



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov,  
Panenská**

## **Bakalářská práce**

**Studijní program:**

**Sociální politika a sociální práce**

**Autor:** Kamila Slámová

**Vedoucí práce:** Mgr. Dagmar Dvořáčková, Ph.D.

České Budějovice 2017

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská*“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů 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 bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 2.5.2017

.....

Kamila Slámová

### **Poděkování**

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Dagmar Dvořáčkové Ph.D. za její vstřícnost, ochotu, trpělivost, cenné rady a za metodické vedení práce. Zároveň bych chtěla poděkovat pracovníkům a klientům Domova pro seniory Tachov, Panenská za spolupráci a v neposlední řadě mé rodině, která mě podporovala během celého studia.

## **Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská**

### **Abstrakt**

Bakalářská práce s názvem „*Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská*“ měla za cíl zmapovat spokojenost seniorů s nabídkou a obsahem volnočasových aktivit. Práce je rozdělena na dvě části, na teoretickou a výzkumnou.

Teoretická část bakalářské práce se zabývá problematikou související se stářím, s potřebami seniorů, s volným časem seniorů, aktivitami ve stáří a s jednotlivými aktivizačními programy. Je v ní vymezeno jedno ze zařízení sociálních služeb, a to domov pro seniory a rovněž popsán Domov pro seniory Tachov, Panenská.

Pro empirickou část byl zvolen kvalitativní výzkum. V této části bakalářské práce je uveden její cíl, metodika a harmonogram. Konkrétněji byla použita metoda dotazování, technika polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory byly uskutečněny s klienty Domova pro seniory Tachov, Panenská. Výzkumný soubor byl vybrán metodou záměrného kvótního výběru. Sekundárně byla zvolena metoda rámcové analýzy dat, technika doslovné transkripce a metoda vytváření trsů.

Výzkumem bylo zjištěno, že jsou sice senioři v tamním domově pro seniory spokojeni s nabídkou a obsahem volnočasových aktivit, ale do dosavadní nabídky by zahrnuli další aktivity - ruční práce a tvůrčí psaní. Rozšířením volnočasových aktivit by tak došlo k naplnění přání a tužeb seniorů a tudíž k dalšímu efektivnímu využití jejich volného času.

Veškeré získané poznatky je možné využít jako zdroj informací o volnočasových aktivitách v Domově pro seniory Tachov, Panenská. Tato bakalářská práce bude využita jako zpětná vazba pro dané sociální zařízení. Mohla by pomoci nejen k zefektivnění práce, ale k ještě větší spokojenosti klientů.

**Klíčová slova:** Stáří, stárnutí, domov pro seniory, volnočasové aktivity, volný čas, aktivizační programy, arteterapie, muzikoterapie, canisterapie, ergoterapie, trénování paměti, smyslová aktivizace

## **Leisure activities for Panenská Nursing home in Tachov**

### **Abstract**

The aim of this bachelor thesis called „*Leisure activities for Panenská nursing home in Tachov*“ is to map the satisfaction of the house's clients with the leisure activities provided by the nursing home. This thesis comprises of two parts - theoretical and research.

The theoretical part copes with the ageing problematics, with the needs of old people, their leisure time and leisure activities and certain acquisition programs. This thesis aims generally on the problematics with the focus on nursing homes, especially Panenská nursing home in Tachov.

The main method is the qualitative research. The target, methodology and schedule are further described in the thesis. The used methods of qualitative research is the interviewing with semi-structured interviews. The interviews were held with the clients of Panenská nursing home in Tachov. The research data files has been chosen by the intentional quoting choice. As a secondary method, the framework data analysis technique, word-for-word transcription and the cluster-creating method has been chosen.

The research has shown that the clients are satisfied with the leisure activities provided by the nursing home but they would like to introduce several new activities - handcrafting and creative writing especially. The extension of the scale of the activities would lead to the fulfilment of the needs of the clients and furthermore to more effective use of their leisure time.

All the above mentioned information are possible to further use as an information source about the leisure activities in Panenská nursing home in Tachov. This bachelor thesis will be used as a feedback for the mentioned nursing home. It might help not just to improved the function of the nursing home but to greater satisfaction of its clients as well.

**Key words:** ageing, old age, nursing home, leisure activities, leisure time, acquisition programs, art therapy, music therapy, canis therapy, ergo therapy, memory training, training of senses

## Obsah

ÚVOD .....	9
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....</b>	<b>10</b>
<i>1.1 Vymezení pojmu stáří.....</i>	<i>10</i>
<i>1.1.1 Peridiocita stáří.....</i>	<i>10</i>
<i>1.2 Proces stárnutí.....</i>	<i>11</i>
<i>1.3 Potřeby seniorů.....</i>	<i>11</i>
<b>2 POBYTOVÁ ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB .....</b>	<b>12</b>
<i>2.1 Domovy pro seniory.....</i>	<i>12</i>
<i>2.1.1 Domov pro seniory Tachov, Panenská .....</i>	<i>12</i>
<b>3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....</b>	<b>14</b>
<i>3.1 Vnímání pojmu volný čas.....</i>	<i>14</i>
<i>3.2 Aktivity ve stáří .....</i>	<i>14</i>
<i>3.3 Aktivizační programy pro seniory.....</i>	<i>15</i>
<i>3.3.1 Arteterapie.....</i>	<i>15</i>
<i>3.3.2 Muzikoterapie .....</i>	<i>16</i>
<i>3.3.3 Canisterapie .....</i>	<i>16</i>
<i>3.3.4 Ergoterapie.....</i>	<i>16</i>
<i>3.3.5 Trénování paměti a poznávacích schopností.....</i>	<i>17</i>
<i>3.3.6 Smyslová aktivizace .....</i>	<i>17</i>
<i>3.4 Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská.....</i>	<i>18</i>
<i>3.5 Operacionalizace vybraných pojmů.....</i>	<i>18</i>

<b>4 CÍL PRÁCE .....</b>	<b>19</b>
4.1 <i>Hlavní výzkumná otázka .....</i>	<i>19</i>
4.2 <i>Dílčí výzkumné otázky .....</i>	<i>19</i>
<b>5 METODICKÝ POSTUP .....</b>	<b>20</b>
5.1 <i>Popis výzkumného nástroje .....</i>	<i>20</i>
5.2 <i>Popis a výběr výzkumného souboru .....</i>	<i>20</i>
5.3 <i>Předvýzkum .....</i>	<i>21</i>
5.4 <i>Způsob zpracování dat .....</i>	<i>21</i>
5.5 <i>Etické aspekty výzkumu .....</i>	<i>22</i>
5.6 <i>Časový harmonogram .....</i>	<i>22</i>
<b>6 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ A JEJICH INTERPRETACE .....</b>	<b>24</b>
6.1 <i>Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 1 .....</i>	<i>24</i>
6.1.1 <i>Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 1 .....</i>	<i>27</i>
6.2 <i>Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 2 .....</i>	<i>29</i>
6.2.1 <i>Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 2 .....</i>	<i>33</i>
6.3 <i>Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 3 .....</i>	<i>34</i>
6.3.1 <i>Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 3 .....</i>	<i>35</i>
6.4 <i>Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 4 .....</i>	<i>36</i>
6.4.1 <i>Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 4 .....</i>	<i>38</i>
<b>7 DISKUZE .....</b>	<b>39</b>
<b>8 ZÁVĚR .....</b>	<b>42</b>

<b>9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ .....</b>	<b>44</b>
<b>10 PŘÍLOHY .....</b>	<b>48</b>
<i>10.1 Seznam příloh .....</i>	<i>48</i>



## Úvod

Téma bakalářské práce s názvem „*Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská*“ jsem si zvolila cíleně. V rámci studia na Zdravotně sociální fakultě v Českých Budějovicích jsem absolvovala v Domově pro seniory Tachov, Panenská odbornou praxi, kde jsem se setkala s různými způsoby aktivizačních činností a velice mě zaujaly. Proto jsem se rozhodla tomuto tématu věnovat podrobněji a zaměřit se na spokojenost klientů Domova pro seniory Tachov, Panenská s nabízenými volnočasovými aktivitami.

Jedním z fenoménů současné doby je stárnutí populace. Mnoho studií se zabývá rostoucím počtem starých lidí neboli seniorů, a proto je třeba do budoucna počítat s nárůstem starší populace. Jelikož se životní podmínky neustále zlepšují, prodlužuje se tak i samotný lidský život. Stáří je sice poslední životní etapou, ale díky aktivitám ve stáří se stává život kvalitnějším. Aktivity ve stáří vnášejí do života radost, udržují člověka déle aktivním a nezávislým. S pozitivním hodnocením života seniora souvisí aktivizační a volnočasové činnosti, které zajišťují právě zařízení sociálních služeb.

V teoretické části bakalářské práce jsem se zaměřila na problematiku související se stářím, s potřebami seniorů, s volným časem seniorů, aktivitami ve stáří a s jednotlivými aktivizačními programy. Je zde vymezeno jedno ze zařízení sociálních služeb, a to domov pro seniory a rovněž popsán Domov pro seniory Tachov, Panenská. Pro empirickou část jsem zvolila kvalitativní výzkum, jeho cíl, metodiku a harmonogram. Konkrétněji byla použita metoda dotazování, technika polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory byly uskutečněny s klienty Domova pro seniory Tachov, Panenská. Výzkumný soubor byl vybrán metodou záměrného kvótního výběru. Sekundárně byla zvolena metoda rámcové analýzy dat, technika doslovné transkripce a metoda vytváření trsů.

Jsem přesvědčena o tom, že spokojenost s volnočasovými aktivitami je velice důležitá, jelikož klienti Domova pro seniory Tachov, Panenská na nich tráví převážnou část dne. Současně se domnívám, že by klienti tohoto domova pro seniory měli mít příležitost vyjádřit se k nabízeným aktivitám a případně se na jejich tvorbě nebo i plánování podílet. V neposlední řadě by mohla tato bakalářská práce posloužit jako podklad pro možné rozšíření nebo zkvalitnění nabízených služeb.

# **1 Stáří a stárnutí**

## ***1.1 Vymezení pojmu stáří***

Stáří je označováno za poslední etapu života. Jedná se o období, které přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Za mezník stáří se považuje 60. rok života (Vágnerová, 2007). Stáří lze dále chápat jako proces zrání osobnosti vedoucího ke kvalitě života (Klevelandová a Dlabalová, 2008). Erikson (2015) ve své publikaci uvádí, že stáří jakožto poslední stádium lidského života přináší nové požadavky, přehodnocování a každodenní obtíže. Pod pojmem stáří jak Kubalčíková a kol. (2015) konstatuje, si většina představí ztrátu funkčnosti orgánů, chronické choroby a fyzickou bolest. Erikson (2015) podotýká, že i nejlépe ošetřovaná těla začnou slábnout a hůře fungovat než tomu bylo dříve. Tělo začíná ztrácet autonomii, a to i přes veškerou snahu udržet sílu a vládu (Erikson, 2015). Stáří je obdobím zapomínání, ale jedná se o zapomínání toho, co vůbec není důležité a co dělá následně v myšlení jen zmatek (Hogenová, 2013).

### ***1.1.1 Peridiocita stáří***

Období stáří ve věku 60 až 75 let Vágnerová (2007) označuje za rané. Malíková (2011) zase označuje jedince ve věku 65 až 74 za mladé seniory (Malíková, 2011). Jedná se o období života, ve kterém sice dochází ke změnám daným stárnutím, ale nemusí být ještě tak rozsáhlé, aby staršímu jedinci zásadně znemožnily aktivní a nezávislý život. Lidé si na začátku 60. roku života uvědomují nevyhnutelné přibližování stáří včetně nastávajících problémů. V zásadě jde ale o to, jaká bude interpretace nadcházející proměny a jak jí dokáže přizpůsobit svůj životní plán (Vágnerová, 2007).

Po 75. roce života a následně v dalších letech je dle Vágnerové (2007) období stáří označováno za pravé. Podle Malíkové (2011) jsou však jedinci ve věku od 75 do 84 let nazýváni staršími seniory a od 85. roku života velmi starými seniory (Malíková, 2011). V tomto období však narůstají problémy dané tělesným a mentálním úpadkem. Současně se zvyšuje riziko vzniku a kumulace různých zátěžových situací. Pak záleží na osobnosti člověka o jakou míru závažnosti zátěže se bude jednat. Dále závisí i na zkušenostech, hodnotovém systému a na aktuálním psychickém a somatickém stavu. Za důležitý úkol tohoto pozdního stáří se považuje životní pohoda, která přispívá k udržení přijatelného životního stylu (Vágnerová, 2007).

