislativy, která poskytuje mantinely a pomáhá se orientovat se v systémech práce v jednotlivých zařízeních sociálních služeb, zejména Domovů pro seniory. Pro zajištění dodržování kvality služeb jsem popsala nejen zákon o sociálních službách, ale i standardy kvality a zejména kritérium pro individuální plánování, které má velký význam ve výběru a realizaci volnočasových aktivit.

Ve třetí kapitole jsem se zaměřila na popis poskytování sociální služby v DS Wágnerka a popis jednotlivých volnočasových aktivit. Zároveň jsem se zaměřila na hodnocení uspokojování potřeb seniorů a nabývání bio-psycho-sociální a duchovní pohody.

Poskytujeme činnosti ve skupině, ale také se snažíme, hledat a objevovat klientovy individuální potřeby aktivizace, i takové, které si zatím ani on sám neuvědomil. A zároveň respektovat klienta, pokud odmítá skupinový způsob aktivizace nebo její formu. Domnívám se, že aktivizační činnosti dle zákona naplňujeme dostatečně, jak ve skupinové, tak v individuální formě. Aktivizace našich klientů směřuje k naplnění individuálních cílů klientů v souladu s cíli a posláním naší sociální služby.

## **ABSTRAKT**

*PROKOPCOVÁ, J. Volnočasové aktivity v Domě pro seniory Wágnerka, České Budějovice 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.*

Teologická fakulta. Oddělení praxe. Vedoucí práce H. Machulová

Klíčová slova: senioři, změny a potřeby ve stáří, sociální služby, domov pro seniory, aktivizace, ergoterapie, volnočasové aktivity

Práce je teoretického charakteru. Cílem této práce je zjištění a popis programů, terapií a volnočasových aktivit zaměřených na aktivizaci seniorů v pobytovém zařízení DS Wágnerka v Českém Krumlově. Práce popisuje stáří, stárnutí a potřeby seniorů. Dále se zabývá zákonem o sociálních službách a Standardy kvality se zaměřením na tvorbu individuálních plánů. Dále popisuje poslání a cíl tohoto zařízení, seznámení s interdisciplinárním týmem pracovníků a podrobným popisem realizovaných volnočasových aktivit.

## **ABSTRACT**

PROKOPCOVA. J. *Leisure Activities in the Home for the elderly Wágnerka*, České Budějovice 2015. Bachelor's thesis, University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of practice. Supervisor of the thesis: H.Machulová

Key words: seniors, changes and needs in the old age, social services, house for the elderly, activation, occupational therapy, leisure time activities

This thesis is theoretical. It aims to determine and describe the programs, therapies and leisure time activities that focus on seniors' activation in the Home for the elderly Wágnerka in Český Krumlov. The thesis describes the old age, aging, and the seniors' needs. It also concentrates on the Social service law and Quality standards with focus on the individual plans. The mission, aim of this institution, introduction with the team and detailed overview of the realized leisure time activities is also described in the thesis.

## SEZNAM LITERATURY

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

HOLCEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, Praha:  
Grada Publishing, 2013, 96 s. ISBN: 978-80-247-4697-5.

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

JELÍNKOVÁ, J., KRIVOŠÍKOVÁ, M., ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*, Praha: Portál,  
2009, s. 272, ISBN 978-80-7367-583-7.

KRAMÁŘOVÁ, N. TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*, Č.Budějovice: 2.vyd. JU ZSF,  
2005.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: GRADA  
PUBLISHING, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, Praha: Grada  
Publishing, 2011, 328 s. ISBN: 978-80-247-3148-3.

MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. (eds.), *Sociální práce v praxi*,  
Praha: Portál, 2005, s. 180. ISBN: 978-80-7367-818-0.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, Praha: Grada Publishing, 1999, 86 s.  
ISBN 80-7169-828-8.

SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*, Ecce homo, 1995, ISBN 80-902049-0-  
2.

SUCHOMELOVÁ, V. *Duchovní potřeby ve stáří*, s. 247-264, In. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L., a kol. *Gerontologie, současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*, Praha: Karolinum, 2014, ISBN 978-80-246-2628-4.

WEHNER, L., SCHWINGHAMMER, Y. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*, Praha: Grada, 2013, 144 s. ISBN 9788024744230.

*Život z víry: překlad 2. dílu katolického katechismu pro dospělé (vydala Německá biskupská konference 1995)*. Vyd. 2. Přeložil Vladimír Feldmann. V Českých Budějovicích: Teologická fakulta Jihočeské univerzity, 2005, 353 s. ISBN 807040809x.

#### Elektronické zdroje:

Česká asociace ergoterapeutů (ČAE), [on-line]. Dostupné na:

<<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>> (cit. 17. 2 2015)

Definice zdraví WHO [on-line]. Dostupné na:

<[http://www.czf.cz/soubory/konf\\_ckz/prez\\_steflova.pdf](http://www.czf.cz/soubory/konf_ckz/prez_steflova.pdf)> (cit. 24. 1. 2015)

Dokumenty Národního programu přípravy na stárnutí, [on-line], Dostupné

na:<<http://www.mpsv.cz/cs/2857>> (cit. 24. 1. 2015)

HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, Praha 2007, str. 8, [On-line] Dostupné na:

<http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf> (cit.15. 3. 2015)

JUREČKOVÁ, P. *Aktivizace seniorů*, časopis Sociální práce 2/2003, Asociace

vzdělavatelů v sociální práci, Brno, ISSN: 1213-624, [on-line], Dostupné na:<

<http://www.socialniprace.cz/soubory/2003-2-091001164720.pdf>> (cit 24. 1. 2015)

KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, Studijní texty pro pedagogy volného času, str.

47, Č. Budějovice, 2011, str. 10 a 20. [on-line], Dostupné

na:<<http://www.tf.jcu.cz/getfile/5e7b64ea47c571e2>> (cit. 11. 3. 2015)

KUCHAŘOVÁ, V. *Život ve stáří*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí,

2002, [on-line], Dostupné na: < <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/zivest.pdf> > (cit. 28. 1.

2015)

Kvalita života ve stáří. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012, str.10, [On-line] Dostupné na:

<[http://www.mpsv.cz/files/clanky/6129/brozura\\_stari\\_CZ\\_9.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/6129/brozura_stari_CZ_9.pdf)> (cit.11. 1. 2015)

Hlavní stránka / Mše svatá / Bohoslužba slova [On-line] Dostupné na:

≤<http://www.liturgie.cz/mse-svata/bohosluzba-slova/>≥ (cit 24. 3. 2015)

Popis služeb v SP [on-line], Dostupné na:< <http://www.finance.cz/duchody-a-davky/socialni-davky/socialni-pece/socialni-sluzba/druhy-sluzeb-socialni-pece/>> (cit. 4. 2. 2015)

Standardy kvality [on-line], Dostupné na:

<[http://www.mpsv.cz/files/clanky/5965/skss\\_final\\_web.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/5965/skss_final_web.pdf)> (cit 23. 1. 2015)

SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*, Ecce homo, 1995, ISBN 80 - 902049 - 0 – 2 [on-line]Dostupné na:< <http://www.hospice.sk/svatosova/hospice1/hospice1.pdf>> (cit 24. 1. 2015)

Význam slov, [on-line], Dostupné na: <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz>> (cit. 3. 3. 2015)

Zákon č.108/2006 Sb., [on-line], Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>> (cit. 28. 1. 2015)