### ***1.2 Proces stárnutí***

Stárnutí chápeme jako biologický děj, který probíhá plynule celým životem člověka. Do procesu stárnutí zahrnujeme především celý komplex biologických jevů, který formuje člověka po jeho celý život. Do tohoto komplexu patří imunologické změny, změny funkce brzlíku nebo vyčerpání buněčného systému. Zde hovoříme o biologickém věku člověka. Biologický stav jedince však nemusí korespondovat s jeho psychickým stavem, a proto se také hovoří o stárnutí jako o chronologickém věku, věku podle kalendáře nebo o věku psychologickém (Křivohlavý, 2011). Můžeme ho podle publikace Hogenové (2013) rovněž pochopit jako proces vyplňování podstat, kdy jistoty, kterých jsme nabyli v mládí vzděláním nebo i jinak, se začínají problematizovat. Pojednává o jiném prožívání času a o jiném rozvrhování samozřejmosti žitého světa.

### ***1.3 Potřeby seniorů***

Potřeby seniorů odrážejí proměnu jejich fyzického a psychického stavu, ztrátu soběstačnosti, úbytek sociálních kontaktů a s tím související subjektivní prožívání kvality vlastního života (Vágnerová, 2007). Dvořáčková (2012) uvádí, že potřeba je chápána jako základní forma motivu ve smyslu nějakého nedostatku v biologické či sociální dimenzi bytí. Potřeby jedince se během života mění jak po stránce kvality, tak po stránce kvantity. Potřeba je vlastně motiv k jednání a pokud nedochází k uspokojení potřeb, vede to k deprivaci a ke strádání.

Potřeby lze rozdělit do okruhů vztahujících se k tělesné pohodě, k psychické rovnováze a bezpečí, do okruhu souvisejícím se vztahy k blízkým lidem, vztahujícím se ke společenskému uplatnění a do okruhu spirituálních potřeb. Senior dále potřebuje mít pocit bezpečí a jistoty, touží po důvěře, stabilitě, jistotě a spolehlivosti. V případě potřeby bezpečí se jedná o potřebu fyzického a psychického bezpečí a o ekonomické zabezpečení (Hrozenská a Dvořáčková, 2013). Podle Vágnerové (2007) mezi potřeby ve stáří patří potřeba bezpečí, sociálního kontaktu a citové vazby, autonomie, akceptace, uznání a stimulace, která v pozdním stáří bývá relativně nízká. Motlová (2007) ve svém článku uvádí, že musí být rovněž uspokojovány potřeby fyziologické jako je například potřeba jídla a pití, spánek, dýchání, vylučování, hygiena nebo odpočinek.

## **2 Pobytová zařízení sociálních služeb**

### **2.1 Domovy pro seniory**

V publikaci Hrozenkové a Dvořáčkové (2013) je uvedeno, že v zákoně o sociálních službách lze najít vymezení zařízení sociálních služeb. Mimo jiné jsou zde vyjmenována zařízení, která se zaměřují na seniory. Vedle centra denních služeb, denního a týdenního stacionáře, domova pro osoby se zdravotním postižením, domova se zvláštním režimem je v zákoně uveden domov pro seniory.

V ustanovení §49, odst.1 zákona č. 108/2006Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů, je stanoveno, že v domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Následně ve druhém odstavci tohoto zákona jsou vymezeny základní činnosti mezi které patří poskytnutí ubytování, stravy, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, 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.

#### **2.1.1 Domov pro seniory Tachov, Panenská**

Domov pro seniory Tachov, Panenská provozuje Centrum sociálních služeb Tachov, příspěvková organizace, která je zřizována Krajským úřadem Plzeňského kraje. Zaměření organizace je poskytování sociálních služeb formou pobytových služeb s celoročním nepřetržitým provozem, které zabezpečují seniorům se sníženou soběstačností, vyžadujícím pravidelnou pomoc, komplexní péči včetně ošetrovatelské a rehabilitační péče a současně nabízí aktivizační a sociální terapeutické činnosti. Současně toto centrum nabízí veřejnosti také jednu ambulantní službu, a to odborné sociální poradenství v rodinné poradně v Tachově (Domov pro seniory Panenská, © 2007-2016).

Mezi služby Centra sociálních služeb Tachov patří domovy pro seniory, konkrétně pak Domov pro seniory Kurojedy, Domov pro seniory Panenská, Tachov a Domov pro seniory Panorama, Tachov, dále domov se zvláštním režimem, a to Domov seniorů Panorama, Tachov a odborné sociální poradenství, rodinná poradna pro manželství,

partnerské a mezilidské vztahy Tachov, Panenská (Domov pro seniory Panenská,  
© 2007-2016).

### **3 Volnočasové aktivity**

#### **3.1 Vnímání pojmu volný čas**

Pařa (2009) ve své publikaci uvádí, že čas jako takový je největším pánem a největším limitem našeho života. Je výzvou ke konání a to tak, aby jsme ho nepromarnili. Relativní dostatek času ve stáří může být balzámem na duši člověka, který po celoživotní práci má šanci zrelaxovat i duševně (Pařa, 2009). Volný čas můžeme chápat jako dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, přinášejí nám pocit uvolnění a uspokojení a děláme je rádi a dobrovolně. Tuto dobu lze využít k odpočinku, zábavě, rekreaci, zájmové činnosti, vzdělávání nebo k dobrovolné společensky prospěšné činnosti (Holczerová a Dvořáčková, 2013). Eisertová a Švestková (2011) tvrdí, že na základě svých zájmů a podle svého uvážení můžeme nakládat s volným časem jak chceme.

#### **3.2 Aktivity ve stáří**

Ve vyšším věku se podle Dvořáčkové (2012) nemusí člověk vzdát aktivit, kterým se věnoval v letech mladších. Je tomu za předpokladu, že nám nebrání nemoc nebo snížená soběstačnost. Holczerová a Dvořáčková (2013) konstatují, že aktivity povzbuzují psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka.

Mezi aktivity ve stáří zahraniční autoři zahrnují tělesný pohyb, který udržuje starší jedince déle aktivními (Valenti, Bonomi, Westerterp, 2016). Důležité je zmínit i skutečnost, že pohybové aktivity ve stáří mají pozitivní vliv na naše sebevědomí a vyvolávají pocit smysluplné činnosti (Côté-Leclerc et al., 2017). I vzdělávání je možné sem zahrnout. Univerzity třetího věku v rámci celoživotního vzdělávání nabízí studium, které má výlučně charakter osobnostního rozvoje. Jedná se o kurzy zaměřené na studium moderních technologií jako je ovládání počítačů, mobilních telefonů, dopravních systémů apod. (Dvořáčková, 2012). Eisertová a Švestková (2011) uvádějí, že v neposlední řadě jsou ve stáří aktivitami ty činnosti, které přinášejí radost a současně i praktický účinek. Těmito aktivitami může například být kutilství, zahrádkaření nebo ruční. Tělesný pohyb pak udržuje starší jedince déle aktivními.

### **3.3 Aktivizační programy pro seniory**

Podle Hofbauerové a Švábové (2008) existuje mnoho možností jak člověka ve stáří aktivizovat. Jedním z aktivizačních programů může být arteterapie (trénování jemné motoriky), dále ergoterapie (obnovení tělesných funkcí), canisterapie (rehabilitace prostřednictvím psa), muzikoterapie (rehabilitace hudbou, tancem), cvičení paměti a v neposlední řadě skupinové hry a činnosti (Hofbauerová a Švábová, 2008). Aktivizace seniorů pojednává o smysluplném a uspokojujícím trávení volného času. Rovněž i o udržování a rozvíjení pohybových aktivit a o vytrvalostní kondici. Z důvodu aktivizace seniora jsou vytvářeny aktivizační programy. Měly by umožnit každému jedinci žít způsobem, který mu naprosto vyhovuje a může tak dále pokračovat v aktivitách, které jsou pro něj důležité (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

#### **3.3.1 Arteterapie**

Arteterapie se řadí do expresivních terapií, kdy se jedná o využití jakýchkoliv uměleckých forem jako je muzikoterapie, taneční terapie, biblioterapie, poetoterapie nebo dramaterapie. V užším pojetí se využívá pro práci s klientem po výtvarné stránce (Potměšilová a Sobková, 2012). V arteterapii je výtvarné umění využito jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace a není zaměřená na esteticky uspokojivá výsledná díla (Holczerová a Dvořáčková, 2013). Z hlediska přístupu se podle Potměšilové a Sobkové (2012) arteterapie rozděluje na individuální a skupinovou. Při individuální terapii pracuje pouze s jedním klientem s tím, že jsou předem dohodnutá pravidla. V případě skupinové pracuje terapeut se skupinou klientů rovněž podle předem domluvených pravidel. Klientům v tomto procesu kromě práce a přístupu terapeuta mohou pomoci zkušenosti ostatních klientů, případně jejich reakce na to, co klient dělá, říká a prožívá.

Při arteterapii může každý člověk využít své vzpomínky, které se vztahují k danému tématu. S ostatními může sdílet své pocity, emoce a v neposlední řadě může zjistit, že je stále co objevovat nebo že se může stále něčemu novému učit (Wallot, 2016). Liebmann (2010) uvádí, že arteterapeutický přístup se nejvíce rozvíjí v oblasti duševního zdraví. K jeho cílům podle Šickové-Fabrici (2016) patří například uvolnění, sebeprožívání, sebevnímání, poznání vlastních možností, sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí, rozvoj fantazie, rozvoj

osobnosti, vnímání druhých lidí, jejich ocenění, navázání kontaktu, komunikace, zkušenost, pochopení vztahů nebo vytváření sociální podpory.

### **3.3.2 Muzikoterapie**

V případě muzikoterapie se podle Gerlichové (2014) jedná o profesionální použití hudby a jejích prvků. Cílem této terapie je například zlepšení řečového projevu a zároveň je nutné sledovat, jak zvolené hudební prvky působí na klientův dech, držení těla a náladu. Holczerová a Dvořáčková (2013) uvádějí, že muzikoterapie pojednává o léčení hudbou nebo o pomoci člověku hudbou. Hovoříme o formě zvukové terapie, která využívá přitažlivosti rytmického zvuku ke komunikaci, relaxaci, podpoře hojení a navození pocitu pohody (Holczerová a Dvořáčková, 2013). Díky této terapii dochází k potlačení případné úzkosti, deprese a zároveň podněcuje kognitivní funkce jedince (Zhang et al., 2016).

### **3.3.3 Canisterapie**

O canisterapií hovoříme jako o podpůrné rehabilitační metodě, která využívá pozitivní působení a vztah mezi člověkem a psem a slouží k podpoře psychosociálního zdraví lidí. V přítomnosti psa totiž dochází ke snížení vyššího krevního tlaku, ke zvolnění srdeční činnosti, k podpoře regenerační síly a celkově zkracuje dobu zotavení po nemoci. Současně zvyšuje pocit bezpečí a blízkosti a naopak snižuje pocit samoty. Blahodárný účinek má i na pohybový a kardiovaskulární aparát jedince a usnadňuje vytváření nových sociálních kontaktů (Eisertová a Švestková, 2011). Podle zahraničních autorů působí canisterapie pozitivně i proti nespavosti nebo úzkosti (Mims a Waddell, 2016).

### **3.3.4 Ergoterapie**

Ergoterapii Holczerová a Dvořáčková (2013) označuje za samostatnou disciplínu, která využívá specifické diagnostické a léčebné postupy nebo činnosti při rehabilitaci člověka s různým typem postižení. Postižení může být fyzické, psychické, smyslové nebo mentální. Cílem ergoterapie je dosáhnout soběstačnosti a nezávislosti jedince v domácím, pracovním a sociálním prostředí. Smysluplnou činností nebo zaměstnávání pomáhá k obnově postižených funkcí (Holczerová a Dvořáčková, 2013). Výstupem této terapeutické činnosti je sladit, udržet nebo obnovit schopnosti člověka, které jsou



pro něj důležité, smysluplné nebo nezbytné, a to v odpovídajícím prostředí a v uspokojivém rozsahu (Jelínková et al., 2009).

### ***3.3.5 Trénování paměti a poznávacích schopností***

Formánková a Motlová (2010) ve svém článku uvádějí, že poznávací funkce se každému člověku v období stáří různým způsobem mění. Díky nim poznáváme svět kolem sebe, můžeme se v něm orientovat a hlavně vnímat sebe sama. Samotná paměť ve stáří bývá méně přesná, jelikož ubývá schopnosti ukládat informace do paměti a vybavit si je. Mezi efektivní nástroje ke zlepšení nebo udržení paměti je trénování paměti, které přispívá ke zvýšení soběstačnosti a prodlužuje nezávislost seniora (Formánková a Motlová, 2010). Trénování paměti pojednává o jejím posilování různými způsoby prostřednictvím řízených aktivit, a to nejen v běžném každodenním kontaktu. K trénování paměti dochází v rámci péče o vlastní osobu, a to v souvislosti se zapamatováním si konkrétních úkonů jako je ranní hygiena, ustlání lůžka, vaření čaje, kávy nebo přesun do jídelny na oběd. Paměť můžeme dále cvičit prostřednictvím vhodně zvolených her. Vedle slovních her (slovní hříčky, kopaná, doplňování chybějících slov v písních, pranostikách, poznávání zvuků, vědomostní kvízi, promítání filmů) nebo vedle stolních her (karty, kvarteto, pexeso) můžeme zvolit jejich jinou variantu, a to například poznávání chutí (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

Preiss a Křivohlavý (2009) konstatují, že poznávací schopnosti, moderněji řečeno kognitivní schopnosti, jsou nástrojem pro zpracování informací. Informace dostáváme z našich smyslových orgánů jako jsou například uši nebo oči. Trénování poznávacích schopností podporuje vytváření představ, obrazotvornost, myšlení, usuzování, fantazii, rozhodování, řešení problémů, očekávání, přesvědčení, domněnky, postoje, pozornost nebo schopnost abstrakce.

### ***3.3.6 Smyslová aktivizace***

Smyslovou aktivizací podle Vojtové (2014) chápeme uvedení jako takové do pohybu, které se uskutečňuje prostřednictvím veškerých smyslů. K vnímání dochází pomocí zraku, sluchu, čichu, hmatu a chuti. Díky smyslům se člověk podnítl k činnosti, něco vědomě udělá (Vojtová, 2014). Pokud dojde k vytvoření motorické, kognitivní, verbální, celkové činnosti, má smyslová aktivizace pozitivní účinek. Jedinec se díky vhodně zvoleným tématem uvede do orientace v čase. Na jaře můžeme využít

Velikonoc, přírody na jaře sadbou květin, květinami na jaře. V létě práci na poli, dovolené, prázdniny. Na podzim sklizeň, úrodu, zbarvení přírody a v zimě Vánoce, masopust nebo přírodu v zimě (Wehner a Schwinghammer, 2013). Takto můžeme podle ročního období vybrat související činnost, například vaření, šití, bylinky, cestování, zpěv nebo náboženskou tematiku (Vojtová, 2014).

### **3.4 Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská**

V domově pro seniory Tachov, Panenská je možné využívat aktivity, a to fyzioterapie, skupinové a individuální cvičení, rukodělnou dílnu, trénování paměti, společenské hry, kulturní a společenské akce (maškarní bál, turnaj v karetních a stolních hrách, taneční zábavy, vystoupení místních školských zařízení, sportovní den, výlety), duchovní služby (bohoslužba) nebo canisterapie (Domov pro seniory Panenská, © 2007-2016). Přehled volnočasových aktivit je znázorněn v příloze (příloha 4).

### **3.5 Operacionalizace vybraných pojmů**

Volnočasové aktivity – Podle Šimečkové (2010) se jedná o zájmové činnosti, které přinášejí pocit uvolnění a uspokojení.

Arteterapie - Šicková-Fabricsi (2016) konstatuje, že arteterapie znamená léčbu výtvarným uměním.

Canisterapie - Holczerová a Dvořáčková (2013) uvádějí, že canisterapie je terapie, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka.

Ergoterapie - Jelínková et al. (2009) uvádí, že ergoterapie je profese, která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládnání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností s různým typem postižení.

Muzikoterapie - Gerlichová (2014) konstatuje, že muzikoterapie je terapeutický obor, který využívá hudby nebo hudebních prvků k dosažení nehudebních cílů.

Trénování paměti - Preiss a Křivohlavý (2009) uvádějí, aby paměť dobře fungovala, je zapotřebí jí cvičit.

Smyslová aktivizace - Podle Wehner a Schwinghammer (2013) smyslová aktivizace pojednává o uvedení do pohybu za účasti všech smyslů.

## **4 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak jsou senioři z Domova pro seniory Tachov, Panenská spokojeni s volnočasovými aktivitami.

### ***4.1 Hlavní výzkumná otázka***

Hlavní výzkumná otázka byla definována takto:

**„Jak jsou senioři spokojeni s nabídkou a obsahem jednotlivých volnočasových aktivit v Domově pro seniory Tachov, Panenská?“**

### ***4.2 Dílčí výzkumné otázky***

Za účelem zodpovězení hlavní výzkumné otázky byly sestaveny 4 dílčí výzkumné otázky:

- 1) Jak senioři vnímají nabídku volnočasových aktivit?
- 2) Jak jsou senioři spokojeni s obsahem volnočasových aktivit?
- 3) Jak jsou senioři spokojeni s prostorem, kde probíhají volnočasové aktivity?
- 4) Jak ovlivňuje osobnost aktivizačního pracovníka spokojenost s volnočasovými aktivitami?

## **5 Metodický postup**

Za účelem zpracování empirické části bakalářské práce byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu. V první fázi byl proveden předvýzkum a následně poté výzkum vlastní.

### ***5.1 Popis výzkumného nástroje***

V rámci metodiky bylo použito metody kvalitativního dotazování. Reichel (2009) konstatuje, že podstatou dotazování je kladení otázek písemnou nebo mluvenou formou. Miovský (2006) uvádí, že z cílů výzkumu a výzkumných otázek připravíme tématické okruhy, jejich pořadí, skladbu a z tohoto se následně odvíjí způsob kladení otázek a jejich příprava.

Data byla sebrána technikou polostrukturovaného rozhovoru. Podle Miovského (2006) si vytváříme schéma s okruhy otázek, kdy je jejich pořadí možné zaměňovat nebo upravovat (Mioviský, 2006). Dále musíme mít připraven soubor otázek, ale nemusí být pevně stanoveno jejich pořadí (Reichel, 2009).

Na základě čtyř dílčích otázek byla sestavena struktura rozhovoru a podle této vytvořen scénář pro rozhovor. Otázky k rozhovoru byly pokládány otevřenou formou (příloha 1) a byly použity pro všechny informanty stejně.

Samotné rozhovory byly nahrávány na diktafon s tím, že způsob zaznamenávání byl s informanty dohodnut předem. Rozhovory probíhaly na pokojích informantů nebo ve společenské místnosti Domova pro seniory Tachov, Panenská. Nahrané rozhovory jsou uschovány u autorky bakalářské práce.

### ***5.2 Popis a výběr výzkumného souboru***

Výzkumný soubor je množina objektů, kterých se dané zkoumání týká a na které se mají jeho výsledky vztahovat (Reichel, 2009). Domov pro seniory Tachov, Panenská čítá 75 uživatelů. Tedy základním výzkumným souborem bylo 75 klientů domova pro seniory. Za účelem výběru výzkumného souboru byla použita metoda záměrná kvótní. Mioviský (2006) ve své publikaci uvádí, že kvótní záměrný výběr je propracovanější forma záměrného výběru, kdy cíleně vybíráme určitý počet zástupců pro výběrový soubor a tedy máme stanovenou kvótu pro výběr osob (Mioviský, 2006).

Kvótou se rozumí vlastnost, znak, který musíme zvolit s ohledem na zaměření výzkumného úkolu (Reichel, 2009).

Kvótou pro výběr byly tyto vlastnosti:

- 1) senior zúčastňující se volnočasových aktivit
- 2) ochota a schopnost spolupráce na výzkumu

Výzkumný soubor tvořilo 27 uživatelů Domova pro seniory Tachov, Panenská. Z tohoto počtu bylo 8 mužů a 19 žen.

### **5.3 Předvýzkum**

Před započítím vlastního výzkumu byl proveden předvýzkum, a to z důvodu ověření srozumitelnosti stanovených otázek pro rozhovor. Miovský (2006) charakterizuje pojem předvýzkum jako situaci, díky které máme možnost si ověřit, jestli navržené metody a postupy přinesou očekávanou kvalitu dat.

Předvýzkum byl uskutečněn u jedné klientky Domova pro seniory Tachov, Panenská která nebyla zahrnuta do výzkumného souboru, ale splňovala podmínky výzkumu. Klientka s předvýzkumem souhlasila. Cílem bylo zjistit, zda jsou otázky pochopitelné a srozumitelně sestaveny. Některé otázky bylo nutné z důvodu jejich pochopení zjednodušit. Současně byl díky předvýzkumu zjištěn potřebný časový limit na každého informanta.

### **5.4 Způsob zpracování dat**

Z důvodu pečlivého roztřídění a redukci informací byla primárně zvolena metoda rámcové analýzy dat. V rámci této analýzy byla použita technika doslovné transkripce zaznamenaných rozhovorů s informanty. Transkripce se podle Hendla (2012) nazývá proces převodu mluveného projevu z rozhovoru do písemné podoby (Hendl, 2012). Následně byla použita dílčí analýza dat, a to metoda vytváření trsů. Miovský (2006) ve své publikaci uvádí, že za účelem seskupení a konceptualizace jsou určité výroky řazeny do skupin. Poté vznikají obecnější kategorie, které se zařadí do skupiny, trsu. V těchto kategoriích se pak opakují znaky. Principem této metody je porovnání a sdružení dat, kdy prostřednictvím kategorizace zvolených základních jednotek utváříme obecnější jednotky.

Proběhlo několik fází výzkumu, a to kódování, archivace kódovaných dat, propojování dat, komentování a doplňování dat, vyvozování závěrů. Získaná data byla v další části interpretována podle dílčích výzkumných otázek. Miovský (2006) kódování charakterizuje jako přiřazování klíčových slov nebo symbolů k částem textu za účelem usnadnění a urychlení práce. Archivací pak rozumíme uchování zakódovaného i původního textu. Propojováním dat hledáme spojitosti v datech a jejich propojování v trsy. Komentování a doplňování dat obsahuje psaní komentářů a doplňků, které vhodným způsobem rozšiřují data a uvádějí je do kontextu. Nakonec vyvozováním závěrů dochází k interpretaci dat.

### ***5.5 Etické aspekty výzkumu***

Před započítím výzkumu byl v souvislosti s umožněním jeho realizace v Domově pro seniory Tachov, Panenská osloven management daného sociálního zařízení. Současně byl seznámen s jeho podmínkami. Dále byl obeznámen s tím, že výsledky získané výzkumem budou použity pouze k interpretaci výsledků v této bakalářské práci. Písemný informovaný souhlas s realizací výzkumu k bakalářské práci v Domově pro seniory Tachov, Panenská ředitelka sociálního zařízení podepsala (příloha 2). Informovaný souhlas je uschován u autorky bakalářské práce.

Pro účely tohoto výzkumu byli také informanti seznámeni s jeho průběhem a podmínkami. Písemný informovaný souhlas s vedením a nahráváním rozhovoru pro účely tohoto výzkumu, informanti podepsali (příloha 3). Nahrané rozhovory a informované souhlasy jsou uschovány u autorky.

### ***5.6 Časový harmonogram***

V časovém období měsíce říjen 2016 až prosinec 2016 byla provedena rešerše literatury. Následně byla po jejím zpracování vypracována teoretická část bakalářské práce. V této fázi realizace byla dále popsána metodika výzkumu.

V navazujícím časovém období měsíce únor 2017 až březen 2017 byl proveden předvýzkum a výzkum vlastní. Následně proběhlo zpracování a vyhodnocení dat.

Pro přehlednost je časový harmonogram znázorněn v tabulce (tab. 1).

**Tabulka 1 - Časový harmonogram**

<b>Fáze</b>	<b>Realizace/měsíc a rok</b>	<b>Činnost</b>
<b>Fáze 1</b>	Říjen 2016 - prosinec 2016	Rešerše literatury, zpracování teoretické části
<b>Fáze 2</b>	Únor 2017 - březen 2017	Realizace výzkumu a následné zpracování získaných informací
<b>Fáze 3</b>	Duben 2017 - květen 2017	Interpretace daných dat, závěr práce a její finální úprava

## 6 Vyhodnocení výsledků a jejich interpretace

Za účelem zodpovězení hlavní výzkumné otázky, jak jsou senioři spokojeni s nabídkou a obsahem jednotlivých volnočasových aktivit v Domově pro seniory Tachov, Panenská byly stanoveny čtyři dílčí výzkumné otázky. Na základě těchto dílčích výzkumných otázek byly sestaveny jednotlivé otázky pro rozhovor s informanty.

V jednotlivých podkapitolách jsou prezentovány výsledky, které se vztahují k jednotlivým dílčím výzkumným otázkám. Každá podkapitola obsahuje interpretaci zpracovaných dat, přímé citace informantů a shrnutí dílčí výzkumné otázky.

Informace o informantech, klientech Domova pro seniory Tachov, Panenská jsou pro přehlednost uvedeny v tabulce (tab. 2).

**Tabulka 2 - Informanti Domova pro seniory Tachov, Panenská**

	Pohlaví	Věk	Vzdělání
Informant č. 1	žena	84 let	Středoškolské s maturitou
Informant č. 2	žena	77 let	Základní
Informant č. 3	žena	78 let	Základní
Informant č. 4	žena	75 let	Základní
Informant č. 5	muž	80 let	Základní
Informant č. 6	žena	90 let	Základní

*Zdroj: Vlastní*

### 6.1 Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 1

První dílčí výzkumná otázka má za úkol zjistit informace o tom, jak senioři vnímají nabídku volnočasových aktivit.

Za účelem zodpovězení této dílčí otázky bylo stanoveno šest otázek k rozhovoru. Informanti byli dotazováni jakým způsobem jsou informováni o možnosti využití volnočasových aktivit. Dále jaké aktivity nabízí Domov pro seniory Tachov, Panenská. Jaké aktivity navštěvují a z jakého důvodu. Co by rádi dělali ve volném čase. Zda by zahrnuli do nabídky aktivit nějakou činnost, kterou mají rádi a kterou a naopak kterou volnočasovou aktivitu by odstranili a proč.



Na otázku, jakým způsobem jsou informováni o možnosti využití volnočasových aktivit, všichni shodně odpověděli, že od personálu Domova pro seniory Tachov, Panenská. Informant č. 4 navíc uvedl, že se informace o aktivitách dozví rovněž z nástěnky.

*„No jakým způsobem, sestřička vždycky nás informuje, většinou tady ta fyzioterapeutka Jana a dá vědět tydlety aktivity, který jsou, jestli chceme nebo nechceme. Do ničeho nás nenutí, to je na každém, jestli se chce zúčastnit.“ (I 3)*

*„Od všech tady, jak sestřičky, tak i vedoucí, já to tak neznám, něk to úplně. Tak když něco potřebuju vědět, každé mi poradí a každé mi to vysvětlí.“ (I 6)*

*„No tak jako, tady dělají ty nástěnky, taky, jo informují, no takhle nějak, třeba se to řekne, tak nějak, ani nevím jak to mám říct, přijdou třeba za námi taky, jo takhle. No, to je na těch nástěnkách.“ (I 4)*

Dále byli informanti dotazováni, jaké aktivity nabízí Domov pro seniory Tachov, Panenská. Šest informantů shodně odpovědělo, že nabízí společenské hry. Informant č. 1 vypověděl, že nabízí rukodělnou dílnu a canisterapii. Informant č. 2 se zmínil o rukodělné dílně a o společenských akcích. Informant č. 3 konstatoval, že se jedná o rukodělnou dílnu, kulturní a společenské akce, fyzioterapii - skupinové cvičení, zpívání a výlety. Informant č. 4 zmínil rukodělnou dílnu, zpívání, kulturní a společenské akce. Informant č. 5 uvedl rukodělnou dílnu, promítání filmů a zpívání. Informant č. 6 sdělil, že nabízí kulturní a společenské akce, fyzioterapii - skupinové cvičení a zpívání.

*„No tak jako, tak já začnu. Ty pejskové sem chodí, potom taky člověče nezlob se, zpívání, no a já nevím ještě honem co. No dneska taky tam bude něco, já nevím, zpívání nebo co bude. No a když jsou takový ty nějaký MDŽ, tak vystoupení tady je, děti přijdou ze školy, tak taky tady vystupují, zpívají, jo jako takhle ta aktivita jo.“ (I 4)*

*„...Jo a jinak aktivity, je tady nějaká rukodělná, rukodělná dílna, tam jako já se moc nedostavuju, poněvač mám ochrnutou pravou ruku. Takže jako já s levou rukou bych tam toho moc jako neudělal. No a jinak aktivity jsou, je tady kino každý pondělí, jo, nevím ještě, co by mi tak napadlo. No ženský mají takový spolek a zpívají...“ (I 5)*

Na otázku, jaké aktivity navštěvují, informant č. 1 odpověděl, že se jedná o rukodělnou dílnu, fyzioterapii - skupinové cvičení, zpívání, trénink paměti, společenské hry. Informant č. 2 sdělil, že navštěvuje rukodělnou dílnu, fyzioterapii - skupinové cvičení, zpívání, trénink paměti, společenské hry, canisterapii a bohoslužbu. Informant č. 3 konstatoval, že se jedná o fyzioterapii - skupinové cvičení, zpívání, zahrádku, kino - promítání filmů, výlety, zájezdy, kulturní a společenské akce. Informant č. 4 uvedl fyzioterapii - skupinové cvičení, zpívání a trénink paměti, společenské hry. Informant č. 5 zmínil trénink paměti, společenské hry a canisterapii. Informant č. 6 se vyjádřil tak, že navštěvuje fyzioterapii - skupinové cvičení, zpívání, trénink paměti, společenské hry, kulturní a společenské akce.

*„No, na to cvičení chodím, na tyhle, do ehm, na tu paměť chodím, na psy chodím, no, potom ještě tam je, aby se takhle, farář tady chodí, tam taky jdu. No když to, on je jednou za čtrnáct dní tam, ve středu jenom je. No, do tej ruko, do tej dílny, tam to taky chodili, taky dělat, no. Ty hry taky tam jsou, řekněme se, no a já už nevím.“ (I 2)*

*„No, tak někdy je člověku opravdu špatně, takže jako nejdu, oni to ví, oni to ví. Ale ty aktivity, jak to pokud možno tělocvik a se zpěvem, to zpíváme potom. Ještě a potom, vědomosti, no to, na to koukam se zúčastnit, protože já to potřebuju jako sůl. A chodí nám sem děti ze školy, jo a to se vždycky paní učitelka, taková výborná, to si tak povídáme hezky, ty děti, taky jsou skutečně takový, moc, moc takový rozumný a fajn prostě všichni, s tou školou často, nám sem chodí taky i mateřský, potom když to...“ (I 6)*

Informanti č. 1, 2, 3 a 6 na otázku, z jakého důvodu navštěvují právě tyto aktivity, sdělili, že z důvodu zábavy. Informant č. 4 uvedl, že má z aktivit radost. Informant č. 5 odpověděl, že se účastní za účelem trénování paměti.

*„No navštěvuju to z toho důvodu, že je to osvěžení jaksi paměti, tak jako takový a je to zkrátka, jak bych to řekl, je to zkrátka úroveň pro mozkovou kůru nebo tak nějak bych to nazval...“ (I 5)*

*„Tak já mám ráda kulturu. Já mám ráda. Mám radost, když i třeba někdo vystupuje, tak ráda se jdu podívat na ně taky.“ (I 4)*

*„Protože mě to teda baví. Mě to baví a je i legrace...“ (I 6)*

Na otázku, co by rádi dělali ve volném čase, informant č. 1 odpověděl, že má rád pletení. Informant č. 2 uvedl, že ve volném čase vyšívá. Informant č. 3 se zmínil o tom, že se rád zajímá o zahrádku. Informant č. 4 by ve volném čase nedělal nic ze zdravotních důvodů. Informant č. 5 se zajímá o motorizmus, odebírá i příslušnou literaturu a rád čte. Informant č. 6 by se rád věnoval tvůrčímu psaní.

*„Jo, teďko už je to se mnou horší. Jenom ležet. Už to nejde, opravdu.“ (I 4)*

*„Něco bych psala, jo, ráda píšu. Mám to tady nějaký, nějaký, dávají to do nějaký schránky takhle, já nevím, a mám toho napsáno, no ráda píšu.“ (I 6)*

*„No, tak já abych byl upřímněj, já se zajímám o motorizmus jako takovej už léta a hodně teda čtu, potom. To je jaksí moje hlavní aktivita. To je i odebírám literaturu, která s tím souvisí jako.“ (I 5)*

Na otázku, zda by zahrnuli do nabídky aktivit nějakou činnost, kterou mají rádi a kterou a naopak kterou volnočasovou aktivitu by odstranili a proč, se odpovědi lišily. Informant č. 1 uvedl, že by nezahrnul žádnou novou aktivitu a ani neodstranil, ale rád čte a luští křížovky. Informant č. 5 by rovněž nezahrnul žádnou novou aktivitu a ani neodstranil, ale pouze z důvodu svého zdravotního omezení. Informanti č. 2 a 4 sdělili, že neví jakou novou aktivitu by zahrnuli mezi ty stávající, ale žádnou by neodstranili. Informant č. 3 odpověděl, že by mezi aktivity zahrnul ruční práce, i když je tu rukodělná dílna. Aktivizační pracovník se teprve zaučuje. Informant č. 6 by rád mezi aktivity zahrnul tvůrčí psaní, ale neodstranil by žádnou z nabízených volnočasových aktivit.

*„Jo, tak to já nevím. Já už o tom nepřemejšlim, protože víte co, já už nemůžu bejt tak aktivní jako jsem byla, víte, takže jako už o tom nepřemejšlim a jsem ráda aspoň tak, jak je to, jo...“ (I 4)*

*„...No, zbytečná není žádná, aby to jsem řekla, není žádná, no. Chodim, říkám, když můžu, tak tam a většinou jdu...“ (I 2)*

### **6.1.1 Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 1**

Všichni informanti se o nabídce volnočasových aktivit dozvídají od personálu tamního domova pro seniory. Jeden z nich navíc uvedl, že se o nabízených aktivitách informuje

z nástěnky. Současně všichni informanti mají přehled o konkrétních volnočasových aktivitách. Jedná se především o trénink paměti, společenské hry, rukodělnou dílnu, zpívání, canisterapii, fyzioterapii - skupinové cvičení, kulturní a společenské akce, výlety, zájezdy a o kino - promítání filmů. Dále bylo zjištěno, že se informanti rádi účastní fyzioterapie - skupinového cvičení, zpívání, tréninku paměti, společenských her, canisterapie. Navštěvují rukodělnou dílnu, kulturní a společenské akce, bohoslužbu, kino. Účastní se výletů, zájezdů nebo se zajímají o zahrádku. Volnočasové aktivity vnímají jako zábavu a mají z nich radost. Informanti tráví svůj volný čas na příklad čtením, zájmem o motorizmus, na zahrádce, pletením, vyšíváním nebo tvůrčím psaním. Informant, který se zabývá tvůrčím psaním dále dodal, že se jeho mnohočetná tvorba ukládá do schránky, k personálu domova pro seniory. Do nabídky volnočasových aktivit by pouze dva zahrnuli novou aktivitu, a to ruční práce a tvůrčí psaní. Domov pro seniory sice nabízí činnosti v rukodělné dílně, ale aktivizační pracovník se teprve zaučuje. Nikdo z informantů by žádnou nabízenou volnočasovou aktivitu neodstranil.

Vzhledem k získaným údajům vznikly pro první dílčí výzkumnou otázku tyto trsy:

**Informovanost o konaných aktivitách** - od personálu domova pro seniory, z nástěnky

**Přehled seniorů o nabízených aktivitách** - trénink paměti, společenské hry, rukodělná dílna, zpívání, canisterapie, fyzioterapie - skupinové cvičení, kulturní a společenské akce, výlety, zájezdy, kino - promítání filmů

**Nejčastěji navštěvované aktivity** - fyzioterapie - skupinového cvičení, zpívání, trénink paměti, společenské hry, canisterapie, rukodělná dílna, kulturní a společenské akce, bohoslužba, kino, účast na výletech, zájezdech, práce na zahrádce.

**Přínos aktivit** - zábava, radost, trénování paměti

**Způsob trávení volného času** - čtením, zájmem o motorizmus, na zahrádce, pletením, tvůrčím psaním nebo vyšíváním

**Přání nové aktivity** - ruční práce a tvůrčí psaní

**Nepřínosná aktivita** - žádná

## 6.2 Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 2

Druhá dílčí výzkumná otázka má za úkol zjistit jak jsou senioři spokojeni s obsahem volnočasových aktivit.

K zodpovězení této dílčí otázky bylo zapotřebí stanovit osm otázek k rozhovoru. Informantům byly položeny otázky, které měly zjistit informace o tom, jak jim vyhovuje náplň nabízených volnočasových aktivit. Dále jak probíhají volnočasové aktivity, kterých se zúčastňují a jak by případně změnili jejich průběh. Jaká je jejich nejoblíbenější volnočasová aktivita a jak často a dlouho se jí účastní. Jak jim vyhovuje doba, čas, kdy aktivity probíhají. S kým se rádi vídají na těchto aktivitách a z jakého důvodu je jim tato osoba blízká. Zda jim vadí nějaká konkrétní osoba na těchto aktivitách a z jakého důvodu nenavštěvují ostatní aktivity, které Domov pro seniory Tachov, Panenská nabízí.

Na otázku, jak jim vyhovuje náplň nabízených volnočasových aktivit, všichni informanti shodně odpověděli, že jim vyhovuje. Informant č. 1 navíc uvedl, že se při aktivitách zasmějí a je legrace.

*„Tak jo, jsem ráda, člověk přijde na jiný myšlenky, jo a to že říkám, ja jsem ted'ko taková, že bych ležela, takže jsem ráda takhle, že se něco dělá, že se ještě donutim, jak se řekne lidově. Jako jo, já to mám ráda, to co všechno, já to mám ráda.“ (I 4)*

*„My se tam kolikrát zasmějeme a, a je taková legrace. Že přijde člověk na jiný myšlenky, víte?“ (I 1)*

Na otázku, jak probíhají volnočasové aktivity, kterých se zúčastňují a jak by případně změnili jejich průběh, informant č. 2 odpověděl, že se mu průběh líbí. Informant č. 4 uvedl, že nad průběhem nepřemýšlí, ale je s ním spokojen. Informant č. 1 se vyjádřil tak, že na příklad vystřihují, povídají si, trénují paměť pomocí her a když jim nevyhovuje průběh, dohodnou se na něm s aktivizačním pracovníkem. Informant č. 5 vypověděl, že trénují paměť pomocí povídek, anekdot, slovních her, vlastního příspěvku nebo rozebírají aktuální zprávy ze světa. Průběh aktivit by neměnil, jelikož ho mají aktivizační pracovníci naplánovaný. Informant č. 6 sdělil, že trénují paměť pomocí slovních her, rád poslouchá vyprávění z knih, časopisů a nic by na průběhu

volnočasových aktivit neměnil. Informant č. 3 zmínil, že mu průběh aktivit vyhovuje, a to s ohledem na časové vytížení personálu domova pro seniory.

*„...No probíhá to tak, že se sejdeme na kulturní místnosti, je nás tam většinou tak deset, jedenáct, ono o to není velké zájem, to je, ty duševní znalosti některých lidí jsou tady omezený, jo, víceméně. No, tak to probíhá tak, že kdo jako může nějaký příspěvek jako dát do placu, jak se říká jo, no, tak jsou to nějaký povídky, anekdoty, jo, zkrátka každé z toho svého repertoáru tam něco může přihodit, no. A ta učitelka nás informuje třeba právě o tý oblasti těch událostí nebo co se děje venku a tak dále jako, no. No, to bych jako nerad nějak měnil, to bez toho, jako ona to, má to určitej, má to určitej spád tak jako, jo, ona něco přečte, něco povykládá, ne. Ted' to rozhodí mezi nás, no a hrajeme potom třeba tak zvané fotbal slovní, jo, kde teda musí každé trošku přemejšlet, je to na určitý slova, který nesmí končit na A a nesmí to bejt slovesa a jiný tyhlety přibližný věci jako, jo...“(I 5)*

*„...Tak nejvíc se nám taky líbí, jak vždycky říkáme co a to poslední písmeno začíná zas ten druhý, jo. To je teda opravdu zajímavý, aby se člověk trošku mohl přemejšlet, jo, jo a tak to nám se líbí, no. Potom rádi posloucháme tady, vždycky nám tady, jako ta Janička, přečte něco z takovejch, nějaké knih nebo to, a takovejch časopisů, no, tak co to má. Má takový ty všelijaký, ty vejtvoř jo a vše co slyší, tak to se nám, to nám opravdu vypráví, tak se nám to všechno líbí...“(I 6)*

Informant č. 1 na otázku, jaká je jeho nejoblíbenější volnočasová aktivita, odpověděl, že fyzioterapie - skupinové cvičení a zpívání. Informanti č. 2 a 6 sdělili, že se jedná o trénink paměti. Informant č. 3 uvedl zahrádku a ruční práce. Informant č. 4 označil kulturní a společenské akce a informant č. 5 odpověděl, že žádnou nejoblíbenější aktivitu nemá.

*„...No, tak buď ta ruční práce anebo, nebo ta zahrádka.“(I 3)*

*„No, nejoblíbenější, no. Tak občas zajdu třeba na to zpívání, málokdy teda, nejsem žádný zpěvák velké, ale občas tam zajdu jako, že si to poslechnu. Ted' zrovna včera na bále babky vystupovaly, ne? No a tak to si jako rád poslechnu, ale že bych jako navštěvoval něco jinýho mimořádně, ne teda.“(I 5)*

Na otázku, jak často a jak dlouho se účastní nejoblíbenější aktivity, informanti č. 2 a 3 sdělili, že pravidelně. Informant č. 4 uvedl, že nepravidelně ze zdravotních důvodů. Informant č. 1 se vyjádřil tak, že se účastní každý týden. Informant č. 5 zmínil, že již desátým rokem a informant č. 6 každý měsíc, dvacet let.

*„...No, tak aktivitu, aktivitu, tý paměti provozuju prakticky devátej, desátej rok, co jsem tady jako. Letos to bude deset let teda.“ (I 5)*

*„...Já říkám, nejsem tady ani rok, tak já vám to nemůžu všechno tak, jako když tady už jsou třeba pět roků nebo deset i víc... Pravidelně chodím, pravidleně tam chodím, no.“ (I 2)*

Všichni informanti na otázku, jak jim vyhovuje doba, čas, kdy aktivity probíhají, shodně odpověděli, že ve všech ohledech vyhovuje.

*„Tak já myslím, že tady máme času a ty aktivity jsou nastavený tak, abysme mohli všichni jít, pokud' budeme chtít. No, tak to je většinou v odpoledních hodinách, vyhovuje.“ (I 3)*

*„Ale jo, to je vždycky po jídle, po večeři, po obědě, jo, takže jo, žádný fofry nemusíme.“ (I 4)*

Na otázku, s kým se rádi vídají na těchto aktivitách a z jakého důvodu je jim tato osoba blízká, informanti č. 2, 3 a 5 shodně uvedli, že s fyzioterapeutkou, jelikož má vynikající vlastnosti, je lidská a milá. Informant č. 6 se rád vídá s kolegyní a informant č. 1 s fyzioterapeutkou a s kolegyní. Informant č. 4 sdělil, že se s nikým konkrétně rád nevídá.

*„No, tak, oni zrovna, ráda se vídám a teďka ona marodí a je starší ještě než já, Blažková Boženka. Bydlí ale až dole a teď marodí, byla to ředitelka nebo něco to bylo, bezvadná, no, ale taky hodně marodí, je už taky stará, no...“ (I 6)*

*„No, tak, no, no, ono většinou, s Janičkou se ráda vidím, s tou si člověk i hezky popovídá a potom tady s tou Helenkou, taková ta silná, já si teď nevzpomenu jak ona se jmenuje no, no, no. Já mám nějakou díru na hlavě. Já nevím, už od první chvíle jak přišla, tak jsem říkala Janičce, to je bezva ženská, ta by s námi mohla chodit zpívat a cvičit a ona do všeho zapadne a i na ty paměti chodí.“ (I 1)*

Informanti č. 2, 4, 5 a 6 na otázku, zda jim vadí nějaká konkrétní osoba na těchto aktivitách, uvedli, že žádnou takovou osobu nezaznamenali. Informant č. 1 sdělil, že mu vadí konkrétní osoba z důvodu jejího komisiního chování, ale přesto se aktivit účastní. Informant č. 3 odpověděl, že mu vadí určití lidé z důvodu jejich dominantního chování, ale aktivit se účastní.

*„ Ne, na aktivitách mě nevadí nikdo, ne. “(I 4)*

*„Vadí mi paní,... Že ona, třeba něco skládáme anebo to a ona říkala, udělala jste tohle dobře? Podívejte se pořádně, neměla jste to udělat jinak? Nebo tohle by mělo bejt takhle, já jsem říkala paní hrajeme si anebo se učíme? No, je taková, je taková komisiní, no. “(I 1)*

Na otázku, z jakého důvodu nenavštěvují ostatní aktivity, které nabízí Domov pro seniory Tachov, Panenská informanti odpovídali rozdílně. Informant č. 1 odpověděl, že nenavštěvuje aktivity, které neovládá, neumí. Účastní se pouze těch, kterým rozumí a které zná. Informant č. 2 sdělil, že ostatní aktivity nenavštěvuje ze zdravotních důvodů nebo z důvodu návštěvy lékaře. Informant č. 3 uvedl, že neví, kterých aktivit se nezúčastňuje. Určitě se ale jedná o canisterapii. Dělalí se mu modřiny, když po něm pes skáče. Anebo nemá rád, když ho pes olizuje. Informant č. 4 zmínil, že se účastní všech nabízených aktivit. Informant č. 5 sdělil, že ostatní aktivity nenavštěvuje z důvodu nezajímavé tematiky. Informant č. 6 uvedl jako důvod špatný zdravotní stav.

*„Tak to oni maj ty karetní hry, to já neumím, to já neovládám. To jsme hráli s dětma malejma, když ke mě jezdily do Chomutova. Zelenou louku a postoule a takovýhle, no, tak do tohle se jako nehrnu, ale jinak, jinak takhle to čemu rozumím nebo, nebo co znám, tak se účastním, no. “(I 1)*

*„Já nevím, čeho já se nezúčastňuju, já jdu, to vám můžou říct, já pokad' můžu, tak jdu všude. Kromě těch pejsků. Protože ty pejskové jsou naučený prostě skočit třeba na člověka, já na příklad nemám ráda, když mě olizuje, anebo když na mě skočí, tak mě se dělají modřiny, tak proto tam nechodim. “(I 3)*



### **6.2.1 Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 2**

Všichni informanti shodně odpověděli, že jim náplň nabízených volnočasových aktivit vyhovuje. Jeden informant navíc uvedl, že je na aktivitách legrace a že se i zasmějí. K průběhu volnočasových aktivit jeden z informantů sdělil, že nad průběhem aktivit nepřemýšlí. Ostatním informantům průběh aktivit vyhovuje. Dále bylo o průběhu aktivit zjištěno, že na příklad vystřihují, povídají si nebo trénují paměť pomocí her. Když jim nevyhovuje průběh, dohodnou se na jiném s aktivizačním pracovníkem. Také trénují paměť pomocí povídek, anekdot, slovních her, vlastního příspěvku nebo rozebírají aktuální zprávy ze světa. Další informant rád poslouchá vyprávění z knih, časopisů a rovněž by na průběhu volnočasových aktivit nic neměnil. Jako nejoblíbenější aktivitu dva informanti uvedli trénink paměti. Další uvedl kulturní a společenské akce. Dále fyzioterapii - skupinové cvičení a zpívání, zahrádku a ruční práce. Nakonec jeden z informantů sdělil, že žádnou nejoblíbenější aktivitu nemá. Tři informanti zmínili, že se své nejoblíbenější volnočasové aktivity účastní pravidelně. Jeden odpověděl, že nepravidelně ze zdravotních důvodů. Dva informanti sdělili, že se účastní aktivit desátým rokem a každý měsíc, po dobu dvaceti let. Všem informantům vyhovuje doba, kdy aktivity probíhají. Tři informanti se rádi vídají na těchto aktivitách s fyzioterapeutkou, jelikož má výborné vlastnosti, je lidská a milá. Jeden z informantů sdělil, že se s nikým konkrétně rád nevídá. Druhý uvedl, že se rád vídá s kolegyní a třetí s fyzioterapeutkou a s kolegyní. Čtyřem informantům nevadí žádná konkrétní osoba na těchto aktivitách. Další informant ale uvedl, že mu vadí konkrétní osoba z důvodu jejího komisiho chování, ale přesto se aktivit účastní. Rovněž bylo zjištěno, že jednomu informantovi vadí určití lidé z důvodu jejich dominantního chování, ale aktivit se účastní. Díky otázce, z jakého důvodu nenavštěvují ostatní aktivity, bylo zjištěno, že se jeden informant účastní všech nabízených aktivit. Další dva jako důvod uvedli špatný zdravotní stav. Jeden z informantů nenavštěvuje aktivity, které neovládá a neumí. Druhý nenavštěvuje ostatní aktivity z důvodu nezajímavé tematiky a třetí nenavštěvuje canisterapii. Po kontaktu se psem se informantovi tvoří modřiny a vadí mu když ho pes olizuje.

Vzhledem k získaným údajům vznikly pro druhou dílčí výzkumnou otázku tyto trsy:

**Náplň aktivit** - vyhovuje, je legrace a zasmějí se

**Průběh aktivit** - nepřemýšlí nad ním, líbí se, vystřihují, povídají si, trénují paměť pomocí her, trénují paměť pomocí povídek, anekdot, slovních her, vlastního příspěvku, rozebírají aktuální zprávy ze světa, poslouchají vyprávění z knih, časopisů, průběh aktivit vyhovuje

**Nejoblíbenější aktivita** - trénink paměti, kulturní a společenské akce, fyzioterapie - skupinové cvičení, zpívání, zahrádka, ruční práce

**Četnost docházky** - pravidelná, nepravidelná ze zdravotních důvodů, desátým rokem, každý měsíc, po dobu dvaceti let

**Časové rozvržení aktivit** - vyhovující

**Setkávání se na aktivitách** - rádi se vídají s fyzioterapeutkou, s kolegyní

**Nespokojenost s osobou účastníka aktivit** - dotazovaným vadí určití účastníci aktivit z důvodu jejich chování na těchto aktivitách, ale přesto se jich účastní

**Neúčast na aktivitách**- ze zdravotních důvodů, neovládá aktivity, nezajímavá témata

### **6.3** *Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 3*

Třetí dílčí výzkumná otázka má za úkol zjistit jak jsou senioři spokojeni s prostory, kde probíhají volnočasové aktivity.

V rámci zodpovězení této dílčí otázky byly sestaveny tři otázky k rozhovoru. První měla zjistit informace o tom, jak se senioři cítí v místnosti, kde probíhají volnočasové aktivity. Druhá jak na ně působí dekorace místnosti, její malba a vybavení. Třetí otázkou mělo být zjištěno, co všechno by chtěli změnit v místnosti, kde probíhají volnočasové aktivity.

Na otázku, jak se informanti cítí v místnosti, kde probíhají volnočasové aktivity, všichni shodně uvedli, že dobře.

*„...No, to je na tý kulturce dole, no dobře, jo, jo.“ (I 4)*

*„Dobře.“ (I 1)*

Informant č. 1 na otázku, jak na něj působí dekorace místnosti, její malba a vybavení, uvedl, že sám pomáhá s dekorací prostor při kulturních a společenských akcích. Současně zmínil, že prostory se renovují. Informant č. 2 sdělil, že vzhled prostor je pěkný. Informant č. 3 odpověděl, že vzhled prostor je pěkný a je v současné době krátce vymalován. Informant č. 4 konstatoval, že vzhled prostor působí čistě a světle. Informanti č. 5 a 6 se vyjádřili tak, že vzhled prostor působí dobře.

*„Tak, ono je to, teďka je to po malování, tak je to pěkný, je to hezky udělaný. Teď jsme měli maškarní bál, tak se jděte podívat, jak je to vyzdobeno.“ (I 3)*

*„Dobře, to je jako solidní, no.“ (I 5)*

Na otázku, co všechno by chtěli změnit v místnosti, kde probíhají volnočasové aktivity, informanti č. 2, 4, 5 a 6 shodně odpověděli, že v prostorách volnočasových aktivit nechtějí nic měnit. Informant č. 1 uvedl, že změny v prostorách nechá na vedení domova pro seniory. Informant č. 3 se vyjádřil tak, že neví. Prostory jinak změnit nejdou, jsou kapacitně omezené, i když se nikdy nezaplňují zcela. Prostory jsou ale čisté a vymalované.

*„To nevím, to asi jinak nejde. Jednak je ta místnost na málo lidí, že jo, je tam na málo, se tam ani tolik lidí nesejde. Je to prostě vymalovaný, čistý, je tam televize, takto, že tam můžou večer se dívat do těch deseti hodin, čili.“ (I 3)*

*„Zatím nic. Zatím nic bysem nechtěla měnit, no.“ (I 2)*

### **6.3.1 Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 3**

V prostorách, kde probíhají volnočasové aktivity, se všichni informanti cítí dobře. Dekorace prostor, malba a vybavení na ně působí pozitivně. Čtyři informanti vypověděli, že by v těchto prostorách nic neměnili. Jeden z informantů uvedl, že změny by raději ponechal na vedení domova pro seniory. Současně bylo od dalšího informanta zjištěno, že neví, co by chtěl změnit. Domnívá se, že prostory jinak změnit nejdou.

Vzhledem k získaným údajům vznikly pro třetí dílčí výzkumnou otázku tyto trsy:

**Pocity z prostor aktivit** - cítí se v nich dobře

**Vzhled prostor aktivit** - působí pozitivně

**Změny v prostorách aktivit** - nic by neměnili, neví, co by chtěli změnit, prostory jsou navrženy tak, že změny nelze provést

#### **6.4 Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 4**

Čtvrtá dílčí výzkumná otázka má za úkol zjistit, jak osobnost aktivizačního pracovníka ovlivňuje spokojenost s volnočasovými aktivitami.

K zodpovězení této dílčí otázky bylo sestaveno pět otázek k rozhovoru. První otázkou měl informant odpovědět, jaký je aktivizační pracovník. Druhou jak je informant spokojen a aktivizačním pracovníkem. Třetí zda by chtěl, aby volnočasové aktivity vedl někdo jiný a proč. Čtvrtou zda rozumí všemu, co aktivizační pracovník vykládá, vysvětluje a zda něčemu nerozumí. Pátou jak se chová aktivizační pracovník během volnočasové aktivity a co by chtěl na jeho chování změnit.

Informant č. 1 na otázku, jaký je aktivizační pracovník, odpověděl, že se jedná o fyzioterapeutku, která je mistrem svého oboru. Dále o pracovníci, která je ještě mladé děvče, ale rozumí si. Informant č. 2 uvedl, že se jedná o fyzioterapeutku, která je dobrá a kterou má rád. Informant č. 3 sdělil, že se jedná o fyzioterapeutku, která je velice příjemná. Informant č. 4 konstatoval, že je spokojen se všemi aktivizačními pracovníky. Informant č. 5 se vyjádřil tak, že se jedná o fyzioterapeutku, která je solidní. Informant č. 6 se zmínil o tom, že se jedná o fyzioterapeutku, která je pečlivá, hodná, chytrá a má ji rád.

*„Janička Černá, ta je mistr svýho oboru. To, to se na ni může člověk obrátit s čímkoliv. Ona když může, pomůže, poradí. No a Renata je, no mladý děvče, ale rozumíme si, proti, proti ní já jsem stará bába už a ona to, docela si rozumíme a. Anebo když říkám, hele, já dneska, mě se dneska nechce, nekecej, zvedni se a za půl hodiny ať jseš dole.“ (I 1)*

*„No, to je ta paní, právě Černá a ta je solidní pracovnice, ať je to fyzioterapeutka, která jako nás ještě, mě třeba osobně promasíruje záda, jo. Dělá zkrátka takový že úkony jako jo, jako masérka no a vede nás na tej paměti a tom cvičení jako.“ (I 5)*

Na otázku, jak jsou informanti spokojeni s aktivizačním pracovníkem, informanti č. 2, 3, 5 a 6 uvedli, že jsou spokojeni s fyzioterapeutkou. Informant č. 1 sdělil, že je

spokojen jak s fyzioterapeutkou, tak s aktivizačním pracovníkem. Informant č. 4 odpověděl, že je spokojen se všemi aktivizačními pracovníky.

*„...Já si myslím, že se každé snaží, no. I film promítali taky, jo, jak říkám, ty hry, jo nebo taky se vytvářelo něco, jo určitě jsem spokojena, já jsem spokojena.“ (I 4)*

*„Velice dobře jako. Velice dobře.“ (I 5)*

Všichni informanti na otázku, zda by chtěli, aby volnočasové aktivity vedl někdo jiný a proč, odpověděli, že žádného jiného aktivizačního pracovníka nechtějí. Informant č. 1 má navíc obavy z neznámého člověka. Informant č. 3 konstatoval, že to nikdo jiný ani tak neumí.

*„Nevím jak by působil nebo co by měl za zájmy...Ne.“ (I 1)*

*„Ne, ne, ani bych ne, nenavrhoval nikoho jako v současnosti, teda.“ (I 5)*

Pět informantů na otázku, zda rozumí všemu, co aktivizační pracovník vykládá, vysvětluje a zda něčemu nerozumí, shodně odpovědělo, že když něčemu nerozumí, zeptají se. Informant č. 5 ale uvedl, že všemu rozumí.

*„Tak oni se snaží, aby jsme pochopili všechno, co tak nějak, když tak, já nevím, kdyžtak se třeba něco zeptá nebo takhle. Oni zase jsou ochotní, třeba to vysvětlí, jo tak ňák, já si fakt nemůžu stěžovat na nic.“ (I 4)*

*„Když něčemu nerozumím, tak se zeptám. Protože všechno člověk už nemůže vědět. Zapomínáme.“ (I 1)*

Na otázku, jak se chová aktivizační pracovník během volnočasové aktivity a co by chtěl na jeho chování změnit, informanti č. 4 a 5 odpověděli, že by nic na aktivizačním pracovníkovi neměnili. Informant č. 1 se vyjádřil tak, že by rovněž na aktivizačním pracovníkovi nic neměnil a navíc je pracovník všímavý a klidný. Informant č. 2 sdělil, že aktivizační pracovník hovoří srozumitelně, kterého každý pochopí. Informant č. 3 uvedl, že aktivizační pracovník je poctivý, slušný a vstřícný. Informant č. 6 odpověděl, že by nic na aktivizačním pracovníkovi neměnil, protože má dobré vlastnosti.

*„Tak myslím, že nic. Ne, ne, ne, ne, ne, ani Renata, ani Janička ne. Jo, jo, jsou všímavý obě, takový a klidný.“ (I 1)*

*„Taky dobře, ta je velice poctivá a slušná, k lidem poctivá a velice, velice vstřícná. No.“(I3)*

#### **6.4.1 Shrnutí dílčí výzkumné otázky č. 4**

Všichni informanti pozitivně hovořili o fyzioterapeutce a zmínili se o jejích kladných vlastnostech. S fyzioterapeutkou jsou velice spokojeni. Pouze dva z nich se vyjádřili k aktivizačnímu pracovníkovi. K aktivizačnímu pracovníkovi mají rovněž kladný vztah a jsou s ním spokojeni. Žádný z informantů nechce, aby volnočasové aktivity vedl někdo jiný. Pět informantů dále uvedlo, že rozumí všemu, co aktivizační pracovník vysvětluje. Když nerozumí, zeptají se. Aktivizační pracovník jim vše vysvětlí. Jeden informant ale uvedl, že rozumí všemu, co aktivizační pracovník vysvětluje. Čtyři informanti by na aktivizačním pracovníkovi nic neměnili. Rovněž čtyři informanti uvedli, že se aktivizační pracovník chová všímavě, klidně, poctivě, slušně, vstřícně, že mluví srozumitelně a má dobré vlastnosti.

Vzhledem k získaným údajům vznikly pro čtvrtou dílčí výzkumnou otázku tyto trsy:

**Spokojenost s aktivizačním pracovníkem** - jsou spokojeni s fyzioterapeutkou i s aktivizačním pracovníkem

**Změna aktivizačního pracovníka** - žádný nechce, aby aktivity vedl někdo jiný

**Projev aktivizačního pracovníka** - rozumí všemu, co aktivizační pracovník vysvětluje, když nerozumí, zeptají se, aktivizační pracovník jim vše vysvětlí

**Přístup aktivizačního pracovníka** - nic by na aktivizačním pracovníkovi neměnili, aktivizační pracovník je všímavý, klidný, poctivý, slušný, vstřícný, má dobré vlastnosti a mluví srozumitelně

## 7 Diskuze

V této části bakalářské práce je zahrnuta komparace výsledků rozhovorů a odborných publikací.

Z výsledků rozhovorů bylo zjištěno, že se senioři o nabídce volnočasových aktivit dozvídají od personálu domova pro seniory nebo z nástěnky. O konkrétních volnočasových aktivitách mají informanti přehled. Jedná se především o trénink paměti a o společenské hry. Následně o rukodělnou dílnu, zpívání, canisterapii, kulturní a společenské akce, výlety, zájezdy, kino - promítání filmů a o fyzioterapii - skupinové cvičení. Informanti potvrdili tezi Hofbauerové a Švábové (2008), že existuje mnoho možností, jak člověka ve stáří aktivizovat. Jedním z nabízených aktivizačních programů může být ergoterapie (obnovení tělesných funkcí), canisterapie (rehabilitace prostřednictvím psa), muzikoterapie (rehabilitace hudbou, tancem), cvičení paměti a v neposlední řadě skupinové hry a činnosti. Současně je nutné vyjádřit se i k pojmu fyzioterapie. Podle Pfeiffera et al. (2014) se jedná o obor zdravotnické činnosti, který je zaměřen na diagnostiku a terapii funkčních poruch pohybového aparátu. Pohybem a dalšími fyzioterapeutickými postupy se postupně ovlivňuje funkce ostatních systémů včetně psychiky. Fyzioterapie tedy v tomto domově pro seniory plně nahradila možnou ergoterapii, která je podle Pfeiffera et al. (2014) mylně označována jako léčba prací.

Senioři se rádi účastní nabízených volnočasových aktivit. Jeden z dotazovaných sdělil, že navštěvuje bohoslužbu, která se koná v tomto domově pro seniory. Další se navíc zmínil o zahrádce, o kterou se nad rámec nabízených volnočasových aktivit rád zajímá. Tyto aktivity senioři vnímají jako zábavu a mají z nich radost. Informanti tak potvrdili výrok Eisertové a Švestkové (2011), že ve stáří jsou aktivitami ty činnosti, které přinášejí radost a současně i praktický účinek.

Senioři svůj volný čas tráví čtením, na zahrádce, pletením, tvůrčím psaním, vyšíváním nebo vzděláváním v oblasti motorizmu. Toto zjištění odporuje tvrzení Saka a Kolesárové (2012), že mezi nejčastější aktivity dnešních seniorů patří sledování televize nebo poslouchání rozhlasu.

Do nabídky volnočasových aktivit by dva informanti zahrnuli novou aktivitu. Jedná se o ruční práce, které nejsou v dostatečné míře zahrnuty v činnostech rukodělné dílny

a o tvůrčí psaní. Naopak nikdo by žádnou volnočasovou aktivitu neodstranil. Informanti potvrdili tezi Holczerové a Dvořáčkové (2013), že aktivizace seniorů pojednává o smysluplném a uspokojujícím trávení volného času a rovněž i o udržování a rozvíjení pohybových aktivit a o vytrvalostní kondici.

Výsledky výzkumu přinesly další zjištění. Seniorům obsah volnočasových aktivit vyhovuje. Navíc je na aktivitách legrace a zasmějí se. Dotazovaní potvrdili názor Holczerové a Dvořáčkové (2013), že pomocí aktivizačních programů může každý jedinec žít způsobem, který mu naprosto vyhovuje a může tak dále pokračovat v činnostech, které jsou pro něj důležité.

Na průběhu volnočasových aktivit by žádný z informantů nic neměnil. Senioři si na příklad povídají, trénují paměť pomocí her a když jim nevyhovuje průběh aktivit, dohodnou se s aktivizačním pracovníkem na jiném průběhu. Také trénují paměť pomocí povídek, anekdot, slovních her, vlastního příspěvku nebo rozebírají aktuální zprávy ze světa. Výsledky rozhovorů korespondují s výrokiem Formánkové a Motlové (2010), že paměť můžeme cvičit prostřednictvím vhodně zvolených her, jako jsou na příklad slovní hry (slovní hříčky, kopaná, doplňování chybějících slov v písničkách, pranostikách). Senioři také rádi poslouchají vyprávění z knih a časopisů nebo vystříhují.

Mezi nejoblíbenější volnočasové aktivity patří trénink paměti, kulturní a společenské akce, fyzioterapie - skupinové cvičení a zpívání. Provedený výzkum potvrzuje tezi Holczerové a Dvořáčkové (2013), že nám ty činnosti, které si svobodně vybereme, přinášejí pocit uvolnění, uspokojení a děláme je rádi a dobrovolně. Nejoblíbenějších aktivit se účastní pravidelně pět informantů. Jeden nepravidelně ze zdravotních důvodů.

Všem dotazovaným vyhovuje doba, kdy aktivity probíhají. Informanti tak potvrdili tezi Haškovcové (2010), že denní režim seniorů je důležitý. Měl by zahrnovat strukturovaný program jejich volného času.

Tři informanti se rádi vidají na těchto aktivitách s fyzioterapeutkou. Jeden z informantů sdělil, že se s nikým konkrétně rád nevidá. Druhý uvedl, že se rád vidá s kolegyní a třetí s fyzioterapeutkou a s kolegyní. Takto dotazovaní potvrdili výrok Klevetové a Dlabalové (2008), že je velice důležité mít někoho, kdo nás vyslechne nebo dá najevo, že mu na nás záleží. Je důležité uzavírat a udržovat přátelské vztahy, a to v každém



věku. Dále čtyřem informantům nevadí žádná konkrétní osoba na těchto aktivitách. Dvěma z dotazovaných vadí konkrétní osoba, ale přesto se aktivit účastní. Ostatní aktivity informanti nenavštěvují buď z důvodu špatného zdravotního stavu, nezajímavé tematiky anebo nenavštěvují aktivity, které neovládají a neumí.

Výsledky rozhovorů dále ukázaly, že v prostorách, kde probíhají volnočasové aktivity, se všichni informanti cítí dobře. Dekorace prostor, malba a vybavení na ně působí pozitivně. Provedený výzkum koresponduje s tezí Wehner a Schwinghammer (2013), že v každém člověku setrvává touha po přátelsky utvářených místnostech, místech pro komunikaci nebo samostatnou činnost. Čtyři dotazovaní vypověděli, že by v těchto prostorách nic neměnili. Jeden z dotazovaných uvedl, že by změny raději ponechal na vedení domova pro seniory. Další nevěděl, co by chtěl v prostorách změnit. Informanti opět potvrdili výrok Wehner a Schwinghammer (2013), že společenské místnosti by měly být vybaveny k posezení, k relaxaci a měly by být vymalovány příjemnými barvami.

Z výsledků rozhovorů rovněž vyplynulo, že jsou všichni informanti spokojeni s aktivizačními pracovníky. Žádný z dotazovaných si nepřeje, aby volnočasové aktivity vedl někdo jiný. Informanti potvrdili názor Musila et. al (2006), že aktivizační pracovník má kromě vedení zájmových činností za úkol s klientem komunikovat. Navázat s ním kontakt a měl by se snažit o zvýšení zájmu klienta o nabízené činnosti a aktivity.

Pět z dotazovaných uvedlo, že rozumí všemu, co aktivizační pracovník vysvětluje a když nerozumí, zeptají se. Na aktivizačních pracovnících nechtějí nic měnit. Čtyři informanti sdělili, že se aktivizační pracovník chová všímavě, klidně, poctivě, slušně, vstřícně, že mluví srozumitelně a má dobré vlastnosti. Vágnerová (2010) ve své publikaci uvádí, že ve stáří u člověka převládá nezájem o cokoli. Toto tvrzení však nesouhlasí se zjištěnými informacemi. Informanti jsou schopni vnímat osoby aktivizačních pracovníků. Vytváří si o nich vlastní názor, zaujímají vůči nim určitý postoj a náležitě s nimi při volnočasových aktivitách komunikují.

## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak jsou klienti z Domova pro seniory Tachov, Panenská spokojeni s volnočasovými aktivitami. Prostřednictvím kvalitativního výzkumu jsem hledala odpověď na hlavní výzkumnou otázku, a to jak jsou senioři spokojeni s nabídkou a obsahem jednotlivých volnočasových aktivit v Domově pro seniory Tachov, Panenská.

Zmíněný domov pro seniory nabízí široké spektrum volnočasových aktivit. Jedná se o fyzioterapii - skupinové a individuální cvičení, rukodělnou dílnu, trénování paměti, společenské hry, kulturní a společenské akce (maškarní bál, turnaj v karetních a stolních hrách, taneční zábavy, vystoupení místních školských zařízení, sportovní den, výlety), duchovní služby (bohoslužba), canisterapii nebo fototerapii - promítání filmů.

Podle výsledků výzkumu jsou senioři náležitě informováni o nabízených volnočasových aktivitách, mají o nich přehled a rádi se jednotlivých aktivit účastní. Volnočasové aktivity vnímají jako zábavu a mají z nich radost. Nad rámec nabízených volnočasových aktivit tráví senioři svůj volný čas čtením, na zahrádce, pletením, tvůrčím psaním, vyšíváním nebo vzděláváním v oblasti motorizmu. Z nabízených volnočasových aktivit by nikdo žádnou aktivitu neodstranil. Nabídku volnočasových aktivit by ale dotazovaní rozšířili o další aktivitu. Jedná se o ruční práce, které nejsou v dostatečné míře zahrnuty v činnostech rukodělné dílny. Dále se jedná o tvůrčí psaní, kdy veškerá dosavadní tvorba se ukládá do schránky u personálu tamního domova pro seniory.

Dále výsledky výzkumu prokázaly, že seniorům po obsahové stránce volnočasové aktivity vyhovují. Průběh aktivit by žádný z nich neměnil. Mezi nejoblíbenější aktivity senioři zařadili trénink paměti, kulturní a společenské akce, fyzioterapii - skupinové cvičení a zpívání. Senioři se své nejoblíbenější volnočasové aktivity účastní pravidelně. Rovněž vyhovuje doba, kdy aktivity probíhají. Na těchto aktivitách se senioři rádi vidají s fyzioterapeutkou nebo s dalšími klienty tohoto domova pro seniory. Avšak někteří dotazovaní se při těchto aktivitách mohou příležitostně setkat i s nepříjemnou osobou z řad klientů domova pro seniory. Tato skutečnost ale není natolik odrazující, aby se dotazovaní této aktivity přestali účastnit. Ostatní nabízené volnočasové aktivity senioři nenavštěvují z důvodu špatného zdravotního stavu, nezajímavé tematiky nebo nenavštěvují aktivity, které neovládají a neumí.

Z výsledků výzkumu též vyplynulo, že v prostorách, kde probíhají volnočasové aktivity, se všichni informanti cítí dobře. Dekorace prostor, malba a vybavení na ně působí pozitivně. Senioři by v těchto prostorách nic neměnili.

Podle zjištěných výsledků jsou všichni senioři spokojeni jak s osobností aktivizačních pracovníků, tak s jejich způsobem vedení volnočasových aktivit. Nepřejí si, aby aktivizační pracovníky nahradil někdo jiný. Všichni senioři mají k aktivizačním pracovníkům kladný vztah.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že jsou sice klienti v tamním domově pro seniory spokojeni s nabídkou a obsahem volnočasových aktivit, ale dosavadní nabídku by rozšířili o další aktivity - ruční práce a tvůrčí psaní. Rozšíření nabídky volnočasových aktivit by vedlo k naplnění přání a tužeb seniorů a tudíž k dalšímu efektivnímu využití jejich volného času.

Veškeré získané poznatky je možné využít jako zdroj informací o volnočasových aktivitách v Domově pro seniory Tachov, Panenská. Tato bakalářská práce bude využita jako zpětná vazba pro dané sociální zařízení. Proto bych managementu této příspěvkové organizace s ohledem na výsledky výzkumu navrhovala zvážit možnost rozšíření vzdělání aktivizačních pracovníků o koncept smyslové aktivizace. Vyškolený aktivizační pracovník může následně připravovat individuální nebo skupinové programy zaměřené nejen na ruční práce. Zároveň bych navrhovala managementu této příspěvkové organizace založit časopis, deník či plátek, kam by mohli svými příběhy, povídkami, básničkami nebo články přispívat jak klienti domova pro seniory, tak i zaměstnanci. Tato bakalářská práce by mohla pomoci nejen k zefektivnění práce, ale k ještě větší spokojenosti klientů.

## 9 Seznam použité literatury a zdrojů

COTÉ-LECLERC, F., et al., 2017. How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. In: Ncbi.nlm.nih.gov. [online]. [cit. 2017-01-28] doi: 10.1186/s12955-017-0597-9. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28122621>

DOMOV PRO SENIORY PANENSKÁ, © 2007-2016. *Kdo jsme* [online]. Tachov: CSS [cit. 2016-11-20] Dostupné z: <http://www.csstachov.cz/kdo-jsme>

DOMOV PRO SENIORY PANENSKÁ, © 2007-2016. *O domově* [online]. Tachov: CSS [cit. 2016-11-20] Dostupné z: <http://www.csstachov.cz/domov-pro-seniory-panenska/o-domove>

DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha:Grada, s.112. ISBN 978-80-247-4138-3.

EISERTO VÁ, J., ŠVESTKOVÁ, R., 2011. *Pobytové a volnočasové aktivity se zaměřením na problematiku canisterapie*. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta JU, s.104. ISBN 987-80-7394-294-6.

ERIKSON, E., H., 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál, s.147. ISBN 978-80-262-0786-3.

FORMÁNKOVÁ, P., MOTLOVÁ, L., 2010. Přínos kurzů tréninku paměti v domovech pro seniory v okrese Strakonice z pohledu seniorů. *Kontakt* [online]. 12(3), 307-314. [cit. 2016-12-20] ISSN 1804-7122. 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>

GERLICO VÁ, M., 2014. *Muzikoterapie v praxi. Příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada, s.136. ISBN 978-80-247-4581-7.

HAŠKOVCO VÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, s.365. ISBN 978-80-87109-19-9.

- HENDL, J., 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vydání. Praha: Portál, s. 407. ISBN 978-80-262-0219-6.
- HOFBAUEROVÁ, L., ŠVÁBOVÁ, V., 2008. Způsoby aktivizace pacientů seniorů. *Kontakt* [online]. 10(Supplement 1), 73-74. [cit. 2016-12-20] ISSN 1804-7122. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/clanky/1supplement-2008/713-zpusoby-aktivizace-pacientu-senioru>
- HOGENOVÁ, A., 2013. *K fenoménu stáří*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, s.278. ISBN 978-80-7290-593-5.
- HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, s. 96. ISBN 978-80-247-4697-5.
- HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, s.191. ISBN 978-80-247-4139-0.
- JELÍNKOVÁ, J. et al., 2009. *Ergoterapie*. In: KRIVOŠÍKOVÁ, M., ŠAJTAROVÁ, L. Praha: Portál, s.270. ISBN 978-80-7367-583-7.
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, s.202. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, s.141. ISBN 978-80-247-3604-4.
- KUBALČÍKOVÁ, K. a kol., 2015. *Sociální práce se seniory v kontextu kritické gerontologie*. Brno: Masarykova univerzita, s.129. ISBN 978-80-210-7864-2.
- LIEBMANN, M., 2010. *Skupinová arteterapie. Nápad, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, s.279. ISBN 978-80-7367-729-9.
- MALÍKOVÁ, E., 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, s. 328. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MIMS, D., WADDELL, R., 2016. Animal Assisted Therapy and Trauma Survivors. In: *Ncbi.nlm.nih.gov*. [online]. [cit. 2016-12-30] doi: 10.1080/23761407.2016.1166841. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27210487>

MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, s.332. ISBN 80-247-1362-4.

MOTLOVÁ, L., 2007. Autonomie, nezávislost a uspokojování potřeb osob vyššího věku. *Kontakt* [online]. 9(2), 343-352. [cit. 2016-12-20] ISSN 1804-7122. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/clanky/2-2007/481-autonomie-nezavislost-a-uspokojovani-potreb-osob-vyssiho-veku>

MUSIL, L., KUBALČÍKOVÁ, K., HUBÍKOVÁ, O., 2006. *Kvalifikační potřeby pracovníků v sociálních službách pro seniory: závěrečná zpráva výzkumu*. Praha: VÚPSV, s.136. ISBN 80-87007-41-7.

OLIŠÁROVÁ, V., DOLÁK, F., TÓTHOVÁ, V., 2012. Kvalita života jako součást ošetrovatelství. *Kontakt* [online]. 15(1), 14-21. [cit. 2016-12-20] ISSN 1804-7122. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/clanky/1-2013/1014-kvalita-zivota-jako-soucast-osetrovatelstvi>

PALA, G., 2009. *Volný čas seniorov na počiatku 21. storočia: zborník prednášok z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov: Prešovská univerzita, Gréckokatolícka bohoslovecká fakulta, s.169. ISBN 978-80-8068-949-0.

PFEIFFER, J. et al., 2014. *Koordinovaná rehabilitace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s.175. ISBN 978-80-7394-461-2.

POTMĚŠILOVÁ, P., SOBKOVÁ, P., 2012. *Arteterapie a artefientika nejen pro sociální pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s.111. ISBN 978-80-244-3120-8.

PREISS, M., KŘIVOHLAVÝ, J., 2009. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada, s.205. ISBN 978-80-247-2738-7.

REICHEL, J., 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, s.184. ISBN 978-80-247-3006-6.

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, s. 232. ISBN 978-80-247-3850-5.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J., 2016. *Základy arteterapie, Rozšířené vydání*. Praha: Portál, s.290. ISBN 978-80-262-1043-6.

ŠIMEČKOVÁ, V., 2010. Volnočasové aktivity pro děti ulice v Zambii. *Kontakt* [online]. 12(2), 185-192. [cit. 2017-01-28] ISSN 1212-4117. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/clanky/2-2010/584-volnocasove-aktivity-pro-deti-ulice-v-zambii>

VÁGNEROVÁ, V., 2010. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, s.461. ISBN 978-80-246-1318-5.

VALENTI, G., BONOMI, A., G., WESTERTERP, K., R., 2016. Diurnal Patterns of Physical Activity in Relation to Activity Induced Energy Expenditure in 52 to 83 Years-Old Adults. In: Ncbi.nlm.nih.gov. [online]. [cit. 2016-12-31] doi: 10.1371/journal.pone.0167824. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27936145>

VALLOT, H., 2016. A mental health hygiene experiment: the case of Les Pinceaux d'Or. In: Ncbi.nlm.nih.gov. [online]. [cit. 2016-12-31] PMID: 27936262. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27936262>

VOJTOVÁ, H., 2014. *Smyslová aktivizace v české praxi*. Prachatice: Institut vzdělávání, s.69. ISBN 978-80-260-5804-5.

WEHNER, L., SCHWINGHAMMER, Y., 2013. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada, s.144. ISBN 978-40-247-4423-0.

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, 2016. Ostrava: Sagit, s.108-163. ISBN 978-80-7488-155-8.

ZHANG, Y., CAI, J., AN, L., HUI, F., REN, T., MA, H., ZHAO, Q., 2016. Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis. In: Ncbi.nlm.nih.gov. [online]. [cit. 2016-12-30] doi: 10.1016/j.arr.2016.12.003. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28025173>

## **10 Přílohy**

### ***10.1 Seznam příloh***

Příloha 1 : Scénář pro rozhovor

Příloha 2 : Informovaný souhlas - Domov pro seniory Tachov, Panenská

Příloha 3: Informovaný souhlas - Informant

Příloha 4: Přehled volnočasových aktivit



## PŘÍLOHA 1

### Scénář pro rozhovor

<b>Dílčí výzkumná otázka č. 1</b>	<b>Jak senioři vnímají nabídku volnočasových aktivit?</b>
<b>Ukazatel</b>	<b>Jak jste spokojen/a s nabídkou aktivit?</b>
<b>Otázky k rozhovoru</b>	Jakým způsobem jste informováni o možnosti využití volnočasových aktivit?
	Jaké aktivity/činnosti nabízí Domov pro seniory Tachov, Panenská?
	Jaké aktivity/činnosti navštěvujete právě Vy?
	Z jakého důvodu navštěvujete právě tyto aktivity/činnosti?
	Řekněte mi, co byste rád/a dělal/a ve volném čase?
	Řekněte mi, zahrnul/a byste do nabídky aktivit nějakou činnost, kterou máte rád/a a kterou? A naopak, kterou volnočasovou aktivitu byste odstranil/a a proč?
<b>Dílčí výzkumná otázka č. 2</b>	<b>Jak jsou senioři spokojeni s obsahem volnočasových aktivit?</b>
<b>Ukazatel</b>	<b>Jak hodnotíte obsah aktivit?</b>
<b>Otázky k rozhovoru</b>	Jak Vám vyhovuje náplň nabízených volnočasových aktivit?
	Jak probíhají volnočasové aktivity, kterých se zúčastňujete a jak byste případně změnil/a průběh?
	Jaká je Vaše nejoblíbenější volnočasová aktivita?
	Jak často a jak dlouho se účastníte Vámi nejoblíbenější aktivity?

	Řekněte mi, jak vám vyhovuje doba, čas, kdy aktivity/činnosti probíhají?
	Řekněte mi, s kým se rád/a vídáte na těchto aktivitách a z jakého důvodu je Vám tato osoba blízká?
	Řekněte mi, vadí Vám nějaká konkrétní osoba na těchto aktivitách a co vás na ní rozčiluje?
	Z jakého důvodu nenavštěvujete ostatní aktivity, které Domov pro seniory Tachov, Panenská nabízí?
<b>Dílčí výzkumná otázka č. 3</b>	<b>Jak jsou senioři spokojeni s prostorem, kde probíhají volnočasové aktivity?</b>
<b>Ukazatel</b>	<b>Řekněte mi jak se cítíte v místnosti, kde se uskutečňují aktivity?</b>
<b>Otázky k rozhovoru</b>	Popište mi, jak se cítíte v místnosti, kde probíhají volnočasové aktivity?
	Jak na Vás působí dekorace místnosti, malba a vybavení místnosti?
	Řekněte mi, co všechno byste chtěl/a změnit v místnosti, kde probíhají volnočasové aktivity?
<b>Dílčí výzkumná otázka č. 4</b>	<b>Jak ovlivňuje osobnost aktivizačního pracovníka spokojenost s volnočasovými aktivitami?</b>
<b>Ukazatel</b>	<b>Jaký je aktivizační pracovník?</b>
<b>Otázky k rozhovoru</b>	Popište mi, jaký je pracovník, který vede jednotlivé volnočasové aktivity?
	Jak jste spokojen/a s pracovníkem, který vede jednotlivé volnočasové aktivity?
	Řekněte mi, jestli byste chtěl/a, aby aktivity vedl někdo jiný a

	proč?
	Řekněte mi, zda rozumíte všemu, co pracovník vykládá, vysvětluje a čemu nerozumíte?
	Jak se chová pracovník během volnočasové aktivity? Co byste chtěl/a na jeho chování změnit?

*zdroj: Vlastní*

## PŘÍLOHA 2

### **Informovaný souhlas - Domov pro seniory Tachov, Panenská**

#### Informovaný souhlas

**Škola:** Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

**Student:** Kamila Slámová

#### **Informovaný souhlas týkající se realizace výzkumu k bakalářské práci na téma „Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská“**

Tímto souhlasem prohlašuji, že bude studentce Kamile Slámové umožněno realizovat výzkum k bakalářské práci v Domově pro seniory Panenská, Tachov. Současně jsem byla seznámena s podmínkami výzkumu a dále s tím, že výsledky získané výzkumem budou použity pouze k interpretaci výsledků v této bakalářské práci.

V.....dne.....

Podpis.....

### **PŘÍLOHA 3**

#### **Informovaný souhlas - Informant**

#### Informovaný souhlas

**Škola:** Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

**Student:** Kamila Slámová

#### **Informovaný souhlas týkající se účasti na výzkumu k bakalářské práci na téma „Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Tachov, Panenská“**

Tímto souhlasem prohlašuji, že se dobrovolně zúčastňuji daného výzkumu a byl/a jsem seznámen/a s tím, že z něj mohu kdykoliv vystoupit. Současně jsem byl/a seznámena s průběhem a podmínkami výzkumu. Rozhovor bude nahrán na diktafon. Dále beru na vědomí, že výsledky budou použity pouze k interpretaci výsledků v této bakalářské práci.

V.....dne.....

Podpis.....

## PŘÍLOHA 4

### Přehled volnočasových aktivit

#### DENNÍ AKTIVITY V DOMOVĚ PRO SENIORY PANENSKÁ

<b>PONDĚLÍ</b>	10:00-11:00 h. <b>Skupinové cvičení</b> společenská místnost v 1. patře fyzioterapeut	13:30-15:00 h. (1x za měsíc) <b>Fototerapie (promítání filmů)</b> společenská místnost v přízemí sociální pracovnice	13:30 - 15:00 h. (3x za měsíc) <b>skupinová LTV speciální</b> společenská místnost v přízemí Fyzioterapeut
<b>ÚTERÝ</b>	10:00-11:00 h. <b>Skupinové cvičení</b> společenská místnost v 1. patře fyzioterapeut	13:30-15:00 h. <b>Rukodělná dílna</b> společenská místnost v suterénu aktivizační pracovník	
<b>STŘEDA</b>	10:00-11:00 h. <b>Individuální canisterapie</b> individuálně na pokojích canisterapeut, fyzioterapeut	13:30-15:00 h. <b>Skupinová canisterapie</b> v přízemí - v hale DS nebo venku canisterapeut, fyzioterapeut	14:30 h. <b>Bohoslužba</b> spol. místnost v přízemí
<b>ČTVRTEK</b>	10:00-11:00 h. <b>Skupinové cvičení</b> společenská místnost v 1. patře fyzioterapeut		
<b>PÁTEK</b>		13:30-15:00 h. <b>Společenské hry</b> společenská místnost v 1. patře aktivizační pracovník	